



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

**Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de
la región interandina ecuatoriana aplicada a la cocina
contemporánea**

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

DIRIGIDO POR:

Mg. Marlene del Cisne Jaramillo Granda.

C.I. 0101304129

REALIZADO POR:

Byron Fernando Minchala Aucay

fernando_minchala@hotmail.com

C.I. 0105927545

Cuenca, Septiembre 2017.



Resumen.

Técnicas e ingredientes de la gastronomía prehispánica de la región interandina aplicada a la cocina contemporánea es un proyecto teórico - práctico el cual está enfocado en el empleo de técnicas de elaboración de alimentos e insumos utilizados por las poblaciones prehispánicas de la zona interandina ecuatoriana, que se aplicarán en el ámbito gastronómico contemporáneo enriqueciendo la identidad con la intención de mantener vivo el origen cultural y culinario.

Se presenta un estudio acerca de la cultura de la región interandina del Ecuador prehispánico, la gastronomía, sus costumbres, en donde se evidencia distintos métodos de preparación de alimentos como técnicas de conservación de ingredientes empleados en esa época, los cuales se utilizaron para abastecer a la población en tiempo de escasez.

El presente proyecto de intervención da un énfasis especial a las técnicas de elaboración de alimentos de la época prehispánica, con las cuales se ha propuesto recetas combinándolas con métodos de cocina moderno.

Palabras clave: Técnicas, ingredientes, prehispánica, contemporánea, interandina, origen.



Abstract.

Techniques and ingredients of prehispanic gastronomy of the inter – Andean region applied to contemporary cuisine, it's a theoretical – practical project which is focused on the use of food processing techniques and inputs used by the pre - Hispanic populations of the Ecuadorian inter – Andean region, which will apply in the contemporary gastronomic field, enriching the identity and culinary origin with the intention of keeping alive the cultural and culinary origin.

It presents a study about the culture of the inter - Andean region of pre - Hispanic Ecuador, the gastronomy, and its customs, where different methods of food preparation are evidenced as techniques of conservation of ingredients used at that time, which were used to supply The population in time of scarce.

The present project of intervention gives special emphasis to the food preparation techniques of the pre-Hispanic period, with which it has been proposed recipes combining them with methods of modern cuisine.

Keywords: Techniques, ingredients, prehispanic, contemporary, inter-Andean, origin.



Índice

| | |
|---|-----------|
| Abstract..... | 3 |
| Índice | 4 |
| Agradecimientos..... | 8 |
| Dedicatoria..... | 9 |
| Introducción. | 10 |
| Capítulo 1. Costumbres y Gastronomía de la época prehispánica en la Región Interandina del Ecuador. | 11 |
| 1.1. Las Civilizaciones Prehispánicas De la Región Interandina..... | 11 |
| 1.1.1 Periodo Pre-cerámico. | 11 |
| 1.1.2. Periodo Formativo..... | 12 |
| 1.1.3. Periodo de Desarrollo Regional. | 13 |
| 1.1.4 Periodo de Integración y el Incario..... | 14 |
| 1.2. Costumbres de los pueblos aborígenes..... | 18 |
| 1.3. Hábitos alimentarios | 21 |
| 1.4. Insumos e ingredientes en la alimentación prehispánica..... | 23 |
| 1.4.1. Insumos empleados en la elaboración de alimentos. | 23 |
| 1.4.2 Ingredientes en la alimentación prehispánica de la Región Interandina. | 25 |
| 1.4.2.1. Ingredientes de origen vegetal..... | 25 |
| 1.4.2.2. Ingredientes de origen animal..... | 32 |
| 1.5. Técnicas de conservación y preparación de alimentos..... | 33 |
| 1.5.1. Conservación de alimentos..... | 33 |
| 1.5.2. Preparación de alimentos. | 34 |
| Capítulo 2. La cocina contemporánea en la actualidad..... | 38 |
| 2.1. Conceptos básicos de la cocina contemporánea..... | 38 |
| 2.2. Técnicas de elaboración de alimentos utilizadas en la cocina contemporánea. . | 40 |
| 2.3. Utensilios usados en la cocina contemporánea. | 44 |
| 2.4. Nuevas técnicas en la gastronomía contemporánea. | 46 |
| Capítulo 3. Fusión gastronómica entre la Cocina Prehispánica y la Cocina Contemporánea..... | 49 |
| 3.1. Estudio y análisis de Insumos y técnicas de cocción prehispánicas. | 49 |
| 3.1.1. Insumos prehispánicos. Descripción:..... | 49 |



| | |
|---|-----------|
| 3.1.2. Técnicas de cocción prehispánicas. | 51 |
| 3.2 Adaptación de técnicas culinarias prehispánicas en la cocina contemporánea. ... | 54 |
| 3.3 Combinación de métodos de cocción prehispánica y actual. | 57 |
| 3.4. Fichas técnicas de recetas. | 59 |
| 3.4.1. Ocas asoleadas con queso. | 59 |
| 3.4.2. Chupe de pollo con champiñones. | 61 |
| 3.4.3. Papas y mellocos a la pachamanca. | 63 |
| 3.4.4. Guiso de mariscos a la leña. | 65 |
| 3.4.5. Trucha soasada y plátano verde al vapor. | 67 |
| 3.4.6. Camarones a las piedras con puré de yuca. | 69 |
| 3.4.7. Lomo de res a la brasa con espárragos gratinados. | 71 |
| 3.4.8. Cordero a la pachamanca con papas fondantes y salsa de menta. | 73 |
| 3.4.9. Lomo braseado al carbón con papas fritas. | 75 |
| 3.4.10. Cerdo a las hojas con puré de mashua y vegetales. | 77 |
| 3.4.11. Envuelto de ocas con merengue italiano. | 79 |
| 3.4.12. Bizcocho de quinua con salsa de chicha. | 81 |
| 3.4.13. Manzanas a la brasa con crocante de nuez. | 83 |
| 3.4.14. Pera asada con salsa de ají. | 85 |
| 3.4.15. Chicha de quinua. | 87 |
| 3.5. Validación de recetas. | 89 |
| Conclusiones. | 90 |
| Recomendaciones. | 91 |
| Bibliografía. | 92 |
| Anexos. | 96 |



Universidad de Cuenca
Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Byron Fernando Minchala Auca en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de la región interandina ecuatoriana aplicada a la cocina contemporánea”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, septiembre de 2017

Byron Fernando Minchala Auca

C.I: 0105927545



Universidad de Cuenca
Cláusula de Propiedad Intelectual

Byron Fernando Minchala Aucay, autor del trabajo de titulación "Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de la región interandina ecuatoriana aplicada a la cocina contemporánea", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, septiembre de 2017

Byron Fernando Minchala Aucay

C.I: 0105927545



Agradecimientos.

Agradezco de todo corazón a las personas que me ayudaron en la realización de este trabajo, en especial a la Mg. Marlene Jaramillo, directora de mi trabajo de graduación quien me orientó y me apoyó para la realización del mismo, al Arqueólogo Fausto Sánchez y a la Lcda. Beatriz Ayabaca por toda la información y la ayuda brindada durante todo el trabajo. Del mismo modo agradezco a todos los docentes de la facultad quienes compartieron sus conocimientos dentro de esta profesión, y a mis compañeros y compañeras con quienes se ha podido compartir experiencias dentro y fuera de la Universidad.



Dedicatoria.

Este trabajo está dedicado para mi madre Narcisa y para mi hermano Oscar por haber estado todo este tiempo apoyándome en las buenas y sobre todo en las malas y a mi familia en general que desde un principio me deseaban lo mejor de lo mejor y además siempre estuvieron pendientes acerca de mi trabajo de graduación. A todos gracias.



Introducción.

La época prehispánica comprende el conjunto de tribus, sociedades y culturas que existieron antes de la conquista española, las cuales se desarrollaron en sociedades cazadoras – recolectoras, sociedades agrícolas incipientes, superiores y supra comunales hasta llegar al estado incaico que fue la última sociedad que progreso en el periodo prehispánico donde se desarrolló la agricultura, pesca, recolección - caza para la alimentación.

La gastronomía prehispánica abarcó un conjunto de técnicas gastronómicas aborígenes, métodos de conservación de alimentos, y una gran variedad de productos nativos como plantas y animales, los cuales fueron domesticados para su respectivo consumo, que resultaron ser la principal fuente alimenticia de los pobladores aborígenes hasta el fin de sus tiempos.

El presente trabajo se ha dividido en 3 capítulos; en el primer capítulo se habla acerca de los pueblos aborígenes de la región interandina del Ecuador en la época prehispánica, se resalta las costumbres, estilo de vida y gastronomía como las técnicas aborígenes, insumos y productos nativos de la región.

En el segundo capítulo se trata sobre la cocina contemporánea, destacando las técnicas e insumos empleados en la actualidad, así como las nuevas tendencias gastronómicas que están en auge, y finalmente el tercer capítulo contiene un análisis práctico de las técnicas de elaboración de alimentos e utensilios prehispánicos, para combinarlos con métodos modernos, creando una propuesta de recetas fusionando técnicas aborígenes y contemporáneas.



Capítulo 1. Costumbres y Gastronomía de la época prehispánica en la Región Interandina del Ecuador.

1.1. Las Civilizaciones Prehispánicas De la Región Interandina.

El territorio de lo que hoy conocemos como la República del Ecuador abarca una historia milenaria dividida en tres épocas determinadas que son: época aborígen, época colonial y época republicana, que se encuentran compuestas por diferentes periodos, de los cuales el estudio centra su interés en la época aborígen que conlleva cuatro periodos de ocupación detallados a continuación.

1.1.1 Periodo Pre-cerámico.

La época prehispánica en el Ecuador también conocida como la época aborígen inicia con el periodo paleo-indio o pre-cerámico hace 13.000 a.C hasta 4.000 a.C. Este periodo se caracteriza por llevar una actitud participativa con el medio ambiente relacionada con una sociedad de cazadores y recolectores. (Cordero Iñiguez, 13).

La cacería se la realizaba mediante bandas nómadas con el uso de armas confeccionadas de materiales líticos, la recolección de alimento vegetal como de plantas medicinales se la encontraba en los bosques de los valles bajos, en este periodo los campamentos eran temporales al tener una modalidad nómada, los pobladores se movilizaban hacia lugares que les ofrecieran alimento y recursos para la confección de armas para la cacería. (Ayala Mora, 14).

Las primeras manifestaciones humanas en la sierra ecuatoriana se registran en los sitios del Inga e Ilalao en la provincia de Pichincha y en los sitios de Chobshi y Cubilan en las provincias de Azuay y Loja, donde se han encontrado artefactos líticos y herramientas como cuchillos, navajas, raspadores, artefactos hechos de



Universidad de Cuenca

piedra y de hueso, como también restos de animales que eran utilizadas para su alimentación, también existe evidencia arqueológica que los habitantes de estos sitios además de animales utilizaban para su alimentación larvas, caracoles, insectos y variedades de papas y frutas silvestres. (Ayala Mora, 16).

1.1.2. Periodo Formativo.

El periodo formativo es el segundo tiempo de ocupación aborigen que se dio en el territorio del Ecuador, se extiende desde 4.000 a.C. hasta 500 a.C. este periodo, caracterizado por una actividad vinculada con la domesticación de animales y plantas. Se inició la actividad agrícola mediante las sociedades agrícolas aldeanas las cuales se dividen en incipientes y superiores. (Cordero Iñiguez, 18).

En las sociedades agrícolas incipientes comprende un periodo de tiempo estimado desde 4.000 hasta 1300 a.C. caracterizado por aldeas dispersas autónomas, se inicia la agricultura de subsistencia y se desarrollaron métodos de siembra como canales de riego y terrazas de cultivo, cada aldea realizaba sus propios métodos agrícolas. Empieza la diferenciación y la clasificación del trabajo, también surge la labor dentro de la cerámica, un claro ejemplo es el caso de la cultura Valdivia y de la cultura Machalilla.

Con respecto al desarrollo en sociedades agrícolas superiores, con un tiempo cronológico de 1300 hasta 500 a.C. La agricultura pasa a un nivel de excedente, en donde se produce grandes cantidades de alimento suficiente para abastecer a grupos de guerreros y a las aldeas en general, ello provocó el intercambio entre pueblos de diversas regiones del territorio, a diferencia de las sociedades incipientes, se presentan aldeas concentradas y aglutinadas que permitió el desarrollo de las mismas.

La cultura Valdivia es considerada como el asentamiento más antiguo registrado en el territorio del Ecuador que practicó la cerámica, su ocupación fue en la Costa Sur y ampliaron sus dominios por el litoral ecuatoriano. Tras su desarrollo surgió la cultura Machalilla la cual se extendió desde la Costa, Sierra y hasta la Amazonía, en la Sierra en Cañar, Chimborazo y Loja. La cultura Cotacollao



Universidad de Cuenca

presentó un mejoramiento en los trabajos de cerámica y generó migraciones territoriales, esto se debe más probablemente al intercambio de productos existente en este periodo.

En la región Costa surge la Cultura Chorrera, la cual es considerada como la madre de todas las civilizaciones, su ocupación territorial abarca las tres regiones en la Costa ocupó Guayas, en la Sierra Cerro Narrío y Cotacollao y en la Amazonía Upano y Chiguaza. En la región Sierra alcanzó importancia Cerro Narrío, Alausí, Tuncahuán y Cotacollao. (Ayala Mora, 18 - 21).

En Cotacollao habitaron los bordes del volcán Pichincha, su alimentación se basó en la agricultura y en la cacería de animales y aves, desarrollaron también la cerámica de un alto nivel. Cerro Narrío ocupó las provincias de lo que hoy es Azuay y Cañar, aquí destacan los trabajos en piedra, existen evidencias de una estrecha relación con la Cultura Valdivia, debido a registros arqueológicos encontrados en los lugares de trabajo con la concha *Spondylus*, la cual servía como fabricación de amuletos que determinó la simbología de la civilización, La cultura Tuncahuán se acentuó en los territorios de la provincia de Riobamba destacando por su gran habilidad en cerámica especialmente en la fabricación de jarras y compoteras con una peculiar decoración. (Porras, 83-84).

1.1.3. Periodo de Desarrollo Regional.

El periodo de Desarrollo Regional abarca un periodo de tiempo comprendido entre 500 a.C. hasta 500 d.C. dominada por la agricultura y rutas de intercambios económicos y culturales que en un inicio fueron muy limitados, esto se dio por parte de las sociedades de aquel entonces denominadas: agrícolas aldeanas supra-comunales. (Ayala Mora, 14).

Se evidencia en este espacio de tiempo el empleo del metal para la fabricación de artefactos, para este periodo la agricultura es masiva y continua la diferenciación social y por ende la división del trabajo, las esculturas realizadas en cerámica en este periodo son claves para el conocimiento de sus rasgos característicos, de su vestimenta tanto del pueblo, grupos de guerreros como los sacerdotes, además



Universidad de Cuenca

permite conocer cómo eran las ceremonias de las civilizaciones en este espacio de tiempo debido a que no se desarrolló una lengua escrita. “Surgen organizaciones sociales denominadas cacicazgos, los cuales tenían dominio local de un determinado territorio, también se los ha denominado señoríos étnicos”. (Ayala Mora, 21).

Estas organizaciones políticas y sociales emergentes no se apropiaron ni plantearon leyes sobre los territorios designados a la agricultura, estas continuaron siendo de propiedad común con lo cual se mantuvo un equilibrio de estabilidad social entre cacicazgos y señoríos. En la región Sierra los señoríos representativos del sector en este periodo son La Confederación Cañarí y la Confederación Cara – Quito, los cuales se diferenciaron por ser las únicas organizaciones que determinaron estados delimitados, algo que no ocurrió con demás señoríos en el Desarrollo Regional. (Porras, 32)

1.1.4 Periodo de Integración y el Incario.

El periodo de integración 500 d.C. – 1460 d.C. lo protagonizan sociedades denominadas estatales las cuales presentaron un exceso de crecimiento demográfico, que trajo consigo una actitud destructiva contra el medio-ambiente como la tala de árboles. (Ayala Mora, 21).

Se presenta un sistema agrícola permanente, donde se desarrollan técnicas de irrigación de los campos de cultivo, como también terrazas y camellones de riego, durante la transición entre el periodo de Desarrollo y el de Integración se destaca una modificación de la población, con una influencia más selvática de los pobladores y un cambio de hábitat, debido que los antecesores habitaban las partes altas de las laderas y los predecesores habitaron los fondos de los valles, esto se debe a posibles erupciones volcánicas y una ola de frío que atacó a la zona por lo que se evidencia una escasez de población en el callejón interandino. (Porras 34-35).

Existe un auge de migraciones territoriales por parte de la población, especialmente de los pueblos de la Amazonía hacia lo que hoy es la provincia de



Universidad de Cuenca

Loja, por medio de las cuales se establecen acuerdos dentro de los ámbitos culturales, económicos y matrimoniales. En este periodo los trabajos en cerámica y de construcción en general alcanzan un nivel superior, se realizan monumentos en algunos casos grupos de monumentos, pirámides con rampas en Cochasqui y Zuloa, el templo de Ingapirca de los Cañarís. (Porras, 32).

Entre los periodos de Desarrollo Regional y de Integración surgieron varias civilizaciones que se desarrollaron en la región interandina del Ecuador, antes de la conquista Incas. Con respecto a estas culturas, no existe una diferenciación clara sobre a qué periodo pertenecían cada una, debido a ello se las engloba en la transición de los dos periodos. En el Museo de las culturas Aborígenes ubicado en la Calle Larga en la ciudad de Cuenca existe una guía donde se analizan a las civilizaciones prehispánicas de la Región Interandina detalladas a continuación:

- **Paltas.** Es un grupo étnico de la provincia de Loja, originarios de la Amazonia presuntamente descendiente de los jíbaros, que migraron y establecieron su hábitat en este territorio los cuales practicaron la medicina natural que proporcionó a la cultura una baja tasa de mortalidad debido a estas prácticas de medicina tradicional. Esta civilización fue una cultura guerrera que puso resistencia ante la presencia Inca y fueron los primeros en ser conquistados, esta cultura destacan obras realizadas en cerámica y trabajos en cobre.
- **Cañarís.** Es una civilización que ocupa los territorios de Azuay y Cañar, sin embargo se han encontrado evidencias de asentamientos de esta cultura en provincias como Chimborazo, Loja y Morona Santiago pero no se ha determinado si se acentuaron en estos territorios. Los Cañarís tenían como divinidades principales a la Serpiente y a la Guacamaya, además de estas dos deidades rendían un cierto culto a la Luna, en la cual se basaron para crear un calendario agrícola, este grupo tenía lugares sagrados, algunas lagunas como la laguna de culebrillas y cerros como el caso del cerro del Tablón, la lengua de esta cultura es el Cañarí que en la actualidad está desaparecido. (Cordero Iñiguez, 63).



Universidad de Cuenca

- **Tacalshapa.** Fue un asentamiento que se ubicó en territorio de la provincia del Azuay identificada en la región oriental, con su centro en Santa Ana y parte del cantón Sigsig, esta cultura se la considera como una variante de la cultura Cañarí, Esta civilización se caracterizó por presentar una cerámica elaborada mediante material erosionable y de mala calidad.
- **Puruhá.** Este grupo étnico se localiza en los territorios de lo que actualmente son las provincias de Tungurahua, Bolívar, Chimborazo y Cotopaxi, Esta civilización basaba su alimentación en los productos que les ofrecía la tierra, mediante la agricultura en la cual se emplearía el abono orgánico y prácticas de trabajo de la tierra, las cosechas eran destinadas para el consumo interno, para el mercado local y para el intercambio, los Puruhá practicaban una medicina alternativa mediante el uso de plantas curaban enfermedades y en la actualidad lo siguen realizando. Destacaron con una cerámica cuyas obras presenciaban paredes gruesas y un intenso color ladrillo y gris.
- **Panzaleos.** Es un grupo étnico que se acentúa en los territorios de Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar y la parte sur de Pichincha. Los Panzaleos destacaron por desarrollar una cerámica de alta calidad caracterizándose por presentar en sus elaboraciones una fina capa en las paredes de las artesanías fabricadas que resultaron de un peso ligero.
- **Quitús.** Fue una civilización que ocupó la extensión de Pichincha y parte de la Costa Ecuatoriana, era una cultura de comerciantes los cuales mantenían relaciones con los pueblos de las demás regiones del territorio ecuatoriano inclusive llegando a negociar con culturas de otras naciones, La montaña de Cochasquí es el lugar más representativo de esta cultura, en esta zona existen 14 pirámides en las cuales se realizaban ceremonias espirituales, desarrollaron calendarios astronómicos aplicados a la agricultura, y también desarrollaron sus viviendas y economía, en sus cerámicas se evidencian ollas, cantaros, compoteras que tenían distintas utilidades. (Cultura Quito Cara I parte: <https://youtu.be/T6hFvl-puUQ>).
- **Caranquis.** También conocidos como “Caras” que dominaron los territorios de Imbabura y la zona norte de la provincia de Pichincha, esta cultura desarrollo



Universidad de Cuenca

tres señoríos étnicos poderosos como lo son Caranqui – Cayambe – Otavalo, su arquitectura se desarrolló en base al adobe y toba volcánica, con los cuales se construyeron grandes pirámides donde se realizaban observaciones astronómicas también servía para rituales ceremoniales y como habitaciones de la población.

- **Pastos.** También estudiado como Negativo Del Carchi y Tuncahuan, es una civilización que tuvo un amplio desarrollo en un extenso territorio de lo que es Colombia, también esta cultura se acentuó en la provincia de Carchi. Desarrolló con dificultades la agricultura a causa de su ubicación en territorios fríos por lo que optaron también por el desarrollo de tejidos y la artesanía. Los trabajos en cerámica de este grupo se caracterizó por presenciar una cocción del recipiente que era cubierto con cera, esto presuntamente era realizado para la fijación del color.

Incas. Imperio originario del sur del Perú, su conquista a los pueblos aborígenes del Ecuador y su dominio comprende un periodo desde 1450 d.C. hasta 1534 d.C. Las bases de su conquista consistió en ataques bélicos contra las civilizaciones que se resistían, otra manera de conquista se basó en el dialogo - alianza como fue en el caso de los Cañarís y los Paltas. La conquista Inca sometió a los pueblos aborígenes del Ecuador a un nuevo régimen de organización social del imperio, el cual no obligo a las civilizaciones aborígenes a abandonar sus costumbres, religión y forma de vida, más bien las asimilo dentro de su organización. (Ayala Mora, 25,26).

Los incas mantenían contacto con todas las administraciones de las distintas regiones del imperio mediante un sistema denominado los chasquis que eran corredores que recorrían grandes distancias estimadas entre los 402km por día, su misión era llevar mensajes de un distrito a otro y estos a su vez eran relevados durante su trayectoria. El inca mantuvo un sistema de contabilidad llamado quipus que eran unos cordones anudados mediante los cuales se registraban a su población, tropas y suministros en general. (Olivas Weston, 23,24).



Universidad de Cuenca

El estilo de vida se basó en comunidades o ayllus a cargo de los curacas o caciques, los cuales eran autónomos centralizados que debían proveer alimentación y recursos necesarios para sus integrantes, estos a su vez debían dar una parte de sus productos o trabajos al imperio, a esto se lo llamó mita, también los miembros de una comunidad trabajan en los territorios del Inca como un tributo, y este a su vez los recompensaba con ceremonias religiosas o les obsequiaba producto, incluso cuando el ayllu a donde el individuo pertenecía enfrentara un periodo de escasez, a esta acción se la denominó la redistribución. Desarrollaron una agricultura avanzada, desarrollada y aplicada en cada ayllu como sistema de riegos, terrazas y un sistema de arado llamado chaquitacla. Domesticaron animales como la vicuña y la alpaca de los cuales se utilizó su lana para la fabricación de prendas de vestir, cobertores mediante el hilado de la lana que se empleó para tejidos en general, la llama fue el animal empleado como medio de transporte.

La mitología de los Incas se basaba en Viracocha, el Dios creador y dueño de todo lo existente, este Dios era representado como un anciano con aspecto de un héroe supremo. Inti el dios Sol representado por un rostro en un círculo dorado era el que calentaba la tierra y maduraba a las plantas, este dios tenía a su esposa Mamaquilla que era la Madre luna, la cual regulaba los ciclos menstruales de la mujer. En tiempos de sequía los incas acudían al Dios de la lluvia Illapa mediante rituales, adoraban a la Madre Tierra la Pachamama dueña de las llanuras, rocas y montañas, el Dios Pachacamac era el Dios del Fuego y del cielo el padre de los cultivos, de las personas y de los animales. ("Inca." Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008).

1.2. Costumbres de los pueblos aborígenes.

Los pueblos aborígenes que habitaron el territorio ecuatoriano como parte de su cultura tenían su cosmovisión, creencias además de relaciones interculturales que los llevaba a desarrollar un sin número de rituales, formas de actuar, costumbres y tradiciones dentro de su estilo de vida cotidiana, que son rescatadas mediante



Universidad de Cuenca

las investigaciones arqueológicas y las evidencias presenciadas en la colonia española que es contada mediante el trabajo de los cronistas.

En la guía del Museo de las Culturas Aborígenes se describen costumbres y tradiciones de los pueblos aborígenes que se los explican a continuación:

La feminidad en los primeros pobladores del Ecuador representaba la fertilidad y la supervivencia de una determinada comunidad por lo que se elaboraron figuras de cerámica con formas de mujer representando la divinidad y el respeto que poseían.

Los pueblos desde etapas preincaicas sentían un culto hacia la muerte que en ese entonces esto no representaba el final del individuo, sino se lo consideraba como un nuevo comienzo, a los difuntos se los ubicaba en urnas funerarias de forma fetal y eran enterrados con prendas de vestir, alimentos y todo lo que se pensaba necesario para su nueva vida, en algunos casos se los enterraban en sarcófagos o debajo del piso de la casa, en otras ocasiones cuando el esposo fallecía se enterraba a la mujer con la creencia de la fertilidad en la nueva vida. Las personas acostumbraban a comunicarse con los difuntos, como por ejemplo contarle sus alegrías, sus penas, sus logros y sus secretos, esto lo asimilaban como una manera de interacción con las personas fallecidas, fortaleciendo la idea de el individuo no tenía final después de la muerte. (Cordero Iñiguez, 77).

Los trabajos encontrados en las investigaciones arqueológicas dan a entender que los pobladores del Ecuador prehispánico rendían culto a sus deidades, como el sol, la luna, la lluvia y la tierra, realizaban ceremonias, tributos y celebraciones, los trabajos en cerámica se clasifican en imágenes de danzantes, cazadores, sacerdotes, chamanes que eran representados con una vestimenta muy adornada y característica de cada uno. A nivel regional, las sociedades se desarrollan en torno a un sistema jerárquico complejo con especialización y dividido por oficios, con prácticas religiosas, sacerdotes y jefes de comunidad, por ejemplo los Chamanes que sustentaban su poder en el culto y la producción de bienes de importancia simbólica.



Universidad de Cuenca

En el Video Historia del Ecuador Dirigido por Gyula David y transmitido por Teleamazonas, se destacan algunas costumbres de los pueblos aborígenes:

El chaman en la Sierra era un intermediario entre la población y las deidades, este se comunicaba con los dioses mediante el San Pedro un cactus mágico y visionario que se lo consideraba como un enlazador con las divinidades.

La población aborígen en general poseían una doctrina de aproximación a los dioses mediante una alianza con la naturaleza, las personas buscan acercarse entre sí, relacionarse e intercambiar productos y creencias. Se conocen como yumbos a los mercaderes que transportaban objetos desde los Andes hacia la Costa o a la Amazonia, con las civilizaciones de la Costa se intercambiaba la concha spondyllus con la obsidiana.

Dentro de la mitología incaica la concha spondyllus tenía relación con el agua, la fertilidad y la lluvia, representaba la feminidad, el caracol strombrus la masculinidad, se realizaba un ritual donde las flores y granos eran considerados los hijos y eran arrojados al fuego como ofrenda que simbolizaba la continuidad de la vida de los pueblos andinos. (Soria Ronald).

La cultura cañarí realizaba una fiesta a su astro la luna, la llamada Quiliaraymi, que se la realizaba en un santuario llamado Pilaloma.

Los incas con respecto a su vestimenta no usaban una prenda dos veces, cada día usaban una nueva y los trajes usados eran almacenados para ser incinerados al final del año. La celebración del Inti Raymi es una tradición milenaria y la celebración más grande del calendario andino en agradecimiento a la Pachamama y al Dios Inti por las cosechas que reciben las comunidades de la región. (Gyula David. *Historia del Ecuador*. <https://youtu.be/fNfO4ATh8yo>).

En una entrevista con Fausto Sánchez, Arqueólogo del Proyecto Yachay en Ibarra, indica que los pueblos aborígenes acostumbraban a laborar en grupo, a esto se lo denomina la minga, en la cual trabajaban todos los miembros de una



Universidad de Cuenca

comunidad ya sea en actividades agrícolas, construcciones entre otras actividades.

Los Incas acostumbraban a realizar ceremonias a sus dioses, estaban vinculadas a cuestiones agrícolas esperando tener buenas cosechas, y de salud para curar ciertas enfermedades, acudían a Viracocha, al Sol, la Lluvia, la Luna. Sus rituales eran frecuentes y complejos, en sus ceremonias realizaban sacrificios de animales, y en las más importantes acudían a sacrificios humanos. ("Inca." Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008).

1.3. Hábitos alimentarios

En la entrevista con el Arqueólogo Fausto Sánchez destaca que los habitantes de la época aborígen antes de la Conquista Inca en el Ecuador han dado origen a una tradición alimentaria que se la practica en la actualidad, La Pamba mesa, que consiste en una comida comunitaria que luego de realizar una jornada de trabajo o algún evento en específico como un día de siembra o algún día festivo por las cosechas, los miembros de una comunidad compartían sus alimentos en los cuales cada persona aportaba con un producto diferente, en su mayoría granos y tubérculos, a los cuales se los cocinaba en ollas de barro en fogones calentados mediante la leña, las civilizaciones aborígenes generalmente no se servían sus alimentos en una mesa determinada para ello, lo hacían en el suelo.

En el libro la Cocina de los Incas de Rosario Olivas se resaltan algunos hábitos alimentarios empleados por esta civilización que se detallan a continuación:

En la época prehispánica, los habitantes no se servían sus alimentos en una mesa o en algún elemento específico, simplemente lo hacían en el piso, en algunas ocasiones cubierto por un tipo de manta. En el imperio Inca existían dos comidas al día, el pueblo en general y los emperadores se regían a esta costumbre. El consumo de carne no era frecuente, únicamente se lo dejaba para los banquetes de las festividades, incluso en ellas el consumo no era abundante.

Los habitantes del imperio Inca que se dedicaban al comercio en sus viajes utilizaban el maíz tostado también conocido como kamcha o simplemente tostado



Universidad de Cuenca

que era consumido como refrigerio, de este mismo ingrediente se derivó una bebida, una especie de colada que era elaborada con la harina de la tostada diluida en agua fría.

El inca tenía la creencia que cuando sufría alguna enfermedad, o tenía algún incumplimiento como un culto o trabajo no concluido, inclusive por haber cometido algo no debido, existía en el individuo un sentimiento de culpa, a causa de eso recurrían a un proceso de purificación, que consistía en un baño en el río y después se recurría a un ayuno, este consistía en no comer sal, carne, ají e inclusive no beber chicha, en ocasiones especiales el ayuno también abarcó el no tener contacto sexual. El ayuno también era aplicado en otras situaciones especiales como el esperar un hijo, la primera menstruación de la mujer, el traspaso de niño a hombre, cuando el imperio era comandado por otro inca, entre otros.

La sal no era utilizada con frecuencia en la preparación de alimentos en la cultura incaica, más bien era aplicada como un saborizante del paladar, en las comidas la sal era servida en recipientes pequeños para cada comensal, el cual lo lamía para dar sabor a la comida, además este ingrediente junto con el ají eran empleados para provocar en los individuos la necesidad de beber chicha. En cambio en las culturas aborígenes del periodo formativo, es muy probable que el único condimento aplicado en los alimentos fuera la sal. (Pazos Barrera, 31).

Además en el trabajo de Rosario Olivas se destaca que en las fiestas y los banquetes, el pueblo en la cultura Inca se reunía para celebrar alguna ocasión especial o alguna eventualidad, cada familia o persona compartían del banquete, pero no se servían lo mismo, debido a que cada uno llevaba lo suyo para el festín, y se convidaba un poco al otro. Al momento de servirse los alimentos la mujer se sentaba a espaldas de su marido la misma que le servía la comida al esposo, luego de que este terminara era el turno de ella para comer, los banquetes eran prolongados considerando que una vez terminada la comida el inca bebía chicha hasta emborracharse. (Olivas Weston, 62-66).



1.4. Insumos e ingredientes en la alimentación prehispánica.

Los habitantes de la época aborígen en el Ecuador emplearon variedad de utensilios para el almacenamiento y procesamiento de alimentos, que permitieron el crecimiento y la subsistencia de la población. Dentro de los contextos arqueológicos se han descubierto objetos a los que se les asocia con la elaboración de alimentos.

En América, se domesticaron gran variedad de plantas y animales para el consumo de los pobladores de la época, estos productos también se dieron en lo que hoy es Ecuador, y muchos de ellos fueron de gran importancia en el mundo, por ejemplo un tubérculo llevado de América que salvó de la hambruna en Europa en el siglo XVII.

1.4.1. Insumos empleados en la elaboración de alimentos.

En el Museo de las Culturas Aborígenes existe una exposición de artefactos asociados a la preparación, almacenamiento y servicio de alimentos y bebidas que a continuación se detallan:

- **Metate y mano.** Este insumo de cocina fue fabricado en piedra y es clasificado en el Museo de las Culturas Aborígenes dentro del periodo Pre-Cerámico, utilizado por los pobladores especialmente para la molienda y procesamiento de los productos.
- **Mortero y pistilo.** Es un utensilio aplicado para machacar plantas, granos entre otros productos, elaborado en piedra también está clasificado su origen desde el periodo Pre-Cerámico en el Museo de las Culturas Aborígenes.
- **Recipientes de cerámica con patas y globulares.** Elementos empleados para el almacenamiento de los alimentos, englobado dentro del periodo formativo, presentan un aspecto zoomorfo y tienen una especie de patas para que no se encuentre en contacto con la superficie.
- **Jarros.** Emergentes desde el periodo formativo, su empleo se puede considerar para el almacenamiento, transporte y servicio de bebidas, o también para el uso como decoración.



Universidad de Cuenca

- **Rallador de Piedra.** Originario en el periodo de Desarrollo Regional, clasificado en esta sección en el Museo de Culturas Aborígenes, su empleo es netamente asociado a la elaboración de alimentos, elaborado a base una especie de piedra áspera la cual presenciaba una forma plana, en este periodo cualquier piedra de carácter áspero podría ser considerado como un rallador de alimentos.
- **Rallador en forma de pez.** Su aparición es también registrada en el periodo de Desarrollo Regional, elaborado a base de piedra, su forma es similar a la de un pescado y se utilizó para el procesamiento de alimentos.
- **Ollas polípodas y tripodas.** Esta clase de olla se caracterizó por poseer asas en la base de la olla, que le permitía estar en contacto con el fuego sin necesitar piedras de apoyo, tuvo el mismo uso que una olla de barro normal, este instrumento está clasificado dentro del período de Desarrollo Regional.
- **Olla Zapato.** Esta clase de olla se la empleaba para una cocción lenta de los alimentos, esta se la colocaba directamente sobre el carbón encendido (Pazos Barrera, 40).

En la cocina de los incas de Rosario Olivas se encuentra la descripción de otros utensilios que a continuación se destacan:

- **Ollas.** Este insumo elaborado a base de cerámica de forma redonda se utilizó para la realización de hervidos estofados y en algunas ocasiones para realizar el tostado, eran colocadas al fuego apoyadas en piedras a las cual se las denomina “tullpa”.
- **Cantaros.** Fabricados de cerámica eran utilizados según su tamaño para el almacenamiento y transporte de chicha, otros para el transporte de agua, estas actividades fueron realizadas por parte de las mujeres en el imperio Inca.
- **Tostadores.** Para tostar alimentos especialmente el maíz en la época prehispánica, se desarrollaron dos clases de tostadores. El tiesto que es casi similar a un plato con una abertura ovoide que impide que los alimentos se rieguen durante el proceso. Existía otro tostador de maíz denominado



Universidad de Cuenca

Ttocoymichmu el cual tenía la función de tostar el maíz pero su superficie presentaba agujeros, posiblemente para cernir al producto durante el tostado.

- **Coladores.** Este utensilio era una especie de plato hecho en cerámica al cual se le realizaban en un inicio pequeños cortes en la base, con el paso del tiempo se fueron perfeccionando las perforaciones redondas, se empleo para cernir alimentos y bebidas.
- **Cuchillo.** A esta clase de utensilio se lo conocía como cuchuna, y se denomina así a cualquier elemento utilizado para la realización de cortes, también existía un cuchillo llamado tumi que era elaborado a base de cobre.
- **Cucharón.** El cucharon empleado en el periodo incaico era similar a un recipiente similar a una taza con un mango para sujetarlo, elaborado en cerámica que servía para mover los estofados o cualquier preparación.

1.4.2 Ingredientes en la alimentación prehispánica de la Región Interandina.

Eduardo Estrella en el libro el Pan de América habla acerca de los alimentos nativos de América, tomando en cuenta su lugar de origen y su espacio de tiempo de aquellos ingredientes que fueron aprovechados en el territorio interandino del Ecuador, y que se emplearon para la alimentación de la población, se detallan a continuación:

1.4.2.1. Ingredientes de origen vegetal.

Maíz. Producto posiblemente originario de Mesoamérica, según trabajos arqueológicos asocian su aparición en el Ecuador a inicios del periodo formativo, aunque según investigaciones adicionales, asocian su aparición desde tiempos de la cultura Las Vegas, lógicamente no con las mismas características con la que es conocido, posteriormente culturas sucesoras perfeccionarían y desarrollarían gran variedad de maíz, además de ser utilizado como alimento y bebida para la población, fue un símbolo representado en trabajos de cerámica.

Frejol. Leguminosa con su origen estimado en Centroamérica, aunque hay evidencias arqueológicas de la existencia de una especie de frejol silvestre por Argentina, y de frejol común en Perú. El surgimiento de esta leguminosa en



Universidad de Cuenca

Ecuador se asocia a tiempos de la Cultura Valdivia en el periodo formativo, debido al descubrimiento de restos de frejol en su cerámica, en las poblaciones sucesoras del periodo de Desarrollo Regional se registra un cultivo y consumo establecido de frejol, el cual era consumido tanto en estado tierno como en maduro.

Maní. Leguminosa originaria de América de la cual se desconoce su lugar de origen, su probable presencia en el Ecuador se da en La cultura Valdivia, se la empleó para la alimentación de la población, era consumida cruda, tostada, machacada etc.

Chocho. Este ingrediente atestiguado su origen en las regiones andinas del Perú, este producto hace su aparición en Ecuador, especialmente en los pueblos del norte donde se fortaleció su cultivo y consumo, un ejemplo de ello son los Caranquis que tenían al chocho como parte de su alimentación, en algunas comunidades era empleado como abono para los sembríos.

Porotón. También conocido como cañaro, fue un alimento de grano grueso originario de la cultura cañarí, y fue consumido cocinado o asado. (Estrella, 187).

Quinua. Alimento originario en el Ecuador en las civilizaciones pertenecientes al Desarrollo Regional, su valor alimenticio fue muy apreciado en las culturas aborígenes, su consumo como alimento o bebida en este caso la chicha de quinua y su cultivo se fortaleció en la Región Andina.

Ataco. También conocido como Sangorache, es una planta de color rojo oscura, utilizada desde épocas aborígenes, empleada como hortaliza y como granos mediante el uso de sus semillas.

Oca. Tubérculo de la región andina, empleado en la alimentación desde tiempos aborígenes, cultivados y resistentes a las bajas temperaturas, se lo consumía crudo, cocinado, asado, seco o fresco. Este alimento obtiene un sabor dulce al exponerlo al sol.



Universidad de Cuenca

Papa. Tubérculo de gran importancia desde las culturas aborígenes que presenta una gran variedad. En territorio ecuatoriano la existencia del cultivo de tubérculos entre ellos la papa se inicia en el periodo de Desarrollo Regional, en el cual los pueblos de la Sierra realizaban un ritual para favorecer el crecimiento del tubérculo, la papa se consumía hervida, asada y en guisos. En el imperio inca este producto fue empleado para ciertas prácticas medicinales, “Chuño”.

Mashua. Alimento cultivado por los pueblos aborígenes en la región interandina de Ecuador, se lo consumía siempre cocido debido a la presencia de un sabor amargo en su estado crudo, también con el mismo se realizaba chicha.

Mellico. Conocido en el Perú como olluco, es un tubérculo utilizado por los pueblos aborígenes de la Sierra ecuatoriana como alimento y en algunas ocasiones era empleado para uso medicinal, este producto fue útil para la época, debido a que resistía las bajas temperaturas que afectaba a otros cultivos, permitió abastecer de alimento a la población.

Camote. También conocido como Comal, es un alimento que posiblemente se lo empezó a cultivar en territorio Ecuatoriano desde el periodo formativo, mediante la Cultura Valdivia. El camote en ocasiones era utilizado como medicina y objeto ceremonial.

Yuca. Es una raíz empleada desde los pueblos prehispánicos para su alimentación, se estima que su integración al Ecuador se dio por la región amazónica, en la Sierra su consumo y producción fue en menor medida que en la Costa u Oriente, en los Andes se la cultivo en los sectores abrigados. Además de alimento era utilizado para ceremonias como es el caso de la chicha de yuca y para usos medicinales.

Achira. Hierba utilizada como medicina y alimento desde las poblaciones aborígenes, cultivado mediante la Cultura Valdivia, en tiempos prehispánicos se consumía sus raíces y llegó a ser considerado como un vegetal importante en los pueblos andinos. Sus hojas se emplearon para la elaboración de alimentos.



Universidad de Cuenca

Zanahoria blanca. Raíz empleada para la alimentación también conocida como arracacha, además fue planta medicinal en la época prehispánica, en el Ecuador se la ha cultivado mediante las culturas del periodo de Desarrollo Regional y se la usó mas para sustento de la población.

Papa China. Es el conjunto de la diversidad de aráceas, junto con el Zangu o Vitina, posiblemente fue cultivada por la Cultura Valdivia en Ecuador, su consumo en las culturas aborígenes fue muy similar a la papa.

Paico. Planta utilizada como hortaliza para la alimentación de los grupos prehispánicos del Austro.

Totora. Planta de la cual se consumían las raíces blancas y tiernas, utilizado por las poblaciones aborígenes en la Costa y Sierra, los habitantes costeños la emplearon en la elaboración de balsas para la navegación y pesca.

Lengua de vaca. Variedad de plantas de la especie Rumex, utilizada como hortaliza para la alimentación antes de la llegada de los españoles, su origen en Ecuador data en el territorio de Loja.

Berro. Planta de gran empleo por los nativos de América para su alimentación, Bernabé Cobo indica que el berro americano es menos picante que el berro español. (158). En el Ecuador también se los llama patu y huillug.

Chulco. Planta de tallo herbáceo y con pocas hojas, se empleada para la alimentación de los pueblos nativos de Pichincha, su tallo era empleado para la elaboración de bebidas.

Verdolaga. Es un vegetal empleado como hortaliza, de ramas muy delgadas y separadas con hojas agrupadas, era cultivada por los Incas.

Tomate. Tanto el tomate riñón y el tomate de árbol son productos nativos del territorio americano, empleados y consumidos por sus pobladores en estado fresco como dentro de preparaciones, su origen es registrado en el Perú.



Universidad de Cuenca

Cerraja. Planta de hojas largas, de la cuales junto a sus flores eran utilizadas por los Incas para su alimentación.

Zambo. Alimento silvestre de la Región Interandina, de fruto de tamaño mediano y grande de color verde, fue empleado por las culturas de la Región Interandina como alimento, en algunas ocasiones se la utilizaba como medicina.

Achogcha. Alimento de color verde proveniente de una planta trepadora nativa de América, consumida por los habitantes, en mayor medida por los pueblos de la Sierra sur.

Zapallo. Cucurbitácea nativa de América, existe evidencia arqueológica de unos 4000 años a.C. de antigüedad, desarrollada por la cultura Valdivia, este producto se adaptó a varios pisos ecológicos del territorio, debido a ello se lo encuentra en todas las regiones, utilizada como alimento y medicina desde épocas aborígenes.

Vainilla. Especie nativa silvestre de territorio americano, su utilización como una especia en el territorio ecuatoriano inicio mediante la llegada de los españoles.

Ishpingo. Producto aromático empleado para perfumar bebidas, especialmente la chicha, su utilización como condimento y medicina se la realiza desde épocas prehispánicas en todo el territorio ecuatoriano.

Molle. Son semillas del árbol del mismo nombre, utilizado por los incas para la elaboración de bebidas y como aromatizante y acelerador de la fermentación de la chicha.

Achiote. Planta empleada en la alimentación a baja escala, en tiempos aborígenes algunas culturas la utilizaban para teñirse el cabello y el resto del cuerpo.

Ají. Condimento posiblemente introducido en territorio ecuatoriano por la Cultura Valdivia, mas tarde seria cultivada por varias civilizaciones sucesoras, se empleó como condimento para los alimentos, se realizaba una especie de salsa mediante su molienda en piedra, también se utilizó sus hojas como hortaliza, este



Universidad de Cuenca

ingrediente tenía además usos medicinales y ceremoniales, era un producto a abstenerse en los ayunos, en el Incario este producto no faltaba en los tributos.

Poleo. Planta originaria de Centroamérica, mas tarde introducida en los territorios de la Sierra sur, empleada como condimento de los alimentos y para uso medicinal.

Tocte. Fruta cubierta por una capa suave de color verde que envuelve a otra capa de color negro y con característica de madera que protege al fruto, es un producto nativo de la Región Interandina, cultivada por los aborígenes que la utilizaban como alimento, la madera de la planta también fue aprovechada para construcciones.

Guanábana. Originaria del Ecuador en la cultura Chorrera, es una fruta de clima cálido cultivado en los valles calurosos interandinos.

Chirimoya. Fruta empleada para la alimentación, cultivada en la región interandina en los sectores templados y cálidos, el origen en la Sierra se atribuye al territorio de Loja.

Aguacate. Es una fruta nativa de América, en Ecuador se potenció en la Provincia de Loja en el imperio Inca. También conocido como palta tenía uso ceremonial como una fiesta en su temporada, varias partes del árbol y del fruto tenían uso medicinal, su primera utilidad fue como alimento.

Grosella. Fruto proveniente de una planta con aspecto de arbusto, su cultivo recae en los páramos por las culturas del norte del Ecuador.

Mora. Fruta nativa y silvestre de la región interandina, proveniente de una planta arbustada con pinchos en sus tallos, su consumo fue poco frecuente en los pobladores.

Capulí. Fruta procedente de los Andes, existe evidencia arqueológica de su origen en el Ecuador en las provincias de Chimborazo e Imbabura. Conocida entre los nativos como ussun. Los nativos como los Cañarís no solo aprovecharon



Universidad de Cuenca

el fruto, sino también su madera para la elaboración de objetos, además era considerado como objeto ceremonial y medicina.

Ciruela verde. Fruto proveniente de una planta silvestre que se dio en la región Sierra, por los nativos pueblos andinos se empleó para la alimentación.

Granadilla. Fruta de gran variedad, oriunda de la región Andina, es un fruto que presenta una cascara resistente en cuyo interior se encuentran semillas de color negro, cubiertos por pulpa transparente o anaranjada dependiendo de su especie, cultivada y consumida antes de la conquista española.

Chihualcan. Fruta nativa de los andes, proveniente de un árbol de gran tamaño. Su cultivo se da en sitios templados y su consumo abarca la pulpa y las semillas.

Tumbo. También conocido como badea, es un fruto de buen tamaño nativo de los andes, se lo utilizó como alimento y en algunas ocasiones como medicina.

Gullan. Fruta nativa de los Andes, especialmente del austro ecuatoriano, presenta una cascara suave y esponjosa, en el interior se encuentran semillas negras y una pulpa anaranjada, esta planta florece en sitios de altura entre 1800 a 3000 m. también se lo conoce como tacso. (Estrella, 272).

Joyapa. Es una planta pequeña originaria en los sectores fríos de la Sierra, cuyo fruto de color rojizo se consumía en la región Andina.

Tzimbalo. Fruto de los páramos interandinos, este alimento presenta cualidades alucinógenas, por lo cual su consumo era moderado.

Chamburo. Fruta nativa de los andes, de corteza amarilla con grietas, presenta una pulpa de color semi-amarillo con muchas semillas.

Lucma. Es una fruta nativa de los Andes desde tiempos Incásicos, no era una fruta muy consumida por los pobladores, también tenía cualidades medicinales.

Uvilla. Planta que se crece en la región andina, posee un fruto cubierto por una especie de cascara cuyo interior presenta aire que lo rodea, empleada para la alimentación.



Universidad de Cuenca

Mortiño. Es una planta nativa de la Sierra, el fruto es pequeño y de color morado, su consumo no era frecuente. Era de objeto ceremonial debido a su empleo en la elaboración de mazamorras para los difuntos. (Estrella, 279).

1.4.2.2. Ingredientes de origen animal.

Llama. Animal domesticado en territorio Ecuatoriano, existen evidencias arqueológicas especialmente en la zona de los Andes en el Periodo Formativo, se lo utilizo como animal de carga, e empleaba su lana para la confección de textiles, era un objeto de sacrificio en ceremonias y para alimento.

Cuy. Animal domesticado en la Sierra Ecuatoriana, utilizado ocasionalmente como alimento y fue objeto medicinal, su antigüedad en el territorio de acuerdo a las evidencias arqueológicas datan desde el Periodo de Desarrollo Regional.

Alpaca. Animal empleado para la alimentación de la población, se elaboraba charqui de su carne, también su lana era usada para tejidos, su presencia en la Sierra fue escasa.

Pato. Ave domesticada para la alimentación, con poca presencia en los Andes, destaca su consumo en las civilizaciones del norte y en los Cañarís.

Perro. Animal domesticado, se los utilizaban para la caza, compañía, y para la alimentación en América, existe evidencia de su presencia aborigen en la Costa, Sierra y en muchos sitios de América, aunque no existe evidencias si en territorio ecuatoriano era consumido este animal.

Venado. Alimento que era obtenido mediante la cacería. Se afirma que este animal era consumido en la Sierra evidenciado mediante restos arqueológicos encontrados en las poblaciones aborígenes de la Sierra norte.

Conejo. Animal autóctono de Ecuador, se utilizaba su lana para confecciones, era alimento para los pobladores desde el Periodo Pre-cerámico se lo obtenía mediante la cacería.



Universidad de Cuenca

Escarabajos. Empleados para la alimentación en la región interandina su consumo fue mayor en los pueblos de la Sierra norte, generalmente eran tostados.

1.5. Técnicas de conservación y preparación de alimentos.

1.5.1. Conservación de alimentos.

Las civilizaciones prehispánicas enfrentaban épocas malas para la agricultura, por lo que en algunas situaciones presentaron escasez de suministros para abastecer a la población, debido a ello desarrollaron métodos de conservación de alimentos, en el trabajo de Rosario Olivas (112-119), sobresalen técnicas de conservación de alimentos detallados a continuación.

Asoleo. Consiste en exponer los alimentos al ambiente para que mediante el calor del sol y las corrientes de aire, deshidraten los productos para su conservación, este método de conservación se aplicó en cereales, tubérculos, verduras, cucurbitáceas, pescados y carnes.

Cocción y Asoleo. Esta técnica consiste en cocinar primero el producto y luego secarlo al sol con el fin de eliminar las sustancias tóxicas de un producto, el pelado y almacenamiento del mote es un claro ejemplo de esta técnica de conservación.

Tostado y Molido. Este proceso de conservación se aplicó principalmente en granos como el maíz, frejol, etc. El ingrediente se lo tostaba en un recipiente de cerámica en el fuego, luego pasaba a ser molido y los productos eran almacenados en forma de harinas. Santiago Antúnez destaca que en épocas preincaicas los productos se tostaban en ceniza caliente. (Antúnez, 123).

Congelación y Asoleo. Este método “chuño” se utilizó para preservar papas y carnes, los productos eran expuestos primero a bajas temperaturas en el caso de carnes se las exponía directo en hielo para luego ser secadas mediante el sol.

Además Eduardo Estrella (58) destaca otros métodos de conservación empleados por las sociedades aborígenes:



Remojo, Cocción y Asoleo. Este proceso se utilizó para eliminar toxinas de productos, se elaboraba remojando con antelación un producto, después se le da una breve cocción y se termina exponiéndolo al sol.

Fermentación y Asoleo. Esta técnica también es conocida como: Putrefacción – Asoleo. Con este método se consiguió la conservación de tubérculos y granos especialmente en la papa y maíz, se realizaba exponiendo los productos en una corriente de agua que eran cubiertos con paja o piedras y después de los secaba al sol.

1.5.2. Preparación de alimentos.

Los habitantes de la época prehispánica desarrollaron técnicas de elaboración de alimentos y adaptaron formas para la ejecución de las mismas, existen métodos de cocción de alimentos aborígenes que han evolucionado y otros que han perdurado hasta la actualidad, especialmente en los sectores rurales y en comunidades indígenas, muchas de sus prácticas culinarias son de gran importancia para comprender la aplicación culinaria prehispánica en la región interandina.

Los medios más utilizados como transmisores de calor fueron la leña y el carbón para la cocción de alimentos que fue transmitido a través de piedras, tierra y barro. Las técnicas para la preparación de alimentos que se emplearon en la Época Prehispánica se rescatan en la Cocina de los Incas de Rosario Olivas, además, junto con el trabajo de cronistas españoles, la evidencia arqueológica existente, prácticas actuales evidenciadas en comunidades indígenas y campesinas, ayudan a tener un concepto de sus aplicaciones, las mismas que se detallan a continuación.

Hervido. Este método data de tiempos prehispánicos, a partir de esta técnica surgieron variantes como el guisado y estofado, empleados desde la misma época, estas técnicas consisten en cocinar los alimentos en un medio líquido. Rosario Olivas destaca que Los Incas utilizaban el hervido para la preparación de tubérculos, cereales, carnes y vísceras de animales. (Olivas Weston, 88).



Universidad de Cuenca

En la visita a una comunidad campesina de pedernales los habitantes relatan que este proceso se empleaba por medio de la leña y el carbón, utilizados como fuentes de calor, el soporte de la olla en el fuego se consigue mediante la acomodación de piedras de similar tamaño, a esto se lo conoce como “Tullpa”, la cual se sigue usando en algunas comunidades indígenas. Existe evidencia arqueológica constatada en la visita al Museo de las Culturas Aborígenes que las culturas que trabajaron la cerámica desarrollaron una olla trípode, que presentaba unas astas en algunas ocasiones presentaban algún diseño, este tipo de ollas permitieron descartar el uso cualquier tipo de soporte para el empleo de esta técnica.

Asado. Esta técnica consiste en colocar los alimentos cerca de una fuente de calor directo para generar su cocción, este método se empleó en la Época aborígen para preparar carnes, tubérculos, maíz en sus propias hojas, pescados entre otros. Existen tres tipos de asados ancestrales clasificados por Rosario Olivas, uno consiste en asar alimentos en brasa, asado en ceniza y asado a la parrilla o barbacoa. (Olivas Weston, 85-86).

Mediante la visita a comunidades de los campos en Azuay, se evidenció el uso de los métodos de asar directamente a la brasa o a la ceniza, consiste en colocar los productos directamente a la brasa del carbón. Según relatos de sus habitantes, antes se cocinaba carnes, trucha, huevos, plátanos en brasas al rojo vivo y papas entre carbones cubiertos con una ligera capa de ceniza, actualmente se aplica mas para calentar los alimentos como humitas, chaquis, morcillas, cuchicara etc.

La parrilla empleada en época de los Incas según Santiago Antúnez consistía en unos soportes ubicados a lado del fuego y se cruzaba con cañas formando una especie de base para el producto, además encima de esta se colocaban hojas de palmera que serían el soporte de los alimentos para la cocción. (Antúnez, 118). Una variante que es considerada como parrilla incaica consiste en sujetar al género entre dos palos sobre la brasa y cocinarlo de esta manera. (Hartog y Mollhagen, 76).



Universidad de Cuenca

Horneado. Método de cocción que mediante la transmisión de calor seco permite cocinar gran variedad de ingredientes, este concepto de preparación de alimentos se desarrolló desde tiempos ancestrales, con el uso de leña, piedras, tierra y hojas que permitieron emplear esta técnica culinaria. Por medio del análisis de datos y prácticas evidentes que han perdurado hasta la actualidad, se ha podido identificar dos clases de hornear alimentos utilizados en épocas prehispánicas detallados a continuación.

- **Huatia.** Este proceso de cocinar alimentos consiste acomodar piedras con el objetivo de formar una especie de cueva, donde se coloca leña encendida para calentar el mismo. Una vez caliente se retira el fuego y se introduce los alimentos para cocinarlos, se derriba la cueva y se cubre bien los alimentos con las piedras y un poco de tierra y se lo deja cocer. (Freddy Guevara. Haciendo Huatia en Pampa Grande: <https://youtu.be/ET5VyAytQaM>).
- **Pachamanca.** Proceso culinario que consiste en colocar alimentos en piedras calientes, este proceso de elaboración de alimentos data de tiempos previos a la cerámica, (Olivas Weston, 131). A través de la visita a una comunidad en Saraguro se ha constatado la práctica de esta técnica que consiste en cavar un hoyo en la tierra, en el cual se colocan piedras calentadas en leña, se agrega los productos a cocinar, generalmente los ingredientes que tardan más en cocinarse se añaden primero, luego se tapa con mas piedras calientes, se coloca nuevamente otros alimentos y se lo vuelve a tapar con piedras calientes, este proceso se repite hasta cubrir el borde del hoyo, para finalizar se cubre con hojas y con tierra. Esta técnica de elaboración de alimentos se sigue empleando en las comunidades indígenas e incluso se la oferta como un servicio en algunos Centros de Turismo Comunitario en Saraguro.

Alimentos envueltos en hojas. Esta técnica es nativa de América, se realizaba envolviendo masas, carnes tubérculos o cualquier alimento en hojas de maíz o achira, el tipo de hoja empleada dependía de cada región, estos envueltos se los cocinaba al vapor, se los hervía o se los colocaba directamente en la brasa. (Olivas Weston, 89). Una evidencia actual de esta herencia culinaria son las



Universidad de Cuenca

preparaciones de envueltos como humitas, tamales, quimbolitos, timbulos cocinados en olla vaporera, como también la elaboración de ayampacos en la Amazonía.

Aplicación de piedras calientes. La aplicación de piedras para la elaboración de alimentos fue empleada por los Incas y evidenciada por el cronista Bernabé Cobo el cual describe que al cuy se lo asaba colocándolo entre piedras muy calientes, (t.I, 360). Esta técnica es considerada también como pre-incaica y se la utiliza en el Restaurante Sonccollay en Arequipa, mediante videos sobre su funcionamiento se visualiza la preparación de carnes y tubérculos en piedras calentadas a la leña y al carbón. (StarTv: <https://youtu.be/w1WssPoSTiE>).

Fermentación. Esta técnica se aplicó desde la época prehispánica por medio de la elaboración de la chicha, mediante la entrevista al arqueólogo Fausto Sánchez señala que la bebida cotidiana de los pobladores de aquel entonces era elaborada en recipientes cerámicos como los cantaros, que resultaron óptimos para realizar la fermentación. Además se realizó una especie de fermentación aplicada a la papa y al maíz denominada tocosh que se fermentaba al producto en una corriente de agua para luego deshidratarlo, este se lo consumía con fines curativos.



Capítulo 2. La cocina contemporánea en la actualidad.

2.1. Conceptos básicos de la cocina contemporánea.

La gastronomía contemporánea hace referencia a los equipos y utensilios aplicados en la cocina, como a las técnicas empleadas en los ingredientes que conocemos en la actualidad. La gastronomía desde sus inicios ha presentado una constante evolución de la cual han surgido tendencias dentro del ámbito culinario moderno como son la cocina de autor, la cocina fusión y la cocina molecular.

Cocina de autor. Esta tendencia hace referencia a la creatividad y al estilo propio de cada cocinero para la elaboración de recetas, en esta cocina se reflejan los conocimientos y la experiencia que cada individuo posee dentro del ámbito culinario.

La cocina de autor es considerada también como cocina vanguardista o cocina creativa, la cual refleja el estilo propio de cada persona que lo practica, por lo que no posee características específicas que determinan su aplicación. Uno de los más reconocidos exponentes de esta tendencia es Ferrán Adrià quien experimento nuevas técnicas culinarias aplicadas a los alimentos en el restaurante El Bullí en España.

Cocina fusión. Es una manifestación culinaria que consiste en integrar técnicas, ingredientes y tradiciones gastronómicas de diferentes países, regiones y culturas aplicados en una sola preparación.

Inició en los Estados Unidos y en Oceanía alrededor de los años 70's, empezó con la intención de combinar sabores de una manera adecuada y armoniosa, este estilo culinario actualmente tiene la intención de rescatar recetas, sabores e ingredientes autóctonos que de alguna u otra manera han perdido su utilización, y busca integrarlos por medio de la combinación con técnicas y sabores empleados en la cocina moderna o a un estilo culinario de otra región. (Pérez Castaño, 23).



Universidad de Cuenca

Los estilos más identificados dentro de la cocina fusión clasificados por Pérez Castaño, que han nacido a partir de una combinación de distintos estilos culinarios son los siguientes. (Pérez Castaño, 24).

- **Cocina Chifa.** Cocina peruana – china.
- **Cocina Nikkei.** Cocina peruana – japonesa.
- **Cocina Cajun.** Cocina franco canadiense – africana – española.
- **Cocina Tex- Mex.** Cocina mexicana – tejana.
- **Cocina Balti.** Cocina británica - india – tibetana.
- **Cocina Amero China.** Cocina americana – china.

Cocina molecular. La cocina molecular consiste en adaptar conceptos, procesos y elementos utilizados dentro de la química, algunos de ellos son empleados en la gastronomía contemporánea, cuyas reacciones afecta a los alimentos, modificando por lo general su textura, color y en algunas ocasiones su sabor.

Dentro de este estilo culinario en la actualidad existe una extensa lista de elaboraciones que se las pueden emplear, debido a que en esta tendencia se integra las cualidades de la cocina de autor, la cual no se limita a una determinada clasificación de preparaciones en las que se aplica los principios de la cocina molecular.

Esferificación. Reacción química que se obtiene mediante la aplicación del cloruro de calcio con el alginato de sodio, los dos se disuelven en distintos medios acuosos, uno de ellos se lo disuelve en agua y el otro en un producto procesado a liquido. En esta técnica resaltan elaboraciones como el falso caviar y los raviolis.

- **Gelificación.** Técnica que consiste en dar estabilidad, espesor, realce y da una textura particular a lo alimentos procesados al estado liquido, empleado frecuentemente para la elaboración de decoraciones en los platos, los elementos más utilizados para esta técnica son la gelatina, el agar agar, goma gellan, preparaciones que destacan dentro de este método son, espaguetis, Macarrones, falsos ñoquis, falso caviar y los gelificados de fruta. (Villegas, 152).



- **Espumas.** Es una preparación de característica cremosa que se obtiene por la incorporación de aire a un determinado producto, el cual ha sido procesado a un puré que es tamizado para su aplicación, dentro de la cocina molecular, el elemento más empleado para elaborar esta técnica es el sifón, mediante el óxido nitroso que posee permite airear y dar la textura deseada al producto.
- **Aires.** Los aires dentro de la cocina molecular son emulsiones entre un producto líquido y otro no miscible, obteniendo una suspensión de la mezcla compuesta de pequeñas burbujas agrupadas a las que se las denomina aire y se las emplea como decoración de los platos, se puede hacer aire de un sin número de ingredientes como aires de limón, naranja, vino etc., el elemento más empleado para estas elaboraciones es la lecitina de soya.
- **Congelaciones con N₂.** El empleo de nitrógeno líquido dentro de la cocina se lo realiza con el fin de congelar al instante los productos ya sean enteros o procesados, utilizado con mayor frecuencia para la elaboración de helados y para conservar los ingredientes, también se lo aplica para realizar la cocción fría de la que se obtiene en el producto el centro cocido y el exterior completamente congelado.

La Deconstrucción. Este recurso culinario generalmente es empleado dentro de muchos estilos culinarios como en la cocina de autor y vanguardia, cocina fusión, cocina molecular, la cual consiste en modificar las texturas de los productos empleados en las distintas elaboraciones, respetando y conservando los sabores y cualidades propias de los alimentos, con el fin de que los comensales al experimentar este recurso en un plato reconozcan sabores de ingredientes y preparaciones tradicionales. (Rumbardo, Emilio. *Cocina creativa o de autor*. IC Editorial, <https://books.google.com.ec/books?isbn=8483647427>, Acceso: 30 Enero 2017).

2.2. Técnicas de elaboración de alimentos utilizadas en la cocina contemporánea.

A partir del descubrimiento del fuego y con el pasar del tiempo, el ser humano ha creado métodos para cocinar sus alimentos, con el objetivo de obtener una mejor



Universidad de Cuenca

textura y sabor, desde la edad antigua hasta la era contemporánea se han desarrollado y definido técnicas para la elaboración de alimentos, muchas de ellas se las emplea en las mejores cocinas del mundo, las cuales han definido grandes recetas dentro de la cocina clásica y que se las emplea en la actualidad.

Brasear. Método de cocción utilizado especialmente en carnes duras que mediante su aplicación rompe los tejidos conjuntivos, los mismos que generan dureza, y también es empleado en algunos vegetales. Consiste en sellar la carne para ser cocinada sobre una cama de vegetales, en una pequeña cantidad de algún medio líquido, el recipiente se lo tapa muy bien y se lo lleva a fuego bajo. El líquido restante y las verduras se procesan y se lleva a reducción para la elaboración de una salsa.

Blanquear. Técnica de elaboración de alimentos que radica en someter a los ingredientes en agua hirviendo por un corto tiempo, también se puede blanquear al vapor o en microondas, después se los coloca en un recipiente de agua con hielo para detener la cocción, este método es apto para aplicarlo en verduras, se utiliza para facilitar el pelar de algunos productos como lo es el caso del tomate concasse, para eliminar sabores desagradables, incluso para remover el exceso de sal de algunos productos.

Hervir. Consiste en cocinar los alimentos en agua hirviendo, cualquier ingrediente es óptimo para aplicar esta técnica, con el uso de este método se destaca el sabor natural de los productos. Existen dos maneras de aplicar este método clasificados por Le Cordon Bleu, el primero es Cocer por debajo del punto de ebullición y Cocer a fuego vivo. (Wright, 26).

Guisar. Método empleado para la elaboración de carnes y verduras las cuales se las cocina cubiertas en un medio líquido, para este proceso se coloca el ingrediente a preparar, se agrega un mirepoix y se lo cubre con agua, fondo, vino etc., se lo cocina a fuego lento, dorar los alimentos antes es opcional, generalmente los residuos de la cocción se los procesa para obtener la salsa de la cocción. (Le cordon Bleu, 18).



Universidad de Cuenca

Escalfar. Proceso culinario que consiste en cocinar los alimentos en agua caliente sin que llegue al punto de ebullición, es óptimo para aplicarlo en ingredientes de cualidades suaves y muy delicadas como huevos, pescado, pollo y algunas verduras manteniendo y concentrando el sabor de las mismas.

Cocción por vapor. Técnica que mediante el empleo de la olla vaporera permite cocinar los alimentos por medio de vapor, se realiza vertiendo agua en la base del recipiente sin que la rejilla que soporta los ingredientes entre en contacto con el agua, este método es ideal para mantener el color y sobre todo los nutrientes de los alimentos.

Freír. Método culinario que consiste en cocinar los productos en grasa caliente, aportando un excelente sabor y color, la temperatura más empleada en este método es 180 °C la misma que varía dependiendo del objetivo de cada cocinero, existen dos variantes de fritura, la primera Freír en seco, que es aplicado en productos que contienen una cantidad significativa de materia grasa los cuales se cuecen en su propia grasa, y Fritura de Inmersión en la que el alimento se lo sumerge en abundante grasa para su cocción. (Le cordon Bleu, 39).

Confitar. El confitado se aplica en los alimentos sumergiéndolos en un medio graso a temperatura moderada a 60 °C - 65 °C , este proceso tarda un tiempo estimado en cocer el producto, al cual le brinda excelente sabor y una suavidad peculiar. Esta técnica no es muy saludable a causa de que el ingrediente absorbe gran cantidad de materia grasa. (Ferlotti, 15).

Saltear. Método de cocción rápida en poca cantidad de materia grasa, que mediante el calor generado en el recipiente y en la grasa cocina los alimentos, resaltando el color, textura y sabor, por lo general los alimentos son cortados en trozos pequeños para facilitar su cocción.

Hornear. Proceso de cocción de alimentos mediante la transferencia de calor seco. El horneado se lo aplica a carnes y pescados los cuales son despresados, , empleado también para la elaboración de verduras. Se lo realiza engrasando una fuente de horno para evitar que el producto se pegue, se puede cubrir el recipiente



Universidad de Cuenca

al inicio de la cocción para evitar que el ingrediente se queme, y posteriormente se lo destapa para dorarlo. Esta técnica se aplica mayormente dentro de la panadería y pastelería. (Wright, 34)

Asar. Proceso de elaboración de alimentos mediante calor seco, a diferencia del método hornear, esta técnica se aplica a carnes y pescados enteros. (Le Cordón Bleu, 34). Este proceso se lo puede realizar de diferentes maneras:

- **Al Horno.** Cubrir el alimento al inicio para que no se queme y posteriormente dorarlo o empezar dorándolo a una temperatura alta y luego bajar la misma para culminar la cocción.
- **Al grill.** Mediante el uso de carbón como fuente de calor o mediante parrillas a gas, se precalienta la rejilla antes de colocar los ingredientes con el fin de sellar los bordes y retener los jugos, es importante voltear una sola vez el producto para no resecarlo.
- **A la barbacoa.** Con el empleo de carbón o leña como transmisores de calor, se precalienta la parrilla antes de colocar los alimentos sellando la superficie, al igual que el grill, es recomendable voltear los alimentos una sola vez. Este proceso brinda al producto un aroma de ahumado ya que se lo realiza obligatoriamente con el uso carbón o leña, que aportan esa cualidad

Poeler. Método empleado para la elaboración de carnes en un medio graso al horno, se lo realiza en un recipiente apto para el horno, se coloca de base un mirepoix o tocino dependiendo del producto donde se coloca el género, el cual es rociado por un medio graso que lo cocina a baja temperatura.

Glasear. Técnica aplicada en carnes y verduras que son cocidas en poca materia líquida con elementos de sal y de dulce para realzar el sabor, al final del proceso el líquido se reduce y el medio dulce actúa dándole un acabado brillante a los productos. Este método se emplea mayormente en la pastelería en la decoración de pasteles y postres. (Villegas, 178).



2.3. Utensilios usados en la cocina contemporánea.

Para el empleo de las técnicas anteriormente citadas se necesita el uso de ciertos insumos que permiten aplicarlas correctamente dentro de la preparación de alimentos. Con el pasar del tiempo se han desarrollado instrumentos que facilitan la aplicación de los distintos métodos culinarios. A continuación se explica los utensilios más destacados:

Cuchillos. Instrumento empleado para la realización de cortes, pelar verduras, limpiar carnes, porcionar entre otras aplicaciones, posee una gran clasificación para cada tarea específica como el cuchillo de pan, cuchillo deshuesador, hacha, cuchillo cebollero, puntillas, cuchillo de jamón etc.

Recipientes medidores. Los recipientes medidores más utilizados en la cocina son tazas y cucharas, que indican la cantidad determinada de un ingrediente para la elaboración de alguna preparación, se emplean más dentro de la panadería y la pastelería y son fundamentales para obtener excelentes resultados en la elaboración de una receta.

Cernidores. Dentro de esta categoría se encuentran los tamices, paños, coladores mantas etc., elaborados a base de metal, plástico y tela, cumplen la función de separar elementos no deseados de una elaboración o ingrediente, por ejemplo permiten asegurar que grumos formados en harinas no se integren en una preparación, apartan restos que no se han procesado en un fondo o salsa, separan semillas de fruta en los jugos, facilitan retirar el exceso de materia grasa en frituras entre otras aplicaciones. (Wright, 11).

Cucharas, cucharones, espátulas y pinzas. Elaborados en metal, madera, plástico y silicona, son instrumentos empleados para mezclar preparaciones como sopas, salsas, para rosear carnes asadas con su propio jugo, realizar el servicio de alimentos en banquetes, porcionar etc., son elementos indispensables dentro de la cocina a causa de facilitar las operaciones en las diferentes aéreas de la culinaria.



Bowls, tazones, recipientes refractarios. Utilizados mayormente los de acero inoxidable, son unos de los utensilios de mayor demanda en establecimientos de restauración, bares, empresas de catering y escuelas de gastronomía, debido a que se emplean para conservar el orden en el área de trabajo, en los cuales se clasifican los ingredientes del Mise en place, también en ellos se realiza elaboraciones como el batido de claras a punto de nieve, realizar diferentes tipos de mezclas, cocinar a baño maría etc. (Le Cordón Bleu, 7).

Ollas, sartenes, cacerolas. Empleado para la elaboración directa de alimentos mediante una fuente de calor como lo son las estufas y hornos, aplicados para hervidos, estofados, braseados, frituras, confituras, glaseados y para la mayoría de las técnicas que se puedan aplicar dentro de la gastronomía. Existen gran variedad de estos elementos, los mas empleados y evidenciados mediante la practica culinaria diaria son los elaborados en acero inoxidable, aluminio, y los de acabado antiadherente, existe otros elaborados a base de cobre, fierro enlosado, que son de uso doméstico.

Recipientes de hornear. Hay gran variedad de estos elementos, los más utilizados son los elaborados en aluminio, acero, vidrio y últimamente se han popularizado recipientes hechos en silicona, los cuales no necesitan ser engrasados para su aplicación. Dentro de esta sección se destacan bandejas, moldes de tartaletas, moldes de pastel, moldes con formas variadas, rejillas para asar, moldes desarmables, latas para el horneado de pan, recipientes para flan, cacerolas etc. (Le Cordon Bleu, 11).

Ralladores. Instrumento de varias formas el cual presenta un orificio áspero de un lado y liso por el otro, empleado para obtener partículas pequeñas de algún producto.

Batidores. Utensilio con mango y varillas que integra distintos ingredientes en una sola preparación.

Mixer. Elemento eléctrico que se aplica para triturar e integrar ingredientes dentro de alguna elaboración, conocida también como licuadora de mano.



Universidad de Cuenca

Robocop. Maquinaria eléctrica muy eficiente, empleada para partir alimentos llegando a convertirlos en polvo o puré, se lo emplea también para la elaboración de emulsiones, especialmente dentro de la charcutería manual.

Tablas de picar. Material indispensable dentro de la cocina, utilizada para porcionar, picar, albardar, trincar, sazonar etc. su aplicación es obligatoria debido a que ayuda a fomentar el orden en las labores culinarias y disciplina a los cocineros a llevar un buen manejo de las buenas prácticas dentro de la cocina mediante su utilización.

Bolillos. Empleado con mayor frecuencia dentro de la panadería y la pastelería, se lo utiliza para extender masas de pasteles, galletas, panes.

Majadores. Los más comunes son los elaborados en metal, son aplicados para la elaboración de purés y para machacar algún ingrediente en general.

Espumaderas. Su forma varia, algunas presentan forma de cuchareta, otras de cucharón, presentan ciertos orificios, empleados mayormente para retirar impurezas dentro de alguna preparación, también se las aplica en las frituras que mediante sus orificios permite escurrir el excedente de materia grasa.

Chaira. Utensilio empleado para mantener el filo de los cuchillos los cuales se desgastan en el transcurso del tiempo de su aplicación, aunque no es una herramienta de afilado, le puede dar al cuchillo un cierto realce en la finesa del mismo.

Boquillas y mangas pasteleras. La combinación de estos dos elementos se los emplea en la pastelería y repostería, utilizados para la decoración de glaseados y cremas en pasteles, también se aplica para diseñar galletas y postres. (Wright, 10-11).

2.4. Nuevas técnicas en la gastronomía contemporánea.

Con el avance en la tecnología aplicada a la elaboración de alimentos, se ha fomentado la investigación dentro de la cocina que ha llevado a experimentar nuevas tendencias dentro de la gastronomía, creando métodos de cocción



Universidad de Cuenca

novedosos y técnicas aplicadas a los alimentos que han revolucionado la práctica culinaria de estos tiempos, las tendencias más relevantes se presentan a continuación.

Empacado al vacío. Técnica que consiste en quitar el aire que rodea a un producto que se ha guardado en una bolsa, el objetivo de este método consiste en conservar por más tiempo el producto debido a que al retirar el aire el cual si se combina con la humedad empieza a deteriorar los ingredientes, en la actualidad existen diversos equipos que facilitan esta operación, también existen procesos caseros para elaborarlo.

Cocción al vacío. Este innovador método de cocción también conocido como Sous Vide, consiste en cocinar los alimentos en agua a una temperatura determinada, mediante el empleo de un equipo llamado Sous Vide permite mantener la temperatura constantemente, Los beneficios de esta técnica consisten en brindar a los productos especialmente en las carnes una cocción precisa debido a su temperatura permanente durante su aplicación, otro beneficio es retener las propiedades del producto ya que se lo cocina en una bolsa a la cual se le retira el aire y cocina a los productos en su propio líquido, manteniendo su sabor, otra particularidad de este método es la textura y suavidad que brinda a los ingredientes. (Cocción al vacío, <https://youtu.be/TKhXcCwXIds>).

Impresión 3D. La impresora 3D es un recurso utilizado dentro de la salud, tecnología, electrónica y que está en auge en la cocina. Dentro de la culinaria es un artefacto para la preparación de alimentos, para ello se incorporan los productos en la máquina, la cual posee 5 dispositivos diferentes para cada ingrediente, luego se selecciona la receta a preparar y la impresora automáticamente la elabora, obteniendo una comida con buena presentación y de sabor aceptable. La integración de esta herramienta se encuentra en debate, sin embargo a muchos cocineros les interesa adquirirla debido a que juega un papel importante para la presentación de alimentos, la cual aporta características a las elaboraciones que son imposibles de conseguir mediante las habilidades del hombre. (Nuestro próximo cocinero será una impresora en 3D, <https://youtu.be/6OmhbAbkOsg>).



Universidad de Cuenca

Liofilización. Proceso de secado de alimentos que por medio de la aplicación de una maquina que seca al vacio el agua de los productos y mantiene los jugos en los mismos permitiendo sazonarlos con su propio sabor. (Liofilización y deshidratación. Los secretos de Arzak, <https://youtu.be/2yKH2FDSnOw>).

Hielo Seco. El hielo seco es dióxido de carbono que pasa del estado gaseoso al sólido sin pasar por el estado liquido, es un método de ebullición en frio que se encuentra generalmente a 78 grados bajo cero, se utiliza en la cocina moderna para brindar efervescencia en las bebidas, para refrigerar y congelar productos, facilita la elaboración de helados instantáneos, y se lo aplica como un recurso decorativo en platos, debido a que el contacto de este hielo con productos en estado liquido genera un efecto de una niebla que resalta la presentación de la preparación.

Deshidratación. Técnica que actualmente se aplica mediante equipos específicos para ello, este proceso permite la conservación prolongada de los productos debido a que es empleada para retirar todo medio líquido de los alimentos que es el responsable de generar la incrementación microbiana en los productos

Thermomix. El thermomix es un electrodoméstico de cocina que ha tenido un gran auge en tiempos modernos, posee una gran cantidad de funciones como cocer al vapor, picar, triturar, batir, mezclar entre otras funciones facilitando la elaboración de alimentos, también tiene la cualidad de elaborar recetas automáticamente. (Thermomix ® TM5 - El Nuevo Thermomix ® Robot de Cocina ES, <https://youtu.be/hRJFkbRkyXk>).



Capítulo 3. Fusión gastronómica entre la Cocina Prehispánica y la Cocina Contemporánea.

3.1. Estudio y análisis de Insumos y técnicas de cocción prehispánicas.

En la actualidad se dispone de insumos elaborados en cerámica iguales a los que fueron aplicados por pueblos aborígenes de la Región Interandina del Ecuador, los cuales se siguen utilizando en comunidades indígenas del país para la preparación de alimentos, estos insumos se encuentran a la venta en distintas ferias y sectores establecidos, en el caso de la Ciudad de Cuenca, el sitio más popular donde se pueden adquirir estos utensilios es en la Plaza Rotari en sector de la 9 de Octubre.

Hoy en día se cuenta con pocos utensilios de la época prehispánica para la elaboración de alimentos, por esta razón se presenta un análisis de las recreaciones de los insumos prehispánicos que se utilizarán para la presente fusión gastronómica.

Cabe destacar que se generó la duda entre el uso de los elementos en cerámica actuales y el uso de los propios utensilios elaborados en la época prehispánica, el arqueólogo Fausto Sánchez afirma que las técnicas de fabricación en cerámica aborígen y actual resultan ser las mismas, con la pequeña diferencia de que en la actualidad se tiene más facilidades para su fabricación, como por ejemplo el horneado de la cerámica.

3.1.1. Insumos prehispánicos. Descripción:

Se realizó un estudio de campo de los insumos prehispánicos, que se utilizarán para la elaboración de las recetas planteadas, se tomó en cuenta sus propiedades como su tamaño, tiempo en adquirir calor y cualidades que pueden brindar a los alimentos, estas cualidades se explican a continuación:

Mortero y Pistilo de piedra. Se adquirió un mortero y un pistilo elaborados a base de piedra pómez de paredes súper lisas, se aplicará para procesar los alimentos que son base de otras elaboraciones, para condimentos de guisos, hervidos y asados, también se empleará para la elaboración de purés y salsas. Su



Universidad de Cuenca

correcta aplicación consiste en colocar el producto en el hoyo del mortero y machacar con el pistilo sin retirarlo de su ubicación, esta manera de utilizarlo se sustenta en la forma el acabado del pistilo de épocas aborígenes.

Olla. En la época prehispánica se utilizaba para la cocción de alimentos y en algunos casos para almacenar los productos. Para la elaboración de diversas preparaciones como hervidos y guisos, se utilizará una olla de barro, la cual ha sido quemada y lavada con agua caliente para su aplicación, a este proceso se le llama curar. Las paredes de la olla adquirida tienen un aproximado de medio centímetro de grosor que tarda un aproximado de 40 segundos a un minuto en calentarse por la aplicación de calor generado mediante el fuego de la leña, el tiempo es aproximado debido a que el fuego generado por la leña no es constante, a veces disminuye o aumenta.

Tiesto. Con respecto a la preparación de salteados, tostados y sellados se optó por el empleo de un tiesto de cerámica de 1 cm de grosor, el cual se lo ha curado para su utilización, este insumo al someterlo al calor generado por la leña tarda alrededor de 50 segundos en calentarse, adquiere una temperatura óptima para sellar carnes en 6 a 8 minutos, y para la elaboración de salteados en un promedio de diez a doce minutos. El tiempo de la temperatura adecuada para cada elaboración se analizó controlando el nivel de la llama generada en la leña, evitando que no disminuya mucho o que se apague.

Cántaro. Este utensilio empleado para el almacenamiento de bebidas y en algunas ocasiones para alimentos en la época prehispánica, se utilizará para realizar fermentaciones, especialmente para la elaboración de la chicha de quínoa, elaborado a base de cerámica, tiene la capacidad de almacenar 2 litros de chicha.

Olla Trípode. Para el análisis de este insumo, se mandó a elaborar una olla trípode basándose en sus características que se evidenciaron en el Museo de las Culturas Aborígenes. Presenta unas paredes de medio centímetro de grosor, con unas astas de 7 cm que le permiten estar a esa distancia del suelo, la cocción en



esta olla es mucho más rápida que la olla de barro sostenida en tullpa, debido a que esta se mantiene sola, sin ningún tipo de apoyo, lo cual facilita rodearla con más leña o carbón. Hervir un litro de agua tomó alrededor de 8 minutos.

3.1.2. Técnicas de cocción prehispánicas.

A continuación se explicarán las técnicas de cocina prehispánicas que se emplearán para la elaboración de las recetas, se ha hecho un análisis de sus cualidades, tiempos de cocción y su efecto en los alimentos. Se ha tomado en cuenta las características de cada una según los datos de fuentes bibliográficas utilizadas, como también las estimaciones de expertos basándose en estudios arqueológicos sobre su posible aplicación.

Hervido. Para la aplicación de este método se utilizará la olla de barro normal, el empleo de piedras “tullpa” para su exposición al calor de la leña, también se hará el uso de la olla trípode. En el estudio de la técnica, se colocó 1 litro de agua en la olla y se expuso a la llama de la leña, la cual se controló para que no se apague, tomó alrededor de 13 minutos en hervir, al final se degustó el agua hervida ya fría, se evidenció un ligero sabor amargo. Esta técnica es óptima para la elaboración de alimentos, brinda un sabor extra a los productos a causa de la cerámica y del humo que rodea a la olla, aunque resulta ser un proceso demorado a causa de que el fuego de la leña no es constante.

Asado. Dentro de las variedades de asado en tiempos aborígenes, se ha elaborado un análisis de las variantes de esta técnica empleada en la época prehispánica que se usarán:

Asado en Parrilla. Basándose en la afirmación de Hartog y Mollhagen sobre la parrilla incaica, que consistía en sujetar el alimento entre dos palos sobre la brasa o leña, se realizó una recreación de la misma, se sujeto entre dos palos mediante un cordel un corte de carne de res de 100g y de 2cm de grosor, se colocó a 40cm de altura y a 10cm de la llama de la leña, a veces entrando en contacto directo con la misma. Alrededor de 10 minutos de una continua exposición, se retiró la carne y se comprobó su cocción, durante ese tiempo alcanzó un término medio,



Universidad de Cuenca

con una corteza blanda y pálida, pero destacó notoriamente su textura y sabor, la carne no derramó sus jugos. Esta variante de asado resulta ser demorada debido a que el calor de la leña y del carbón no es constante.

Asado directo en brasa. La práctica de esta técnica se realizó en brasa generada en el carbón, tomó alrededor de 12 minutos en alcanzar el estado incandescente, después de ello, se agregó una porción de carne de res de 70g, con un grosor de un centímetro y medio, se sometió al contacto directo con la brasa, se evidenció un sellado inmediato en la superficie, se expuso un minuto de cada lado para su cocción, durante este tiempo la carne alcanzó el término medio, destacando un aroma ahumado y una textura tierna. Cabe resaltar que se cortó la porción de carne sin reposarla, y esta no derramó sus jugos a comparación de la aplicación de métodos actuales. Esta variante de asado resulta ser rápida y mantiene las propiedades del producto, se aplicó este método para asar una manzana, la cual tardó 10 minutos en cocinarse, únicamente la cascara se quemó protegiendo el interior que quedó muy suave y su dulzura se realizó.

Piedras calientes. Es una técnica ancestral de preparación de alimentos que consiste en cocinar los alimentos mediante piedras que se calentaban con leña y carbón, En el análisis de la cocción con piedras calientes se utilizó roca volcánica roja, la cual se calentó primero mediante brasa generada en carbón durante 10 minutos, se empleó un filete de corvina de 50g y de 1/2cm de grosor, y se puso en contacto con la piedra caliente, tomó 13 minutos en cocinar la carne, brindó al producto una textura suave pero ligeramente seca, y un aroma ahumado, el filete se cocinó sin llegar a dorarse en la superficie. Se utilizó también fuego generado en leña para calentar la piedra, en aproximadamente 5 a 6 minutos adquiere una temperatura óptima para sellar y cocinar. Para calentar la piedra resulta mejor utilizar el calor de la leña ya que es más rápida y efectiva, este método es ideal para la cocción de productos fileteados y de cocción rápida, ya que con el transcurso del tiempo la piedra pierde temperatura y puede malograr la cocción de alimentos más voluminosos.



Envuelto en hojas. Para la aplicación de esta técnica, se envolvió una porción de carne de cerdo sazonada de 80g y de 1 cm de grosor en una hoja de achira, la cual se puso en contacto directo con la brasa, tardó 45 minutos en cocinarse la carne. Cuando se colocó en la brasa inmediatamente la hoja desprendió su aroma, al degustar el producto se notaba dicho aroma en la carne, la cual presentó una suave textura y un ligero ahumado afrutado. La hoja de achira resulta ser conveniente para la aplicación de esta técnica, aunque esta se quemó protegió a la carne la cual no se malogró ni se quemó, resulta ser un proceso demorado pero óptimo para la elaboración de alimentos.

Asoleo. La técnica de asoleo se aplicó para brindar un sabor dulce a las ocas, se expuso a las ocas frescas y lavadas al sol durante el día, su exposición no fue continua, debido a las lluvias, se las tuvo que proteger de las mismas, se las colocó durante tres semanas, la oca empezó a secarse un poco, perdió su brillo y peso. Se comparó ocas recién sacadas con ocas asoleadas, y se diferencia mucho el sabor, el dulzor presente en las ocas asoleadas es muy distintivo y agradable.

Fermentación. Es un procedimiento biológico de descomposición anaeróbica que transforma carbohidratos y azúcares en alcohol. Este proceso se aplicará para la elaboración de la chicha de quinua, cuyo proceso brinda esa cualidad alcohólica a la misma, con esa capacidad de embriagar. Para ello se almacenará el producto en un recipiente, al cual se lo debe tapar por completo para evitar la presencia de oxígeno. Se puede estimar el nivel de fermentación del producto mediante la ligera capa de espuma que se forma en la superficie, a mayor espuma, mayor nivel de fermentación. (Pérez, Iván. Proceso de fermentación de la chicha de Jora. <https://youtu.be/WfcBVO7GzE4>).

Pachamanca. En el estudio de campo de la técnica pachamanca, se la realizó en un hoyo cavado en la tierra de 35 cm de profundidad y de 130 cm de circunferencia, se utilizaron 12 piedras para la cocción, las cuales se calentaron mediante el fuego de la leña por 28 minutos, tiempo en el que adquirieron una temperatura muy caliente, después de ello se colocó unas piedras en la base del



hoy, encima de estas se colocó una porción de carne de cerdo sazonada de 150 gr, se cubrió con mas piedras, además se colocó papas y mellocos, las cuales se las volvió a cubrir con piedras calientes, para finalizar se cubrió a las piedras con hojas de maíz y encima de estas se extendió un saquillo y se puso tierra para tapar y dejar cocinar los productos. Se dejó cocinar los ingredientes por dos horas, durante ese tiempo los productos se cocinaron por completo, la cáscara de la papa se endureció demasiado dando a parecer que estaba cruda, pero al cortarla con un cuchillo, el interior estaba completamente cocido, los mellocos adquirieron una textura suave en el interior y una corteza crocante, la carne se cocinó por completo, pero se secó un poco. Con respecto a los términos y texturas en carnes mediante este método de cocción ancestral, resulta ser complicado de controlar, debido a su proceso de aplicación.

3.2 Adaptación de técnicas culinarias prehispánicas en la cocina contemporánea.

Las técnicas utilizadas para la elaboración de alimentos desde épocas ancestrales, han perdurado hasta tiempos modernos, en algunos casos se siguen utilizando pero en menor medida. Actualmente muchos de estos métodos han sufrido cambios, evoluciones e incluso han sido sustituidas por métodos de cocción clásicos y contemporáneos a causa de nuevas tecnologías y medios aplicados a los alimentos.

Basándose en el estudio de campo realizado en el presente trabajo, acerca de las técnicas gastronómicas prehispánicas, más la situación gastronómica actual, se ha hecho una estimación sobre los factores que han desplazado a estas técnicas de cocina aborígen, como también se ha propuesto alternativas para volver a utilizarlas en tiempos contemporáneos:

Un factor clave que denota un cambio entre las técnicas de preparación de alimentos prehispánicas y modernas es el medio de calor, un cambio notorio es la aplicación de las cocinas a gas inclusive cocinas de inducción que han ido desplazando al uso del calor generado por el fuego de la leña y la brasa del carbón, para la elaboración de un hervido actualmente resulta más cómodo y



Universidad de Cuenca

rápido prender una estufa y hervir algún líquido antes que invertir un poco más de tiempo en encender la leña para realizar el mismo proceso.

En la actualidad, es casi nulo el asado directo en brasa, esto se debe a que los gustos de la población actual han cambiado, en comunidades y pueblos de los sectores rurales del país se utiliza este proceso para calentar los alimentos, en sociedades contemporáneas no resulta muy agradable consumir productos que contengan una pequeña cantidad de ceniza en su superficie, debido a que actualmente estudios científicos han demostrado la nocividad que contiene consumir alimentos cocinados en carbón o con pequeños residuos de ceniza, estos pueden tener monóxido de carbono, que al consumirlos pueden resultar peligrosos para la salud.(El uso de leña en países en vía de desarrollo, <http://www.fao.org/docrep/009/a0789s/a0789s09.htm>), en cambio, si se toma en cuenta el asado en la brasa con el gusto de la población prehispánica según relatos de cronistas, esto resultaba ser un manjar. Desde sus inicios hasta tiempos actuales se sigue usando la brasa como transmisor de calor, y la parrilla como medio para exponer los alimentos a la misma, es común la realización de parrilladas al carbón en reuniones familiares o para celebrar algún momento especial, sin embargo este método ha sido modificado dentro de la restauración, a causa de la integración de parrillas a gas que aceleran y facilitan el proceso de cocción, aunque la exposición de los alimentos a la brasa, ayuda a destacar mucho más el sabor y brinda ese aroma ahumado peculiar, aspectos que no se consiguen con el asado en una parrilla industrial.

El empleo de piedras calientes en la actualidad es casi inexistente, debido a que las sociedades contemporáneas desconocen de esta cualidad que poseen algunos tipos de piedra, las cuales pueden retener calor y utilizar el mismo para preparar alimentos. La implementación de la plancha para elaborar alimentos resultaría ser una evolución o una interpretación del empleo de piedras calientes, debido a que ambos cocinan el producto mediante el calor generado en su superficie, el empleo de la plancha resulta ser mas práctico debido a que se



Universidad de Cuenca

calienta más rápido que la piedra, la cual tarda un promedio de 6 a 10 minutos en tener la temperatura óptima para cocinar alimentos.

Técnicas de cocción mediante calor seco consideradas hornos aborígenes como la pachamanca, que en la actualidad ha permanecido y es ofertada como un servicio en centros de turismo comunitario en el país, otro ejemplo es la huatia, que se la sigue realizando en comunidades en Perú y Bolivia, han sido desplazadas del uso culinario, se puede realizar una comparación de estos métodos de hornear con un horno moderno, ambos comparten esa propiedad de cocinar los alimentos en calor seco. Con las técnicas aborígenes se obtiene una cocción muy succulenta de los productos, pero es muy demorada, tarda aproximadamente 2 horas en cocinar una pieza de res a comparación de un horno moderno.

La implementación de nuevas tecnologías aplicadas a los alimentos mediante las facilidades y comodidades que brindan, han desplazado en gran mayoría las prácticas culinarias aborígenes, y poco a poco se van insertando en sectores rurales cuyos pobladores se acoplan a estos recursos culinarios y van dejando a un lado las tradiciones gastronómicas que es ahí donde más han permanecido, se ha disminuido notoriamente el empleo de los fogones, las ollas de barro, cucharas de palo etc., en general se ha perdido gran parte de esa riqueza gastronómica.

Como adaptar una técnica prehispánica a la cocina contemporánea.

Partiendo del concepto de adaptar, que consiste en ajustar o acomodar algo a otra cosa o a un entorno diferente, (Microsoft® Encarta® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos), la aplicación de los métodos de elaboración de alimentos utilizados por las civilizaciones prehispánicas de la sierra ecuatoriana, junto a técnicas utilizadas en la gastronomía actual para la elaboración de las recetas planteadas, resulta ser una alternativa de adaptación de estas técnicas milenarias a la cocina contemporánea, debido a que las dos tendencias culinarias se integran dentro de un solo plato, se dará a conocer algunas de ellas de las que casi no se tiene mucho conocimiento de su existencia,



y a la vez se integra métodos prehispánicos no conocidos a la cocina de hoy en día.

3.3 Combinación de métodos de cocción prehispánica y actual.

Dentro de los métodos de cocción prehispánicos analizados anteriormente, la mayoría de ellos son aptos para incorporarlos en la preparación de alimentos, aunque estas técnicas de cocina ancestral resultan ser un poco más complicadas y largas de realizar, no impiden su combinación con técnicas contemporáneas para la elaboración de recetas, a pesar de que algunas de estas técnicas son empleadas en la actualidad, han presentado un cambio considerable con respecto a la fuente de calor y los utensilios en los que se aplica hoy en día.

Mediante el estudio de aplicación de técnicas prehispánicas, se ha constatado las cualidades que estas brindan a los alimentos, respecto a textura y sabor, resultando ser excelentes para su consumo. Un aspecto poco negativo de las técnicas aborígenes como el asado directo en brasas, aplicación de piedras calientes y asado en cordel, son métodos que no brindan una muy buena presentación en el resultado final de los productos, por lo que se opta por combinar con técnicas modernas, especialmente el sellado y la fritura para mejorar la presentación final.

La aplicación de técnicas culinarias contemporáneas se las combinará con recursos aborígenes, como es la aplicación de utensilios elaborados en barro, y el empleo de la leña y brasa como fuentes de calor, para aprovechar las ventajas que estos brindan a los alimentos:

Frituras, sofritos y sellados: Para la elaboración de frituras sofritos y sellados se realizarán en un sartén y en tiesto elaborados en barro, los cuales tendrán como fuente de calor el fuego de la leña y se sujetarán en una Tullpa.

Braseados: La elaboración de braseados se aplicará en una de olla de barro tapada con hojas de achira, primero se sellará el producto mediante el calor de la leña, para luego proceder a la cocción lenta a través del calor de la brasa.



Universidad de Cuenca

Reducciones. Las reducciones se realizarán en recipientes de barro, igual se aplicará leña con fuego lento.

Escalfados. La aplicación de escalfados en las recetas a preparar se realizará en olla de barro y a la leña controlando que el agua no hierva, la aplicación del calor generado por la leña resulta ser ideal para el uso de esta técnica.

Al vapor. La cocción a vapor se realizará en una olla vaporera normal aplicando la leña como fuente de calor.

La idea general de la combinación de técnicas prehispánicas y modernas consiste en resaltar en su mayoría los recursos utilizados en la época aborígen, aplicando utensilios y recursos ancestrales en métodos modernos. La aplicación de técnicas contemporáneas se utilizará mas para mejorar algunos detalles que no brindan técnicas prehispánicas, como también para complementar las preparaciones, como es el caso de salsas y reducciones de las cuales no se aplicaba mucho en la época aborígen.



3.4. Fichas técnicas de recetas.

3.4.1. Ocas asoleadas con queso.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: OCAS ASOLEADAS CON QUESO. | | |
|--|---------------------------|---|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO. | OBSERVACIONES. |
| -Ocas asoleadas por 4 semanas y lavadas. -Queso ahumado por 2 semanas | Ocas asoleadas con queso. | -Controlar que la llama de la leña no se apague. -Controlar el nivel de cocción de las ocas, al sobre cocinarse se deshacen. |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Ocas asoleadas con queso.

Fecha: 17 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---|---------------|------|--------|---|-----------|-------------|
| 150 | Oca | g | 143 | 95% | \$ 0.10 | \$ 0.10 |
| 80 | Queso amasado | g | 80 | 100% | \$ 0.35 | \$ 0.35 |
| | | | | | | \$ 0.45 |
| Cantidad. producida: 230g Cantidad. Porciones: 1 de 230g Costo por porción: 0.45\$ | | | | | | |
| TÉCNICAS | | | | FOTO: | | |
| -Hervir el agua -Cocinar a las ocas durante 20 minutos. -Ecurrir las ocas -Cortar el queso en cubos y servir con las ocas cocinadas. | | | |  | | |



3.4.2. Chupe de pollo con champiñones.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | CHUPÉ DE POLLO CON CHAMPIÑONES. | |
|--|--------------------------------|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Pechuga deshuesada. -Carne de pollo picada en cubos. -Champiñones limpios y picados en láminas finas. | Chupe de pollo con champiñones | -Controlar la llama de la leña. -Calentar la piedra por 10 minutos para cocinar los champiñones. | |



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

FICHA TECNICA DE: Chupe de pollo con champiñones. **Fecha:** 18 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|------------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 150 | Fondo de pollo | g | 150 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 15 | Cebolla perla | g | 10 | 95% | 0.03 | 0.02 |
| 20 | Arveja | g | 20 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 150 | Mazorca | g | 75 | 50% | 0.25 | 0.12 |
| 1 | Ajo | g | 1 | 93% | 0.01 | 0.01 |
| 100 | Crema de leche | g | 100 | 100% | 0.50 | 0.50 |
| 1 | Paprika | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 50 | Vino blanco | g | 50 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 120 | Pechuga de pollo | g | 90 | 75% | 0.40 | 0.30 |
| 30 | Champiñones | g | 30 | 100% | 0.15 | 0.15 |
| 1 | Albahaca | g | 0.98 | 98% | 0.01 | 0.01 |
| 20 | Limón | g | 10 | 50% | 0.05 | 0.03 |
| 5 | Miel | g | 5 | 100% | 0.03 | 0.03 |
| 3 | Sal | g | 3 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 1.61 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 300gr

Costo por porción: 1.61

TECNICAS

- Sofreír la cebolla y ajo.
- Agregar el Vino blanco y dejar reducir.
- Agregar el fondo de pollo y llevar a ebullición.
- Incorporar el choclo, arveja y dejar cocinar.
- Condimentar con sal y pimienta
- Añadir la crema y la paprika y cocinar hasta que espese.
- Cocinar los champiñones en piedras calientes y añadirlos al chupe.
- Emplatar y servir.

FOTO:





3.4.3. Papas y mellocos a la pachamanca.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | PAPAS Y MELLOCOS A LA PACHAMANCA. | |
|--|-----------------------------------|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Papas y mellocos lavados. -Cebolla y cilantro picado. -Ají sin semillas. -Tomate pelado y picado en cuartos. | Papas y mellocos a la pachamanca. | -Calentar muy bien las piedras antes de iniciar la cocción. -Cubrir el hoyo completamente para evitar la fuga de calor. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Papas y mellocos a la pachamanca. **Fecha:** 18 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|-----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 80 | Papa | g | 80 | 100% | 0.09 | 0.09 |
| 80 | Mellocos | g | 80 | 100% | 0.05 | 0.05 |
| 20 | Ají | g | 15 | 75% | 0.10 | 0.07 |
| 65 | Tomate de árbol | g | 52 | 80% | 0.20 | 0.16 |
| 1 | Sal | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Cilantro | g | 1 | 98% | 0.01 | 0.01 |
| 20 | Cebolla | g | 18 | 90% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 0.40 |

Cantidad Producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 247g

Costo por porción: 0.040

TECNICAS

- Cubrir el fondo del hoyo con piedras calientes.
- Encima de las piedras colocar papas y volver a cubrir con piedras calientes.
- Sobre las piedras que cubrieron las papas colocar los mellocos, y volver a cubrirlas con piedras.
- Tapar el hoyo con hojas de maíz o achira, colocar un saquillo encima y cubrir con tierra y dejar cocinar por 2 horas.
- En el mortero machacar el tomate de árbol, ají cilantro, sal hasta formar la salsa de ají. Servir el ají con las papas y mellocos.

FOTO:





3.4.4. Guiso de mariscos a la leña.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | GUISO DE MARISCOS A LA LEÑA | |
|---|------------------------------|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Camarón pelado y limpio. -Cebolla, apio y ajo picado en brunoise. -Mariscos limpios. -Pan cortado en rebanadas. | Guiso de mariscos a la leña. | -Controlar la llama de la leña. -Dejar evaporar completamente el vino, ya que al no hacerlo bien amarga la preparación. | |



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

FICHA TECNICA DE: Guiso de mariscos a la leña.

Fecha: domingo 21 de mayo.

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 40 | Mejillones | g | 40 | 100% | 0.30 | 0.30 |
| 40 | Almejas | g | 40 | 100% | 0.25 | 0.25 |
| 40 | Camarón | g | 30 | 80% | 0.40 | 0.33 |
| 80 | Fondo camarón | g | 80 | 100% | 0.15 | 0.15 |
| 3 | Apio | g | 2 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 3 | Cebolla | g | 2 | 95% | 0.06 | 0.06 |
| 3 | Zanahoria | g | 2 | 85% | 0.02 | 0.02 |
| 60 | Vino Blanco | g | 60 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 150 | Crema de leche | g | 150 | 100% | 0.50 | 0.50 |
| 2 | Ajo | g | 1 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 5 | Pan Baguette | g | 5 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 1 | Sal | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 1.72 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 504g

Costo por porción: 1.70

TECNICAS

FOTO:

Guiso de mariscos. Sofreír la cebolla, ajo y apio.

-Agregar los mejillones las almejas y sellar ligeramente.

-Agregar el vino blanco y reducir el alcohol y colocar el fondo de camarón. Sazonar con sal y pimienta

-Incorporar la crema de leche, llevar a ebullición, y agregar el camarón.

Pan. Tostar el pan en la brasa.

-Emplatar y servir





3.4.5. Trucha soasada y plátano verde al vapor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | TRUCHA SOASADA CON PLATANO VERDE AL VAPOR | |
|---|---|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Trucha destripada y desescamada. -Plátano pelado y picado en cilindro de 5 centímetros. -Cebolla, ajo y tocino picado en brunoise. | Trucha soasada con plátano verde al vapor | -Sujetar bien la trucha entre los palos mediante el cordel. -Controlar la llama de la leña evitando que aumente mucho para que no queme el cordel. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Trucha Soasada y plátano verde al vapor. Fecha: 22 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|--------------|------|--------|------------|-----------|-------------|
| 200 | Trucha | g | 140 | 70% | 1.50 | 1.50 |
| 100 | Plátano | g | 75 | 75% | 0.25 | 0.18 |
| 10 | Ajo | g | 9 | 95% | 0.02 | 0.01 |
| 150 | Crema leche | g | 150 | 100% | 0.60 | 0.60 |
| 4 | Cebolla | g | 3 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 50 | Tocino | g | 50 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 3 | Sal | g | 3 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 2 | Pimienta | g | 2 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 2.53 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 428gr

Costo por porción: 2.53

| TECNICAS | FOTO: |
|---|--|
| <p>Trucha. Condimentar la trucha con sal pimienta y ajo. - Atravesar a lo largo de la trucha con un cordel atar y sujetarla entre dos palos y exponer al carbón. Cocinar de 10 a 15 minutos. Para terminar la trucha, en una sartén dorarla por ambos lados.</p> <p>Plátano al vapor. Cocinar el plátano al vapor, agregar en el agua sal, pimienta y un poco de ajo.</p> <p>Salsa. Sofreír cebolla, ajo y tocino ligeramente, ligar con crema de leche. Salpimentar. -Emplatar y servir.</p> |  |



3.4.6. Camarones a las piedras con puré de yuca.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: CAMARONES A LAS PIEDRAS CON PURÉ DE YUCA | | |
|--|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. |
| -Camarón pelado y limpio. -Cebolla, zanahoria y apio picados en brunoise. -Yuca pelada, lavada y picada en cuartos. -Echalotes pelados y picados en juliana | Camarones a las piedras con puré de yuca. | -Calentar las piedras por 25 minutos antes de colocar el camarón. -Controlar la llama de la leña. |



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

FICHA TECNICA DE: Camarones a las piedras con puré de yuca **Fecha:** 22 Mayo 2017.

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|-----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 150 | Camarón | g | 120 | 80% | 1.25 | 1.00 |
| 100 | Yuca | g | 90 | 90% | 0.10 | 0.09 |
| 1 | Hinojo | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 5 | Cebolla | g | 4 | 95% | 0.03 | 0.02 |
| 2 | Apio | g | 1 | 95% | 0.01 | 0.01 |
| 2 | Zanahoria | g | 1 | 95% | 0.02 | 0.01 |
| 70 | Pasta de tomate | g | 70 | 100% | 0.35 | 0.35 |
| 80 | Crema leche | g | 80 | 100% | 0.40 | 0.40 |
| 50 | Vino blanco | g | 50 | 100% | 0.08 | 0.08 |
| 5 | Echalotes | g | 4 | 97% | 0.01 | 0.01 |
| 10 | Limón | g | 10 | 100% | 0.07 | 0.07 |
| 10 | Aceite de oliva | g | 10 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 1 | Laurel | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 4 | Sal | g | 4 | 100% | 0.02 | 0.02 |
| 2 | Pimienta | g | 2 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 2.28 |

Cantidad producida: 1 porción

Cantidad por porción: 449gr

Costo por porción:2.28

TECNICAS

Camarón. Condimentar el camarón con sal, pimienta, ajo e hinojo, y cocinar en las piedras calentadas en leña por 8 minutos.

Puré de yuca. Cocinar la yuca con sal pimienta y laurel, en un mortero machacar hasta obtener el puré.

Salsa. Sofreír la cebolla, zanahoria, apio, agregar vino blanco, reducir el alcohol, e incorporar la pasta de tomate, condimentar con sal y pimienta, y ligar con crema de leche.

-Encurtir echalotes en limón y aceite de oliva.

-Emplatar y servir.

FOTO:





3.4.7. Lomo de res a la brasa con espárragos gratinados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | LOMO DE RES A LA BRASA CON ESPÁRRAGOS GRATINADOS. | |
|--|---|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Lomo de res limpio. -Espárragos limpios. -Ajo limpio y picado en brunoise. -Perejil picado | Lomo de res a la brasa con espárragos gratinados. | -Encender el carbón y llevar al estado incandescente antes de colocar la carne. -Controlar que la brasa no disminuya su calor para evitar la producción de ceniza y que esta se adhiera a la carne. | |



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

FICHA TECNICA DE: Lomo de res a la brasa con espárragos gratinados. **Fecha:** 24 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 250 | Lomo de res | g | 237 | 95% | 2.50 | 2.38 |
| 40 | Espárragos | g | 36 | 90% | 0.50 | 0.45 |
| 30 | Queso Mozarela | g | 30 | 100% | 0.25 | 0.25 |
| 50 | Vino tinto | g | 50 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 3 | Perejil | g | 3 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 10 | Harina | g | 10 | 100% | 0.03 | 0.03 |
| 4 | Ajo | g | 3 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 10 | Mantequilla | g | 10 | 100% | 0.11 | 0.11 |
| 2 | Sal | g | 2 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 3.47 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 368gr

Costo por porción: 3.47

TECNICAS:

Lomo. Sazonar el lomo con sal, pimienta, ajo romero y aceite de oliva, bridar y cocinar la carne directamente en la brasa por 10 minutos.
-Reservar.

Espárragos. Blanquear los espárragos, luego condimentar con sal, pimienta, aceite, colocar el queso mozzarella en el espárrago y asentar en papel aluminio, rodear de piedras, encima colocar una parrilla, colocar carbón y dejar hasta derretir el queso y que el mismo se dore.

Salsa. Sellar el lomo por los dos lados en el sartén, retirar.

-En el sartén que se selló el lomo, dorar ajo y perejil, desglasar con vino tinto, reducir el alcohol, y ligar con un roux elaborado a base de mantequilla y harina.

-Emplatar y servir.

FOTO:





3.4.8. Cordero a la pachamanca con papas fondantes y salsa de menta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| | | | |
|---|--|---|--|
| RECETA: | CORDERO A LA PACHAMANCA CON PAPAS FONDANTES Y SALSA DE MENTA | | |
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| <ul style="list-style-type: none"> -Cordero limpio -Menta lavada. -Papas limpias, peladas y cortadas en cilindros. | <p>Cordero a la pachamanca con papas fondantes y salsa de menta.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Calentar muy bien las piedras antes de iniciar la cocción. -Cubrir bien el hoyo para evitar la fuga de calor. -Tomar en cuenta el tiempo de cocción para evitar que la carne se seque. | |



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

FICHA TECNICA DE: Cordero a la Pachamanca con papas fondantes. **Fecha:** 22 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|-----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 250 | Cordero | g | 225 | 90% | 1.25 | 1.13 |
| 100 | Papas | g | 70 | 70% | 0.09 | 0.06 |
| 300 | Aceite oliva | g | 300 | 100% | 3.00 | 3.00 |
| 5 | Menta | g | 4 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 3 | Ajo | g | 2 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 1 | Tomillo | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Paprika | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 40 | Salsa de tomate | g | 40 | 100% | 0.25 | 0.25 |
| 15 | Tomate cherry | g | 15 | 100% | 0.07 | 0.07 |
| 15 | Mostaza | g | 15 | 100% | 0.07 | 0.07 |
| 4 | Sal | g | 4 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 2 | Pimienta | g | 2 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 4.59 |

Cantidad producida: 1 porción

Cantidad por porción: 681gr

Costo por porción: 4.66

| TECNICAS | FOTO: |
|---|--|
| <p>Cordero. Sazonar al cordero con sal, pimienta, ajo, salsa de tomate y mostaza. -Sellar al cordero y envolver en papel aluminio. -Colocar en el fondo del hoyo en la tierra piedras calientes. -Encima de las piedras colocar el cordero. -Cubrir al cordero con piedras calientes. -Tapar el hoyo con hojas de maíz, colocar encima un saquillo y cubrir con tierra. Cocinar una hora</p> <p>Papas fondantes. Dorar la papa en aceite la parte superior e inferior, luego cocinarla en fondo de pollo, condimentar con sal y pimienta.</p> <p>Salsa: En una licuadora, procesar menta, sal, pimienta, ajo tomillo fresco y aceite de oliva. -Emplatar y servir.</p> |  |



3.4.9. Lomo braseado al carbón con papas fritas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| | | | |
|--|--|---|--|
| RECETA: | LOMO BRASEADO AL CARBON CON PAPAS FRITAS. | | |
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| <ul style="list-style-type: none"> -Lomo limpio. -Papas limpias, peladas y picadas a la francesa. -Cebolla, apio y zanahoria picada en brunoise grueso. -Brócoli lavado y pelado | Lomo de res braseado al carbón con papas fritas. | <ul style="list-style-type: none"> -Controlar la brasa del carbón. -No calentar mucho el recipiente de cerámica para dorar la cebolla apio y zanahoria, debido a que el aroma del barro se desprende demasiado y opaca el sabor de los alimentos. | |



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

FICHA TECNICA DE: Lomo de res braseado al carbón con papas fritas. **Fecha:** 26 Mayo 2017.

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 220 | Lomo de res | g | 210 | 95% | 2.40 | 2.28 |
| 150 | Fondo de res | g | 150 | 100% | 0.15 | 0.15 |
| 100 | Vino tinto | g | 100 | 100% | 0.49 | 0.49 |
| 200 | Fondo de pollo | g | 300 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 120 | Papas | g | 85 | 70% | 0.12 | 0.08 |
| 7 | Apio | g | 6 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 7 | Zanahoria | g | 6 | 90% | 0.04 | 0.03 |
| 7 | Cebolla | g | 6 | 95% | 0.07 | 0.05 |
| 3 | Ajo | g | 2 | 95% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Curry | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 70 | Brócoli | g | 50 | 80% | 0.27 | 0.21 |
| 7 | Jugo de limón | g | 7 | 100% | 0.05 | 0.05 |
| 4 | Sal | g | 4 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 3.60 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 930gr

Costo por porción. 3.60

| TECNICAS | FOTO: |
|--|--|
| <p>Lomo. Sellar el lomo, una vez dorada la carne se la retira, y en el mismo recipiente, dorar cebolla, apio y zanahoria, añadir vino tinto, y reducir el alcohol.</p> <p>-Incorporar la carne y el fondo de res, salpimentar tapan la olla y cocinar a la brasa.</p> <p>Papas fritas. Cocinar las papas al dente en fondo de pollo, escurrir el agua, dejarlas secar y freír en abundante aceite.</p> <p>Brócoli. Blanquear al brócoli al vapor con sal pimienta y ralladura de limón.</p> <p>Emplatar y servir.</p> |  |



3.4.10. Cerdo a las hojas con puré de mashua y vegetales.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | CERDO A LAS HOJAS CON PURE DE MASHUA. | |
|---|---------------------------------------|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Carne de cerdo limpia. -Cebolla, ajo y zanahoria picados en láminas finas. -Lechuga lavada y troceada. -Mashuas lavadas, peladas y picadas. | Cerdo a las hojas con puré de mashua. | -Llevar el carbón al estado incandescente. -Cubrir bien al cerdo con las hojas para evitar que se quemé. | |



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

FICHA TECNICA DE: Cerdo a las hojas con puré de mashua.

Fecha: 27 Mayo 2017.

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|--------------|------|--------|------------|-----------|-------------|
| 220 | Cerdo | g | 200 | 90% | 1.50 | 1.35 |
| 110 | Mashua | g | 100 | 90% | 0.15 | 0.15 |
| 60 | Crema leche | g | 60 | 100% | 0.23 | 0.23 |
| 5 | Lechuga | g | 4 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 10 | Tomate | g | 8 | 98% | 0.07 | 0.06 |
| 7 | Calabacín | g | 5 | 95% | 0.04 | 0.04 |
| 5 | Pimiento | g | 4 | 98% | 0.05 | 0.04 |
| 8 | Miel | g | 8 | 100% | 0.08 | 0.08 |
| 10 | Zanahoria | g | 9 | 98% | 0.05 | 0.04 |
| 10 | Cebolla | g | 9 | 98% | 0.05 | 0.04 |
| 3 | Ajo | g | 2 | 95% | 0.02 | 0.02 |
| 1 | Laurel | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Romero | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 3 | Sal | g | 3 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 1 | Pimienta | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 2.12 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción; 418gr

Costo por porción: 2.12

TECNICAS

Cerdo. Condimentar el cerdo con sal y pimienta, en la hoja de achira colocar zanahoria, cebolla, ajo, laurel, romero, y agregar el chancho, sellar la hoja y colocar directamente en la brasa.

Puré de mashua. Cocinar la mashua en agua hasta que se parta, en un mortero, machacarlas y condimentar con sal, pimienta, llevar al fuego y terminar con crema de leche, al final dorar el puré al horno.

Ensalada. En un tazón colocar la lechuga, tomate, calabacín, pimiento y sazonar con jugo de limón, miel y sal.

-Emplatar y servir.

FOTO:





3.4.11. Envuelto de ocas con merengue italiano.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | ENVUETO DE OCAS CON MERENGUE ITALIANO | |
|--|--|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Ocas lavadas. -Claras y yemas separadas. -Fresa picada. | Envuelto de ocas con merengue italiano | -Sellar bien la masa en la hoja. -Lograr el punto del almíbar a bola suave. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Envuelto de oca con merengue italiano. Fecha: 20 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|--------------|-------|--------|------------|-----------|-------------|
| 150 | Oca | g | 142 | 95% | 0.10 | 0.10 |
| 100 | Huevo | g | 90 | 90% | 0.30 | 0.30 |
| 100 | Azúcar | g | 100 | 100% | 0.05 | 0.05 |
| 300 | Mantequilla | g | 30 | 100% | 0.50 | 0.50 |
| 1 | Canela | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| ----- | Hoja de maíz | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| 75 | Fresa | g | 68 | 90% | 0.16 | 0.14 |
| | | | | | TOTAL | 0.98 |

Cantidad producida: 1 porción.

Cantidad por porción: 229gr

Costo por porción: 0.84

TECNICAS

FOTO:

Envuelto de ocas. Rallar la oca, envolver en una manta y escurrir el líquido.
 -Añadir a las ocas ralladas mantequilla, 10g de azúcar y las yemas, Mezclar hasta formar una masa.
 -En hojas de maíz envolver la masa y cocinar al vapor por 50 minutos.
Merengue italiano. En una cacerola agregar azúcar y agua y formar un almíbar.
 -Batir las claras a punto de nieve e incorporar el almíbar caliente, batir hasta que se enfríe.
Mermelada de fresa. Llevar a ebullición fresa picada con azúcar y canela hasta espesar.
 Emplatar y servir.





3.4.12. Bizcocho de quinua con salsa de chicha.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | Bizcocho de quinua con salsa de chicha | |
|---|---|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Quinua lavada. -Harina tamizada. -Huevos cascados. | Bizcocho de quinua con salsa de chicha. | -Controlar la cocción del bizcocho. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Bizcocho de quinua con salsa de chicha. Fecha: 2 Junio 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|---------------------|------|--------|------------|-----------|-------------|
| 300 | Azúcar morena | g | 300 | 100% | 0.15 | 0.15 |
| 100 | Quinua | g | 100 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 100 | Aceite de oliva | g | 100 | 100% | 1.40 | 1.40 |
| 150 | Huevo | g | 135 | 90% | 0.45 | 0.45 |
| 300 | Harina con levadura | g | 300 | 100% | 0.52 | 0.52 |
| 1 | Canela en polvo | g | 1 | 100% | 0.01 | 0.01 |
| 100 | Chicha | g | 100 | 100% | 0.15 | 0.15 |
| 60 | Azúcar blanca | g | 60 | 100% | 0.06 | 0.06 |
| 30 | Chocolate blanco | g | 30 | 100% | 0.30 | 0.30 |
| | | | | | TOTAL | 3.14 |

Cantidad producida: 1141gr

Cantidad por porción: 1 porción de 200

Costo por porción: 0.63

| TECNICAS | FOTO: |
|--|--|
| <p>Bizcocho. En el doble de agua, cocinar la quinua hasta que se consuma el agua. -Batir los huevos con el azúcar hasta disolver el azúcar y que espume, agregar el aceite, canela en polvo y harina. Mezclar con movimientos envolventes, finalmente agregar la quinua. -Enharinar un molde y hornear por 50 minutos a 180.</p> <p>Salsa de chicha. Elaborar un caramelo con el azúcar, e incorporar la chicha, hervir hasta espesar.</p> <p>Chocolate blanco. Derretir el chocolate a baño maría y extender en un silpat, dejar enfriar. Con una espátula formamos cigarros para decoración.</p> <p>-Emplatar y servir.</p> |  |



3.4.13. Manzanas a la brasa con crocante de nuez.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | MANZANAS A LA BRASA CON CROCANTE DE NUEZ | |
|--|---|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Cacao tamizado. -Galleta triturada. -Nuez picada. | Manzana a la brasa con crocante de nuez | -Cubrir completamente con carbón la manzana. -Mantener en la nevera la crema de leche hasta utilizar. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Manzanas a la brasa con crocante de nuez. Fecha; 1 Junio 2017.

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|--------------|------|--------|------------|-----------|-------------|
| 150 | Manzana | g | 150 | 100% | 0.20 | 0.20 |
| 10 | Nuez | g | 10 | 100% | 0.08 | 0.08 |
| 30 | Azúcar | g | 30 | 100% | 0.0.8 | 0.08 |
| 10 | Galleta | g | 10 | 100% | 0.12 | 0.12 |
| 80 | Crema leche | g | 80 | 100% | 0.45 | 0.45 |
| 5 | Cacao | g | 5 | 100% | 0.04 | 0.04 |
| | | | | | TOTAL | 0,97 |

Cantidad producida: 1 porción

Cantidad por porción: 285gr

Costo por porción: 0.97

| TECNICAS | FOTO: |
|--|--|
| <p>Manzanas. Colocar a la manzana directamente a la brasa, cubrirla completamente con carbón, cocinarla por 10 a 15 minutos. -Pelar la cáscara quemada. Reservar.</p> <p>Crema de cacao. Batir la crema de leche fría sobre un baño maría inverso, incorporar en 3 tiempos el azúcar y obtener un medio punto. -Para finalizar añadimos el cacao tamizado y batir hasta obtener el punto chantilly.</p> <p>Crocante de nuez. Con el azúcar elaborar un caramelo. -Agregar al caramelo la nuez picada y la galleta, extender en un silpat y dejar enfriar. -Emplatar y servir.</p> |  |



3.4.14. Pera asada con salsa de ají.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | PERA ASADA CON SALSA DE AJI. | |
|--|-----------------------------|--|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Pera lavada y pelada -Almendras picadas. -Chocolate troceado. -Ají sin semillas. | Pera asada con salsa de ají | -Sujetar bien la pera. -Encender muy bien el carbón. -Tener mucho cuidado al momento de voltear la pera, debido a que puede caerse en el carbón. | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Peras asadas con salsa de ají.

Fecha: 30 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|--------------|------|--------|------------|-----------|-------------|
| 120 | Pera | g | 117 | 98% | 0.25 | 0.25 |
| 5 | Ají | g | 4 | 90% | 0.15 | 0.13 |
| 100 | Vino blanco | g | 100 | 100% | 0.25 | 0.25 |
| 30 | Miel | g | 30 | 100% | 0.12 | 0.12 |
| 10 | Almendras | g | 10 | 100% | 0.40 | 0.40 |
| 30 | Chocolate | g | 30 | 100% | 0.30 | 0.30 |
| 100 | Azúcar | g | 100 | 100% | 0.05 | 0.05 |
| 2 | Anís | g | 2 | 100 | 0.01 | 0.01 |
| | | | | | TOTAL | 1.51 |

Cantidad producida. 1 porción.

Cantidad por porción: 396gr

Costo por porción: 1.51

TECNICAS

Peras. Atravesar la pera a lo largo con un palo de brocheta y suspender entre dos piedras sobre el carbón.
 -Mesclar la miel, vino blanco, canela molida y bañar la pera cada dos minutos hasta dorarla en el carbón.
 -Para terminar, soplar bien el carbón hasta obtener llama para caramelizar la miel.
Salsa de ají. Blanquear el ají 10 segundos, realizarlo 2 veces.
 -Elaborar un almíbar con azúcar, vino blanco y anís, terminar colocando el ají blanqueado y reducir.
Bolas de chocolate. Derretir el chocolate a baño maría.
 -Agregar al chocolate las almendras picadas y formar esferas.
 -Emplatar y servir.

FOTO:





3.4.15. Chicha de quinua.



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA.

| RECETA: | | CHICHA DE QUINUA | |
|---|--------------------|---|--|
| MISE EN PLACE. | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES. | |
| -Quinua lavada. -Cascara de piña lavada. -Maíz escogido | Chicha de quinua. | Tapar muy bien el recipiente para la fermentación | |



UNIVERSIDAD DE CUENCA.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

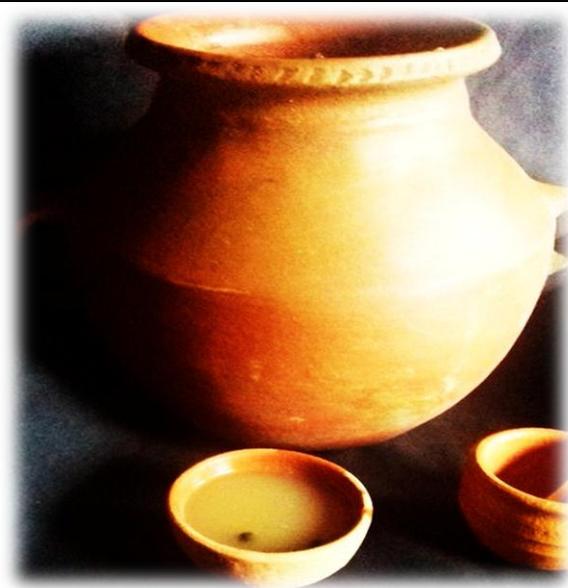
CARRERA DE GASTRONOMÍA.

FICHA TECNICA DE: Chicha de quinua

Fecha: 30 Mayo 2017

| C.BRUTA | INGREDIENTES | U.C. | C.NETA | REND. EST. | PRECIO U. | PRECIO C.U. |
|---------|----------------|------|--------|------------|--------------|-------------|
| 500 | Quinoa | g | 500 | 100% | 0.49 | 0.49 |
| 200 | Azúcar | g | 200 | 100% | 0.10 | 0.10 |
| 300 | Panela | g | 300 | 100% | 0.50 | 0.50 |
| 100 | Cascara piña | g | 100 | 100% | 0.05 | 0.05 |
| 5 | Canela | g | 5 | 100% | 0.03 | 0.03 |
| 4 | Pimienta dulce | g | 4 | 100% | 0.03 | 0.03 |
| 200 | Maíz amarillo | g | 180 | 90% | 0.50 | 0.50 |
| 2000 | Agua | g | 2000 | 100% | ----- | ----- |
| | | | | | TOTAL | 1.67 |

Cantidad producida: 3300gr
Cantidad por porción: 1 porción de 250gr **Costo por porción: 0.13**

| TECNICAS | FOTO: |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -Cocinar por 1 hora la quinua, especias y piña. -Agregar el azúcar, panela y maíz -Mover hasta que se cocine completamente. -Almacenar en un recipiente, tapar completamente y dejar una semana en reposo. -Cernir las especias y licuar. -Servir. |  |



3.5. Validación de recetas.

Se realizó una degustación de 7 recetas aplicando técnicas de cocina prehispánica, el método de calificación fue del 1 al 5, por lo tanto 1 hace referencia a un producto malo y 5 a un producto excelente, se calificó las preparaciones tomando en cuenta su aroma, textura, sabor y apariencia.

En la evaluación de aperitivos se presentó ocas asoleadas con queso, que obtuvo un porcentaje de 96% de aceptación, mientras que la otra propuesta de aperitivo que era papas y mellocos a la pachamanca con ají consiguió una aceptación del 96%, en esta preparación se tuvo una recomendación la cual consiste en decorar el plato con la misma salsa de ají.

Se presentó dos propuestas para entradas, una fue el Chupé de pollo con champiñones que tuvo un 96% de aprobación, en esta entrada los jueces sugirieron aportar con un color rojo al plato, porque su apariencia lucía pálida, la otra propuesta fue un lomo de res a la brasa con espárragos gratinados, el cual contó con el 80% de aceptación, un detalle que sugirieron los jueces mejorar en este plato fue la cocción de los espárragos, los cuales estaban sobrecocidos.

Como plato fuerte se tuvo un Cordero a la pachamanca con papas fondant, el cual destacó con un 90% de aprobación. De postre se sirvió un envuelto de ocas con merengue italiano el cual fue aprobado con el 92%, aquí una jueza sugirió adicionar a la masa un poco de panela molida y agregar un relleno de queso.

Finalmente como bebida se presentó una chicha de quinua con 6 días de fermentación la cual obtuvo un 88% de aceptación, un detalle a corregir que destacaron el jurado fue en cambiar el recipiente en el que se sirvió, el cual fue de barro.



Conclusiones.

Durante el análisis y la práctica de los métodos de cocina empleados en la época aborígen, se ha logrado aplicar métodos de cocina prehispánicos dentro de la cocina moderna, obteniendo una fusión gastronómica aceptable, cuyas elaboraciones han sido producto de varias pruebas para definir las recetas estándar.

Se ha comprobado que las técnicas de cocina prehispánica brindan un sabor, aroma y textura únicos, que no se consiguen con la aplicación de métodos modernos, sin embargo un punto negativo resulta ser que las técnicas de cocina aborígenes no brindan un buen aspecto final a los alimentos, por lo tanto, resulta necesario utilizar métodos modernos para complementar ese recurso visual de los alimentos.

Se ha determinado que la aplicación de insumos prehispánicos, y recursos empleados en esta época como medios de calor, tal es el caso de la leña y el carbón, resulta ser un poco demorado, a causa de el grosor que presentan los recipientes de cerámica como las ollas y el tiesto, además el calor generado por leña y carbón no resulta ser constante, por lo tanto no se puede determinar un tiempo exacto para la cocción de algún producto.

En conclusión, la combinación de técnicas de cocina prehispánicas con técnicas modernas resulta ser una óptima propuesta para la cocina actual, debido a que en la degustación presentada se ha obtenido una buena aceptación, y sobre todo se consiguió algunas recomendaciones para mejorarla y sobre todo se dio a conocer una riqueza cultural gastronómica mediante el rescate y la aplicación de la cocina aborígen.



Recomendaciones.

En la elaboración del proyecto de intervención, se aplicó utensilios de cerámica para la cocción, cabe destacar que un aspecto importante a tener en cuenta al utilizar estos recipientes, es que para realizar refritos de sopas, secos entre otras preparaciones, no se debe calentar demasiado el recipiente, debido a que este desprende mucho el aroma del barro, lo cual opaca el sabor de los alimentos.

Para la aplicación del calor por medio del carbón o de la leña, lo ideal es tener mucho cuidado y evitar que el calor disminuya, debido a que el humo que se genera cuando la llama disminuye o se apaga contiene monóxido de carbono, que es el resultado de una combustión incompleta, que resulta ser nociva para el sistema respiratorio. Cuando se emplea brasa, se recomienda evitar que esta disminuya, para que no se genere un exceso de ceniza en el carbón, una vez generado un exceso de ceniza, esta se adhiere a los productos malogrando su calidad, por lo que se recomienda soplar el carbón constantemente pero no demasiado.

Con respecto a los tiempos de cocción, aplicando técnicas de cocina prehispánicas, resulta complicado establecer un tiempo fijo de cocción para una receta, esto depende de muchos factores, uno de ellos es la cantidad de leña y carbón que se utilice, influye también el grosor de las paredes del recipiente que se utilice, ya sea barro, aluminio acero etc., otro factor importante es la altura a la que se exponga el recipiente o un alimento del fuego, utilizando una parrilla o tullpa, y como último factor se tiene la llama, la cual no puede ser constante, porque disminuye o se apaga durante el proceso de cocción . Se puede sacar un tiempo aproximado para una receta, por lo tanto se recomienda siempre controlar el nivel de cocción de los productos cuando se utilice técnicas de cocina aborígenes.



Bibliografía.

- Adrià, Ferrán. Soler, Juli y Adrià Albert. *El Bullí 2004. Impresiones Generales* S .A. Majadahonda – España. 2005.
- Atunéz de Mayolo, Santiago. *La nutrición en el antiguo Perú*, Banco central de reserva del Perú, 1era edición, Lima Perú, 1981.
- Ayala Mora, Enrique, ed., *Nueva Historia del Ecuador*, Tomos 1 y 2, Epoca Aborigen, Corporación Editora Nacional, Quito – Ecuador. 1988.
- Ayala, Mora, Enrique. *Resumen de Historia Del Ecuador*. Corporación Editorial Nacional, Quito – Ecuador. 2008.
- Bedoya, Ángel. *La arqueología en la región interandina de Ecuador*. Casa de la cultura ecuatoriana, 1978. Quito – Ecuador.
- Cobo, Bernabe. *Historia del Nuevo Mundo*, Tomo I. Biblioteca de Autores Españoles, Madrid España. 1956 (1653).
- Contento, Lidia. *Memoria, saberes y usos sociales de los huertos en las edificaciones patrimoniales del Azuay*. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. Cuenca – Ecuador. 2012.
- Cordero Iñiguez, Juan, *Guía del Museo de las Culturas Aborígenes*, Graficas Hernandez, Cuenca – Ecuador. 2011.
- Cuvi, Pablo. *Recorrido por los Sabores del Ecuador*. Imprenta Mariscal. Quito - Ecuador. 2001.
- Echeverría Almeida, Jose, *Glosario de arqueología y temas afines*, Tomo I y II. Edtecuatorial, Quito Ecuador. 2011.
- Estrella, Eduardo. *El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Abya – Yala. Quito – Ecuador. 1998.
- Gallardo, Carlos. *Fiestas y sabores del Ecuador*. Universidad de las Américas. Quito – Ecuador. 2011.



Universidad de Cuenca

- Hartog, Elsie y Mary Mollhagen. *Del trabajo y arte del selvícola*. Instituto lingüístico de Verano. Lima Perú. 1971.
- Hayek, María Isabel y Villamarin María. *Alimentos en hojas, un testimonio ancestral*. Centro cultural San Sebastián. Quito – Ecuador. 1992.
- Lumbreras, Luis. Burga Manuel y Garrido Margarita. *Historia de América andina: Las Sociedades Aborígenes*. Editorial Ecuador F.B.T. CIA. Ltda. Quito – Ecuador. 1999.
- Marcos, Jorge. *Los pueblos navegantes del Ecuador Prehispánico*. Abya – Yala. Quito – Ecuador. 2005.
- Moreno, Segundo. *Antropología del Ecuador: memorias del Primer Simposio Europeo sobre Antropología Del Ecuador*. Abya – Yala. Quito – Ecuador. 1996.
- Naranjo, Plutarco. *Plantas alimenticias del Ecuador Precolombino*. Academia Ecuatoriana de Medicina, Academia Nacional de Historia. Quito – Ecuador. 1984.
- Olivas Weston, Rosario. *La cocina de los incas*. Universidad de San Martín de Porres. Lima – Perú. 2001.
- Pazos Barrera, Julio. *El Sabor de la Memoria*. Imprenta Mariscal, Quito – Ecuador. 2008.
- Porras, Pedro, *Manual de Arqueología Ecuatoriana*, Centro de Investigaciones Ecuatorianas, Quito - Ecuador. 1987.
- Rausch, Jorge y Rausch Mark. *Criterion. Los Hermanos Rausch en la Cocina*. Ediciones GAMMA S.A. Bogotá – Colombia. 2010.
- Wright, Jeni y Trouillé Eric. *Le Cordón Bleu. Guía completa de las Técnicas Culinarias*. Trad. Rosa Cano. Art Blume. Barcelona – España. 1997.



Internet.

Cerro Narrío. http://alabado.org/culturas_del_ecuador/Paginas/cerro-narrio.aspx. Acceso: 4 Noviembre 2016.

Cultura Cotocollao. <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-cotocollao/>. Acceso: 5 Noviembre 2016.

Cultura Alausí. <http://www.encyclopediadelecuador.com/historia-del-ecuador/cultura-alausi/>. Acceso: 5 Noviembre 2016.

Nacionalidades y pueblos del Ecuador:
<http://gruposetnicosecu.blogspot.com/2013/04/palta.html>. Acceso: 7 Noviembre 2016.

El Ecuador Prehispánico. <http://www.paisdeleyenda.com/historia/ecuadorpreh2.htm>. Acceso 7 Noviembre 2016.

Historia de Guano.
<http://web.archive.org/web/20090717235018/http://www.municipiodeguano.gov.ec/paginas/historia.php>. Acceso: 10 Noviembre 2016.

Ecuador Prehispanico. <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/>. Acceso: 10 Noviembre 2016.

Cultura Quito Cara I Parte. <https://www.youtube.com/watch?v=T6hFvl-puUQ>. Acceso: 12 Noviembre 2016.

El Reino de Quito Los Shyris y Los Incas. <https://www.youtube.com/watch?v=wA-a3X9BII8>. Acceso: 12 noviembre 2016.

El Territorio cultural Pasto. <https://www.youtube.com/watch?v=c4ecnjNNLKs> . Acceso: 13 Noviembre 2016.

Historia del Ecuador Pt 1. <https://www.youtube.com/watch?v=fNfO4ATh8yo>. Acceso: 15 Noviembre 2016.

Historia del Ecuador Pt 2. <https://www.youtube.com/watch?v=MRIfUdgC5NY> . Acceso: 15 Noviembre 2016.



Nuestro próximo cocinero será una impresora en 3D.

<https://www.youtube.com/watch?v=6OmhBabkOsg>. Acceso: 2 Febrero 2017.

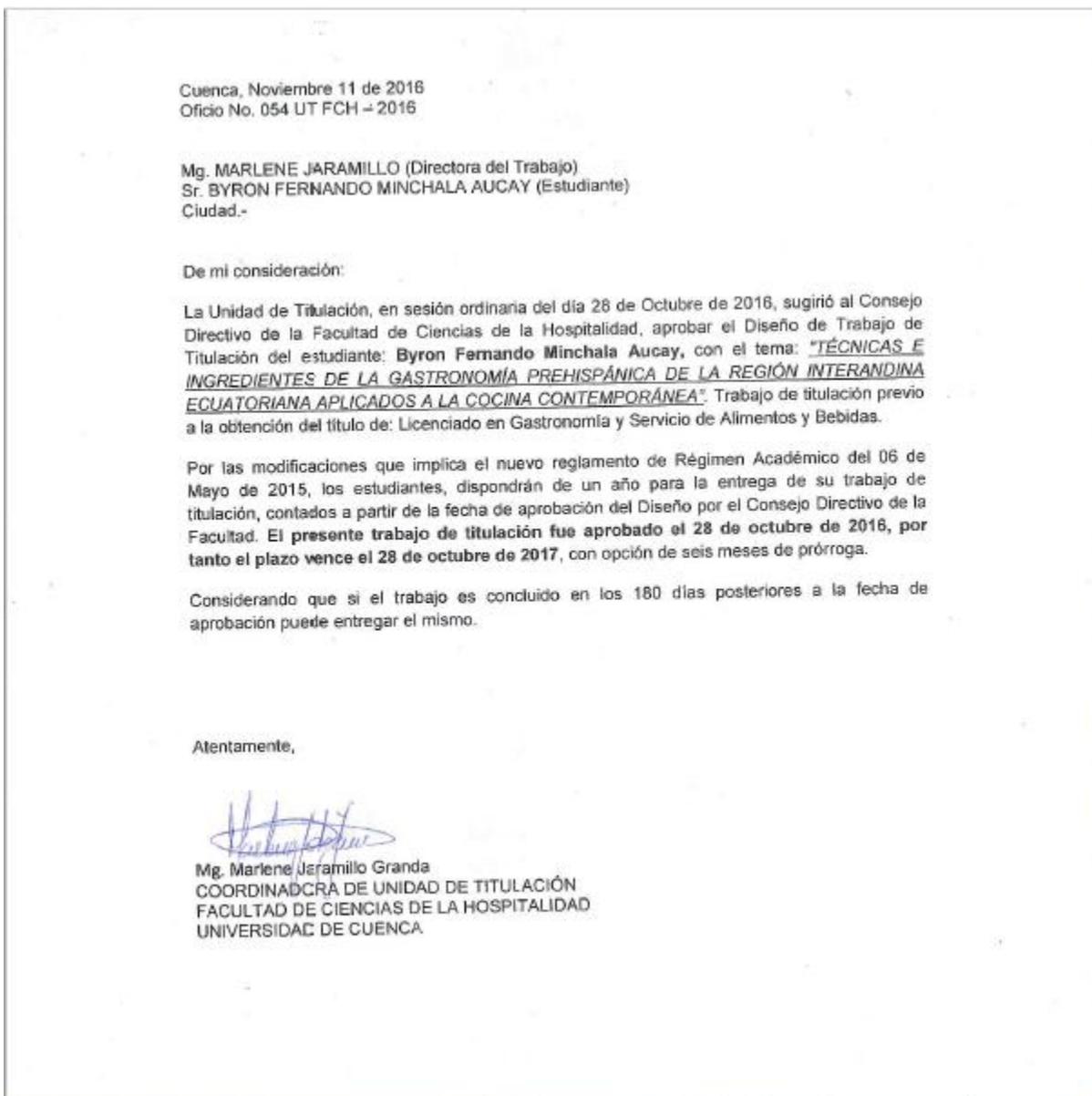
Liofilización y deshidratación - Los secretos de Arzak.

<https://www.youtube.com/watch?v=2yKH2FDSnOw>. Acceso: 5 Febrero 2017.

Anexos.

Anexo No 1.

Aprobación del diseño del proyecto de intervención.



Escaneado por: Byron Minchala

Fecha: 20 Junio 2017

Anexo No 2.

Visita al Museo de las Culturas Aborígenes.

Insumos empleados en la elaboración de alimentos en la época prehispánica.





Identidad de los pobladores del Ecuador Prehispánico.



Tomado por: Byron Minchala

Fecha: 13 Enero 2017.

Anexo No 3.

Aplicación práctica de técnicas de cocina prehispánicas.

Hervido.



Envuelto en hojas.



Pachamanca.



Aplicación de piedras calientes.



Asado directo en brasa.



Asado en cordel.



Curado del tiesto.



Tomado por: Gabriel Merchán.

Fecha: 15 Abril 2017 – 12 Junio 2017.

Anexo No 4.

Validación de recetas.



Tomado por: Priscila Abad.

Fecha: 15 Junio 2017.