



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes

Trabajo de titulación previo a la obtención del título
de Licenciatura en Gastronomía y Servicios de
Alimentos y Bebidas

Autora:

Angélica Ríos Yáñez

CI: 0105653299

Directora:

Marlene del Cisne Jaramillo Granda

CI: 0101304129

Cuenca, Ecuador

09-mayo-2019



Resumen:

El presente proyecto de investigación fundamentará los conocimientos culturales de Cuenca desde el punto de vista gastronómico y su desarrollo social.

Es importante establecer que la cocina tradicional se define como la herencia de conocimientos que se aprenden y transmiten a través del tiempo y espacio. Sufre cambios en el proceso de transmisión ya que, al pasar por distintas experiencias de ejecución genera actualización de la memoria y cambio en los procedimientos, este hecho se entiende como la construcción de la cultura de una sociedad, mas no como patrimonio cultural.

La cocina patrimonial, requiere de una historia contextualizada, es decir, esta puede ser reconocida jurídicamente como tal, en documentos escritos o ser aprendida como parte de rituales que marquen una mayor importancia étnica y simbólica a la cultura.

Sin embargo, lo tradicional ni lo patrimonial no deja de ser necesarios para formar por medio de conocimientos culturales, una identidad social.

La investigación tiene como objetivo levantar una base de datos de recetas e ingredientes usados en la cocina tradicional y la cocina patrimonial de la ciudad de Cuenca, a través de una recopilación de información sobre ancestrales conocimientos cuencanos. La propuesta también tiene como finalidad valorar las recetas y los ingredientes usados en la cocina cuencana, para encaminar a las personas sobre la herencia de su futuro.

Palabras claves: Gastronomía, Cocina Tradicional, Cocina Patrimonial, Cocina cuencana.



Abstract:

The traditional cuisine and heritage cooking of Cuenca, its recipes and ingredients will substantiate the cultural knowledge of the city from the gastronomic point of view and its social development. It is important to establish that the traditional cuisine is defined as the knowledge inheritance that are learned and transmitted through time and space. It changes in the transmission process, because having different experiences runtime generates a memory upgrade and changes in procedures, this facts is understood as the construction of the culture of a society, but not as cultural heritage. The heritage kitchen requires a contextualized history, that is to say, this can be legally recognized as such, in written documents or it can be learned as part of rituals that mark a greater importance and symbolic ethnic culture. However, neither the traditional nor the heritage stop being necessary to form, through cultural knowledge, social identity. The research aims to raise a database of recipes and ingredients used in traditional cooking and heritage kitchen of Cuenca city, through a collection of information on ancestral knowledge of cuencanos. The proposal also aims to assess the recipes and ingredients used in the cocina cuencana, to steer people about the inheritance of their future.

Keywords: Gastronomy, traditional cuisine, heritage kitchen, cocina cuencana.



Índice del Trabajo

Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes	1
Resumen:	2
Abstract:.....	3
Índice del Trabajo	4
Agradecimientos	14
Dedicatoria.....	15
Introducción	16
Capítulo I. La cocina Tradicional y Patrimonial en la ciudad de Cuenca	18
1.1. Generalidades.	18
1.2. Conceptos Básicos.	20
1.2.1. Cultura	20
1.2.2. Cultura gastronómica.....	20
1.2.3. Tradicional	21
1.2.4. Patrimonio.....	23
1.3. Semejanzas y diferencias entre la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial.	26
Capítulo II. La cocina Tradicional	28
2.1. Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional.	28
2.1.1. Achira.....	28
2.1.2. Aguacate.....	29
2.1.3. Ají.....	30
2.1.4. Arroz	31
2.1.5. Caña de azúcar.....	32
2.1.6. Cerdo Yorkshide	34



2.1.7.	Chamburo, Babaco y Siglalón	35
2.1.8.	Cacao	37
2.1.9.	Guayaba	39
2.1.10.	Habas	40
2.1.11.	Higo	41
2.1.12.	Mortiño.....	42
2.1.13.	Poroto o frejol	43
2.1.14.	Zambo, Zapallo y Limeño	44
2.2.	Recetas de la Cocina Tradicional de la ciudad de Cuenca.....	46
	Platos de sal	47
2.2.1.	Caldillo de huevos.....	47
2.2.2.	Caldo con presa.....	47
2.2.3.	Caldo de charqui.....	47
2.2.4.	Caldo de mocho.....	47
2.2.5.	Caldo de res	48
2.2.6.	Caldo guisado	48
2.2.7.	Carne oreada de chancho	49
2.2.8.	Churrasco	49
2.2.9.	Niños envueltos	49
2.2.10.	Encebollado	49
2.2.11.	Chinzhi.....	50
2.2.12.	Habas cocinadas	50
2.2.13.	Jaucha de nabos.....	50
2.2.14.	Lácteos: Nata, Crema de Leche, Quesillo	51
2.2.15.	Lengua de res	52
2.2.16.	Pollo con tomate y nata	53
2.2.17.	Sancocho, fritada, chicharrón	53
2.2.18.	Sopa antigua de tallarín	53
2.2.19.	Sopa de arroz de cebada.....	54



2.2.20.	Sopa de fideo frito.....	54
2.2.21.	Sopa de fritos.....	54
2.2.22.	Sopa de harina de arveja.....	55
2.2.23.	Sopa de lenteja.....	55
2.2.24.	Sopa de quínoa.....	55
2.2.25.	Tostado.....	55
2.2.26.	Trucha frita.....	56
	Platos de Dulce.....	56
2.2.27.	Bizcochuelo.....	56
2.2.28.	Bocadillos de guayaba.....	56
2.2.29.	Bocadillos de manjar blanco.....	57
2.2.30.	Chispiolas.....	57
2.2.31.	Chigüiles y Timbulos.....	57
2.2.32.	Cocadas.....	57
2.2.33.	Colaciones de paila.....	58
2.2.34.	Colada de leche calostrá.....	58
2.2.35.	Colada de haba.....	58
2.2.36.	Colada de machica.....	58
2.2.37.	Delicados.....	59
2.2.38.	Draque.....	59
2.2.39.	Dulce de albaricoque.....	59
2.2.40.	Dulce de joyapas.....	60
2.2.41.	Dulce de pio quinto.....	60
2.2.42.	Dulce de zambo.....	60
2.2.43.	Empanadas de manteca.....	61
2.2.44.	Empanadas de mejido.....	61
2.2.45.	Empanadas de viento.....	62
2.2.46.	Espumilla.....	62
2.2.47.	Galletas de nata.....	62



2.2.48.	Gato encerrado	63
2.2.49.	Helado de taxo	63
2.2.50.	Huevitos de faltriquera	63
2.2.51.	Limeño con miel.....	63
2.2.52.	Mazapán de leche.....	64
2.2.53.	Mestizos.....	64
2.2.54.	Miel con quesillo	64
2.2.55.	Melcochas.....	64
2.2.56.	Palanquetas	65
2.2.57.	Pinol.....	65
2.2.58.	Rodillas de cristo.....	65
2.2.59.	Rosca de reyes	66
2.2.60.	Roscas de Manteca	66
2.2.61.	Suspiros	66
Capítulo III.	La cocina Patrimonial.....	67
3.1.	Principales Ingredientes de la Cocina Patrimonial.....	67
3.1.1.	Achiote.....	67
3.1.2.	Ataco.....	68
3.1.3.	Arroz de cebada.....	70
3.1.4.	Cerdo negro y cerdo gigante	71
3.1.5.	Cuy	72
3.1.6.	Maíz	73
3.1.7.	Melloco	75
3.1.8.	Manteca de Chancho y Manteca Negra o Mapa huirá.....	76
3.1.9.	Oca y Mashua.....	77
3.1.10.	Papa	78
3.1.11.	Quínoa	80
3.1.12.	Frutas Patrimoniales	81



3.1.12.1. Capulí	81
3.1.12.2. Tocte.....	82
3.1.12.3. Tomate de Árbol	83
3.1.12.4. Uvilla	84
3.2. Recetas de la Cocina Patrimonial de la ciudad de Cuenca.	84
Platos de Sal	85
3.2.1. Aguado de gallina	85
3.2.2. Ají con pepa de zambo	85
3.2.3. Ají de cuy	86
3.2.4. Ají.....	86
3.2.5. Caldo de patas.....	86
3.2.6. Cuchicara y cascarita.....	87
3.2.7. Cuy asado.....	87
3.2.8. Fanesca	87
3.2.9. Guatita	88
3.2.10. Hornado	88
3.2.11. Llapingacho	89
3.2.12. Locro de papa	89
3.2.13. Mizhqui Aicha	89
3.2.14. Morcilla	90
3.2.15. Mote	91
3.2.16. Mote casado	91
3.2.17. Mote pata	92
3.2.18. Mote pillo	92
3.2.19. Mote sucio	92
3.2.20. Papas con cuero y Papas locas.....	93
3.2.21. Puchero	93
3.2.22. Seco de chivo	93
3.2.23. Seco de gallina criolla	94



3.2.24.	Sopa de harnero	94
3.2.25.	Sopa de morocho.....	95
3.2.26.	Tamal.....	95
Platos de Dulce.....		95
3.2.27.	Aguardiente	95
3.2.28.	Aguas aromáticas	96
3.2.29.	Arroz con leche	96
3.2.30.	Buñuelo.....	97
3.2.31.	Caca de perro	97
3.2.32.	Canelazo.....	97
3.2.33.	Champús	98
3.2.34.	Chapo	98
3.2.35.	Cháhuar mishqui.....	98
3.2.36.	Chicha de jora.....	99
3.2.37.	Chocolate caliente	99
3.2.38.	Chumales.....	100
3.2.39.	Colada de oca.....	101
3.2.40.	Colada morada	101
3.2.41.	Dulce de babaco	101
3.2.42.	Dulce de higo	101
3.2.43.	Dulce de manzana	102
3.2.44.	Dulce de Tomate de Árbol	102
3.2.45.	Dulce de zapallo	102
3.2.46.	Empanada de la cruz	102
3.2.47.	Horchata	102
3.2.48.	Machica	103
3.2.49.	Morocho.....	103
3.2.50.	Nogadas	103
3.2.51.	Licores y mistelas	104



3.2.52.	Pristiños con miel.....	104
3.2.53.	Pulchaperro	104
3.2.54.	Quimbolitos.....	105
3.2.55.	Rompope	105
3.2.56.	Rosero	105
3.2.57.	Tortillas de choclo.....	106
3.2.58.	Tortilla de maíz	106
3.2.59.	Yaguana	106
Capítulo IV.	Base de Datos	107
4.1.	Ingredientes.....	107
4.2.	Recetas	110
4.3.	Establecimientos representativos	117
4.3.1.	El café de Aurora	118
4.3.2.	Cristo del Consuelo.....	120
4.3.3.	El Criollito.....	122
4.3.4.	Las Herrerías	123
4.3.5.	Panadería Todos Santos	125
4.1.1.	Picantería Lamar.....	127
4.1.2.	Royal.....	129
4.1.3.	Tres Estrellas.....	130
Conclusiones		131
Recomendaciones		134
Bibliografía:.....		135
Anexos.....		141
Anexo 1.		141
Gráfico 1.....		142
Gráfico 2.....		144



Gráfico 3.....	145
Gráfico 4.....	146
Anexo 2.....	147
<i>Gráfico 5.....</i>	<i>158</i>
Gráfico 6.....	159
Gráfico 7.....	160
Gráfico 8.....	161
Gráfico 9.....	162
Gráfico 10.....	163

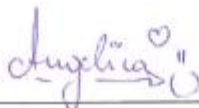


Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Angélica Ríos Yánez en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes", 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, 09 de mayo de 2019



Angélica Ríos Yánez

C.I: 0105653299



Cláusula de Propiedad Intelectual

Angélica Ríos Yánez, autora del trabajo de titulación "Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 09 de mayo de 2019

A handwritten signature in purple ink that reads "Angélica Ríos Yánez" with a small heart symbol above the 'i' in "Yánez".

Angélica Ríos Yánez

C.I: 0105653299



Agradecimientos

Agradezco a mis padres, María del Carmen Yáñez Ordoñez y Ricardo Iván Ríos Ludeña, a mi hermano Emilio Ríos Yáñez y a mi prima Adriana Abad Yáñez, por haber sido los pilares fundamentales para culminar esta carrera.

Reconozco mi total agradecimiento a mi esposo Nicolás Cantos Rodas quien siempre me ha brindado muchísima fuerza, y apoyo en el progreso de mi carrera en esta vida juntos.

Además, agradezco a todas mis amigas, maestros, personal docente y administrativo de la Universidad de Cuenca por las enseñanzas y gestión brindada en todo este tiempo.

Finalmente, expreso mi agradecimiento de una manera especial a mi directora de tesis, la Magister Marlene del Cisne Jaramillo Granda por su total apoyo, paciencia y dedicación en todo el proceso educativo en la Universidad de Cuenca y el desarrollo de esta tesis.



Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mis padres, por haberme dado la vida, ayudarme y permitirme llegar a cumplir esta meta profesional. A Nicolás mi esposo por todo su incondicional apoyo y a mi abuelita María Virginia Ordoñez Peñafiel, por ser la persona a la cual le sigo los pasos en esta carrera, quienes, además, han sido mi motivación, inspiración y soporte para la culminación una etapa más en mi vida. A todos ellos les dedico esta tesis con mucho cariño.

Angélica Ríos Yáñez



Introducción

La presente investigación sobre la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana: sus recetas e ingredientes, se divide en cuatro capítulos, que amparan en la demostración teórica de la importancia de la gastronomía para la cultura de los pueblos.

La investigación propone distinguir la diferencia entre la cocina tradicional y la cocina patrimonial y con ellas levantar una base de datos de los ingredientes, recetas y como conclusión se presenta establecimientos que expenden comida tradicional y patrimonial, representativos para la cultura cuencana.

El primer capítulo defiende mediante una discusión teórica la noción de ambas cocinas. Además, define la relación e importancia de tomar desde la perspectiva gastronómica un estudio sociológico del avance de la sociedad cuencana.

En el segundo capítulo se habla sobre los ingredientes y recetas tradicionales de la ciudad de Cuenca, aquí se menciona la naturaleza de los productos, sus nombres, apariencia, sabor, origen, formas de uso y consumo, variedades, cultivo o crianza, elaboración, y datos relevantes que se encuentren presentes en la cultura.

En el tercer capítulo, se expresa los ingredientes y recetas patrimoniales de la ciudad de Cuenca, así mismo, se menciona la naturaleza de los productos, sus nombres, apariencia, sabor, origen, formas de uso y consumo, variedades, cultivo o crianza, elaboración, y datos relevantes que se encuentren presentes en la cultura.

En el cuarto capítulo, se establece una base de datos de los ingredientes, recetas de la cocina tradicional como de la cocina patrimonial. Con estos datos se realiza un análisis sobre la clasificación de los ingredientes según su naturaleza química, es decir, carbohidratos, proteínas, grasas, vegetales y frutas.

Según las recetas propuestas la clasificación el tipo de platillo del cual forman parte, entre ellos, entrada, fuerte, postre o dulce, guarnición, salsa, envuelto y bebida.



Mediante la encuesta realizada a los docentes de la carrera de gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, determina la importancia de las recetas propuestas para la cultura gastronómica de la ciudad de Cuenca.

Además de un reconocimiento a establecimientos representativos que actualmente expenden comida tradicional y patrimonial en la ciudad de Cuenca.



Capítulo I. La cocina Tradicional y Patrimonial en la ciudad de Cuenca

1.1. Generalidades.

El Ecuador es un país que se encuentra ubicado al sur del continente americano, limita al norte con Colombia, al sur y este con Perú y al oeste con el Océano Pacífico (Atlas y Geografía del Ecuador, 2008, p.12), y cuenta con un paradisíaco archipiélago, una zona de islas en el océano Pacífico llamado Galápagos. La capital del estado es la ciudad de Quito. Según la Constitución de la República del Ecuador es un país democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico, rico en una biodiversidad, cultura, recursos naturales y patrimonio al alcance de todas las personas, la sociedad cuenta con la libertad de derecho a mantener su propia identidad cultural, desarrollar, preservar, promocionar y difundir actividades morales con memoria social y patrimonio cultural, además lo fundamenta como parte de sus derechos, en su “Artículo. 3.- como deber primordial garantiza proteger el patrimonio natural y cultural del país; y en el Artículo. 13.- donde da el derecho a las personas y colectividades al acceso de alimentos con identidad y tradición cultural” (2008, pp.16, 26).

El país posee cuatro regiones bien diferenciadas, la región de la costa, occidental o litoral, la región sierra o central que recorre la cordillera de los Andes, la región de oriente o amazónica y la región Insular que se refiere al Archipiélago de Galápagos; las mismas tienen una exquisita flora y fauna pero se distinguen por sus climas, costumbres, cultura y gastronomía; además el país se divide en veinte y cuatro provincias de las cuales se destaca entre ellas, en el sur de la región sierra la provincia del Azuay, siendo su capital la ciudad de Santa Ana de los Ríos de Cuenca o conocida como Cuenca. Se trata de un lugar dotado de tradiciones y rico en su patrimonio cultural material e intangible. (Aguirre, 2016, pp.1, 2)

La ciudad de Cuenca cuenta con 712.127 habitantes según los datos del último censo, su clima generalmente es cálido y agradable, en el día goza de una temperatura entre los 18 a 27°C, sus tardes suelen variar dependiendo de la época que se encuentre a ser brillante y soleadas como también nubladas y con pronósticos de ocurridos chubascos, en épocas de frío en la noche su clima puede llegar a disminuir a temperaturas bajo los 10°C. (Cuyabeno Lodge, 2018, p.1)



La ciudad de Cuenca fue fundada el 12 de abril de 1557, en la zona del valle Cañari de Guapondelig, que quiere decir campo florido (Vallejo, 2017, p.1)

En la misma se destaca sus cuatro fuentes hidrográficas, que cruzan la ciudad, el río Tomebamba, el río Yanuncay, el río Machángara y el río Tarqui. Su altitud es de 2.550 metros sobre el nivel del mar y su punto más alto se encuentra a 4.500 metros en el Nudo del Cajas, dentro del territorio del parque nacional Cajas, un bello y único paraje, distinguido por ecosistema de paramos naturales dotado de cuerpos de agua que alimentan a los ríos Tomebamba y Yanuncay además de ofrecer a Cuenca de más valor y belleza.

A la ciudad de Cuenca popularmente se lo conoce con el nombre de Atenas del Ecuador, debido a su arquitectura, una muestra majestuosa y cargada de arte colonial; su folclore y cultura; el gran aporte al arte y la ciencia, responsable de ser cuna de célebres personajes como “Miguel Vélez, Gaspar Sangurima, Santo Hermano Miguel, Honorato Vázquez, Remigio Crespo Toral, Abdón Calderón Garaicoa, Antonio Borrero, entre otros” (Chabela78, 2009, p.1).

Motivos por los que fue considerado por la UNESCO entre las ciudades Patrimonio Cultural de la Humanidad desde 1999 (Instituto Nacional de Patrimonio y Cultura, 2018, patrimonios mundiales Cuenca, párr. 1-4), donde se recoge importantes datos con un alto valor gastronómico y cultural.

Su sociedad mantiene fuertes costumbres ligadas a la religión católica, de ahí se incide en celebrar de actividades públicas y privadas, fiestas de carácter religioso, cívico, conmemorativo o popular como “el pase del Niño Viajero o la pasada en Navidad, Carnaval, Semana Santa, Corpus Cristi, Día de los difuntos, Fiestas Marianas, Advocaciones de Jesús, Fiestas de Santos y Santas, Año Viejo, Bautizos, Matrimonios, Primera Comuni3n, Confirmaci3n, seg3n lo describe Oswaldo Encalada en su obra *La Fiesta Popular en el Ecuador* (2005, p.9-120).

Aparte de mencionar las fiestas es de importancia para la sociedad debido a que las personas actúan en funci3n del calendario lit3rgico, por ello, en el sector campesino a3n es com3n escuchar que se llevará a cabo una reuni3n en pascua o el día de un santo en particular, sobreentendiéndose la fecha pactada.



1.2. Conceptos Básicos.

1.2.1. Cultura

La cultura se define como una conducta aprendida por individuos de un grupo social, desde tiempos inmemoriales hasta formar parte de las ideas originadas por la mente humana (Jaramillo, 2004, p.12).

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, define por cultura al “conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época”, es decir la cultura se entiende como los hechos logrados a través del tiempo por los seres humanos, que a su vez sirve en beneficio a generaciones para superar conocimientos. (2018, p.1)

La cultura se representa de manera tangible como por ejemplo en obras intelectuales, arquitectónicas, filosóficas, etc., pero también de forma intangible es decir creencias, ideologías, valores. Desde una visión de nociones se ubica a la gastronomía como parte del estado de arte de un lugar, con el valor que este aporte, debido a que la identidad social está dada por el estudio cultural, en este caso considerando a la gastronomía como el eje de un aporte de valor inmaterial a los conocimientos.

1.2.2. Cultura gastronómica

Desde los inicios, la historia ha demostrado que a lo largo del tiempo el hombre se ha centrado en trabajar para conseguir alimentos y en base la recolección de instrumentos desarrollar en un futuro una vida mejor, sin dejar de lado las lecciones de su pasado, por ende, la herencia de valores y saberes es la fuente de los conocimientos actuales, es el poder más grande que puede tener una persona.

Resulta interesante plantear al estudio de la perspectiva gastronómica como la raíz de la cultura de un pueblo, debido a que cada lugar posee una identidad que lo caracterice. En la ciudad de Cuenca se destaca las ceremonias y celebraciones realizadas por la “filántropa ecuatoriana, considerada la Primera Dama de Cuenca por su influencia política, económica y cultural” (Pérez,



2018, p.1) Hortensia Mata de Ordoñez (1849-1934), mujer con buena posición social que dinamizó a la ciudad. La cultura gastronómica también avanza por medio de obras escritas como la agraciada historia del “Hueso Mishquitdor” de Eulalia Vintimilla de Crespo (2005, p.99), donde se recuerda una típica costumbre de barrio, en la que se cuenta usaba un fémur humano para revolver y dar sabor a guisos tradicionales; o en las que personajes reconocidos como Richard Nixon en calidad de expresidente de los Estados Unidos es invitado a un almuerzo por el ex presidente Galo Plaza, en donde según Plutarco Naranjo en su libro *Saber Alimentarse*, describe la siguiente anécdota:

Dicen que cuando Plaza le pregunto a Nixon si le había gustado una de las golosinas típicas, la humita o choclotanda, Nixon había respondido que la masa la había encontrado deliciosa, pero que la lechuga de cubierta estuvo muy áspera para tragarla. (2007, Pp.151-152)

Así a base de personas dedicadas a la cocina o gustosas de tener un buen festín, historias ingredientes y platillos, relatan historias que describen mucho de la época en que se desarrollan y más que todo el avance que tenga la sociedad en cuestiones académicas, tecnológicas, de comunicación, transporte, accesibilidad, etc., formando parte del nuevo desarrollo para la formación educativa actual. (Meléndez, M.; Cañez, G., 2009, p.1)

1.2.3. Tradicional

La tradición es una construcción social de conocimientos, saberes, costumbres y valores, transmitidos a través de generaciones. Por ende, sufre cambios de una generación a otra y de un lugar a otro, es decir, se remite al pasado, pero también a un presente vivo.

La forma de alimentarse marca una clara distinción y conflicto de clases sociales. Un claro ejemplo de esto fueron las costumbres de la época colonial, donde criollos usaban azafrán (principal especia del viejo mundo) para condimentar su comida y demostraban un “desdén por el achiote”, ingrediente usado en la comida campesina de los indios, ciudadanos comunes y pobres (Barrera, 2005, p.156). Ideas y costumbres transmitidas con el tiempo que forjan una tradición para la cultura.



Toda acción y reacción junto a la intervención del conocimiento y la ciencia, labran en las personas el vínculo entre el desarrollo social y cultural, ejemplo de ello fue la comida que se le brindó al libertador Simón Bolívar en el siglo XIX, un hecho histórico de tradición cultural ocurrido en la ciudad de Cuenca; así lo rescata Julio Pazos Barrera en su libro *La cocina del Ecuador, recetas y lecturas*, donde evidencia además un completo recetario indispensable para conocer sobre las distintas elaboraciones que forman parte de la cocina y la cultura cuencana (2005, p.150).

Desde una perspectiva agraria, el término tradición supone trabajar en labor de cosechar frutos; proceso que requiere de evolución; de igual manera, para lograr un beneficio social es necesario que “el hombre cambiando la faz de la naturaleza o de la sociedad, se transforma a sí mismo” (Hurtado, 1992, p.280).

Existe sin embargo una diferenciación entre la noción de tradición (continuidad y superación) y tradicionalismo (estancamiento y reiteración). Ambos llegan a hablar sobre las raíces de algo. La tradición, aunque traicionada por los mismos descendientes de quienes se instaura, es capaz de crecer y evolucionar conjunto a factores culturales como la economía, tecnología, etc. Es decir, la tradición se adapta a un tiempo, en un espacio y por una sociedad que actúa y se desarrolla.

La tradición resiste un problema semántico pues, se transmite mediante experiencias vivenciales, por ende, al estar sujeta a modificaciones es innovada, se reactualiza y se transforma. Surca comportamientos dentro de la sociedad, modelo de esto, se dio en la época del crecimiento en la producción agraria para los hacendados cuencanos, donde luego de ya aprovecharse del arduo trabajo de los indios huasipungueros y del aparcerero, recurrían a prácticas deshonestas como agregar agua al aguardiente y la leche, con el fin de mejorar su situación económica y por ende social (Hurtado, 1992, pp.287-290).

La Constitución de la República del Ecuador, en el capítulo cuarto, en el tema concerniente a los Derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, artículo 57, reconoce y garantiza el derecho a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad, sentido de pertenencia, tradiciones ancestrales y formas de organización social de nación (2008, p.41).



1.2.4. Patrimonio

El patrimonio es la construcción ideológica, social y cultural de expresiones que simbolizan y representan la identidad de una sociedad. Está formado por un conjunto de bienes materiales, sociales y teóricos (tangibles e intangibles), que se obtienen a través de la selección de representaciones simbólicas y étnicas de cada sociedad; a este concepto se lo conoce como la identidad cultural. Es decir, se entiende al patrimonio como los conocimientos transmitidos de generación en generación, que soportan un valor relevante y significativo en la cultura. La gastronomía, mediante sus conocimientos y transmisión de costumbres, siembra identidad y soberanía a una sociedad.

La gastronomía se considera una forma de patrimonio inmaterial, por el impacto que confiere los conocimientos teóricos a través del tiempo. Estudiado desde la perspectiva física de un platillo de comida, es considerada como un estado o forma de arte tangible. Ambos tipos de nociones deben preservarse mediante la conservación de costumbres y recetas (Unigarro, 2010, p.17).

En la Convención propuesta por la Asamblea General de la UNESCO, se concedió a la cocina patrimonial, como “patrimonio cultural inmaterial” (2003, p.2); refiriéndose a todas las prácticas que otorgan identidad y a las personas y que son reconocidas como parte de su cultura.

La Constitución de la República del Ecuador, en el capítulo segundo sobre biodiversidad y recursos naturales, en la sección tercera, artículo 404 exige la protección, conservación, recuperación y promoción de todas las formas comprendidas de patrimonio en el país (2008, p.180). Por ello entidades gubernamentales han tomado medidas de conservación de conocimientos para asegurar y fomentar el uso de ingredientes tradicionales o la accesibilidad a la transmisión de conocimientos ancestrales.

Los “hábitos alimentarios son elementos fundamentales dentro de la cultura, no solo llena de saberes, tradiciones y sabores; sino son parte integral de la memoria social y la continuidad cultural”. En esta etapa se desarrollan dos conceptos: Patrimonio Cultural Alimentario y Patrimonio Natural Alimentario. La preparación, los detalles de consumo y las técnicas de elaboración



transmitidos en el tiempo se considera Patrimonio Cultural Alimentario; y “Patrimonio Natural Alimentario” para referirse a los productos nativos tales como la jícama, mashua, melloco, oca, amaranto o sangorache, quinua, capulí, taxo, tomate de árbol, uvilla, maíz y papa, algunos de ellos en peligro del olvido pero dignos de un valor para la elaboración de la comida cuencana (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2007, pp.3-5).

La cocina patrimonial a más de poseer un grado más alto de importancia, sigue siendo un tema muy amplio y subjetivo, por lo cual para esta selección cumple tres criterios para su valoración y selección: los ingredientes, el modo de elaboración y la presentación.

Los ingredientes usados en la cocina patrimonial son de gran importancia pues su naturaleza, la mezcla adecuada definen una armonía de sabores y la calidad específica de una receta. Su alteración es inevitable al no usar los ingredientes propicios así sea reemplazándolos con ingredientes que ofrecen mejores resultados, el balance nutricional y la armonía no se compara.

No se trata de evitar la incorporación de nuevos ingredientes a la cultura gastronómica, cosa que sucederá con el tiempo pues tal es la evolución natural del Patrimonio Alimentario. Pero es importante manejar criterios adecuados en la selección de nuevos ingredientes o nuevas combinaciones; en la cocina patrimonial generalmente significa utilizar productos naturales de buena calidad, que puedan estar disponibles a nivel local o nacional (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2016, p.1).

Por ejemplo, la balanceada mezcla de especias, hierbas y condimentos naturales, que dan sabor y condimentan la comida, mismos que últimamente se ven reemplazados por el popular químico potenciador de sabores glutamato monosódico o ajinomoto. Resulta más sano usar endulzantes naturales como la panela, la miel de abeja o la fructosa, donde el contenido calórico puede superar a los azúcares industriales sin embargo, el organismo asimila mejor los productos naturales que los químicos.

El modo de elaboración ancestral aseguraba el balance nutricional con la adecuada combinación de ingredientes y las técnicas adecuadas. Por ejemplo la forma de pelar el maíz con la combinación de cenizas o cal y su lenta cocción a leña en ollas de barro, transformándolo a mote cocido, no bien adaptado a lo que se produce actualmente, donde se usa cemento, una sustancia que incluso compromete la salud de quien lo consuma. Otro ejemplo es la prolongada forma de elaborar seco



de chivo, erróneamente se elabora con ovinos como el borrego (un especie diferente) o hasta res; en reemplazo de una adecuada fermentación de la carne con chicha de jora, naranjilla y/o cerveza, usados para ablandarla y darle ese agradable sabor característico, se usa salsa de tomate y una mezcla de condimentos industriales, realizando una sabrosa receta pero no digna de llamarse seco de chivo.

La presentación de un plato de comida define su sabor, es decir, si no existe los ingredientes expuestos en la forma correcta, la receta no presenta la armonía para conservar el nombre propuesto, simplemente sería una variación o innovación que partiera de un platillo patrimonial. Por ejemplo en el caso de la fanesca si no llevara los ingredientes adecuados o en este caso se cambiara el pescado por cerdo, objetivo que se intenta evitar en el miércoles de ceniza, ni siquiera tendría el significado que conlleva, pues no se representara de la manera adecuada la entrada de Jesús a Jerusalén. A sí mismo el no acompañarlo de huevo duro, ají picado, empanaditas y maduro frito, no simbolizara consumirlo de la manera adecuada.



1.3. Semejanzas y diferencias entre la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial.

Tradición es toda clase de conocimientos que se aprende y transmite a la sociedad. El patrimonio también se aprende y transmite a la sociedad, pero está compuesto por elementos y expresiones materiales e inmateriales, relevantes y significativas para la cultura.

La tradición está formada de los conocimientos que antepasados transmiten en el presente, mientras el patrimonio está formado de los elementos y las manifestaciones más representativas de la realidad cultural de cada grupo social.

La cocina tradicional se anticipa a costumbres típicas o de moda que una sociedad o cultura adopte por un corto lapso de tiempo por el hecho de apreciación. Mientras que, para considerarla como cocida patrimonial requiere de una institución que abale la sustancial importancia y contribución a la sociedad y a la cultura.

La cocina tradicional al ser transmitida de una generación a otra es vulnerable a presentar cambios en estructura de elaboración, consumo o presentación. Mientras que la cocina patrimonial al tener más importancia cuenta con bases que cuiden su estructura.

Lo tradicional puede referirse a cualquier platillo o ingrediente y carecer de valores específicos que aporten a la cultura. Para considerar un plato o ingrediente como un patrimonio gastronómico, debe contar con una apreciación de valor a la cultura de una sociedad además de participar de la sociedad y su gente.

Para los cuencanos es innegable que de acuerdo a la herencia de sus costumbres estén implícitas algunas situaciones en su vida cotidiana, entre ellas:

- La tradición exige que en una buena mesa cuencana exista mote (ingrediente patrimonial) y ají (receta patrimonial de una salsa elaborada con ají y tomate de árbol) en especial al servir platos de sal.
- La mayoría de comidas deban ir acompañadas de una guarnición de arroz blanco cocido (ingrediente tradicional), por ejemplo: arroz con seco de chivo. Platillos como el Cuy (ingrediente patrimonial) no se acompaña de arroz, sino de papa y mote (ingrediente patrimonial) como guarnición.
- Un crujiente y bien sazonado “Cuy” asado, cocido al calor del carbón representa



tradicionalmente un buen alago entre compadres luego de un bautizo (Encalada, 2005, pp.20, 110). La tradición como señal de agradecimiento también traiciona si no se consume completo este platillo. Aunque no se desmereciera el brindar otro platillo ya no presenta el mismo significado.

- En la época de carnaval (celebración festiva entre febrero y marzo) abunda dentro del seno familiar el consumo del cerdo en distintas formas, pero entre ellas se destaca el Mote Pata. Para la Semana Santa no falta la Fanesca. Recetas Patrimoniales que no suelen encontrarse en cualquier ocasión como es el caso de una sopa de harina de arveja, receta tradicional que se encuentra todo el año. Así muchos platillos están ligados a fiestas o ceremonias religiosas, hoy en día, ese valor que otorga al aporte cultural hace difícil pensar en no reconocerlos.

Capítulo II. La cocina Tradicional

2.1. Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional.

La selección de los principales ingredientes de la cocina tradicional cuencana fue a través de las más populares recetas que su pueblo ha preparado como parte de su cultura y tradición, estos productos han permanecido al alcance y acceso de las personas.

2.1.1. Achira

Foto # 1: Atado de Hojas de Achira



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La *achira* es una planta ornamental, su nombre científico es *Canna Indica*. Proviene de América y se define con el término quichua “achu” que significa estornudo (Diario El Tiempo, 2017, p.1).

La achira cumple una función decorativa, tiene bellas flores de color amarillo a rojo. Sus hojas son el ingrediente fundamental para la elaboración de envueltos tradicionales como tamales y quimbolitos. Del tronco se extrae el almidón, básico en la elaboración de platillos como bizcochuelos, quesadillas y yaguana. La raíz es un tubérculo comestible dulce y arenoso. La cocina campesina suele usarlo en “reemplazo del pan al servirla con café o agua de panela” al cocinarla previamente (Vintimilla, 1993, p.46).



2.1.2. Aguacate

Foto # 2: Aguacate



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El *aguacate* es considerado una fruta y una verdura, es de color verde, de forma circular u ovalada, regularmente pesa 200 gramos, está cubierto de una fina cascara de aproximadamente tres milímetros, la que dependiendo de la variedad es lisa o corrugada; lo comestible es su pulpa, es carnuda, cremosa, exquisita y suave, la cual rodea la semilla o pepa color café, de esta misma semilla siguiendo sencillos procedimientos nace nuevamente otra planta, luego de casi diez años la naturaleza promete un frondoso árbol que puede llegar a medir cerca de diez metros. También se lo conoce como *palta*, “*bonne pobre*” (la buena pera) en Haití o con el nombre de *avocat* en Francia, debido a la referencia del alto costo que obtuvo, lo que resultó sentar como un alimento disponible solo para burgueses, que, en este caso fueron muchos abogados. Se utiliza como guarnición o como un insumo parte de salsas o ensaladas.

Cuando el aguacate alcanza el tamaño adecuado se cosecha y puede ser guardado incluso por dos semanas hasta que madure y se encuentre en el punto ideal de consumo, para saber el estado óptimo de consumo, éste cambia de estar con una cáscara brillante a una opaca. Una vez abierto éste se oxida, por lo que se lo conserva cubierto con su cascara, plástico, sustancias cítricas u otra manera más acertada es conservar la pulpa con la semilla misma.

El aguacate posee propiedades nutritivas como aceites naturales sanos para el cuerpo. Además, sobresale por ser rico en vitaminas A, C, D, K y B; poseer beneficios como reducir el colesterol, la presión arterial, regular el azúcar de la sangre, etc. por lo que se endosa como un método rejuvenecedor (Exotic Fruit Box, 2017, p.1).

2.1.3. Ají

Foto # 3: Ají



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El *ají* es un atractivo saborizante que forma parte importante de las cocinas de toda América, de donde es originario. Una de las formas de consumo en poblaciones como mayas, incas y aztecas, era beberlo con cacao. Suele variar de tamaño, forma e intensidad dependiendo de la variedad o la zona en que éste se siembre, así también su color va entre verde, amarillo, tomate y un rojo muy intenso. Pertenece al género *capsicum*, que se refiere al chile, ají, uchú en quechua o guindilla en España, al tipo de ají que posee picor, mientras que se refiere a pimiento o morrón a las variedades que no pican.

El termino ají además se considera a la salsa elaborada con ají y tomate de árbol; aunque la misma también contiene sal, pimienta, aceite, pedazos de cebolla en pluma, culantro y cebollín en brunoise, convirtiéndose en una agradable salsa, que varía en el picante de acuerdo a la cantidad y tipo de ají que se agregue. Existe el ancestral dicho de padres y abuelos el cual dice que “comidita mala con ají resbala”, este concepto se ha generado a través de costumbres, en una



mesa no puede faltar el ají, nuevamente refiriéndose a la salsa, un exótico gusto que los cuencanos suelen añadir por lo general a la comida de sal, sopas, caldos, secos, tamales, almuerzos, etc.

El consumo de ají es un gusto adquirido que no lo tienen todas las personas, pues, aunque sea un potenciador de sabores, el gusto de calor y dolor resulta difícil de tolerar para personas que no están acostumbradas consumirlo.

La pungencia del ají se lo debe a una sustancia llamada capsaicina, el picor se mide en grados o unidades escobille, es decir es la manera en la que mide el picor de las variedades de ají (López, 2003, p.71). No importa la morfología la parte cerca del cáliz, venas o placenta y las semillas son más picantes que la punta del ají y la parte exterior carnuda o pericarpio.

Es conocido además que desde tiempos aztecas ha sido usado para apaciguar el dolor de muela, por su acción analgésica, sin embargo, en exceso causa irritación estomacal debido a sus componentes. Estudios han demostrado que posee minerales vitaminas y propiedades antioxidantes (Pérez; Merino, 2015, p.1).

2.1.4. Arroz

El *arroz* es un cereal blanco, puede llegar a medir 4 milímetros a 2 centímetros dependiendo de su variedad. La forma común de su consumo es el grano seco. Su nombre científico es *oriza sativa*, pertenece a la familia de las *Pomáceas* (gramínea con un tipo de cereal en grano), y si bien no es originario del Ecuador o América, es un ingrediente adaptado a la cultura desde la evolución en los cultivos modernos, pues el arroz era cultivado en el sur de Asia, actualmente es uno de los alimentos de mayor consumo en la población, por lo general en Cuenca se sirve como guarnición del plato fuerte o segundo plato en almuerzos y cenas, sin embargo existen muchas preparaciones como el arroz con leche un postre o como ingrediente, en el aguado de gallina un caldo. Generalmente se consume la variedad de grano largo seco. Se lo cultiva en las zonas cálidas del Ecuador.

Para el consumo de guarnición se calcula la porción de una libra de arroz cocido para ocho o diez personas, en el campo o para personas con trabajos físicos forzados, es decir, oficios que requieran de una fuerza física como por ejemplo la albañilería o la agricultura se suele doblar su porción. La forma de cocción en el clima cuencano, es con el 50 % más de la cantidad de agua,



se le agrega sal y aceite, y se lo conoce como arroz blanco. Se dice que no se lo sabe preparar cuando al cocerlo este quede soso, además es una señal de que dicha persona no sabe cocinar, pues este debe ser suave pero graneado.

Se sobre entiende en los hogares y más que todo al iniciar un matrimonio, la pareja por lo menos debe saber preparar arroz para poder sobrevivir; en el caso del género femenino se denomina con el término huarmi, palabra quechua que en la región se usa para indicar que es devota de los quehaceres del hogar y que por lo tanto va a poder proveer de dicha elaboración en la preparación de alimentos.

El arroz en preparaciones internacionales es el ingrediente primordial de la dieta diaria, como por ejemplo la paella en España, el sushi en Japón, arroz frito en Asia o los moros y cristianos en América Central, etc.

2.1.5. Caña de azúcar

Foto # 4: Caña de Azúcar



Foto: Angélica Ríos Yáñez



La *caña de azúcar* o *sacharum officinaru* su nombre científico, posee un tallo leñoso rico en *sacarosa*, de la transformación de la misma se extraen productos como panela, guarapo, aguardiente y azúcar, etc.

Es originaria del sur de Asia de la cultura árabe, forma parte de los aportes culturales que llegaron en la colonización española. Sin embargo, se ha adaptado al cultivo de muchos trópicos del nuevo mundo. En el Ecuador, las provincias del Guayas, Cañar, Carchi, Imbabura, Los Rios y Loja son donde se encuentran las principales procesadoras de caña de azúcar (Barcia, 2012, p.1).

Para la elaboración de azúcar, la caña es cosechada a mano y llevada a los trapiches, donde se lava, pasa por las picadoras para ser pelada, se la muele hasta comprimirse y se extrae el dulce y jugoso contenido, hasta este proceso el jugo extraído se le da el nombre de “guarapo”. El guarapo se lo puede encontrar de manera artesanal en las regiones cálidas como Yunguilla, Gualaceo o Paute cantones cercanos a la ciudad de Cuenca. Es una bebida refrescante consumida fría con zumo de limón o naranja, al mismo se suele añadir aguardiente, lo que le da el nombre de “mapanagua”.

Según datos del proceso de producción del ingenio azucarero San Carlos, industrialmente en el proceso para obtener el azúcar, el jugo de caña es bombeado para el tratamiento de desinfección de bacterias, microbios y sulfatación (reducción de las sales férricas y color café en el jugo de caña), luego por medio de calor pasa al proceso de sedimentación (separar impurezas sólidas como tierra y arena del líquido) y clarificación.

Posteriormente pasa a evaporarse en donde se obtiene la meladura, luego se cristaliza en una fina miel llamada melaza y mediante un efecto de centrifugación se consigue el azúcar con una concentración de 91 – 92°Brix.

Foto # 5: Panelas enteras y molida.



Foto: Angélica Ríos Yáñez

Azúcar es el nombre común de la *sacarosa*, también se la conoce como azúcar común o azúcar de mesa. En el mundo el 27% de azúcar es extraído de la remolacha y el 73% de la caña de azúcar (Weiner; Cavero, 2005, p.1).

A partir de la caña también se obtiene la panela, piloncillo, raspadura, panocha o chancaca, se trata de un bloque de azúcar sin refinar, producida de manera artesanal, su consumo se considera más saludable y natural debido a que aún conserva sus minerales. La panela se usa para preparaciones como las melcochas, la miel que acompaña al quesillo, buñuelos, pristiños, en dicha miel se elabora la cocción del dulce de higo.

2.1.6. Cerdo Yorkshire

El cerdo, puerco, chanco, marrano, cochino, cuchi, porcino o verraco para los que sean sucos o albinos, son varias de las designaciones que se da al sus *scrofa domesticus*, animal robusto del cual se consume la mayoría del organismo en exquisitos platillos. Es uno de los aportes que la colonización española introdujo a América, para formar parte del mestizaje cultural y gastronómico que hoy se vive.

Yorkshide americano es la raza de cerdo más común en cuanto a producción y consumo, proporciona más contenido cárnico que grasa, esta a su vez se ha impuesto ante razas nativas. Actualmente la creciente preocupación por mejores formas de crianza y producción de animales de consumo crece en favor de una calidad de procesos y mejor vida de los animales.

El cerdo es uno de los animales más consumidos en todo el mundo; es de los animales con la carne menos contaminada, debido a que debajo de su piel, éste animal está envuelto en una gruesa capa de grasa que lo protege; además, de que su carne en cortes magros resulta poseer menor contenido de grasa en comparación a cortes de otras carnes como vacuno, cordero o ave. La carne de cerdo es esencial para la elaboración de chacinados en charcutería, de ahí la relación con el vocablo de chancho, sin embargo, se recomienda consumir con moderación dichos embutidos, debido a que para su elaboración se requiere de cantidades altas en grasa y pequeñas sustancias químicas, muy necesarias para procesos de curado, pero que a largo plazo asegura causar problemas de salud.

Es importante que la carne este bien cocida, la ingesta de carne cruda, mal cocida o sin un control sanitario adecuado generalmente suele amenazar la salud de las personas, la enfermedad más común asociada consumo de la carne de cerdo es la triquinosis, enfermedad dada a través del parásito de la triquina, la cual en su cuadro clínico asegura fiebre, problemas oculares debido a obstrucciones y miocarditis.

2.1.7. Chamburo, Babaco y Siglalón

Foto # 6: Chamburo, Babaco y Siglalón



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El babaco (*Carica pentagona* H.) y el chamburo (*Carica Vasconcellea pubescens estipulata*) o conocido también como papayuela, higacho, jigacho, baby babaco y el siglalón (*Carica Stipulata* H.) plantas de la misma familia, pero de especies diferentes (Abad, 1992, p.1). Son frutas que al



estar maduras son dulces y poseen un retro gusto amargo, por lo habitual pasan de color verde a amarillo. En su forma y tamaño no son todas iguales, el babaco es ancho y alargado como una papaya; mientras, el chamburo y el siglalón son redondos y más pequeños que el babaco, de un tamaño similar a una manzana; todos cuentan con hendiduras en su largo, las hendiduras del siglalón y el babaco son más pronunciadas. Se tratan de plantas con un intenso y delicioso aroma, que recogen mucha agua. Su manipulación es frágil y sus pulpas están recubiertas por una fina cáscara, que en ciertas elaboraciones también es incluida.

El origen de estos bondadosos frutos es el oriente ecuatoriano, con el tiempo su propagación ha sido general, llegando hasta otros continentes. Su cultivo en zonas cálidas obviamente promete abundancia, sin embargo, también se adapta a zonas frías como Cuenca. Cada planta produce aproximadamente de 15 a 40 frutos. Los frutos pueden recolectarse aún verdes para una próxima maduración fuera de la planta, sin embargo, cuando se los hace maduros deben manejarse con cuidado, pues pueden estropearse.

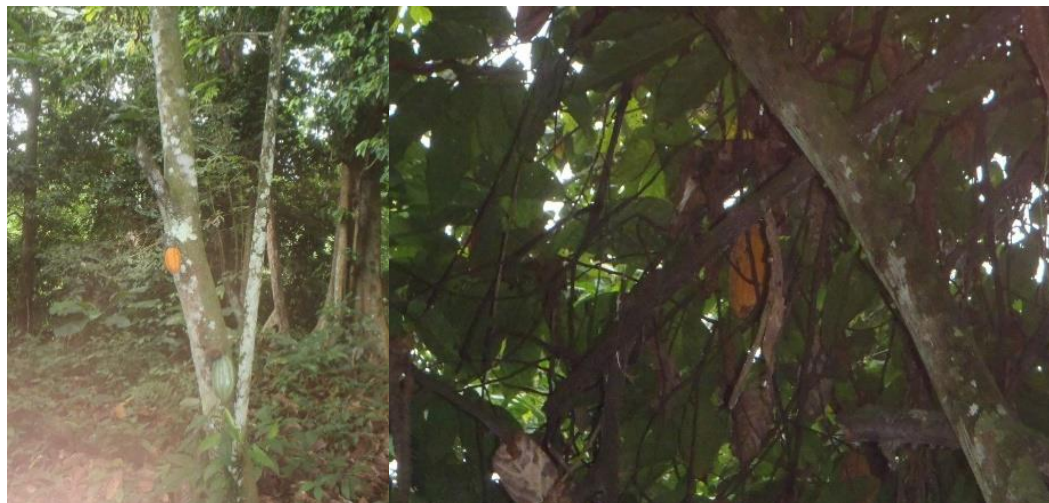
El babaco se usa para la preparación de mermeladas, compotas y por su puerto su presencia no debe faltar entre las frutas necesarias para la elaboración de la colada morada, una bebida patrimonial muy consumida. El jugo de esta fruta resulta muy refrescante, de por sí contienen el dulce necesario por lo que pueden ser consumidas de manera directa.

Con el siglalón se realiza un dulce tradicional llamado chihualcan. El chamburo es básico para la elaboración de rosero, bebida de frutas que no puede faltar en celebración es como bautizos y fiestas de Santos.



2.1.8. Cacao

Foto # 7: Árbol de Cacao



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El cacao es el fruto del árbol *teobroma cacao*, que quiere decir alimento de dioses; originario del continente americano, se trata de una mazorca de cascara gruesa y dura que protege sus semillas, que, al ser fermentadas, secadas y descascarilladas, se procesan para obtener manteca de cacao, licor de cacao y nibs (pedazos de la semilla de cacao). Semillas que oscilan en unos dos centímetros dependiendo de la variedad, es muy aromático y particular, los mismos se encuentran cubiertos por una sustancia blanca misma en la que se fermenta.

El cacao forma parte de los principales alimentos consumidos en antiguas civilizaciones como los aztecas, quienes extraían los granos de cacao y elaboraban una bebida espesada con maíz, también se le añaden especias y miel. En la época de la conquista a dicha bebida se le añadió azúcar para disminuir el amargor, se introdujo a España y luego de un siglo a toda Europa; actualmente el chocolate es el apelativo para referirse al producto procesado de la semilla de cacao (Hernández, 2018, p.1).

Existe la errónea idea de que existe chocolate blanco, esta aseveración se da ya que esta elaboración está formada de manteca vegetal, manteca de cacao y azúcar. Al no contener cacao como tal, no se lo considera chocolate, sin embargo, el mercado lo llama de esta manera.

En el Ecuador el cacao se encuentra dentro de sus productos de exportación, donde destacando en su producción ante otros países con el mejor cacao fino y de aroma.

En el año 2016, el Ecuador produce alrededor de 253 000 toneladas métricas de cacao (*Teobroma cacao* L.). El 70% de la producción, es considerado como cacao fino y de aroma (Fuente: PROECUADOR), con denominación “sabor arriba”. (INIAP, 2014, p.1)

El chocolate, considerado como un producto procesado del fruto del cacao, tiene distintas formas de su consumo, es decir, comercialmente se lo encuentra en polvo, pasta, barras; a más de que se lo adicione de ingredientes como leche, frutas, frutos secos, cereales, esencias, etc. Como saborizante en elaboraciones o aromatizante en una infinidad de elementos. En fin, no hay duda de que el chocolate actualmente es de los productos más consumidos a nivel mundial.

Foto # 8: Barras de chocolate artesanal



Foto: Angélica Ríos Yáñez

Sin embargo, para los cuencanos, el chocolate también se refiere a una bebida espesa elaborada a partir de una pasta de chocolate artesanal, la misma al endurecerse forma barras irregulares, antiguamente era costumbre echar machica al chocolate, lamentablemente esta costumbre se ha ido perdiendo con el tiempo. Para la elaboración de la bebida se disuelve una cantidad considerable de acuerdo a la concentración deseada de chocolate, se agrega agua para facilitar este paso, luego se le bate con leche caliente y se lo endulza con azúcar blanca.

Se considera un producto afrodisiaco, debido a que en su composición cuenta con una sustancia llamada dopamina, la misma que actúa químicamente en los centros neurológicos causando sensaciones estimulantes placer y complacencia. La primera chocolatería yació a partir de 1860. En la actualidad es uno de los referentes de sabor y aromas más solicitados.

2.1.9. Guayaba

Foto # 9: Guayaba madura.



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La *Guayaba* está entre las frutas más aromáticas que existe y además de que posee un delicioso sabor; está recubierta por una fina cascara y en su interior es muy carnosa. Su nombre científico es *psidium* y se adapta a zonas cálidas. Suele consumirse directamente cuando está madura o la preparación ideal para esta fruta es la espumilla, presente en la mayoría de puestos de comida afuera de las iglesias o ferias en la ciudad de Cuenca. Actualmente se sirve en un cono de helado o en un vasito plástico, se le espolvorea coco rallado o grajeas.

Sin embargo, comercialmente la guayaba también se la encuentra en mermelada y bebidas, a pesar de que con ella se puede generar un sin número de aplicaciones medible solamente hasta la capacidad de cada cocinero.

Es rica en vitaminas, lo que ayuda a combatir problemas de garganta, ayuda a bajar de peso, tratar problemas de digestión gracias a su cantidad de fibra y se considera ideal para disminuir el riesgo de diabetes.

2.1.10. Habas

Foto # 10: habas con cáscara y habas peladas



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El *haba* es una legumbre de vaina, de color verde, con una cascara gruesa que recubre un carnudo y blando interior, su nombre científico es *vicia faba*, es originario del mundo antiguo sin embargo llegó al Ecuador como parte de los aportes que los españoles introdujeron en la colonización a manera de intercambio con aborígenes americanos.

Se siembra entre septiembre a noviembre, junto a la siembra de maíz, sin embargo, no se cosechan iguales, es preciso cosechar las habas a los 4 meses, mientras que el maíz tierno o choclo en 6 meses y el maíz en 8 meses.

Las habas tienen un alto contenido en nutrientes como proteínas, fibra, minerales y no contienen grasa (Neus Palou, 2016, pp.1, 2).

Pueden ser consumidas cuando están verdes o tiernas, como granos secos, en germinaciones y en harina. Con las habas se elabora guisos, ensaladas, puré, papillas, entremeses y dulces, sin embargo, las elaboraciones tradicionales más conocidas en la ciudad de Cuenca es la sopa de habas sin cascara o pelada y las habas con cascara cocidas acompañadas de mote y queso, asimismo forma parte de los granos necesarios para la elaboración de la fanesca platillo patrimonial elaborado cada año en la celebración religiosa de semana Santa.



2.1.11. Higo

Foto # 11: Higo



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El *higo* es la fruta que proviene del árbol de *higuera*; mide aproximadamente siete centímetros y su color va en su madurez del verde al morado oscuro. Goza de una piel fina, en el interior es carnosos y con muchas semillas pequeñas. Proviene de oriente próximo y se usa como suplemento del azúcar debido a su dulzor; como un cuajo natural o incluso suplemento al pan. Este exitoso fruto es renombrado hasta por filósofos.

Se ha adaptado a zonas frías como la ciudad de Cuenca, su recolección se lo hace en los meses de febrero y marzo para la época de carnaval, donde es el elemento fundamental para la preparación del tradicional dulce de higo. Esta elaboración se trata de higos confitados en miel de panela. Esta preparación además cuenta como una técnica de conservación que permite tener higos todo el año; no obstante, también se lo consume fresco y desecado.

La infusión de las hojas del higo es consumida en infusión para problemas estomacales para aliviar afecciones de la menopausia.



2.1.12. Mortiño

Foto # 12: Mortiño



Foto: Angélica Ríos Yánez

Mortiño, uva silvestre o vaccinium floribundum kunth su nombre científico (Muñoz, 2004, pp.1-5)

Se da de manera silvestre en zonas frías del país. Es originario de las zonas montañosas de América. Posee propiedades antioxidantes, es pequeño, de color morado oscuro y su sabor es ácido, se parece al blue berry o arándano, este último y perteneciente a una variedad más común de conseguir, el mortiño se lo encuentra en los meses de octubre y noviembre.

Puede ser consumido fresco sin embargo su mayor demanda es cada dos de diciembre, en el festejo por el día de los difuntos; en el cual la gente presenta su respeto a antepasados acudiendo a cementerios, por lo general para limpiar, visitar, arreglar con flores y rezar; así lo relata Oswaldo Encalada en su libro *La Fiesta Popular del Ecuador* (2005, p.55). Pero más que todo, su presencia no puede faltar en la elaboración de Colada Morada, una deliciosa bebida patrimonial que actualmente es consumida en la víspera del mes de noviembre, y que incluso llega a venderse por todo el mes, el mortiño en dicha elaboración es necesario, pues otorga junto a otros ingredientes el color y sabor adecuado.

2.1.13. Poroto o frejol

Foto # 13: Desgranando maíz y poroto.



Foto: Angélica Ríos Yáñez

En Ecuador el término *poroto* proviene de raíces Incas que lo llamaban *pututu*, también se lo conoce en el resto del mundo con el nombre de *fréjol*, *frijoles*, *alubia*, *habichuela*, *carraotas* o *judías*; denominaciones para el *phaseolus vulgaris*, grano leguminoso muy consumido en todo el país, de numerosas colores, formas y tamaños, aunque oscilan entre la yema de un dedo, lo más común es consumirlas tiernas o secas. Originario de América, es uno de los elementos de intercambio gastronómico que se ha ajustado en muchos platillos pues es un carbohidrato rico en proteína y fibra delicioso y fácil de conseguir. El consumo en exceso produce malestar, gases o flatulencia debido una sustancia presente llamada rafinosa.

Es sembrado junto al maíz y en mayor cantidad que las habas, por cada tres semillas de maíz junto se arroja dos semillas de poroto aproximadamente a un metro de distancia, luego al crecer la planta de poroto se enreda en la chacra (denominación para la planta de maíz), así ambas buscan desarrollarse verticalmente en busca de la luz. A los 5 meses se cosecha poroto tierno usado para sopas, menestra, etc., y el poroto seco se cosecha a los 8 meses.



Una preparación que contenga poroto y arroz, garantiza cubrir la mayor parte de nutrientes necesarios en la alimentación, debido a que los nutrientes faltantes en el arroz los poseen los porotos y viceversa.

Con el poroto se realiza un ancestral dulce espeso, que se unta en galletas o pan, no resulta empalagoso y es muy nutritivo, lamentablemente es una de las recetas que se está perdiendo. Además, con el poroto se realizan sopas, locros y menestras.

Pallares es un tipo especial de poroto plano, poseen un sabor especial y de color morado que se cosecha en los meses de febrero y marzo junto al maíz, en la época de fanesca, es costumbre comerlo tierno revueltos con huevo, en locro, sopa.

2.1.14. Zambo, Zapallo y Limeño

Foto # 14: Zapallo y limeño.



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El zambo y el zapallo son de la familia de *cucurbitas*, zambo o *cucurbita ficifolia* y zapallo o *cucurbita máxima*. El limeño es una modificación del zapallo.

Se trata de plantas rastreras de hojas grandes que se siembran junto a la planta de maíz y el poroto para protegerse. Son originarios de América. En la conquista se los conoció como melón de tierra y cronistas fueron sorprendidos debido a su variedad y bondadosa riqueza, pues generosamente estos frutos son una fuente de alimento para alimentar de una vez a muchas personas.



Razón por cual al zapallo también se lo llama taita o padre, por proveer de una abundante pulpa carnuda que alimenta a muchas personas. Es sembrado junto a la mamá maíz, el compadre frejol y al chuco taita zambo en los meses de octubre (Rogelio Simbaña ctd. en Javier Carrera, 2015, p.1).

Retirada la gruesa capa que los recubre el interior carnoso está ligado a las semillas, las mismas se guardan para otras elaboraciones, suele aliviar malestares estomacales o como semilla. De este fruto también se consumen las flores.

Foto # 15: Medio zapallo.



Foto: Angélica Ríos Yáñez

Los zapallos tiernos son usados para la comida de sal, en sopas o caldos como la fanesca, mientras los zapallos maduros tradicionalmente son usados para realizar un dulce llamado Misque yanu. Hoy en día la producción y consumo de zapallo y limeño han mermado y sirven de alimento para cerdos.

En el caso del zambo, localmente también se conoce como sambo o sampu, cuando su pulpa esta tierna es utilizada para la elaboración de locro de zambo, una sopa espesa con un sabor exquisito y único.

Las semillas son tostadas y se usa la preparación de salsas, una pre elaboración base de muchos platillos tradicionales como patrimoniales, la pepa, nombre con el que se le conoce a las semillas de zambo aportan espesor, sabor y aceites naturales sanos para la nutrición a las recetas.

Foto # 16: Zambos Tiernos y Pepa de Zambo



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

Una variedad aclimatada al frío es el limeño o *cucúrbita moschata*, es de color verde y tiene puntos blancos, además en su cascara tiene marcado surcos verticales o costillas. Con el limeño se elabora un delicioso dulce con miel de panela y especias, se lo sirve caliente en una taza con un chorrillo de leche, una golosina que a más de llenar el estómago resulta liviano y saludable de consumir como merienda.

2.2. Recetas de la Cocina Tradicional de la ciudad de Cuenca.

Mediante entrevistas a historiadores que se preocupan por el rescate del saber de los sabores tradicionales de su gente y su comida, se ha logrado no solo mantener conocimientos valiosos para la cultura cuencana, sino además permitir analizar costumbres y creencias de la mano de dichos conocimientos.

Para recopilar la fuente de datos sobre los platillos tradicionales de la ciudad, se recurre a recetarios de obras impresas, poesía y recopilación oral de recetas a personas fuente de conocimiento de la cocina tradicional en Cuenca, luego las recetas son clasificadas y seleccionadas a través de un proceso de encuestas a docentes de la carrera de gastronomía de



la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, para así determinar las recetas tradicionales de la ciudad de Cuenca.

Platos de sal

2.2.1. Caldillo de huevos

A este plato también se le conoce como chulco, chulco de huevos o sopa de huevo suelto. Para su elaboración parte de un refrito de cebolla, manteca de color y ajo. Y es guisado con harina, nata y huevo batido; a más de ello se añade huevos y se cuajan hasta formar una mezcla lechosa. Algunas recetas varían hirviéndola con “machica o locro de porotos” (Vintimilla, 1993, p.82).

2.2.2. Caldo con presa

El caldo de presa o conocido también como caldo cuencano de pollo si se acompaña de aguacate y finas papas fritas; se trata de un caldo de gallina criolla, cocinado en olla de barro a leña, con un refrito de ajo, cebolla y cebollín. Se sirve con presas de pollo o gallina grandes directamente en el plato, se puede acompañar con huevo duro finamente picado. Al final se añade cebollín y perejil picado.

Se le conoce también como sopa de enfermo, debido a que es suave y revitalizante para enfermos de gripe y mujeres que han dado a luz. A este se le añade huevo al caldo cuajándose por la acción del calor y la proteína.

El aguado de gallina es similar, la diferencia es que éste no lleva arrocillo, arveja, ni zanahoria en el plato y más que el contenido de menudencia lleva una presa.

2.2.3. Caldo de charqui

Se trata de una sopa elaborada con charqui o carne seca previamente hidratada y desmenuzada, esta sopa se espesa con leche, huevo o nata.

2.2.4. Caldo de mocho

Mocho es el nombre con el cual se le conoce al borrego, es conocido así especialmente en las provincias de Azuay y Cañar. A esta preparación también se la conoce con el nombre de “menudo de borrego”, debido a la presencia de las menudencias en su elaboración.



La cabeza de dicho animal es parte indispensable entre los ingredientes; además del corazón, hígado, lengua y tripas, los cuales una vez cocidos y suaves se añade a un refrito, se guisa con nata o crema de leche, y se sirve caliente con culantro y orégano. Al servir se lo acompaña con hierbas (cebollín, perejil y culantro frescos, además de orégano seco) y mote pelado.

Es un caldo con un sabor muy fuerte, debido al sebo presente en el borrego, razón por la cual es importante comerlo muy caliente, ya que al enfriarse el caldo se torna seboso y pesado. Algunas personas prefieren agregar limón para cortar un poco la grasa y potenciar su sabor.

Por lo general se consigue en días festivos, celebraciones a Santos de la religión católica, reuniones rurales o los fines de semana en los mercados, especialmente de las zonas rurales, aledañas a la ciudad de Cuenca, este plato es escaso y costoso por su larga elaboración.

2.2.5. Caldo de res

Se le llama res a la carne de los bovinos. El caldo es la base del sabor para sopas y cremas. Se elabora con cortes como costilla y/o aguja; cocido a presión con agua, sal y ajo por aproximadamente una hora y media, debido a que la carne adherida al hueso es más dura, por ende, necesita un mayor tiempo de cocción. Cuando la carne ya está suave se le añaden diferentes ingredientes, los cuales forman múltiples variaciones de este caldo.

El caldo hueso blanco, contiene más cantidad de medula y se sirve junto a una rodaja de tomate riñón y un pedazo de aguacate. Es muy importante recalcar que la médula o tuétano es muy nutritivo.

Para que no sea un caldo simple, se le añade, papas enteras o fideo. Cuando se lo cocina con fideo es mejor condimentar con orégano.

Este es uno de los platos conocidos como levanta muertos por su alto valor energético. Cualquiera de estos caldos debe consumirse muy calientes.

2.2.6. Caldo guisado

Es una sopa guisada con leche con huevo y nata, la cual para evitar que se corte, es decir que al momento de la coagulación de las proteínas no forma una capa espesa sino pequeñas bolas, para ello se debe mantener un mezclado continuo. Para servir se agrega orégano y ají.



Según relatos de antepasados esta es una más de las sopas revitalizantes al momento de recuperarse del chuchaqui.

2.2.7. Carne oreada de choncho

La carne oreada es una carne adobada seca y asada a la basa cubierta de manteca para darle color. Adquiere un sabor más fuerte a la carne fresca por la pérdida de agua y concentración de nutrientes.

Es servida con habas cocidas con queso, mote, ají, y papas.

Es muy conocido San Joaquín un sector aledaño a Cuenca, donde muchos restaurantes se han especializado en estos platos.

2.2.8. Churrasco

El churrasco es un sustancioso plato fuerte compuesto por arroz blanco, una jugosa carne frita con cebolla y tomate riñón, dos huevos, papas fritas y aguacate.

En 1943, la gente divulgó un slogan en la política del Ecuador, “con Velazco, churrasco; con Albornoz, solo arroz” (Naranjo, 2007, pp.18-21), donde en búsqueda de una esperanza la dura económica azotaba al país.

Actualmente se consigue como plato a la carta en muchos restaurantes de la ciudad.

2.2.9. Niños envueltos

Hace referencia a una hoja de col rellena, de un condumio hecho con carne molida de res, cebolla, zanahoria, huevo duro y arroz. La misma lleva la envoltura y apariencia de un tamal, además que es cocido al vapor hasta compactarse. Se entiende como niños envueltos por la delicadeza al momento del armado, pues así mismo su cocción debe ser a llama baja con vapor para que tampoco se desarmen.

2.2.10. Encebollado

Se entiende por encebollado a una ensalada hecha de tomate riñón en cubos pequeños, cebolla en pluma curtida con limón sazonado con sal y aceite. Esta ensalada acompaña platos como trucha frita, llapingachos, hornado, etc.



La ensalada que por lo general se pone en el Hornado, es encebollado con pedazos pequeños de lechuga. De aquí se tomó la denominación de agua de billete, una jerga usada debido a que en los mercados había una falta considerable de higiene y precaución con los alimentos, las personas que lo preparaban al mismo tiempo cobraban el dinero sin proveerse de ninguna protección como pinzas o guantes. Actualmente las condiciones de higiene han mejorado, sin embargo, la denominación de dicha ensalada perdura.

Encebollado además es el nombre de una popular sopa de albacora, yuca y cebolla elaborada en la región de la costa.

2.2.11. Chinzhi

Antiguamente se lo conocía como fiambre, el chinzhi era el aperitivo que consumían pastores, pescadores, mujeres que lavan la ropa en la orilla de los ríos, es decir, personas que requerían de un alimento nutritivo por la carga energética gastada en sus actividades, barato (económico), fácil de consumir y transportar.

Se trata de una mezcla hecha con granos tiernos cocinados, entre ellos poroto, arveja, choclo o mote, mezclados culantro y cebollín picado, sal y aceite.

2.2.12. Habas cocinadas

Habas cocinadas o habas tiernas, se comen con queso o con quesillo, por lo general se siren como entrada en los restaurantes tradicionales, también se acompañan con choclo. Las habas cocidas tienen un sabor tierno y dulce, en combinación con el queso son el platillo perfecto para una comida liviana.

2.2.13. Jaucha de nabos

El nabo es una mala hierba que crece al lado de la siembra del maíz.

Se la conoce también como ensalada de papa con nabos, es una deliciosa y sana guarnición. Se trata de un puré de papa, mezclado con nabos previamente limpios (puesto que generalmente contiene pulgón), picados en chiffonade y blanqueados con un poco de sal, manteca de chancho la cual le da un sabor especial.



Al unir el nabo ya sancochado con el puré de papa, se agrega queso fresco o quesillo y se sirve caliente para que el puré se mantenga cremoso y suave por el queso derretido.

2.2.14. Lácteos: Nata, Crema de Leche, Quesillo

2.2.14.1. Nata

La nata es una sustancia semilíquida, cremosa y de buen sabor, que se obtiene a partir de la coagulación de la proteína de la leche pura, cruda o de balde, es decir, leche que aún no se ha sometido a tratamientos térmicos de higiene, hervida de preferencia en una olla de hierro enlosado. Cuando está por la acción del calor se eleva hasta tres veces su volumen la proteína se desnatura y se la debe revolver con una cuchara de palo o espátula de silicón, luego de hervir por unos minutos se deja reposar 24 horas para que la nata se condense en la superficie de la leche. Este proceso se puede repetir cada 24 horas volviéndola a hervir, sin embargo, la nata con mejor calidad es la primera. Luego con cuidado utilizando una cuchara se la recoge y usa para consumo directo en el desayuno o café de la tarde como acompañado de pan, palanquetas, humitas o quimbolitos también se la emplea en la preparación de galletas.

2.2.14.2. Crema de Leche

Debido a que en lugares como España nata se refiere a la crema de leche se lo suele confundir, sin embargo, químicamente no es lo mismo además de tener una textura y sabor diferente. La crema de leche es la grasa que posee la leche, se observa como finas telas que flotan en la leche cruda, pero no se somete a procesos térmicos, se obtiene de manera industrial por medio del centrifugado de la leche hasta crear una capa untuosa en la superficie. Existe una variedad de crema de leche, clasificadas a través del contenido graso. Es utilizada para platillos de sal cuando se liga guisos, locros y dulces, por medio de la acción de emulsión al batir la crema de leche más la adición de azúcar se alcanza la crema chantilly y sin azúcar solo se logra crema montada ambas habitualmente usadas en repostería y heladería, superado este punto si se sigue batiendo la crema las moléculas de grasa se unen formando mantequilla y suero, la mantequilla se conserva en el refrigerador y puede añadirse, azúcar glass, sal o hierbas.

2.2.14.3. Quesillo

Foto # 17: Bloques de Quesillo



Foto: Angélica Ríos Yáñez

Quesillo se refiere a un tipo de queso tierno de sabor suave y neutro con gran cantidad de suero al que se le suele añadir sal para su maduración, otorga gran sabor a guisos como por ejemplo el locro de papas. Se realiza a partir de leche cuajada de vaca o cabra, es decir el quesillo es lo primero que se obtiene al momento de cortar la leche y dejar que se escurra, si luego de este proceso se lo sigue tratando se consigue queso fresco, y así en consecuencia los demás tipos de quesos de acuerdo al tratamiento de maduración que se desee obtener.

Goza de un color blanco, su cuerpo es poroso y posee agujeros uniformes, puede cortarse y consumirse directamente, que incluso es la forma de más común de comercializarlo, vendedoras exhiben pedazos de quesillo a la gente para conquistar su paladar, se usa para guisar y dar sabor final a guisos, locros, acompaña postres como el dulce de higo, relleno de empanadas y panes además de que también sirve como agente de decoración.

2.2.15. Lengua de res

Se elabora con la lengua de la vaca, se cocina aproximadamente una hora, ya cocinada se procede a pelarla, se quita las venas de la parte inferior y se corta en rodajas. Se la puede preparar como estofado con papas o con pasta de maní y pasas y guisándola con leche, dependiendo el gusto de cada persona.



Se consume en épocas de navidad acompañada de arroz blanco.

2.2.16. Pollo con tomate y nata

Se trata de un guiso de pollo, similar a un seco de pollo, con la diferencia que este es ligado con nata. Al que se le agrega en el refrito tomate riñón picado y se cose hasta que el tomate forme una sola salsa espesa, es entonces donde se añade un poco de nata en el hervor final. Se sirve acompañado de arroz blanco.

2.2.17. Sancocho, fritada, chicharrón

El sancocho se elabora con grasa y cortes como costilla, rabo y pulpa de chanco cortada en trozos. Se cocina con agua, sal, cebolla y bastante ajo en rama. Hay personas que acostumbra poner pimienta y comino. La cocción del sancocho dura aproximadamente dos horas, la carne cocida se torna de color blanco; luego, cuando supera ese punto de cocción, la grasa empieza a derretirse y la carne se fríe en su propia manteca, lo que pasa a conocerse como fritada. Se retira la grasa y los pedazos de fritada. Los pedazos restantes de grasa y sedimentos de carne y pedazos de grasa dura se tornan de color dorado se los llama chicharrones.

Para remover estas elaboraciones se usa una cuchara grande de madera llamada la mama cuchara, es un utensilio en la cocina de todo hogar, no solo porque abarca y remueve grandes elaboraciones como ésta, sino porque además es el medio por el cual ante una desobediencia se usa para amedrentar ante alguna indisciplina.

Todos estos platos se comen calientes, usando las manos para llevar a la boca los alimentos; son acompañados con llapingachos, encebollado, mote, tostado y ají.

La grasa extraída es conservada en un recipiente, la grasa que se asienta en la paila con sedimentos de carne, chicharrón y condimentos se la llama mapa huirá o manteca negra, ambas son usadas en recetas tradicionales y patrimoniales.

2.2.18. Sopa antigua de tallarín

Se le conoce como sopa antigua de tallarín, debido a que en la actualidad se encuentra tallarín de forma industrial, sin embargo, antes para la elaboración de esta sopa artesanalmente se elaboraba la masa y cortaba a un tamaño similar a unas tagliatelle, es decir, de 20 centímetros de largo y entre 7 milímetros por 1 milímetro de ancho. Actualmente estos tallarines caseros se los



encuentra pre cocidos en abacerías y mercados. Se cocinan en un caldo concentrado de cerdo, pollo o vegetales, los cueles unto a un refrito hacen una placentera sopa.

2.2.19. Sopa de arroz de cebada

La sopa de arroz de cebada es un icono cuencano, por lo general está presente en los restaurantes y las casas de familias tradicionales donde cada lunes en el almuerzo se la consume, según creencias esta sopa atrae la buena suerte a lo largo de la semana.

La sopa suele elaborarse con un caldo base, sabor a cerdo o vegetales, se lo espesa con papa picada y liga con nata o crema de leche. Además, hay variaciones que no agregan carne sino quesillo, dando como resultado una suave y liviana sopa.

2.2.20. Sopa de fideo frito

Conocida también como sopa de masitas, masitas refiriéndose a una especie de fideo casero. Esta sopa es común en los hogares por su fácil preparación, bajo costo, apreciada por su alto grado nutritivo y más que todo su apetitoso sabor.

Se elabora una masa con huevos, harina y un poco de sal, se extiende, se forma tiras y se cortan cubitos pequeños, éstos se fríen y se conservan. Por otra parte, se realiza un refrito y se agrega agua, cuando hierve se le agregan las masitas y se las cocina. Para el último hervor y servicio se agrega leche, quesillo y orégano.

Hay distintas variaciones de esta sopa, por ejemplo, mi abuelita agregaba a la sopa caldo de pollo para otorgarle un mejor sabor.

2.2.21. Sopa de fritos

La sopa de fritos es hecha a partir de una gruesa, pero muy esponjosa y suave tortilla de huevo batido a punto de nieve, una vez que se enfría, se corta en pedazos para luego agregarlos a un caldo caliente aderezado ya con un refrito, los fritos se inflan dando cuerpo a la sopa. A veces a la tortilla se le añade nabos picados y blanqueados. Esta sopa por lo general se consume en la época de cuaresma.



2.2.22. Sopa de harina de arveja

La harina de arveja es un carbohidrato usado para lo que más bien es una crema caliente, cocida en un caldo de cerdo, o con cuy, en dicho caso toma el nombre de runa ucho. Para su elaboración se disuelve en agua y luego se añade a un refrito con caldo, se le añade además pedazos de carne y papa.

2.2.23. Sopa de lenteja

Para la sopa de lentejas se elabora un refrito, este contiene cebolla, ajo y tomate. Se incorpora el agua y las lentejas previamente lavadas, se cocinan las lentejas hasta que estén blandas y se incorpora papas picadas en dados pequeños para que espese. Se puede guisar esta sopa con leche. Para una cocción más rápida se puede hidratar con anticipación las lentejas. Las lentejas tienen mucho hierro y es una de las sopas ms livianas que se puede consumir.

2.2.24. Sopa de quínoa

La sopa de quínoa en la actualidad con la revalorización de dicho ingrediente ha llegado a más paladares cuencanos, debido a que estaba listos para quedar en el olvido, entre los alimentos que las nuevas generaciones ya no consumen por ende agricultores no prestan atención. Ventajosamente, su elaboración es rápida y sencilla, la quínoa se tiene que poner en remojo para lavar las impurezas, luego en base a un refrito se añade papa, caldo, pedazos de chanco o pollo y se cocina la quínoa. Al mismo tiempo de la cocción de la papa, es decir, a unos veinte minutos los ingredientes de la sopa están cocidos, se liga con quesillo, leche y se consume caliente.

Esta sopa es sutil, preparada con vegetales o pollo se considera otra de las comidas livianas para enfermos o personas que pasan por un proceso quirúrgico.

2.2.25. Tostado

El tostado se elabora con el maíz blanco seco, llamado “huarmi blanco”, cultivado en los valles cercanos a Cuenca, como Paute, Ayancay, Challuabamba, etc. En una paila se cubre el maíz con aceite caliente, hasta que revienten, luego se añade manteca de chanco para freír el tostado, para finalizar se agrega sal y se sirve como acompañante de platos, por ejemplo, morcillas, fritada y cascarita.



2.2.26. Trucha frita

La trucha es un pescado azul de agua dulce, no es nativo de este país, sin embargo, se ha adaptado de forma espectacular a las zonas frías en especial del Parque Nacional Cajas, donde actualmente su crianza se ha modernizado, a lo largo de su trayecto se encuentran sitios turísticos, en los que, disponen de los implementos necesarios para que las personas gocen de un momento ameno en una pesca deportiva y luego, en el mismo sitio el consumo de este animal.

Como cualquier pescado, se extrae intestinos, escamas y agallas; después de lavarlo, se condimenta solamente con sal y se fríe en abundante aceite, la piel se vuelve crocante mientras que la carne se cocina de forma sutil y deliciosa se asemeja al salmón. Se sirve acompañado de arroz blanco, papas fritas y encebollado.

Platos de Dulce

2.2.27. Bizcochuelo

El bizcochuelo es similar a un bizcocho, de textura más arenosa y suave, se elabora con huevos batidos a punto de nieve, azúcar, licor y su ingrediente principal almidón de achira. Se hornean en cajas de papel en pequeñas porciones de forma rectangular, su elaboración precisa de hábiles destrezas y un ambiente sin corrientes de aire. Los bizcochuelos son brindados en primeras comuniones, o compartidos en un café de la tarde, bañado con almibares o cubierto por diferentes dulces.

2.2.28. Bocadillos de guayaba

Los bocadillos de guayaba es un dulce un poco empalagoso, que se comercializa en tiendas y mercados de la ciudad. Se lo elabora con la confitura de la guayaba, una fruta muy aromática que además mientras más pasa su cocción se oscurece, tornándose color vino o borgoña.

Se encuentran entre los dulces vendidos en Corpus Cristi.



El estado semi espeso de esta confitura sirve para saborizar, untar y agregar en preparaciones como la espumilla.

2.2.29. Bocadillos de manjar blanco

También conocido como monjas, es un pequeño dulce que generalmente se sirve para eventos festivos como bautizos, primeras comuniones, bodas y cafés de la tarde.

Su elaboración es muy sencilla, se cocina leche de vaca con la adición de una grasa (mantequilla), canela y a veces pasas y nueces troceadas.

2.2.30. Chispiolas

La chispiola se tratan de un dulce circular y por lo general del tamaño de una manzana elaborado a partir de canguil confitado con miel de panela, es importante que se haga con panela debido a que le otorga suavidad al dulce, por otro lado, si se hiciera de azúcar ésta se cristalizara en forma de caramelo haciéndolo duro de masticar.

A veces se suele añadir colorante de colores para hacer las chispiolas un dulce más atractivo.

2.2.31. Chigüiles y Timbulos

Chigüiles, chihuiles, chiviles, chiwiles o chigüiles son envueltos hechos de una masa de maíz amarillo y blanco, manteca de chancho, anís de castilla, leche, panela y relleno de queso amasado con sal o quesillo, envueltos en hojas de huicundo (Inventario Nacional del Patrimonio Cultural, 2012, p.134), pucones o cutul en el norte.

Los Timbulos por otro lado se tratan del envuelto contrario a los Chihuiles, éste posee un relleno dulce.

Antiguamente era el refrigerio que se consumía en la romería de la Virgen del Cisne cada año en agosto y septiembre. En la actualidad su consumo ha disminuido debido a que por medidas de protección ambiental prohíbe el uso de huicundo y se lo intenta elaborar con hojas de achira u otras variando significativamente su sabor.

2.2.32. Cocadas

El bocadillo de coco o cocada es un dulce compacto en forma circular, de una textura suave en el interior, crujiente y seco en el exterior, se elabora con el agua y pulpa del coco fresco, se le



añade azúcar para lograr esa unión de cristales y mejora en el sabor, al agregar azúcar blanca se obtiene cocadas blancas, mientras si se agrega azúcar morena y canela las cocadas oscurecerán. Existen varias formas de elaborar estos manjares, la cocción define la textura final de la preparación, es decir, horneada, guisada, mezclada, etc.

Comúnmente este es uno de los manjares que se encuentran cada año en las fiestas de Corpus en Cuenca.

2.2.33. Colaciones de paila

Es similar a la colación de pobre, sin embargo, en esta elaboración se usa tocte, maní, almendra o coco. Actualmente estos dulces son comercializados en tiendas o por vendedores ambulantes en las calles de la ciudad, dando a conocer y promover su consumo.

Normalmente al maní, luego de incorporar la miel se puede añadir anís de castilla o semillas de ajonjolí. Se deja secar la confitura de miel y maní hasta que poco a poco se cristalicen separen formando bolitas cristalizadas y hasta que la panela este de un color rojizo.

La cristalización de dicha miel también se conoce con el término garrapiñar.

2.2.34. Colada de leche calostrá

La calostrá o leche calostrá, es la primera leche que se obtiene de la vaca luego de tener una cría, es decir luego de dar a luz a un becerro o una ternera. Su apariencia es amarillenta, cremosa y más espesa que la leche común. Se la cocina con panela, canela y pimienta dulce, se la consume caliente o fría.

Actualmente, es una receta elaborada en las zonas rurales, donde es factible encontrar su materia prima fresca, mientras en la ciudad pocas personas gustan beberla.

2.2.35. Colada de haba

Se muele el haba seca se obtiene la harina de haba y se realiza una colada con leche o agua, azúcar. Suele ser cálida al beberla caliente en los climas fríos de la sierra.

2.2.36. Colada de machica

La máchica es el nombre para referirse a la harina de cebada. En base a ésta se elabora una espesa colada con leche y agua de canela, se trata de una bebida que se consume



normalmente caliente. También se le puede añadir punta (aguardiente o licor artesanal), consumida para espantar el frío.

Es un alimento muy nutritivo y fortificante para el organismo, en especial de los niños, que son quienes se encuentran en desarrollo. Era usado además como bebida para conciliar el sueño.

Antiguamente se añadía máchica a diferentes platillos como agente espesante, entre ellos el caldillo de huevos o el chocolate caliente.

2.2.37. Delicados

Se trata de unas roscas horneadas, elaboradas con harina de maíz y miel, antiguamente solían ser uno de los fiambres (alimentos consumidos en el receso escolar) de los niños cuencanos, pero con el tiempo han desaparecido por su falta de apreciación. Son dulces, gracias a la panela, además se llevan agua, canela, anís, y manteca de chancho o vegetal.

2.2.38. Draque

No falta una costumbre cuencana que para un buen frío de sangorachi hirviendo le añaden aguardiente, mezcla denominada draque, un dicho popular dice: “Tómame un trago para el frío”, cuando se toma la primera copa caliente junto al aguardiente, ésta raspa la garganta, produce calidez y mareo, el dicho continúa: “si te mareaste, tómame otro para que te pase”, aludiendo a que con otra copa este entrará en una agradable calidez por el grado alcohólico y una mejor temperatura corporal.

También se le añade hierbas frescas como cedrón, hierba luisa, esencia de rosas, menta, toronjil, etc.

2.2.39. Dulce de albaricoque

La mayor parte de las frutas que tiene Cuenca, provienen de cantones como Paute, Gualaceo, Sígsig, etc. Uno de éstos es el albaricoque, una fruta cultivada en el pequeño pueblo de Bulán, situado cerca del cantón de Paute. El albaricoque, aunque más pequeño y con una pepa más grande, es similar al durazno.

Para realizar el dulce de albaricoque se lo cosecha tierno y se lo tiene sumergido en agua por dos días. En el transcurso se pinchan los albaricoques con un palillo y se va cambiando el agua para



eliminar su sabor amargo. Se cocina un almíbar con agua y azúcar y se introducen los albaricoques.

Este dulce es consumido en la época de carnaval, por lo que se cosecha en los primeros meses del año y se prepara días antes de las fiestas. Es un dulce bastante costoso por la escasa oferta en el mercado y debido a su larga y difícil preparación.

Por otra parte, el albaricoque maduro tiene un sabor único y especial, una mezcla de sabores entre el durazno y el nectarino, lastimosamente en el medio se ha reducido su producción debido a los grandes cuidados que demanda su plantación.

2.2.40. Dulce de joyapas

La joyapa es una fruta silvestre proveniente de arbustos de hojas brillantes, se asemeja al mortiño y es similar al tamaño del capulí, con un color morado intenso y un sabor similar a la mora silvestre. Se da en los meses de mayo a junio y se encuentra por lo general en las zonas altas, donde el clima es muy frío o en los cerros húmedos. No existe una producción como tal de la fruta, pero se la consigue en los pueblos pequeños, donde pobladores la recolectan.

El dulce se elabora con canela, azúcar y limón. Tomando en cuenta que la cantidad de azúcar debe ser siempre una taza menos que la cantidad de joyapas.

2.2.41. Dulce de pio quinto

Se trata de un dulce hecho con licor, azúcar, huevo, cáscara de naranja, agua y especiado con canela, izhpingo y pimienta dulce. Era considerado alimento para las mujeres luego del parto. Actualmente se usa para relleno de tortas y la elaboración de huevitos de faltriguera.

2.2.42. Dulce de zambo

Al dulce de zambo maduro se lo conoce con el nombre de cabello de ángel debido a que el zambo al cocinarse se suaviza y deshilacha lo que presenta un aspecto a finos cabellos.

Se elabora con la blanca, carnosa y suave pulpa sin semillas que se encuentra en el interior del zambo; naranjilla y pedazos de panela, con movimientos constantes debido a que se pega en el asiento de la olla. Para aromatizarlo se adiciona canela. Algunas personas suelen acompañarlo con un chorrito de leche caliente o fría.



En hogares tradicionales donde se cuenta con un horno a leña se cocina entero el zambo y se sigue el mismo proceso.

Mientras, con el zambo tierno, al seguir el mismo proceso (a excepción de la piña), al final se añade limón rallado y colorante, se elabora un dulce, con el cual, en su punto exacto de cocción, sirve de base para hacer limones, denominación a uno de los dulces tradicionales de corpus.

2.2.43. Empanadas de manteca

La empanada de manteca está hecha de una masa salada, rellena de quesillo majado y horneadas. Su textura resulta crocante debido a la cantidad de grasa de cerdo añadida. Al cerrar esta empanada no se hace el repulgado de costumbre, sino, se emite presión en los filos de la masa para que esta se cierre.

Para la elaboración se usa manteca de chanco y de preferencia para darle un color más oscuro y darle un mejor sabor, es mejor usar mapa huira. Una característica notable es que la textura de este pan es crocante en el exterior y suave en el interior. Generalmente se la encuentra en panaderías de la ciudad y se lo consume en el desayuno y el café de la tarde.

A pesar de que este hecha con manteca de chanco, la consideración general de las personas para esta elaboración, es que efectivamente es de las empanadas más sanas para el cuerpo, ya que está hecha a partir de ingredientes artesanales y naturales, sin la presencia de elementos químicos.

2.2.44. Empanadas de mejido

La masa de la empanada de viento y mejido son similares; un truco, para obtener mayor volumen en su cocción, es agregar bicarbonato a la masa. Es su condumio o relleno (es decir lo que se pone dentro de la empanada) lo que varía, el mejido se trata de una masa dulce elaborada con plátano maduro cocinado en agua y dulce por su propio contenido de sacarosa, acompañado de queso o quesillo desmenuzado. Tiene un sabor crocante debido a la fritura a la que se somete, el punto de cocción óptimo es cuando se dora la empanada y se espolvorea de azúcar granulada blanca. Sirve para acompañar bebidas calientes como café, chocolate o morocho. Este dulce se consigue a fuera de las iglesias al finalizar las misas y ferias populares.



El término para sellar las empanadas, con un elegante plegado hecho con los pulgares se lo conoce como repulgar, se considera importante pues es donde se define la buena presentación que va a tener al final, además de que ante un buen repulgado la empanada no se abre en medio de la cocción, en caso de que esto suceda el quesillo cuando haga contacto con el aceite caliente estalla por su contenido de suero.

2.2.45. Empanadas de viento

A algunas recetas para la masa de la empanada de viento, se le incluyen gotas de limón en el agua. La masa debe amasarse enérgicamente, para que el gluten reaccione y estas por medio del leudo puedan hincharse en su cocción. Se las rellena con queso o quesillo desmenuzado con sal. Son fritas en abundante aceite, una vez infladas y doradas se espolvorean de azúcar granulada blanca. Generalmente se las consume con una bebida caliente como café, chocolate o morocho. Es habitual conseguir este dulce a fuera de las iglesias al finalizar la misa y en ferias populares. Una buena empanada es aquella que se infla, es decir aumenta de tamaño al momento de la fritura y se vuelve crocante.

2.2.46. Espumilla

La espumilla es una golosina que se consigue afuera de las escuelas e iglesias, ferias populares y mercados. Es una preparación muy fácil, se trata de un merengue francés, es decir, claras de huevo batidas enérgicamente, de forma manual o con una máquina, en forma envolvente hasta llegar a punto de nieve. Se suele aderezar esta preparación con guayaba, para realzar su sabor y darle un aspecto más vistoso, se sirve en conos de helado. Aunque no es una regla, se espolvorea grajeas o coco rallado.

2.2.47. Galletas de nata

Es una golosina que se puede preparar tanto de sal como de dulce. Para su elaboración se mezcla harina, mantequilla, polvo de hornear y el ingrediente principal, la nata, hasta formar una masa suave y elástica, se forma tiras de aproximadamente 3 centímetros de ancho y se cortan en pedazos pequeños de 2 centímetros. Antes de hornear se baña con clara de huevo para hacer que las galletas brillen.



Se acostumbra consumir estas galletas en eventos familiares como primeras comuniones o también como acompañante en el café de la tarde. También son muy populares en la fiesta de Corpus Cristi.

2.2.48. Gato encerrado

Se trata de una guarnición elaborada con plátanos barraganetes o maqueños bien maduros, rellenos de queso salado, cubiertos en una masa líquida que luego se ve frita en abundante aceite. Esto da como resultado un emborrajado de dulce. Hay veces que come como postre o se sirve junto a seco de carne y arroz.

2.2.49. Helado de taxo

El taxo es una fruta de color amarillo a anaranjado cuando está madura, su planta es similar a una enredadera, tiene un sabor cítrico que deja un retro gusto seco en la boca, similar al maracuyá muy refrescante. Para elaborar el helado de taxo con la ayuda de un colador se extraen las pepas (semillas) y se extrae la pulpa. Se elabora una mezcla de leche evaporada y crema de leche, ambas batidas hasta duplicar su volumen, se añade leche condensada o azúcar, se mezcla en forma embolante junto a la pulpa y se congela.

2.2.50. Huevitos de faltriquera

La faltriquera es la denominación para el bolsillo de hombres de la colonia usaban para guardar sus monedas.

Los huevitos de faltriquera son un dulce blanco presente en la festividad de Corpus Cristi, bautizos, primeras comuniones y bodas, debido a lo delicados y sabrosos. Están hechos con maní, azúcar, leche, dulce de pio quinto y cubiertos de un baño de azúcar, agua y clara de huevo también conocida como enconfitado o glasé royal. Según Eulalia Vintimilla de Crespo, en antiguos recetarios se menciona que también pueden rellenarse de dulce de cidra molida (2005, p.362).

2.2.51. Limeño con miel

El limeño se siembra junto al maíz, se cosecha cuando esté maduro, se corta en tajadas y se las cocina junto con su cáscara, agua y para endulzar se usa panela. Se añade canela y pimienta hasta que se haga una pasta espesa, ya cocinado se retira cuidadosamente la cáscara con la ayuda de una cuchara.



Para servir se mezcla con un chorrito de leche caliente o fría.

2.2.52. Mazapán de leche

Con el mazapán de leche se elabora las conocidas frutitas de dulce que se venden en Corpus Cristi y pastelerías de la ciudad, está hecha a base de leche, azúcar y arroz como gente espesante, para saborizar se aplica especias como pimienta dulce y clavo y colorantes de uso alimenticio para formar la fruta deseada. Son muy fáciles de preparar, sin embargo, se debe mantener pendiente, ya que, en la cocción la leche reducida suele pegarse en el asiento de la olla fácilmente, por lo que no se debe dejar de remover la elaboración con una cuchara de palo o espátula de silicón.

2.2.53. Mestizos

Mestizos hace referencia a un tipo de pan, se lo conoce de esa manera porque es la unión de dos masas elaboradas con distintas harinas, definiendo dos colores; la primera, es una harina de trigo refinada blanca, junto a la segunda masa hecha con mollete, la primera harina que se saca del trigo, el resultado de ésta es un color más oscuro, lo que hace referencia a la unión de un cruce de razas. Éste puede estar relleno de queso o panela.

Es consumido en el desayuno de diario, sin embargo, no falta en la venta de dulces de Corpus Cristi.

2.2.54. Miel con quesillo

La miel se elabora con panela y agua a baño maría hasta obtener el nivel de textura necesario. Se le añade cáscara de naranja o de limón para potenciar un sabor diferente. Se sirve sobre un pedazo de queso amasado, quesillo o queso tierno, tomando en cuenta que el queso no debe tener sal.

2.2.55. Melcochas

La melcocha es una especie de caramelo artesanal muy dulce. Para elaborar las melcochas es recomendable usar las panelas pequeñas y de color amarillo, no las panelas negras porque al someterlas a cocción crea unas melcochas secas y arenosas debido a una miel de panela cortada.



Para elaborar la miel se coloca dos tazas de agua por cada panela, se rompe la panela en pedazos pequeños para que se pueda cocinar mucho más rápido, se coloca en el fuego a llama baja y se comienza a cocinar. El punto óptimo de cocción se la miel se revisa con una cuchara sumergida en miel y luego en una taza con agua, cuando la melcocha se cristalice y en la cuchara se quiebre es el punto correcto para las melcochas.

La miel se coloca en una batea (cuenco alargado y hondo de madera) o piedra y se comienza a estirar y amasar enérgicamente con las manos hasta que se torne de un color blanquecino; antes de que se seque, se forman tiras y se anudan formando bolitas pequeñas.

Se colocan sobre hojas de higo para que absorban un sabor diferente. Además, se puede añadir maní o tocte a la mezcla. Se las consume frías.

2.2.56. Palanquetas

La palanqueta es un pan de agua alargado que mide aproximadamente 15 centímetros de largo y 8 centímetros de ancho, se acostumbra comer con nata en el café de la mañana. Su corteza es dura, mientras el interior es suave; tiene la apariencia de una baguete, es costumbre trocearla por la mitad para rellenarla de nata.

2.2.57. Pinol

Es una mezcla de máchica con panela y canela. Generalmente se consume con leche, dependiendo de su cantidad, como bebida o postre. Tiene un sabor dulce y se usa para la elaboración de bebidas calientes conocidas como coladas, estas se recomiendan dar a los niños ya que son un “suplemento nutritivo” (Pazos, 2007, p.51) que además ayuda a conciliar el sueño. Es muy deseado por los niños por su sabor dulce.

2.2.58. Rodillas de cristo

Las rodillas de Cristo, tugianas, tuglianas o enquesillados, se trata de un pan, lleva bastante queso o quesillo con manteca de color en la parte superior del pan, al hornearse los panes se doran, y el quesillo se funda dando la apariencia de rodillas. Este pan está presente en todas las panaderías de la ciudad.



2.2.59. Rosca de reyes

La rosca de Reyes se trata de un pan con una masa muy aderezada, lleva fruta deshidratada con o sin confitar, licores, frutos secos, higos, albaricoques. Horneados en forma de una rosca, con una sorpresa en su interior, son compartidos con la familia cada 6 de enero, cuando la ciudad celebra el día de los inocentes, en el café de la tarde, luego de festejar entre disfraces.

2.2.60. Roscas de Manteca

Se expenden en panaderías de la ciudad, como su nombre lo indica son elaborados con manteca de chanco, harina de trigo, agua, sal, levadura y azúcar. Son crocantes y adquieren un ligero sabor salado pero agradable para acompañar un chocolate caliente. Antiguamente también se las conocía como las roquitas a ocho, debido a que las comercializaban en ese número por una módica cantidad.

2.2.61. Suspiros

Los suspiros se tratan de un delicado dulce hecho a base de un merengue horneado a baja temperatura, conserva la forma dada por los instrumentos de pastelería. Su textura es crujiente, pero al palparlo en la boca este por la humedad se desvanece saboreando el azúcar del cual está hecho. El interior de suspiro debe ser aireado, poroso y suave. Suspiro, además, es el término referido para una profunda inhalación seguido de una inmediata exhalación; se dice que cuando una persona suspira, es porque alguien le atrae recuerdos.

Capítulo III. La cocina Patrimonial

3.1. Principales Ingredientes de la Cocina Patrimonial.

Para recopilar la fuente de datos sobre los platillos patrimoniales de la ciudad, se recurre a recetarios de obras impresas, poesía y recopilación oral de recetas a personas fuente de conocimiento de la cocina patrimonial en Cuenca, luego las recetas son clasificadas y seleccionadas a través de un proceso de encuestas a los docentes de la carrera de gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, para así determinar la importancia en la selección de las recetas patrimoniales de la ciudad de Cuenca.

3.1.1. Achiote

Foto # 18: Semillas de achiote secas



Foto: Angélica Ríos Yánez

El Achiote es una especia con un pigmento natural de color rojo, se trata de semillas conocidas como *annatto*, son extraídas del fruto derivado de un arbusto llamado también achiote o *Bixio Orellana* su nombre botánico.

Es originario de las zonas tropicales de América. En el Ecuador, en la zona de Santo Domingo de los Tsáchilas, tal como lo hacían antiguas civilizaciones, aprovechan el achiote para teñir su cuerpo y vestimenta, como parte de sus costumbres y ritos (Quesada, 1997, p.52).

Es usado en la industria alimentaria como condimento, para su extracción se lo somete al calor en conjunto con en un medio líquido, para lo que se suele emplear una grasa, de esta manera se obtiene el aceite de color o manteca de color, la forma correcta de referirse a este insumo es aceite o manteca de achiote sin embargo se lo sobre entiende como achiote o achote.

Es un producto muy apreciado y de uso diario en la cocina cuencana, no solo porque este elemento es un colorante natural para preparaciones, sino porque realza el sabor de las recetas. Es fundamental para la popular elaboración del sofrito o refrito, una mezcla de ingredientes que en especial lleva ajo, cebolla, achiote, tomate y otros; se frien hasta dorarse y ser la base fundamental que condimenta elaboraciones como guisos, sopas, o en recetas como papas locas o mote pata.

En el campo o zonas rurales la receta de achiote o manteca campesina varia, pues suele preparárselo como una receta más elaborada previa las comidas, al achiote y a la manteca se le añade ajo, cebolla paiteña, comino, orégano, pimienta y sal, además se lo conserva en una pequeña olla de barro, las abuelas suelen decir que las ollas otorgan y lo mantienen con un sabor particular. Hoy en día se comercializa aceite de achote de forma industrial.

3.1.2. Ataco

Foto # 19: Planta de Ataco



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El *ataco* o *amaranthus quitensis* su nombre científico es originario de América. Se trata de una planta perenne, que no requiere de mayor dedicación al momento de cultivarla, pues se

propaga rápida y fácilmente a distintos tipos de tierra, se consigue en las zonas frías del país y es un colorante natural.

Su semilla es denominada amaranto, se trata de un superalimento muy cotizado hoy en día debido a sus propiedades nutritivas. Actualmente su consumo es en barras energéticas, galletería y cereales. Es interesante la similar forma de expansión al someterse al calor, tal como se hace con el canguil, donde aumenta su volumen; el amaranto mide aproximadamente un milímetro, con este proceso revienta hasta medir unos dos milímetros. Es de color blanco y su sabor es agradable, pero debido a su reducido tamaño suele ser aderezado.

La harina de amaranto es otro elemento que está ingresando al mercado cuencano debido a que suple la necesidad de harinas sin gluten, para personas con celiaquía esta alternativa es recomendada.

Foto # 20: Atado de hierbas y montes para bebidas.



Foto: Angélica Ríos Yánez

Esta planta es esencial para la elaboración de una refrescante bebida patrimonial llamada agua de sangorache o también se pronuncia sangorachi; posee un color rojo muy intenso además



que su sabor y aroma es particular y delicioso. Es realizada a partir de montes (tallos, hojas y frutos troceados), frescos o secos de ataco, agua, azúcar blanca, e incluso para realzar su sabor se agrega limón. Es muy refrescante para beberla fría.

Además, es parte de los ingredientes necesarios para la elaboración de recetas como la horchata, la colada morada, la chicha y la morcilla.

3.1.3. Arroz de cebada

Foto # 21: Arroz de cebada



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La *cebada* es un cereal de gran valor nutritivo, rico en vitaminas y minerales, incluso, supera al trigo en algunas de sus propiedades. La planta pertenece a la familia de las gramíneas. Suele tener un color verde más claro que el del trigo. Sus hojas son estrechas, de color verde claro. A este grano se le da sobre todo un uso industrial; el cultivo se orienta principalmente a la producción de cerveza. Cuando la cebada es pelada, molida y procesada se obtiene el arroz de cebada o arroz de mishqui, llamado así por su aspecto parecido al arroz. El arroz de cebada es un grano rico en fibra, potasio y fósforo.

Fue introducido por los españoles con su llegada al continente. Se cultiva en valles templados y zonas frías y altas de la Sierra, se adapta a terrenos poco fértiles, por lo que es una de las bases para la economía nacional.



Es utilizado para la preparación de sopas, coladas, pan, etc. La sopa se consume tradicionalmente en la ciudad de Cuenca solo los días lunes, ya que según las creencias trae prosperidad y buen augurio a la familia. La sopa se prepara con carne o huesos, col, manteca, y papas.

También existe una versión dulce de su preparación, el arroz de cebada se cocina con el jugo dulce del penco, el chawarmishki, puede consumirse como bebida o postre.

3.1.4. Cerdo negro y cerdo gigante

El puerco negro y el cerdo gigante son variedades silvestres originarias de América, eran consumidos por los pueblos aborígenes, por ello la incorporación del cerdo ibérico no fue muy compleja. Gracias a la globalización, el descuido y el pasar del tiempo su reemplazo se ve inminente, por la raza yorkshire americano a que presenta mejores fuentes de carne. Los cerdos nativos actualmente son muy escasos, son resistentes más resistentes a enfermedades, presentan mayor contenido de grasa, su pelaje es negro y la carne y grasa son de mejor calidad que los de raza yorkshire.

El alto contenido de químicos (antibióticos, hormonas), la alimentación basada en transgénicos, el sufrimiento de los animales y los enormes niveles de contaminación que causan estos sistemas causan rechazo en la población y son contrarios al alimento patrimonial. Por otro lado, los sistemas de cría en pequeñas chancheras insalubres no son tampoco una opción sostenible. En las últimas décadas han surgido nuevos sistemas de cría, en corrales rotativos y “tractores” animales, que permiten a los animales una vida más cercana a su naturaleza, más limpia y sana y con cero impactos negativos al ambiente. Hasta los años ochenta hubo una interesante diversidad de razas de cerdo en el país, que lamentablemente no fue estudiada y aprovechada a fondo (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2016, p.1).

El costo de cortes o partes como vísceras, intestinos, patas, costillares, cabeza, cola, huesos varían dependiendo del tamaño y peso, mientras que, el precio de la carne de cerdo depende más que todo de la fecha en la que se expende. Antiguamente el cerdo era considerado una de las especies de consumo festivo, por ejemplo en la época de carnaval el cerdo suele subir de precio debido a que es parte fundamental en la preparación de platillos, especialmente en el mote pata,

la sopa más deliciosa típica en la elaboración de fiestas, la cual resultara imperdonable no prepararla.

3.1.5. Cuy

Foto # 22: Cuy



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El *cuy*, *cobayo*, *conejillo de indias* o “*curí*”, denominación para su carne es originario de Perú, Ecuador, Colombia y Bolivia” (INIAP, 2011, p.8). Se trata de un pequeño roedor inofensivo, herbívoro, alargado y peludo, que mide aproximadamente 20 centímetros de largo, es mucho más grande que un hámster y más pequeño que un conejo, con un corto ciclo reproductivo, posee un delicioso y delicado sabor ya que generalmente es alimentado de alfalfa, maíz y balanceado para su engorde. En los cuyeros, lugar denominado donde actualmente se los cría, es importante que se mantenga prácticas adecuadas de crianza y controles sanitarios para evitar enfermedades como salmonela, neumonía, enfermedades a la piel, etc.

Lo ideal para consumirlo es que el cuy tenga de siete a ocho meses y que sea “gara” o macho por ser más carnudo. Luego de matarlo es sumergido en agua caliente para pelarlo, se hace una incisión en el estómago para extraer los intestinos, es común dejar dentro el corazón y el hígado que son consumidos. Se lo lava con abundante agua, la manera más común de preparar este animal es adobado para asarse a la brasa y servirlo con mote pillo o sucio, salsa de ají y ají de cuy, nombre conocido a las papas cocidas y jugosas.

El cuy es considerado como una parte de la cultura gastronómica rural campesina, forma parte de varias elaboraciones como en el ají de cuy, asado, frito, en sopa de runa hucho, etc.



Según la curandera Francisca Wapisaca en un reportaje de Diario la Hora (2016, p.1) asegura que este animal además es un instrumento que forma parte del ritual de curación ancestral y natural de males mentales, los cuales mediante actos de fe como parte del proceso frota a un cuy de máximo dos semanas de nacido y del sexo contrario a la persona enferma, luego se sacrifica al animal y revisa cuales son las partes afectadas, lo cual afirman devolver la salud y tranquilidad al paciente.

Hoy en día este animal también es parte de muchas familias, pues es una mascota tranquila y dócil o es usado como animal de pruebas en las industrias.

Cuy además es un tradicional término cuencano que se concede a las joyas bañadas en un metal distinto, por lo general este hecho pasa con joyas de plata bañadas en oro, es una forma de escamotear o timar a la gente, ya que solo al cortar se puede evidenciar la realidad.

3.1.6. Maíz

Foto # 23: Maíz tierno



Foto: Angélica Ríos Yáñez



El *maíz* o *zea mays*, es una gramínea, originaria y domesticada por los pueblos indígenas americanos.

Se siembra en los meses de septiembre a noviembre junto al poroto, haba y arveja, sin embargo, se lo cosecha en menos tiempo, las habas están en su punto a los 4 meses, el maíz tierno o choclo en 6 meses y el maíz en 8 meses.

El maíz fue considerado como el nuevo trigo de América, entre los alimentos que reinan en las alacenas del mundo entero, este alimento representa la mayor parte de la producción agrícola, pues además industrias lo usan como fuente de energía o como alimento para el ganado.

El maíz es uno de los ingredientes con el que se elabora un sin número de recetas entre las etapas de su madurez y distintas maneras de consumo, está el choclo o mote choclo, nombre que se da al maíz tierno, puede ser consumido entero, desgranado o molido, maíz o mote cauca cuando esta entre tierno y seco, mote con cascara, solo mote o mote pelado, machica y maíz cuando está en un estado seco.

El maíz se destaca como el elemento principal para la elaboración de platillos entre los ingredientes que forman de la gastronomía tradicional y patrimonial, es un producto que posee infinidad de formas de consumo a lo largo de su madurez. En la ciudad la forma tradicional más común servirlo como guarnición en el almuerzo y la cena, pues no hay buena comida ya sea en un hogar de bien o un buen restaurante, si no se ofrece un platillo de mote con cascara o el mote pelado como se lo conoce a maíz limpio con cal o cenizas.

Actualmente en Estados Unidos el maíz es la segunda semilla genéticamente modificada más producida, después de la soja, debido a la cantidad de fines que tiene.

3.1.7. Melloco

Foto # 24: Melloco



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El *melloco* es un tubérculo andino originario de América del Sur, también se lo conoce como *olluco* o *milluco*.

Es el segundo tubérculo más consumido en el Ecuador después de la papa (El Comercio, 2011 p.1). Sin embargo, en la actualidad su consumo ha disminuido debido a que otros tubérculos, como la papa, son más comercializados. Se produce también en otros países como Colombia, Perú y Bolivia.

Generalmente son de color amarillento o rosado, con manchas de color rojo, amarillo y morado; su forma y tamaño es similar a los dedos de una mano, es decir, variados e irregulares; está recubierto por una piel fina y su pulpa es totalmente carnuda; existen numerosas variedades, las más consumidas son bola, bola roja, gallo rojo, gallo blanco, gallo pintado y papa melloco.

Generalmente el melloco es consumido con su cáscara, se cocina en agua hasta que se ablande; ciertas variedades al ser sometidas a cocción, su interior se vuelve gomoso.

El melloco posee propiedades cicatrizantes, es aplicado directamente sobre la piel para mejorar su apariencia.

3.1.8. Manteca de Chancho y Manteca Negra o Mapa huira

Foto # 25: Manteca de Chancho



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La manteca de cerdo es extraída por medio de someter al calor las lonjas de grasa cruda, fritas con sal, tallos de cebolla verde y ajo, hasta que se derrita y se cole, para luego ser conservada en recipientes o tarrinas antes de que se solidifique. Esta preparación es usada en tamales, Chigüiles, panes y sofritos.

Otra manera de extraerlo es realizando un sancocho, es decir pedazos de carne de cerdo con grasa y cortes de cerdo con hueso, como la costilla, cocidos en agua, sal, tallos de cebolla verde y ajo, que se pone a hervir hasta que la carne quede suave y cuando la mayor parte de líquido se evapore; si se sigue cocinando la preparación, esta se sancochará en la grasa que suelte, convirtiéndose en fritada. Extraídos los pedazos de carne en esa manteca y pedazos pequeños de carne que se harán chicharrón, forman un sedimento oscuro que se asienta junto con la manteca.

A la manteca oscura con rastros de chicharrón, cebolla y ajo, se la conoce como manteca negra de chancho o mapa huira. Esta posee un sabor agradable y una textura grumosa por los sedimentos finales, pero no se recomienda hacer uso de esta en exceso pues puede resultar

pesado. Además, dependiendo del gusto a esta mezcla se suele condimentar con aliños como pimienta y comino. El mapa huira es requerida al momento de elaborar platillos como mote sucio o panes.

3.1.9. Oca y Mashua

Foto # 26: Ocas y Mashuas



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

La *oca* o *Oxalis tuberosa* su nombre científico, es de la familia de los tréboles; por otro lado, la *mashua*, *cubio*, *mashwa*, *majua*, *papa amarga*, *añu*, *ysaño* o *tropaeolum tuberosum* perteneciente a la familia *mastuerzo*; ambos son pequeños tubérculos (parte tuberosa de la raíz de una planta) andinos, originarios de América. Poseen carbohidratos, almidón y materia seca, y su forma presenta surcos; sin embargo, estos a pesar de ser similares no son iguales, la oca es más alargada y tiene un solo color amarillento, en cambio, la mashua tiene una forma cónica es amarilla y tiene manchas alargada color morado, además la mashua presenta más acuosidad que la oca, y que la oca es más arenosa. Estos tubérculos al ser deshidratada al sol se vuelven dulces y de sensación arenosa.

La producción de mashua y melloco preocupa a los agricultores, pues al disminuir su consumo, se va perdiendo estos valiosos alimentos. Para ello con la oca se busca maneras de cultivo y producción mediante el mejoramiento genético y la reducción de costos. Estos tubérculos se propagan mediante otros tubérculos o empleando esquejes (fragmentos de plantitas separadas con una finalidad reproductiva) y nunca mediante semillas.

Se cultiva en lo alto de las cordilleras, básico en la sierra andina. También se cultiva en México y Nueva Zelanda. Su cultivo es muy parecido al de la papa. La siembra se realiza en filas o en las colinas. Es resistente a bajas temperaturas, a pesar de su capacidad regenerativa, las heladas matan su follaje.

La oca además de ser agradable y perfumada, contribuye al control de numerosas enfermedades virales que son transmitidas por semilla. Debido a su fuerte sabor no son frutos que se consuman crudos, sino en guisos, mermeladas, frituras y horneados.

3.1.10. Papa

Foto # 27: Papa



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La *papa* o *patata* es una planta perteneciente a la familia de las *solanáceas*, originaria de América.

En el siglo XVI comenzó a ser trasladada a Europa, donde se creían que era un alimento perjudicial para la salud humana por lo que se le destino para el consumo de animales, incluso fue acusada de causar la lepra. En duras épocas, en Europa donde llego a escasear la comida Antoine Augustin de Parmentier cultivo papas dentro de los jardines reales del Rey Luis XVI, dispusieron que sea custodiada como un tesoro en el día y que los guardias se retiren en las noches, entonces a falta de escoltas la gente empezó a robarlos y por ende a consumirla hasta darse cuenta de lo que Parmentier tramo la papa se expandió, resolvió el problema de hambruna por su gran fuente de



alimento. Su consumo y cultivo se expandió por el mundo hasta convertirse en uno de los principales alimentos del ser humano.

Foto # 28: Plantación de Papas



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La papa es uno de los cultivos más importantes del mundo. Para el consumo humano solamente es superado por el trigo, el arroz y el maíz. La papa es de fácil digestión y tiene un alto valor nutricional. Los tubérculos de papa presentan aproximadamente un 78% de agua.

Dependiendo de su variedad se le da un distinto uso, la piel que recubre el carnoso fruto de la papa puede variar de grosor, así por ejemplo la variedad de papa súper chola tiene una cáscara gruesa, es más resistente y se usa para elaborar frituras o guisos, por otro lado, una papa chaucha, sin importar su tamaño, tiene una cáscara fina y no es necesario pelarla, se cocinada en conjunto y tienen un sabor más delicado. Las papas consumidas con la cáscara son una excelente fuente de fibra

Estos tubérculos se guisan, se asan, se saltean, se fríen. Intervienen en purés, en cremas, sopas, tortillas y masas. Además, con su fermentación se obtiene el tan conocido vodka.

3.1.11. Quínoa

Foto # 29: Quinoa



Foto: Angélica Ríos Yáñez

La *quínoa* o *quínoa* es una gramínea, que por su alto valor de almidón es considerada como un cereal de la familia de las *amarantáceas* con semilla de forma lenticular.

Es de origen andino y se cultiva principalmente en la cordillera de los andes en los países de Ecuador, Perú y Bolivia. Es una planta resistente, adaptable, tolerante y eficiente, además soporta climas adversos, lo que la hace excepcional para su producción. La quinua posee un excepcional equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos. Es muy consumida por celíacos debido a que no contiene gluten y es altamente nutritiva, incluso más que el trigo, el maíz, el arroz y la avena. Ya que es un alimento muy completo y de fácil digestión se utiliza de muchas maneras,

Puede producirse harina, puede ser cocida, añadida a sopas, como sustituto de pastas, o fermentada, un gran ejemplo es la tradicional chicha de los andes.

Para su preparación, con agua se rehidrata los granos por 12 horas, por dos razones, para suavizarlo y para descartar una toxina denominada saponina que le otorga un sabor amargo característico, generalmente se lo remoja la noche anterior y se lo prepara en el día. Luego se prepara la conocida sopa de quinua, un platillo tradicional que es espesada con pequeños cortes de papa.

Actualmente se elabora con la misma el quinotto, una variante de la receta internacional de risotto.

3.1.12. Frutas Patrimoniales

Ecuador es un país muy rico en su cosecha de frutas debido a la variedad de su clima y suelos que le permite gozar de exquisiteces y a una distancia corta son comercializados y conocidos por todos, sin embargo, se destaca las siguientes frutas ya que forman parte de la zona y son apreciadas por la localidad cuencana.

3.1.12.1. Capulí

Foto # 30: Capulí.



Foto: Angélica Ríos Yánez

El *capulí*, *capulín* o *prunus salicifolia*, es originaria de América. Su planta puede llegar a medir 12 metros de altura, produce una vez al año y es rico en vitaminas, calcio y minerales esenciales para la salud. Este fruto dulce y agradable al gusto es resistente a las plagas y a las enfermedades.

Sus frutos son pequeños redondos, de color rojo y negro, con semilla y cuelgan en racimos. Hay cuatro variedades como el chaucha negro o rojo, el pequeño y el coco o cuadrado.

El capulí es una delicia consumirlo directamente crudo o preparado en dulces, mermeladas, postres, bebidas y rellenos. Su consumo en exceso puede producir un efecto laxante. También puede fermentarse para producir una bebida alcohólica. Además, se preparan conservas o licor mezclado con otras frutas. Sirve en la elaboración de pulchaperro.

El árbol es un frutal forestal longevo, puede vivir más de 80 años. En el país no hay cultivos extensivos. Hay plantas dispersas en producción en las provincias de Chimborazo, Cotopaxi y

Tungurahua. Asimismo, en varios cantones de Pichincha y de Azuay. “El capulí es una de las especies más humildes que nadie cuida, pero que todos cosechan”, comenta Fabara (El Comercio, 2012 p.1).

3.1.12.2. Tocte

Foto # 31: Tocte



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El *tocte* es el más delicioso fruto seco, proviene del árbol de *nogal*; originario de América y bastante apreciado por los cuencanos.

Estrella explica, en el libro *El Pan de América*, que este árbol se cultiva en la región interandina de 1.800 a 3.000 metros sobre el nivel del mar. Es un árbol común en el siglo XVIII y su almendra, según el historiador, no se distinguía de la nuez de origen europeo. Los europeos llamaban al tocte “nuez encarcelada”. Tanto en la época prehispánica como en la época de la colonia se usaba la nuez en la cocina y la tradición continúa viva en Cuenca. (Cáceres, 2017, p.1)

Su fruto está cubierto por una muy gruesa corteza, con una dureza similar a la madera, su extracción requiere de habilidad más que de fuerza, cuando el corazón del tocte o pulpa es extraído entero es una dicha, hay personas que por no saber sacarlo suelen aplastarlo de un golpe y aquí no es aprovechado de la manera correcta. Se requiere de sacarlo con el firme golpe de un martillo o como se lo hacía en épocas antiguas, con una piedra del tamaño aproximadamente de la mano.

Hasta hace unos 60 años, desde lo que hoy es el colegio de los Sagrados Corazones hasta el puente del Septenario a la orilla del río Tomebamba, lo bordeaban gruesos árboles de nogal y sus frutos en los meses de agosto y septiembre se encontraban regados por las orillas. Existe la preocupación por reforestar la ciudad con este tipo de árboles nativos, con lo que actualmente se encuentra invadido de árboles de eucalipto.

El tocte es fundamental para elaborar las tradicionales nogadas, es adicionado a las melcochas. También se lo consume con pedazos de panela o mote cocido con sal.

3.1.12.3. Tomate de Árbol

Foto # 32: Tomate de Árbol



Foto: Angélica Ríos Yánez

El *tomate*, *tomate de chupar* o *tomatillo* es el fruto del árbol de tomate, familia de plantas con flores *Solanáceas* es originario de América. Se trata de una fruta que no debe confundirse con el tomate riñón (vegetal). Es una fruta de color rojizo en tiene la forma de un huevo. Tomate también es el sinónimo designado al color naranja o anaranjado.

Es usado principalmente en Cuenca para la elaboración de un refrescante jugo (hecho a base de agua y azúcar), batido (hecho a base de leche y azúcar), colada, dulces, pero más que todo en la salsa de ají.

Hoy en día en el mercado alimentario existen variantes injertas como el tomate – mora que mantiene la forma misma del tomate, pero en su interior se torna de un color morado.

Las primeras descripciones históricas lo hacen probablemente autóctono de Ecuador, Perú, Bolivia y el norte de Argentina. Crece en climas propios del bosque húmedo montañoso.

En Ecuador y Colombia se le atribuyen propiedades relacionadas para aliviar las afecciones de garganta y gripe. El fruto o las hojas, previamente calentadas, se aplican durante la inflamación de amígdalas. Para la gripe, se consume el fruto fresco en ayuno o asado y todavía caliente en la noche.

3.1.12.4. Uvilla

Foto # 33: Uvilla sin cascara, Uvilla con cascara y Planta de Uvilla



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

Uvilla, *pushasha* o usualmente *uchuva* conocida en Perú, es una fruta de color amarilla redonda y de aproximadamente un centímetro de diámetro. Su sabor va del ácido al dulce. Generalmente se produce de manera silvestre en cercos o jardines. Actualmente se ha potenciado su consumo, incluso se observa es usada con su cáscara como parte de la decoración de muchos platillos y postres, o solo como sostén para comerla fresca.

Entre los beneficios de su consumo ostenta ser adelgazante, antiparasitario, diurético, prostático, premenstrual, antigripal, reconstruye y fortifica el nervio óptico elimina la albúmina de los riñones, ayuda a la purificación de la sangre, entre otros beneficios.

3.2. Recetas de la Cocina Patrimonial de la ciudad de Cuenca.



Platos de Sal

3.2.1. Aguado de gallina

El aguado de gallina es un platillo con una gran carga energética, consumido generalmente con la creencia de que repone al cuerpo de malestares como intervenciones quirúrgicas, gripe, trancazo o chuchaqui (estado corporal posterior a beber alcohol), se trata de una abundante sopa elaborada con gallina, y si esta es runa se considera que su calidad es superior, aunque eso implique que la cocción tarde más tiempo, ya que las gallinas runas poseen poca carne dura pero muy deliciosa.

Por lo general en esta sopa se usa toda la gallina, es decir presas, vísceras y extremidades. Elaborado con condimentos y vegetales, entre ellos arveja, zanahoria, cebolla y arrocillo. Para prepararla de forma correcta, se requiere cocinar el aguado en una olla de barro sobre una ardiente fogata de leños.

Es una sopa que se consume caliente, por lo que podemos encontrarla en épocas o lugares fríos como por ejemplo El Cajas.

3.2.2. Ají con pepa de zambo

El ají de la pepa de zambo es una pre elaboración que por lo general se consume con papas chauchas (especie de papa con una textura suave) o como agente espesante para guisos y sopas cuencanas, pero, no solo es apreciado en la ciudad de Cuenca, sino también en todo el Azuay y Cañar.

Para preparar el ají con pepa de zambo, forjado como toda una buena receta cuencana parte de un refrito, elaborado con cebolla, achiote y ajo, se le añade la pepa previamente tostada y procesada con un poco de leche o crema de leche, es importante recalcar que esta semilla no debe ser consumida sin una previa cocción (tostado), debido a que crea malestar estomacal y gases. Luego de sazonarla con sal, algunas veces para condimentarla se agrega un poco de ají y se cocina la preparación por unos minutos; hasta este punto es solo una salsa de pepa de zambo que no es igual al picante ají de pepa de zambo. Se debe añadir el ají rocoto (variedad muy picante



de ají) de preferencia, molido y hervido, esta elaboración se sirve como acompañante para sazonar guarniciones.

3.2.3. Ají de cuy

Es un guiso de papa consumido cuando por lo general junto a elaboraciones como cuy asado. A veces luego de fiestas sobran cabezas de cuy y son añadidas en esta cocción. Para elaborarlo en un refrito se cocina cabezas de cuy, papas, sal y agua, luego para ligar se añade leche y salsa de pepa de zambo. Se sirve con huevos duros y ají.

3.2.4. Ají

Este ají se elabora con la variedad de ají rocoto, cultivado en el Austro. Se licúa o se muele junto con sal, aceite, pimienta, cebolla y hierbas como culantro y perejil. A esta preparación, se le adiciona tomate de árbol, previamente sancochado lo que ayuda a dar un mejor sabor y bajar el picante del ají. A este tipo se lo conoce como ají de tomate de árbol.

La rocotada o ají de fraile es una variedad de salsa de ají, a diferencia de la salsa de ají o ají de tomate de árbol, consiste en elaborar un refrito con manteca, cebolla, ajo y sal, freír el ají, previamente sancochados, añadiendo crema, leche, huevos y quesillo desmenuzado y batiendo rápidamente para evitar la formación de grumos. Esta salsa puede prepararse también con pimientos rojos.

Se puede guardar en el refrigerador, conservando hasta por una semana su sabor.

3.2.5. Caldo de patas

El caldo de patas se elabora con la pata de res o la pata de bovino, se lo consume muy caliente, se cocina por aproximadamente tres horas con sal y cebolla, cuando ya esté cocinada se añade arroz o avena.

Para servir se añade hierbas picadas (culantro, perejil y cebollín) y se acompaña con mote pelado. En algunas variantes se guisa con leche y se sirve con orégano.

Esta preparación es consumida en mercados, reuniones campesinas y ocasionalmente en restaurantes de cocina tradicional. Por su ingrediente básico cuenta con una gran carga de colágeno, bueno para el organismo y colmado para un estómago con hambre.



3.2.6. Cuchicara y cascarita

Cuchicara es el nombre designado a la piel del cerdo asada, hace treinta años en la época del carnaval, se cocía sobre la brasa de hojas secas de eucalipto, recolectadas a lo largo del año, con el fin de chamuscar la cascarita o adquirir un color dorado, el resultado era el cuero del cerdo un poco cauchosa. Actualmente el nombre ha evolucionado y también se lo conoce como cáscara, cascarita o cuero del cerdo asado, pero al aire libre con un soplete que funciona a través de gas, luego se raspa la piel del cerdo con un cuchillo y se pone al calor nuevamente hasta que quede dorada y totalmente crujiente, se corta pedazos y se extrae la grasa, actualmente se lo come con sal y se acompaña con mote y salsa de ají; a veces llapingachos, sancocho y encebollado. Es importante comerla caliente y bien tostada pues sino se vuelve cauchosa y dura.

Algunos lugares se han vuelto famosos por este delicioso platillo, tales como la conocida Don Bosco, donde se comercializa cascarita, sancocho, fritada, etc., obviamente acompañada del infaltable plato de mote, llapingachos y ají; Cuchilandia, a una hora de la ciudad de Cuenca en Azogues, provincia del Cañar; la plaza del pueblo de Cumbe o en Certag vía al norte del país.

3.2.7. Cuy asado

El cuy tiene un sabor algo parecido al conejo. Se los consume cuando alcanzan una madurez a los 7 u 8 meses de edad y se prefiere a los machos por ser más carnudos. Luego de limpiarlos y pelarlos adecuadamente se los adoba por dos días con sal, ajo, pimienta y comino.

Son cocidos en la brasa del carbón caliente, insertados en un palo largo y grueso llamado cangador, donde se gira constante mente y se unta con manteca de color para lograr una cáscara crocante, por aproximadamente una hora de acuerdo al tamaño del mismo. Se sirve acompañado de ají de cuy, también llamadas papas al jugo, mote y ají.

Una persona consume entre uno o medio cuy con sus complementos.

3.2.8. Fanesca

La fanesca es una sopa que infaltablemente debe consumirse cada año en Semana Santa, el día viernes santo después de 40 días de Carnaval.

Está hecha a base de 12 granos, entre ellos: poroto (bolón rojo y blanco), arveja, choclo, habas, pallares, arroz, lenteja, chochos, garbanzo; también se añade bacalao o pescado obscuro seco y



salado, leche, crema de leche, manteca, cebolla, ajo, comino, pimienta, col, zambo, zapallo, pepa de zambo, achogchas, melloco, orégano y sal, ingredientes cocidos que simbolizan los 12 discípulos que acompañaron a Cristo en la religión católica. También lo decoran con huevo duro, ají picado, empanaditas y maduro frito, cada elemento simboliza un significado diferente.

Representa un plato sustancioso por lo que se prepara y comparte dentro del hogar, cabe recalcar que según la religión católica este día no se consume carne, por lo que restaurantes tradicionales ofrecen este plato como una alternativa a las personas que quieran seguir esta tradición.

3.2.9. Guatita

La guatita es un plato fuerte que lleva arroz blanco, huevo frito y un guiso de papa y mondongo (estómago de la vaca). Se cocina por aproximadamente una hora en una olla de presión con sal y ajo, se prepara espesa con pasta de maní, todo junto en una base hecha de refrito. Cuando la guatita este cocida se corta en pedazos pequeños. Es importante lavarla adecuadamente con agua, harina y limón, debido a que posee un tufo (impregnado de un fuerte olor) que al cocinar no deja un buen sabor en la boca.

Es costumbre consumirla como segundo plato, acompañada de arroz, huevo y maduro frito. Hay gente que acostumbra añadir limón, al final de la preparación.

3.2.10. Hornado

El hornado se refiere a todo el chancho cocido, esta preparación se hace con anticipación aliñando el cerdo con chicha y condimentos como sal y comino.

Antiguamente se horneaba en hornos de leña, adquiriendo un sabor particular debido a lo costoso se hornea en hornos industriales a gas y luz. Por lo general es una elaboración consumida en carnaval y en navidad ya que son fechas de unión familiar donde este platillo avanza oportunamente, ahora es típico encontrarlo en cualquier mercado de la ciudad de Cuenca.

Se sirve acompañado con llapingachos, encebollado y mote pelado. La forma correcta de consumirlos es usando las manos para llevar a la boca los elementos.



3.2.11. Llapingacho

Los llapingachos son una preparación hecha a base de un puré de papa que generalmente se sirve como guarnición de muchos otros platos típicos.

Se cocinan las papas con sal, se incorpora mantequilla o manteca de chanco y se hace un puré con ellas. Se forman bolitas con el puré de papa y se fríen en un tiesto caliente con manteca de color y manteca de chanco. Gracias al aceite de color tienen un tono anaranjado que los distingue muy fácilmente.

La presentación es semejante una tortilla de papa, no son lo mismo, una tortilla es rellena y un llapingacho es solo hecho de papa.

3.2.12. Locro de papa

El locro es la denominación para referirse a una sopa espesa hecha con papa, por lo general se elabora con papa de tipo chola que es ideal para la textura adecuada.

No se recomienda una papa recién cosechada, pues no sale un buen locro, tampoco se recomienda usar la papa carrizo porque esa sirve para hacer papas fritas.

Para elaborar un locro de papa se utiliza aproximadamente de tres a cuatro papas medianas sin cascara, junto a un refrito, luego se incorpora leche huevo batido y un poco de quesillo. Al momento de servir se añade un pedazo más de quesillo o de queso y una rodaja de aguacate.

Algo importante en la cocción del locro, es que, al momento de agregar las papas, estas puedan tener tamaños distintos, para que cuando esto se cocine los pedazos pequeños se desvanezcan y creen esa característica sopa espesa, con pedazos de papa.

3.2.13. Mizhqui Aicha

El Mizhqui Aicha se trata de un guiso hecho de carne de chanco, es una elaboración similar a un seco pues contiene la carne y sus jugos de cocción; obtiene su sabor singularmente ácido por el uso de tomate de árbol. Estos se cosen en una base de refrito hecho de manteca de color, cebolla, ajo, perejil, culantro, comino, sal y a veces para regular un poco la acidez azúcar.



Se lo sirve acompañado de una guarnición es arroz blanco y para dar equilibrio del plato se añade un vegetal que puede ser una rodaja de aguacate, tomate o una ensalada.

3.2.14. Morcilla

Las morcillas son embutidos, salchichas artesanales que se elaboran cuando se mata a un cerdo y por lo general elaboran con el todo un sin número de preparaciones, entre ellas cascarita, el sancocho y la fritada.

Se elabora con la tripa del cerdo, esta tiene que estar bien lavada, de tal manera que no se rompan las tripas, se hace una preparación de varios ingredientes como coles, arvejas, arroz y cebollas muy finamente picados.

Esta preparación se junta con la grasa y sangre del cerdo, las cuales le dan un sabor muy singular, formando las conocidas morcillas negras. Y, por otra parte, con leche y azúcar, formando las morcillas blancas.

Se introduce la preparación en la tripa y se va amasando, se separan cada 10 centímetros aproximadamente, dándoles apariencia de salchichas y se cocinan en abundante agua por aproximadamente dos horas.

Cuando ya están cocinadas, se acostumbra a comerlas directamente el momento que salen de la olla. También hay familias que las fríen y otras que las asan.

Pueden ir acompañadas de mote y llapingachos.

3.2.15. Mote

Foto # 34: Cesta de mote cocido



Foto: Angélica Ríos Yáñez

El mote es el maíz maduro cocido. Para la elaboración de mote se debe conseguir el maíz blanco seco que existe en el mercado los meses de julio, agosto o septiembre.

Se deja el maíz en remojo durante toda la noche, al día siguiente se lo cocina con abundante agua por dos o tres horas, añadiendo agua constantemente. La cocción debe realizarse de preferencia en olla de barro y en una ardiente leña.

El maíz como tal posee una fina cascara repleta de fibra, la cual no siempre es bien apreciada por los paladares cuencanos, hay quien prefiere consumir mote sin cascara o mote pelado; el cual se cocina con ceniza o cal por una hora aproximadamente, para luego lávalo y refregarlo en una cesta de canuto o carrizo, este proceso retirara los residuos y la cáscara. Ya lavado se lo vuelve a cocinar, es preferible hacerlo en leña, pues adquiere un mejor sabor.

Aunque personas encuentren su preferencia en el mote pelado, al retirar la cascara además se está retirando la mayor parte de fibra que tiene el maíz.

3.2.16. Mote casado

El mote casado es una sustanciosa, nutritiva y deliciosa sopa hecha con poroto seco o poroto maduro, en el caso de ser seco debe ser remojado en agua el sereno, y luego cocido. Se elabora un refrito con ajo y cebolla, se adiciona carne y/o hueso de choncho y en esa cocción se



añade poroto y mote pelado. Se cocina hasta que los granos estén suaves y tenga una textura espesa, se sirve caliente con culantro picado y un chorrito de aceite al final.

3.2.17. Mote pata

Es una sopa proviene de los términos kchwa cañari, que quiere decir “bien cocido”. Es el principal e infaltable platillo a consumir caliente en la época del Carnaval cuencano.

Se elabora en una base de refrito bien condimentado, se añade carne, cuero y patas de cerdo, tocino, embutidos como longaniza, chorizo, kabano y otros. Una vez cocinadas las carnes se añade el mote pelado.

Para espesar se usa únicamente una salsa de pepa de zambo bien tostada y triturada con leche. Al cocinarse las carnes y suavizarse junto al mote se condensa en una espesa sopa que puede consumirse con limón para regular la grasa perteneciente al cerdo.

Este plato representa la mezcla de culturas en la colonización, usa mote y pepa de zambo, ingredientes originarios de América y cerdo ingrediente traído en la conquista.

3.2.18. Mote pillo

Se le denomina pillo a un alimento revuelto o cubierto por huevo, por lo general se elabora con el mote pelado, en ciertos casos suele añadirse cebolla blanca y vitaliza finamente picada al aceite o manteca caliente, se añaden huevos, sal y pimienta, se incorpora el mote y se mueve hasta que todo se mezcle. Se debe cocinar a fuego lento para evitar que se seque y que quede jugoso y esponjado. Puede agregarse también quesillo desmenuzado o queso fresco.

Cuando se elabora en grandes cantidades se recomienda añadir leche para conservar su esponjosidad.

Esta elaboración es la guarnición de carnes oreadas, cuyo asado o se sirve solo en el desayuno.

3.2.19. Mote sucio

Se llama mote sucio por el aspecto del mote al ser mezclado con la manteca negra del chancho, también suele usarse la manteca restante de la fritada, que aun contiene sedimentos crocantes de carne. Se elabora un refrito y se añade mote pelado y mapa.



En el campo suelen decir que el mote sucio es “pedrada al hígado” (Vintimilla, E. 2005, p.216), es decir, que resulta pesado debido a la cantidad de manteca añadida en dicho platillo, resulta una gran carga de grasa para el organismo.

3.2.20. Papas con cuero y Papas locas

Las papas con cuero se elaboran con el cuero de cerdo cocido en agua, a diferencia de muchos otros platos, en donde se tuesta totalmente el cuero y este se vuelve duro. Se lo cocina a presión hasta que este suave, se incorpora a un refrito, se añaden papas cortadas en mitades y se forma una preparación líquida pero espesa. Al finalizar se añade leche y según sea la costumbre, se adiciona maní para darle su sabor final.

Se puede encontrar siempre en los mercados y se consume en festividades o simplemente en el día a día.

Cabe recalcar que, papas con cuero no es lo mismo que papas locas, las papas locas son espesadas con una salsa de pepa de zambo en vez de maní, con lo que este delicioso plato adquiere un sabor más suave.

3.2.21. Puchero

El puchero es una de las sopas elaboradas en la matanza de los cerdos realizada en los meses de febrero y marzo, para las fiestas de carnaval, se consume caliente para conservar la temperatura corporal, ya que, la tradición es jugar con agua y mantenerse mojados, en caso de que alguien se cambie se vuelve a mojar a todos.

Para la elaboración del puchero se cocina la carne y costilla de cerdo con ramas de cebolla, ajo, sal y agua. Aparte, partiendo de un refrito achiote, manteca, cebolla y ajo, añadir el caldo de cocción, arroz, yuca, col y la carne cocida.

3.2.22. Seco de chivo

Los caprinos entre ellos machos cabríos o chivos, cabras y cabritos son animales pequeños de carne magra, no producen lana y la hembra además ofrece una buena producción de leche. Con la carne del mismo se elabora un jugoso, suave y sutil guiso, cocido lentamente y adobado con chicha de jora, naranjilla y/o cerveza, elementos y formas que sirven para fermentar y ablandar su carne.



Es servido con una porción de arroz blanco, maduro frito y una rodaja de aguacate, lechuga y tomate. También se lo acompaña con papas o yucas cocidas. Su sabor es muy fuerte sin embargo agradable. Se recomienda consumirlo caliente, ya que esta elaboración puede resultar pesada al estómago.

3.2.23. Seco de gallina criolla

El término seco no es literal, es una forma de llamar a la elaboración, pero en realidad la preparación tanto del seco de gallina, el seco de carne o el seco de chivo son jugosos.

En este caso el seco de gallina se cocina en los jugos del refrito y poca agua concentrando su sabor. Se acompaña de arroz blanco, ensalada, papas fritas y una rodaja de aguacate. Suelen servirse como plato fuerte o segundo plato del almuerzo.

3.2.24. Sopa de harnero

Foto # 35: Lata agujerada



Foto: Angélica Ríos Yáñez

Harnero es un término tosco que hace referencia a un cedazo grueso que separa elementos de la harina.

En Cuenca antiguamente se elaboraba una especie de harnero formando agujeros a una lata de metal, en este caso las latas en las que se conserva el atún o las sardinas servían. Con la ayuda de un clavo la lata se convertía en un instrumento que cortaba la masa y la dejaba caer en el caldo de cocción. Es una manera rústica de elaborar fideo casero, ya que estos no conservan el mismo tamaño y forma.



El caldo base en el que caen estos fideos lleva refrito y puede ser el fondo de algún género como por ejemplo pollo para otorgarle un mejor sabor.

3.2.25. Sopa de morocho

También conocida como sopa de morochillo o morocho de sal. Se trata de una ligera sopa hecha con el maíz blanco molido en pedazos grandes, lleva papas leche y quesillo. Se sirve caliente y es ligera para ser consumida luego de pasar por problemas estomacales.

3.2.26. Tamal

El tamal es una preparación de sal, se elabora a base de harina de maíz blanca y amarilla o zhima, manteca de chanco y un bien sazonado fondo (caldo) del género a requerir; se rellena de pollo o chanco previamente desmenuzado y cocinado junto a un refrito, zanahoria, arveja y pasas. La masa se coloca en hojas de achira, se incluye en el centro el condumio, se añade rodajas de huevo duro. Se envuelven y se cocinan a baño maría en una tamalera.

Por lo general se acompaña con una taza de café tinto y se prepara en fiestas, reuniones familiares, épocas como carnaval y año viejo.

En Cuenca se los consiguen a diario en mercados y barrios tradicionales donde no falta la tamalera con envueltos y el olor a café, tales como El Vado, San Roque Las Herrerías Y Todos Santos.

La sazón depende de la cantidad de los ingredientes que tenga la receta de cada familia, sin embargo, son muy similares, es decir una masa suave y un relleno bien condimentado.

En Gualaceo un cantón aledaño a Cuenca, existe una variante similar a un tamal llamado chachi, la diferencia de estos, es que su condumio en vez de carne lleva quesillo amasado con sal.

Platos de Dulce

3.2.27. Aguardiente

El aguardiente o también llamado punta, es un licor artesanal que se obtiene de la destilación de la caña de azúcar posee un alto grado alcohólico. Es muy consumido en toda la



provincia del Azuay, además es el ingrediente para elaborar bebidas como canelazo, draque, canelazo gloriado, mapanagua, coladas, licores, mistelas, etc., sin embargo, también se lo usa en pequeñas dosis para postres como el rompopo.

La sociedad cuencana, está muy ligada al consumo de alcohol para reuniones entre familiares y amigos como cumpleaños, bautizos, primeras comuniones, bodas, festejos de Santos, fiestas populares, reencuentros, despedidas, etc. Aunque a veces sea mal visto, el hecho de pasarse de tragos o excederse en el consumo de alcohol, este siempre se encuentra presente y es una ofrenda compartida entre todos los adultos, además de que, dicha bebida se adapta perfectamente para abrigar el cuerpo en el frío clima de Cuenca.

3.2.28. Aguas aromáticas

Si bien el aguardiente mencionado era para ser consumido por adultos, las aguas aromáticas son la bebida preferida por mujeres y caliente es ofrecida a los niños para el frío.

Las aguas aromáticas también son conocidas como, agüitas de vieja, debido a que las mujeres adultas son las conocedoras y encargadas de prepararlas. Hay que aclarar que estas a veces pueden mal interpretarse como una especie de té, sin embargo, al no ser elaborada con camellia sinensis, sino con brotes, hojas, flores, tallos de plantas medicinales se trata de una infusión.

Las infusiones más conocidas son cedrón, hierba luisa, yerbabuena, toronjil, manzanilla, esencia de rosas, sangorache, hojas de naranja, sacha anís, malva, menta, pamba poleo o huarmi poleo, cola de caballo, hinojo, orégano y muchas más. Cada parte de una de las mencionadas plantas medicinales ayuda así mismo a dolencias del cuerpo y males del alma, es habitual que abuelas y huarmis tengan un claro conocimiento del para que sirve cada una de las hierbas.

3.2.29. Arroz con leche

El arroz con leche es un postre se elabora con el común arroz seco de grano largo o con arroccillo que es un arroz más tierno, se cocina en agua, canela, panela y pimienta de dulce hasta que el arroz esté suave, luego se mezcla con leche. En algunos casos se añade pasas. Su sabor es mejor si se le añade leche condensada o manjar.



3.2.30. Buñuelo

Los buñuelos son pequeños bizcochos de dulce, que se laboran con harina de maíz molida, huevos, azúcar, leche y anís de castilla. Se prepara una masa espesa y luego se fríe en forma de bolitas pequeñas con abundante aceite. Se acompaña con miel de panela y cascara de naranja, se los consume en la época de navidad. Es herencia de la época de oro en la cocina española.

3.2.31. Caca de perro

Caca de perro, caqui de perro o colación de pobre fue una golosina creada en pueblos donde debido a los bajos recursos, la gente no contaba con el dinero suficiente para gastarlo en golosinas, debido además a que en aquella época las elaboraciones a base de azúcar blanca eran muy costosas, se elaboró estos pequeños dulces caseros. Se trata de pequeño dulce hecho de tostado (tipo de maíz huarmi blanco, reventado), confitado hasta cristalizarse en una miel de panela. Este dulce era compartido entre toda la familia creando además en su elaboración un momento de unión entre grandes y chicos.

3.2.32. Canelazo

El canelazo se elabora a partir de la cocción de naranjillas con canela y azúcar. Se sirve con aguardiente.

Es costumbre tomarlo durante fiestas populares, reuniones familiares y generalmente en las noches ya que calienta el cuerpo rápidamente. Es popular en la sierra debido a su clima frío.

Existe una variante conocida como canelazo gloriado, elaborada a partir de azúcar disuelta en agua hirviendo, aromatizado con canela en rama y gotas de aguardiente. Esta bebida está presente en escritos desde el año 1960, sin embargo, se asegura era consumido desde hace mucho tiempo antes.

Aseguran las abuelas, es una costumbre dar a los y las guaguas (palabra quechua que quiere decir infante; bebés, niños y niñas) el canelazo gloriado para permitir un calmante sueño en las noches. Muchos en todo el Azuay aseveran que pueden incluso atribuirle esta no muy común pero real usanza a la desmedida forma de ingerir alcohol, ya que la población cuencana también es conocida por aguantar el alto consumo de aguardiente en todas sus formas.



3.2.33. Champús

Se trata de una espesa bebida dulce elaborada con harina de maíz fermentada, mote pelado, chamburo, babaco, naranjilla, panela, hojas de naranja y especias aromáticas. Antes esta bebida era compartida en carnaval y Corpus Cristi, hoy en día ha desaparecido por su falta de apreciación.

3.2.34. Chapo

En el libro de Eulalia Vintimilla de Crespo, afirma que, como parte de las comidas del campo, hay una receta llamada “chapo”, es una colada hecha a base de una infusión en agua de hierbas aromáticas, entre ellas cedrón y hierba luisa, otras veces en leche y canela, mezcladas con máchica hecha a partir de cebada, la cual cito “se debería enseñar a los niños de la ciudad a tomar” (1993, p.57, 254).

Se puede concluir que desde esta preparación campesina con el tiempo se ligó el término “chapo” a la costumbre de sumergir generalmente el pan en bebidas calientes como café y chocolate, tomados generalmente en el tradicional café de la tarde, costumbre cuencana mezcla del mestizaje cultural entre la conocida costumbre del té de Inglaterra.

3.2.35. Cháhuar mishqui

Penco, cabuyo, agave o chaguarquero, se trata de un gran penco (planta similar a la sábila) azulado y con pinchos de la cual se extrae el chawar-mishqui, cháhuar-mishqui, pulcre, pulque o agua dulce.

Según el señor Ángel Brito oriundo de Girón cantón del Azuay en un reportaje del portal web Achiras.net.ec. (2016), la técnica ancestral para extraer este líquido dulce se llama chaguar, entonces la planta debe tener alrededor de doce años, se recolecta de dos a tres veces al día y luego de esto la planta muere. Los primeros cinco días de extracción el jugo es desabrido, espumoso y dañino, sin embargo, luego se torna dulce.

Se acostumbra beberlo directamente crudo o preparado en coladas. El pulcre se saca dos veces al día similar a la leche de vaca, por lo que la gente del campo le tiene bastante aprecio, sirve como una fuente de alimento; al finalizar la extracción se debe cubrir la fuente de líquido para evitar que animales ingresen o lo alcancen.



En zonas rurales, lugares donde escasea el agua o a las personas que conocen ésta deliciosa fuente de agua aún se puede encontrar. Posee propiedades desinflamantes y es bueno para los huesos. El pulcre además sirve como sustituto de la panela en elaboraciones como dulce de zambo, colada de arroz de cebada o solo es tomado en copitas hervido como remedio para el reumatismo (Vintimilla, 1992, 66).

Hoy en día penosamente ya no es común encontrar este atávico brebaje, con el uso de este ingrediente muy pocas personas al reconocerlo añoran saborear coladas o bebidas refrescantes.

3.2.36. Chicha de jora

Actualmente pocas son las personas en el casco urbano que se toman el tiempo para elaborar la chicha de la forma tradicional. Para prepararla es necesario moler maíz morocho (amarillo), zhima, zhubay o cuzco (rojo) maduro y ponerlo en remojo, asentado en hojas de achira y esteras, hasta que nazcan brotes, esta parte del proceso cuando nacen los brotes del maíz recibe el nombre de jora, luego se seca el contenido al sol por tres días, sin contacto con agua o humedad, una vez seco se muele. Una libra de harina de jora, doce litros de agua, ocho onzas de panela, da cincuenta vasos de chicha (Vintimilla, 1992, p.413). La chicha se elabora con cuatro días de anticipación para que pueda madurar, se llevan al fuego los ingredientes con la mitad de la harina, la otra mita se tuesta y luego añade, se cierne y fermenta en un cántaro borracho, huarmi pucuchi o pucuchidor (olla ancha de barro que sirve para a elaboración de chicha). Es importante que los cantaros únicamente sirvan para almacenar y fermentar chicha, si un cantaron es nuevo se añade levadura disuelta, ante lo cual madurara. Pasado un día entero está listo para consumirse, en caso de los cantaros nuevos se demorará tres veces más en fermentar. Para darle un sabor más agradable se suele hervir panela y especias para mézclalo con la chicha, cada día que pase la chicha irá fermentando y su sabor se hará más fuerte.

3.2.37. Chocolate caliente

El chocolate es una bebida dulce y espumosa que se elabora con la pasta de cacao, se adquiere en forma de copos o planchas en mercados y panaderías. Se cocina el chocolate con un poco de agua y una pizca de sal para mermar un poco el nivel de grasa que posee el chocolate y no sea muy pesado al tomarlo.



Ya cocinado aproximadamente 10 minutos, se le incorpora una ramita de canela y se mezcla con leche. Para hacerlo espumoso se lo puede batir en la licuadora o tradicionalmente con un molinillo de madera. El chocolate se sirve caliente y puede acompañarse de pan, galletas o bizcochos.

Para volverlo aún más exquisito, se aplica varios trucos, tales como, agregar un pedazo de queso maduro o queso amasado al chocolate para que se derrita con el calor del mismo y forme en la superficie una deliciosa costra apariencia similar a derretir un malvavisco, o añadir especias, hierbas o licores como canela, clavo, pimienta, menta, whisky, ron o punta directamente para aliviar el penoso mal de la migraña, tal cual se lo hace con el café.

3.2.38. Chumales

Los chumales son conocidos como humita o choclotanda en el norte del país, es una preparación regularmente dulce, aunque se puede dar un toque salado añadiendo cebolla finamente picada a la masa.

Para su preparación es necesario tener el maíz tierno o choclo (denominación para el maíz tierno en mazorca), huevo, anís de castilla, sal y azúcar. Esta masa semi espesa se coloca en la hoja del choclo previamente enjuagada, cortada y limpia, con una porción de queso o quesillo, sal y teñido con manteca de color.

Son colocadas en una tamalera (olla que cumple la función de baño maría), la cual cocina los envueltos por medio de vapor. La envoltura es importante para lograr que su cocción sea correcta, la hoja se sitúa de forma horizontal, con la punta hacia abajo formando un triángulo invertido, se añade masa y queso, se sujeta la punta izquierda y se dobla hacia la derecha, la punta de la hoja se lleva hacia arriba y para finalizar se cierra el envuelto llevando la punta derecha hacia la izquierda, dejando al descubierto un círculo en la parte superior, por el cual ingresa el vapor y cocina el envuelto. El chumal debe acomodarse en forma verticalmente, con la abertura en la parte superior, para evitar que este se riegue, alrededor de la olla.

Habitualmente se prepara en los meses de marzo y abril, cuando se cosecha el choclo y junto a mingas familiares se comparte lo recolectado. En los hogares cuencanos, se consume los chumales en la hora del desayuno o en el café de las 5 de la tarde. Hay quienes gustan de consumir esta delicia acompañada de nata.



Actualmente se lo consigue en cafeterías y mercados, sin embargo, se destaca las Herrerías, en el barrio del Vergel, donde expenden envueltos tradicionales.

3.2.39. Colada de oca

Al exponer las ocas al sol, luego de cosecharlas, estas se tornan dulces, son cocidas en agua y se añade panel o azúcar para complementar el dulce, se espesa con almidón de maíz. Se consume caliente, también se le puede añadir frutas como moras o tomate.

3.2.40. Colada morada

Como parte de los rituales religiosos en muchos países, Cuenca festeja cada 2 de noviembre en el día de los muertos la ofrenda al alma de los difuntos, ritual donde las personas de luto recuerdan a sus antepasados, rezan y queman ramos de romero, aquí se hace presente la colada morada, una bebida espesa con frutas, que representa el “luto de los vivos y la sangre de los paganos sacrificios” (Guevara, 1960, pp.37-84).

3.2.41. Dulce de babaco

El babaco es una fruta muy jugosa y suave, por lo que hacer un postre representa fácil, rápido por su corto tiempo de cocción. Para elaborar un bocadillo de babaco, se debe partir de un dulce de babaco, el mismo se elabora cociendo la fruta con azúcar, agua y especias, hasta obtener una agradable confitura espesa de color caramelo.

Para llegar al estado de bocadillo, se agrega claras de huevo a punto de nieve y se bate enérgicamente, luego se enfría y corta. Este mangar suele consumirse en matrimonios y primeras comuniones.

3.2.42. Dulce de higo

Para la elaboración del dulce de higos se requiere de higos tiernos, se corta al filo del tallo, se hace una incisión en forma cruz al reverso y se les sumerge por completo en agua por un día y una noche, luego se les exprime y cocina con panela hasta que el higo esté suave y la miel esté espesa. La miel no debe espesar demasiado, ya que se cristaliza y hace los higos muy duros. La cocción puede variar dependiendo del gusto de cocción y coloración deseado, hay personas que gustan de los higos completamente negros y otros de higos aun verdes.



Este es uno de los dulces que se elabora en la época de carnaval y se brinda a familiares, luego de la comida.

3.2.43. Dulce de manzana

Las manzanas en Cuenca son una de las frutas más apreciadas, especialmente la flor de mayo, cosechada en cantones cercanos. Para elaborar el dulce de manzana se descorza y cocina en una miel hecha con panela o azúcar, especias como pimienta dulce y clavo de olor, hasta conseguir que las manzanas estén suaves, pero más no desechas. Se sirve con un poco de miel como postre, luego de las comidas o se rinda a invitados.

3.2.44. Dulce de Tomate de Árbol

Se trata del dulce de tomate de árbol, endulzado con miel de abeja o azúcar, se le conoce como rabito de ratón debido a la semejanza en su presentación final con dicho animal.

Para elaborarlos se debe sancochar los tomates de árbol, esto permite que su cáscara se desprenda con facilidad y queden descubiertos para poder elaborar el dulce. Se añade canela, pimienta dulce, clavo de olor. Su cocción es rápida, hay que procurar que el tomate no absorba toda la miel, se evapore y desaparezca. Se come caliente o frío, por lo general en la fiesta de carnaval.

3.2.45. Dulce de zapallo

Los zapallos maduros se usan para preparar un dulce llamado Misque yanu, su pulpa sin cascar hebras ni semillas es cocida con un poco de agua, panela, especias dulces, se presenta asimismo en forma de puré. Una forma de consumirlo es el dulce cortado en pedazos caliente, aun con un poco de miel y agregado un chorrito de leche fría.

3.2.46. Empanada de la cruz

La empanada de la cruz se elabora a partir de una masa de harina de trigo, manteca de chancho, sal, aceite, azúcar. Rellena de Bizcochuelo y Queso cremoso. Actualmente no es común encontrarla sin embargo hogares tradicionales aun las preparan.

3.2.47. Horchata

La horchata es una infusión de varias hierbas aromáticas y flores, entre las cuales su primordial ingrediente es el ataco, se incorpora a esta hierbaluisa, cedrón, anís de castilla, canela,



flores, hojas y hierbas aromáticas que acostumbra cada hogar. Se hace una infusión de todas estas hierbas, se endulza con azúcar y se agrega jugo de limón al gusto.

Se sirve caliente o fría, por lo general en fiestas de pueblos y puede ir también acompañada con algún licor.

3.2.48. Machica

Máchica o mashca, se hace a base de cebada o en otro caso maíz tipo morocho, tostados en un tiesto de barro y bien molidos hasta conseguir una harina muy fina, se usa para la elaboración de bebidas calientes conocidas como coladas, estas se recomiendan dar a los niños ya que son un “suplemento nutritivo” (Pazos, 2007, p.51) que además ayuda a conciliar el sueño. La machica además es usada para la elaboración de panes, los mismos que contiene casi “seis veces más fibra que un pan hecho con harina de trigo” (Naranjo, 2007, pp.121-123).

Cabe mencionar que la máchica se atribuye múltiples recetas como el pinol y el chapo.

3.2.49. Morocho

El morocho o también conocido como morocho de dulce, es una bebida espesa que se prepara con maíz morocho partido, el maíz molido en trozos grandes.

Se deja el morocho en agua durante la noche para que esté suave al momento de cocinarlo, se los cocina con canela, pimienta de dulce y clavo de olor, cuando ya está cocido, se incorpora la leche y depende de la receta de cada hogar, se adiciona la cantidad de maicena o harina de maíz para espesarlo.

Por lo general el morocho se toma caliente con pan con nata, pan blanco, empanadas de viento, tortillas de maíz o pan. También se ofrece afuera de las iglesias cuando ya termina la misa.

3.2.50. Nogadas

La nogada es un caramelo artesanal suave, hechos con tocte, miel de panela, huevo y mantequilla, existen variedades donde se agrega machica o miga de pan en la base donde se estira antes de cortarlo.

Por lo general este dulce se prepara en los meses de agosto y septiembre, temporada donde se consiguen los toctes.



3.2.51. Licores y mistelas

Para la elaboración de mistelas y licores caseros es necesario contar con aguardiente de calidad, actualmente existe en el mercado distintas marcas de calidad que garantizan el estado sanitario del producto, si no es el caso, es necesario seguir un proceso de filtrado y desinfección del licor para evitar que este no se encuentra en las condiciones necesarias, entre ellas la desinfección y el sabor a caña que pueda llevar.

Estas elaboraciones, aunque adquieran un sabor dulce y delicioso, se comparten a invitados en pequeñas copas, por su fuerte grado alcohólico.

La creatividad para elaborar tanto licores como mistelas es amplia, pues se usa las frutas, especias y/o hierbas de preferencia; generalmente cuando se usa frutas, se elabora previo una confitura para eliminar bacterias.

Para preparar un licor es necesario que el elemento distintivo a escoger repose por 15 días aproximadamente, con el aguardiente dependiendo de su sabor, luego, se debe preparar una miel espesa con azúcar y agua. Cernir el aguardiente y mezclar con la miel, nuevamente filtrar con un lienzo. Hay que asegurarse que la mezcla quede transparente.

Para preparar una mistela se debe mezclar el elemento distintivo con el aguardiente, se deja reposar de dos a tres semanas, luego se prepara una espesa miel con azúcar y agua. Se cierne el aguardiente y mezcla con la miel para nuevamente filtrar en un lienzo. Es necesario asegurarse que la mezcla quede transparente. Luego se agrega la leche previamente hervida, fría y cernida.

Esta bebida se conserva en los hogares, y es costumbre en la llegada de visitas brindar pequeñas copas de dicho bajativo.

3.2.52. Pristiños con miel

Son un tipo de masa anisada en forma de un lazo frita y confitada a la víspera en miel. Son consumidos en bodas, bautizos, primeras comuniones. También se los puede solo bañar en miel de panela o frutas cítricas, estos son consumidos como postre parra el final de las comidas.

3.2.53. Pulchaperro

El pulchaperro es un postre espeso y dulce, el cual puede tanto tomarse como comerse.



Esta elaborado a base de capulíes y duraznos. Es cocinado con especias como canela, clavo de olor y pimienta dulce y se lo endulza con panela. Se lo espesa con almidón de achira o maicena.

Se sirve caliente o fría. Se la consume en las fiestas de carnaval, ya que es la época del capulí.

3.2.54. Quimbolitos

Es una preparación dulce y esponjosa, debido a su aireada masa. Para ello se usa huevos, anís de castilla, mantequilla, harina de maíz y azúcar; cuando la masa esta lista se la coloca en hojas de achira y se acompaña con pasas y queso fresco o quesillo. Es importante conocer la forma correcta para envolverlos, pues, así puede cocer adecuadamente. Son colocadas en la olla tamalera de la misma manera que las humitas o los tamales, es decir, distribuyéndolas alrededor de la olla tamalera para que el vapor sea repartido desde los avugueros del centro.

Este postre por lo general se acompaña con café tinto, y tras no ser empalagosos, se suele consumir más de uno.

3.2.55. Rompope

El rompope es un postre hecho a base de claras batidas a punto de nieve con un azúcar, licor y al final las yemas batidas. Suele consumirse acompañado de pedazos de bizcocho o bizcotelas (galletas azucaradas en la superficie). Es una emulsión muy rendidora, pues, dos huevos rinden siquiera seis buenas porciones de rompope.

3.2.56. Rosero

EL rosero es una bebida fría, elaborada a base de maíz, éste debe ser remojado durante la noche y luego cocido. Se obtiene un líquido de color blanco y con el aspecto de una colada. A esta se le adiciona el extracto de varias especerías como canela, clavo de olor e izhpingo. Por otra parte, se extrae el jugo de piña, naranjilla, naranja, babaco y chamburo, juntos al final con almíbar. El rosero se obtiene con la mezcla de todos estos jugos, más la misma fruta picada, y el maíz cocinado.

Esta bebida se encuentra en panaderías tradicionales y en cantones aledaños a Cuenca tales como Gualaceo.

Esta bebida es citada en escritos de Manuela Sáenz en 1851 donde la comparte con amigos.



3.2.57. Tortillas de choclo

Las tortillas de choclo se preparan a partir del choclo tierno molido, se añade azúcar, grasa (mantequilla o manteca), huevo, se mezcla hasta obtener una masa consistente, que se fríe en un tiesto caliente, estas tienen una forma circular y lo ideal es que tengan un espesor de aproximadamente 7 milímetros. Tienen un sabor muy sutil, un balance entre dulce y salado, pues se agrega un poco de queso o quesillo desmenuzado con sal y manteca de calor.

A veces a la masa también se le puede añadir sal y anís de castilla. Se acostumbra a comer las tortillas de choclo con nata y con una taza de café.

3.2.58. Tortilla de maíz

El maíz parug es el nombre que denomina maíz que está entre tierno y maduro. Es decir, el maíz que a veces no alcanza a cosecharse en las fechas adecuadas, esperando en la planta durante más tiempo.

Se muele el maíz parug, se mezcla con huevos, mantequilla, leche, sal y azúcar. Se fríen con manteca de chanco en un tiesto de barro y de preferencia en leña.

Pueden freírse solas o acompañadas de un condumio, que generalmente es de quesillo maduro y cremoso desmenuzado con manteca de color y una pizca de sal.

3.2.59. Yaguana

La yaguana, llamada también refresco de las abuelas, ha tenido muchas variaciones a lo largo del tiempo, pero se refiere a un come y bebe semi espeso liviano, hecho con almidón de achira para otorgar cuerpo, fruta, cruda o cocinada, dependiendo de la receta de cada familia, tal como piña, naranja, babaco y naranjilla. Se elabora un extracto de especias, entre ellas muy importante el ataco, el cual le da el color específico de la yaguana.

Es una deliciosa bebida fría consumida comúnmente en la ciudad de Cuenca y en el cantón Paute; es común consumirla en las fiestas de carnaval como en las celebraciones familiares.



Capítulo IV. Base de Datos

4.1. Ingredientes

Existen numerosos lugares para el comercio de alimentos, mercados y ferias agroecológicas alrededor de la ciudad donde encontrar no solo los productos descritos a continuación sino además un sin número de excelentes materias primas para las pre elaboraciones y comunes platillos populares. Sirven en beneficio de desarrollar la cultura gastronómica en las personas; no solo se trata de cubrir con un fin alimenticio, sino que, se lo hace con la misma motivación de cada cocinero, la búsqueda de placer y el gusto del buen comer, explotar y potenciar la gastronomía a toda su capacidad.

Es parte de las costumbres populares cuencanas pedir o ser acreedor de una “yapa o yapita” sufijo sobrepuesto en la mayoría de palabras para el hablar cuencano, quiere decir un bono o regalo adicional a la compra de un ingrediente en mercados donde se comercializa con productores o distribuidores de alimentos, se trata de una clásica oferta casi implícita pues todas las personas fecundo culturalmente la asumen o esperan como además una muestra de afecto. Quizás, en el costo mismo se incluya dicho producto extra, sin embargo, tradicionalmente demuestra la gratitud de abundancia y respeto entre proveedor y consumidor.

Actualmente parte de vivir en un mundo globalizado asume tener la facilidad de encontrar cualquier producto alimenticio listo para su consumo, lo que hace que se desconozca sobre el arduo trabajo que conlleva fabricarlo; muestra de ello es conseguir el aceite de achiote en cómodas presentaciones y a un valor módico; otro ejemplo es suponer la facilidad en la que actualmente se adquiere de quesillo o la nata, un manjar que no faltaba en desayunos o cafés de la tarde, antiguamente se lo elaboraba de forma casera al hervir la leche pura luego de haber ordeñado las vacas cada mañana al alba (hora del día alrededor de las cuatro y seis de la madrugada, es la etapa del día donde el sol aparece y que depende de la estación o época del año), hoy se los adquiere en panaderías, tiendas, mercados y supermercados; es decir, inclusive se trata de cambios culturales que hoy resultaría casi imposible de imaginar el tener que prepararlo, pues, no



solo exige costumbres que en la urbe ya no se da, sino un tiempo hoy en día con el cual ya no se puede contar.

Los principales ingredientes tradicionales como patrimoniales destacados en la gastronomía cuencana, forman parte del arsenal de insumos que funcionan en armonía para elaborar deliciosas recetas, si bien se ha dicho la tradición marca la base estándar para el progreso, resulta substancial manejar dichas bases.

En la Tabla 2. Base de Datos de los Ingredientes de la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial, se destaca una lista de los ingredientes más usados en la gastronomía tradicional como patrimonial de la ciudad de Cuenca, algunos no gozan de ser originarios de las tierras fértiles del continente, sin embargo, a la fecha representan ser parte de una cultura el hecho tener un importante consumo.



Tabla 1. Base de Datos de los Ingredientes de la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial

Capítulo II.

La cocina Tradicional

2.1.	Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional.
2.1.1.	Achira
2.1.2.	Aguacate
2.1.3.	Ají
2.1.4.	Arroz
2.1.5.	Caña de azúcar
2.1.6.	Cerdo yorkshire
2.1.7.	Chamburo, Babaco y Siglalón
2.1.8.	Chocolate
2.1.9.	Guayaba
2.1.10.	Habas
2.1.11.	Higo
2.1.12.	Mortiño
2.1.13.	Poroto o frejol
2.1.14.	Zambo, Zapallo y Limeño

Capítulo III.

La cocina Patrimonial

3.1.	Principales Ingredientes de la Cocina Patrimonial.
3.1.1.	Achiote
3.1.2.	Ataco y amaranto
3.1.3.	Arroz de cebada
3.1.4.	Cerdo negro y cerdo gigante
3.1.5.	Cuy
3.1.6.	Maíz
3.1.6.	Melloco
3.1.8.	Manteca de Chancho y Manteca Negra o Mapa huira
3.1.9.	Oca y Mashua
3.1.10.	Papa
3.1.11.	Quínoa
3.1.12.	Frutas Patrimoniales
3.1.12.1.	Capulí
3.1.12.2.	Tocte
3.1.12.3.	Tomate de Árbol
3.1.12.4.	Uvilla

Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez



Como se representa la clasificación según los macronutrientes de los alimentos propuestos en el Gráfico 1. Clasificación de los Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional, donde los datos analizados, destacan con valor del 80% carbohidratos, entre ellos a cereales como el arroz y frutas como el chamburo, la guayaba o el siglalón. Con un 20% a las proteínas como las habas, poroto y principalmente el cerdo una fuente proteínica rica en sabor y tradición, pues este está presente en muchos platillos tanto de la cocina tradicional como patrimonial.

En el Gráfico 2. Clasificación de los Principales Ingredientes de la Cocina Patrimonial, se destacan con un 73% nuevamente los carbohidratos, siendo los más significativos por comercialización y consumo el maíz y la papa. Le sigue con un 13% el uso de grasas como el achiote o la manteca de choncho. Y finalmente pero no menos importante para la cultura gastronómica, con un 14% las proteínas, de la cual se resalta el importante del consumo de cuy, el cual es básico para representar en un solo plato mucho de la gastronomía cuencana.

La gastronomía cuencana está basada en su mayoría en el consumo de carbohidratos, en ambos casos seguido de un consumo de proteínas animales nativo y no nativo de América. Varía sutilmente el consumo de vegetales y grasas, pero llegan a formar en conjunto la mezcla de los requerimientos necesarios para una balanceada alimentación. Este mismo hecho es fundamental para aseverar las bases que debe tener claro una persona para asegurar una vida sana.

4.2. Recetas

Se presenta en la Tabla 3. Base de Datos de las Recetas de la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial, una lista de las recetas de sal y dulce más comunes de consumo en la sociedad cuencana tanto para la gastronomía tradicional como patrimonial. Los mismos forman parte de una mezcla de culturas concedidas luego de la conquista y revolución, que en un mestizaje o cierre culinario han otorgado de tradición a la ciudad. Tal es el caso del mote pata, una mezcla culinaria de técnicas e ingredientes donde el cerdo, el mote y la pepa de zambo, conjugan una sopa que se puede asemejar a un cocido madrileño, resultado que se debió a un intento por mantener vivos sabores y saberes, a final de cuenta este prestigioso platillo, hoy en día en la época de carnaval ya es parte de la costumbre cuencana consumirlo.



Tabla 2. Base de Datos de las Recetas de la Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial

Capítulo II. La cocina Tradicional		Capítulo III. La cocina Patrimonial	
2.2.	Recetas de la Cocina Tradicional de la ciudad de Cuenca.	3.2.	Recetas de la Cocina Patrimonial de la ciudad de Cuenca.
Platos de sal			
2.2.1.	Caldillo de huevos	3.2.1.	Aguado de gallina
2.2.2.	Caldo con presa	3.2.2.	Ají con pepa de zambo
2.2.3.	Caldo de charqui	3.2.3.	Ají de cuy
2.2.4.	Caldo de mocho	3.2.4.	Ají
2.2.5.	Caldo de res	3.2.5.	Caldo de patas
2.2.6.	Caldo guisado	3.2.6.	Cuchicara y cascarita
2.2.7.	Carne oreada de chancho	3.2.7.	Cuy asado
2.2.8.	Churrasco	3.2.8.	Fanesca
2.2.9.	Niños envueltos	3.2.9.	Guatita
2.2.10.	Encebollado	3.2.10.	Hornado
2.2.11.	Chinzhi	3.2.11.	Llapingacho
2.2.12.	Habas cocinadas	3.2.12.	Locro de papa
2.2.13.	Jaucha de nabos	3.2.13.	Mizhqui Aicha
2.2.14.	Lácteos:	3.2.14.	Morcilla
2.2.14.1.	Nata	3.2.15.	Mote
2.2.14.2.	Crema de Leche	3.2.16.	Mote casado
2.2.14.3.	Quesillo	3.2.17.	Mote pata
2.2.15.	Lengua de res	3.2.18.	Mote pillo
2.2.16.	Pollo con tomate y nata	3.2.19.	Mote sucio
2.2.17.	Sancocho, fritada, chicharrón	3.2.20.	Papas con cuero y Papas locas
2.2.18.	Sopa antigua de tallarín	3.2.21.	Puchero
2.2.19.	Sopa de arroz de cebada	3.2.22.	Seco de chivo



2.2.20.	Sopa de fideo frito	3.2.23.	Seco de gallina criolla
2.2.21.	Sopa de fritos	3.2.24.	Sopa de harnero
2.2.22.	Sopa de harina de arveja	3.2.25.	Sopa de morocho
2.2.23.	Sopa de lenteja	3.2.26.	Tamal
2.2.24.	Sopa de quínoa		
2.2.25.	Tostado		
2.2.26.	Trucha frita		

Platos de Dulce

2.2.27.	Bizcochuelo	3.2.27.	Aguardiente
2.2.28.	Bocadillos de guayaba	3.2.28.	Aguas aromáticas
2.2.29.	Bocadillos de manjar blanco	3.2.29.	Arroz con leche
2.2.30.	Chispiolas	3.2.30.	Buñuelo
2.2.31.	Chigüiles y Timbulos	3.2.31.	Caca de perro
2.2.32.	Cocadas	3.2.32.	Canelazo
2.2.33.	Colaciones de paila	3.2.33.	Champús
2.2.34.	Colada de leche calostrá	3.2.34.	Chapo
2.2.35.	Colada de haba	3.2.35.	Cháhuar mishqui
2.2.36.	Colada de machica	3.2.36.	Chicha de jora
2.2.37.	Delicados	3.2.37.	Chocolate caliente
2.2.38.	Draque	3.2.38.	Chumales
2.2.39.	Dulce de albaricoque	3.2.39.	Colada de oca
2.2.40.	Dulce de joyapas	3.2.40.	Colada morada
2.2.41.	Dulce de pio quinto	3.2.41.	Dulce de babaco
2.2.42.	Dulce de zambo	3.2.42.	Dulce de higo
2.2.43.	Empanadas de manteca	3.2.43.	Dulce de manzana
2.2.44.	Empanadas de mejido	3.2.44.	Dulce de Tomate de Árbol
2.2.45.	Empanadas de viento	3.2.45.	Dulce de zapallo
2.2.46.	Espumilla	3.2.46.	Empanada de la cruz
2.2.47.	Galletas de nata	3.2.47.	Horchata



2.2.48.	Gato encerrado	3.2.48.	Machica
2.2.49.	Helado de taxo	3.2.49.	Morocho
2.2.50.	Huevitos de faltriguera	3.2.50.	Nogadas
2.2.51.	Limeño con miel	3.2.51.	Licores y mistelas
2.2.52.	Mazapán de leche	3.2.52.	Pristiños con miel
2.2.53.	Mestizos	3.2.53.	Pulchaperro
2.2.54.	Miel con quesillo	3.2.54.	Quimbolitos
2.2.55.	Melcochas	3.2.55.	Rompopo
2.2.56.	Palanquetas	3.2.56.	Rosero
2.2.57.	Pinol	3.2.57.	Tortillas de choclo
2.2.58.	Rodillas de cristo	3.2.58.	Tortilla de maíz
2.2.59.	Rosca de reyes	3.2.59.	Yaguana
2.2.60.	Roscas de Manteca		
2.2.61.	Suspiros		

Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez

Dentro de dicha base de datos, según el Gráfico 3. Clasificación de las Principales Recetas de la Cocina Tradicional, se subraya con mayor porcentaje la elaboración de postres, dulces y come y bebes, entre ellos las colaciones de paila, empanadas de viento, gato encerrado, melcochas, quesillo con miel; se mencionada a continuación las entradas, que en su mayor parte lo conforma sopas, caldos y guisos. Le sigue la elaboración y consumo de panes, platos fuertes, entre ellos Sancocho, Trucha, Churrasco, etc.; bebidas como licores, mistelas, el delicioso draque, etc.; habas cocidas y Jaucha de nabos entre sus principales guarniciones; envueltos como chigüiles.

Mientras como se muestra en el Gráfico 4. Clasificación de las Principales Recetas de la Cocina Patrimonial, con mayor porcentaje se destaca la elaboración de bebidas como el importante aguardiente, que jamás falta en una celebración no solo cuencana sino parte de la cultura de toda la provincia, las conocidas agua de viejas, refiriéndose a todas esas infusiones de medicinales que refrescan, calientan el cuerpo o curan de muchos males, la chicha, hábilmente



elaborada por familias de la ciudad de Cuenca en la época del pase del niño, etc.; postres como la caca de perro, los buñuelos con una dulce miel de panela infaltables en navidad o la colada morada cada 2 de noviembre; entradas que en su mayor parte lo conforma sopas, caldos y guisos; platos fuertes como el cuy asado, papas con cuero, papas locas, hornado, obviamente cada uno con sus característicos acompañantes como papas, mote arroz, ají, etc.; las guarniciones encabezadas por el mote, un icono cuencano y todas las elaboraciones que se derivan, mote pillo, mote sucio, etc., el tamal un delicioso envuelto que tiene su exclusiva sazón y la salsa más representativa de los cuencanos, el ají de tomate de árbol.

Según las Encuestas de la “Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes”, realizadas a quienes se encuentran en un continuo avance académico y gastronómico, es decir a los docentes de las cátedras relacionadas directamente con esta investigación, es decir técnicas culinarias e historia gastronómica, en la carrera de Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad en la Universidad de Cuenca; se traza los siguientes resultados en cuanto al valor cultural que proporciona la gastronomía a una sociedad y su desarrollo, además del nivel de importancia que tienen las recetas planteadas para la sociedad y la gastronomía cuencana, las preguntas generales.

Los análisis del Gráfico 5. Encuesta de las Preguntas Generales sobre la gastronomía cuencana, manifiesta que toda la muestra encuestada conoce sobre la gastronomía cuencana, además, está de acuerdo de que prácticamente no hay la suficiente información verídica y pertinente sobre la gastronomía tradicional y patrimonial de la ciudad, lo que conlleva un problema académico, pues el avanzar en estudios lo hace más arduo. En definitiva, se llega al acuerdo de que la gastronomía define a una sociedad, por lo tanto, no se puede confundir o disminuir la importancia de su trato.

Se identifica además que algunas de las recetas de la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana han sufrido cambios favorables en cuanto a la conservación de su esencia, es decir el sabor de las mismas antiguamente y como son elaboradas al día de hoy. Este hecho se da debido a lo que ya se menciona anteriormente, la globalización produce cambios a veces favorables a la cultura, ya que permiten una amplia comunicación entre fronteras, pero la misma debe ser bien transmitida y manejada para no alterar las bases de una verdadera cocina tradicional y patrimonial.



Así mismo, se ha identificado que la estructura de la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana han sufrido cambios favorables, dicho de otra manera, las formas ancestrales de cocción y la antigua materia prima a su disposición, no es similar, debido a factores de desarrollo que han llevado a una sociedad a buscar nuevas y muchas veces mejores formas de rendimiento, procesamiento y conservación de alimentos. Tal es el caso de la leche de vaca, consumida en su mayoría a la hora de los desayunos; antiguamente ganaderos expendían la leche en la ciudad en cantarillas (especie de recipiente hecho de metal con tapa y agarradera para transportar leche u otros alimentos en general líquidos), ésta debía hervirse y aprovechándose de este proceso incluso se obtenía la nata, que era el relleno del pan en el desayuno, actualmente la forma de comercializar la leche es en fundas o envases tetra pack de una bebida pasteurizada que garantiza la inocuidad y beneficios para la salud; ya que personas inclusive exige que estas cuenten con propiedades como semidescremada, descremada, deslactosada, etc. Otro caso es la distinta forma en la que se conserva o alimenta a los animales de consumo humano, hoy en día, la alta ingesta de hormonas en el alimento balanceado que se da, cambia el sabor de su carne, por ejemplo, una trucha criada en un criadero tiene un sabor totalmente diferente a una trucha criada en una laguna natural. En cuanto a las formas distintas de la elaboración de recetas o procesos de cocción, es la alarmante y aterradora manera que algunas personas emplean para remover la cascara del maíz, para transformarlo en mote, puesto que en vez de usar ceniza como antiguamente se hacía, personas que no calculan lo perjudicial que resulta para la salud usa cemento, además, que les resulta más accesible.

La mayor parte de personas cree que otras tendencias actuales ponen en peligro a las recetas de la cocina tradicional y la cocina patrimonial, sin embargo, este es el pilar fundamental para tener una vida sana y longeva. Se comparte la noción de que saber alimentarse es lo más elemental para conservar un cuerpo una mente sanos y por ende la felicidad.

Los platos típicos de la cocina tradicional son más fáciles de encontrar que los platos típicos de la cocina patrimonial. Ambas cocinas tienen el mismo grado de importancia, pero con seguridad los platillos de la comida tradicional no dependen de una época del año específica para ser encontrados. Tal es el caso de platillos patrimoniales que están disponibles en una época adecuada, debido que la materia prima necesaria depende de ciertas épocas de cosecha o



producción. Ejemplo de ello se da al hablar de conseguir colada morada cada dos de diciembre en el día de los difuntos o dulce de higo en carnaval. Los platos típicos de la cocina tradicional como los de la cocina patrimonial cuencana son accesibles a todo presupuesto, para ser disfrutados.

En el Gráfico 6. Encuesta: Preguntas Generales sobre los platos descritos, el 50% si ha escuchado los platillos de la cocina patrimonial descritos, un 38% alguna vez escucho los platillos de la cocina tradicional y un 12% considera no ha haber escuchado sobre los platillos de cocina tradicional descritos. El 75% de personas consumen los platillos de la cocina tradicional, mientras tanto un 25% han consumido alguna vez los platillos de la cocina patrimonial descritos.

En el Gráfico 7. Nivel de importancia de las recetas de la Cocina Tradicional, se destaca la importancia que tienen para ser elaborados, consumidos y apreciados por la sociedad cuencana. Entre los platos que conforman como los más representativos de la cocina tradicional encabezan: Draque, Empanadas de viento, Habas cocinadas, Niños envueltos, Roscas de manteca, trucha y Sopa de harina de arveja.

Esto quiere decir que, como se presenta en el Gráfico 8. Porcentajes del nivel de importancia de las recetas de la Cocina Tradicional, de las recetas propuestas el 54% de ellas, son muy importantes para la gastronomía tradicional cuencana, un 17 % considera que son importantes y un 18% de las recetas moderadamente importantes, un 8% de las recetas son consideradas de poca importancia y un 3% de las recetas se consideran sin importancia.

En el Gráfico 9. Nivel de importancia de todas las recetas de la Cocina Patrimonial, consumidos y apreciados por la sociedad cuencana. Entre los platos que conforman como los más representativos de la cocina patrimonial encabezan: Chumales, Cuchicara y cascarita, Cuy asado, Dulce de higo, Locro de papa, Mote, Mote pata, Tamal, Papas con cuero y Papas locas, Tortillas de choclo, Tamal.

Esto quiere decir que, como se presenta en el Gráfico 10. Porcentajes del nivel de importancia de las recetas de la Cocina Patrimonial, de las recetas propuestas el 79% de ellas, son muy importantes para la gastronomía Patrimonial cuencana, un 12 % de las recetas se consideran importantes, un 8% considera las recetas moderadamente importantes, un 1% de las



recetas son consideradas de poca importancia y un 1% de las recetas se consideran sin importancia.

4.3. Establecimientos representativos

Los siguientes establecimientos representa a la cocina tradicional como patrimonial por su larga trayectoria de platillos elaborando comida sencilla y a su vez inconfundible, por ello han perdurado muchos años en un mercado pequeño, pero jamás desagradecido, pues todos los restaurantes a destacar a pesar de pasar por épocas duras, mantienen sus negocios como un legado de tradiciones.

Las categorías de dichos locales varían en el avance que sus propietarios se han propuesto, es decir algunos mantienen las mismas posibilidades y tenciones que sus antepasados de generaciones ofrecen, mientras otros aprovechándose de un mercado garantizado por su buena calidad en comida, han buscado con su desarrollo ofrecer a su clientela otro tipo de servicios, pero siempre manteniendo la calidad gastronómica tradicional y patrimonial digna de reconocer.

Sus costos no son elevados, pues responden a un precio justo de acuerdo al menú ofrecido, sin aprovechar su popularidad la mayoría comparten el criterio de que lo más importante es la excelente atención y satisfacción a sus clientes. Estos establecimientos llevan en promedio unos cuarenta años brindando comida y servicios a los cuencanos.



4.3.1. El café de Aurora

Foto # 36: El café de Aurora



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

Se trata de una cafetería, ubicada en el Centro Histórico de Cuenca, en la calle Presidente Córdova 11-44 y General Torres sector San Francisco, llamada el café de Aurora, debido a que su especialidad es el café con leche y porque su fundadora es la Señora Aurora Calle, quien, en el año de 1935, a la edad de 13 años inicio este negocio y el cual ha persistido a lo largo del tiempo, más tarde junto a su esposo el Señor Manuel Zúñiga. Actualmente está a cargo de sus hijos los que, a pesar de ser profesionales en otras ramas, siendo estas la arquitectura, ingeniería comercial y abogacía, dando gracias a Dios, ante todo, no pudieron dejar morir esta tradición, lo menciona, Luis Zúñiga Calle. Ofrecen además en su desayuno un tradicional pan con nata. La filosofía no solo de su negocio sino de su vida se comenta es hacer siempre lo mejor, en este caso la señora Aurora Calle, buscaban siempre lo mejor para poder atraer a la clientela.

Antiguamente en la ciudad de Cuenca, todas las funciones públicas, laborales educativas, estaban concentradas en el centro histórico de la ciudad de Cuenca, celebraciones religiosas como la misa en la catedral vieja del señor de la buena esperanza, el primer jueves de cada mes, donde la concurrencia de la gente de los alrededores resultaba beneficiosa para dicho negocio. Debido a condiciones de seguridad en la zona ha obligado que su horario de atención sea de 8:00 a 12:15 y de 15:00 a 18:30.

Un hecho que resulta grato lo comenta, es ver cómo la gente sigue el trayecto de su vida y verlos en ese proceso resulta emocionante, además que muchas personas recuerdan a sus antepasados



al asistir a tomarse un café. Garantiza que contar con productos de calidad como el café, leche, queso, pan aseguran es fundamental para poder ofrecer buenos platillos, así como la certeza en la importancia de la comida sana para una vida saludable. Antiguamente, no resultaba común ni accesible tener vajilla de acero inoxidable, por lo que, las personas se llevaban de la cafetería las cucharas de plata.

4.3.2. Cristo del Consuelo

Foto # 37: Cristo del Consuelo



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El Cristo del Consuelo es un restaurante que ofrece comida tradicional, no existe una referencia exacta de la fecha en la que comenzó el negocio, sin embargo, debido a entrevistas y el comentario de clientes hacen la cuenta que aproximadamente lleva trabajando desde 1968, hace más de 50 años, se empezó con la venta de carne de chanco, sancocho, tortillas, papas con cuero, mote blanco, morcillas y embutidos artesanales en la parte de afuera. Junto a una tienda de abarrotes, la cual actualmente tratan de rescatar, luego el local fue dando paso a ser una picantería y luego a un restaurante.

Fue fundado por la señora Victoria Albarracín y el señor Vicente Baculima, luego pasó a ser dirigido por el señor Santiago Baculima y su señora Ruth Cellan y actualmente sus hijos Xavier, Gabriela y Santiago Baculima Cellan. Antiguamente comenta Gabriela Baculima, en la zona de San Joaquín ubicado en la cruz verde existía un restaurante muy concurrido que vendía estos productos, ante lo que clientes al ver que la señora Victoria faenaba chanchos, sugirieron empiece con la venta de carnes oreadas. Actualmente trabajan 12 personas en plantas y de 25 a 30 personas los fines de semana y feriados.

En su menú se oferta las tradicionales carnes asadas, mite pillo, mote sucio, fritada, sancocho, tostado, tamales de maíz, papas con cuero, tamal de zambo, mote casado haciendo desde su propia longaniza, manteca negra, chorizo para dar más calidad al producto y respetando siempre



el legado de la tradición que sus antepasados dejaron. Ofrecen postres como dulce de tomate de árbol, postres que usan siglalón, higo, en la época de carnaval en dulce de durazno abridor. Tiene una capacidad aproximadamente de 230 personas. Atiende de 12:00 a 20:00, el secreto de la cocina es aprender de sus antepasados y destacando lo mejor de cada uno.

Una anécdota que recuerda Gabriela, al ser niños, amigos de su esposo solían asistir al restaurante, pero conocían al Cristo del Consuelo como el lugar de los mosquitos, debido a ser una zona rural había mucho mosquito. Otra anécdota que recuerdan es ver a su abuelo pendiente de la atención, de que pruebe la carne, se sienta cómodo y escoja su carne, es decir una persona muy animosa en hacer al cliente parte de la familia que es el restaurante; y esa es la intención actual de sus administradores. Experiencia de ello es además conservar la al ingresar, la apariencia de una antigua tienda de abarrotes, aquí se observa juegos y juguetes tradicionales como las cucas (antigua muñecas de papel), trompos, macatetas, lo que provoca en los clientes añoranzas que llenan el alma de recuerdos.

4.3.3. El Criollito

Foto # 38: El Criollito



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

Es un restaurante típico, ubicado en la avenida 3 de Noviembre 1-06 y Condamine, en el sector del Otorongo, llamado El Criollito, por su comida Criolla, su especialidad es la sopa de harina de arveja, todos los días elaboran una olla de sopa con 25 libras de espinazo, los mismos que de 7:00 a las 14:30 se acaban, también ofrecen platos como el caldo de patas, secos de carne y guatita; cada plato siempre se sirve con una porción de mote pelado y para complementar sabores, en cada mesa un tradicional pozuelo de la salsa de ají con tomate de árbol; acompañados de horchata, en los desayunos se ofrece pan con nata.

No existe una fecha en la que el criollito fue creado, se percibe de acuerdo a comentarios de los clientes que funciona más de 50 años en el sector del Vado, pero si queda claro el motivo por el cual se apertura, la señora Teresa de Jesús Mogrovejo quien a su vez aprendió de su madre y luego a sus hijos, Andrade junto a su esposo Don Julio Alejandro Muñoz Rodas, padres de la actual propietaria la señora Teresa Isabel Muñoz Mogrovejo o la hija de Don Julito como la reconocen al mencionar el local el criollito, que debido a la petición que muchos transportistas a los que se les ofrecía alimento, en dicha época esta zona de la ciudad era por donde se ingresaba a la ciudad de Cuenca. Actualmente el negocio funciona dentro del núcleo familiar Mogrovejo Vicuña.

El secreto su éxito relata es la elaboración de sus propios condimentos, los mismos no se tratan de algún ingrediente complicado de conseguir, sino de la simple y balanceada mezcla de especias y condimentos en la comida, experiencia que recibió de su madre.

4.3.4. Las Herrerías

Las Herrerías es la zona conocida por cuencanos donde artesanos trabajan en el manejo de metales. Se establecieron donde actualmente es el barrio del Vergel, sin embargo, antes esta zona era por donde la gente que venía a Cuenca, en una calle empedrada rodeada de lado a lado con un cerramiento de agua collas, pencos y moras, algunos ingresaban en caballo y aprovechaba de estos oficios para herrar y cuidar a sus animales, el Chaguarchimbana era una hacienda donde guardaban a los animales para luego comercializarlos en la feria de ganado en el barrio de Gapal. Actualmente, el tiempo ha hecho que dicha situación cambie, las calles son adoquinadas, para mantener esa agradable apariencia rustica, al ser una zona urbana existe el servicio de alcantarillado, y en vez de las amplias pampas, todo está cubierto de casas.

La zona de los herreros, desde la iglesia del Vergel hasta el Chawuarchimbana aprovechando la concurrencia de las personas al requerir de cruces, puertas, forjados, etc., empezaron con la venta de envueltos tradicionales y patrimoniales.

Foto # 39: La Casa de La Golosina



Fotos: Angélica Ríos Yáñez



Muestra de ellos es La Casa de la Golosina, de la señora Zoila Rosa Quezada Robles, quien nació en el barrio, su padre el señor Manuel Quezada era un herrero, y amarraba los caballos en los mismos pilares donde hoy ella vende más de 400 envueltos de cada tipo al día, entre estos se puede encontrar tamales, quimbolitos, chumales, chaqui, cuchi chaqui acompañados de un garro de chocolate caliente hecho de las mejores pastas amargas, un tinto o un café con leche pasado en chuspa (tela en forma triangular que contiene café molido y se filtra el agua caliente) y arroz con leche. En sus inicios ofrecía caldo de patas, caldo de mocho, pernils y a pesar de irle bien, de un día al otro, decidió quedarse solo con la venta de envueltos. Para ello empezó a cocinar como antiguamente se lo hacía, en el suelo, parada en tulpas (piedras donde se asentaban las ollas) al calor de la leña y el carbón, usando una olla de barro formaban torontos (especie de base que se pone al interior de una olla, hecha de las tuzas o el corazón al interior de la mazorca del choclo), y asentaban los chumales, quimbolitos, etc. Ventajosamente hoy en día se dispone de mayor comodidad, al tener equipos como tamaleras y cocinas industriales a gas o eléctricas donde el trabajo se hace más rápido.

Menciona que el secreto de su sazón es cocinar con amor y contar con ingredientes frescos, aseados y limpios; tal es el caso de los tamales, en los que se requiere de una carne de chancho cocida, la zanahoria, el pimiento, la cebolla que rebanados y frescos garantizan este sabroso.

Ha recibido condecoraciones y reconocimientos, sin embargo, para ella la gastronomía es un placer y una muestra de amor, a su vez al legado de la pasión de su madre y su abuela, lo que la ha ayudado a estar veinte y siete años ofreciendo platillos criollos a la gente.

Comenta, además, no siente temor ante la competencia, por otro lado, está orgullosa de que la gente venda y quiera progresar con el fruto de su esfuerzo.

4.3.5. Panadería Todos Santos

Foto # 40: Panadería Todos Santos



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

La panadería Todos Santos ubicada en la calle Mariano Cueva y calle Larga, está establecida en el barrio Todos Santos, barrio de panaderos, actualmente dirigida por el señor Augusto Tenemea, oriundo de Yunguilla, sin embargo, le entrega todo el crédito de su éxito a su fundadora la señora Mercedes Vélez, quien le enseñó este oficio y al fallecer, adquirió el inmueble y siguió con la tradición de hornear el pan en el famoso horno de leña.

La panadería de Todos Santos tiene un gran reconocimiento cultural por ser una de las pocas que siguen horneando el pan de la manera tradicional.

Comenta, que el secreto de un buen pan es el tiempo que lleva del proceso de amasado al horno, el cual debe tener una duración de máximo una hora y media, a diferencia de las otras panaderías que los leudan 3 o 4 horas. Fermentar en exceso las masas, hace que pierda su sabor. Otro secreto, más bien establecido como atractivo, es el horno de leña, el cual le da un sabor único al pan. Cuentan también con un horno a gas, pero este se utiliza solo para galletas, suspiros, arepas, etc., recetas que necesitan de la regulación de temperatura para su preparación. Menciona, además, que usar huevo en sus panes marca la diferencia de otras panaderías que solo utiliza ingredientes alternativos para darle color y, por ejemplo, en el pan de huevo a la final no contiene huevo.



Rescatan las rodillas de cristo, el pan blanco, las costras de dulce, empanadas de queso, polveados o revolcados (hechos con una mezcla de harina de mollete y harina blanca), el tendido (hecho con semita pura que le da un aspecto del polveado), las cholas (un pan de raciones grandes con queso adentro), panes de huevo para las épocas de carnaval, gusanos, redondos, empanadas, pan de maíz, pan mestizo, etc.

Con el paso del tiempo se han tecnificado con batidoras y cortadoras para agilizar el trabajo, sin embargo, siguen manteniendo personas que manejen el producto, lo que proporciona anécdotas de errores, como ingredientes olvidados que provocaron la repetición de todo el trabajo, etc.

A diario producen aproximadamente 4 mil panes, en carnaval y navidad aumenta la venta del pan. Trabajan de 7 de la mañana a 5 de la tarde, pero atienden hasta las 8 de la noche. En navidad y año nuevo hornean también chanchos, cuyes, conejos, pollos y pernils.

Este es otro punto de encuentro popular para personajes y artistas debido a su bello conjunto de apreciaciones turísticas.

El pan de Todos Santos es comercializado para el tradicional desayuno cuencano, es decir, pan con nata y café tinto o chusquito (con leche).



4.1.1. Picantería Lamar

Foto # 41: Picantería La Mar



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

La Picantería La Mar nació hace 60 años, fue condecorada en Quito el 14 de mayo del 2019 al mérito laboral y reconocido en dos periódicos como la comida tradicional. Teresa Caranguí y Víctor Abad iniciaron el negocio, después de su fallecimiento, sus hijos se encargaron y siguieron con la tradición. El local comenzó en la calle General Torres y Sangurima, luego, se trasladó a la calle Mariscal Lamar 8-80 en el sector del parque calderón, su actual locación, en donde han permanecido 55 años.

Brinda atención de lunes a sábado, en el horario de 7 y media a 12 y media. El local abre sus puertas todos los días del año, excepto en navidad, año nuevo y carnaval.

Lo especial de la picantería según su actual dueño, es que preparan la comida cada día, es decir siempre está fresca y al final del día no queda nada guardado. Otro de sus secretos es la preparación de su comida con pocos condimentos y cocinar su carne en olla lenta desde la noche anterior para hacerla más suave. Al día sirven un aproximado de 20 a 25 porciones de cada plato.

El plato principal en la lengua, seguido del tamal y de los mixtos (platos de guatita con secos de pollo o de carne). El caldo de patas es un plato muy solicitado también, todos los jueves se preparan papas locas y los sábados pollo criollo. En semana santa ofrecen fanesca en su menú.

En campañas de elecciones han llegado autoridades de la política nacional, gobernadores, periodistas de canales de televisión, debido a la importancia cultural que implica consumir alimentos en un negocio reconocido por pobladores.

Su dueño afirma que hoy en día es muy difícil obtener información verídica sobre la comida tradicional cuencana, ya que existe una exagerada cantidad de recetas e información falsa o incorrecta en la red. Aun así, tienen constantes capacitaciones para mejorar su servicio y atención al cliente.

Foto # 42: Picantería La Mar



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

La picantería fue reconocida por la amabilidad y carisma de su fundadora y su hija (doña teresa y ñaña lupita), quienes vieron crecer a muchos de los clientes frecuentes con el paso de los años. Económicamente están bien gracias a la gran demanda y porque los clientes no se van a otro lado por la sazón inigualable según su dueño.

4.1.2. Royal

Foto # 43: Royal



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El Royal es una pastelería con influencia europea que elabora pastas y postres desde 1941, fundado por el señor Rafael Arévalo Flores, quien sirviéndose de las enseñanzas un pastelero de apellido Erdelen, emprendió en este oficio en el sector del centro histórico hasta establecerse en la calle Borrero y Gran Colombia en 1956, actualmente su hijo el señor Gerardo Arévalo, y su señora dirigen manteniendo las mismas recetas y esencias aprendidas.

Mucha gente en Cuenca, disfruta de estos postres, que si bien no resultan pastas originalmente americanas ha sido un referente en los negocios que han mantenido su esencia. Asegura elaborar la comida con productos sanos, en su negocio evitar usar leche, cremas, mantecas y mantequillas sin conservantes que alteren luego la salud de las personas.

4.1.3. Tres Estrellas

Foto # 44: Tres Estrellas



Fotos: Angélica Ríos Yáñez

El Restaurante Tres Estrellas está ubicado en la calle Larga 1-174 y Miguel A. Estrella. Fue fundado por la familia Toral desde 1952, actualmente es dirigido por el señor Fernando Ríos Torres y su familia, debido a su experiencia en la elaboración de cuyes.

Su especialidad es la elaboración de cuyes asados, mismos que se acompaña de papas cocidas, huevo duro y dos salsas de ají con un distinto grado de picor.

Sirviéndose de la tradición y buena sazón goza de una infaltable clientela. Se recomienda que para su consumo se planee una reservación debido además que el tiempo de elaboración es de una hora y media. Brindan un lugar ameno donde incluso mucha gente recuerda que antiguamente era uno de los pocos lugares donde se podía jugar bolos. Cuidan con cautela que el ambiente, el servicio y la buena comida es el conjunto cálido que emana tranquilidad a los clientes.

Además, intenta rescatar y sirven platos tradicionales y patrimoniales como locro de papas, habas con queso, fritada, mote pillo, mote sucio, encebollado, miel con queso, canelazo, etc.



Conclusiones

La tradición y el patrimonio tanto en nociones teóricas como prácticas son de fundamental importancia para mantener una Soberanía Alimentaria en la cultura, sin la importancia en la herencia gastronómica de un pueblo se desaprovecha oportunidades como la de dinamizar la economía local y distribución de recursos, a través de movimientos productivos, comerciales y sociales para la población.

Antiguamente la alimentación estaba impuesta por la posibilidad de adquirir alimentos, las necesidades nutricionales y gustos de la población; sin embargo, en la actualidad se está al alcance de todo tipo de productos e información, esto ha hecho que las formas de alimentación tradicional y patrimonial estén a riesgo de ser apartadas por una dieta globalizada; este hecho no se debe a que dicha forma de alimentación sea más saludable, tenga mejor sabor o por una relevancia cultural, se trata puramente de un hecho práctico y económico que lleva a las personas a adaptarse a nuevas necesidades, aquí es donde lo artificial aprovecha y con el tiempo desencadena en la sociedad problemas de salud, nutrición, economía, la pérdida de conocimientos ancestrales, el olvido de las nociones nutricionales o el sabor en las comidas, se pierde el cultivo de productos nativos con procedimientos no agresivos que respetan una época de cultivo, se deserta antiguas formas de cocción, se reemplazan importantes ingredientes esenciales para la correcta armonía de una elaboración por ingredientes industrializados y de inferior calidad.

Es necesario esta recolección de datos y la separación de conceptos debido a la diversidad de riquezas que existe en el país. Para que sea calificado como Tradicional, es necesario que sea parte de una herencia de conocimientos que se aprenden y transmita a través del tiempo y espacio. Pero es difícil no conciliar un límite de conocimientos transmitidos, por ello, para la recolección de datos en ambos casos, se respeta que un ingrediente o receta tradicional y patrimonial deba cumplir con tres discernimientos.

Debe ser natural, como es el caso de grasas naturales como la manteca de cerdo blanca o el mapa huira a comparación de aceites refinados altamente hidrogenados, la grasa natural es mucho menos dañina para el organismo y es indispensable para elaboraciones como el refrito además que el sabor que aporta a las comidas es insuperable.



La composición de los ingredientes en un platillo de comida debe tener un balance nutricional para el organismo, como por ejemplo es el caso del Chinzhi, un antiguo refrigerio hecho de granos, en esta receta la mezcla de elementos presenta una dieta balanceada; el poroto aporta proteína, la arveja, el choclo o mote aportan carbohidratos y la mezcla de hierbas picadas culantro y cebollín son los minerales necesarios para una buena alimentación y nutrición.

Debe ser agroecológico, es decir usar formas de cultivo no agresivas contra el medio ambiente, respetar las zonas y épocas de cultivo, usar productos nativos, esto implica frenar la creciente tendencia de semillas transgénicas alteradas con los químicos necesarios para tener un acelerado crecimiento, ser resistente a plagas debido a las modificaciones genéticas.

La cocina patrimonial, por otro lado es reconocida jurídicamente ya que cuenta una mayor importancia étnica y simbólica a la cultura; se basa en productos emblemáticos que son reconocidos con una mayor relevancia para una localidad. La cocina patrimonial a más de pasar por los tres elementos de discernimiento sigue siendo un tema muy amplio y subjetivo, por lo cual se cumple tres criterios más para su valoración: los ingredientes, el modo de elaboración y la presentación.

Los restaurantes que ofertan la comida tradicional y patrimonial, son muy apreciados por la sociedad, no solo por ofrecer su comida, sino porque mantienen altos estándares en servicio y atención. La mayoría de propietarios de dichos restaurantes han adquirido sus conocimientos por herencia de sus antepasados.

Cuando se realizó la investigación se encontró que productos como el chamburo y la mashua han desaparecido con el tiempo, hay poca cantidad de estos en el mercado y por ende elaboraciones realizadas con ellos pronto pueden esfumarse. Así también elaboraciones que cuesta recordar, debido a la poca importancia que se les da, tales como el gato encerrado, chinzhi o Jaucha de nabos.

Por otro lado, ante la gran falta de información verídica de datos, existe mucha confusión en platillos importantes como la errónea idea de suponer que mote pata y caldo de patas; que llapingacho y tortilla de papa, se tratan de las mismas elaboraciones.



Se encontró que Cuenca es una ciudad con muchos rituales importantes donde la gastronomía lleva un importante papel, tal es el caso de la Fanesca en semana Santa, el mote pata, el puchero y los dulces en Carnaval.

Este estudio recolecta, procesa y presenta la información para transmitir de manera adecuada los conocimientos y saberes de las dos cocinas de la ciudad de Cuenca.



Recomendaciones

Es importante continuar estudiando y fomentando la conservación de conocimientos gastronómicos, pues también forman parte importante para el desarrollo cultural de una sociedad.

Es sustancial difundir desde un enfoque gastronómico la información cultural a la sociedad, no solo se trata de reconocer su evidente desarrollo sino el buen manejo de información, para mantener la identidad de los pueblos, estos a su vez desarrollen sus capacidades y la continuidad de conocimientos académicos en el área gastronómica.

En este mundo globalizado y actualizado en todo momento, se recomienda a los dirigentes de todos los restaurantes cuencanos, adquirir capacitaciones continuamente, ya que no solo garantiza cuidar el estado de su establecimiento sino al estar en una constante formación garantizan la satisfacción en el servicio y atención del cliente.

Es necesario difundir y usar chamburo y mashua, para incluso fomentar a su producción, agricultores puedan dinamizar nuevamente estos productos.

Es distinto el tema de innovar una receta, por eso hay que cuidar la correcta transmisión e interpretación de información tanto para ingredientes, técnicas y procesos de elaboración.

Se recomienda a todas las personas seguir manteniendo las costumbres típicas de su cultura, además de que estas sin ningún egoísmo sean transmitidas a otras generaciones. Así perduraran por siglos.

No se recomienda potenciar el uso de semillas modificadas debido a la alteración del orden genético y natural. Potenciar y apoyar los cultivos orgánicos en mercados y ferias agroecológicas en los parques y plazas de la ciudad.



Bibliografía:

- Bonete, M., Urquiza, C., Guevara, R., & Yáñez, P. (2016). Estudio de cuatro tubérculos y raíces tuberosas no tradicionales de la sierra centro de Ecuador y su potencial de uso en platos de autor. *Qualitas*, 12, 37-67.
- Encalada, O. (2005). *La Fiesta Popular en el Ecuador*. Cuenca, Ecuador: Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares, CIDAP.
- Estrella, E. (1990). *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Quito, Ecuador: ABYA-YALA.
- Hurtado, O. (1991). *Cuenca y su futuro. Memorias del seminario*. Universidad del Azuay. Quito, Ecuador: Corporación de Estudios para el Desarrollo CORDES Universidad del Azuay.
- Jaramillo, J. (2004). La Evolución de la Cultura: de las cavernas a la globalización del conocimiento. Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio".
- Jaramillo, M. (2012). *Texto Guía de Cocina Ecuatoriana*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Lucas, B. (2012). *Lo mejor de la cocina ecuatoriana: tradición que va de generación en generación*. Guayaquil, Ecuador: Bral's.
- Naranjo, P. 2007. *Saber Alimentarse*. Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Pazos, J. (2005). *La cocina del Ecuador. Recetas y Lecturas*. Quito, Ecuador: El Tabano.
- Pazos, J. (1992). *Levantamiento del país con textos libres (Vol. 72)*. Quito, Ecuador: Libresa.
- Seminario, J. (2004). Raíces andinas: contribuciones al conocimiento y a la capacitación. Lima: CIP.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito, Ecuador: Ediciones la tierra.



- Universidad De San Martín De Porres. (2005). Cocinas regionales y signos de la cocina interregional del Ecuador. *Desde Los Andes Al Mundo, Sabor y Saber: Primer Congreso para la Preservación y Difusión de Las Cocinas Regionales de Los Países Andinos*. Lima, Perú: En Universidad de San Martín de Porres.
- Vázquez, Nidia. (2004). *CUADERNOS DE CULTURA POPULAR*. Cuenca, Ecuador: Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares, CIDAP.
- Vintimilla, E. (2005). *El Sabor de los recuerdos. Cuenca - Ecuador*: Imprenta Mariscal.
- Vintimilla de Crespo, E. (1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Cuenca, Ecuador: Atlántida.
- Doña Rosa, la reina de la Yaguana. (8 de agosto de 2017). *El Tiempo Diario de Cuenca*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/intercultural/27/418605>
- Constitución de la República del Ecuador (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado de <http://repositorio.dpe.gob.ec/bitstream/39000/638/1/NN-001-Constitución.pdf>
- Diario El Tiempo. (2 de marzo 2017). La achira y su utilidad. Recuperado de <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/cultura/7/la-achira-y-su-utilidad>
- Diario la hora. (24 octubre 2016). El cuy, animal sagrado para detectar enfermedades. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://lahora.com.ec/noticia/1101995598/el-cuy-animal-sagrado-para-detectar-enfermedades>
- Eljuri, G. (2008). *Patrimonio Inmaterial: Herencia, identidad y memoria*. Revista Artesanías de América N0 66 CIDAP. Recuperado de http://documentacion.cidap.gob.ec:8080/bitstream/cidap/1522/2/Patrimonio%20inmaterial%2C%20herencia%2C%20identidad%20y%20memoria_Gabriela%20Eljuri%20Jaramillo.pdf
- Iniap. (2011). Manual de Producción de Cuyes. Recuperado de http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Manual_%20cuyes.pdf



- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). Población y Demografía. Quito, Ecuador. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
- Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2018). *Patrimonios Mundiales: Cuenca*. Quito, Ecuador. Recuperado de <http://patrimoniocultural.gob.ec/cuenca/>
- Inventario Nacional del Patrimonio Cultural. 2012. Glosario Patrimonio Inmaterial. Recuperado de <https://issuu.com/inpc/docs/glosariopatrimonioinmaterial/130>
- Arévalo, Javier. (2004). La tradición, el patrimonio y la identidad. Revista de estudios extremeños. Recuperado de <file:///C:/Users/LENOVO/Desktop/Angie/LECTURA2E.pdf>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2018). *El proyecto "Patrimonio Cultural Alimentario" será presentado en el congreso Raíces*. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). Ecuador. Recuperado de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Fascículos de Patrimonio Alimentario*. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2003). *Convención para la salvaguardia del patrimonio inmaterial*. Recuperado de <http://www.unesco.org>
- Duarte, D. & Vega, T. (2017). *Diseño de una guía gastronómica de establecimientos denominados huecas, como identidad patrimonial* (Tesis de pregrado). Universidad Pontificia, Santo Domingo, Ecuador.
- Galindo, T. (2012). *Análisis de la comercialización de platos típicos del Austro en cinco restaurantes de la Ciudad de Cuenca y propuesta del rescate de recetas*



tradicionales de antaño. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Meléndez, J.; Cañez G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C. México.

Minchala, B. (2017). *Técnicas e ingredientes de la Gastronomía Prehispánica de la región interandina ecuatoriana aplicada a la cocina contemporánea*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Muñoz, V. (2004). Determinación de métodos para producción de mortiño (*vaccinium floribundum kunth*), con fines de propagación y producción comercial. Universidad San Francisco de Quito. Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/864/1/75820.pdf>

Aguirre, E. (2016). Datos Importantes de Ecuador. EDUPEDIA Comunidad Educativa. [Versión electrónica]. Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://www.edupedia.ec/index.php/temas/geografia/del-ecuador/datos-importantes-de-ecuador>

Pérez, R. (2018). HORTENSIA MATA LAMOTA. Diccionario biográfico Ecuador. [Versión electrónica]. Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://www.diccionariobiograficoecuador.com/tomos/tomo1/m2.htm>

Real Academia Española. (2018). Diccionario de la lengua española: Tradición. Madrid, España: Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=aDdCZUo>

Real Academia Española. 2018. Diccionario de la lengua española: Patrimonial. Madrid, España: Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=SBKRsue>

Instituto Geográfico Militar. (2008). Atlas y Geografía del Ecuador. Barcelona, España: Lexus. Recuperado de <http://sgb.ucuenca.edu.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=37340>



Weiner M.; Caverro J. (2005). Nueva Enciclopedia Universal. Volumen 3. Azúcar. Durvan. pp. 1114-1116.

Anónimo. (2012). Carne de Cerdo. Recuperado de
file:///C:/Users/angyn_000/Downloads/Carne%20de%20cerdo.pdf

Carrera, J. (2015). Allapa la voz de la tierra, El zapallo. Ecuador. Recuperado de
<https://www.allpachaski.com/2015/09/el-zapallo/>

Chabela78. (2009). Viajeros.com. Cuenca, la Atenas del Ecuador. Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://www.viajeros.com/diarios/cuenca/cuenca-la-atenas-del-ecuador>

Cuyabeno Lodge. (2018). Clima de Cuenca Ecuador. Quito, Ecuador. Recuperado de
<http://www.cuyabenolodge.com/turismo-amazonas/clima-de-cuenca.htm>

Guevara, Dario. Expresión ritual de comidas y bebidas ecuatorianas. Pp. 37-84.

Ingenio San Carlos. (2016). San Carlos, Descubre el Azúcar. Proceso de Producción. Guayaquil, Ecuador. Recuperado de
<http://www.sancarlos.com.ec/portal/es/web/ingeniosancarlos/azucar>

Exotic Fruit Box. (2017). Aguacate. España. Recuperado de
<https://exoticfruitbox.com/frutas-exoticas/aguacate/>

Guzmán, N.; Ramírez, D. (2016). ¿Qué tiene que ver el mortiño y el síndrome metabólico?. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Recuperado de
http://portal.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fYy7DslwDEV_haVj5AAIwFgxICEGBoTaLMi0ERhau4-04vNJYYGFxTrn6vqChRQs40BX9CSMZfDMmvNqvZINK1jvtYmNTswhXixn2_nxpG EH9n8hLNC9aWwCNhf27ukhraX1WPaFw0hj92s3qdyHxzth8ZQTdpF-fzMVMra-YnlcKNJN75QP4tRlg2tVFYaJRXXERRtmVeU8XqSkXKB-2OwFdNUIBg!!/



- Kohan, Neil. (2015). Munchies. ¿Por qué los chefs judíos de L.A. están adoptando el cerdo?. Recuperado de <https://munchies.vice.com/es/article/4xb57d/por-que-los-chefs-judios-de-l-a-estan-adoptando-el-cerdo>
- La Vanguardia. (2016). Habas, la legumbre de los deportistas. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20160408/40974749578/habas-legumbres-deporte-nutricion.html>
- López, G. (2003). Chilli. Especia del nuevo mundo. Facultad de Ciencias Universidad Autónoma de México. Recuperado de <http://www.ejournal.unam.mx/cns/no69/CNS06908.pdf>
- Pérez, J. & Merino, M. (2015). Definición de Ají. Recuperado de <https://definicion.de/aji/>
- Ulloa, J.; Ulloa, P.; Ramírez, J.; Ulloa, B. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. Centro de Tecnología de Alimentos, Universidad Autónoma de Nayarit. Recuperado de <http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-08/1.pdf>
- Vallejo, J. (2017). Achiras.net.ec El Portal de Girón. Fundación de Cuenca, abril 12 de 1557. Girón, Ecuador. Recuperado de <http://achiras.net.ec/fundacion-de-cuenca-abril-12-de-1557/>
- Vallejo, J. (2016). Achiras.net.ec. Extrayendo “cháhuar mishqui” en Moisol. Recuperado de <http://achiras.net.ec/extrayendo-chaguar-mishqui-en-moisol/>



Anexos

Anexo 1. .

Diseño aprobado por el consejo directivo de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad



Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 29 de junio de 2018

Señorita

Angélica Ríos Yánez

Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Universidad de Cuenca

Presente.-

Por medio de la presente nos permitimos informar que en sesión llevada a cabo el día de hoy viernes 29 de junio de 2018, el Consejo Directivo, conoció el diseño de su trabajo de titulación, intitulado “Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes”, dirigido por la Mg. Marlene Jaramillo Granda; y, en uso de sus atribuciones RESOLVIO: APROBARLO.

Se le recuerda a la Señorita **Ríos Yánez Angélica**, que a la presente fecha es estudiante regular.

Se le recuerda a la estudiante que hasta el día viernes 29 de noviembre del año 2019 deberá haber sustentado su trabajo de titulación; dando fiel cumplimiento a la resolución del Consejo Universitario de la Universidad de Cuenca de fecha 21 de noviembre de 2017, en el inciso décimo primero dice: “Se entiende por **culminado y aprobado el trabajo de**



titulación... cuando el estudiante cumpliendo todos los requisitos legales y reglamentarios lo defiende y lo aprueba...”, caso contrario deberán iniciar un nuevo trabajo de titulación.


Gráfico



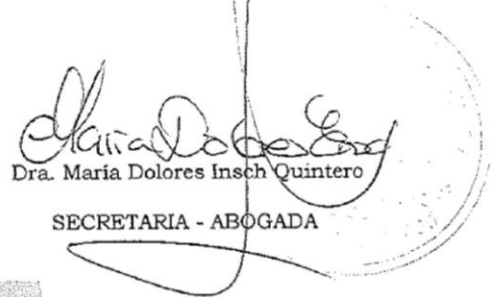
Mg. Marlene Jaramillo Granda
DECANA SUBROGANTE



Atentamente,



Dra. María Dolores Insch Quintero
SECRETARIA - ABOGADA



1.

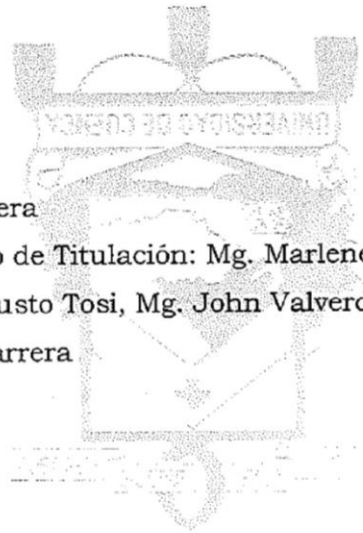
c.c.: Director/a de Carrera

Director de trabajo de Titulación: Mg. Marlene Jaramillo

Tribunal: Mg. Augusto Tosi, Mg. John Valverde

Secretaria/o de Carrera

Archivo

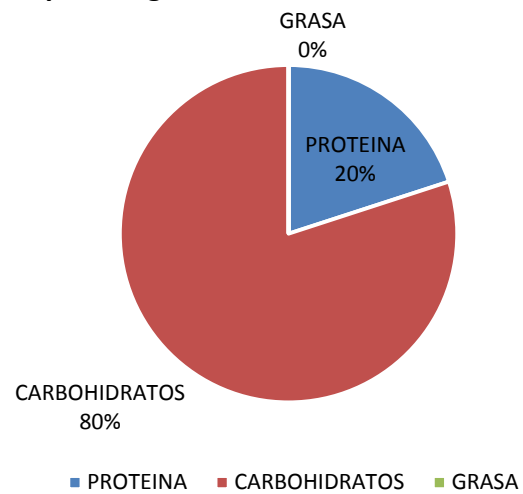


2

Clasificación de los Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e
ingredientes
Principales Ingredientes de la Cocina Tradicional

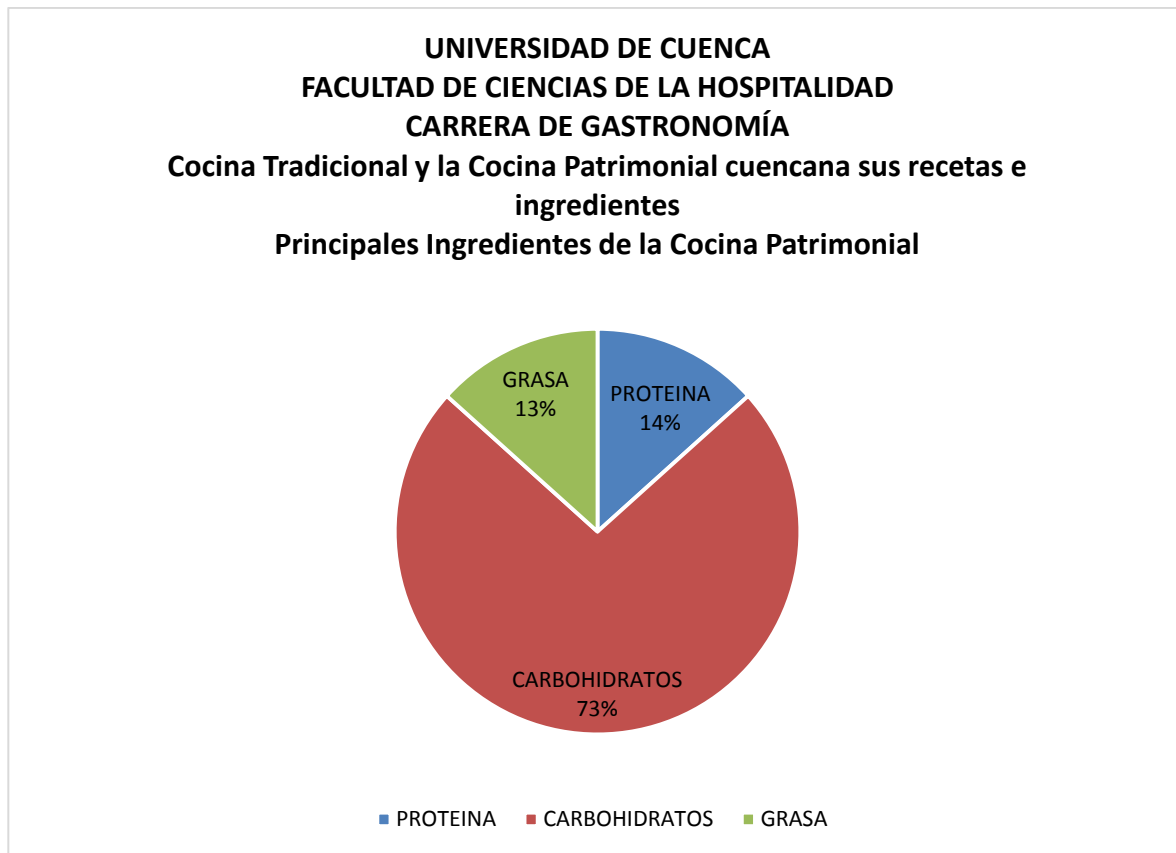


Elaborado por: Angélica Ríos Yánez



Gráfico 2.

Clasificación de los Principales Ingredientes de la Cocina Patrimonial

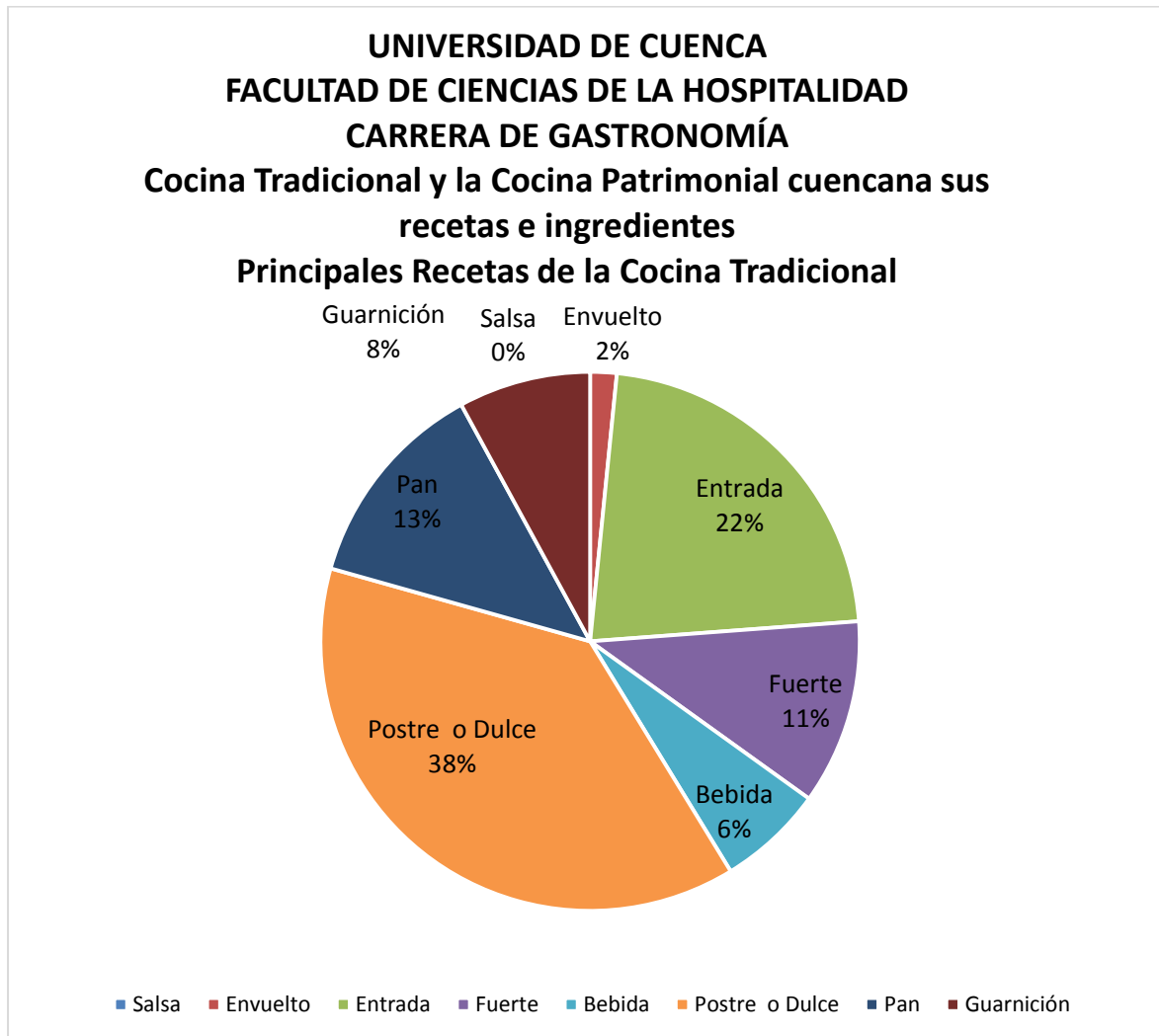


Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez



Gráfico 3.

Clasificación de las Principales Recetas de la Cocina Tradicional

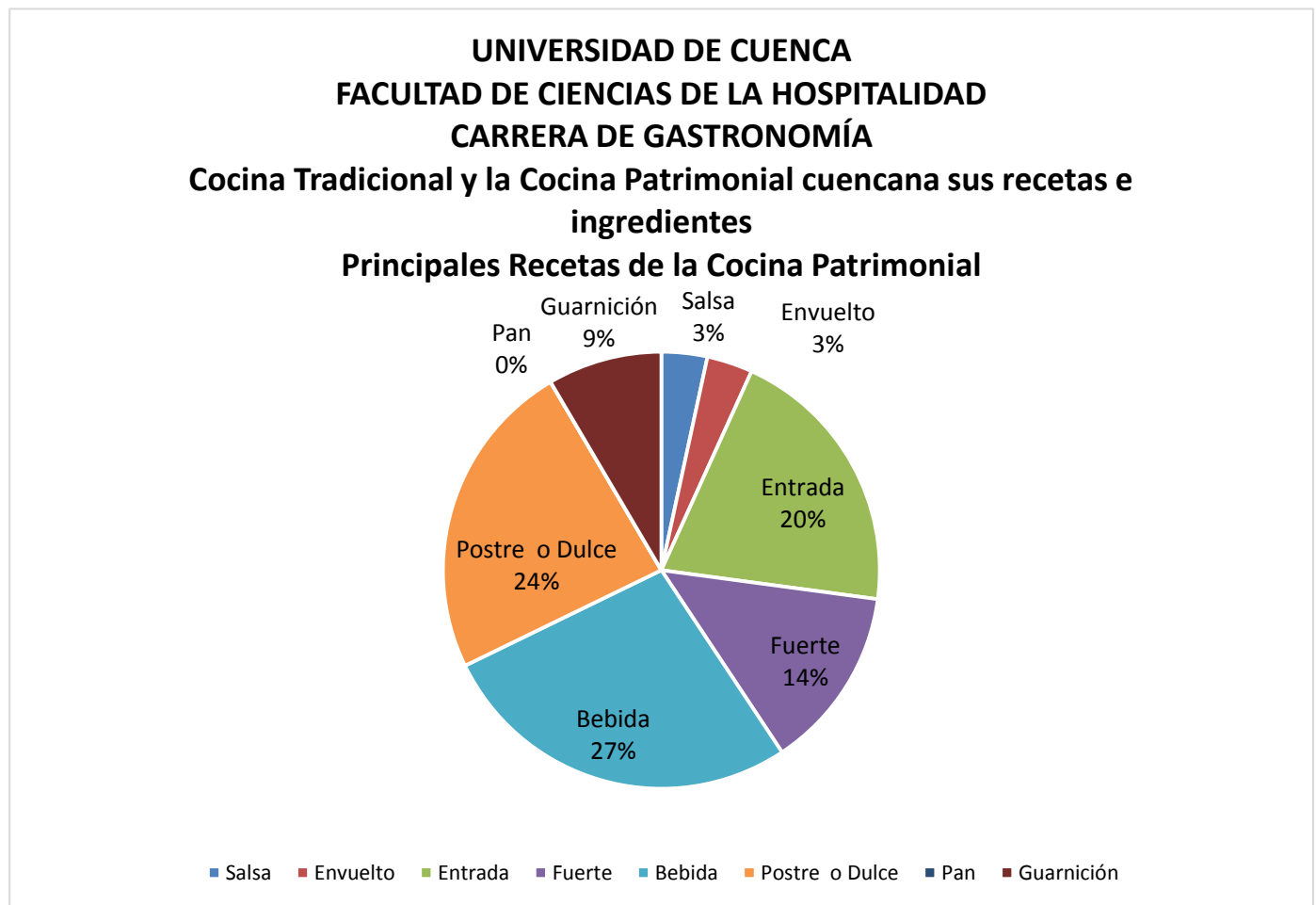


Elaborado por: Angélica Ríos Yánez.



Gráfico 4.

Clasificación de las Principales Recetas de la Cocina Patrimonial



Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez



Anexo 2.

Encuesta de la “Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes



Consentimiento Informado

“Cocina Tradicional y Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes”

La presente investigación tiene como directora a la Mgt. Marlene Jaramillo Granda y es realizada por Angélica Ríos Yáñez, en su Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciatura en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas.

El objetivo de la presente investigación es levantar una base de datos de recetas e ingredientes usados en la cocina tradicional y la cocina patrimonial de la ciudad de Cuenca.

La participación en este estudio es voluntario, por lo cual si usted accede a participar se le aplicara un cuestionario con preguntas de fácil comprensión. La información que se recogerá será estrictamente confidencial y no será utiliza con ningún otro propósito fuera de la investigación.

Usted es libre de responder el cuestionario, al igual que puede abandonarlo en caso de que lo desee si tiene alguna duda sobre el proyecto puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el mismo. Le agradezco de antemano su participación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

GASTRONOMÍA

Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes

Preguntas Generales				
Nº	Pregunta	Escala de nivel de acuerdo		
		NO	A VECES	SI
1.1.	Conoce usted sobre la gastronomía de la ciudad de Cuenca.	1	2	3

En caso de que su respuesta sea (1) NO la encuesta ha culminado. Muchas gracias. En caso de que su respuesta sea (2) A VECES, en referencia a un valor intermedio, muy poco, entre (1) NO y (3) SI.

1.2.	¿Cree usted que hay información verídica y pertinente sobre la gastronomía tradicional y patrimonial de la ciudad de Cuenca?	1	2	3
1.3.	¿Cree usted que la gastronomía define a una sociedad?	1	2	3
1.4.	¿Cree usted que las recetas de la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana ha sufrido cambios favorables en cuanto a la conservación de su esencia?	1	2	3
1.5.	¿Cree usted que la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana ha sufrido cambios favorables en cuanto a su estructura?	1	2	3
1.6.	¿Cree usted que las recetas de la cocina tradicional y la cocina patrimonial se ven en peligro junto a otro tipo de tendencias gastronómicas?	1	2	3



1.7.	¿Cree usted que una dieta basada en la cocina tradicional y la cocina patrimonial cuencana son beneficiosas para tener una vida sana y longeva?	1	2	3
1.8.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina tradicional son fáciles de encontrar en la ciudad?	1	2	3
1.9.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina patrimonial son fáciles de encontrar en la ciudad?	1	2	3
1.10.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina tradicional se pueden encontrar a cualquier época del año?	1	2	3
1.11.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina patrimonial se pueden encontrar a cualquier época del año?	1	2	3
1.12.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina tradicional cuencana son accesibles a todo presupuesto?	1	2	3
1.13.	¿Cree usted que los platos típicos de la cocina patrimonial cuencana son accesibles a todo presupuesto?	1	2	3
1.14.	¿En qué porcentaje usted ha escuchado los platillos de la cocina tradicional descritos?	0%- 30%	31% - 60%	61%- 100%
1.15.	¿En qué porcentaje usted ha escuchado los platillos de la cocina patrimonial descritos?	0%- 30%	31% - 60%	61%- 100%
1.16.	¿En qué porcentaje usted ha consumido los platillos de la cocina tradicional descritos?	0%- 30%	31% - 60%	61%- 100%
1.17.	¿En qué porcentaje usted ha consumido los platillos de la cocina patrimonial descritos?	0%- 30%	31% - 60%	61%- 100%



Entre las siguientes recetas de la cocina Tradicional y de la cocina Patrimonial, marque con un círculo en el número correspondiente según la escala de importancia a la que usted considere como (5) muy importante a (1) sin importancia, para la cultura gastronómica cuencana.

Cocina Tradicional						
Nº	Pregunta	Escala de importancia				
		SIN IMPORTANCIA	DE POCA IMPORTANCIA	MODERADAMENTE IMPORTANTE	IMPORTANTE	MUY IMPORTANTE
2.1.	Bizcochuelo	1	2	3	4	5
2.2.	Bocadillos de guayaba	1	2	3	4	5
2.3.	Bocadillos de manjar blanco	1	2	3	4	5
2.4.	Caldillo de huevos	1	2	3	4	5
2.5.	Caldo de charqui	1	2	3	4	5
2.6.	Caldo de gallina o caldo con presa	1	2	3	4	5
2.7.	Caldo de mocho	1	2	3	4	5
2.8.	Caldo de res	1	2	3	4	5
2.9.	Caldo guisado	1	2	3	4	5
2.10.	Carne oreada de chancho	1	2	3	4	5
2.11.	Chihuiles y Timbulos	1	2	3	4	5
2.12.	Chinzhi (fiambre a base de granos tierno cocidos.)	1	2	3	4	5
2.13.	Chispiolas	1	2	3	4	5



2.14.	Churrasco	1	2	3	4	5
2.15.	Cocadas	1	2	3	4	5
2.16.	Colaciones de paila	1	2	3	4	5
2.17.	Colada de haba	1	2	3	4	5
2.18.	Colada de leche calostrá	1	2	3	4	5
2.19.	Colada de machica	1	2	3	4	5
2.20.	Delicados	1	2	3	4	5
2.21.	Draque	1	2	3	4	5
2.22.	Dulce de albaricoque	1	2	3	4	5
2.23.	Dulce de joyapas	1	2	3	4	5
2.24.	Dulce de pio quinto	1	2	3	4	5
2.25.	Dulce de zambo	1	2	3	4	5
2.26.	Empanadas de manteca	1	2	3	4	5
2.27.	Empanadas de mejido	1	2	3	4	5
2.28.	Empanadas de viento	1	2	3	4	5
2.29.	Encebollado	1	2	3	4	5
2.30.	Espumilla	1	2	3	4	5
2.31.	Galletas de nata	1	2	3	4	5
2.32.	Gato encerrado	1	2	3	4	5



2.33.	Habas cocinadas	1	2	3	4	5
2.34.	Helado de taxo	1	2	3	4	5
2.35.	Huevitos de faltriguera	1	2	3	4	5
2.36.	Jaucha de nabos	1	2	3	4	5
2.37.	Lácteos	1	2	3	4	5
2.38.	Lengua de res	1	2	3	4	5
2.39.	Limeño con miel	1	2	3	4	5
2.40.	Mazapán de leche	1	2	3	4	5
2.41.	Melcochas	1	2	3	4	5
2.42.	Mestizos	1	2	3	4	5
2.43.	Miel con quesillo	1	2	3	4	5
2.44.	Niños envueltos	1	2	3	4	5
2.45.	Palanquetas	1	2	3	4	5
2.46.	Pan de Todos Santos	1	2	3	4	5
2.47.	Roscas de Manteca	1	2	3	4	5
2.48.	Pinol	1	2	3	4	5
2.49.	Poleada colada de yuca	1	2	3	4	5
2.50.	Pollo con tomate y nata	1	2	3	4	5
2.51.	Rodillas de cristo	1	2	3	4	5



2.52.	Rosca de reyes	1	2	3	4	5
2.53.	Sancocho, fritada, chicharrón	1	2	3	4	5
2.54.	Sopa antigua de tallarín	1	2	3	4	5
2.55.	Sopa de arroz de cebada	1	2	3	4	5
2.56.	Sopa de fideo frito	1	2	3	4	5
2.57.	Sopa de fritos	1	2	3	4	5
2.58.	Sopa de harina de arveja	1	2	3	4	5
2.59.	Sopa de lentejas	1	2	3	4	5
2.60.	Sopa de Quinoa	1	2	3	4	5
2.61.	Suspiros	1	2	3	4	5
2.62.	Tostado	1	2	3	4	5
2.63.	Trucha frita	1	2	3	4	5



Cocina Patrimonial

Nº	Pregunta	Escala de importancia				
		SIN IMPORTANCIA	DE POCA IMPORTANCIA	MODERADAMENTE IMPORTANTE	IMPORTANTE	MUY IMPORTANTE
3.1.	Aguado de gallina	1	2	3	4	5
3.2.	Aguardiente	1	2	3	4	5
3.3.	Aguas aromáticas	1	2	3	4	5
3.4.	Ají (salsa hecha con tomate de árbol)	1	2	3	4	5
3.5.	Ají con pepa de sambo	1	2	3	4	5
3.6.	Ají de cuy	1	2	3	4	5
3.7.	Arroz con leche	1	2	3	4	5
3.8.	Bizcochuelo	1	2	3	4	5
3.9.	Buñuelo	1	2	3	4	5
3.10.	Caca de perro	1	2	3	4	5
3.11.	Caldo de patas	1	2	3	4	5
3.12.	Canelazo	1	2	3	4	5
3.13.	Cháhuar mishqui	1	2	3	4	5
3.14.	Champús	1	2	3	4	5
3.15.	Chapo	1	2	3	4	5
3.16.	Chicha de jora	1	2	3	4	5



3.17.	Chocolate caliente	1	2	3	4	5
3.18.	Chumales	1	2	3	4	5
3.19.	Colada de haba	1	2	3	4	5
3.20.	Colada de oca	1	2	3	4	5
3.21.	Colada morada	1	2	3	4	5
3.22.	Cuchicara y cascarita	1	2	3	4	5
3.23.	Cuy asado	1	2	3	4	5
3.24.	Dulce de babaco	1	2	3	4	5
3.25.	Dulce de higo	1	2	3	4	5
3.26.	Dulce de manzana	1	2	3	4	5
3.27.	Dulce de tomate de árbol	1	2	3	4	5
3.28.	Dulce de zapallo	1	2	3	4	5
3.29.	Empanada de la cruz	1	2	3	4	5
3.30.	Fanesca	1	2	3	4	5
3.31.	Guatita	1	2	3	4	5
3.32.	Habas cocinadas	1	2	3	4	5
3.33.	Horchata	1	2	3	4	5
3.34.	Hornado	1	2	3	4	5
3.35.	Lengua de res	1	2	3	4	5



3.36.	Licores y mistelas	1	2	3	4	5
3.37.	Llapingacho	1	2	3	4	5
3.38.	Locro de papa	1	2	3	4	5
3.39.	Machica	1	2	3	4	5
3.40.	Mizhqui Aicha	1	2	3	4	5
3.41.	Morcilla	1	2	3	4	5
3.42.	Morocho	1	2	3	4	5
3.43.	Mote	1	2	3	4	5
3.44.	Mote casado	1	2	3	4	5
3.45.	Mote pata	1	2	3	4	5
3.46.	Mote pillo	1	2	3	4	5
3.47.	Mote sucio	1	2	3	4	5
3.48.	Nogadas	1	2	3	4	5
3.49.	Papas con cuero y Papas locas	1	2	3	4	5
3.50.	Pinol	1	2	3	4	5
3.51.	Pristiños con miel	1	2	3	4	5
3.52.	Puchero	1	2	3	4	5
3.53.	Pulchaperro	1	2	3	4	5
3.54.	Quimbolitos	1	2	3	4	5



3.55.	Rompopo	1	2	3	4	5
3.56.	Rosero	1	2	3	4	5
3.57.	Seco de chivo	1	2	3	4	5
3.58.	Seco de gallina criolla	1	2	3	4	5
3.59.	Sopa de harnero	1	2	3	4	5
3.60.	Sopa de lentejas	1	2	3	4	5
3.61.	Sopa de morocho	1	2	3	4	5
3.62.	Tamal	1	2	3	4	5
3.63.	Tortillas de choclo	1	2	3	4	5
3.64.	Tortillas de maíz	1	2	3	4	5
3.65.	Tostado	1	2	3	4	5
3.66.	Yaguana	1	2	3	4	5

Muchas gracias



Gráfico 5. Encuesta de las Preguntas Generales sobre la gastronomía cuencana

Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez.

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

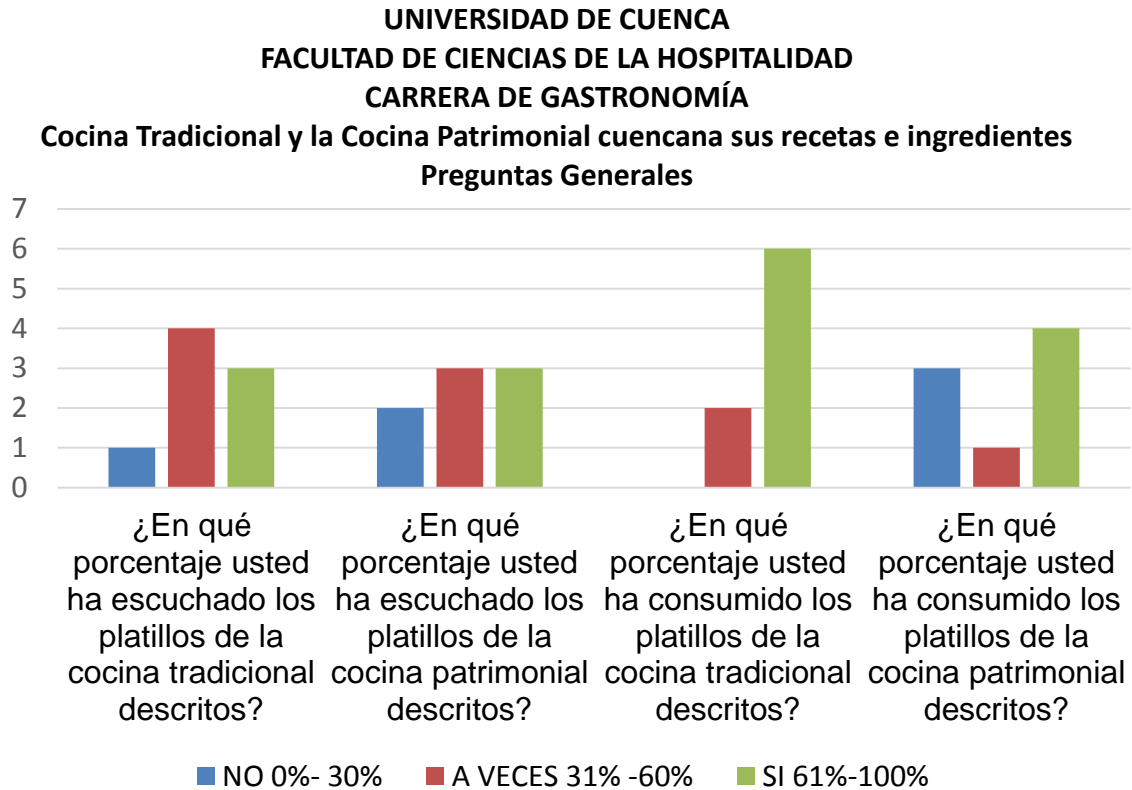
Cocina Tradicional y la Cocina Patrimonial cuencana sus recetas e ingredientes
Preguntas Generales





Gráfico 6.

Encuesta: Preguntas Generales sobre los platos descritos



Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez.

Gráfico 7.

Nivel de importancia de todas las recetas de la Cocina Tradicional

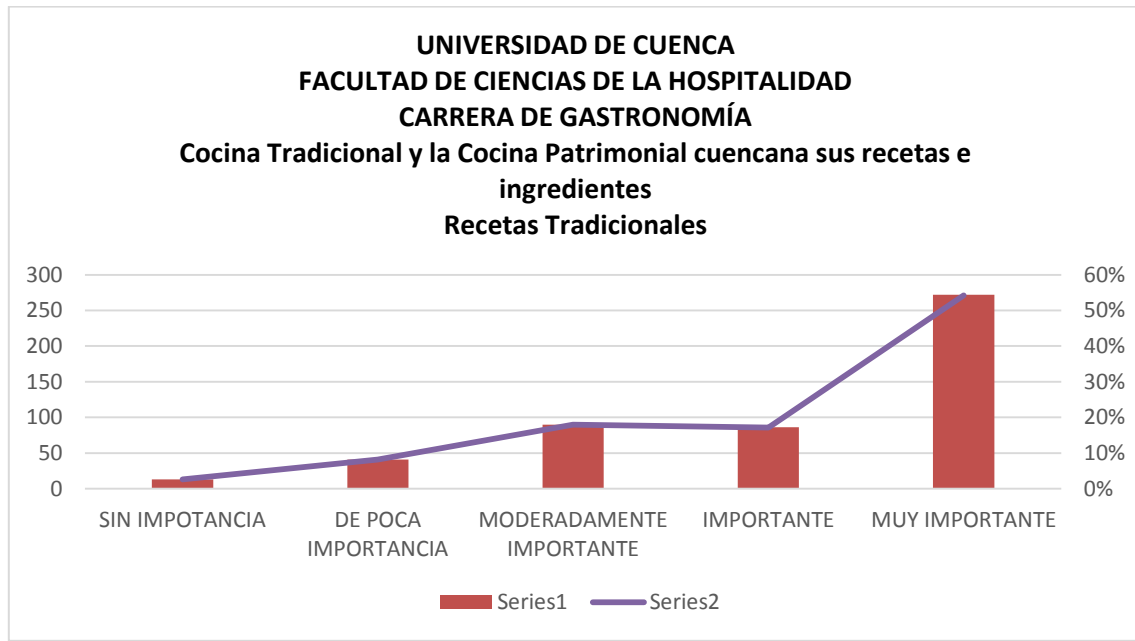


Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez.



Gráfico 8.

Porcentajes del nivel de importancia de las recetas de la Cocina Tradicional

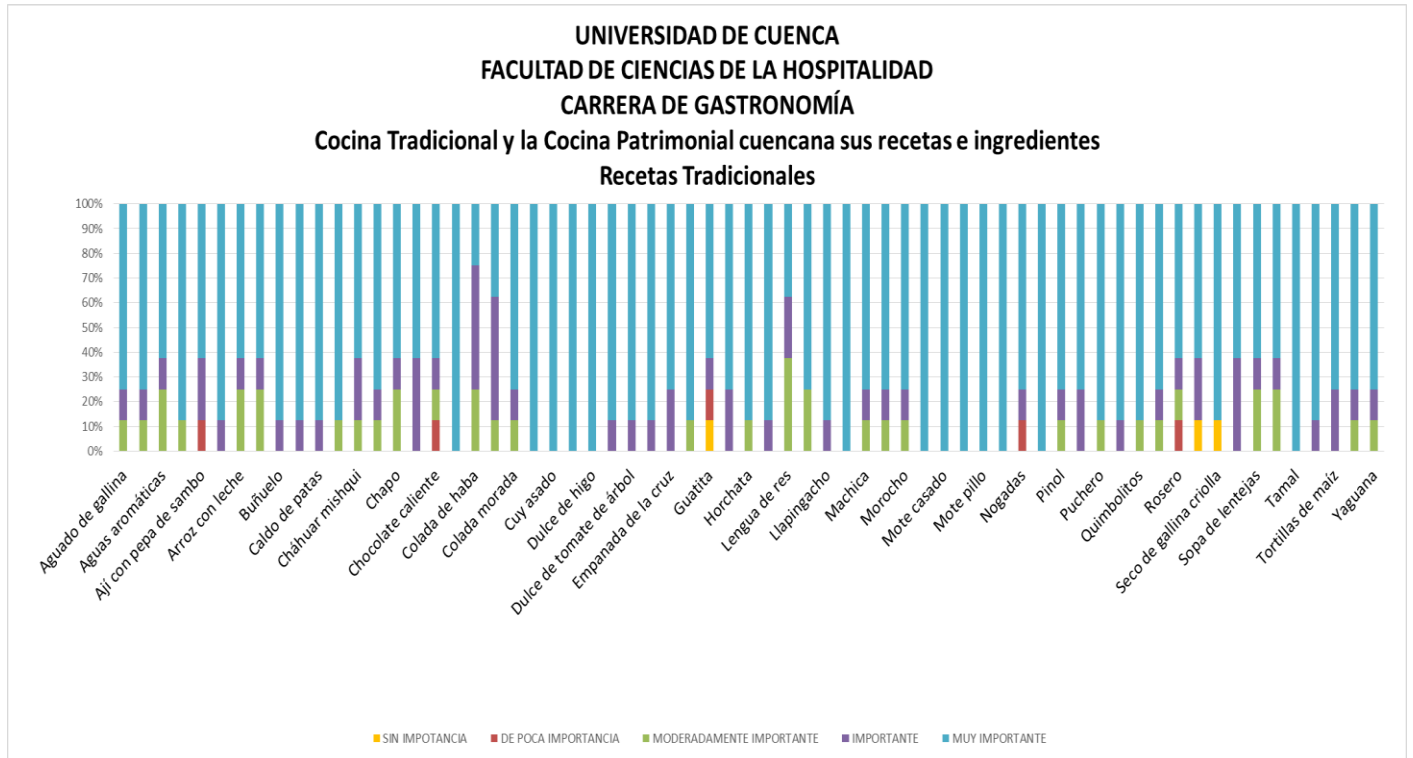


Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez.



Gráfico 9.

Nivel de importancia de todas las recetas de la Cocina Patrimonial

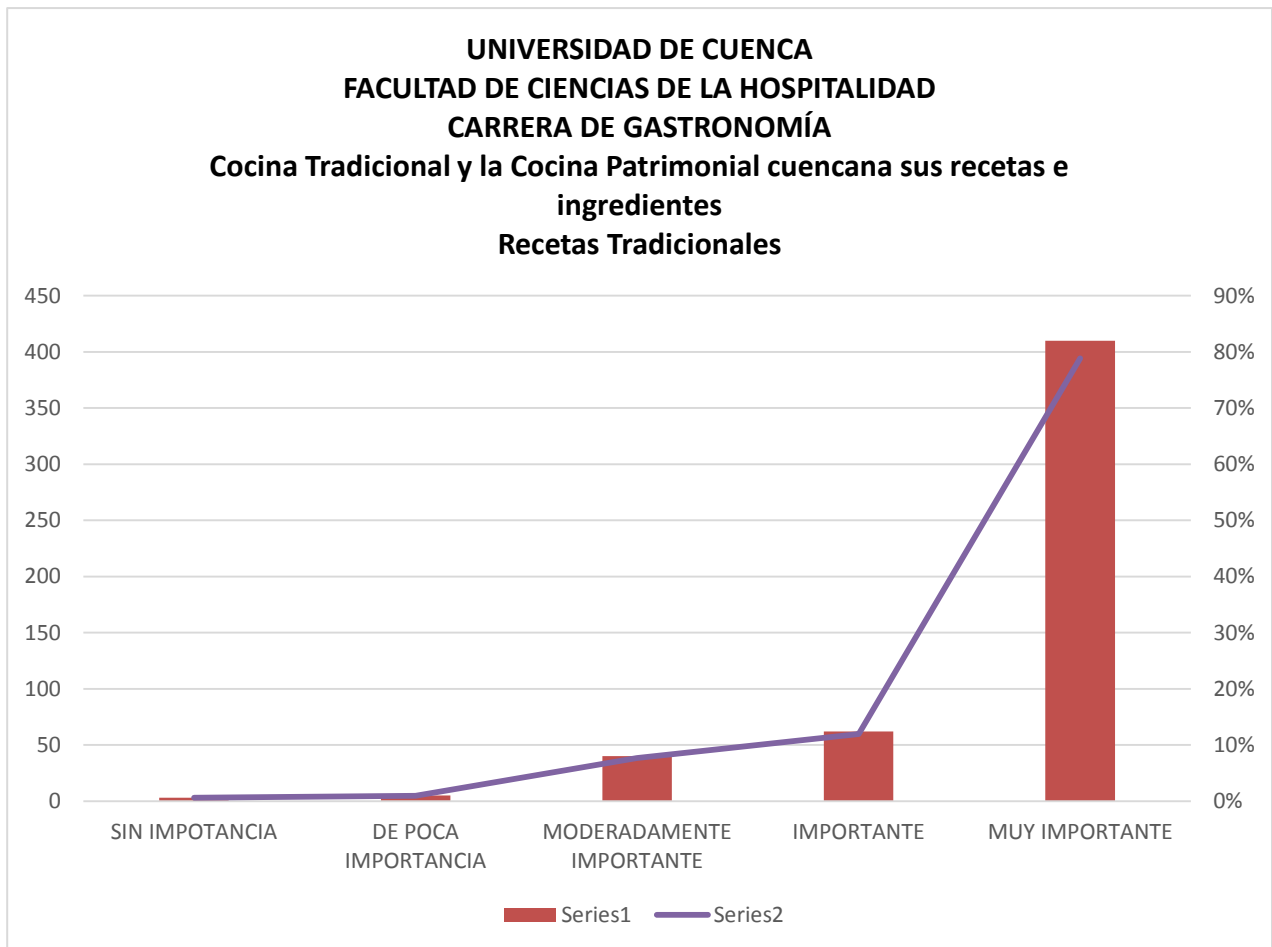


Elaborado por: Angélica Ríos Yáñez.



Gráfico 10.

Porcentajes del nivel de importancia de las recetas de la Cocina Patrimonial



Elaborado por: Angélica Ríos Yánez.