



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

**FACULTAD DE GASTRONOMÍA, HOTELERÍA Y
TURISMO**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE LOS PLATOS
TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE CUENCA”**

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE ADMINISTRADOR
GASTRONÓMICO**

**AUTOR:
JUAN FRANCISCO HIDALGO CATTÀN**

**DIRECTORA DE TESIS:
Adm. CAMILA BURBANO, MBA**

**QUITO-ECUADOR
2014**

Del contenido del presente trabajo se responsabiliza el autor.

Juan Francisco Hidalgo Cattán

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis me gustaría agradecerle a ti Dios, por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño tan anhelado.

Quiero agradecer el gran apoyo, paciencia y amor de mi madre y abuelita, lo que ha permitido convertirme el día de hoy en un gran profesional.

A mi directora de tesis, Camila Burbano, quien con sus conocimientos, experiencia, dedicación me motivó a terminar mis estudios con éxito.

Son muchas las personas que han pasado a lo largo de mi vida estudiantil a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, ayuda, ánimo y compañía, presentes en los momentos más difíciles de mi existencia. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde se encuentren, quiero darles las gracias por formar parte de mi formación profesional, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y mi amor para las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

FAMILIA

ÍNDICE

I.	Portada	
III.	Agradecimiento	
IV.	Dedicatoria	
V.	Índice	
IX.	Planteamiento del problema	
X.	Objetivo General	
X.	Objetivos específico	
XI.	Justificación e importancia	
XII.	Idea a defender	
XII.	Metodología de la investigación	
XIV.	Marco teórico	
XVII.	Guías gastronómicas	
XVIII.	Guías gastronómicas de Cuenca	
XIX.	Restaurantes y platos típicos	

CAPÍTULO 1

1.1	Generalidades de Cuenca.....	1
1.1.1.	Ciudad de Cuenca.....	1
1.1.2.	Fiestas populares y alimentos consumidos.....	3
1.1.3.	Datos generales.....	6
1.1.4.	Historia.....	8
1.1.5.	Política.....	12
1.1.6.	Geografía.....	12

1.1.7	Clima.....	13
1.1.8.	Hidrología.....	13
1.1.9.	Urbanismo.....	14
1.1.10.	Cultura.....	15
1.1.11.	Economía.....	15
1.1.12.	Educación.....	17
1.1.13.	Deporte.....	17
1.1.14.	Transporte.....	18
1.2.	Origen de la cocina en américa.....	20
1.2.1.	Aporte español a la cocina local.....	22
1.3.	Atractivos gastronómicos y culturales.....	23
1.3.1.	Atractivos gastronómicos.....	23
1.3.2.	Atractivos Culturales.....	24

CAPÍTULO 2

2.	Gastronomía de Cuenca.....	26
2.1.	Platos típicos y tradicionales.....	27
2.1.1.	Recetas.....	30
2.1.1.1	Mote pata.....	31
2.1.1.2	Mote Pillo.....	32
2.1.1.3	cuy asado.....	33
2.1.1.4	Salsa de pepa de zambo.....	34
2.1.1.5	Fritada de Cerdo.....	35
2.1.1.6	Hornado de Cerdo.....	36
2.1.1.7	Caldo de Pata.....	37
2.1.1.8	Chancho a la Barbosa.....	38

2.1.1.9 Cascaritas.....	39
2.1.1.10 Rosero.....	40
2.1.1.11 Huevos de faltriguera.....	41
2.1.1.12 Suspiro de monja.....	42
2.1.1.13 Colación de Pobre.....	43
2.1.1.14 Higos negros.....	44
2.2 Restaurantes y servicios de Cuenca.....	45
2.3 Restaurantes de comida nacional.....	45
2.4 Locales de platos tradicionales.....	50
2.5 El pan, otro componente gastronómico.....	50
2.6 Agüitas y otros brebajes.....	51

CAPÍTULO 3

3. Investigación de campo.....	52
3.1. Determinación de la muestra.....	54
3.1.1. Encuesta.....	55
3.2 Análisis de los resultados de la encuesta a turismo nacional.....	57
3.3. Análisis de los resultados de la encuesta a turismo extranjero.....	71

CAPÍTULO 4

4. Propuesta de la guía.....	77
4.1. Enfoque.....	78
4.2 elaboración del producto.....	78
4.3. Estrategia e información.....	79

CAPÍTULO 5

5. Análisis de impactos.....	80
5.1 Cuadro de calificaciones.....	81
5.2. Análisis.....	82
CONCLUSIONES.....	83
RECOMEDACIONES.....	84
BIBLIOGRAFIA.....	85
ANEXOS.....	90

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al ser Ecuador un país tan diverso en recursos naturales y culturales cuenta con atractivos turísticos destacables, entre los que se encuentran su inmensa riqueza en flora y fauna rodeada de paisajes maravillosos, monumentos, arquitectura y, naturalmente, su comida.

En este punto vale destacar que, aunque existen ciudades y pueblos con un sinnúmero de platos tradicionales, no se tienen las herramientas necesarias para fomentar la gastronomía del país.

Una de las posibilidades que tiene el público local e internacional de conocer la gastronomía de un lugar son las guías gastronómicas, pues en ellas se encuentra la información que permite descubrir los restaurantes más destacados de la zona, los platos tradicionales y su preparación, sin dejar de lado su historia e ingredientes, datos que generalmente recogen la tradición y las formas antiguas de cocinar.

Cuenca posee una cultura gastronómica muy variada, exquisita y tradicional que puede ser explotada y difundida, mediante la creación de una guía gastronómica que la dé a conocer y lograr con ello un reconocimiento a nivel mundial.

Este proyecto está orientado a elaborar una guía gastronómica de Cuenca, la misma que contendrá información sobre los platos tradicionales y lugares donde se los puede encontrar y que será de utilidad para sus habitantes y visitantes nacionales y extranjeros, pues en ella se dará a conocer de manera más detallada y rápida los diferentes atractivos gastronómicos que ofrece la ciudad; la guía se propone debido a la carencia de este tipo de herramientas que incentive y fortalezca este recurso no tangible de la ciudad.

Objetivo general

Crear una guía gastronómica de Cuenca con información relevante de sus platos tradicionales, las técnicas de cocción y la preparación de los mismos, para que se conjugue en una herramienta gastronómica para quienes lleguen a la ciudad.

Objetivos específicos

- Establecer una base teórica y científica de la gastronomía de la ciudad de Cuenca, sobre la cual se desarrollará la guía que reafirme la gran cultura gastronómica y tradicional que posee.
- Determinar los platos tradicionales de la ciudad de Cuenca, su variedad y forma de preparación para retomar y conocer más a fondo las técnicas usadas en la antigüedad.
- Realizar mediante encuestas un estudio de campo con muestras en el centro histórico de la ciudad para extraer información relevante que permita la estructuración de la guía.

- Elaborar una guía gastronómica que contenga los platos y lugares tradicionales que ofrece Cuenca para fortalecer la cultura gastronómica.
- Analizar teóricamente los impactos que la guía genere en el ámbito social, cultural, económico y educativo que sirva de punto de partida para la creación de más guías e investigaciones que aporten al conocimiento gastronómico de una ciudad, pueblo o país.

Justificación e importancia

La razón de ser de este proyecto es crear una guía culinaria y aprovechar el patrimonio que posee Cuenca en el campo gastronómico, recurso poderoso que permitirá fomentar e intensificar la difusión de sus tradiciones y cultura entre los habitantes y visitantes, lo que significará, además, impulsar el turismo y por ende obtener un mayor beneficio económico y social para quienes viven en la ciudad.

Indudablemente, uno de los más significativos patrimonios de Cuenca es su comida, con sus innumerables recetas antiguas. Así lo destaca Felipe Rivadeneira, en su libro *Gastronomía en Cuenca, fiesta y comida*:

Cada día me asombro más de la extensa variedad de recetas que existen en nuestro diverso Ecuador. Son más de 10 años que empecé esta travesía llamada gastronomía. Y desde entonces, sigo descubriendo nuevos sabores de nuestra Comida Típica. Porque sencillamente las manos que las preparan están: "RESALTANDO LO NUESTRO". (Rivadeneira,2009)

Idea a defender

La Guía gastronómica de la ciudad de Cuenca será un folleto que servirá para que los habitantes de la zona y visitantes nacionales y extranjeros puedan conocer de manera más interactiva y rápida los diferentes detalles que encierran y describen cada comida y sepan dónde encontrarlas.

Metodología de la investigación

Métodos de investigación

En el presente trabajo se utilizarán los métodos deductivo, inductivo y analítico. Vale mencionar que se usará el método no tradicional o cualitativo para profundizar un tema específico y no general, en este caso la gastronomía de Cuenca. Se realizará la calificación y descripción de los platos más destacados y se estudiará los lugares donde se ofertan los mismos. Todo este material servirá de base para crear una Guía Gastronómica de Cuenca.

Método deductivo: se empleará como herramienta la encuesta, a fin de obtener información de las personas sobre qué tipo de comidas y platos son sus favoritos y sitios de expendio para así poder sacar conclusiones específicas, relacionadas al plato tradicional más consumido y los lugares o puntos de venta en donde se los puede encontrar.

Método inductivo: con este se obtendrá las conclusiones necesarias para aplicar generalidades vinculadas al fomento del turismo a nivel nacional e

internacional y principios como la ruta gastronómica marcada a seguir dentro de Cuenca.

Método analítico: este método permitirá dividir las diferentes ramas de estudio dentro de la ruta como platos más consumidos, restaurantes que ofrezcan este tipo de comida, atractivos, etc.

Técnicas de investigación

Encuesta: es el estudio observacional en el cual el investigador busca recoger datos por medio de un cuestionario prediseñado. La encuesta no modifica el entorno ni controla el proceso como ocurre cuando se realiza un experimento.

Entrevista: posibilita obtener una información o una opinión de una persona, así como también conocer la personalidad de alguien. Es un acto de comunicación oral o escrita que se establece entre dos o más personas, que son el entrevistador y el entrevistado o los entrevistados.

Observación: es una actividad realizada por un ser humano, quien detecta y asimila la información de un hecho o el registro de los datos, utilizando los sentidos como instrumentos principales. El término también puede referirse a cualquier dato recogido durante esta actividad.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Para el desarrollo y concreción de la guía gastronómica de la ciudad de Cuenca se ha considerado varios criterios y fundamentos que permitan respaldar el presente trabajo.

Una guía gastronómica menciona los mejores restaurantes o aquellos que tienen una característica propia por la que se destaca, convirtiéndose en una herramienta útil para cualquier viajero.

Hasta hace poco la Guía Michelin o Roja era la única referencia que existía para los aficionados a la gastronomía. Es la más antigua (1920) y mejor guía de restaurantes y hoteles, pues fue esta la que, a más de mencionar los existentes en Francia, instituyó en el año 1926 la estrella para señalar los mejores restaurantes, y en el año 1931 estableció la clasificación de 1, 2 y 3 estrellas, para designar aquellos de “muy buena cocina”, “excelente cocina” y “cocina de nivel excepcional”, respectivamente. Actualmente, alcanzar esta última categoría implica llegar a la perfección durante todos los días. (Asociación de coleccionistas de guías y mapas Michelin, 2009).

Sin embargo, al momento, la Guía Michelin compite con otras guías como es la lista San Pellegrino de los 50 mejores restaurantes del mundo, publicada por la revista británica Restaurant Magazine.

En Ecuador existen guías gastronómicas elaboradas por las agencias de viajes o instituciones vinculadas al turismo pero que carecen de difusión, poca actualización de las mismas o contienen datos de fuentes no fiables.

El proyecto fue planteado tomando en cuenta la necesidad de rescatar la comida tradicional, debido a que la gastronomía de un pueblo es la herencia dejada por nuestros antepasados, es un testimonio de la fusión y mezcla de sabores a través de los tiempos, de las influencias culinarias internas y externas recibidas por un país que identifican a una región y reconoce un pasado vivido por una nación.

Los platillos de una región, como se señaló en el *Congreso Iberoamericano México 2009, Cocina Tradicional: Patrimonio Cultural de los Pueblos*, son un testimonio que muestran el medio en que fueron creados, los ingredientes que había en ese momento y con los cuales se creaba la comida de todos los días. (Carlo, 2010).

Como se ha insistido, señala Felipe Rivadeneira (2010) en su elaboración material y simbólica, la cocina conlleva una carga histórica, de transmisión de usos, sabores, procedimientos, métodos, que se han heredado y que permiten hablar no sólo de una cocina ecuatoriana, o una cocina serrana o amazónica, sino permite referirse a “las cocinas”, incluso familiares, debido a la pluralidad de costumbres de cada comunidad y de cada grupo familiar. Dicha cuestión enfrenta a un escenario de tal riqueza simbólica y material, de diversidad cultural, que se hace incuestionable su carácter patrimonial. (Unigarro, 2010)

Definitivamente, la comida tradicional es un patrimonio cultural inmaterial, pues se entiende por “patrimonio cultural inmaterial” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural.(UNESCO, 2009-2014).

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

La Unesco, por su parte, conceptúa como patrimonios intangibles o inmateriales aquellos que están vivos, se radican en la mente y se ejecutan con el cuerpo. Se transmiten de generación en generación, son recreados en interacción con la naturaleza y la historia, infunden identidad a la comunidad, promueven el respeto a la diversidad y son compatibles con los derechos humanos. Son las tradiciones orales, la música, la danza, el teatro, los usos sociales, rituales y festivos, los conocimientos, las técnicas artesanales y, por supuesto, las cocinas regionales. (UNESCO, 2009-2014).

Para Julio Pazos, escritor, catedrático y organizador del IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas, un plato puede ser considerado tradicional si al menos tiene cien años de antigüedad en un territorio. (Pasos, 2014).

Por su parte, Mauricio Armendáriz, presidente de la Asociación de Chefs del Ecuador, resalta que la comida tradicional, a más de formar parte de la historia, también puede ser una gran fuente de ingresos, pues, la gastronomía es un elemento importante del atractivo turístico del país. (Revista Familia, 2010).

“Al hablar de cocina de antes estás hablando de las costumbres de antes cuyas anécdotas se comparten mientras se cocina. Es una forma de entrar al pueblo ecuatoriano”, manifiesta la nutricionista Michelle O. Fried, quien escribió el libro *Comidas del Ecuador: Recetas tradicionales para gente de hoy*. (O. Fried, p.53).

Guías Gastronómicas

Evidentemente, las guías gastronómicas son el mayor soporte para aquellos viajeros amantes del buen comer. Contienen la información necesaria para encontrar los restaurantes o aquellos locales que brindan una especialidad o cuentan con novedades culinarias.

Las guías se han vuelto un tema de discusión y referencia, pues cada una tiene sus propios criterios y objetivos. (Revista *Travel&Leisure*, 2011).

A más de la Pellegrino's The World 50 Best, comprometida con mantenerse actualizada en la cocina de vanguardia y la guía Michelin, legendaria por su sistema de calificación con estrellas e ideal para quien busca información 100% completa de los restaurantes y mapas de ubicación; se puede mencionar la Makansutra, creada especialmente para el turista que

visita el continente asiático y quiere comer como cualquier lugareño. (El Comercio, 2013).

Las guías como Michelin y Pellegrino reseñan los mejores restaurantes del mundo.

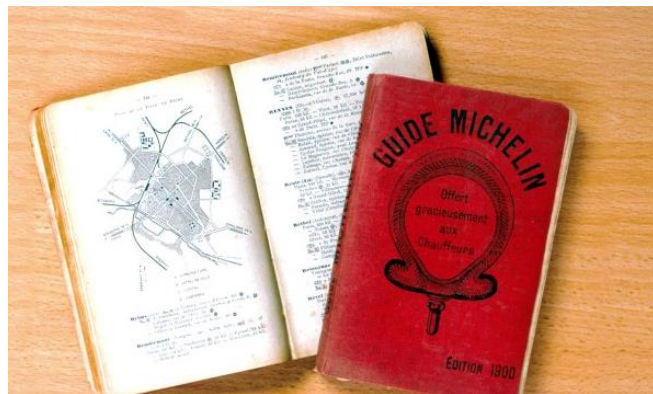


Imagen #1

Tema: Guías Michelin y Pellegrino.

Fuente: (El comercio, 2013).

Guía gastronómica de Cuenca

Cuenca es una de las ciudades con mayor riqueza gastronómica, que con el paso del tiempo ha logrado sacar provecho de este recurso para convertirlo en un negocio rentable y gastronómicamente atractivo.

Posee una gran propuesta de sitios gastronómicos a visitar; con este gran recurso a favor de sus habitantes, la ciudad de Cuenca es una inmensa y

diversa potencia gastronómica llena de recorridos, como lo demuestra la presentación: “nuevos productos turísticos denominados Cuenca Al Mundo” (Diario El Mercurio, 2012, p.14).

Restauración y platos típicos

Cuenca es una ciudad de muchos encantos y en los últimos tiempos llena de lugares en donde disfrutar de una excelente comida, que cautiva a nacionales y extranjeros.

En varios sitios de esta ciudad y en los alrededores de la provincia del Azuay existen locales con una deliciosa comida tradicional.

El sabroso chanco hornado, por ejemplo es único por su preparación y se diferencia de las demás provincias del Ecuador por su exclusiva sazón; a ello se suman los famosos cuyes asados, las carnes asadas, y el mote pillo, acompañado de un exquisito guarapo.

La guía gastronómica de Cuenca tiene como objetivo principal incentivar a sus habitantes y a los visitantes nacionales e internacionales a degustar comidas tradicionales que se sirven en diferentes lugares de esta ciudad.

Cuenca brinda la oportunidad de realizar recorridos que a más de ofrecer deliciosos platos, el turista puede disfrutar de paisajes maravillosos, con

una flora y fauna típica de la región, todo lo cual hace de cada visita a Cuenca una experiencia única, emocionante y que siempre se recordará.

La cocina cuencana de antaño es uno de los más sobresalientes puntos a investigar, ya que estudios previos han demostrado que es una fusión entre la española con toques de indígenas, es decir, es una cocina simple y sin complicaciones, pero variada y exquisita.(Vintimilla,1993, pp33-34).

Finalmente los productos de esta zona poseen una característica que los diferencia netamente de otras provincias similares, expresando además las tradiciones y la forma culinaria para procesar alimentos del sur del Ecuador como el maíz, el zambo y en el caso de animales como el cuy, el cerdo y el cordero que son sin duda fuente de una gran riqueza gastronómica.

1. Generalidades de Cuenca

1.1.1. Ciudad de Cuenca

Cuenca es conocida como la Atenas del Ecuador, nombre que por años se le ha dado por ser la cuna de grandes e ilustres hombres de ciencia, arte y literatura. El centro de esta ciudad guarda importantes vestigios históricos, calles adoquinadas y casas con fachadas antiguas resaltando un gran estilo colonial y republicano; junto con estos los tesoros y riquezas que se encuentran cobijados en los museos, iglesias y conventos han hecho de Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad, (Achiras.net el portal de Girón, 2010) declarado por la UNESCO el 1º de diciembre de 1999.

En un crecimiento desmesurado e importante en los últimos 50 años, Cuenca ha combinado su particular y tradicional arquitectura con la modernidad de esta época, sin dejar a un lado su historia, costumbres y leyendas que tienen los barrios y las familias antiguas de la ciudad.

Debido a que en la ciudad se pueden observar nobles y rústicos balcones con cielos rasos tallados artísticamente, se destaca las diferentes influencias europeas que ella posee. Cuenta con atractivos culturales muy importantes entre ellos se destaca los museos, iglesias y templos que juntos forman el patrimonio vital de Cuenca.

“Treinta y cuatro templos son el patrimonio vital de Cuenca, predominando la corriente neoclásica afrancesada, de mediados del siglo XIX. Estas impresionantes obras religiosas aportan fundamentalmente, para constituir a Cuenca en Patrimonio Cultural de la Humanidad”. (Guía turística y ecológica Gustavo Vásquez Méndez, 2011, p. 233).

Adicionalmente, esta ciudad cuenta con una gastronomía muy particular, que permite experimentar los sabores y el respeto a las tradiciones que vienen arraigándose con el paso de los años y que día a día se muestra los detalles de las antiguas recetas familiares cuencanas.

Los productos que intervienen en la preparación de los más diversos platos son de la mejor calidad, pues son materias primas, cultivadas y procesadas por los habitantes del lugar. Su comida se basa en carnes de animales de criadero y de monte como el cordero y el cerdo.

Uno de los productos más representativos y que resalta la gastronomía cuencana es el maíz, utilizado en todas sus variedades y puntos de maduración, tanto en platos fuertes como por ejemplo, el mote pillo, en bebidas como la chicha y el rosero cuencano.

Cuenca tiene una variada gama de platillos, que están presentes en las diversas fiestas que se celebra, es decir, en las 7 festividades que se llevan a cabo en los 12 meses del año, lo cual significa que casi hay uno por cada mes del año.

Hoy en día la ciudad de Cuenca es considerada a nivel mundial como la ciudad más posicionada como destino N° 1 para personas jubiladas. (Revista International Living, 2010).

Del mismo modo la reconocida revista “National Geographic” pone a Cuenca en su top 50 de las ciudades históricas que se debe visitar.

La guía “Top Overseas Retirement city” coloca a Cuenca dentro de su clasificación de World’s Top Retirement Havens for 2011, destacando todos los beneficios que reciben las personas de la tercera edad gracias a una constitución que brinda a locales y extranjeros los mismos beneficios como descuentos en transporte público y aéreo, servicios básicos (electricidad, agua, teléfono), complementándose con el módico costo de los servicios médicos. (INVEC.Ecuador, Cámara de comercio, 2014).

Cuenca es considerada una ciudad tranquila en donde se puede caminar libremente, no existen mayores problemas de seguridad, su gente es hospitalaria y confiable.

1.1.2. Fiestas Populares y alimentos consumidos

Uno de los elementos más importantes de la cultura de los pueblos, son las fiestas populares y las celebraciones conmemorativas, pues en ellas está presente la historia, las costumbres, la tradición, la comida.

En el caso específico de Cuenca, sus festejos más representativos son: Navidad, la Fiesta de los Santos Inocentes, el Carnaval, Semana Santa, el Corpus Christi o el Día de los Difuntos.

- NAVIDAD: la principal fiesta popular navideña es el Pase del Niño Viajero, en la que se reúnen para realizar la procesión que culmina con una misa; cientos de participantes de la ciudad de los cantones, provincias e incluso los migrantes que viven en el extranjero participan de este evento. “El vicario de la Arquidiócesis de Cuenca llevó a la escultura sagrada del Niño (del año 1823) a visitar Tierra Santa, luego recibió la bendición del Papa Juan XXIII, a su regreso la gente lo llamó El Niño viajero”. (Encalada.2005, p. 273).

En los barrios se realizan los llamados pases menores, en los que se efectúa una pequeña procesión con villancicos y flores, que termina en la casa de la dueña que tiene la imagen o escultura del Niño Dios.

Es tradición también hacer la Novena, que consiste en velar la imagen del Niño Jesús durante nueve noches, tiempo en el que se reza, se cantan villancicos y se quema incienso frente a un nacimiento. Las novenas se las puede realizar en una sola casa o cada día en distintas casas.

La gastronomía propia de esta fiesta son: Las costras de pan, el pan del niño, tamal colorado, cuy asado, hornado, mote, chicha de jora y el draque.(Crespo, 54).

- **FIESTA DE LOS SANTOS INOCENTES:** se la realiza cada seis de enero con comparsas que representan a personajes políticos y sociales de manera cómica. Desde hace unos años esta fiesta casi no se la celebraba, sin embargo, gracias a la intervención de las universidades cuencanas, esta fiesta se ha convertido en una de las principales y más visitadas festividades populares.
- **CARNAVAL:** se celebra en febrero o marzo y lo típico es lanzar globos con agua o baldes con agua a los transeúntes, En los últimos años si bien no ha desaparecido esta costumbre, se ha vuelto una celebración más familiar, una reunión en la que se lanzan maicena y se mojan con baldes con agua y con mangueras entre todos. Posterior al juego se reúnen para disfrutar de la gastronomía típica de la fecha como el mote pata, sancocho, mote pillo, dulces como las mistelas, membrillo e higos.
- **SEMANA SANTA:** al igual que en otras ciudades del Ecuador, Cuenca comienza la celebración con el Domingo de Ramos, con la bendición de los ramos que se realiza en las misas de ese día. Toda la semana se efectúa una serie de actos religiosos. La comida tradicional que se sirve, generalmente el viernes Santo, es la fanesca, humitas, morocho, tortillas, arroz con leche. (Fiesta y Gastronomía en Cuenca, www.cuenca.com.ec).
- **CORPUS CHRISTI:** esta festividad, que coincide en el calendario con las celebraciones del Inti Raymi, es más bien de origen religioso y cultural, traída desde España y se la celebra, varias semanas después de la Pascua

de Resurrección. Esta celebración exalta el valor espiritual católico de la Eucaristía, basado en los hechos de la Última Cena de Jesús con sus apóstoles. La gastronomía propia de esta festividad son los dulces como; arepas de maíz, ollas de anís y ajonjolí, melvas de chocolate, churros, cocadas, colación de pobre, huevos de faltriquera, suspiro de monja.

- EL SEPTENARIO es una fiesta auspiciada por la iglesia. Se celebra siete días después del Corpus. En el parque Central se adorna con castillos, globos, juegos pirotécnicos, banda de pueblo, la misa, todo esto rodeado de música tradicional, juegos de azar, y los tan famosos dulces de Corpus.
- DÍA DE LOS DIFUNTOS: el dos de noviembre se celebra el Día de los Difuntos, en esta fecha las personas visitan en el cementerio a sus seres queridos. Durante el día de finados se consume la colada morada con guaguas de pan.

1.1.3. Datos Generales

Cuenca es la tercera ciudad más grande del Ecuador y capital de la provincia del Azuay. Ubicada en un valle interandino de la sierra sur ecuatoriana, es el lugar ideal para los viajeros que buscan perderse y descubrir todo el encanto y riqueza cultural.

La belleza arquitectónica de su centro histórico con todos sus elementos: iglesias, parques, casa coloniales, calles adoquinadas, vestigios arqueológicos

y el barranco del río Tomebamba es incomparable. Cuenca, ciudad de encuentro y de contrastes mantiene el espíritu conservador y tradicional reflejado en verdaderos monumentos de su cultura como la Catedral, famosa por sus cúpulas celestes, pero, sobre todo, por su arquitectura románica, en la que el oro y el mármol dan esplendor y suntuosidad a este edificio que, en su ramo es uno de los más bellos de América.

En este punto, vale mencionar algunos aspectos de la ciudad:

Región: Sierra

Provincia: Azuay

Latitud: 2° 53' 57" S

Longitud: 79° 00' 55" O

Clima: 12 °C a 25 °C (50 °F a 77 °F)

Población: 331.888 habitantes al 2010

Fundación: 12 de abril de 1557

Alcalde: Marcelo Cabrera Palacios (2005-2009)

Moneda: dólar americano

Idioma predominante: español

Aeropuerto: Mariscal Lamar

Distancia a Guayaquil: 300 km. aprox.

Distancia a Quito: 441 km. aprox. (INEC. VII Censo de Población y VI de Vivienda 2010).

1.1.4. Historia

PRIMERAS OCUPACIONES

Durante el Período Precerámico (10000-3500 a.C.) los vestigios arqueológicos y antropológicos encontrados en Chobshi y Cubilán, manifiestan que los primeros habitantes de la zona datan del año 8060 a.C., una cultura cazadora nómada y recolectora. (Guía oficial de Cuenca, 2011).

Período Formativo (3500 a.C.-500 a.C.): en esta etapa aparece la Cultura Cerro Narrío (2000 a.C.- 500 a.C.), llamada también Chaullabamba. Presenta pequeños asentamientos de una organización correspondiente a una Cultura Formativa, una incipiente división de clases sociales, además se caracteriza por un desarrollo de la agricultura y por la fabricación en masa de cerámica. (Espinosa, p.6, 2010)

Etapa Cañari

En el **Periodo de Integración (500-1500 d.C.):** lo que hoy es Cuenca fue un centro señorial importante de la diarquía cañari. Esta zona se denominaba Guapondelig en lengua cañari, que significaba *Llanura amplia como el cielo* y se caracterizaba por dedicarse a la agricultura, motivo por el cual se convirtió en una de las zonas más importantes, pues la región cañari no era muy apta para esta práctica. (Espinosa, p.p 8-9, 2010).

Etapas Inca

En 1528, al fallecer Huayna Capac en Quito y Ninan Cuyuchi, el príncipe sucesor en Tomebamba, se creó un vacío de poder que desencadenó la guerra civil entre Atahualpa y Huáscar. Este último fue apoyado por una parte de los Cañaris y la aristocracia Inca de la provincia, situación que provocó la ira de Atahualpa, quien militarmente conquistó y destruyó la ciudad de Tomebamba, aunque después ordenó su reconstrucción, que nunca fue realizada, por la llegada de los conquistadores. (Cuenca una ciudad con historia incaica, 2011).

Conquista Hispana

Para 1547, el cronista Pedro Cieza de León pasó por Tomebamba y recogió datos como el que ahí existía un hombre por cada quince mujeres, comprobó que los cañaris estaban cristianizados y fue testigo de las ruinas de muchos de los templos y palacios incas. (Espinoza, 2010).

En la actual ciudad de Cuenca se pueden apreciar muchos vestigios de su pasado, siendo uno de los más destacados el Palacio de Pumapungo.

Etapas Colonial

Después de 19 años de la llegada de los españoles, el Virrey de Lima don Andrés Hurtado de Mendoza ordena al capitán Gil Ramírez Dávalos la fundación de una nueva ciudad. (Alcaldía de Cuenca, 2011).

El domingo 18 de abril de 1557, día de Pascua de Resurrección, Gil Ramírez Dávalos creó el primer Cabildo de la ciudad. En días posteriores

adjudicó los terrenos y estableció el trazado básico. Durante la Colonia logró convertirse en el principal enlace entre las poblaciones del sur de la Audiencia. Luego de tres siglos de esta era, se ha ido consolidando una personalidad mestiza que se ha enriquecido, particularmente, por el comercio de sus artesanías, en especial de sus tejidos, y a la explotación y trabajo de los metales, desarrollo que le ha permitido adquirir gran importancia social y política.

La verdadera Independencia

La independencia real se dio cuando todo el territorio de la Real Audiencia de Quito, actual Ecuador luchó el 24 de mayo de 1822 en la Batalla del Pichincha, donde el cuencano Abdón Calderón tuvo una destacada participación en la que demostró, pese a su juventud, una valentía incomparable, lo que le valió el reconocimiento de soldado heroico por el Libertador Simón Bolívar e incluso lo ascendió de rango. Hoy en día, Abdón Calderón es considerado un héroe a nivel nacional. (Revista Cuenca, 2009).

Etapas Republicanas

En 1828, durante la guerra gran colombo-peruana, Cuenca estuvo a punto de caer en manos del Perú, sin embargo, en la batalla del Portete de Tarqui, al sur de la ciudad, las fuerzas de la Gran Colombia comandadas por el general cuencano y Presidente Mariscal José de la Mar lograron derrotar al ejército peruano evitando así que llegaran a la ciudad. Tras la separación de la

República de Quito y de la Gran Colombia en 1830, Cuenca se convirtió en la capital de la provincia del Azuay. (Guía oficial de Cuenca, 2011).

Siglo XX

El 12 de abril de 1904, se inauguró la primera exposición del Azuay para celebrar la fundación española de Cuenca, luego de 347 años. Entre las actividades relevantes de la feria se puede destacar la presentación del himno de Azuay, el cual se lo oficializó y declaró como tal en 1938. (Revista Cuenca, 2009).

Durante el siglo pasado, década de los 90, la ciudad ha mantenido su crecimiento, fomentando las actividades económicas, la educación y la cultura. Un hecho importante que cabe destacar es que para finalizar el milenio, en el año de 1999, es declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad en reconocimiento de la arquitectura de su Centro Histórico, un evento que marcaría la identidad de la ciudad. (Revista Cuenca, 2009).

Actualidad.

En el presente milenio, Cuenca también se ha consolidado como un atractivo turístico internacional. El 12 de abril de 2007, por la celebración de los 450 años de fundación de la ciudad y, como parte de la agenda de la reunión de los Alcaldes de la Red de Ciudades Patrimoniales, Universitarias y Saludables, la Organización Panamericana de la Salud, declaró a Cuenca como Saludable. Se considera que Cuenca es una de las ciudades del Ecuador

con mayor calidad de vida del país, lo que ha atraído turistas de EEUU, Canadá y Europa. (El comercio, 2011).

Igualmente, en enero de 2011, fue declarada por la Asamblea Nacional del Ecuador como Ciudad Universitaria. (Diario Hoy, 2011).

1.1.5. Política

Esta ciudad se encuentra bajo la administración de la Alcaldía de Cuenca, antes llamada Municipalidad de Cuenca. Su Concejo Cantonal es el encargado de proponer, aprobar y modificar leyes y ordenanzas; se compone por 16 miembros: 15 concejales más el Alcalde, quien preside el concejo, siendo todos ellos elegidos de forma democrática y por sufragio universal para un periodo de 4 años. (Concejo Cantonal, 2011).

1.1.6 Geografía

Cuenca está situada a 432 km, por carretera, al sur de Quito y a 191 km al este de la ciudad de Guayaquil.

Se encuentra ubicada en la Región Interandina del Ecuador (Región Sierra) en la parte sur. Su centro histórico se halla en la terraza media en donde se hallan majestuosas y vistosas iglesias, estrechas calles dominando el paisaje de las celestes cúpulas de la Catedral Nueva y hermosas casas coloniales y republicanas. La parte moderna de Cuenca, en la terraza baja está los modernos edificios, barrios residenciales, centros comerciales y amplias

avenidas y áreas verdes. En varios sectores está atravesada por los ríos Tomebamba, Yanuncay, Tarqui y Machángara, los cuales se unen al noreste de la ciudad y forman el río Cuenca.

1.1.7 Clima

Tiene un clima privilegiado por ubicarse dentro de un extenso valle en medio de la columna andina. La temperatura varía entre 7 a 15 °C en invierno y 12 a 25 °C en verano, es decir, goza de un clima primaveral todo el año y es ideal para el cultivo de flores y orquídeas que se exportan a todo el mundo. La temperatura promedio de la ciudad es de 15 °C. (Cuenca Climate Guide, Ecuador, 2011).

1.1.8 Hidrología

Cuatro principales ríos pasan por la urbe el Tomebamba, el Yanuncay, el Tarqui y el Machángara, los cuales se forman a partir de las lagunas de origen glacial del Parque Nacional El Cajas, ubicado a 30 km al oeste de Cuenca. El Tomebamba es el mayor de los cuatro y se destaca por su belleza paisajista, especialmente, en su recorrido por el sector del Vado.

Debido al crecimiento de la ciudad, los ríos, al igual que en otras partes del mundo, se fueron contaminando con las aguas servidas de la ciudad, sin embargo, desde 1980 se emprendió un programa para mejorar la calidad del agua de los ríos, que estuvo a cargo de la Empresa Municipal ETAPA. La

construcción de la planta de tratamiento de aguas residuales entró en funcionamiento en el mes de noviembre de 1999. Desde entonces se ha mejorado mucho, al punto que se existe personas que van a pescar a las orillas de estos ríos. (ETAPA, 2008).

1.1.9 Urbanismo

Superficie del área urbana de la ciudad de Cuenca: 72 km², aproximadamente.

La ciudad, particularmente en su zona histórica y central, conserva su trazado en cuadras perpendiculares, propio de los cantones urbanísticos españoles de la época de su fundación. Su centro histórico está constituido por una ciudad de aires coloniales, pues la mayoría de sus atractivas construcciones proceden del siglo XIX. (El comercio, 2011).

Existen también algunas edificaciones del siglo XVIII como, por ejemplo, la de El Carmen y el de la Inmaculada Concepción, parte de la antigua Catedral y unas pocas casas particulares. El conjunto está constituido por 26 edificios de valor monumental, 602 de valor arquitectónico y 830 de valor ambiental. Según el documento de la UNESCO, se reconoce en Cuenca "la belleza de su centro histórico, con un tipo particular de arquitectura republicana" y "la armonía que guarda con su entorno geográfico". (El Tiempo, 2012).

Fuera del Centro Histórico, se encuentran las grandes avenidas, edificios modernos de varios pisos, grandes parques, zonas industriales, centros

comerciales, entre otros; convirtiendo a la ciudad en una mezcla entre lo antiguo y lo moderno, brindándole los beneficios de ambas partes.

1.1.10 Cultura

La ciudad fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO el 1 de diciembre de 1999. En el centro de la ciudad se ubican importantes vestigios históricos museos e iglesias antiguas como la Catedral de la Inmaculada Concepción, una de las más grandes de América y otras que datan de los siglos XVI y XVII; calles adoquinadas y casas con fachadas de estilo republicano que evidencian influencias arquitectónicas europeas, sobre todo española y francesa.

La ciudad es además conocida como la "Cuenca de los Andes" o la "Atenas del Ecuador" por ser la ciudad de origen de varios poetas y personalidades históricas como Miguel Vélez, Gaspar Sangurima, Santo Hermano Miguel, Honorato Vázquez, Remigio Crespo Toral, Abdón Calderón Garaicoa, Antonio Borrero entre otros. Cuenca es sede de numerosas organizaciones culturales. (Guía de Cuenca Ecuador, 2010).

1.1.11 Economía

El desarrollo de la industria en Cuenca y en la provincia del Azuay, en general, se basó en las destrezas manuales de sus habitantes. Cuenca y su

zona de influencia tiene una importancia muy singular para la historia del austro del Ecuador, por ser un punto medio entre la Costa y la Amazonía. Desde tiempos ancestrales se constituyó como una zona de encuentro entre culturas, comerciantes y eventos de connotación religiosa. Una de las primeras actividades productivas fue la confección de sombreros de paja toquilla o jipijapa que se usaron en la construcción del Canal de Panamá, por lo que son conocidos como "Panamá hats" en Estados Unidos y otras partes del mundo, y significaron un buen impulso a la economía local de la época. (Grupo el comercio, 2011).

De acuerdo a un estudio de la Universidad de Cuenca, el sector comercial es el más importante y el mayor generador de empleo y recursos de Azuay. El 46% de las ventas que se efectúan en la provincia provienen del comercio, seguido del 31% del industrial y el 14% del eléctrico. (Constitución Política de Ecuador, artículo 356 y 257).

En cuanto a la actividad de los cuencanos, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, señala que el 44.2% constituye la población económicamente activa, de esta cifra, el 11.5% trabaja en el sector primario de producción, el 28.3% en el secundario y el restante 51.4% en el sector terciario de servicios. El 52.1% de los cuencanos se consideran que está en condiciones de subempleo o no se encuentra identificada su actividad laboral. (VII Censo de Población y VI de Vivienda 2010).

1.1.12 Educación

La ciudad cuenta con buena infraestructura para la educación tanto pública como privada. En Cuenca, al igual que en el resto del país, la educación es gratuita hasta la universidad (tercer nivel), de acuerdo a lo estipulado en el artículo 348 y ratificado en los artículos 356 y 357 de la Constitución de la República. La mejor educación se imparte en la zona urbana, mientras que, dependiendo del lugar, en el sector rural se vuelve más difícil su acceso. Varios de los centros educativos tienen gran prestigio.

Las clases en Cuenca están dentro del régimen Sierra, que se inician los primeros días de septiembre y, luego de 200 días, se terminan en el mes de junio.

1.1.13 Deporte

Indudablemente, Cuenca es cuna de grandes deportistas que han dejado muy en alto el nombre de esta ciudad. Así se puede mencionar al atleta Rolando Vera y el marchista Jefferson Pérez, quien ha sido el único ecuatoriano que ha ganado una medalla de oro en las Olimpiadas, en Atlanta en 1996 y una de plata en Beijín en 2008. En el fútbol se destaca el Club Deportivo Cuenca.

1.1.14 Transporte

Transporte aéreo

Cuenta con el Aeropuerto Mariscal Lamar, que originalmente se situaba en el límite de la ciudad, pero, debido al crecimiento de esta, hoy en día se encuentra en el área urbana, lo que ocasiona problemas no solo por el ruido de los aviones, sino también por el tamaño de la pista que no puede ampliarse y el riesgo que significa en caso de accidentes. Durante años ha habido varias propuestas para la construcción de un nuevo aeropuerto, sin embargo, nunca se ha llegado a concretar ninguna de ellas. (Municipalidad de Cuenca, 2010).

Transporte terrestre

En 2011 la ciudad contaba con 3557 taxis vigentes que prestan el servicio de taxi convencional.

En cuanto se refiere al transporte terrestre vale señalar que se proyecta la construcción del Tranvía de Cuenca, cuya primera línea se llamará Tranvía de los Cuatro Ríos. Se conoce que su costo será de aproximadamente 180 millones de dólares, transportará alrededor de 109.000 pasajeros al día y se esperaba que entre a funcionar el 2014. En principio, se prevé que este medio contará con 20 estaciones, una longitud de 10,7 km y circulará a una velocidad de 21 km por hora. Para el tranvía se necesitarán 15 unidades, cada una transportará a 300 personas y pasará una unidad cada 4 minutos. (Municipalidad de Cuenca, 2010).

Vías de acceso

Las principales vías de acceso a la ciudad son:

- Al noreste de la ciudad se encuentra la avenida Circunvalación Sur (también conocida como autopista Cuenca-Azogues), que tiene 6 carriles (3 por sentido) y luego 4 (2 por sentido) en su llegada a la provincia de Cañar, a más de formar parte de la Troncal de la Sierra (E35) y de la carretera Panamericana. Otra vía de acceso es la antigua Panamericana. Estas vías conectan a la ciudad con la parte norte y este del país incluyendo las ciudades de Azogues, Quito y la Región Amazónica. Por cualquiera de estas vías también se puede llegar a las ruinas de Ingapirca, antigua ciudad Inca.
- Al sur está la carretera Panamericana o Troncal de la Sierra (E35) conocida como Panamericana Sur. Comunica a la ciudad con las ciudades del sur del país como Loja o Machala.
- Al oeste se halla la vía Colectora Cuenca-Puerto Inca (E582). Esta vía comunica a Cuenca con la parroquia rural de Molleturo, Guayaquil y con la Costa ecuatoriana. Debido a que esta vía atraviesa el Parque Nacional Cajas no pueden circular por ella transportes de carga con productos tóxicos o que puedan afectar al ecosistema del Parque Nacional, estos utilizan la vía Transversal Austral (E40) para luego ingresar por el norte de la ciudad.

1.2. Origen de la cocina en América

En los siglos XV y XVI la cocina tomó un nuevo rumbo después las cruzadas y la intermediación con las culturas de oriente, buscando nuevas formas de conservar, curar, guardar y variar los tratados en esa época. (Vintimilla, 1993, pp 21-22).

Los cronistas de indias documentaron que los españoles no escatimaban en adoptar nuevos hábitos culinarios y mucho menos usar productos nuevos encontrados en América y empezaron a consumir productos como cacao que en esa época era un alimento de sal y al lagarto como pez. Con esta actitud lograron ampliar su cultura culinaria e implantar productos nuevos en Europa. (Vintimilla, 1993, 33-34).

El maíz era uno de los productos más importantes que los europeos empezaron a conocer. En América se lo utilizaba en todas sus variedades como el morocho, el blanco, el redondo y el grueso. Comúnmente lo comían cocido y también tostado y luego se empezó a usar varias técnicas, así se lo molía y se hacían tortillas, sopas, coladas. Con la masa también se elaboraba bollos y se lo empezó a usar como alimento noble, pues se lo podía saborear en pasteles dulces con azúcar o las llamadas arepas de sal. Fray Joseph en sus Crónicas de Indias señala que los nativos empleaban el maíz no solo de alimento, sino también de bebida, por eso se decía que el maíz no solo era pan, sino también de vino. Con el maíz llegaron hacer bebidas alcohólicas

como la chicha con la que se embriagaban días enteros. (Vintimilla, 1993, p37).

Otro producto considerado mercadería fundamental entre los indígenas era el ají en todos sus colores y variedades: rojo, verde, amarillo, bravos y dulces; usado para hacer primordialmente salsas y guisos. Así como el maíz es el grano principal para hacer el pan, el ají lo es para las salsas, especerías y jugosos guisados.

Algunos de los productos que se consumían en ese entonces siguen siendo el alimento de ahora o por lo menos fue la base de lo que hoy son las humitas, chumales, tortillas o tamales. Al conocer la cebada europea los indígenas la mezclaban con raspadura y la consumían seca como gran fuente de energía para sus largas jornadas de trabajo.(Vintimilla, 1993, p37)

Universalmente la papa, conocida como alimento de los Andes, se utilizó en el incario por lo menos 23 variedades y al ser un tubérculo tan noble se la podía tostar, asar o cocer en agua como hoy en día es parte de un locro o también como acompañamiento de otros alimentos. (Vintimilla, 1993, p31).

El cuy que se consumían en el incario, actualmente es cocido con técnicas similares, pero dejando un lado los condimentos como el ajo, pues se usaba el ají. (Vintimilla, 1993, p31).

Los condimentos y aliños en esa época se empleaban de forma básica y gustos sumamente elementales. En la Sierra, que se obtenía la sal de la minas y por comercio con la Región del Litoral, se usaba para aderezar papas u otros tubérculos.

La cal era masticada con la hoja de coca para así extraer su alcaloide e igualmente se usaba para descascarar el maíz maduro. (Vintimilla, 1993, p33).

1.2.1 Aporte español a la cocina local

Uno de los más grandes aportes del viejo continente fue un sinnúmero de plantas que se aclimataron en América con éxito como, por ejemplo, el ajo, la cebolla, caña de azúcar, culantro, haba, perejil, trigo, que se usan en la actualidad en la cocina cuencana. (Vintimilla, 1993, p33).

Otro aporte de los españoles en el campo culinario es que tenían recetas para satisfacer gustos y paladares y se dedicaban a crear combinaciones de alimentos y técnicas, logrando un producto que saciaba sus gustos y sensaciones. A diferencia de América antes de la colonización en donde explícitamente solo se preparaba la comida para alimentarse y poder vivir.

1.3. Atractivos gastronómicos y culturales

1.3.1. Atractivos Gastronómicos

Una de los lugares que vale la pena recorrerlo para disfrutar de su gastronomía es, sin lugar a dudas, Cuenca, pues en ella se hallan una gran diversidad de platos, que satisfacen a los paladares más exigentes. Definitivamente, para quienes prefieren el sabor del cerdo, del cuy, del cordero y del maíz, esta ciudad puede convertirse en su paraíso.

Cuenca, al igual que otra gran ciudad del mundo, cuenta con una diversidad de restaurantes y locales, donde se sirven comida variada entre los que se encuentran El Raymipampa, Las Campanas, Campirano 2; comida autóctona como lo hacen El Tequila y El Jordán; la de autor en el restaurante El Tiesto y, por supuesto, platos internacionales.

Pero si realmente se quiere disfrutar de la comida típica, solo se deberá recorrer las calles de la ciudad para encontrar esos pequeños locales donde se expenden cascaritas, sancocho, cuy asado, mote pillo, chihuiles, habas con queso, entre otras especialidades.

1.3.2. Atractivos Culturales

Al ser Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad, su riqueza arquitectónica y de arte es muy extensa. Entre sus principales atractivos culturales se puede mencionar:

Iglesias

- La vieja Catedral (Iglesia del Sagrario)
- Nueva Catedral de la Inmaculada Concepción
- San Francisco
- Todos los Santos
- El Carmen de la Asunción
- Santo Domingo
- San Sebastián
- San Blas
- San Alfonso

Conventos

- Claustro de la Concepción

Museos

- Azuayo de Folclor
- De la Inmaculada Concepción
- De la Identidad Cañari
- Remigio Crespo Toral

- Ciencias Naturales y Arqueología Benigno Malo
- Artes Populares de América
- Arqueológico Manuel Agustín Landívar
- Etnográfico Nacional Banco Central
- Culturas Aborígenes
- Esqueletología Dr. Gabriel Moscoso
- Municipal de Arte Moderno
- Historia de la Medicina Guillermo Aguilar Maldonado

Edificios

- Corte Superior de Justicia
- Colegio Benigno Malo
- Casa de la familia Díaz
- Casa Cordero
- Casa de las Posadas

Otros lugares

- El barranco del Tomebamba
- El Puente Roto

CAPÍTULO II

2. Gastronomía de Cuenca

Parte fundamental de la cultura de un pueblo es, innegablemente, su gastronomía, pues es el resultado de una relación entre las personas y el medio que los rodea. La comida es el resultado de una forma de vivir, de aprovechar los productos que proporciona la naturaleza, por lo que siempre se caracterizará por ser particular y casi propia de una región.

La tradición gastronómica es construida a través del tiempo, de aprender a hacer los diferentes platos de una manera especial, involucra a la colectividad, es la memoria de un pueblo, la identidad nacional, Las comidas típicas identifican a cada cultura, porque son propias del lugar.

En Ecuador como en todo el mundo se dio el mestizaje cultural, el cual ha penetrado en todos los ámbitos de la vida de un ser humano y naturalmente la comida no escapó de esta fusión y es así como el pueblo combinó lo criollo con las tradiciones alimenticias de España. La gastronomía cuencana, por ente, también se basa en un mestizaje tanto en lo autóctono como los productos introducidos en la época de la Colonia, las mismas que se adaptaron a las condiciones de las tierras y a las particularidades del clima.

2.1. Platos típicos y tradicionales

Dentro de la cocina cuencana se destacan como elementos principales: el maíz, el cuy, la carne de cerdo y la pepa de zambo. El maíz es el ingrediente que está presente en un gran número de platos típicos, pues se lo utiliza para realizar tortillas, chumales, mote pata, mote pillo, chicha de jora, yaguana, entre otros.

El cuy, forma parte importante de la gastronomía cuencana y se lo prepara generalmente asado al carbón, sirviéndolo acompañado de papas en salsa de maní o pepa de zambo. El macho es el animal más apetecido, pues es más carnoso. También se lo hace en sopas como el ají de cuy o runahucho (locro de cuy); frito u horneado.

Igualmente se encuentra el cerdo, del cual tanto carne y piel es preparada de las más diversas formas, así se realiza el llamado chancho muerte que se puede degustar su cascarita (cuchicara) fritada, sancocho, morcillas, acompañado por mote y tostado.

Un producto que se emplea también en la gastronomía de Cuenca es la pepa de zambo, que es usada en vez del maní y es la que le da un sabor especial a los platos que se elaboran con ella y una particularidad a la comida de esta ciudad.

Vale mencionar, sin embargo, que existen preparaciones como los buñuelos que se preparan en época navideña, o los tradicionales dulces Corpus Cristi tales como roscas de yema, quesadillas, alfeñiques, etc.

Otra de las tradiciones gastronómicas es la panadería, el pan es hecho a base de harina de maíz o trigo en hornos de leña. Esta harina era fabricada en los molinos que fueron introducidos por los españoles. Las tortillas a base de maíz, cocidas en tiestos de barro aún se conservan como parte de las antiguas tradiciones indígenas.

En cuanto a las bebidas típicas de Cuenca se puede mencionar aquellas elaboradas con licor, mistelas y vinos, que cada hogar tenía su particularidad, su receta propia, la de la casa. También está el famoso draque o canelazo elaborado con agua, canela, naranjilla, azúcar y al final se le añade un buen tanto de aguardiente; que según los “expertos”, despeja la garganta, calienta el cuerpo y anima el espíritu. La yaguana es otra de las bebidas, pero no contiene alcohol, es refrescante natural elaborado con 35 ingredientes entre flores, frutas y especias.

En Cuenca, la gastronomía está muy vinculada con las fiestas populares, allí, parte de la celebración es la comida y la bebida. Un ejemplo de ello son la chicha y pan de pascua que se brinda a los priostes y asistentes del Pase del Niño Viajero, en la Navidad, así como los tradicionales los tamales y buñuelos, elaborados a base de harina de maíz, presentes en todas las mesas cuencanas.

En Carnaval es común servir el mote-pata. En Semana Santa, la fanesca, en cuya preparación se usan doce ingredientes, según la tradición, en recuerdo del número de apóstoles, complementa a este plato los chumales o humitas, hechos de maíz tierno molido. La fiesta de Corpus Cristi y el Septenario se celebra durante siete días en los cuales se puede disfrutar de dulces. Por último está la fiesta por la declaración de Cuenca como Patrimonio Cultural de la Humanidad, en donde se lleva a cabo varias ferias de comida criolla. Se puede decir, entonces que casi todo el año es ideal para saborear las comidas típicas de la ciudad.

Existen lugares que ofrecen variedad de platos típicos durante todo el año como es el caso del sector de la Av. Don Bosco que por más de dos décadas sigue brindando las cascaritas, aunque en la actualidad para dorar las cascaritas se utiliza soplete a gas y no las hojas del tradicional eucalipto seco. Así mismo, se puede degustar el sancocho, carne asada, fritada y cuyes asados.

De igual manera, se puede visitar la parroquia de Baños, para deleitarse con las empanadas de viento, choclo con queso, carnes asadas con llapingachos y mote pillo.

2.1.1. Recetas

EL MAÍZ


El maíz es el grano que está presente en casi todas las mesas de los cuencanos, el de mayor raigambre e importancia, como lo señala el escritor Alfonso Moreno Mora en su epopeya al maíz, poema recogido por Eulalia Veintimilla de Crespo en su libro Viejos secretos de la comida cuencana:

El maíz

Es como el agua ¿quién no bebe?

Es como el aire ¿quién no aspira?

Es como Dios ¿quién no lo busca?

			FOTO
Nombre de la receta: Mote pata			
Género: Sopa			
Porciones: 10 pax			
Fecha de producción: 16/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Carne de cerdo	g	70	
Cuero de cerdo	g	70	
Chorizo delgado	g	40	
Tocino fresco	g	30	picado finamente
Leche	g	60	
Nata o crema	g	70	
Fondo de cerdo	g	500	
Fondo de cuero de cerdo	g	500	
Mote	g	250	pelado y precocido
Cebolla blanca	g	300	brunoise
Diente de ajo	g	50	fine brunoise
Manteca de cerdo	g	10	
Achiote	g	20	
Comino	g	10	
Cebolla paitaña	g	200	brunoise
Pepa de zambo	g	40	salsa
Orégano	g	10	
Sal pimienta	c/n	
PROCEDIMIENTO			
1.- Hacer un fondo con la carne de cerdo cocinado con ajo, cebolla, sal, pimienta y comino.			
2.- Hacer otro fondo con el cuero del cerdo cocinando con ajo, cebolla, sal, pimienta, comino.			
3.- Cocinar las carnes, cortarlas en pedazos pequeños, cernir el caldo y reservar.			
4.- Hacer un refrito en una olla con la manteca de cerdo, el achiote, el tocino, las cebollas, ajo y comino, agregar el fondo y hervir durante 10 minutos.			
5.- Añadir el mote y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el mote esté completamente cocinado.			
6.- Agregar la carne y el cuero al caldo.			
7.- Tostar la pepa de zambo y licual con leche o crema y añadir a la sopa. Cocinar durante cinco minutos más.			
8.- Cortar el chorizo en pedazos pequeños y refreírlos; añadir en la sopa, mezclar para incorporar todo y servir con un poco de orégano.			

Autor: Eulalia Ventimilla de Crespo
 Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



			FOTO
Nombre de la receta: Mote pillo			
Género: entrada/plato fuerte			
Porciones: 5 pax			
Fecha de producción: 16/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Huevos	g	200	
Queso fresco	g	110	rallado
Leche	g	60	
Mote	g	450	pelado y caliente
Cebolla blanca	g	150	brunoise
Manteca de cerdo	gr	30	
Sal pimienta	c/n	
Achiote	g	15	
PROCEDIMIENTO			
1.-Hacer un refrito en una sartén con la manteca de cerdo, achiote y la cebolla blanca.			
2.- Añadir al refrito el mote, la leche y la sal, dejar reducir por unos minutos hasta que no haya líquido.			
3.- Agregar el queso rallado y los huevos previamente semi batidos con pimienta.			
4.- Cocinar a fuego lento y revolver constantemente para evitar que se seque.			

Autor: Eulalia Ventimilla de Crespo
 Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Cuy Asado			
Género: Plato Fuerte			
Porciones: 4 pax			
Fecha de producción: 16/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Cuyes enteros	unid	2	sin visceras
Dientes de ajo	g	40	molido
Cebolla blanca	g	150	brunoise
Cebolla colorada	g	200	brunoise
Comino en polvo	g	10	
Sal	g	50	
Achiote	g	25	
PROCEDIMIENTO			
1.- Hacer una pasta con la sal, el ajo y las cebollas picadas finamente con el achiote, mezclar hasta obtener una pasta.			
2.- Untar la pasta en todo el cuy, por dentro y por fuera. Dejar macerar por un día.			
3.- Precalentar la parrilla de carbón, extender el carbón en toda la parrilla.			
4.- Colocar el cuy en la parrilla untar achiote y asar a fuego lento para que reviente el cuero, durante 50 a 60 minutos dependiendo el tamaño del cuy.			
5.- Acompañar el plato con papas cocidas con salsa de maní y mote pillo.			


Autor: Doña Juanita

Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Salsa de pepa de zambo			
Género: Salsas			
Porciones: 10 pax			
Fecha de producción: 19/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pepa de zambo	g	100	Tostada
Leche	g	200	
Cebolla blanca	g	200	brunoise
Achiote	g	5	
PROCEDIMIENTO			
1.- Hacer un refrito con la cebolla blanca y el achiote.			
2.- Licuar la leche con la pepa de zambo y añadir al refrito.			
3.- Cocinar hasta obtener una crema suave.			

Autor: Eulalia Ventimilla de Crespo
Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Fritada de cerdo			
Género: Plato fuerte			
Porciones: 10 pax			
Fecha de producción: 19/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Carne de cerdo	g	1000	
Costilla de cerdo	g	500	
Cebolla paiteña	g	400	batalla
Cebolla blanca	g	150	batalla
Dientes de ajo	g	60	
Agua	g	500	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
Comino	c/n	
Perejil	g	100	ramas
Manteca de cerdo	g	100	
PROCEDIMIENTO			
1.- Aliñar una hora antes la carne y las costillas de cerdo; con ajo, sal, comino y pimienta.			
2.- Colocar en una paila a fuego fuerte el agua y la carne con las costillas previamente aliñadas.			
3.- Cocinar por 20 minutos aproximadamente hasta que la carne se empiece a secar, en ese punto añadir la cebolla blanca y paiteña, el perejil y la manteca.			
4.- Dejar dorar la carne a fuego lento e ir escurriendo el exceso de grasa.			

Autor: Michelle O. Fried



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Hornado de cerdo			
Género: Plato fuerte			
Porciones: 10 pax			
Fecha de producción: 19/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pierna de cerdo con piel	g	1000	
Dientes de ajo	g	60	machacado
Cerveza o chicha	g	250	
Manteca de cerdo	g	40	
Comino	g	50	
Zumo de naranja	g	100	
Zumo de naranjilla	g	100	
Pimiento verde	g	200	
Vinagre	g	50	
Cebolla paiteña	g	400	
Orégano	g	50	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
PROCEDIMIENTO			
1.- Limpiar bien la pierna de cerdo y hacer incisiones profundas y untar una mezcla de sal, pimienta, comino y ajo, marinar la pierna por 24 horas en refrigeración.			
2.- Licuar la cerveza con el zumo de naranja y el zumo de naranjilla, los pimientos, la cebolla, orégano, vinagre y añadir al marinado anterior y dejar marinar por 2 días más volteando cada 8 horas.			
3.- Calcular el tiempo exacto para sacar el chanco del horno, después de meterlo 30 minutos.			
4.- Untar la manteca derretida y mezclada con achiote, para cocinar chanchos enteros se recomienda, si es mediano hornear por 6 horas y si en chanco grande hornear entre 8 y 10 horas, en el caso de la pierna hornear por 3 horas .			

Autor: Doña Juanita

Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Caldo de pata			
Género: Sopa			
Porciones: 5 pax			
Fecha de producción: 19/05/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Pata de res	unid	2	
Leche	g	200	
Mote	g	300	cocinado
Cebolla blanca	g	300	cocción de la pata
Perejil	g	70	
Cebolla blanca	g	150	brunoise
Cilantro	g	60	
Maní	g	80	tostado y molido
Achiote	g	30	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
Comino	g	10	
Orégano	g	10	
PROCEDIMIENTO			
1.- Lavar muy bien las patas y poner en una olla de presión con la cebolla blanca, el perejil, agua, dejar cocinar.			
2.- Cernir el caldo, una vez que la pata este suave.			
3.- Hacer un refrito con cebolla, cilantro, aceite, sal y comino. Añadir el mote, el caldo y la pata corta da en pedazos y cocinar por 20 minutos.			
4.- Licuar la leche y el maní e incorporarlo al caldo. Para terminar añadir orégano y cebolla blanca larga en tiras delgadas.			


Autor: Eulalia Ventimilla de Crespo

Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Chancho a la barbosa			
Género: Plato Fuerte			
Porciones: 20pax			
Fecha de producción: 4/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Cerdo	Kg	10	entero
Ajo	g	30	
Sal	g	60	
Comino	g	25	
Naranja	g	2000	zumo
Limón	g	1000	zumo
Cerveza	g	2000	
Mote	g	2000	
PROCEDIMIENTO			
1.- Aliñar el cerdo con ajo, sal, comino, el zumo de naranja, zumo de limón, dejar macerar por un día, para realizar esta preparación es necesario que el cerdo esté entero			
2.- Asar al carbón el cerdo en una parrilla metálica que haga girar al cerdo.			
3.- Asar durante 4 horas hasta que el cerdo esté cocido y el cuero crujiente.			
4.- Servir con mote y si se desea con un encurtido de tomate y cebolla.			

Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Cascaritas			
Género: Plato fuerte			
Porciones: 25 pax			
Fecha de producción: 4/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Cerdo	kg	10	entero
Manteca	g	454	
Mote	g	2000	
PROCEDIMIENTO			
1.- Quemar las cerdas una vez muerto el chancho, sacar las vísceras y subir el chancho a la mesa de metal.			
2.- Realizar el sopleteo haciendo agujeros al azar por toda la extensión del cuero, colocando durante todo el tiempo manteca, hasta adquirir un color negro y sentir con el tacto una superficie crocante.			
3.- Realizar suavemente el raspado con el cuchillo.			
4.- Servir acompañado de mote.			

Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Rosero			
Género: Bebida			
Porciones: 15 pax			
Fecha de producción: 4/07/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Mote	g	454	Grueso, crudo
Clavo de olor	g	1	
Canela	g	2	
Hojas de naranjo	g	15	
Piña	g	1000	Mitad zumo, mitad cubos
Babaco	g	1000	Mitad zumo, mitad cubos
Chamburo	unid	4	
Naranjillas	g	1000	Zumo
Frutilla	g	430	Picada en cuabos pequeños
Limón sutil	g	125	Zumo
Azúcar	g	800	
Agua	g	6000	
PROCEDIMIENTO			
1.- Cocinar el mote en 4lt de agua hasta que este suave, cernir y conservar el agua, dejar enfriar.			
2.- Poner el mote en una tabla y sacar de cada grano la hembrilla, se utiliza la parte blanda del mote.			
3.- Colocar en una cacerola 2 lt de agua, el azúcar, la canela, el clavo de olor, el chamburo dejar hervir y cuando el agua adquiera sabor de las especias añadir las hojas de naranjo, tapar la cacerola, retirar del fuego, cernir y dejar enfriar.			
4.- Partir la piña y el babaco en 2 partes, la una parte licuar y cernir y la otra parte cortar en trozos pequeños.			
5.- Licuar las naranjillas y cernir, picar las frutillas y reservar.			
6.- Mezclar todos los ingredientes, mote, agua de mote, agua de las especias, la fruta picado y el zumo de la piña, babaco y naranjillas.			

Autor: Michelle O. Fried
 Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Huevos de faltriquera			
Género: Postre			
Porciones: 40 pax			
Fecha de producción: 04/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maní	g	800	
Azúcar	g	1700	granulada
Agua	g	1300	
PROCEDIMIENTO			
1.- Tostar y pelar el maní, licuar con un poco de agua.			
2.- Poner en una paila 4 tazas de agua , el azúcar, llevar a fuego por 15 minutos, retirar toda la espuma del color oscuro que se forma.			
3.- Añadir el maní previamente disuelto en 2 tazas de agua, mover constantemente hasta que tome punto de bola blanda.			
4.- Retirar del fuego y batir frecuentemente hasta que cambie de color y se haga una masa manejable.			
5.- Labrar los dulces cuando la masa se enfria en forma de huevos, por último blanquear con el almíbar utilizando brocha.			

Autor: Edgar "Tachuela" Crespo
Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Suspiro de monja			
Género: Postre			
Porciones: 120 pax			
Fecha de producción: 04/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Huevos	g	200	clara
Azúcar	g	430	molido
Limón	g	50	zumo
PROCEDIMIENTO			
1.- Batir las claras a punto de nieve agregar poco a poco el azúcar, añadir el zumo de limón, batir hasta compactar bien.			
2.- Formar los suspiros del tamaño que se desee, en un papel encerado puesto sobre las latas que se va a hornear.			
3.- Dorar en un horno a 150°C por 10 minutos.			

Autor: Ana Mercedes Astudillo
Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Colación de pobre			
Género: Postre			
Porciones: 65 pax			
Fecha de producción: 04/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Maíz tostado	g	800	
Panela	g	800	cortada en pedazos
Anís	g	20	
PROCEDIMIENTO			
1.- Cocinar la panela cortada en pedazos con 2 tazas de agua y anís, cuando llegue a punto de bola blanda se bate y al mismo tiempo se añade el maíz tostado, batir hasta mezclar bien.			
2.- Trabajar bolas del tamaño de 4 cm de diámetro o se puede dejar que se seque sobre una bandeja.			

Autor: Nidia Vásquez
Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE HOTELERIA, TURISMO Y GASTRONOMIA

			FOTO
Nombre de la receta: Higos negros			
Género: Postre			
Porciones: 10 pax			
Fecha de producción: 04/06/2014			
Observaciones:			
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE
Higos	g	800	
Panela	g	1100	cortada en pedazos
Bicarbonato	g	4,00	
PROCEDIMIENTO			
1.- Punzar con el cuchillo en 3 partes cada higo, de tal manera que no se abran.			
2.- Cocinar con el bicarbonato, lavar bien y dejar reposar en abundante agua hasta el día siguiente.			
3.- Colocar los higos con abundante agua hasta abrirlos y poner 1 1/2 de panela en pedazos, cocinar todo el día a fuego y agregar cada vez agua para mantener la misma cantidad de líquido, agregar el resto de panela y cocer hasta formar una miel.			

Autor: Nidia Vásquez
Recuperado por: Juan Francisco Hidalgo

2.2. Restaurantes y servicios de Cuenca

En Cuenca existe una gran variedad de prestadores de servicios de restauración, cuya oferta ha ido evolucionando de acuerdo a los nuevos gustos y necesidades de sus habitantes, del turista nacional y extranjero. Esto se hace evidente cuando a cada paso se encuentran restaurantes tanto de comida tradicional e internacional, a más de cafeterías, dulcerías, heladerías, panaderías, pizzerías, picanterías y una serie de prestadores de servicio de restauración.

Esta ciudad ofrece una tradición única en el país, encierra en sus platos tanta historia y delicias que gracias a eso muchas personas mantienen en los alrededores y centro la ciudad sus locales, mercados y puestos de comida en donde se ofertan fritada, cuy, el maíz en sus más diversas formas de preparación, entre otros productos. La especial manera de cocinar cada uno de los platos sorprende a cualquiera y no es difícil encontrarse con pailas enormes y fogones hechos de carbón a más de conocer las técnicas aplicadas como la tostar la piel del cerdo con sopletes y muchos detalles más que cada uno de estos establecimientos brinda a sus comensales.

2.3. Restaurantes de comida nacional.

En esta lista de restaurantes se mencionan los restaurantes más conocidos y populares visitados por los habitantes de la ciudad de Cuenca, a continuación se detalla algunos:

- **Restaurante Todosantos**

Se encuentra en la Calle Larga 519 y Mariano Cueva. Un silencioso pasillo conduce al restaurante-galería Todosantos, que junto al convento de las Madres Oblatas y a la iglesia forma parte del complejo turístico del mismo nombre. Consta de tres ambientes decorados con los mismos materiales que utilizaban las madres para elaborar pan hace 118 años. Uno de ellos está reservado para la única cava de piedra y madera que existe en Cuenca.(Restaurante Todosantos, 2013).

- **Restaurante la Yunta**

La Yunta es un restaurante donde se oferta a diario las recetas antiguas de la comida tradicional con productos como el arroz de cebada, harina de arvejas o el tocte. Cuentan con un espacio exterior para disfrutar del aire fresco del campo y observar a las gallinas, conejos y otros animales típicos de una granja. Algunos de sus platos son el borrego al romero, el seco de chivo, la trucha, las sopas de espinazo de puerco. Entre los postres ofertados se halla el dulce de zapallo que es servido con helado de vainilla. Su dirección es Km. 7 vía al Valle de Yungilla.

- **Restaurante Tres Estrellas**

Este tradicional restaurante de Cuenca, actualmente oferta su especialidad: el cuy preparado de una nueva forma, en asadero al carbón y lo acompañado con huevos, mote pillo y tortillas de papa. La decoración del lugar, recientemente renovado, contiene elementos antiguos, entre ellos está un surtidor de gasolina, molinos de maíz, planchas de acero, un barril que data de

1900 o una rockola. El menú divide la oferta gastronómica en las entradas o “comamos rapidito”, platos fuertes “para llenarnos”, postres “endulcemos la vida” y las bebidas “para no atorarse”. Se encuentra en la Calle Larga 174 y Miguel Ángel Estrella.

- **Inti**

El Inti es un restaurante en el que predominan los platos con sabor nacional y en el que se rescata la identidad cuencana. En su decoración se destaca las paredes tipo murales con pinturas hechas a mano y utensilios de la decoración de una cocina tradicional de la ciudad. Su carta contiene platos de Costa y la Sierra como el ceviche de corvina o la fritada y uno especial con la yaguana. De bebida oferta la típica de Cuenca, que es una mezcla los sabores de la piña, el babaco y jugo de naranja. Dentro de sus platos fuertes está la trucha Inti, acompañada con papas chauchas en salsa de pepa de zambo y ensalada de chochos con aguacate. Se localiza en las calles Borrero 8-44 y Sucre.

- **Los Tiestos**

Su nombre responde al uso de tiestos (platos de barro). Allí se prepara creaciones originales, en una cocina abierta y su chef y propietario sirve los tiestos de pollo, carne de res y mariscos personalmente a la mesa. A más de ser auténtica, su cocina también es de fusión, ya que combina la gastronomía andina con elementos locales como la ensalada de melloco, mote pillo y locro de papa. En cada mesa se sirven ocho distintos tipos de ají que incluyen los ajís dulces

de piña, manzana o mango. Se encuentra en las calles Juan Jaramillo 7-34 y Borrero.

- **La TJA**

Las casas tradicionales de Cuenca son evocadas en esta nueva propuesta donde la comida es servida en tejas de barro tratado. Con poco más de cuatro meses en el mercado, el local apunta a rescatar el sabor tradicional de la comida cuencana y en algunos platos, a fusionarla con sabores internacionales. Una de las opciones de la carta es el lomo fino de res acompañado de quesos parmesanos y papas cocinadas. Cuenta con una cava donde se almacenan las botellas de vino y hay un bar con mesas. La dirección es Av. Paucarbamba 1-51 y Av. 12 de Abril.

- **LIKAPAAY**

Su nombre quiere decir “Mirar hacia abajo” y es precisamente lo que se puede hacer desde el mirador de Turi, donde está ubicado este restaurante que abrió hace seis meses. Ahí, la cocina típica cuencana se combina con presentaciones artísticas y folclóricas que garantizan un espacio de entretenimiento para los clientes. Está en el mirador de Turi, a 100 metros de la Iglesia de Turi.

- **KAMPAK WASI**

Su especialidad es el cuy asado, con su característica cobertura crocante, pero, también hay parrilladas, carnes a la brasa y el lomo Kampak Wasi, relleno con tocino y bañado en salsa de champiñones. El cuy, preparado

a la brasa y en cangador, se lo acompaña con papas doradas, mote y ají molido en piedra.

La dirección es Esmeraldas y Napo, esquina.

Las Monjas

Un restaurante nuevo que ofrece al público local y extranjero una opción distinta en gastronomía, una fusión entre elementos locales, andinos e internacionales. Entre los platos que constan en la carta están el steak en pepa de zambo, acompañado de trigo con queso parmesano y crema de leche; y el pollo apanado en pepa de zambo con salsa de tomate de árbol, acompañado de quinua y mote con crema de leche y especias. Se encuentra en las calles Borrero 6-41 y Juan Jaramillo.

- **Chocolatino**

La marca Chocolatino, que ofrece chocolates producidos cien por ciento en el Austro, rescatan la variedad de frutas que tiene Ecuador. Los hay de menta, turrón, naranja; también trufas de frutos secos como nueces, avellanas y almendras. “La cucharita” es una pequeña barra de chocolate que al introducirla en una taza de leche a 32 grados convierte a esa bebida en un chocolate caliente. El local está decorado de tal manera que se aprecia cada uno de los tipos y formas de este producto, así los clientes pueden escoger y llevar chocolate al peso o escoger las cajas de 10, 20, 30 ó 100 unidades. Está ubicado en Gran Colombia 1-22 y Tarqui.

2.4. Locales de platos tradicionales

El arte culinario de Cuenca, principalmente, aquellos tradicionales están presentes en los pequeños locales, zaguanes o simplemente en las calles, pero son especiales los que se encuentran en el centro de la ciudad. Así se puede mencionar, por ejemplo, el zaguán que se halla en la Gran Colombia y Manuel Vega, la de doña Julia Ortiz, quien prepara tortillas de choclo con quesillo, en tiesto.

Otro local ubicado en pleno centro histórico de Cuenca, en la calle Juan Jaramillo 6-60 y Hermano Miguel, es La Cusinga, donde se prepara comida típica de la ciudad, en olla de barro como el mote pillo, la carne asada, las papas doradas.

2.5. El pan, otro componente gastronómico

Cuenca a nivel gastronómico, no solo es cuy, cascaritas, sancochado, hornado, mote pillo, mote sucio, sino que también se destaca por la elaboración del pan. Esta tradición surgió tras la construcción de los molinos, que procesaban el trigo y la cebada, siendo el primero en hacerlo el encomendero Rodrigo Núñez de Bonilla tras fundarse la ciudad. (El comercio, 2013, p 24)

Existe una gran variedad de panes, con nombres tan particulares como los miguelitos, rodillas de Cristo, flores de la Virgen, costras, mestizos, pan de nuez, francés, el Tomebamba, entre otros. Su aroma, tan característico, se percibe al caminar por las calles céntricas y al pasar por las panaderías tan

tradicionales como la de las hermanas Villacís, donde se expende el pan mestizo, llamado también “medicinal”, hecho con agua del parque El Cajas y trigo orgánico, o la de las madres oblatas quienes elaboran el pan en un centenario horno de leña y cuyas recetas han pasado de generación a generación de religiosas. No se puede olvidar de la panadería y pastelería Royo, fundada en 1940 y conocida por sus panes de huevo, dulces, integrales y las variedades en sal como las palanquetas y pan de rosas, a más de sus especialidades en pastas, relámpagos, roscas, deditos, etc. (El comercio, 2013, p.24).

2.6. Agüitas y otros brebajes

Dentro de la gastronomía cuencana también se encuentran las aguas de “pitimás, la yaguana y naturalmente la chicha de jora que es muy común en las picanterías.

CAPÍTULO III

3. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

En este punto vale mencionar que como herramienta de investigación se utilizó la encuesta, la misma que permitió conocer datos relevantes en lo que se relaciona a lo más destacable de la gastronomía cuencana, información que servirá de base para la realización de la Guía de los platos tradicionales de la ciudad.

3.1. Determinación de la muestra

Según los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, la ciudad de Cuenca tiene una población total de 329 928 habitantes, repartida en las 15 parroquias urbanas. Para determinar la muestra se seleccionó a Gil Ramírez Dávalos, El Sagrario y San Blas, parroquias ubicadas en el centro y que son las más importantes y habitadas. La encuesta fue realizada a personas mayores de edad, hombres y mujeres, de todo nivel social. También cabe indicar que en estas parroquias escogidas se encuentra la mayor cantidad de extranjeros debido a que pertenecen al centro histórico de la ciudad; haciendo esto igual de importante la opinión de este grupo al tomar en consideración a los extranjeros.

PARROQUIAS URBANAS DE CUENCA

Población, Viviendas Ocupadas, Superficie y Densidad por Parroquia Urbana y Según Zonas Censales CPV-2010

Parroquias Urbanas	Hombres	Mujeres	Total Población	Viviendas Ocupadas*	Densidad Hab/Km ² .
TOTAL	157426	172502	329928	86317	4568
BELLAVISTA	12689	13756	26445	6866	7408
CAÑARIBAMBA	5478	6389	11867	3226	10502
EL BATÁN	11781	12845	24626	6285	4782
EL SAGRARIO	3128	3645	6773	2100	9031
EL VECINO	14954	15783	30737	7817	8562
GIL RAMÍREZ DÁVALOS	3147	3954	7101	2153	11453
HUAYNACAPAC	7617	8645	16262	4457	3409
MACHANGARA	11803	11390	23193	5516	1597
MONAY	10319	11534	21853	5481	3973
SAN BLAS	4490	5269	9759	2804	7934
SAN SEBASTIÁN	18824	20866	39690	10538	3918
SUCRE	8073	9060	17133	4845	6564
TOTORACOCHA	11966	13464	25430	6623	8923
YANUNCAY	24689	26984	51673	13409	5091
HERMANO MIGUEL	8468	8918	17386	4197	3072

FUENTE: INEC. VII Censo de Población y VI de Vivienda 2010

Parroquias del centro histórico de Cuenca:

- Gil Ramírez Dávalos,
- El Sagrario y
- San Blas

FÓRMULA A APLICARSE

De acuerdo a la fórmula aplicada a un universo de 23 633 habitantes, el número de personas seleccionadas fueron 390, sin embargo, para el presente proyecto se determinó que se realizará aparte un número de 50 encuestas a personas extranjeras para conocer su punto de vista y fortalecer la base de esta investigación.

$$n = \frac{Z^2 \cdot O^2 \cdot N}{e^2 N - e^2 + Z^2 \cdot O^2}$$

N=23633

O=0.50

Z=1.96 \Rightarrow 2.58

e=5%

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5^2 \cdot 23633}{0,05^2 \cdot 23633 - 0,05^2 + 1,96^2 \cdot 0,5^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25 \cdot 23633}{0,0025 \cdot 23633 - 0,0025 + 3,8416 \cdot 0,25}$$

$$n = \frac{22697,1332}{59,0825 - 0,0025 + 0,9604}$$

$$n = \frac{22697,1332}{59,0825 - 0,9629}$$

$$n = \frac{22697,1332}{58,1196}$$

$$n = 390,52$$

3.1.1. Encuesta

La presente encuesta contiene una serie de preguntas que posibilitarán saber cuánto conocen los habitantes del sector sobre la gastronomía de la ciudad y el grado de aceptación que tendría la creación de una guía de los platos tradicionales de Cuenca.

PREGUNTAS:

Edad:

22-35 ____ 36-48 ____ 44 en adelante ____

Sexo:

M ____ F ____

Lugar de procedencia:

1. ¿Conoce algún aspecto de la gastronomía tradicional cuencana?

- Platos tradicionales _____

¿cuáles? _____

- Restaurantes_____

¿cuáles?_____
- Técnicas tradicionales de cocción_____

¿cuáles? _____
- Barrios tradicionales_____

¿cuáles?_____

2. ¿Prepara usted para sí mismo o familia algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

3. En general, las veces que sale a comer fuera de casa ¿qué plato tradicional de la gastronomía cuencana le gusta pedir?

4. ¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

5. ¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál?_____

6. ¿Le gustaría conocer una guía tradicional de la gastronomía cuencana, con los atractivos turísticos de la zona?
SÍ _____ NO _____
7. Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, ¿en qué visita le gustaría participar?
Visita 1: una mañana, incluye desayuno, refrigerio y visita a las iglesias _____
Visita 2: un día, incluye desayuno, almuerzo, 2 refrigerios, visita a los museos e iglesias _____
Visita 3: dos días, incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios, visita a las iglesias, plazas y museos _____

3.2. Análisis de los resultados de la encuesta

PREGUNTA 1

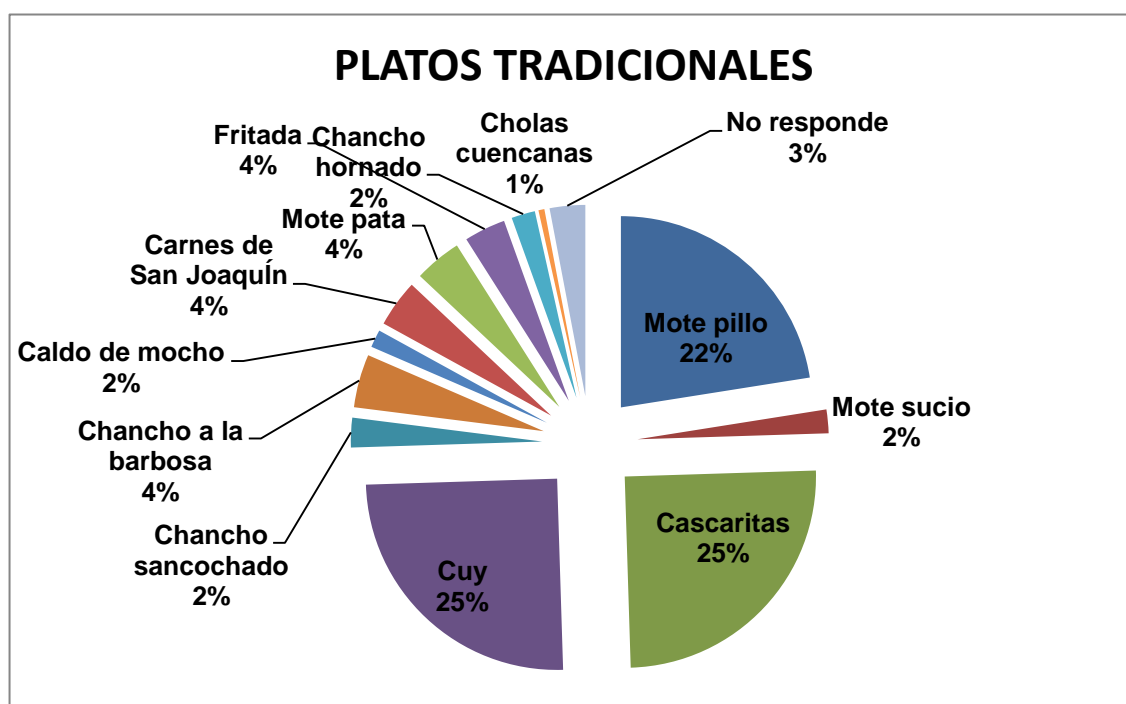
¿Conoce algún aspecto de la gastronomía tradicional cuencana?

Esta primera pregunta encierra 4 variables que permitirá conocer cuáles son los platos tradicionales, cuáles los restaurantes, qué técnicas tradicionales de cocción usan las familias cuencanas y cuáles son los barrios tradicionales donde se ofertan este tipo de comida.

VARIABLE 1

En esta primera variable, la pregunta se dirigió para averiguar cuáles son los platos más tradicionales de la ciudad.

Gráfico N. 1 Platos tradicionales



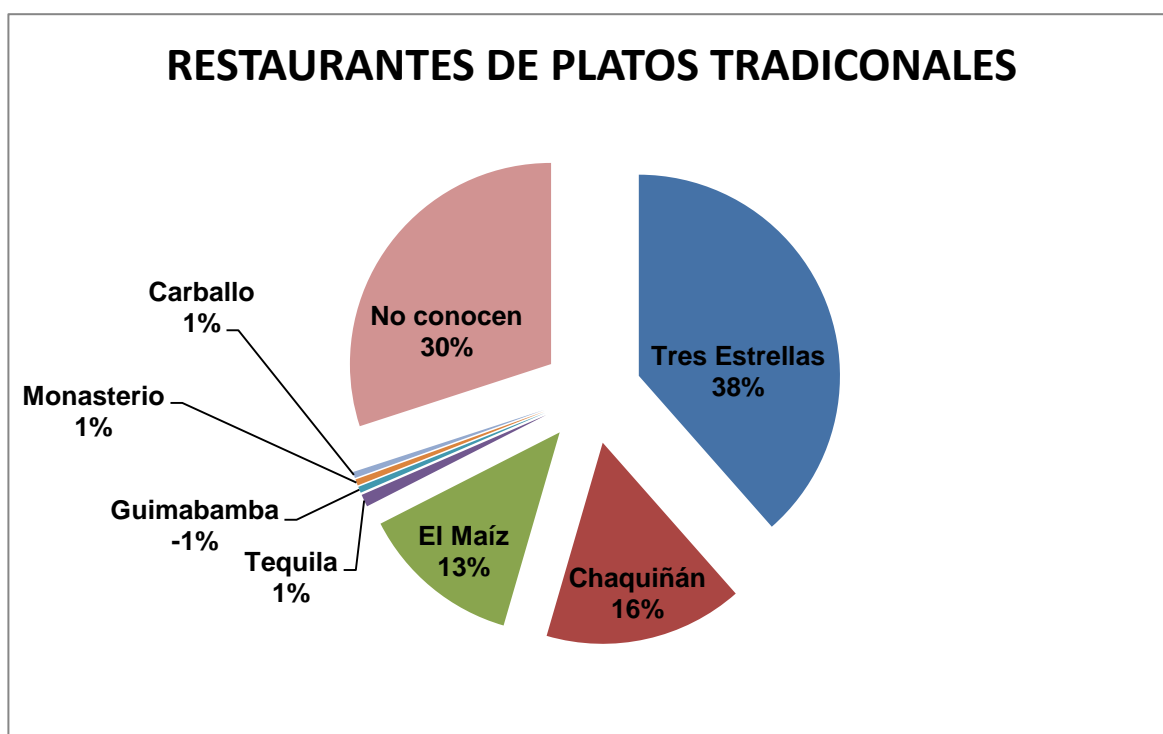
Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: los platos tradicionales con mayor aceptación son el cuy y las cascaritas de chancho con el 25%, cada uno; el mote pillo alcanzó el 22%, la fritada, el mote pata, las carnes de San Joaquín, y el chancho a la barbosa solo cuentan con el 4% seguido por el mote sucio, el caldo de mocho, y el chancho sancochado con el 2% y finalmente están las cholas cuencanas con el 1%. Cabe resaltar que hubo un 3% de los encuestados que no respondieron a la pregunta.

VARIABLE 2

La segunda variable fue establecida para averiguar qué restaurante conocido ofrece platos tradicionales.

Gráfico N. 2 Restaurantes de platos tradicionales



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: de acuerdo a los resultados, se puede observar claramente que de un 100%, el 30% de los encuestados no conocen ningún restaurante de comida tradicional. El 70% restante respondieron que sí visitaron: el Tres Estrellas el 38%, el Chaquiñán el 16%; y El Maíz el 13%.

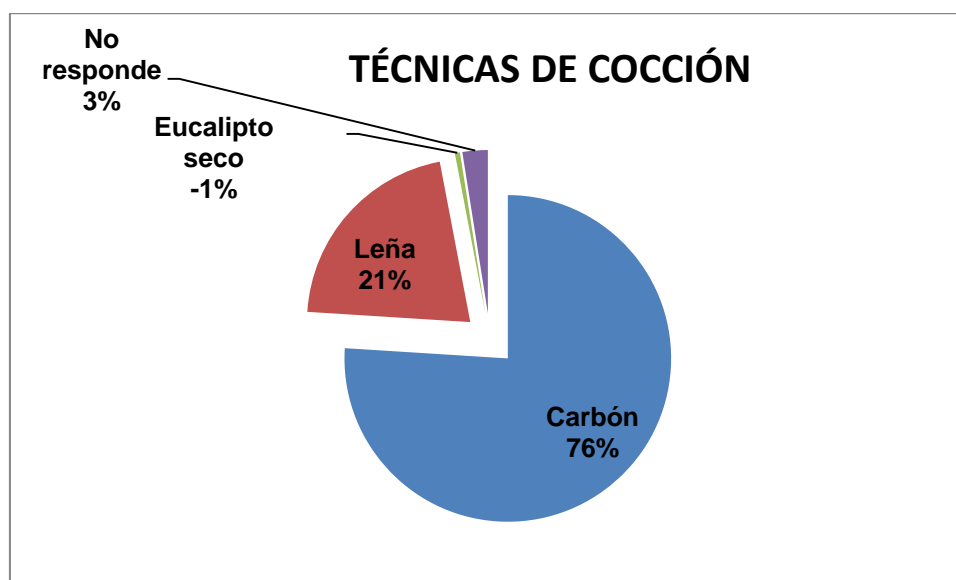
Al efectuar la investigación y hacer las encuestas se pudo establecer que la tradición de la comida cuencana se encuentra en los mercados y

esquinas de la ciudad, en los cuales por años vienen aplicando las técnicas familiares ancestrales.

VARIABLE 3

Para establecer qué técnicas tradicionales de cocción son conocidas dentro de la gastronomía cuencana se usó esta tercera variable.

Cuadro N.3 Técnicas de cocción

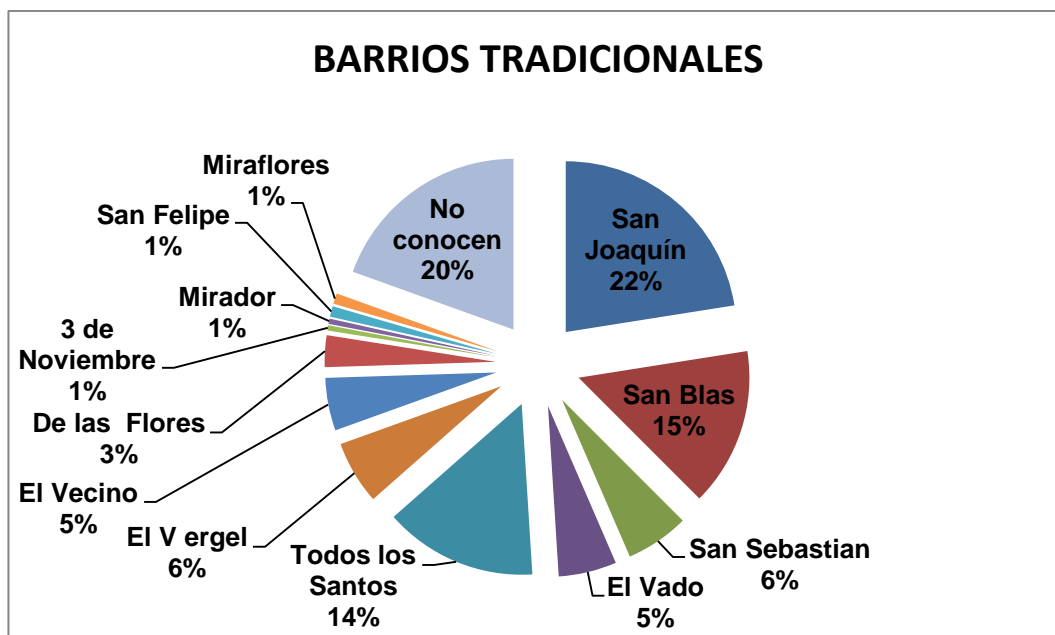


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: En esta variable el objetivo fue buscar qué técnicas de cocción tradicionales conocen los cuencanos y la tendencia mayor, sin duda, fue la de a carbón con el 76% y sus variaciones como leña, hornos de leña, técnica de “Barbosa” llegó al 21%, finalmente el uso del eucalipto seco solo alcanzó 1%, dejando claro que las formas más comunes de cocinar eran y son las que la naturaleza ofrece. No respondieron un porcentaje del 3%.

VARIABLE 4

Gráfico N. Barrios tradicionales



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: indudablemente, la comunidad cuencana tiene identificado cuáles son sus barrios tradicionales y el porqué de sus tradiciones. Con esta variable se logró establecer que entre los más conocidos están San Joaquín (22%), San Blas (15%) y Todos Los Santos (14%), cada uno reconocido tanto por las tradiciones como por sus platillos, cuentos y anécdotas. A estos 3 les siguen El Vergel, San Sebastián, El Vado, El Vecino, De las Flores, 3 de Noviembre, Miraflores, San Felipe con porcentajes que van del 6 al 1%. Los encuestados que no respondieron sumaron el 20%.

PREGUNTA 2

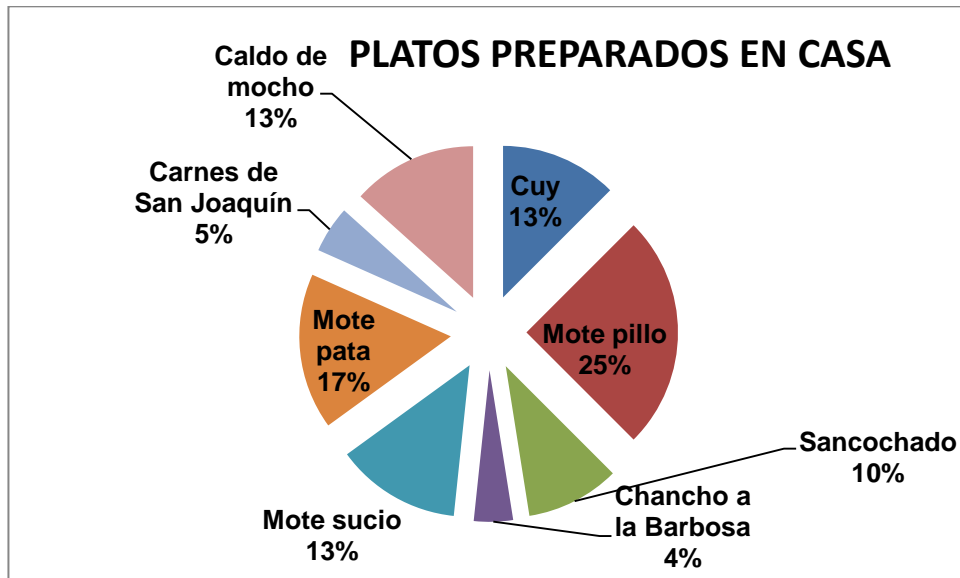
¿Prepara usted para sí mismo o familia algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

Gráfico N. Preparación de la comida en casa



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

Gráfico N. Platos preparados en casa



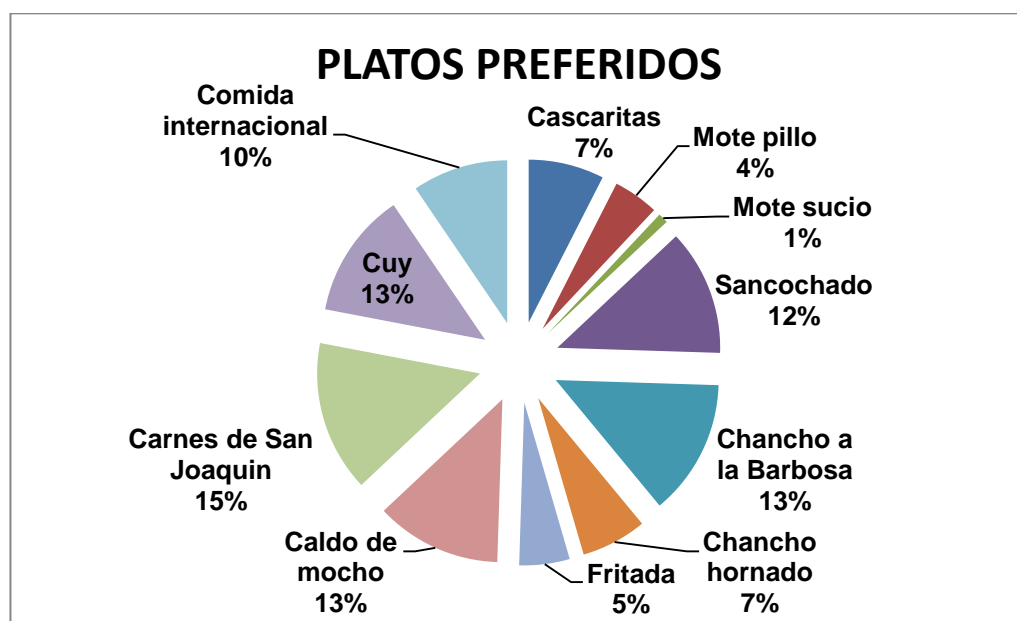
Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: los resultados obtenidos en esta pregunta posibilitan aseverar que los cuencanos sí preparan comida tradicional en sus casas y es una forma de reunirse con sus familias para preparar platos como el mote pillo que es la comida preferida, pues alcanza el 25%; luego está el mote pata con el 17%, a continuación se encuentra el cuy, el caldo de mocho y mote sucio, cada uno con el 13%, posteriormente, y con porcentajes mucho más bajos, se hallan las carnes de San Joaquín y el chancho a la Barbosa, con el 5 y 4%, respectivamente.

PREGUNTA 3

En general, las veces que sale a comer fuera de casa ¿qué plato tradicional de la gastronomía cuencana le gusta pedir?

Cuadro N. Platos preferidos



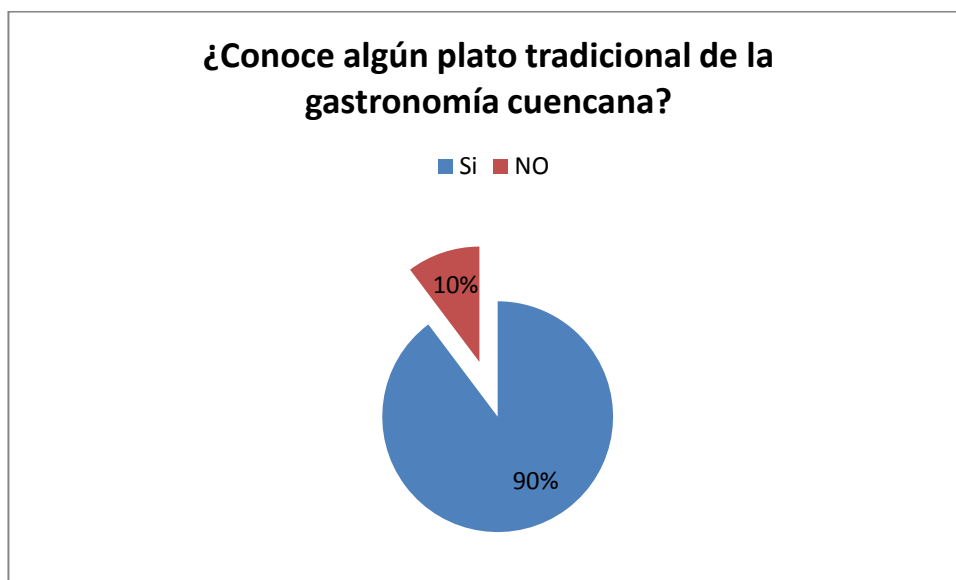
Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: Como se puede observar en el gráfico anterior apenas el 10% de los encuestados prefieren la comida internacional y la gran mayoría, es decir, el 90% se inclina por la nacional. En conclusión, en Cuenca sus costumbres se mantienen desde hace años y por esta razón es posible asegurar que la gente prefiere lo suyo antes que lo extranjero. Con esta pregunta es posible señalar que su comida preferida es la tradicional, siendo el cuy, el chancho a la Barbosa, las cascaritas y los infaltables caldos como el de mocho, los platos preferidos de la población.

PREGUNTA 4

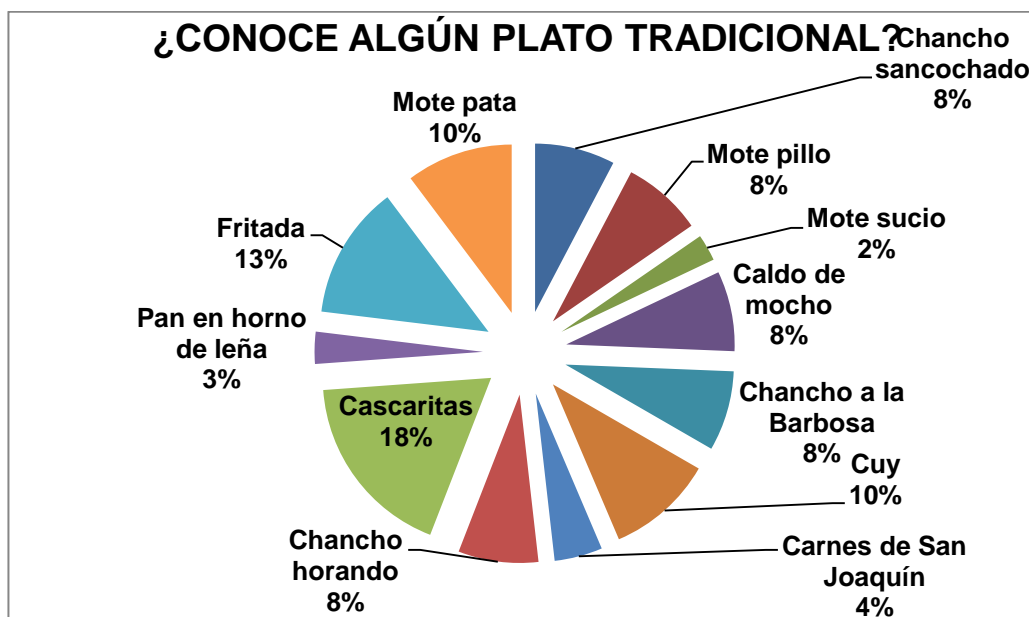
¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

Cuadro N. ¿Conoce algún plato tradicional?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

Cuadro N. ¿Conoce algún plato tradicional?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

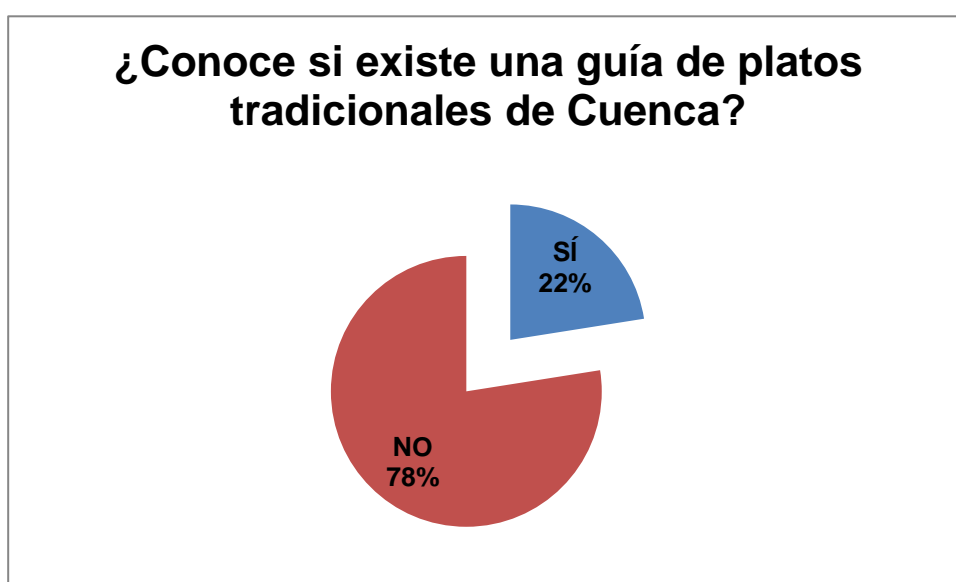
ANÁLISIS: esta pregunta permitió conocer cuáles son los platos que la gente considera como tradicionales de su ciudad. Los resultados evidenciaron que entre los más consumidos están las cascaritas con el 18%; la fritada con el

13%; seguido del mote pata y el cuy con el 10% cada uno. Con porcentajes menores están el chancho hornado, el sancochado, el mote pillo, el Caldo de mocho y el chancho a la Barbosa con el 8%; las carnes de San Joaquín y el pan en horno de leña con el 4 y 3%, respectivamente.

PREGUNTA 5

¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

Cuadro N. ¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de Cuenca?



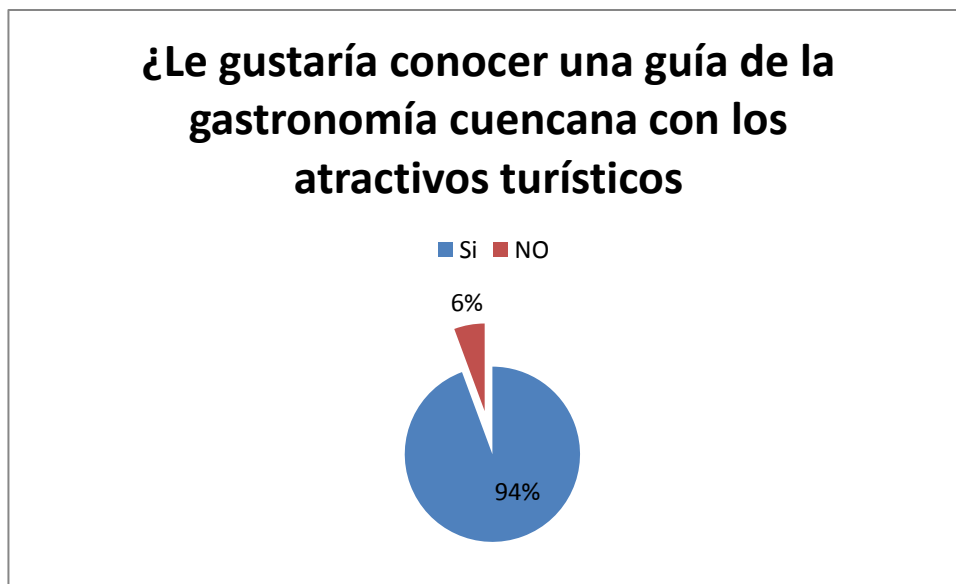
Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: una gran mayoría de los encuestados (78%), no saben si hay una guía de platos tradicionales; apenas el 22% señalan que sí. A pesar de que si han escuchado o conocen la gente no sabe el nombre de las mismas ni en qué lugar se las puede adquirir.

PREGUNTA 6

¿Le gustaría conocer una guía tradicional de la gastronomía cuencana con los atractivos turísticos de la zona?

Cuadro N. ¿Le gustaría conocer una guía de la gastronomía cuencana con los atractivos turísticos de la zona?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: todos quienes respondieron la encuesta, es decir, el 100% están interesados en la posibilidad de que haya una guía de la gastronomía cuencana con los atractivos de la zona.

PREGUNTA 7

¿Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, en qué visita le gustaría participar?

Cuadro N. ¿En qué visita le gustaría participar?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS:

De los 390 entrevistados, 211 personas escogieron la opción 1 que ofrece una mañana con desayuno, refrigerio y visita a iglesias; 102 eligió la alternativa 2, es decir, un día con desayuno, almuerzo, 2 refrigerios y la visita a los museos e iglesias; y, apenas 77 prefirió la 3. O sea, la de dos días, que incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios y visita a las iglesias, plazas y museos.

ENCUESTA PARA TURISTAS EXTRANJEROS

Universidad Tecnológica Equinoccial

Escuela de Gastronomía

Encuesta para turismo extranjero

Esta encuesta se la realizó a extranjeros para establecer cuánto conocen sobre la comida cuencana y si la idea de la creación de una guía gastronómica serviría de ayuda para hacer turismo culinario.

Por favor marque con una X su respuesta.

Edad: 22 a 35 _____ 36 a 48 _____ 44 en adelante _____

Sexo: M _____ F _____

Lugar de procedencia _____

1. ¿Con qué frecuencia visita Cuenca?

Primera vez _____

Diariamente _____

Semanalmente _____

Mensualmente _____

Anualmente _____

2. ¿Cuál es la razón de su visita a Cuenca?

Turismo _____ Visita amigos _____ Negocios _____

Familia _____ Otros _____

3. En general el tiempo de su estadía en la ciudad de Cuenca es:

3.3. a 2 días _____ 3 a 4 días _____ 5 o más días _____

4. ¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ _____ NO _____

¿Cuál? _____

1. ¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

SÍ _____ NO _____

¿Cuál? _____

2. ¿Le gustaría conocer una guía tradicional de la gastronomía cuencana con los atractivos turísticos de la zona?

SÍ _____ NO _____

3. Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, ¿en qué visita le gustaría participar?

Visita 1: una mañana, incluye desayuno, refrigerio y visita a las iglesias _____

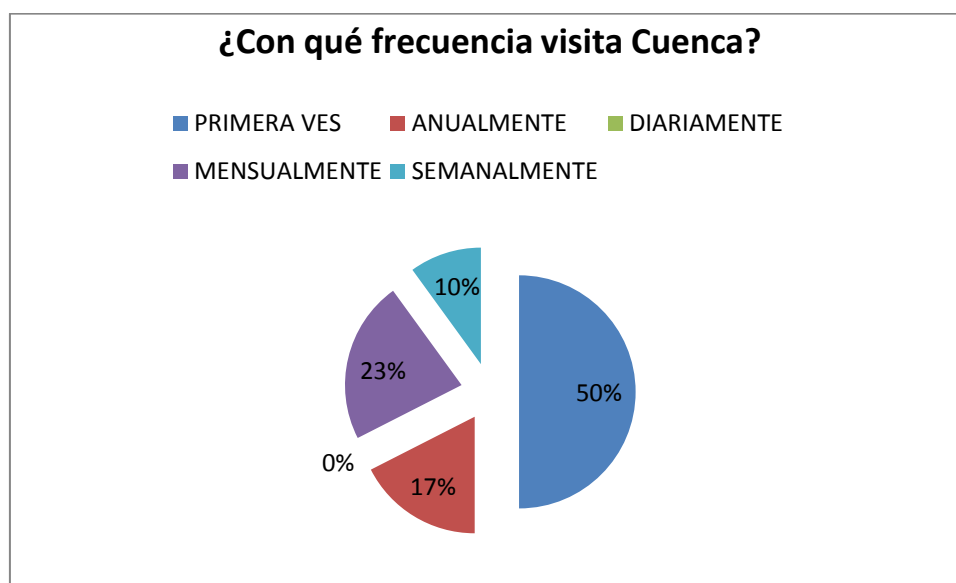
Visita 2: un día, incluye desayuno, almuerzo, 2 refrigerios, visita a los museos e iglesias_____

Visita 3: dos días, incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios, visita a las iglesias, plazas y museos_____

3.3. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA A EXTRANJEROS

PREGUNTA 1

¿Con qué frecuencia visita Cuenca?

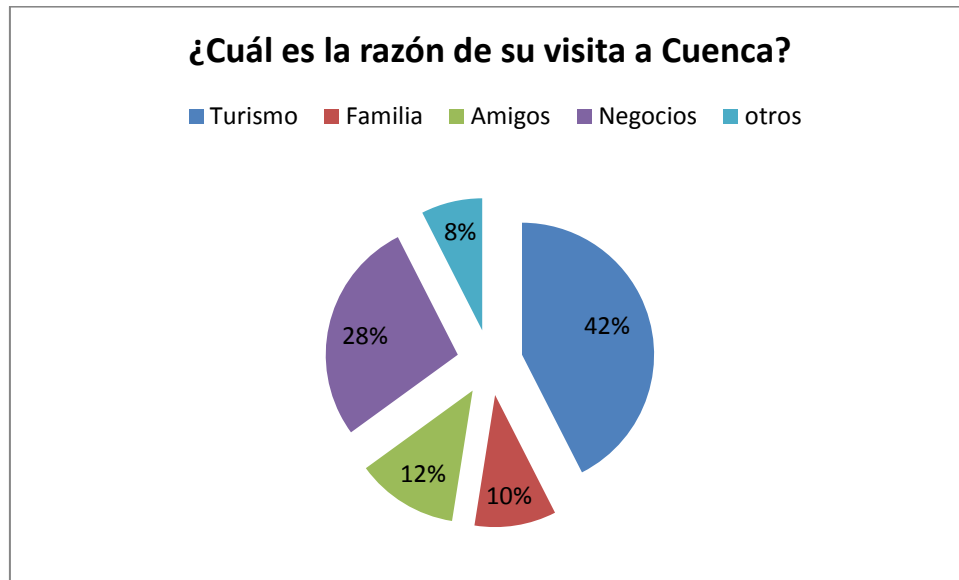


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: de los 50 entrevistados, 20 de ellos escogieron Cuenca para hacer turismo por primera vez, 9 visitaban la ciudad mensualmente, 4 semanalmente y 7 anualmente.

PREGUNTA 2

¿Cuál es la razón de su visita a Cuenca?

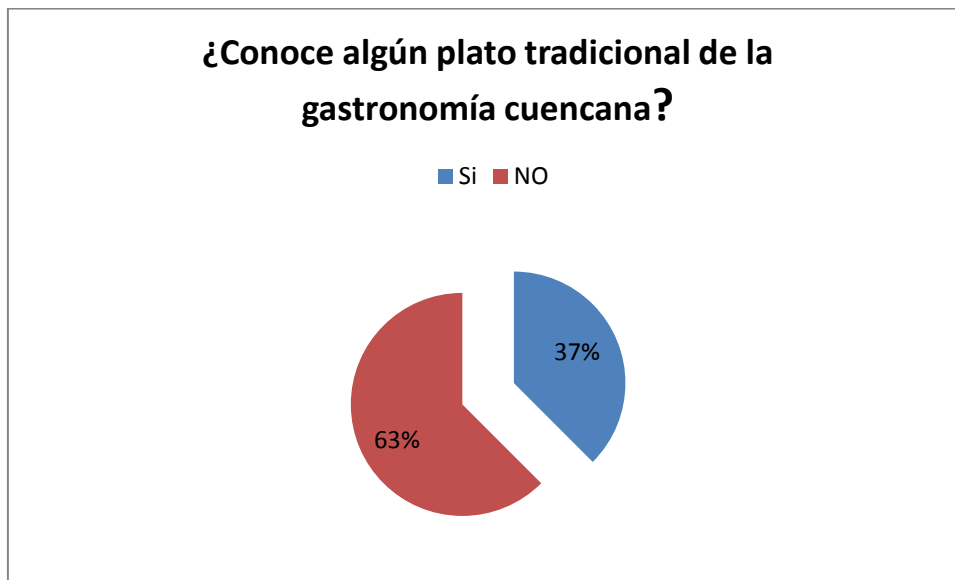


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: gran parte de los entrevistados viajaron a Cuenca por turismo, conocer la ciudad, su cultura y tradiciones; el segundo grupo con mayor índice está conformado por personas que lo hicieron por negocios; y, finalmente, se encuentran aquellos que visitaron a sus familias, amigos o tuvieron otras razones.

PREGUNTA 3

En general, el tiempo de su estadía en la ciudad de Cuenca es:

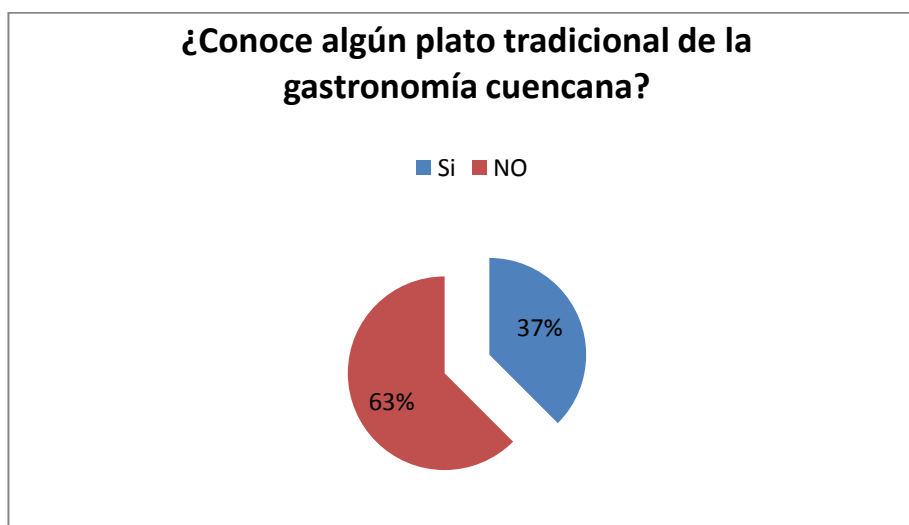


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

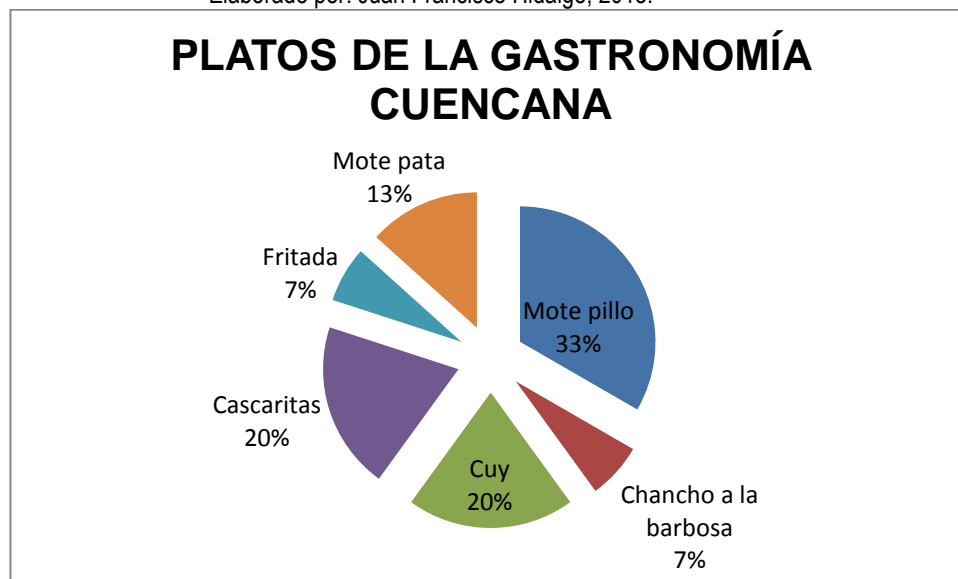
ANÁLISIS: un total de 20 entrevistados permanecieron en Cuenca de 1 a 2 días, 13 de 3 a 4 y apenas 7 personas más de 5 días

PREGUNTA 4

¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

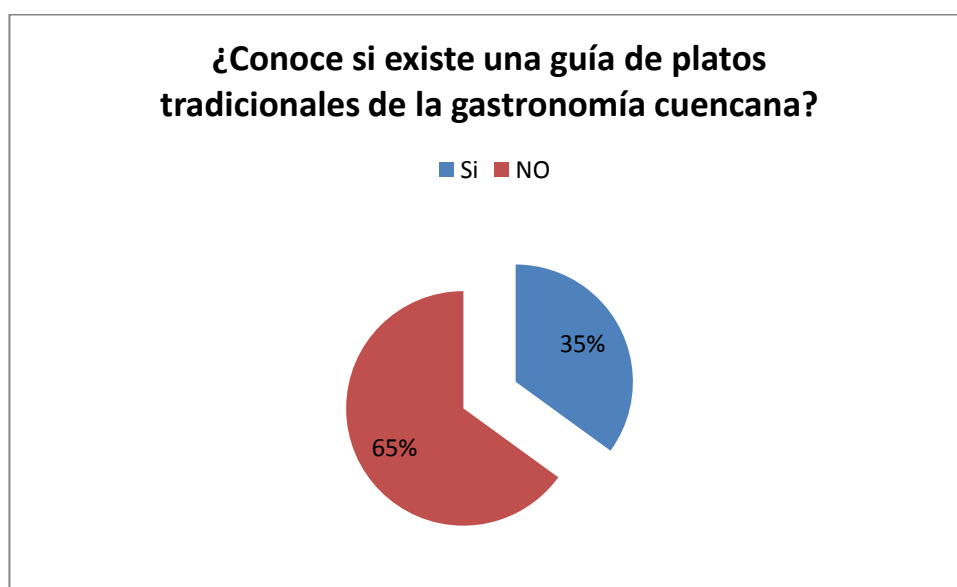


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: más de la mitad de los entrevistados señalan que Sí conocen algún plato de la comida cuencana.

PREGUNTA 5

¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

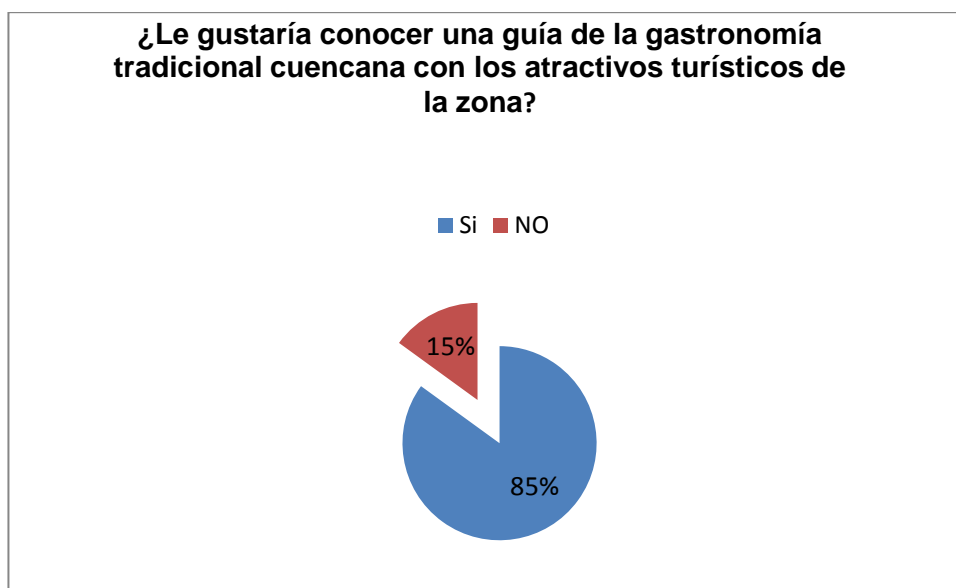


Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: Todos los entrevistados señalaron que no conocen sobre la existencia de una guía de la gastronomía cuencana.

PREGUNTA 6

¿Le gustaría conocer una guía de la gastronomía tradicional cuencana con los atractivos turísticos de la zona?



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: Todos los turistas que participaron en las encuestas respondieron que sí les gustaría contar con este material informativo, es decir, con una guía con los platos más tradicionales de la comida cuencana.

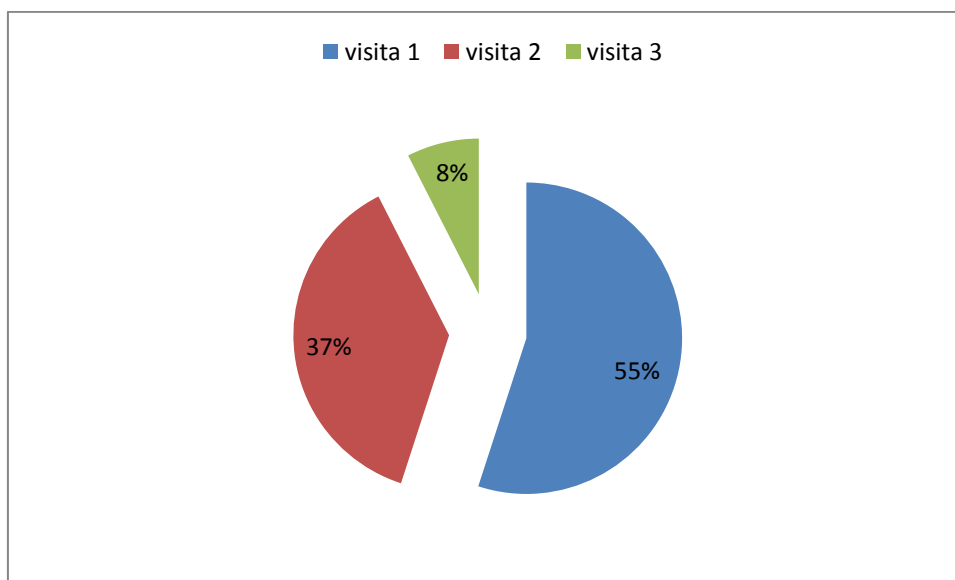
PREGUNTA 7

Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, ¿en qué visita le gustaría participar?

_____ visita 1: una mañana, incluye desayuno, refrigerio y visita a las iglesias.

_____ visita 2: Un día, incluye desayuno, almuerzo, 2 refrigerios, visita a los museos e iglesias.

_____ visita 3: Dos días, incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios, visita a las iglesias, plazas y museos.



Elaborado por: Juan Francisco Hidalgo, 2013.

ANÁLISIS: La mayoría de la gente extranjera se inclina a una visita corta por el tiempo que ellos pasan en cada ciudad no es extenso, por esta razón la visita uno que es la más corta es la más acogida y la que más gustaría realizar al turismo extranjero.

CAPÍTULO IV

4. Propuesta de la Guía

Ínigo Zarauz, en Las Guía gastronómicas, señala que la realización de una guía gastronómica encierra una serie de elementos a tener en cuenta, cuya valoración, en búsqueda de la equidad que debe presidir los consejos que se desarrollan en la misma, no siempre resulta exenta de influencias.

Agrega que:

El principio básico de la realización de una guía es que esta ha de servir para conducir al que la utiliza, por el camino de la búsqueda de un criterio acertado en la elección del servicio o destino que se desee. Por tanto, hemos de deducir que el colectivo más importante estará formado por los que consultan la publicación, que tratan de formar su criterio para el disfrute del destino gastronómico más acertado. Todo ello en función de una serie de variables (precios, tipos de cocina, localización, etc.)". (www.afuegolento.com, acceso el 30 de enero de 2012).

Esta guía tendrá como propuesta principal dar a conocer los platos tradicionales más destacados y reconocido de la ciudad de Cuenca. Para concretar este objetivo se realizó una profunda investigación, la cual permitió obtener información importante que servirá de base para elaborar el folleto que contendrá, a más de la descripción de los principales platos típicos, un mapa con una ruta gastronómica, de medio día, dirigido a los turistas nacionales, extranjeros, quienes podrán saborear las exquisiteces que esta ciudad ofrece.

Se pondrá especial atención en mantener una redacción clara que incentive al lector a tener curiosidad por probar una y otra técnica en los platos de mayor gusto para ellos, tendrá fotos para distinguir los platillos que se expongan en el

folleto; tips, tipo de cocción, información de los ingredientes sobresalientes usados en la preparación de los platillos.

4.1 Enfoque

Indudablemente la gastronomía de una ciudad es un factor fundamental para conocer el pasado y el legado de una cultura, en cualquier país del mundo. Al ser esto un motivo de investigación, el proponer guías como herramienta de conocimiento culinario y dar un enfoque claro de la tradición que encierra cada uno de los platos de la ciudad de Cuenca y lo que hace que su gastronomía sea tan famosa.

4.2. Elaboración del producto

En el folleto constará de alrededor de 15 hojas en donde se expondrá cada uno de los platos tradicionales de la ciudad, clasificados en 3 productos importantísimos en la gastronomía cuencana que gracias a la investigación se los pudo determinar y estos son: cerdo, maíz, bebidas y dulces, en cada hoja de receta se expondrá al lector técnicas de cocción, ingredientes, tips de preparación, fotos, dificultad de preparación, llamativos colores con títulos y diseños acoplados a la cultura de la ciudad. Por cada una de las secciones se podrá disfrutar también de información de cada uno de las materias primas a tratar en las recetas de las hojas siguientes. Se incluirá también una propuesta de una pequeña ruta gastronómica de medio día para conocer lo más sobresaliente de la gastronomía cuencana.

4.3. Estrategia de información

La estrategia que se usará para dar a conocer la guía es que después de la impresión de los folletos se los pueda distribuir en agencias turísticas, restaurantes destacados dentro de la ciudad, hoteles, hostales y entidades turísticas que puedan ayudar a difundir esta guía como herramienta de conocimiento de la gastronomía cuencana.

CAPÍTULO V

5. ANÁLISIS DE IMPACTOS

Analizar los impactos que generan la implementación de determinados proyectos, en diferentes ámbitos los cuales conforman un núcleo; ayuda y dirige a tener una idea clara de los resultados y respuestas que se obtienen de la aplicación de proyectos investigativos en una sociedad, ya sean estos impactos sociales, culturales, económico, etc. Para con ellos sacar conclusiones de cuan profundo o cuanto puede llegar a las personas determinadas investigaciones.

Para este proyecto se tomó en cuenta una metodología sencilla pero efectiva de calificación de aéreas e indicadores como señala Miguel Poso en su libro.

Área	Indicadores	Acciones del proyecto									Total
		Desarrollar base teórica/gastronomía cuencana	Identificar platos tradicionales	Variedad y forma su en gastronomía	Elaborar guía de gastronomía cuencana	Herramientas de información	Planteamientos de retos	Vinculación	Exposición del producto	Lecciones	
SOCIAL	Relación con la comunidad	3		1	3	3	2		3	2	19
	Trabajo en equipo	1	2		2	2		2			9
	Relaciones familiares	1	1	1						2	5
CULTURAL	Tradiciones	3	3	1	3	3	3	2	3	2	23
	Identidad	3	3	1	3	3	3	2	3		21
	Hábitos de	1	1				2				4
EDUCATIVO	Conducta										
	Valores		2		3	3			3		11
	Utilización de tiempo libre	1									1
TURÍSTICO	Rescate	3	3	2	3	3		3	3	2	22
	Gastronomía	3	3	3	3	3		3	3	2	23
	Cultura de calidad	3	3	1	3	3		3	3	3	22
ECONÓMICO	Productividad	3	3	3	2	3		2	3		19
	Ingresos	2	3		3	3			3		14
	Egresos	1	2		2	2			2		9
TOTAL		28	31	13	30	31	10	15	31	13	202

ANÁLISIS: Se puede evidenciar claramente las tendencias y opiniones que la gente tiene al valorar diferentes aéreas e indicadores que se han propuesto en este proyecto dejando claro que el impacto que este generara es de vital relevancia; como por ejemplo: se califica que el impacto social que tiene esta guía en relación con la comunidad es de 19 puntos sobre 27 posibles puntos positivos que esta podría tener.

De igual manera el impacto que el proyecto genera se ve reflejado obviamente en el área gastronómica y turística de la ciudad dejando como resultado 23 puntos positivos en esta área, lo que quiere decir que la gente está consciente de lo importante que es el proyecto para el beneficio turístico de la ciudad.

Además de estos mencionados también se puede analizar a nivel educativo y cultural lo que las tradiciones han marcado un impacto profundo en los habitantes de la ciudad; con 23 y 11 positivos estas dos categorías reafirman el compromiso de generar esta guía gastronómica de platos tradicionales de la ciudad de Cuenca.

CONCLUSIONES

- Se puede concluir que el turista busca nuevas experiencias. Así al llegar a un país o ciudad pretende conocer, a más de los otros atractivos turísticos, qué se ofrece en el campo gastronómico. Igualmente, le gusta combinar el arte y tradición mientras come.
- En la actualidad, la gastronomía se ha convertido un gran soporte dentro de la economía cuencana, de allí que en los últimos tiempos se ha incrementado el número de locales que ofertan comida. Buena parte de los turistas llegan a la ciudad interesados en los platos tradicionales, probar las cascaritas, el cuy, el mote pillo, etc.
- Contribuir con el fortalecimiento de las tradiciones de un pueblo es la mejor herramienta para seguir ascendiendo dentro del futuro turístico de los países de tercer mundo; de esta manera se concluye que crear una guía gastronómica de esta ciudad tan rica en materia gastronómica y tan llena de tradiciones como lo es Cuenca; es la mejor manera de impulsar y mantener el patrimonio cultural que esta posee y dejar marcada por mucho tiempo más a Cuenca como patrimonio de la humanidad.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental dar a conocer mediante esta guía el maravilloso mundo de platos tradicionales que Cuenca posee y que en conjunto constituyen un aspecto importante del patrimonio cultural de esta ciudad.
- Es indispensable rescatar el valor patrimonial que la gastronomía cuencana encierra, ya que conlleva todo un legado de historias, vivencias y prácticas tradicionales.
- Es necesario difundir la guía gastronómica, para rescatar las tradiciones, el prestigio de la ciudad y la satisfacción del que adquiera.
- Sería conveniente realizar una campaña de publicidad en lugares de concurrencia masiva dentro y fuera de la ciudad donde se dé a conocer la guía, para captar una gran cantidad de turistas de todo el país.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ecuador inmediato. (s/f). Gastronomía de Cuenca. Obtenido de <http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/GastronomiadeCuenca.html>.
2. Visitecuador. Recuperado el 14 de 12 de 2014. Contenidos. Obtenido de <http://www.visitecuador.travel/contenidos.php?menu=4&submenu1=21&id=176&tipo=1&idiom=1>.
3. Adaptado de Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura/ Patrimonio inmaterial/ UNESCO 2009-2014.
4. Azuay es la segunda provincia con mayor proliferación de negocios. Grupo El comercio, 2011.
5. Cocina Mandarina. La Guía Michelin. Obtenido de <http://cocinamandarina.com/%C2%BFque-es-la-guia-michelin/> Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). VII Censo de Población y VI de Vivienda 2010. Quito.
6. Elias C. (2010) Cocina tradicional: sabor, cultura e historia revalorizadas. Recuperado de 9 de 9 de 2014. Revalorizadas. Obtenido de <http://México.com/experiencias/cocina-tradicional-sabor-cultura-e-historia-revalorizadas/>.
7. Congreso Iberoamericano (2009). *Cocina Tradicional: Patrimonio Cultural de México*. Recuperado de <http://suenamexico.com/experiencias/cocina-tradicional-sabor-cultura-e-historia-revalorizadas/>

8. Constitución Política de Ecuador. Título VII. Régimen del buen vivir, capítulo primero: inclusión y equidad social-sección primera: educación art. 356y257.
9. Crespo María Rosa. Estudios crónicos y relatos de nuestra tierra, Universidad de Cuenca, 1999.
10. Cuenca cinco años como ciudad saludable. El tiempo, 2012.
11. Cuenca Climaet Guide, Ecuador, 2011.
12. Cuenca fue declarada ciudad universitaria. Diario Hoy, 5 de enero de 2011.
13. Cuenca la mejor ciudad del mundo para que vivan los jubilados. INVEC Ecuador, cámara de comercio, 2012.
14. Cuenca seduce por su calidad de vida. El comercio, 14 de agosto de 2011.
15. Cuenca una ciudad con historia Incaica, consultado 29 de agosto 2011.
16. Cuenca, 452 años de fundación española. Revista Cuenca, 2009
17. Desde el horno, el pan se atesora en Cuenca. *El Comercio*, (25 enero de 2013).
18. Encalada, O. (2005). *La Fiesta Popular en el Ecuador*.
19. Encalada. La fiesta popular en el Ecuador. 2005, p273.
20. Espinoza José Luis, Tomebamba la pampa del cuchillo. El mercurio,2011.
21. ETAPA. Quienes somos. 2003.
22. (s/n). (s/f).Fiesta y gastronomía en Cuenca, Obtenido de www.cuenca.com.ec
23. Guía de Cuenca Ecuador: Cuenca y su gente. Geografía y población, 2010.
24. Guía oficial de Cuenca. Historia de Cuenca, 2011.
25. Guía oficial de Cuenca. Historia de Cuenca, consultado el 20 de agosto de 2011.
26. *Guías gastronómicas: las mejores amigas del viajero amante del buen comer*. Recuperado el 14 de mayo de 2011 de

- <http://mexico.cnn.com/salud/2011/05/14/guias-gastronomicas-las-mejores-amigas-del-viajero-amante-del-buen-comer>.
27. Historia. Alcaldía de Cuenca, 2011.
28. Cocina mandarina. Recuperado el 8 de 11 de 2014. La Guía Michelin. Obtenido de <http://cocinamandarina.com/%C2%BFque-es-la-guia-michelin/>.
29. Gastronomía Internacional. Recuperado el 7 de 9 de 2014. Mundo noticia. Obtenido de <http://elcomercio.pe/gastronomia/internacional/que-esta-detras-lista-san-pellegrino-50-mejores-restaurantes-mundo-noticia-744613>.
30. La Guía Michelin historia y criterios de evaluación. Recuperado el 1 de agosto de 2012. Obtenido de <http://gustoselecto.es/blog/2012/01/08/la-guia-michelin-historia-y-criterios-de-evaluacion/>
31. Guía para entender las estrellas michelin (s/f). Obtenido de <http://www.traveler.es/viajes/mundo-traveler/articulos/guia-para-entender-las-estrellas-michelin/2755>
32. Vistazo. (s/f). entretiempos. Obtenido de <http://www.vistazo.com/impresas/entretiempos/imprimir.php?Vistazo.com&id=32092/2>
33. Vistazo, (s/f). especiales. Obtenido de <http://www.vistazo.com/impresas/especiales/imprimir.php?Vistazo.com&id=3718>
34. Nestlé. A gusto con la vida. (s/f). san pellegrino. Obtenido de <https://www.agustoconlavida.es/agclv/productos-nestle/nuestras-marcas/aguas/san-pellegrino/historia-san-pellegrino>
35. La cocina Andina, una charla con Julio Pasos, 2014, El comercio.com .tendencias.

36. La Guía Michelin, 100 ediciones y más de un siglo de historia, Recuperado el 02/03/2009. Obtenido de <http://www.guíamichelin.es/realizado> con la ayuda de la ACGCM, asociación de coleccionistas de guías y mapas michelin.
37. Malo, C. (1990) *Diseño y Artesanía*. Nombre de la editorial: Ciudad o dirección electrónica..
38. Martínez Espinosa, Fernando. Historia de Cuenca, p.p8-9, 2010.
39. Martínez Espinosa, Fernando. Historia de Cuenca, p6, 2010.
40. Municipalidad de Cuenca. Concejo cantonal, 2011.
41. Nestlé. *A gusto con la vida.(s/f)* Recuperado de <https://www.agustoconlavidia.es/agclv/productos-nestle/nuestras-arcas/aguas/san-pellegrino/historia-san-pellegrino>.
42. Patrimonio cultural alimentario/ Catalina Unigarro Solarte/fondo editorial ministerio de cultura/Quito-Ecuador/2010.
43. Rescate de los sabores tradicionales del Ecuador. (s/f). Recuperado de <http://www.ecuadorinmediato.com/> desarrollado por Undermedia S.A.
44. Revista Familia.ec/Quito, 2010, con sabor a Ecuador.
45. Revista Internacional, 2010.
46. Ruta gastronómica/ Cuenca Av. Don Bosco/ 20 de enero del 2011.
47. Star Perú empezará a volar ruta Cuenca-Chiclayo, 2010.
48. Vásquez Méndez, G. (2011). *Guía turística y ecológica*
49. Veintimilla de Crespo, E. (1993), *Viejas secretos de la comida cuencana*, Cuenca.
50. Vintimilla de Crespo Eulalia. (1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Aportes alimenticios españoles. pp 33-34. Cuenca
51. Vintimilla de Crespo Eulalia. (1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. *Cocina cuencana de hoy*. 1993, p 37. Cuenca

52. Vintimilla de Crespo Eulalia. (1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Condimentos, aliños y otros problemas, p33. Cuenca
53. Vintimilla de Crespo Eulalia. (1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. La primitiva cocina. 1993, p 31. Cuenca.
54. Vintimilla de Crespo Eulalia.(1993). *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Descubrimiento culinario de América. 1993, pp 21-22. Cuenca
55. Vistazo. *Las cocinas tradicionales y el patrimonio intangible*.(s/f)
Recuperado de
<http://www.vistazo.com/impresas/entretiempo/imprimir.php?Vistazo.com&id=3209>.
56. Zarauz, I. *Las guías gastronómicas*. Recuperado el 30 de enero de 2012, de www.afuegolento.com

ANEXOS

Universidad Tecnológica Equinoccial

Escuela de Gastronomía

Encuesta para turismo nacional

La presente encuesta tiene como objetivo establecer la aceptación que tendría la creación de una Guía de los platos tradicionales de la ciudad de Cuenca.

Por favor marque con una X su respuesta.

Edad: 22-35 _____ 36-48 _____ 44 en adelante

Sexo: M _____ F _____

Lugar de procedencia _____

1. ¿Conoce algún aspecto de la gastronomía tradicional cuencana?

Platos tradicionales _____
¿Cuáles? _____

Restaurantes _____
¿Cuáles? _____

Técnicas tradicionales de cocción _____
¿Cuáles? _____

Barrios tradicionales _____
¿Cuáles? _____

2. ¿Prepara usted para sí mismo o familia algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

3. En general, las veces que sale a comer fuera de casa ¿qué plato tradicional de la gastronomía cuencana le gusta pedir?

4. ¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

5. ¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

6. ¿Le gustaría conocer una guía tradicional de la gastronomía cuencana, con los atractivos turísticos de la zona?

SÍ_____ NO_____

7. Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, ¿en qué visita le gustaría participar?

Visita 1: una mañana, incluye desayuno, refrigerio y visita a las iglesias_____

Visita 2: un día, incluye desayuno, almuerzo, 2 refrigerios, visita a los museos e iglesias_____

Visita 3: dos días, incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios, visita a las iglesias, plazas y museos_____

ENCUESTA PARA TURISTAS EXTRANJEROS

Universidad Tecnológica Equinoccial

Escuela de Gastronomía

Encuesta para turismo extranjero

Esta encuesta se la realizó a extranjeros para establecer cuánto conocen sobre la comida cuencana y si la idea de la creación de una guía gastronómica serviría de ayuda para hacer turismo culinario.

Por favor marque con una X su respuesta.

Edad: 22 a 35 _____ 36 a 48 _____ 44 en adelante _____

Sexo: M _____ F _____

Lugar de procedencia _____

1. ¿Con qué frecuencia visita Cuenca?

Primera vez _____

Diariamente _____

Semanalmente _____

Mensualmente _____

Anualmente _____

2. ¿Cuál es la razón de su visita a Cuenca?

Turismo_____ Visita amigos_____ Negocios
_____ Familia_____ Otros _____

3. En general el tiempo de su estadía en la ciudad de Cuenca es:

3.4. a 2 días_____ 3 a 4 días_____ 5 o más días _____

4. ¿Conoce algún plato tradicional de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

6. ¿Conoce si existe una guía de platos tradicionales de la gastronomía cuencana?

SÍ_____ NO_____

¿Cuál? _____

7. ¿Le gustaría conocer una guía tradicional de la gastronomía cuencana con los atractivos turísticos de la zona?

SÍ_____ NO_____

8. Si se realiza un recorrido que visite establecimientos de gastronomía tradicional cuencana, ¿en qué visita le gustaría participar?

Visita 1: una mañana, incluye desayuno, refrigerio y visita a las iglesias_____

Visita 2: un día, incluye desayuno, almuerzo, 2 refrigerios, visita a los museos e iglesias_____

Visita 3: dos días, incluye desayuno, almuerzo, 4 refrigerios, visita a las iglesias, plazas y museos_____

CUENCA

— tradición y sabor —

GUÍA GASTRONÓMICA

JUAN FRANCISCO HIDALGO CATTAN



Autor: Juan Francisco Hidalgo Cattán.
jfrabbit@hotmail.com
Teléfono: 0984849939 – 022267024
Dirección: Hugo Moncayo y Hernando de Sarmiento n39-183
Concepto Gráfico: Jasón Boada
Fotografía: Diego Segovia
Quito - Ecuador
2014 - 2015







GUÍA GASTRONÓMICA DE CUENCA

Cuenca es una de las ciudades con mayor riqueza gastronómica, que con el paso del tiempo ha logrado sacar provecho de este recurso para convertirlo en un negocio rentable y gastronómicamente atractivo.

Posee una gran propuesta de sitios gastronómicos a visitar; con este gran recurso a favor de sus habitantes, la ciudad de Cuenca es una inmensa y diversa potencia gastronómica llena de recorridos, como lo demuestra la presentación: "nuevos productos turísticos denominados Cuenca Al Mundo" (Diario El Mercurio, 2012, p.14).

Cuenca es una ciudad de muchos encantos y en los últimos tiempos llena de lugares en donde disfrutar de una excelente comida, que cautiva a nacionales y extranjeros.



En varios sitios de esta ciudad y en los alrededores de la provincia del Azuay existen locales con una deliciosa comida tradicional.

exclusiva sazón; a ello se suman los famosos cuyes asados, las carnes asadas, y el mote pillo, acompañado de un exquisito guarapo.

El sabroso chanchito hornado, por ejemplo es único por su preparación y se diferencia de las demás provincias del Ecuador por su

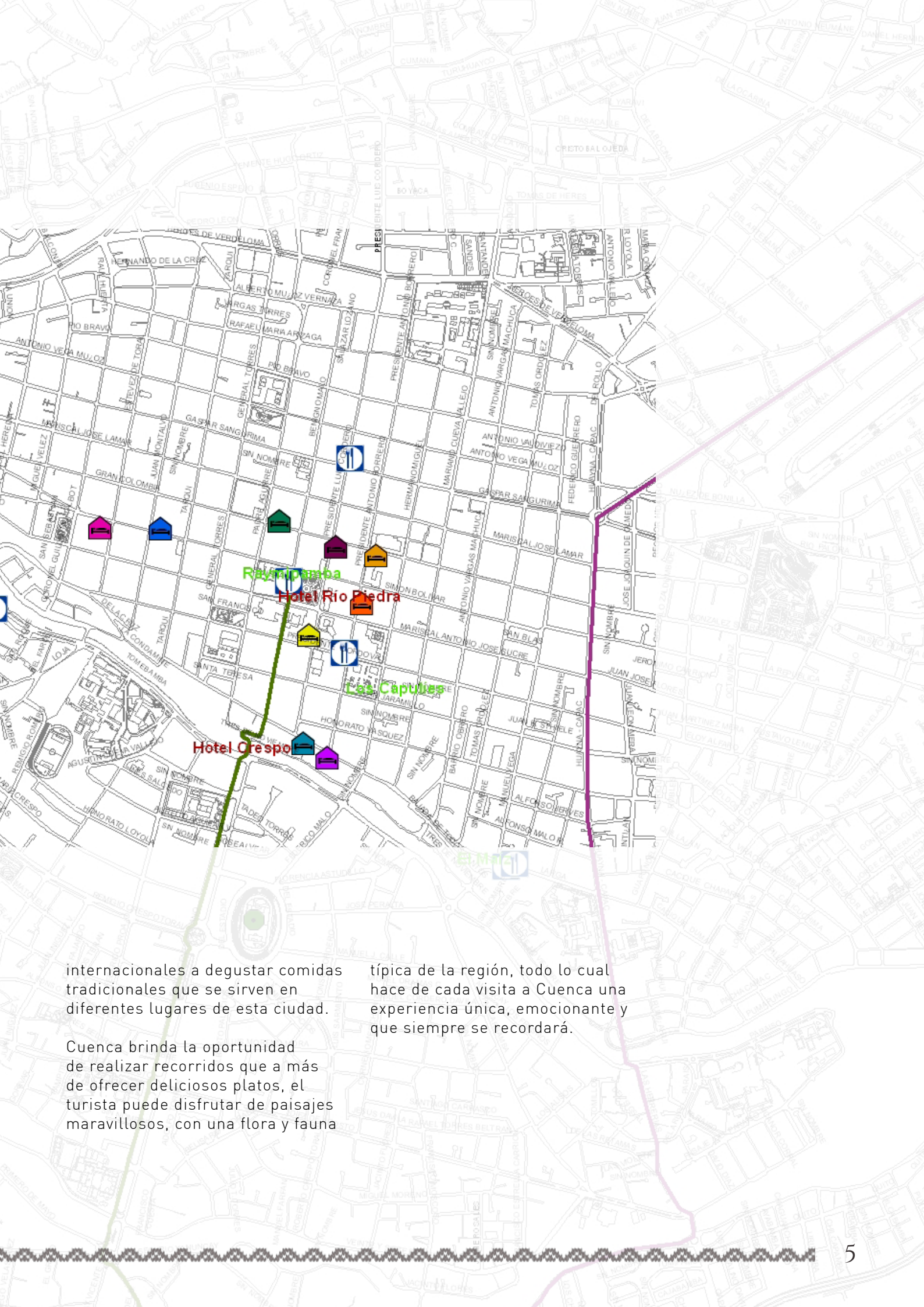
La Guía Gastronómica de Cuenca tiene como objetivo principal incentivar a sus habitantes y a los visitantes nacionales e

Leyenda

 Aeropuerto

 UDA

 Restaurantes



internacionales a degustar comidas tradicionales que se sirven en diferentes lugares de esta ciudad.

Cuenca brinda la oportunidad de realizar recorridos que a más de ofrecer deliciosos platos, el turista puede disfrutar de paisajes maravillosos, con una flora y fauna

típica de la región, todo lo cual hace de cada visita a Cuenca una experiencia única, emocionante y que siempre se recordará.

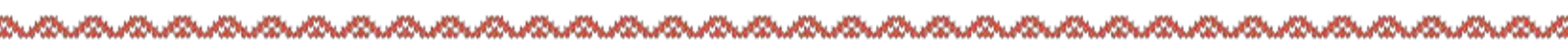




La cocina cuencana de antaño es uno de los más sobresalientes puntos a investigar, ya que estudios previos han demostrado que es una fusión entre la española con toques de indígenas, es decir, es una cocina simple y sin complicaciones, pero variada y exquisita. [Vintimilla, 1993, pp33-34].

Finalmente los productos de esta zona

poseen una característica que los diferencia netamente de otras provincias similares, expresando además las tradiciones y la forma culinaria para procesar alimentos del sur del Ecuador como el maíz, el zambo y en el caso de animales como el cuy, el cerdo y el cordero que son sin duda fuente de una gran riqueza gastronómica.





MAÍZ

“Toda la Gloria del Mundo cabe en un grano de maíz...”
—José Martí



MOTE PILLO

Hominy Cooked
with Eggs and Cheese





Ingredientes	Und.	Cant.
Huevos	unid	4
Queso fresco	gr	110
Leche	ml	60
Mote	gr	450
Cebolla blanca	unid	1
Manteca de cerdo	gr	30
Sal pimienta	c/n
Achiote	ml	15

Preparación

- 1.- Hacer una pasta con la sal, el ajo y las cebollas picadas finamente con el achiote, mezclar hasta obtener una pasta.
- 2.- Untar la pasta en todo el cuy, por dentro y por fuera. Dejar macerar por un día.
- 3.- Precalentar la parrilla de carbón, extender el carbón en toda la parrilla.
- 4.- Colocar el cuy en la parrilla untar achiote y asar a fuego lento para que reviente el cuero, durante 50 a 60 minutos dependiendo el tamaño del cuy.
- 5.- Acompañar el plato con papas cocidas con salsa de maní y mote pillo.

Tip

Siempre trabajar con ingredientes frescos nos brinda resultados positivos, en este caso los huevos frescos serán pieza importante para el éxito del plato.

Técnica utilizada



Cocinar en olla normal u olla de presión controlando a fuego lento por varias horas, controlando que no se cocine demasiado.

Sugerencia

En este plato lo importante es que no quede seco, para lograrlo agregar la nata momentos antes de servirlo sera el éxito.



ROSERO

Rosero Traditional Drink





Ingredientes	Und.	Cant.
Mote	gr	454
Clavo de olor	und	4
Canela	ramás	4
Hojas de naranjo	hojas	4
Piña	unid	1
Babaco	unid	1
Chamburo	unid	4
Naranjillas	lb	2
Frutilla	lb	1
Limón sutil	unid	5
Azúcar	lb	2
Agua	lt	6

Preparación

- 1.- Cocinar el mote en 4lt de agua hasta que este suave, cernir y conservar el agua, dejar enfriar.
- 2.- Poner el mote en una tabla y sacar de cada grano la hembrilla, se utiliza la parte blanda del mote.
- 3.- En una cacerola en 2 lt de agua colocar el azúcar, la canela, el clavo de olor, el chamburo dejar hervir y cuando el agua adquiera sabor de las especias añadir las hojas de naranjo, tapar la cacerola, retirar del fuego, cernir y dejar enfriar.
- 4.- Tanto la piña y el babaco partir en 2 partes, la una parte licuar y cernir y la otra parte cortar en trozos pequeños.
- 5.- Licuar las naranjillas y cernir, picar las frutillas y reservar.
- 6.- Mezclar todos los ingredientes, mote, agua de mote, agua de las especias, la fruta picada y el zumo de la piña, babaco y naranjillas.

Tip

Es recomendable remojar con un día de anticipación el maíz para extraer de manera fácil la hembrilla.

Técnica utilizada



El mote para preparar el Rosero debe ser utilizado en dos partes, la una para ser cocinado hasta formar una colada y la otra parte es para colocar en la colada cortado en láminas delgadas.

Sugerencia

Toda la fruta que se emplea en la preparación del Rosero debe ser madura y aromática.



MOTE PATA

Hominy with Pork





Ingredientes	Und.	Cant.	Ingredientes	Und.	Cant.
Carne de cerdo	gr	70	Cebolla blanca	unid	2
Cuero de cerdo	gr	70	Diente de ajo	unid	4
Chorizo delgado	gr	40	Manteca de cerdo	gr	10
Tocino fresco	gr	30	Achiote	ml	20
Leche	ml	60	Comino	gr	10
Nata o crema	ml	70	Cebolla paiteña	unid	1
Fondo de cerdo	ml	500	Pepa de zambo	gr	40
Fondo de cuero de cerdo	ml	500	Orégano	gr	10
Mote	gr	250	Sal pimienta	c/n

Preparación

- 1.- Hacer un fondo con la carne de cerdo cocinado con ajo, cebolla, sal, pimienta y comino.
- 2.- Hacer otro fondo con el cuero del cerdo cocinando con ajo, cebolla, sal, pimienta, comino.
- 3.- Una vez cocinadas las carnes, cortarlas en pedazos pequeños, cernir el caldo y reservar.
- 4.- En una olla hacer un refrito con la manteca de cerdo, el achiote, el tocino, las cebollas, ajo y comino, agregar el fondo y hervir durante 10 minutos.
- 5.- Añadir el mote y cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el mote esté completamente cocinado.
- 6.- Agregar la carne y el cuero al caldo.
- 7.- Tostar la pepa de zambo y licual con leche o crema y añadir a la sopa. Cocinar durante cinco minutos más.
- 8.- Cortar el chorizo en pedazos pequeños y refreírlos; añadir en la sopa, mezclar para incorporar todo y servir con un poco de orégano.

Tip

Toma en cuenta el tiempo de cocción del grano de maíz, pues mientras más tiempo a baja temperatura se lo cocina más abierto y gustoso quedará.

Técnica utilizada



El caldo de mote pata tradicionalmente se lo cocinaba a leña, en pailas de bronce se cocían sus refritos y sus largas noches de cocción hacían de este un caldo realmente exquisito.

Sugerencia

Unas gotas de limón ajusta y equilibra el sabor de la sopa. Antes de servirlo colocar cebolla blanca y cilantro picados.



CALDO DE PATA

Cow's Hoof Soup





Ingredientes	Und.	Cant.
Pata de res	unid	2
Leche	ml	200
Mote	gr	300
Cebolla blanca	unid	2
Perejil	gr	70
Cebolla blanca	unid	1
Cilantro	gr	60
Maní	ml	80
Achiote	c/n	30
Sal Pimienta	c/n
Comino	c/n
Orégano	c/n

Preparación

- 1.- Lavar muy bien las patas y poner en una olla de presión con la cebolla blanca, el perejil, agua, dejar cocinar.
- 2.- Una vez que la pata este suave, cernir el caldo.
- 3.- En otra olla hacer un refrito con cebolla, cilantro, aceite, sal y comino. Añadir el mote, el caldo y la pata corta da en pedazos y cocinar por 20 minutos.
- 4.- Licuar la leche y el maní e incorporarlo al caldo. Para terminar añadir orégano y cebolla blanca larga en tiras delgadas.

Tip

Cocinar la pata y el mote juntos para obtener un concentrado caldo.

Técnica utilizada



Cocinar en olla normal u olla de presión controlando a fuego lento por varias horas, controlando que no se cocine demasiado.

Sugerencia

El caldo de patas se sirve generalmente en el almuerzo familiar de los domingos, junto con alcaparras de penco y ajíes verdes encurtidos en vinagre.







CERDO

Del cerdo me gustan hasta los andares.
(Anónimo)

FRITADA DE CERDO

Fried Pork Meat





Ingredientes	Und.	Cant.
Carnes de cerdo	kg	1
Costillas de cerdo	gr	500
Cebolla paitaña	unid	2
Cebolla blanca	unid	1
Dientes de ajo	unid	6
Agua	ml	500
Sal	c/n
Pimienta	c/n
Comino	c/n
Perijil	gr	100
Manteca de cerdo	gr	100

Preparación

- 1.- Aliñar una hora antes la carne y las costillas de cerdo; con ajo, sal, comino y pimienta.
- 2.- Colocar en una paila a fuego fuerte el agua y la carne con las costillas previamente aliñadas.
- 3.- Cocinar por 20 minutos aproximadamente hasta que la carne se empiece a secar, en ese punto añadir la cebolla blanca y paitaña, el perejil y la manteca.
- 4.- Dejar dorar la carne a fuego lento e ir escurriendo el exceso de grasa.

Tip

Escoger bien el tipo de carne para realizar la fritada. Se recomienda usar 3/4 del total de la cantidad que se vaya a realizar de carne de la pierna del cerdo y el 1/4 restante debe ser de hueso como: costillas y brazos.

Técnica utilizada



Para obtener la tan sabrosa fritada cuencana, se la realiza en unas enormes pailas de bronce de mínimo tres generaciones y al fuego vivo de la leña de eucalipto.

Sugerencia

No dejar pasar el punto en el paso del dorado de la carne ya que esto nos ayuda a que la fritada no quede seca. Los acompañantes depende mucho los gustos pueden ser: maduro, tortillas, encurtido de cebollas y tomates, mote limpio o mote pillo, tostado, etc.



HORNADO DE CERDO

Baked Pork Meat





Ingredientes	Und.	Cant.	Ingredientes	Und.	Cant.
Pierna de cerdo con piel	kg	1	Pimiento verde	unid	2
Dientes de ajo	unid	6	Vinagre	c/n
Cerveza o chicha	ml	250	Cebolla paiteña	unid	2
Manteca de cerdo	gr	40	Orégano	c/n
Comino	c/n	Sal	c/n
Zumo de naranja	c/n	Pimienta	c/n
Zumo de naranjilla	c/n			

Preparación

- 1.- Limpiar bien la pierna de cerdo y hacer incisiones profundas y untar una mezcla de sal, pimienta, comino y ajo, marinar la pierna por 24 horas en refrigeración.
- 2.- Licuar la cerveza con el zumo de naranja y el zumo de naranjilla, los pimientos, la cebolla, orégano, vinagre y añadir al marinado anterior y dejar marinar por 2 días más volteando cada 8 horas.
- 3.- El paso siguiente es fundamental para un buen horneado, calcular el tiempo exacto para sacar el chancho del horno, después de meterlo 30 minutos.
- 4.- Untar la manteca derretida y mezclada con achiote, para cocinar chanchos enteros se recomienda, si es mediano hornear por 6 horas y si en chancho grande hornear entre 8 y 10 horas, en el caso de la pierna hornear por 3 horas .
- 5.- Lo que hace tan exquisito a este plato es que el horneado se lo realiza en horno de leña.

Tip

En el cantón de Gualaseo el hornado es característico por ser sazonado con dos especias comunes que son el orégano y el comino. El tiempo de cocción del hornado tendrá que sobre pasar las 7 horas

Técnica utilizada



El horno de cúpula es el AZ en este caso junto con una brasa de leña del bosque "eucalipto" forman un conjunto de herramientas para conseguir el tierno y jugoso chancho hornado.

Sugerencia

Acompañar el plato con una tradicional salsa fría lampriada dulce y salada que se prepara con cebollas, tomates, cilantro, ají, agua, miel o panela, limón.



CASCARITAS

Flamed Pork Leather

Ingredientes	Und.	Cant.
Cerdo	kg	10
Manteca	lb	1
Mote	kg	2

Preparación

- 1.- Una vez muerto el chanco, quemar las cerdas, sacar las vísceras y subir el chanco a la mesa de metal.
- 2.- Realizar el sopleteo haciendo agujeros al azar por toda la extensión del cuero, colocando durante todo el tiempo manteca, hasta adquirir un color negro y sentir con el tacto una superficie crocante.
- 3.- Por último realizar suavemente el raspado con el cuchillo.
- 4.- Servir acompañado de mote.

Tip

Tener un aceite aromatizado con ajo para brocheo al cerdo mientras se va dorando su piel.

Técnica utilizada



Esta técnica es una de las que más llama la atención entre propios y extraños pues se coloca el chanco vacío en un pedestal que lo sostiene en posición natural, y se empieza a quemar de manera uniforme y pausada con un soplete de gas; antes no se realizaba con soplete y tradicionalmente se prendía ramilletes de eucalipto y con eso prácticamente se daba azotes al chanco hasta conseguir quemarlo.

Sugerencia

Aunque este plato debe ser consumido inmediatamente después de estar terminado para no perder su crocancia, pero si se quiere degustar este exquisito plato para llevar la mejor forma de calentarlo será al fuego vivo de la hornilla de la casa.

CHANCHO A LA BARBOSA

Pork Firewood





Ingredientes	Und.	Cant.
Cerdo	kg	10
Ajo	gr	30
Sal	gr	60
Comino	gr	25
Naranja	ml	2000
Limón	ml	1000
Cerveza	ml	2000
Mote	kg	2

Preparación

- 1.- Para realizar esta preparación es necesario que el cerdo esté entero, aliñar el cerdo con ajo, sal, comino, el zumo de naranja, zumo de limón, dejar macerar por un día.
- 2.- Asar al carbón el cerdo en una parrilla metálica que haga girar al cerdo.
- 3.- Asar durante 4 horas hasta que el cerdo esté cocido y el cuero crujiente.
- 4.- Servir con mote y si se desea con un encurtido de tomate y cebolla.

Tip

Adobar el chancho un día y medio; abrir y partir el chancho con un cuchillo tipo hacha de esta manera sera más fácil realizar la técnica de corte para la cocción que caracteriza a este plato.

Técnica utilizada



Se adoptó el nombre barbosa al tipo de técnica que se usa para cocinar el chancho abierto sobre una brasa tibia que está dentro de una tina de metal adaptada para que el chancho gire conforme pasan los minutos.

Sugerencia

Al igual que los demás platos tradicionales que tiene la ciudad este puede ser acompañado con diferentes preparaciones de maíz, guarniciones con papa, salsa de pepas tostadas de zambo y la jugosidad de este plato gracias a su lenta cocción.







POSTRES Y OTROS

"Cocinar con esmero es un acto de amor."
(Anónimo)

SALSA DE PEPA DE ZAMBO

Zambo 's Seed Souse

Ingredientes	Und.	Cant.
Pepa de zambo	gr	100
Leche	ml	200
Cebolla blanca	gr	200
Achiote	ml	5

Preparación

- 1.- Hacer un refrito con la cebolla blanca y el achiote.
- 2.- Licuar la leche con la pepa de zambo y añadir al refrito
- 3.- Cocinar hasta obtener una crema suave.

Tip

Para obtener una salsa de zambo con sabor tradicional es recomendable tostar previamente las pepas de zambo. Evitando que estas se quemen.

Técnica utilizada



El mortero es un utensillo necesario y típico para realizar este tipo de salsas. Esta salsa se puede disolver con leche para servir caliente o con agua para ser servida fría.

Sugerencia

La salsa de pepa de zambo se puede preparar y congelar para ser usada cuando se necesite.





HUEVOS DE FALTRIQUERA

Confit Candied Peanut





Ingredientes	Und.	Cant.
Maní	lb	2
Azúcar	lb	4
Agua	taza	6

Preparación

- 1.- Se tuesta y pela el maní, licuar con un poco de agua.
- 2.- En una paila poner 4 tazas de agua , el azúcar, llevar a fuego por 15 minutos, retirar toda la espuma del color oscuro que se forma.
- 3.- Añadir el maní previamente disuelto en 2 tazas de agua, mover constantemente hasta que tome punto de bola blanda.
- 4.- Retirar del fuego y batir frecuentemente hasta que cambie de color y se haga una masa manejable.
- 5.- Se labran los dulces cuando la masa se enfría en forma de huevos, por último blanquear con el almíbar utilizando brocha.

Tip

El nombre de faltriquera viene de un pequeño bolsillo en que los hombres de la colonia guardaban las monedas. Guardar esta golosina en una fundita de papel en tu bolsillo te permitira llevarla a donde vayas.

Técnica utilizada



Enconfitar la pasta de maní con el almíbar blanco y dejar secar en fuentes al aire por doce horas.

Sugerencia

Remojar el maní en leche durante toda la noche y cocinar al día siguiente con la misma leche añadiendo azúcar.





SUSPIRO DE MONJA

Cooked Meringue

Ingredientes	Und.	Cant.
Huevos	unid	4
Azúcar	lb	1
Limón	unid	1

Preparación

- 1.- Batir las claras a punto de nieve agregar poco a poco el azúcar, añadir el zumo de limón, batir hasta compactar bien.
- 2.- Formar los suspiros del tamaño que se desee, en un papel encerado puesto sobre las latas que se va a hornear.
- 3.- Dorarlos en un horno a 150°C por 10 minutos.

Tip

La combinación de claras extraídas de huevos frescos más azúcar limpia de grano pequeño harán de estos suspiros los más esponjosos y dulces por lo que tanto son apetecidos.

Técnica utilizada



Se lo hace en baños maría de ollas de barro que son porosas a mas de esto el agua de ebullición tiene hojas de eucalipto de esta manera logran disolver de manera correcta el azúcar para luego realizar un merengue y cocinarlo en los hornos de cúpula de ladrillo armado.

Sugerencia

Estos suspiros se los puede comer con el tradicional rosero cuencano con unos hielos, o se puede acompañar con una buena taza de café o chocolate.



COLACIÓN DE POBRE

Poor Man Collation / Sweet Toasted Corn

Ingredientes	Und.	Cant.
Maíz tostado	lb	2
Panela	lb	2
Anís	cdta.	1

Preparación

- 1.- Se cocina la panela cortada en pedazos con 2 tazas de agua y anís, cuando llegue a punto de bola blanda se bate y al mismo tiempo se añade el maíz tostado, batir hasta mezclar bien.
- 2.- Luego si se desea se trabajan bolas del tamaño de 4 cm de diámetro o se puede dejar que se seque sobre una bandeja.

Tip

Usar un maíz que se haya secado al sol nos ayudara a conseguir una buena colación de pobre con maíces reventados y aireados por dentro que junto con la panela forman una explosión de sabor.



Técnica utilizada

El tiesto de barro es la forma más común de realizar esta tradicional golosina, el tiesto ayuda a que el calor se distribuya uniformemente en todo el maíz ayudando a que el almíbar formado por la panela no llegue a quemarse y por ende quedar amargo.

Sugerencia

Esta golosina es estupenda para las tardes noches de frío en donde el dulce de la panela derretida nos aporta calor corporal, de igual manera funciona como alimento para los niños en las escuelas y colegios por lo sana que resulta esta colación.





HIGOS NEGROS

Black Fig





Ingredientes	Und.	Cant.
Higos	lb	2
Panela	lb	2,5
Bicarbonato	cdta.	0,50

Preparación

- 1.- A cada higo se punza con el cuchillo en 3 partes, de tal manera que no se abran.
- 2.- Cocinar con el bicarbonato, lavar bien y dejar reposar en abundante agua hasta el día siguiente.
- 3.- En un recipiente colocar los higos con abundante agua hasta abrirlos y poner 1 1/2 de panela en pedazos, cocinar todo el día a fuego y agregar cada vez agua para mantener la misma cantidad de líquido, agregar el resto de panela y cocer hasta formar una miel.

Tip

Para los higos y su dulce es de vital usar la PANELA NEGRA ya que ésta es la que le da la viscosidad y color característico, cosa que usando otras panelas como la rubia o roja no se consigue.

Técnica utilizada



La técnica más común para cocinar los deliciosos higos dulces es una olla de barro la cual sea y este echa solo para cocinar cosas dulces, esto es lo que tradicionalmente decían EL BARRO YA ESTA CURADO, y debido a este tenía el sabor tan delicioso.

Sugerencia

Para este delicioso postre puedes tener variedad de quesos para acompañar, puede ser un tradicional queso fresco cuencano, queso crema o con un queso tipo semi maduro como el mozzarella.



CUY ASADO

Grilled Gennea Pig





Ingredientes	Und.	Cant.
Cuyes enteros	unid.	2
Dientes de ajo	unid.	4
Cebolla blanca	unid.	1
Cebolla colorada	unid.	1
Comino en polvo	gr	10
Sal	gr	50
Achiote	ml	25

Preparación

- 1.- Hacer una pasta con la sal, el ajo y las cebollas picadas finamente con el achiote, mezclar hasta obtener una pasta.
- 2.- Untar la pasta en todo el cuy, por dentro y por fuera. Dejar macerar por un día.
- 3.- Precalear la parrilla de carbón, extender el carbón en toda la parrilla.
- 4.- Colocar el cuy en la parrilla untar achiote y asar a fuego lento para que reviente el cuero, durante 50 a 60 minutos dependiendo el tamaño del cuy.
- 5.- Acompañar el plato con papas cocidas con salsa de maní y mote pillo.

Tip

El mejor tip para este platillo sin duda sera: servirlo inmediatamente salga de la brasa. "DE LA BRASA AL BARRO", por supuesto después de una hora de cocción muy lenta.

Técnica utilizada



Después de traspasar el cuy con un palote la brasa de leña y carbón serán quienes se encarguen de dar al cuy el sabor ahumado y el crujiente característico de este sabroso platillo.

Sugerencia

En cuy se lo puede acompañar con papas en salsa de maní o el tradicional motepillo.



CUENCA

tradición y sabor

GUÍA GASTRONÓMICA

