

Universidad del Azuay

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias De La
Educación**

Escuela de Turismo

**TÍTULO: PROVINCIA DEL AZUAY. CANTÓN GUALACEO. PARROQUIA
JADÁN.COMUNIDAD EL CARMEN**

**“La Gastronomía Ancestral de la Comunidad Carmen de Jadán y su Rescate
para el Turismo Comunitario”**

**Trabajo de grado previo a la obtención del título de
Licenciatura en Gestión y Desarrollo Turístico**

Autor:

JEAN MICHEL PALOMEQUE JARAMILLO

TUTORA: Lcda. Tania Heredia

Cuenca, ECUADOR

2010

DEDICATORIA

Está dedicada para mis queridos padres Juan y Elvirita, que siempre me han dado su apoyo incondicional en todo, en especial en mis estudios y salir adelante con mi vida. Gracias por darme fuerzas y motivación para seguir progresando, los adoro.

También en especial, a mi amiga, novia, esposa y madre de mi hijo, Amy Alejandra, gracias por cuidar de Allansito, fruto de nuestro amor, sin ustedes no sería nadie, los adoro muchísimo.

Y a mis hermanos: Deborah, Nicole, Kevin y Axelito, gracias por darme el cariño suficiente para salir adelante los quiero muchísimo.

AGRADECIMIENTO.

Mi total agradecimiento a las personas que me han ayudado en la realización de éste proyecto, a mis compañeros y maestros.

También, a la comunidad de Carmen de Jadán, a la señora Rosita Sisalima gracias por la contribución y colaboración por la elaboración de los platos típicos de la comunidad.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: LA GASTRONOMÍA	
1.1 Antecedentes de la gastronomía.....	2
1.1.1 Primeros Alimentos del Hombre.....	2
1.1.2 Aparición de los condimentos.....	3
1.1.3 La intervención religiosa en el desarrollo de la dieta alimentaria.....	4
1.1.4 La comida como hecho cultural.....	5
1.1.5 La construcción del patrimonio cultural gastronómico.....	6
1.2 Definiciones Gastronómicas.....	6
1.2.1 Gastronomía.....	6
1.2.2 Arte Culinario.....	7
1.2.3 Comida Típica.....	7
1.2.4 Receta.....	7
1.2.5 Alimentos.....	7
1.2.6 Alimentación.....	8
1.2.7 Nutrición.....	8
1.2.8 Macro nutrientes y Micronutrientes.....	8
1.2.9 Clasificación de los Alimentos.....	9
1.2.10 Tipología de la Gastronomía.....	9

1.2.11 Gastronomía Elemento Clave del Turismo.....	10
1.2.12 La Ruta Gastronómica como instrumento de Investigación.....	10

CAPÍTULO 2: DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Presentación y descripción de los platos que se elaboran por los miembros de la comunidad.....	12
2.1.1. Inventario de los diferentes platillos y platos autóctonos de la comunidad.....	14
2.1.2. Platos elaborados en la comunidad que no han tenido variación o fusión y conservan su autenticidad.....	14
2.2 Elaboración de las recetas estándar para la elaboración de los platos.....	14
2.2.1 Clasificación de los platos en los menús más elaborados por la comunidad.....	15
2.2.2. Recetas de la elaboración de cada plato.....	16
2.3 Costo, precio de los diferentes platos y evaluación de costo-beneficios.....	28
2.3.1 Evaluación del costo-beneficios de la Gastronomía de la comunidad.....	28
2.4 Mercadeo de los platos sugeridos para que conformen el Turismo.....	31
2.4.1. Elaboración del Plan de Marketing Gastronómico para incentivar la comercialización de los producto seleccionados.....	31
 CONCLUSIONES.....	 34
 BIBLIOGRAFÍA.....	 35

RESUMEN

El presente trabajo está enfocado al rescate de la gastronomía ancestral de nuestros pueblos aborígenes, especialmente de la comunidad de Carmen de Jadán. Los secretos en la elaboración, la originalidad y las formas particulares de combinar y mezclar especias, carnes, legumbres, frutos y granos, conforman la riqueza especial que se descubre en los sabores que emanan de la cocina de la comunidad.

Se ha desarrollado un trabajo de investigación de la recopilación de información y la tradición oral, patrimonio intangible de primera mano de la comunidad en la que, los elementos, se mezclan para producir una gastronomía típica de la región andina con características específicas.

ABSTRACT

The present Project is focus in the local gastronomy of our indigenus ancestors, and especially of the community of Carmen de Jadán the secrets and the original way of cobinated species, vegetables, meats, fruits and grains, especially all the flavors of the kitchens of Carmen de Jadán, with authentic recopies founded in the field.

The research is focuses in information obtain from the oral tradition of the community and the eleme

INTRODUCCIÓN

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino también con las distintas manifestaciones culturales. El patrimonio cultural intangible a través de la herencia y la tradición mantienen una estrecha relación con la tierra, es el caso de la Comunidad Carmen de Jadán donde se puede observar este particular y mucho más que en otros sitios, porque; cuando hablamos de turismo no podemos separar la gastronomía, pues es un ingrediente indispensable para la existencia de un turismo organizado y por lo tanto turismo y gastronomía están inexorablemente vinculados a la cultura de un pueblo.

En el Ecuador que es mega diverso y pluricultural, en el que cada región del país posee su propia gastronomía; en el Sur de los Andes, existen muchos platos similares, sin embargo hay variedad en la preparación y especialmente en el Carmen de Jadán existe una gama de platos que enriquecen la oferta turística de la zona.

La gastronomía de la que hablamos se ha ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino también por su excelencia en la preparación que han logrado imponerse, en los distintos paladares nacionales. En la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos que están inmersos en la cultura misma arraigada a la tierra, la cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de la región.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se darán a conocer los conocimientos de la gastronomía, así como también sus antecedentes, su intervención con el turismo, conceptualización de gastronomía, el arte culinario, alimentación, alimento y recetas autóctonas.

1.1 Antecedentes Gastronómicos.

"El proceso de la conquista española en América tuvo varios mecanismos. Uno de ellos consistió en la imposición de la religión y del calendario cristiano. Un elemento utilizado para el efecto era hacer coincidir sus celebraciones con las nativas, generando, consciente o inconscientemente, la cultura y religiosidad andina. El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica genero una mezcla de creencias y tradiciones, de ritos morales y paganos, costumbres y muchos elementos más, que dieron como resultado el mestizaje. No exenta de este mestizaje estuvo la gastronomía. Los productos y sabores de tierras americanas dieron cabida a una multitud de nuevos y desconocidos aportes culinarios que llegaron en innumerables travesías desde España. El cuy, el mote y la papa andinos comparten los espacios reales y simbólicos del plato con el cerdo, el trigo y el arroz, venidos para quedarse.¹"

1.1.1 Primeros Alimentos del Hombre.

"De los estudios e investigaciones más recientes, se ha convenido en aceptar que, la existencia del hombre en la Tierra, data de unos 300.000 años, y por ende desde esa época empezó a alimentarse".

¹ Rutas gastronómicas, Ministerio de Turismo

Según algunos autores el hombre comenzó siendo vegetariano y consumía hierbas, frutos y semillas, y aprovechó algo más de 700 especies.

"Cuando las aguas se retiraron y empezaron a dividirse los continentes se produjeron las grandes conmociones geológicas que alteraron profundamente las condiciones de vida; entonces desaparecieron en parte las grandes extensiones vegetales y las pocas que quedaban sirvieron de refugio para el hombre y los animales; por lo que los recursos vegetales fueron reemplazados en gran parte por la cacería".

Después de tal acontecimiento el hombre regresa a ser carnívoro: persigue a los animales, se fabrica sus primeras armas de sílex, para darles muerte y devorar su carne, destilando la carne; de la misma manera recurre a la pesca. Todos los alimentos se consumían crudos.

"De esta manera el efecto primitivo del hombre evolucionó notablemente cuando hace uso de haber aprendido a sembrar las semillas y encontró mejoras para su alimentación cuando descubre el fuego, el cual les permitió asar y ahumar las carnes; pero falto de utensilios no aprende a cocer los alimentos, hasta entonces los utensilios fueron de recolección, piedras planas para romper los granos.²"

1.1.2 Aparición de los condimentos.

El primer condimento fue la sal extraída de las aguas del mar, por un procedimiento bastante diferente del actual.

Además se añadieron otros condimentos como el ajo, la mostaza, el comino y el perifilio (perejil silvestre).

² Resumen "Hombre y sus Alimentos", primeros alimentos del hombre, escrito por: José Muños, 1956: 17-19

"El Lcdo. Ortegón, en 1560 señala que las comunidades de nuestro oriente no comían sal, más bien utilizaba condimentos como extractos de yerbas que les daban un sabor muy amargo, los mismos eran a base de yuca, camotes y papas, consumían carne de danta, papagayos y ratones."

Como sustancia edulcorante, empieza a usarse la miel de abeja, la cual además fue objeto de veneración religiosa.

1.1.3 La intervención religiosa en el desarrollo de la dieta alimentaria.

"Las distintas religiones en el mundo han decretado ciertos alimentos que el hombre puede comer y de los cuales deben abastecerse en ciertos días del año, también la forma en que deben tener hábitos dietéticos se ha convertido en los símbolos de la religión misma..."

La costumbre de dar de comer o de abstenerse de hacerlo, ha proporcionado al hombre una forma simbólica de expresar su devoción en la vida diaria, lo mismo que su respeto y amor a su ser supremo o poder sobrenatural

De esta manera se afirma que las creencias y prácticas religiosas tienen cinco principales religiones que son:

- El Cristianismo: Es la abstinencia de comer carnes durante las fechas de semana santa.
- El Judaísmo: Los principios de esta religión se basan en que se pueden consumir aquellos animales considerados puros, siendo todos aquellos animales que posean dos características: que sean rumiantes de pezuña partida, siendo los mismos la vaca, la oveja, el buey y la cabra.
- El Budismo: Los monjes budistas dependen totalmente de los donativos alimenticios voluntarios de los aldeanos.
- El Islam: Sobre los alimentos puros e indicados para comerse, y sobre el modo de hacerlo. Animales prohibidos son los que mueren de enfermedad o estrangulados, o que se han matado a golpes. La sangre está prohibida y el cerdo también; además al término de la comida todos deben lamer sus platos.

- El Hinduismo: En esta religión se abstienen de comer carne, además de huevos y el animal sagrado para ellos es la vaca; se podrían decir que son vegetarianos.³

1.1.4 La comida como hecho cultural.

La discusión acerca de cualquiera de estos niveles de estudio, desde lo referente a la nutrición proporcionada por ciertos productos vegetales, consumidos por grupos tradicionales, pasando por la conformación de un alimento balanceado y agradable al paladar y a la vista de la mayoría de pueblos civilizados, hasta las catedrales gastronómicas con platillos sublimes y refinadísimos, requiere de la comprensión de una sociedad y de las representaciones colectivas que ella maneja en lo que a la comida se refiere, sea en el espacio privado de la familia o de la cofradía, o en el espacio público de la comunidad o de los restaurantes. ¿Se come lo que se es o se es lo que se come?, se pregunta Antonio Garrido, para quien la primera proposición se acerca más al objetivo del hombre y su relación con el medio y la cultura, pues come eso justamente: Cultura.

La cultura nos aleja de la animalidad. Seguimos a Igor de Garine, cuando señala que mientras en los animales alimentarse corresponde a la satisfacción instintiva de una necesidad fisiológica como es el hambre, el ser humano está dotado de cultura, la misma que es compartida a determinado contexto social en particular con los demás miembros del grupo que pertenece, en donde la alimentación es fruto de los aspectos materiales y no materiales de esa cultura.

La alimentación es un hecho social y en tanto se trata de una institución que se manifiesta a partir de determinados signos y valores o reglas, va pues más allá del aspecto meramente culinario al que muchos estudiosos del tema alimentario lo circunscriben.

³ <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>.

1.1.5 La construcción del patrimonio cultural gastronómico.

Los productos alimenticios y las manifestaciones culinarias forman parte del patrimonio tangible material, mientras que las normas, los usos y las costumbres, así como las representaciones colectivas forman el patrimonio intangible. Frente a ambos existe una conducta por parte de la familia, la colectividad o la nación. Son las instancias que se van a identificar con los productos consumidos y la manera que son preparados, así como los espacios públicos y privados que marcan el contexto o medio de satisfacción.⁴

1.2 Definiciones Gastronómicas.

1.2.1 Gastronomía.

Gastronomía: "Palabra derivada del término griego "Gaster", que equivale a vientre o estómago, unida también a la igualmente griega "Gnomos" (Ley), le da ínfulas de rimbombante ciencia."

Gastronomía: "Leyes o Arte del vientre y el comer."⁵

Gastronomía "es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente; La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida ⁶."

"Entiéndase por Gastronomía el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación". "La Fisiología del Gusto" de Brillat-Savarín

⁴ Benavides de Rivero, Gabriela: alimentación y Gastronomía, Universidad de San Martín de Porres, escuela profesional de Turismo y Gastronomía. Lima –Perú 2002

⁵ <http://www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>.

⁶ <http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>.

1.2.2 Arte Culinario

"El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a está en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Se puede afirmar que a partir de la revolución francesa, se inicia un nuevo arte culinario, es allí donde Napoleón da nacimiento al arte del buen comer⁷."

1.2.3 Comida Típica.

"Comida típica es una clase de comida propia de un pueblo, comunidad o país, por lo general se lo hace mediante un menú criollo, creativo y variado en ciertas fechas especiales durante el año. Se usan ingredientes interesantes y del que forman parte desde sopas y carnes, hasta dulces de diversos tipos."

1.2.4 Receta.

"Una receta de cocina consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para realizar un plato de cocina particular. Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación mediante libros de cocina (a veces también recetarios), o creadas a partir de la experiencia. Las recetas son una parte importante de la cultura de un grupo."

1.2.5 Alimentos.

"Sustancia que sirve para nutrir, se dividen en dos grupos, alimentos que refrescan (son los que se comen crudos y en su estado natural como frutas, semillas de árboles, legumbres y hortalizas) y alimentos que afiebran el aparato

⁷ http://www.babylon.com/definicion/arte_culinario/Spanish. acceso 06 de enero de 2010.

digestivo (que son todos los alimentos cocidos, exigiendo prolongado esfuerzo digestivo, elevando su temperatura)."

"Son aquellos productos en cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para algunos fines⁸."

1.2.6 Alimentación.

"Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales."

1.2.7 Nutrición.

"Se entiende por nutrición al conjunto de los procesos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. La nutrición constituye la función fundamental del proceso vital, mediante ella se forma y conserva el cuerpo."

1.2.8 Macro nutrientes y Micronutrientes.

"Los hidratos de carbono, proteínas y grasas, los micronutrientes, suministran los principales materiales de construcción para el crecimiento celular. Son también la única fuente de calorías o energía para el cuerpo. Cada gramo de hidratos de carbono o proteína proporciona unas 4 calorías. Cada gramo de grasa alrededor de 9. Los micronutrientes son vitaminas y minerales; no proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades. Pero no dejan de ser menos importantes desde el punto de vista nutricional. Vitaminas y minerales ayudan a los micronutrientes a construir y mantener el organismo⁹."

⁸ http://es./Receta_de_cocina. acceso 06 de enero de 2010.

⁹ <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. acceso 06 de enero de 2010.

1.2.9 Clasificación de los Alimentos.

Como paso preliminar de los diferentes alimentos utilizados por el hombre para cumplir con las diferentes funciones vitales es necesario clasificarlos y agruparlos, para lo que sea tomado en cuenta diferentes factores, como: su origen, composición química, función que desempeña en el organismo, etc.

1. Por su origen: alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal, alimentos de origen mineral.
2. Por su composición química: Hidratos de carbono, Lípidos y grasas, Proteínas, Minerales.
3. Desde el punto de vista nutricional: Plásticos, Energéticos, Reguladores.

1.2.10 Tipología de la Gastronomía.

TIPOS DE GASTRONOMÍA			
Régimen	Época	Religión	Lugares
Vegetariana	Navidad	Budista	Europeas
Naturista	Semana santa	Cristiana	Latinoamericanas
Macrobiótica	Época colonial	Islam, judía	Asiáticas
Frigívora	Carnaval	Musulmanes	

Tabla 1. Tipos de gastronomía - www.scribd.com /La Geografía del Hambre

1.2.11 Gastronomía Elemento Clave del Turismo.

"El turismo se orienta cada vez más a la búsqueda de nuevas experiencias, pretende ser ya un turismo más activo que pasivo. Las actividades relacionadas con la naturaleza, la cultura, la gastronomía y la aventura son cada vez más demandadas. Es por esa razón que la oferta debe dirigirse a la satisfacción de estas actividades, por supuesto basado en un turismo sostenible.

Toda movilización implica la demanda de servicios de alimentos y bebidas, a cambio de un intercambio monetario entre demandantes y ofertantes; dicha actividad genera un movimiento de recursos económicos para todos los involucrados en dichas actividades ya sea que los mismos estén proporcionando una influencia directa o indirecta en la actividad turística.

Por los motivos anteriormente señalados el Ministerio de Turismo se ha visto en la necesidad de rescatar e impulsar la riqueza gastronómica ecuatoriana, como un elemento fundamental para la oferta turística de nuestro país.¹⁰"

1.2. 12 La Ruta Gastronómica como instrumento de Investigación.

"En lo relativo a patrimonio cultural y a la vez una manera interesante de hacer turismo, los atractivos gastronómicos sirven para interesar a los potenciales visitantes quienes podrán degustar los potajes que ya conocen o que quieren conocer, a la vez que permiten disfrutar de otros bienes turísticos como los históricos, etnológicos o naturales."

Rutas gastronómicas

"Patrimonio y Turismo, las rutas gastronómicas serán un conjunto de Regiones que tienen en común el compartir usos y costumbres gastronómicas lo que les

¹⁰ <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>.

confiere una suerte de integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural. (Benavidez de Rivero).¹¹"

¹¹ [http://www. Ruta Gastronómica.com/doc](http://www.RutaGastronómica.com/doc).

CAPÍTULO II

INTRODUCCIÓN

En este capítulo se dará a conocer el desarrollo de la investigación, que mediante la colaboración de la Jefa de la comunidad Carmen de Jadán la Señora Rosa Sisalima se pudo recopilar información y preparación de recetas exquisitas como la de diferentes platos típicos y autóctonos de la comunidad.

2.1 Presentación y descripción de los platos que se elaboran por los miembros de la comunidad.

La comunidad del Carmen de Jadán se encuentra ubicada al noroeste del cantón Gualaceo. Limita al norte con las parroquias Nulti del cantón Cuenca y la parroquia San Cristóbal del cantón Paute, al este la periferia del centro cantonal de Gualaceo, al sur las parroquias San Juan y Zhidmad del cantón Gualaceo por el oeste, las parroquias Paccha y Nulti del cantón Cuenca. Su principal vía de comunicación es el carretero que viene desde la panamericana norte Cuenca Azogues desvío a Jadán.

Es una comunidad netamente andina, la misma que es conocida por la elaboración de platos muy importantes para la gastronomía de la zona y pertenece a la serie de rutas gastronómicas, sus platos son la combinación de varios productos nativos como introducidos, debido al mestizaje de la región.

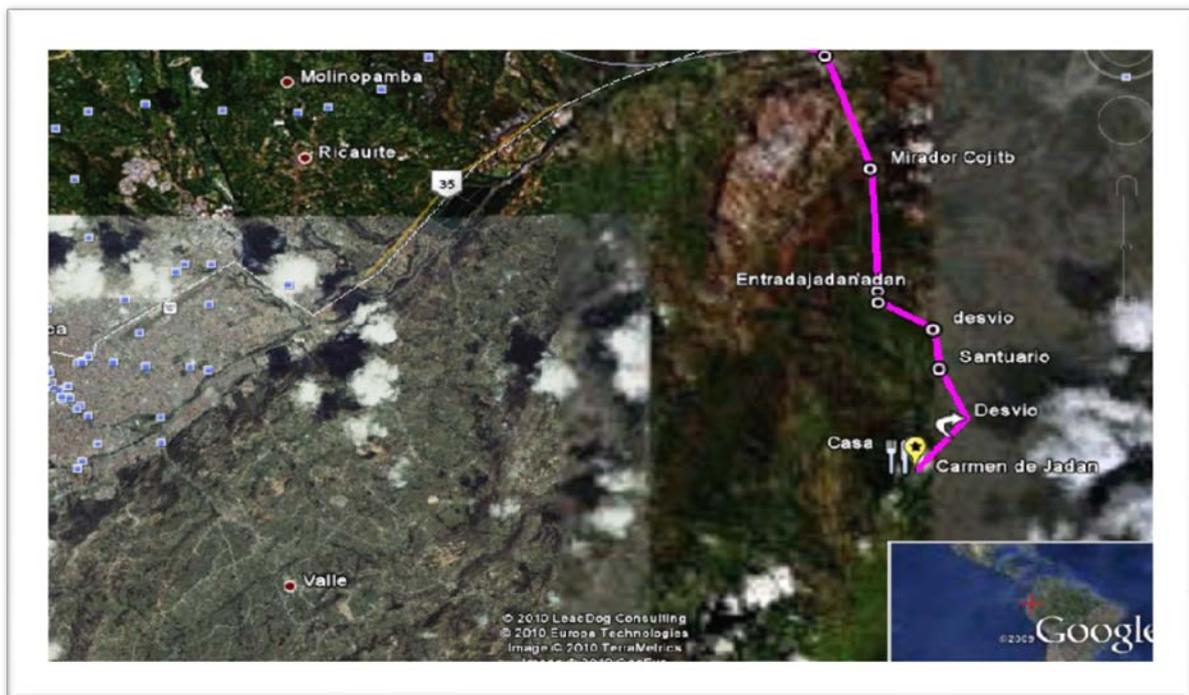
MAPAS DE UBICACIÓN



1. El Ecuador en América-
www.googleearth.com



2. Azuay en el Ecuador- www.googleearth.com



3. Carmen de Jadán en el Azuay-www.googleearth.com

2.1.1. Inventario de los diferentes platillos y platos autóctonos de la comunidad.

- Cuy asado con papas y mote pillo.
- Papa sucia
- Colada de capulí
- Sopa de cebada
- Ensalada de sambo
- Dulce de sambo
- Conejo asado
- Caldo de gallina criolla
- Mermeladas (tomate, capulí, manzana)
- Humitas
- Dulce de panela
- Sancocho de cerdo
- Fritada de cerdo
- Locro de choclo con zanahoria
- Sopa de sambo con leche

2.1.2. Platos y platillos elaborados en la comunidad que no han tenido variación o fusión y conservan su autenticidad.

- Caldo de gallina criolla
- Cuy asado
- Conejo asado
- Dulce de panela
- Sopas (sambo, choclo)

2.2 Elaboración de las recetas estándar para la elaboración de los platos.

Los platos típicos servidos en la comunidad Carmen de Jadán., son elaborados con recetas tradicionales que los antiguos habitantes compartieron para su preparación.

2.2.1 Clasificación de los platos en los menús más elaborados por la comunidad.

Entradas:

- Sopa de cebada, sambo
- Crema de choclo
- Caldo de gallina criolla

Fuertes:

- Cuy asado (papas y mote pillo)
- Sancocho / fritada (mote, llapingachos, encebollado)
- Conejo asado (papas, mote, encebollado)
- Seco de gallina (arroz, ensalada)
- Papa sucia.

Postres:

- Mermelada (capulí, manzana, durazno, tomate de árbol)
- Humitas (maíz)
- Dulce de (zambo y panela) con queso
- Tortillas de maíz o trigo

Bebidas calientes:

- Canelazo
- Horchata
- Morocho

Bebidas Frías:

- Jugos (tomate de árbol)
- Chicha de Jora

2.2.2. Recetas de la elaboración de cada plato.

CUY ASADO CON PAPAS Y MOTE PILLO:



Ingredientes:

- 1 cuy
- 2 libras de papas cocinadas
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 ajos machacados
- 1/2 taza de salsa de maní
- 3 hojas de lechuga
- sal, pimienta, comino, ajo al gusto

Preparación:

Lavar el cuy y sacar las vísceras. Aliñe con sal, pimienta, comino y ajo machacado.

Refríe una cebolla blanca sobre el cuy. Para asarlo colocar un palo o varilla a través del cuy desde la cabeza hasta las patas. Aselo sobre carbón haciéndole girar para que este se cocine por dentro y por fuera, untele achiote de vez en cuando.

Se sirve sobre una hoja de lechuga con papas cocidas bañadas en salsa de maní y ají.

COLADA DE CAPULÍ:



Ingredientes:

2 libras de Capulí

2 Canela o clavito de olor

1 Panela (Rallada)

1 fundita Harina de maíz

Preparación:

Colocar en una olla grande agua purificada hasta hervir, luego colocar la harina de maíz con la canela, la panela en polvo y por supuesto el fruto (capulí) hasta remover bien con la cuchara de palo, luego dejar por media hora a fuego lento, hasta que coja otro aspecto la colada, una vez ya listo la colada servirse gustosamente a su manera.

LAS HUMITAS:



Ingredientes:

- 12 tazas de choclo maduro.
- 4 onzas de manteca de cerdo.
- 8 onzas de mantequilla.
- 1/2 queso desmenuzado.
- 6 huevos.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 12 hojas de choclo. - sal.

Preparación:

En un recipiente con manteca y mantequilla ponga el choclo licuado y cernido, el queso desmenuzado, el azúcar, el polvo de hornear, mezcle con una cuchara de madera, añada poco a poco la sal y las yemas, siga revolviendo.

Bata las claras a punto de nieve, póngalas cuidadosamente sobre la preparación anterior sin batir.

Sobre cada hoja de choclo ponga la preparación, doble los costados de la hoja y luego las puntas.

Coloque en la olla las humitas una por una siempre dejando las puntas dobladas hacia abajo, déjelas cocinar al vapor durante una hora.

CALDO DE GALLINA CRIOLLA



7.

Ingredientes:

- 1 gallina criolla grande y gorda
- 1 taza de arvejas tiernas cocidas
- ½ taza de zanahoria amarilla picada
- 1 tomate partido en mitades
- ½ taza de arroz crudo lavado
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 2 papanabos, pelados y picados
- 1 rama de apio
- 1 rama de perejil
- 10 papas grandes, peladas y cocidas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 litros de agua
- Sal al gusto.

Preparación:

En una olla grande ponga la gallina, agua suficiente (4 litros aproximadamente) y sal, y llévela al fuego.

Antes de hervir saque la espuma. Agregue todo los ingredientes, con excepción de las papas cocidas, la cebolla y el perejil picado. Cocine hasta que esté suave la gallina. Retire la gallina y dispérsela; saque también la cebolla, las hierbas y el tomate. Para servir ponga en el plato las papas, el perejil y la cebolla picada, y el caldo.

LOCRO DE CHOCLO CON ZANAHORIA Y AGUACATE:



8.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de cebolla blanca picada
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 libra de papas peladas y picadas
- ½ taza de zanahoria amarilla, pelada y picada
- ½ taza de choclo desgranado y cocido
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de queso fresco rallado
- 1 cucharada de perejil picado, y sal al gusto.
- 1 aguacate picado en trozos finos.

Preparación:

En una olla haga un refrito con la cebolla y la mantequilla; agregue las papas, la zanahoria y el choclo. Sofría durante unos 5 minutos; luego ponga la leche, el agua y la sal. Cocine hasta que todo esté suave. Para servir, agregue queso, perejil picado y aguacate.

SOPA DE ARROZ DE CEBADA:



9.

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 ½ libra de papas peladas y picadas
- 1 tomate rojo pequeño
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 cucharada de aceite con achiote
- ½ libra de cebada
- 4 hojas de col picadas
- 1 cucharada de culantro picado
- 6 tazas de agua, sal y comino.

Preparación:

Lave y ponga a remojar el arroz de cebada en 1 litro de agua fría, durante 24 horas. Al término de ese tiempo, póngalo a cocinar en la misma agua en que la remojó. Déjelo hervir hasta que esté completamente suave el grano.

En otra olla ponga la carne de cerdo a cocinar en 2 litros de agua fría, agregue una cucharada de sal, la rama de cebolla blanca, el perejil, el ajo y el tomate picado y aplastado. Hierva todo hasta que se ablande la carne.

Cuando ya esté cocido el arroz de cebada, agréguelo el caldo de la carne previamente cernido. Pique la carne en trozos pequeños y agréguelo al caldo. Cuando hierva, agregue las papas y la col picada. Haga un refrito con el aceite y achiote y agregue la cebolla, el culantro, sal, comino, pimienta. Sirva la sopa muy caliente.

SOPA DE SAMBO CON LECHE:



10.

Ingredientes:

- 1 sambo picado y cocido
- 2 tazas de choclo tierno desgranado y cocido
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 3 cucharadas de aceite
- 2 onzas de maní tostado y molido
- 2 tazas de leche
- 1 libra de papas picadas
- Achiote (manteca de color)
- Sal, comino.

Preparación:

Pele, pique y cocine el sambo. Haga un refrito con la cebolla, el culantro, aceite y achiote, y sazónelo con sal y comino. Añada las papas y sofría.

Agregue el choclo, el maní y la leche, y deje hervir durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añada el sambo cernido y sin el agua, y cocine hasta que las papas estén muy suaves. Si le falta líquido, agregue leche.

FRITAD A DE CERDO:



11.

Ingredientes:

- 5 libras de carne de cerdo
- 4 ramas de cebolla blanca picada
- 10 dientes de ajo machacados
- 1 taza de cerveza
- Sal y comino.

Preparación:

Lave la carne y córtela en trozos medianos. Póngala en una paila o en un perol grueso y agregue sal, comino, la cebolla, el ajo, una taza de cerveza. Cocínela y dórela, revolviendo ocasionalmente.

SECO DE GALLINA:



12.

Ingredientes:

- 1 gallina cortada en presas
- 1 cebolla colorada rayada
- 2 vasos de cerveza
- 2 cucharadas de aceite con achiote
- 2 tomates pelados
- ½ taza de perejil y culantro en hojas
- 1 pimienta
- ½ ají
- Sal, pimienta, comino.

Preparación:

Licúe los tomates con el perejil, el culantro, el pimienta y el ají. Ponga en una olla todos los ingredientes y agregue el licuado sin cernir. Mezcle todo bien, tape y cocine a fuego lento hasta que la carne esté suave. Sirva con arroz amarillo y con una yuca cocinada.

CONEJO ASADO:



13.

Ingredientes:

- 1 Conejo pelado y limpio
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo machacado
- 2 libras de papas peladas y cocidas
- 1/2 taza de salsa de maní
- hojas de lechuga
- achiote (manteca de color)
- sal, pimienta, comino.

Preparación:

Lave bien el conejo y extraígale todas las vísceras. Alíñelo con sal, pimienta, comino y el ajo machacado. Triture una rama de cebolla y refriéguelo bien.

Proceso asado:

Se recolecta leña seca y se la corta por pedazos finos, una vez de tenerla lista se las cruza de manera que se pueda colocar fuego por debajo, luego de tener listo el asador se coloca con cuidado para comenzar con el asado.

Tiempo de preparación entre 30-45 minutos.

ENSALADA DE SAMBO:



14.

Ingredientes:

1 sambo tierno

1 libra de papas, peladas, cortadas en trozos pequeños y cocidas en agua con sal

4 cucharadas de cebolla blanca picada

1 ají picado finamente

1 cucharada de culantro picado

4 cucharadas de aceite con achiote

1/2 taza de maní tostado

1 taza de leche

4 cucharadas de nata fresca

Sal, pimienta, comino.

Preparación:

Cocine el sambo con agua y sin sal; escúrralo bien. Cocine las papas en agua con sal y escúrralas. Licúe el maní con la leche. Ponga la cebolla, el ají y el culantro a sofreír en una olla con aceite; sazone al gusto. Agregue luego el maní licuado y luego déjelo hervir. Agregue enseguida el sambo y las papas, mezcle bien y deje hervir. Ajuste la sal y agregue la nata. Retire la olla al fuego. Servir la ensalada con tostado.

MOROCHO DE LECHE:



15.

Ingredientes:

1/2 libra de morocho quebrado

2 litros de leche

1/2 libra de azúcar

1 trozo de canela.

Preparación:

Remoje el morocho en abundante agua fría durante toda la noche. Al día siguiente escúrralo y póngalo en una olla. Agréguele leche y la canela y cocínelo hasta que esté suave. Agréguele el azúcar y déjele espesar. Sirva bien caliente.

Nota:

Por lo general, este delicioso postre, se lo suele preparar en fechas religiosas como en Semana Santa y también a petición de sus visitantes.

2.3. Costo y precio de los diferentes platos y evaluación de costo-beneficios.

2.3.1. Tabla de costo, precio y rentabilidad de cada plato en un restaurante.

Platos típicos	costo	precio	Rentabilidad
Cuy Asado Con Papas y Mote pillo	\$ 4.00	\$ 11.00	100%
Caldo de gallina criolla	\$ 0.87	\$ 1.80	92%
Fritada de cerdo	\$ 0.60	\$ 3.00	45%
Sopa de cebada	\$ 0.35	\$ 1.00	20%
Locro de choclo con zanahoria	\$ 0.40	\$ 1.00	20%
Sopa de sambo con leche	\$ 0.45	\$ 1.20	30%
Seco de gallina	\$ 0.80	\$ 1.75	45%

Tabla 2. Costos y precios

No.	DESCRIPCIÓN DE PRODUCTOS.	CANTIDAD	Costo unitario + merma	Costo Total	% de merma	Costo con merma
1	Gallina	2 000 g	6.65	8.32	35 %	7.13
2	Arvejas	200 g	0.60	1.50	-----	
3	Zanahoria	180 g	0.32	0.80	15 %	\$0.92
4	Tomate riñón	80 g	0.12	0.65	-----	
5	Arroz blanco	250 g	0.23	0.46	-----	
6	Cebolla blanca	50 g	0.25	1.00	-----	
7	Ajo	10 g	0.08	0.50	-----	
8	Papas grandes	400 g	0.50	1.00	20 %	\$1.20
9	Perejil	60 g	0.23	0.50	-----	
10	Apio	A / G			-----	
11	Sal	A / G			-----	
12	Agua	3648. g			-----	
	SUB TOTAL		3.83			
	% de secreto de la abuela.	5 %	0.19			
	% de Categorización.	0 %				
	COSTA TOTAL		8.75/10			
	COSTO DE UN PLATO		0.87			
	Precio de venta calculado.		1.79			
	Precio de venta competencia.					
	Precio de venta Real.		0.85			

Tabla 3. Ejemplo de ficha técnica

Una de las formas de calcular el precio de venta de un producto de alimentos y bebidas es el coeficiente que se halla al dividir una relación de beneficio bruto entre el por ciento dedicado a los costos y gastos. El coeficiente Mkp (Mapkupe) es una relación que se puede iniciar con un 30 % y un 70 % e ir creciendo hasta un 48 / 52.

Ejemplo de cálculo del precio:

$$\text{Beneficio} = \text{MKp} \times \text{CMP}$$

$$\text{Mkp} = 30 / 70, 35 / 65, 48/52$$

$$\text{Mkp} = 48 / 52 = 0.92$$

$$\text{PVC} = \text{Beneficio} + \text{CMP}$$

$$\text{Beneficio} = 0.92$$

$$\text{CMP} = 0.87$$

$$\text{PVC} = 0.87 + 0.92 = 1.79 = \$1.80$$

P V Competencia= No existe competencia

$$\text{PVC} = \text{PVR}$$

El precio de venta es de \$1.79 pero se puede llevar a \$ 1.80 para redondear y hacerlo más fácil para la venta.

PVR: **\$1.80** el plato de caldo de gallina.

2.3.2. Evaluación del costo-beneficios de la Gastronomía de la comunidad.

Como vemos en esta lista de precios todos estos platos dejan más del doble de la costos de elaboración, lo que significa que son rentables, algunos como la Fritada de Cerdo, que no es más que la reducción de las grasas en un largo proceso de calor, dejan un alto margen de utilidad, aunque también hay que considerar la cantidad de salida que tiene cada plato.

En conclusión en esta Comunidad como en cualquier otra actividad de venta de alimentos y bebidas, la comida siempre deja una utilidad considerable; pero para que esto sea posible se requiere de mercadeo y de una publicidad agresiva.

2.4. Mercadeo de los platos sugeridos para que conformen el Turismo Gastronómico en la comunidad.

2.4.1. Elaborar el Plan de Marketing Gastronómico para incentivar la comercialización de los productos seleccionados.

Cuando la alimentación es lo primero o lo más importante, entonces las motivaciones que se encaminan a satisfacer la necesidad de comer buscan dar respuestas a diferentes interrogantes. Independientemente que dentro de un ambiente natural donde se impone las costumbres y el comportamiento social de los habitantes del lugar es sin duda muy importante tener en cuenta alguna de ellas. A pesar de las condiciones que queremos conservar para darle a esta modalidad turística un sello de distinción no se puede dejar de tener en cuenta alguna de ellas para lograr un mejor concepto de mercadotecnia o de comercialización.

Toda persona que hace turismo tiene como objetivo básico pasarlo bien. Es decir ocupar un tiempo de ocio o de placer dentro de un esquema de seguridad física y sanitaria, es por ello que no podemos descuidar algunas necesidades que son inherentes a la satisfacción de comer y de comer lo mejor posible.

Al desarrollar una modalidad de Turismo Gastronómico puede existir la posibilidad de entrar en contacto con las formas artesanales de la cocina tradicional, ver por ejemplo a los productores de queso elaborando los diferentes productos y poder intercambiar con ellos sus experiencias y hasta los secretos que hacen distinguido sus productos. Al finalizar estos recorridos por la Comunidad suele haber la correspondiente comida para comer todo lo

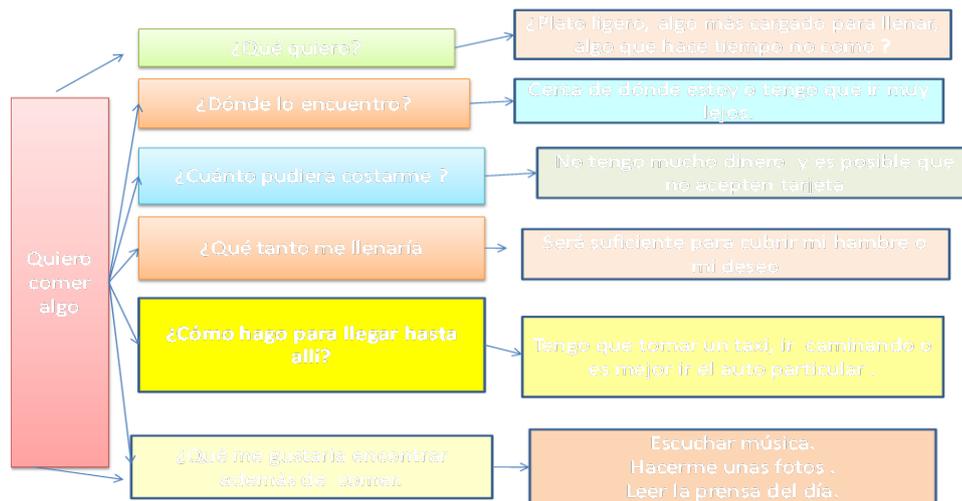


Tabla 4. Diagrama para el plan de Marketing Turístico.

que han visto tan de cerca. De manera que este valor agregado es muy importante dentro de la comercialización de los diferentes platos.

Dentro de los aspectos que debemos responder como aspecto clave de la comercialización está el control de los costos y el análisis **costo beneficio**, es por ello que se requiere aplicar los siguientes controles y evaluar estrategias de penetración en el mercado para ello, relacionamos algunas de las más importantes a tener en cuenta.

1° Crear un inventario completo de productos y servicios gastronómicos.

2° Diseñar una estrategia publicitaria que podría incluir:

- Publicación en páginas web de las mayoristas de turismo a nivel nacional e internacional.
- Creación de vallas camineras publicitando el Turismo Gastronómico.
- Publicidad impresa como afiches y trípticos, para difundir en el medio turístico.
- Capacitación al personal de la comunidad.
- Mingas de limpieza y adecuación de espacios centrales del Carmen de Jadán.
- Realización de señalización turística.

- Creación de festivales gastronómicos con pampa mesas y danzas.

3° Búsqueda de patrocinios

- Consejo Provincial.
- Municipio.
- Ministerio de Turismo.
- Asociaciones vinculas con el Turismo Comunitario en la provincia y en el Ecuador.

4° Inclusión de estos programas en la agenda provincial y nacional.

Para incluir estos programas en la Agende provincial y nacional es necesario contar con la ayuda de alguna institución ya sea gubernamental o no gubernamental que se abandere del proyecto y desarrolle estas propuestas a partir de iniciativas como esta, donde se plantean las posibilidades de desarrollo en el turismo gastronómico que tiene esta región del Austro.

Entonces se hace necesario presentar este proyecto, ante alguna de las instituciones que tienen sede en la ciudad, como lo es el Consejo Provincial del Azuay o el Municipio de Cuenca con el fin de que conozcan y se interesen en este proyecto.

CONCLUSIONES

Al concluir este proyecto considero que la búsqueda de nuevas fuentes de trabajo, aprovechando los atractivos turísticos de la Comunidad del Carmen de Jadán permitiría un medio de autofinanciamiento y un incremento de la calidad de vida de la población.

Las diferentes manifestaciones culturales, dentro del comportamiento social enmarcado en un entorno de rica naturaleza y con un ambiente descontaminado distinguido posibilitarán éste producto dentro del Turismo Social Comunitario y enfocado al rescate de la cocina tradicional.

Sin duda la búsqueda de diferentes diseños de productos turísticos encaminados a la conservación del patrimonio cultural y por ende la gastronomía como uno de las manifestaciones dentro de ella, posibilitara una vía de ingresos y de apertura al mundo que va perdiendo estas manifestaciones como efecto de la globalización y del propio desarrollo de los pueblos.

Preservar la historia es un reto, que debemos asumir, rescatar sus tradiciones, cultivar valores que signifiquen la importancia de todo el pasado creativo, y conservar las manifestaciones que conforman nuestro devenir histórico es responsabilidad de cada uno de los hombres y mujeres del presente.

Los pueblos que olvidan su historia y no fomentan en sus ciudadanos la defensa de su patrimonio, pierden su identidad, nada los identificarían, serían uno más y la aculturación se apropiaría de su identidad donde la identificación y las tradiciones quedarían sepultadas por otras culturas y costumbres foráneas.

Es por ello que el aporte que se pretende dar con este trabajo constituye una defensa de lo nuestro, una dignificación al trabajo del campo ecuatoriano, un reconocimiento a los que desde siempre han constituido nuestras raíces sociales y no han tenido el lugar merecido. Las comunidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Muños José , Resumen “Hombre y sus Alimentos”, primeros alimentos del hombre, acceso 06 de Enero 2010
- Rutas gastronómicas, ministerio de turismo
- Benavides de Rivero, Gabriela. Alimentación y Gastronomía, Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Gastronomía. Lima –Perú 2002
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. acceso 06 de enero de 2010.
- [http://www.scielo.org.ar/la comida como expresión cultural/1992](http://www.scielo.org.ar/la-comida-como-expresion-cultural/1992)
- <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. acceso 06 de enero de 2010.
- http://www.babylon.com/definicion/artes_culinarias/Spanish. acceso 06 de enero de 2010.
- <http://www.muieresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. acceso 06 de enero de 2010.
- <http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. acceso 06 de enero de 2010.
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. acceso 06 de enero de 2010.

ANEXOS

ÍNDICE DE IMÁGINES

1. Ecuador en América www.googleearth.com
2. Azuay en Ecuador www.googleearth.com
3. Comunidad Carmen de Jadán en el Azuay www.googleearth.com

Fotografías: Jean Palomeque & Google.com

Cuadros de Diagramas:

1. Tabla de costo, precio y rentabilidad por Jean Palomeque.
2. Ficha técnica por Licda. Mónica Jaramillo.
3. Diagrama Marketing Turístico por Magister Heriberto López.