



# **Universidad del Azuay**

**Facultad de Filosofía, letras y Ciencias de la Educación**

**Escuela de Turismo**

*Provincia del Azuay, Cantón Cuenca: Parroquia Quingeo:*

*Su gastronomía ancestral*

**Trabajo de graduación previo a la obtención del título de**

**Licenciatura en Gestión y Desarrollo Turístico**

**Autora:** Nantipia Velecela Shayla Carola

**Director:** Dr. Raúl Córdova León

**Cuenca – Ecuador**

**2010**

## DEDICATORIA

Esta investigación se la dedico de manera muy especial a mis padres, quienes me han inculcado los valores de la responsabilidad, constancia y perseverancia para sobresalir y conseguir mis metas propuestas como persona y como profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar quiero agradecer a Dios por darme fuerza e inteligencia para avanzar en toda la odisea de la vida, gracias a él puedo crecer y realizar cada actividad que día a día me propongo.

También estrecho mis más sinceros agradecimientos a toda la población quingense, quienes directa e indirectamente, han aportado para la realización de este trabajo, al permitir ingresar a cada uno de sus rutinarias actividades.

De la misma manera agradezco a los profesores y compañeros de la Universidad del Azuay, quienes han apoyado en el desarrollo y crecimiento de mis conocimientos, en el avance profesional.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Ilustraciones.....	vii
Índice de Anexos.....	viii
Resumen .....	ix
Abstract .....	x
INTRODUCCIÓN .....	01
CAPÍTULO 1: marco teórico.....	02
Introducción.....	02
1.1 Antecedentes gastronómicos.....	03
1.2 Primeros alimentos del hombre .....	03
1.3 Aparición de Condimentos.....	04
1.4 La intervención religiosa de los alimentos .....	04
1.5 La comida como hecho cultural .....	05
1.6 La construcción del patrimonio gastronómico.....	06
1.7 Definiciones gastronómicas .....	07
1.7.1 Gastronomía .....	07
1.7.2 Arte culinario .....	07
1.7.3 Comida típica.....	08
1.7.4 Receta .....	08
1.7.5 Alimentos .....	08
1.7.6 Alimentación .....	09
1.7.7 Nutrición .....	09
1.7.8 Macro nutrientes y micronutrientes.....	09

1.8 Clasificación de los alimentos.....	10
1.9 Tipología de Gastronomía .....	10
1.10 Motivaciones gastronómicas .....	10
1.11 La Ruta Gastronómica es un Instrumento De Investigación.....	11
1.12 Gastronomía elemento clave del turismo. ....	11
1.13 Conclusiones.....	13
CAPÍTULO 2: La gastronomía en la comunidad de Quingeo.....	14
Introducción.....	14
2.1 Generalidades .....	15
2.1.1 Localización del Área.....	15
2.1.1.1Ubicación .....	15
2.1.2 Antecedentes.....	16
2.1.3 La cocina del pueblo .....	16
2.1.4 La gastronomía como tradición .....	18
2.1.5 Relación de la Gastronomía con el turismo en Quingeo.....	19
2.1.6 Alimentos de Quingeo.....	20
2.1.6.1 Elementos agrícolas esenciales en la alimentación ..... de los Quingenses.....	21
2.1.7 Clasificación de alimentos .....	29
2.1.7.1Bebidas típicas.....	30
2.1.7.1.1 Recetas .....	31
Chicha de Jora.....	31
Chicha de Avena.....	32
Morocho con leche.....	33
Chocolate con leche y canela .....	34
Jarabe de Penco o Pulcre .....	34
Aguardiente de capulí .....	35
2.1.7.2 Platos típicos.....	36

2.1.7.2.1 Recetas .....	37
Cuy asado con papas.....	37
Jaucha de Nabo o seco de Nabo .....	37
Mote pata .....	38
Sopa de mote pelado con carne de cerdo.....	39
Mote casado.....	40
Mote sucio.....	41
Locro de trigo con tocino .....	41
Sopa de arroz de cebada .....	42
Sopa de quinua con papas y chancho .....	43
2.1.7.3 Postres tradicionales.....	44
2.1.7.3.1 Recetas .....	45
Chumales .....	45
Tortillas de maíz .....	46
Cuchi-chaqui.....	47
Miel de panela con quesillo .....	48
Higos con queso .....	48
Dulce de capulí .....	49
Dulce de mora .....	50
Dulce de durazno.....	51
2.2 Conclusiones.....	52
Glosario.....	53
Conclusión general.....	55
Bibliografía .....	56
Anexos .....	58

## Índice de Ilustraciones

0-1 Mapa de ubicación geográfica de Quingeo .....	15
0-2 Deliciosa sopa de pollo .....	17
0-3 Mujer quingense atizando la leña para cocinar el almuerzo.....	18
0-4 Doña Arcelia en su huerto de legumbres .....	20
0-5 Paila de papas con cuero guisado con cebolla blanca.....	22
0-6 Cuy asado listo para el Taita Carnaval .....	23
0-7 Mujer quingense vendiendo cuajo de tripa de vaca .....	24
0-8 Chacra de maíz blanco .....	26
0-9 Un plato de mote, no puede faltar en la mesa quingense .....	27
0-10 Paila de papas con manteca negra .....	27
0-11 Mote con queso para el taita carnaval .....	28
0-12 Doña Arcelia mostrando una shila con chicha de jora .....	30
0-13 Doña Arcelia degustando la deliciosa chicha de jora .....	32
0-14 Mujer quingense preparando el Morocho con leche .....	33
0-15 canasto con capulíes maduros.....	35
0-16 Asando el cuy.....	36
0-17 Plato de cuy con locro de papas .....	36
0-18 Sopa de mote pelado con carne de cerdo.....	39
0-19 Ollas en el fuego, listas para cocinar la sopa. ....	43
0-20 Bandeja de postres para el taita carnaval .....	44
0-21 Tortillas de maíz.....	46
0-22 Canasto de cuchi-chaquis .....	47
0-23 Dulce de higo .....	49
0-24 Dulce de capulíes.....	50
0-25 Dulce de duraznos .....	51

## Índice Anexos

0-1 Mapa físico de Quingeo, límites y principales atractivos turísticos.....	1
0-2 Mapa gastronómico de Quingeo .....	2
0-3 Venta de frutas y legumbres producidas en las tierras de Quingeo .....	3
0-4 Doña Arcelia nos enseña el cedazo, utilizado para cernir la chicha.....	3
0-5 Bandeja decorada de alimentos para el taita carnaval.....	4
0-6 Almuerzo de familia quingense .....	4
0-7 Taita carnaval en el festival del capulí .....	5
0-8 Niña quingense saboreando los deliciosos capulíes.....	5

## RESUMEN

Este trabajo es la recopilación de todo lo referente a las potencialidades de la gastronomía ancestral y algunas muestras de producción agrícola que posee la comunidad de Quingeo, con la finalidad de incitar a preservar y aprovechar la tradición cultural.

En los hogares quingenses encontramos muestras de platos típicos, costumbre relacionada directamente con el turismo, complementándose con riquezas naturales y culturales que testifica el legado ancestral.

Tuvimos un acercamiento a la comunidad y sus habituales dietas alimenticias, conocimos los alimentos más usuales y los que se preparan en sus festividades, como por ejemplo en el festival del Capulí, donde encontramos y degustamos todo en cuanto a comida típica.

## ABSTRACT

This research work is the result of a compilation of the major aspects of the strengths of ancestral gastronomy as well as of some samples of the agricultural production the community of Quingeo possesses. The idea is to invite people to preserve and take advantage of this cultural tradition.

In the majority of homes in Quingeo, we can find several typical dishes, this being a custom directly related to tourism; we must also consider the fact that their food is closely connected to their natural and cultural wealth, which, in turn, is a testimony of these people's ancestral legacy.

We had an approach to the community and its habitual diets; we had the chance to learn about their daily foods and the special dishes they prepare for their celebrations, like for example the food they eat during the "Capuli" festival. We ate lots of their typical dishes and enjoyed them very much.



Shayla C. Nantipia V.



## INTRODUCCIÓN GENERAL

Quingeo se ha caracterizado por ser una parroquia cultural, social y artesanal, ya que posee una riqueza natural y cultural que testifica casi de manera intacta la mayoría de su legado ancestral, por lo cual su gente se ha dedicado a buscar la manera de preservar y mantener viva su identidad tradicional, logrando que esta parroquia se la nombre como Patrimonio Cultural del Ecuador.

Además sus pobladores, aparte de ser bendecidos por pertenecer y forjar el desarrollo de la comunidad, también se dedican a trabajar, emprenderse y sobresalir mediante diferentes actividades económicas como son la agricultura, ganadería y artesanías.

Hoy en día, esta parroquia se encuentra en pleno auge turístico – económico, por lo cual, se ve relevante realizar actividades o emprender proyectos que favorezcan a la misma, puesto que posee potencialidades como su gente, historia, tradiciones, paisajes naturales y arquitectura.

Enumerando todas estas características que realzan a Quingeo, es necesario saber aprovecharlas, ya que la comunidad y sus pobladores tienen una especial tradición como la mayoría de los pueblos ecuatorianos, que es el arte culinario tradicional.

También es importante aclarar que en esta comunidad se han realizado diferentes investigaciones con la finalidad de proteger el Patrimonio cultural y riqueza paisajística, así mismo dar a conocer a terceros todo el potencial que posee la misma.

Mediante este trabajo académico nos permitiremos compartir e intercambiar conocimientos y tradiciones con la gente del pueblo; y valorizar la importancia de la Gastronomía tradicional y ancestral como recurso cultural que se relaciona directamente con el Turismo.

# **CAPÍTULO 1**

## **MARCO TEÓRICO**

### **Introducción**

En el presente capítulo describimos los diferentes conceptos que fundamentan la gastronomía tradicional, los cuales son tomados en cuenta en el desarrollo de esta investigación, puesto que la gastronomía es un componente que refleja la cultura, ya que en cada uno de platos se concentran los diversos conocimientos de muchas generaciones que se han transmitido a través de un lenguaje oral y práctico.

También nos referimos a todo lo concerniente a los orígenes, prácticas de diferentes culturas en el arte de la gastronomía y elementos, que con el pasar de los años fueron formando parte de la práctica criolla de los pueblos.

La gastronomía se hace presente no solo en el gusto de un pueblo sino también en composiciones que despiertan los sentidos a través de los olores, texturas y sabores que nos hablan de su estilo de vida, evoluciones, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo.

## **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 nativas, generando, consciente o inconscientemente, la cultura y religiosidad andina. El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica generó 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. (TURISMO 4 - 5).

## **1.2 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.

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 su 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 aprendió a sembrar las semillas y encontró mejoras para su alimentación y cuando descubre el fuego, el cual les permitió asar y ahumar las carnes; pero faltaron de utensilios, no aprende a cocer los alimentos, hasta entonces los utensilios fueron de recolección, piedras planas para romper los granos. (MUÑOS 17 - 19)

### **1.3 Aparición de 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).

El Lcdo. Ortegón, en 1560 señala que *las comunidades de nuestro oriente no comían sal, más bien utilizaba como condimentos 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.* (MUÑOS 17-19)

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

### **1.4 La intervención religiosa de los alimentos**

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 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 termino de la comida todos deben lamer sus paltos.
- 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. (LA GEOGRAFÍA DEL HAMBRE).

## **1.5 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 una 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.

## **1.6 La construcción del patrimonio 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. (RIVERO 81)

## **1.7 Definiciones gastronómicas**

### **1.7.1 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 "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."

"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.

### **1.7.2 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 esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

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 comer.

### **1.7.3 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.

### **1.7.4 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.

### **1.7.5 Alimentos**

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

### **1.7.6 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.

### **1.7.7 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.

### **1.7.8 Macro nutrientes y micronutrientes**

Los hidratos de carbono, proteínas y grasas, - los macronutrientes-, 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 macronutrientes a construir y mantener el organismo.

## 1.8 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.

## 1.9 Tipología de 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	

## 1.10 Motivaciones gastronómicas

- Motivaciones gastronómicas culturales
- Motivaciones gastronómicas de status o prestigio
- Motivaciones gastronómicas interpersonales
- Motivaciones gastronómicas físicas

### **1.11 La Ruta Gastronómica es un 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 platos 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 confiere una suerte de integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural.

### **1.12 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 esta razón que la oferta debe dirigirse a la satisfacción de estas actividades, por supuesto basado en un turismo sostenible.

Estas motivaciones ya no son demandadas únicamente por el turismo externo, sino que el turismo interno ha tenido un aumento considerable en los dos últimos años; podremos decir entonces que un 5% de turistas son nacionales.

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.

### **1.13 Conclusiones**

Mediante la descripción de conceptos en los cuales se basa mi tema de investigación, nos ha facilitado el estudio y conocimiento de los orígenes de la gastronomía.

Hemos aprendido que la gastronomía o arte culinaria es una de las muestras de las diferentes tradiciones que cada pueblo posee.

También aclaramos que la gastronomía tradicional es el espejo de cada pueblo, y demuestra que es necesario conservar y sacar provecho, ya que son actividades diarias de los hogares y necesariamente deben ser transmitidas.

## **CAPÍTULO 2**

### **LA GASTRONOMÍA EN LA COMUNIDAD DE QUINGEO**

#### **Introducción**

En el presente capítulo describimos a la Parroquia de Quingeo, y destacamos la costumbre gastronómica y su relación en el auge turístico, que día a día va potencializándose, gracias a las actividades y tradiciones ancestrales que aún conserva la comunidad.

Describimos actividades y productos que se puede encontrar en las diferentes huertas quingenses, los cuales son vitales en la realización de cada uno de sus platos autóctonos.

También nos referimos al proceso de transición de la gastronomía desde años pasados hasta la actualidad, la influencia de nuevas tendencias, técnicas y costumbres en sus quehaceres; y actividades que se ejerce para fortalecer la conservación de la misma.

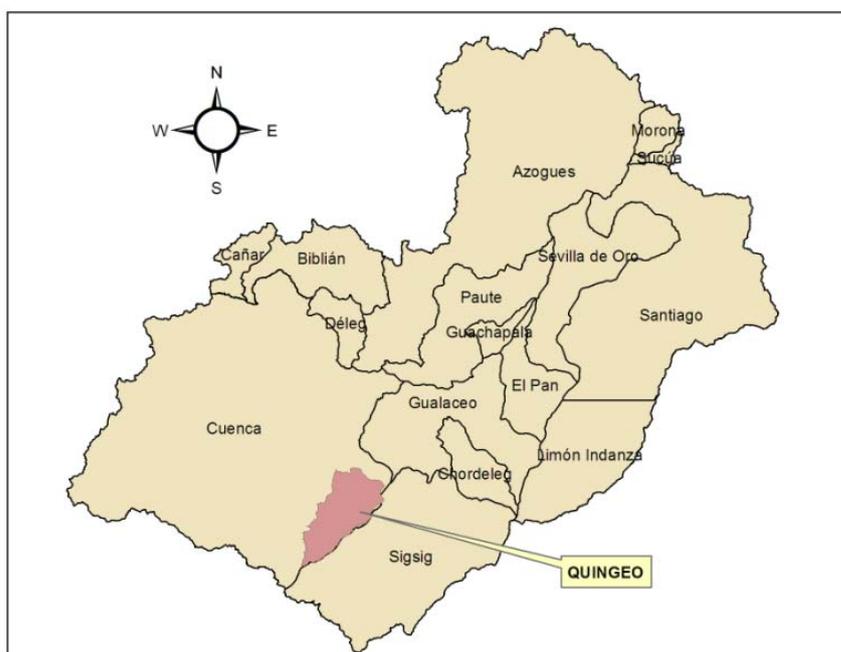
## 2.1 Generalidades

### 2.1.1 Localización del Área

#### 2.1.1.1 Ubicación

Al suroeste de la provincia del Azuay, aproximadamente a 30 km. de distancia de la ciudad de Cuenca y a una altura de 2700 metros sobre el nivel del mar se encuentra la comunidad de Quingeo, con una superficie de 114,2 km<sup>2</sup> y temperatura promedio de 12°C, con ligeras variaciones propias del clima austral.

#### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE QUINGEO



0-1 Mapa de ubicación geográfica de Quingeo

Autor: Shayla Nantipia

### **2.1.2 Antecedentes**

La gastronomía, como sabemos es el arte de preparar buena comida, pero no sólo se trata de comida, sino que, esta se relaciona directamente con los pueblos que existe en la tierra, con la tradición y cultura de cada uno de ellos. Es la imagen que representa a sus costumbres, puesto que cada una tiene su propia identidad en la utilización de sus elementos, materiales, alimentos, estilos y maneras de preparación.

Ecuador, un país empapado con una biodiversidad pocas veces vista en territorios similares, es dueño de una gran riqueza cultural, fruto del concurso y fusión con otras culturas, cuya influencia conjugada con la creatividad de nativos y extraños ha logrado sabores y aromas propios de una nueva tierra y de una evolución constante. (CUVI 10-11)

En un principio, la comida tradicional se basaba en la utilización de granos, hortalizas, hierbas, frutas, todo en cuanto el hombre podía producir o sembrar en sus tierras. Hoy en día en el Ecuador existe una gran variedad de platos típicos y exquisitos, para todos los paladares exigentes, los mismos que son parte del Patrimonio cultural del pueblo, así como sus leyendas, refranes, coplas, la música y muchas manifestaciones que dan cuenta de la forma de ser de sus habitantes.

### **2.1.3 La cocina del pueblo**

Lo ideal de la comida típica es saber probar, compartir y sobre todo divulgar esta deliciosa tradición, ya que cada uno de estos platos tienen característicos sabores, sazones y aromas que distinguen a cada lugar que existe en el mundo.

Cabe recalcar que muchas de estas son recetas secretas de familias que preservan de generación tras generación; y es importante saber preservarlas y contribuir al rescate de la comida tradicional de la población del austro ecuatoriano.

Según Eulalia Vintimilla de Crespo, autora de algunos libros culinarios, entre ellos *Viejos Secretos de la Cocina Cuencana*, afirma que nuestra manifestación culinaria es una muestra clara del mestizaje del que somos sujetos, pues en ella se juntan ingredientes, tradiciones y sazones tanto aborígenes como introducidas por los españoles.

Eulalia Vintimilla explica que "una parte importante de la comida cuencana son las sopas. Como vivimos en la altitud y nuestro clima tiende a ser frío, las sopas nos calientan el estómago y en ocasiones hasta el alma." (VINTIMILLA 10)



0-2 Deliciosa sopa de pollo

Autor: Shayla Nantipia

Luego de un breve acercamiento a las familias quingenses, nos damos cuenta que así como en la mayoría de los hogares no puede haber un almuerzo sin la deliciosa sopa, aunque bien es cierto que en la actualidad muchos de los jóvenes no la consumen como solía ser en antaño.

Los ingredientes principales en las sopas son las papas y las verduras y todas pueden ser preparadas con carne de chancho, queso y otros aderezos que las mujeres consideren adecuado para su sazón.

#### 2.1.4 La gastronomía como tradición

Partimos tomando en cuenta que es indispensable aclarar ciertas ideas, y en especial una de las acepciones figuradas de cocina que nos da el diccionario, y dice: "Manera especial de guisar de cada país". Y para que esa manera sea especial y característica de algún lugar, debió haberse transmitido y difundido con el pasar de los años, convirtiéndose así, las costumbres como tradiciones. Y éstas en identidad.

La comida típica del Ecuador, contiene elementos que le permite representar al país, simbolizarlo, o servir como un espejo para reforzar nuestra identidad colectiva. (CUVI 09)

La cocina es una expresión cultural y un arte que involucra a todos los sentidos, sabiendo que la comida entra por los ojos, pero también por la nariz y finalmente el tacto que pone el toque decisivo; cada ingrediente que se utiliza en las diferentes comidas van combinados con el cariño con el que se lo prepara y el tiempo de preparación para la misma.



0-3 Mujer quingense atizando la leña para cocinar el almuerzo

Autora: Shayla Nantipia

Pese a las diferentes muestras de modernidad en la preparación de los platos criollos, el pueblo de Quingeo, tiene su forma de cocinar y de comer, es decir un conjunto de normas, gustos y ocasiones, para guisar. Yendo desde una sencilla sopa diaria, pero llena de proteínas, nutrientes y vitaminas hasta un inmenso plato de cuy con papas en sus diferentes festividades: una muestra en la que se consume, emociones, afectos y alegrías.

El hombre y la mujer quingense en relación con la modernidad, son capaces de innovar y crear nuevas formas de alimentación, nuevos productos, ya no sólo basándose en sus productos sembrados y recolectados en sus tierras, sino que experimentan tomando otras tradiciones, otros alimentos artificiales y llenos de químicos. Pero el hombre está simultáneamente atado a los alimentos que le son familiares y a los cuales fue introducido desde su nacimiento, en su contexto cultural.

### **2.1.5 Relación de la Gastronomía con el turismo en Quingeo**

Según lo establecido en la Ley de Turismo, entendemos que, *Turismo es el ejercicio de todas las actividades asociadas al desplazamiento de personas fuera de su lugar habitual, sin el ánimo de radicarse permanentemente en ellos.* (TURISMO, Ley de turismo) Pero debemos entender que turismo no sólo se trata de desplazamiento, sino que implica muchas actividades, como alojamiento, transporte, alimentación, etc. son necesidades que deberían ser satisfechas, puesto que el turista no podría autoabastecerse directamente, y es aquí donde intervienen las personas que se dedican a ofrecer los distintos servicios para que el viajero se sienta cómodo y a gusto, figurando de esta manera como una actividad económica diferente a las demás.

Actualmente, la comunidad de Quingeo, al verse rodeado de magníficas muestras de cultura, arquitectura, paisajes naturales y gente que trata de mantener su identidad y tradiciones ancestrales. Características, que se relacionan directamente con el Turismo, actividad que últimamente se ha

estado impulsando como una nueva fuente de ingreso, y a la vez, una manera de concienciar a la gente a la preservación de dichas tradiciones a que se conserven en el tiempo como su identidad quingense.

Dentro del turismo, Quingeo se encamina a desarrollar un turismo comunitario, ya que posee todas las características necesarias y autóctonas, propias de la comunidad, y esto se trata de ofrecer a los visitantes actividades que practiquen los habitantes de la parroquia, como por ejemplo la alimentación tradicional debidamente preparada; el alojamiento comunal o en casas de las familias predispuestas para dar comodidad; la transportación de cualquier clase con las debidas seguridades, así como la guía prestada por sus habitantes capacitados/as; la demostración de sus hábitos, costumbres y usos propios de la cultura a la que se pertenecen; los recorridos por sus áreas naturales, vestigios arqueológicos y la demostración de sus recursos, etc.

### **2.1.6 Alimentos de Quingeo**



0-4 Doña Arcelia en su huerto de legumbres

Autora: Shayla Nantipia

Evidenciamos que la alimentación influye en el nivel nutricional de las personas, por ende los habitantes de Quingeo al vivir de una explotación agrícola minifundista, se ha podido determinar que, las costumbres culinarias de Quingeo, como en la mayoría de los pueblos del Austro, se basa en las sopas de granos como: nabos, habas, chochos, quinua, coles, mote, y otros, productos que han logrado conseguir con su trabajo. A más de conservar estos platos tradicionales, es el sustento de su dieta diaria.

A pesar de que, con el transcurso de los años, se ha ido insertando nuevas formas y alimentos modernos, en Quingeo, aún se conserva la tradición culinaria de sus ancestros. Todas estas muestras de platos típicos, los locales y visitantes, lo pueden observar y degustar durante las diferentes festividades que se celebren en esta comunidad.

Uno de los aspectos importantes es que la alimentación de este pueblo se fundamenta en el consumo del "mote" (maíz cocinado), el cual se puede encontrar en la mesa de todas las familias de Quingeo, en sus desayunos, almuerzos y meriendas. También en menor escala se da el consumo del fréjol, arvejas, habas, cebada cultivados por ellos mismos, además en las ferias que se organizan cada sábado en el centro parroquial, la gente suele abastecerse de arroz, papas, fideos y condimentos para la preparación.

Por otra parte, es preciso recalcar que la producción de leche, huevos, queso; la mitad son para consumo propio, y la otra parte son comercializados en las ferias, con la finalidad de obtener ingresos económicos y satisfacer ciertas necesidades.

#### **2.1.6.1 Elementos agrícolas esenciales en la alimentación de los Quingenses**

A continuación detallamos cada una de las plantas más usuales en la cocina tradicional de las familias Quingenses:

**Achiote** (*Bixa orellana*): son semillas de un arbusto que crece en nuestros valles subtropicales, la cual produce unas semillas rojizas que son las que se usan para hacer la "manteca de color", ingrediente que se utiliza en la mayoría de las comidas.

**Ají** (*Pimenta officinalis*): en los valles subtropicales del Azuay se puede encontrar variedades de ajíes tanto rojos como verdes, los mismos que se preparan molidos, crudos o enteros, para degustar junto con los platos típicos.

**Ajo** (*Allum savitum*): es una liliácea como la cebolla, que se emplea en casi todas las comidas, este se lo pela con la mano y se utiliza machacados, enteros o en pedacitos pequeños de acuerdo a las diferentes recetas.

**Arroz de Cebada** (*Hordeum vulgare* L.): es un cereal integral muy sano y nutritivo que se usa en la preparación de sopas, para esto se requiere que sea de grano grueso y de buena calidad.

**Cebolla** (*Allium cepa*): hay un sinnúmero de variedades de cebollas que se emplean en las comidas:



0-5 Paila de papas con cuero guisado con cebolla blanca

Autora: Shayla Nantipia

- La cebolla paiteña: tiene forma redonda y se la puede encontrar en el mercado, es de color lacre oscuro.
- La cebolla blanca: es de tallo grueso, blanco hojas verdes y de textura delicada, aroma más suave que la paiteña.
- La cebolla perla blanca: es pequeñita, redonda y se usa sobre todo en la preparación de los encurtidos.
- La cebollina: es de tallo verde, delgado. Se usa sólo el tallo (crudo o cocinado) finamente picado, en sopas, ensaladas, ají preparado, etc.

**Comino** (*Cuminum Cyninum*): se lo emplea en muchas de las comidas, especialmente en las sopas, y refritos.

**Cuy o Cobayo** (*Cavia sp.*): es propio de nuestra región, es muy apreciado por su carne delicada y su especial forma de preparar, que data de tiempos remotos. Se lo puede degustar con mote-pillo, papas doradas y ají con pepa de zambo.



0-6 Cuy asado listo para el Taita Carnaval

Autora: Shayla Nantipia

**Chocolate casero en tabletas** (*Theobroma Cacao L.*): para elaborar el chocolate casero se pela la cáscara de las mazorcas de cacao, extrayendo las pepas, las mismas que se dejan secar al sol por varios días. El grano se tuesta en un recipiente de hojalata.

Después de retirarlo del fuego se lo pone en piedras especiales que tienen en su base una especie de hendidura donde se coloca candela hasta que la piedra se caliente; luego se muele con otra piedra hasta reducir el cacao a una pasta semiespesa, añadiendo un poco de canela y vainilla. Este chocolate se lo seca al aire, poniendo una o dos cucharadas en una hoja de achira.

Los campesinos la suelen preparar y tomarlas con leche y azúcar, hirviéndolas con ramas de canela.

**Cuajo:** se utiliza para cuajar o cortar la leche, obteniendo de esta manera el quesillo.

En sí el cuajo es la tripa de la vaca, el cual al ser extraído se lo lava bien con agua, sal y limón hasta que quede completamente limpio y sin aromas desagradables. Se lo pone a secar al sol, empapándolo con abundante sal. Luego se lo conserva en un recipiente bien cubierto con agua hervida.



0-7 Mujer quingense vendiendo cuajo de tripa de vaca

Autora: Shayla Nantipia

**Especerías de Dulce:** entre estos condimentos aromáticos que se usan en la preparación de refrescos y dulces más conocidos podemos citar a la canela de Castilla, tanto en rama como en polvo, el clavo de olor, la pimienta dulce, anís de castilla y el anís estrellado. El izhpingo el chonta-ruro, son variedades autóctonas producidas en nuestra selva ecuatoriana.

**Granos maduros** (Porotos, habas, alverjas y lentejas): para cocinar los granos maduros se los debe dejar en remojo desde la víspera en un recipiente cubierto con agua fría. Se cocina en una olla gruesa preferiblemente de barro, a fuego suave por una hora.

**Ganado ovino:** en la parroquia se desarrolla la producción de ganado ovino en mayor porcentaje, son criados en las partes altas donde encuentran sectores de pasto natural.

La lana que es uno de los productos derivados de las ovejas se lo utiliza como materia prima en la elaboración de cierto tipo de artesanías como los ponchos, cobijas y bayetas. También son comercializados en las diferentes ferias que organicen.

**Ganado vacuno:** existe una reducida producción, pero distribuida por toda la parroquia, ya que estos son indispensables para las faenas agrícolas como es en el caso de labrado de las tierras cultivables que es realizado por medio del arado, por ello, se convierten en instrumentos de trabajo agrícola.

**Ganado porcino:** esta producción está destinada al consumo familiar, sin embargo a veces suelen comercializarlo.

**Hierbas Aromáticas y Digestivas:** en la región austral aún no se ha perdido del uso de hierbas de la región, puesto que ayudan a la digestión.

Diariamente se toma infusiones de una de estas hierbas: cedrón, hierbaluisa, toronjil, manzanilla, anís de Castilla, hoja de naranja, menta, poleo, hierbabuena, etc. Todas estas hierbas preparadas en infusión y endulzadas con azúcar o panela, son conocidas como "aguas-hervidas".

**Hierbas para condimentos:** el perejil, el culantro y el orégano son hierbas que se emplea tradicionalmente para sazonar las comidas criollas. Todas estas plantas se cultivan fácilmente en los huertos de cada uno de los hogares cuencanos.

**Maíz blanco, Zhima y Morocho** (*Zea maíz L.*): Quingeo, se dedica en gran parte a la producción del maíz, convirtiéndose de esta manera en la base de la economía y alimentación de sus habitantes. (Suconota) Ya que es un elemento esencial dentro de la cocina quingense y se puede hallar en una variedad infinita de platos típicos.

Para hacer maíz pelado se utiliza las variedades del blanco y "zhima". Para pelar se emplea ceniza o cal. La lejía de ceniza hace que el mote pelado resulte más suave y de agradable sabor. Para ello poner a fuego una paila de bronce, añadiendo 15 libras de maíz y dos galones de ceniza, cubrir con agua y hervir 30 minutos, hasta que espese la lejía.

Retirar del fuego y lavar en agua, refregar con las manos para desprender toda la cáscara adherida a los granos.



0-8 Chacra de maíz blanco

Mantener el maíz pelado cubierto de agua fría, durante un día y una noche, cambiando de agua tres veces. Colar el agua en un harnero y poner al sol sobre una estera para secarlo durante dos días. Una vez oreado y bien seco guardar en tarros bien tapados, para cocinarlos según los necesite. (Vintimilla)

**Manteca negra o "Mapa-Huira":** es el resultado de la decantación de pedacitos de carne de chancho que se desprenden al momento de freír los chicharrones, la misma que es de color oscuro y de muy agradable sabor. Es empleado en la preparación de algunas comidas típicas como el mote sucio, los mestizos, porotos maduros, etc.

**Mote:** en la mayoría de los hogares azuayos el mote forma parte de la dieta diaria de las familias y tiende a reemplazar al pan, el mismo que contiene un alto nivel de vitamina E. se lo sirve en almuerzos y meriendas, pelado o con cáscara.



0-9 Un plato de mote, no puede faltar en la mesa quingense

Autora: Shayla Nantipia

**Papas** (*Solanum tuberosum* L.): es un ingrediente básico en nuestra alimentación; tiene un poder nutritivo muy alto y un enorme contenido vitamínico.

En los huertos cuencanos se puede encontrar algunas variedades muy conocidas como: la papa-chola, bolona, jubaleña, catalina, carrizo, gabriela y papa pan.



0-10 Paila de papas con manteca negra

Autora: Shayla Nantipia

**Quesillo:** es el producto que resulta de la leche cuajada.

En una olla con tres litros de leche, se echa un chorrito de cuajo de panza de vaca, con tres gotas de limón y una pizca de sal. Tapar luego el recipiente con un lienzo de cocina y dejar reposar por un par de horas.

Cuando la leche haya cuajado, escurrir todo el suero en un colador y poner la cuajada en un tazón hondo y presionar con la mano hasta extraer el resto de suero e ir dando forma de queso. Dejar reposar en un ambiente fresco para que no madure rápido.

El quesillo tierno lo suelen comerlo con miel de caña, como postre. Una vez que haya madurado se lo usa en la preparación de diferentes comidas, especialmente para guisar sopas, para tortillas, chumales, etc.



0-11 Mote con queso para el taita carnaval

Autora: Shayla Nantipia

**Trigo** (*Triticum vulgare* L.): algunas de las comidas que se preparan en la sierra ecuatoriana se preparan con el nutritivo y delicioso trigo pelado.

Antes de cocinarlo, lo suelen escoger los granos oscuros y todas las impurezas que pudiera tener. Se lo lava en tres aguas, dejándolo luego en remojo durante toda la noche. Al día siguiente se lo cocina y prepara a gusto de cada quien.

### **2.1.7 Clasificación de Alimentos:**

Algunos de los platos típicos y sus recetas que se preparan en la parroquia de Quingeo, fueron observados paso a paso el procedimiento de elaboración; pero otros sólo lo escuchamos y anotamos la forma que se preparaban, puesto que algunas de las recetas necesitaban mucho tiempo de elaboración, y otras fue por cuestión de los ingredientes, los cuales no los tenían a la mano.

Para proceder a escribir las siguientes recetas, revisamos los apuntes que tomamos en la comunidad, las palabras de cada una de las mujeres que nos explicaron el modo de preparación de los platillos. Además, como complemento, tomamos en consideración ciertas fuentes bibliográficas y de páginas web.

### 2.1.7.1 BEBIDAS TÍPICAS



0-12 Doña Arcelia mostrando una shila con chicha de jora

Autora: Shayla Nantipia

### **2.1.7.1.1 Recetas:**

#### **CHICHA DE JORA**

##### **INGREDIENTES:**

- Maíz amarillo
- 1 atado de hojas de achira
- 10 litros de agua
- 1 bloque de panela
- 1 atado de yerba luisa
- 1 atado de cedrón
- Clavo de olor y pimienta dulce

##### **PREPARACIÓN:**

El maíz debe estar remojado por tres días sin cambiar el agua, luego este se cierce y coloca sobre las hojas de achira en el piso, cubrir con más hojas, tapar con una estera y presionar. Dejar por 4 días, cuando del maíz empiezan a salir las raíces, sacar al sol y dejar secar por tres días hasta que esté completamente seco, luego moler hasta obtener una harina.

Disolver la harina en 10 litros de agua y cocinar por media hora, revolviendo frecuentemente, cernir y dejar enfriar.

Con la panela preparar una miel, junto con las hierbas y las especias, dejar hervir, cernir e incorporar a la preparación anterior, tapar con un lienzo y dejar fermentar por 2 días antes de servir.

Fuente: Doña Arcelia Ayora

## CHICHA DE AVENA

### INGREDIENTES:

- tazas de avena
- 6 tazas de agua
- 2 cucharaditas de vainilla
- ¼ de panela

### PREPARACIÓN:

En una olla poner a hervir el agua; agregar la avena y revolver constantemente; tapar y luego de 20 minutos apagar el fuego. Dejar enfriar.

Aparte cocinar a fuego lento y dejar que se disuelva la panela. Apague cuando espese el almíbar, esto se le incorpora a la preparación de la avena y licuar muy bien y colar. Servir bien frío.



0-13 Doña Arcelia degustando la deliciosa chicha de jora

Autora: Shayla Nantipia

## MOROCHO CON LECHE

### INGREDIENTES:

- 1 libra de morocho
- 2 litros de leche
- Canela
- 2 litros de agua
- Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

En un molino de mano, se muele el morocho en grano grueso, se remoja hasta el día siguiente, eliminando toda la pluma.



0-14 Mujer quingense preparando el Morocho con leche

En un recipiente se pone el agua y se lleva al fuego,

Autora: Shayla Nantipia

cuando ésta hierve se agrega el morocho remojado con el agua del remojo y se cocina revolviéndolo para evitar que se pegue al fondo de la olla hasta que el grano esté suave, aproximadamente por el tiempo de una hora.

Cuando el morocho está cocinado, se agrega la leche y la canela y se sigue cocinando hasta que este postre tome la consistencia de colada que se consigue por la fusión de la leche con la harina de morocho que se obtiene al molerlo. Para servirse endulzar con azúcar al gusto.

Fuente: Sra. María Cruz Velezaca.

## **CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA**

### INGREDIENTES:

- 2 litros de leche
- tabletitas de chocolate
- Canela y azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla de barro, se pone a diluir el chocolate en una taza de agua, luego de que se obtiene un líquido espeso se incorpora la leche, el azúcar y la canela. Dejar hervir por 5 minutos. Con una cuchara de palo revolver constantemente para que no se queme y espese mejor.

Servir en una taza y lo puede acompañar con tortillas de choclo o pan.

## **JARABE DE PENCO O PULCRE**

El jugo del penco negro se llama pulcre o "chahuar mishqui". Este se extrae cortando el tronco central, llamado "chahuarquero" de la planta madura del penco, haciendo un hoyo hondo del que comienza a brotar un líquido que durante los primeros cuatro días es desabrido, espumoso y dañino para las personas (solamente sirve de alimento para los animales como perros y cerdos) pero que luego se vuelve dulce y agradable. Se lo puede tomar crudo o hervido.

Fuente: Julio Rubio Astudillo

## AGUARDIENTE DE CAPULÍ

### INGREDIENTES:

- 1 libra de capulíes sin pepa ( se saca la pepa)
- litros de aguardiente
- 1 libra de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 litro de leche

### PREPARACIÓN:

Es indispensable quitar las pepas de los capulíes para mezclar con el aguardiente, dejar que repose un mes en frasco de cristal.

Después de que haya reposado, hacer miel espesa con el agua, leche y el azúcar; mezclar con el aguardiente cernido y filtrar hasta que la preparación resulte transparente.

Fuente: Sr. Jorge Morales



0-15 canasto con capulíes maduros

Autora: Shayla Nantipia

### 2.1.7.2 PLATOS TÍPICOS



0-16 Asando el cuy

Autora: Shayla Nantipia



0-17 Plato de cuy con locro de papas

Autora: Shayla Nantipia

### **2.1.7.2.1 Recetas**

#### **CUY ASADO CON PAPAS**

##### **INGREDIENTES:**

- 1 cuy gordo
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de manteca de color

##### **PREPARACIÓN**

La víspera matar y pelar el cuy en agua fuerte, retirar las vísceras, con cuidado al sacar la vesícula biliar, (hiel), apenas abierta la barriga. Cortar el hocico siguiendo la misma dirección de manera que haya facilidad para lavar. Una vez limpio, dejar aliñado únicamente con la mezcla de sal y ajo.

Al siguiente día, atravesar todo el largo del cuy con un madero, criollamente llamado «cangador» y asar en brasas de carbón. El momento que empiece a dorar, con una brocha pequeña poner la manteca de color disuelta. Mientras dura el asado, dar vueltas al cangador en forma constante a la altura de 20 cm. más o menos del fuego, hasta que esté completamente asado.

#### **JAUCHA DE NABO O SECO DE NABO**

##### **INGREDIENTES:**

- tazas de nabos picados y cocinados en 2 hervores
- libras de papas peladas y cortadas como para locro y cocinadas
- 1/2 libra de manteca negra (sedimento de la manteca de chancho)
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cebolla blanca rallada
- 1 cucharada de manteca de chancho
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

Hacer el refrito con la cebolla, sal, comino, manteca de chanco y media taza de agua. Luego agregar la manteca negra, papas cocinadas, nabos cocinados y agua suficiente, a fin de que la preparación pueda entreverarse. Dar un hervor de diez minutos más o menos y listo.

Fuente: Doña Arceli Ayora

## **MOTE PATA**

### INGREDIENTES:

- 1 libra de lomo de chanco y un pedazo de hueso carnudo
- 3 libras de mote pelado, de buena calidad
- cebollas grandes
- orégano
- comino
- pimienta
- 1/2 libra de pepa de sambo tostada y molida
- 1 cucharada de manteca de color
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de ajos molidos
- Sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Cocinar la carne, huesos y tocino con agua suficiente, sal y una cucharada de ajos molidos. Cernir el caldo y cortar en pequeños pedazos la carne y tocino.

Aparte hacer el refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta, comino, orégano y dos tazas de caldo. Luego de que la cebolla esté cocinada, agregar el mote, el resto del caldo, agua suficiente y las carnes picadas. Cocinar hasta que espese. Por último, poner la pepa de sambo

disuelta en leche y cocinar por más tiempo, moviendo constantemente y controlar la sal. La consistencia es espesa y cremosa.

Fuente: Sra. Rosa Valladares

### **SOPA DE MOTE PELADO CON CARNE DE CERDO**



0-18 Sopa de mote pelado con carne de cerdo

Autora: Shayla Nantipia

#### **INGREDIENTES:**

- 1 Libra de mote pelado
- 1libra de lomo de cerdo
- Especies necesarias
- Cebolla blanca
- Manteca de chancho
- 1 cucharada de manteca de color
- culantro

## PREPARACIÓN:

Previamente poner a hervir la carne de chanco con sal suficiente, ajo, comino, el mote y agua necesaria para obtener un buen caldo. Una vez cocinada la carne, cernir el caldo. Hacer refrito con la cebolla picada o rallada, manteca de color y una taza de caldo. Mover constantemente con una cuchara de madera. Controlar la sal. La sopa debe tener consistencia espesa. Para servir, poner en cada plato pedacitos de carne cocinada, puede acompañarse con culantro picado fino.

## **MOTE CASADO**

### INGREDIENTES:

- 1 libra de fréjol grueso
- 1 plato grande de mote pelado
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de culantro
- 1 taza de leche
- quesillo
- Sal

### PREPARACIÓN

Dejar la víspera el fréjol en remojo. Al día siguiente cocinar con agua suficiente y una vez cocinado, escurrirlo. Hacer el refrito con cebolla picada, manteca de color, sal necesaria y una taza de agua. Una vez que la cebolla esté cocinada,

Agregar el fréjol cocinado y agua suficiente. Cuando empiece a hervir poner el mote. Cuidar que hierva en el líquido necesario.

Al espesar, poner leche y queso desmenuzado. Dejar que hierva un poco más y entonces se puede agregar a la sopa una rama de culantro para que dé sabor. También puede ponerse en cada plato cebolla verde picada finamente, culantro y aceite si se desea. (CÓRDOVA 26)

### **MOTE SUCIO**

#### INGREDIENTES:

- libras de mote pelado y cocido
- Manteca negra
- Cebolla blanca
- Sal (si lo desea)

#### PREPARACIÓN:

Una vez que la fritada y grasa del cerdo han sido retiradas del fuego, en una sartén poner la cebolla blanca picada con el ajo, agregar la manteca negra y sedimentos de la fritada, el mote caliente y poner sal a gusto. Revolver con una cuchara de palo y servir.

Fuente: Sra. Arcelia Ayora

### **LOCRO DE TRIGO CON TOCINO**

#### INGREDIENTES:

- 1 libra de trigo pelado
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de manteca de color
- cucharadas de harina de trigo
- tazas de leche
- queso
- Sal

## PREPARACIÓN:

Remojar el trigo desde el día anterior. El momento de preparar, hacer refrito con cebolla rallada, manteca de color, sal suficiente y media taza de agua.

Una vez que la cebolla esté suave, poner el trigo perfectamente bien lavado y el agua, de manera que sobrepase dos dedos del trigo. Cocinar a fuego lento; poner el queso y si fuere necesario, agregar agua poco a poco, hasta que el trigo esté completamente suave.

Disolver la harina en leche fría e incorporar a la preparación anterior, a fin de que espese. Cocinar unos minutos más y controlar la sal.

## **SOPA DE ARROZ DE CEBADA**

### INGREDIENTES

- 3 libras de espinazo de chanco
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 libra de arroz de cebada remojado desde la víspera
- 2 libras de papas picadas
- Manteca de color
- 5 hojas de col picada
- 1 taza de leche
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla con 2 litros de agua cocinar el chanco con la cebolla y el ajo. Aparte lavar y cocinar el arroz de cebada espumando continuamente. Refreír las papas con la manteca de color y agregar el caldo, al igual que el resto de ingredientes. Rinde 6 porciones.

## SOPA DE QUINUA CON PAPAS Y CHANCHO

### INGREDIENTES:

- tazas de quinua previamente lavada en 12 aguas
- 1 libra de papas cortadas en cuadritos
- 1/2 libra de carne de chanco o de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cucharada de mantequilla (o manteca)
- Sal y condimentos al gusto

### PREPARACIÓN:

Hacer un refrito con cebolla, mantequilla, una cucharada de aceite, sal, comino, ajo. Después añadir dos litros de agua y colocar la carne.

Cuando la carne esté suave, se añade la quinua (agregando suficiente agua). Se añade las papas cuando la quinua esté cocinada, dejándolo al fuego hasta que las papas estén suaves. Servir caliente y con culantro.



0-19 Ollas en el fuego, listas para cocinar la sopa.

Autora: Shayla Nantipia

### 2.1.7.3 POSTRES TRADICIONALES



0-20 Bandeja de postres para el taita carnaval

Autora: Shayla Nantipia

### 2.1.7.3.1 Recetas

#### CHUMALES

##### INGREDIENTES:

- 20 choclos tiernos con sus hojas
- huevos
- onzas de manteca de chanco o dos onzas de manteca y dos onzas de mantequilla
- 1/2 libra de quesillo o queso cremoso
- cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- cabezas de cebolla verde
- 1 cucharada de anís finito
- 1 copa de aguardiente
- Hojas de choclo

##### PREPARACIÓN:

Desgranar los choclos y moler con la cebolla y el quesillo o queso. Luego incorporar azúcar, sal, la manteca disuelta y tibia, anís, polvo de hornear y los huevos batidos. Entreverar todos los ingredientes, luego colocar una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo. Si desea, poner condumio de quesillo o queso desmenuzado. Envolver y cocinar a vapor por el tiempo de una hora, más o menos.

Fuente: Sra. María Cruz Velezaca.

## TORTILLAS DE MAÍZ

### INGREDIENTES:

- 1 libra de harina de maíz blanco
- 5 onzas de manteca de chanco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- onzas de queso
- 1 taza de agua
- Sal suficiente o azúcar, según si se desea de sal o de dulce

### PREPARACIÓN:

Poner al fuego una taza de agua y la manteca hasta que disuelva y el agua esté fuerte. Mezclar con la harina, poner según se desee sal o azúcar, lo suficiente de acuerdo al paladar. Amasar y si hiciera falta agregar más agua caliente hasta que resulte una masa muy manejable. Hacer bolitas pequeñas, poner en el centro un poco de queso o queso y aplastarlas con cuidado, de manera que los bordes no queden finos.



0-21 tortillas de maíz

Autora: Shayla Nantipia

## CUCHI CHAQUIS

### INGREDIENTES:

- Maíz pelado
- hoja de huicundo
- pedazos de tocino de cerdo oreado
- huevos, mantequilla, queso, cebolla, pimienta, sal, comino, ajo.

### PREPARACIÓN:

Se muele y se cierne el maíz, se hace la masa con manteca, mantequilla, huevos. Se prepara agua con cebolla bien picada, orégano, pimienta, comino y sal. Se agrega agua a la masa, se añade queso y pedazos de tocino, se envuelve en la hoja de huicundo. Finalmente se los cocina al vapor en una olla tamalera. Estos se los sirve con café.



0-22 Canasto de cuchi-chaquis

Autora: Shayla Nantipia

Fuente: Sra. María Cruz Velezaca

## **MIEL DE PANELA CON QUESILLO**

Es un postre que suele servirse en los hogares quingenses, generalmente en épocas de vacaciones, o cuando llega algún visitante.

### **INGREDIENTES:**

- Quesillo fresco sin sal
- Miel de panela

### **PREPARACIÓN:**

Cortar el quesillo medio tierno en tajadas pequeñas y bañarlo con la miel de caña, se lo sirve en pozuelos acompañados de un jarrito de miel.

Fuente: Sra. Rosa Valladares

## **HIGOS CON QUESO**

### **INGREDIENTES:**

- libras de higos
- 1 bloque de panela
- canela

### **PREPARACIÓN:**

El día anterior hacer en los higos cuatro cortes verticales sin llegar a partirlos, lavar en 2 aguas, y dejar reposar en agua para que salga el sabor amargo del higo.

En una olla se pone agua como para cubrir los higos y se lleva a hervir por cinco minutos. Luego se sacan los higos de la olla y se dejan secar (reservando el agua). Se espera a que estén un poco más fríos, después se llevan nuevamente a una olla y se pone la panela con la canela. La olla se lleva a fuego de intensidad media hasta que la panela se derrita y luego se baja al mínimo. Cuando todo toma un color tipo de caramelo y también

consistencia se saca del fuego, se enfría y se sirve acompañando con queso tierno o pan.



0-23 Dulce de higo

Autora: Shayla Nantipia

## **DULCE DE CAPULÍ**

### INGREDIENTES

- tazas de capulíes maduros y sin pepa
- 4 tazas de azúcar
- 1 taza de agua

### PREPARACIÓN:

Lavar los capulíes una vez extraídos la pepa para quitarles la miel amarga que está adherida a la cáscara. Poner en una paila con la taza de agua y el azúcar, hervir lentamente, retirando todo el tiempo la espuma y cuando la fruta se cocine y el almíbar se ponga espeso, retirar del fuego, dejar enfriar y servir.



0-24 Dulce de capulíes

Autora: Shayla Nantipia

### **DULCE DE MORA**

1 libra de moras maduras

$\frac{3}{4}$  de taza de agua

1 taza de azúcar por cada 2 tazas de pulpa cernida.

#### **PREPARACIÓN:**

Lavar y poner las moras en un tazón, lavar en 3 aguas. Con la última agua poner a cocinar para hacerlas puré y dejar enfriar hasta el siguiente día.

Cernir con un cedazo, presionando con una cuchara de palo para que pase todo el puré. Medir una taza de azúcar por dos tazas de jugo y poner a cocinar nuevamente. Retirar del fuego cuando el dulce haga bombas y el almíbar caiga en gotas gruesas desde la cuchara. Enfriar y puede servirse.

## DULCE DE DURAZNO

En épocas de festividades se puede degustar de una gran variedad de dulces, entre estos, el dulce de duraznos pequeños, cosechados de sus propias huertas quingenses.

### INGREDIENTES:

- 10 duraznos maduros
- 1 ½ litros de agua
- 1 rama de canela
- Jugo de ½ limón
- tazas de azúcar



0-25 Dulce de duraznos

Autora: Shayla Nantipia

### PREPARACIÓN:

Limpiar y lavar las frutas en agua fría. Sancocharlas enteras cubiertas con agua, dejándoles hervir sólo por 2 minutos. Colar y guardar el agua en la que se cocinaron. Extraer las pepas y desprender la cáscara con la mano, tratando de no dañar la forma.

Volver al fuego el agua de los duraznos, dejar hervir por 10 minutos hasta tener un líquido espeso. Cernir, agregar canela, jugo de limón y azúcar. Hervir por 5 minutos. Dejar a los duraznos en el almíbar hasta el siguiente día y regresar al fuego, hervir lentamente, agregando pequeñas cantidades de agua cada vez que se consuma el líquido.

Se procede a servir en un pozuelo pequeño como postre.

Fuente: Sra. Rosa Valladares

## **2.2 Conclusión**

Luego de un breve estudio de las características y muestras gastronómicas que la parroquia de Quingeo posee, llegamos a la conclusión de que hemos podido describir técnicamente la comida tradicional de los habitantes de esta comunidad.

También conocimos que a pesar de la aculturización que ha sufrido Quingeo, los hombres y mujeres hacen lo posible por mantener su identidad cultural, a pesar de que los jóvenes se dejan llevar por el dicho de la "moda", y no mantienen vivas las actividades de sus antepasados.

Cada una de las recetas de los platos típicos, se basan en los granos, cereales, vegetales y carnes que se producen en sus tierras, las cuales poseen un alto valor nutricional, que no sólo les llena el estómago sino que les alimenta el alma y el corazón de alegría y progreso.

## GLOSARIO

- **Achira:** Planta suramericana de la familia de las Alismatáceas, de tallo nudoso, hojas ensiformes y flores coloradas, que vive en terrenos húmedos.
- **Chilcos:** atado de montes para cubrir el maíz remojado.
- **Cedazo:** especie de colador, para cernir.
- **Cangador:** madero que se utiliza para atravesar en cuy y asarlo.
- **Cocina:** Pieza o sitio de la casa en el cual se guisa la comida. 2. Arte o manera especial de guisar de cada país y de cada cocinero.
- **Comida típica:** clase de comida propia de un pueblo, región o país.
- **Edulcorante:** Sustancia que edulcora o da sabor a los alimentos o medicamentos.
- **Gastronomía:** Arte de preparar una buena comida.
- **Germinar:** Dicho de un vegetal: Comenzar a desarrollarse desde la semilla.
- **Huicundo:** hoja del penco.
- **Izhpingo:** especería que se encuentra en la Amazonía, se utiliza para sazonar los platos.
- **Machacar:** Golpear algo para deformarlo, aplastarlo o reducirlo a fragmentos pequeños sin llegar a tritararlo.
- **Mote:** maíz cocinado.
- **Perifilio:** perejil silvestre.

- **Potaje:** Caldo de olla u otro guisado.
- **Receta:** Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo.
- **sazón:** Gusto y sabor que se percibe en los alimentos.
- **Sílex:** pedernal (variedad de cuarzo).
- **Shila:** especie de jarrita de barro.
- **Tinaja:** Vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, y que encajada en un pie o aro, o empotrada en el suelo, sirve ordinariamente para guardar agua, aceite u otros líquidos.

## **CONCLUSIÓN GENERAL**

Esta investigación ha representado mucho más allá que un trabajo académico para obtener el título universitario, siendo esta la razón principal por la que lo he realizado para culminar una más de mis metas y desarrollarme como una profesional en el campo turístico. Puedo recalcar que mediante este estudio he tenido la oportunidad de relacionarme directamente y conocer a fondo la Parroquia de Quingeo y su gente, a compartir actividades que desarrollan en su quehacer diario, en especial a colaborar y observar una de las manifestaciones que aún poseen.

Ha sido una experiencia que me ha enriquecido mucho cultural e intelectualmente, al relacionarme con algunas de las familias que me supieron abrir las puertas de sus casas, y ver que la actividad en la cocina no es una tarea fácil que ejercen las mujeres, pero sí valoramos el cariño y la dedicación que le ponen como uno más de sus ingredientes a las comidas.

Gracias al presente estudio he podido realizar un inventario de cada uno de los platos criollos que los quingenses suelen preparar a diario, y otros que son preparados en ocasiones especiales, como son en sus fiestas de fundación, fiestas religiosas o festividades como la del capulí.

Y finalmente, concluyo que Quingeo como la mayoría de las comunidades del Ecuador, merece una oportunidad para salir adelante, y que mejor manera de hacerlo sería aprovechando los recursos culturales y naturales, a más de conservar sus manifestaciones, que son clara muestra de sus ancestros.

## BIBLIOGRAFÍA

- Córdova, Nydia Vázquez de Fernández de. «HOMENAJE AL PALADAR.» Córdova, Nydia Vázquez de Fernández de. Comidas y mistelas tradicionales del Azuay. CUENCA: CENTRO INTERAMERICANO DE ARTESANÍAS Y ARTES POPULARES, 2003. 26.
- CUVI, Pablo. Recorrido por los sabores del Ecuador. Ed. Nestlé. Quito: Primera Edición, 2001.
- Expediente para la declaración de Quingeo como Patrimonio del Ecuador. Elaborado por Arq. Paula Rodas Espinoza. Cuenca - 2009
- Folleto "Festividades de las parroquias del Cantón Cuenca". Fundación Municipal de Turismo. Abril - 2007.
- Microsoft® Encarta® 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- MUÑOS, José. Primeros alimentos del hombre. 1956.
- LEIVA, Francisco: Nociones de metodología de la Investigación Científica. Quinta Edición. Quito – Ecuador. 2000.
- PROGRAMA POBLACION Y DESARROLLO LOCAL SUSTENTABLE. CONSEJO DE SALUD DE CUENCA, UNIVERSIDAD DE CUENCA: "Diagnóstico Socioeconómico y categorización de lugares de las parroquias rurales del Cantón Cuenca". Cuenca - 2001
- Revista "Quingeo: Radiografía de un pueblo", Año 1. Número 1. Junio - 2006.
- RIVERO, Gabriela Benavides de. Alimentación y Gastronomía. Lima: Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, 2002.
- SUCONOTA, Marco. Panorama socio económico de Quingeo. Cuenca: Universidad de Cuenca, 1997.
- TURISMO, MINISTERIO DE. Rutas gastronómicas. Cuenca, 2007.
- UNIVERSIDA DE CUENCA. «REVISTA DE CIENCIAS AGROPECUARIAS.» (2006): 7 - 8.

- VINTIMILLA, Eulalia. Viejos Secretos de la cocina cuencana. Cuenca: Derechos editoriales, 1993.

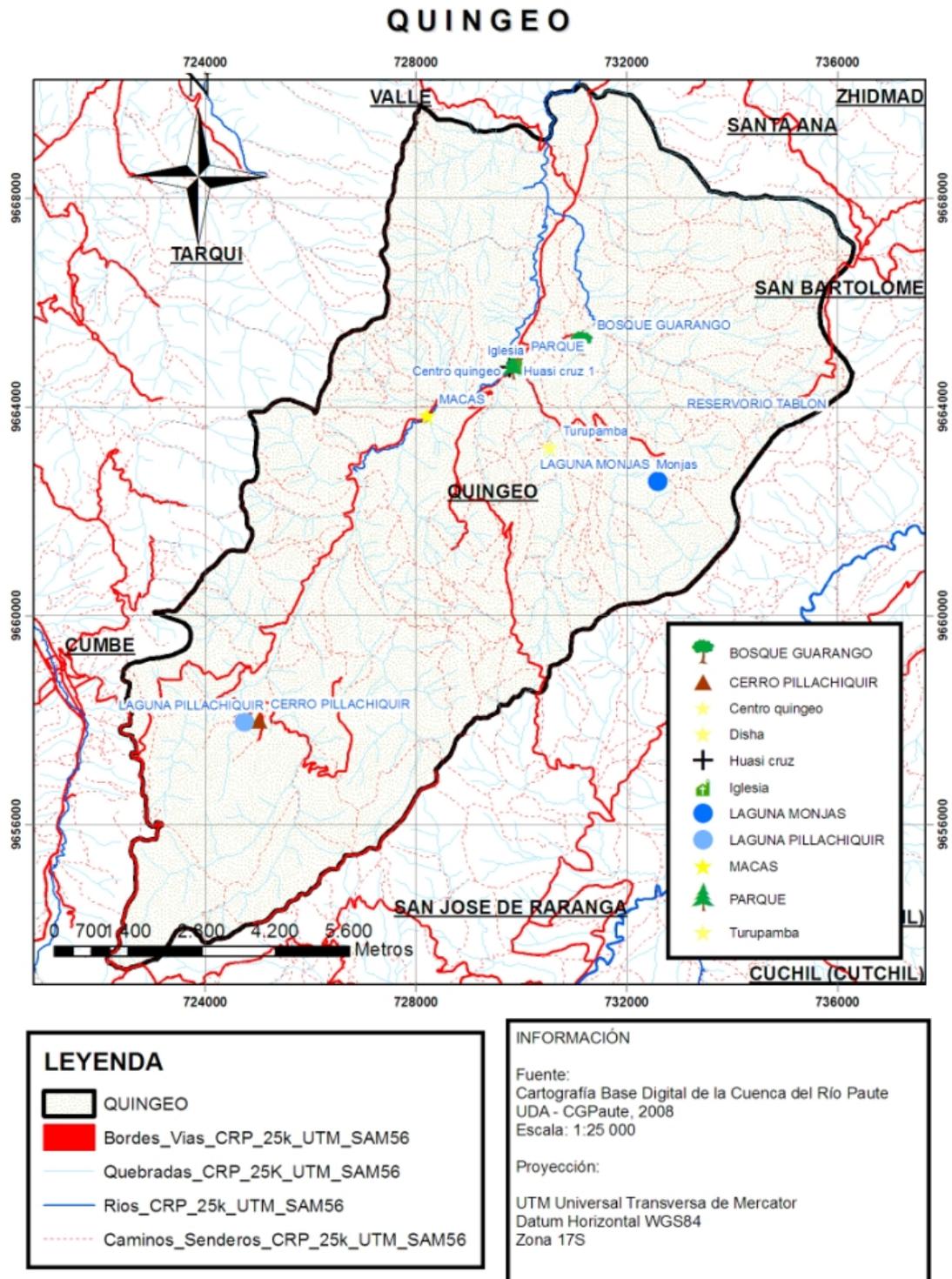
## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE PÁGINAS WEB**

- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. /acceso: 06 de enero de 2010.
- <http://www.mujaresdeltercermilenio.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.babylon.com/definicion/artes\\_culinario/Spanish/](http://www.babylon.com/definicion/artes_culinario/Spanish/) acceso: 06 de enero de 2010.
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Receta\\_de\\_cocina/](http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina/) acceso: 06 de enero de 2010.
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Receta\\_de\\_cocina/](http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina/) acceso: 06 de enero de 2010.
- <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm/> acceso: 06 de enero de 2010.
- [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&scrypt=sci\\_arttext/](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&scrypt=sci_arttext/) acceso: 06 de enero de 2010.
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>./acceso: 06 de enero de 2010.

## **Fuentes personales:**

- Sra. Arcelia Ayora
- Sra. Cruz Velezaca María
- Sr. Morales Jorge
- Sr. Rubio Astudillo Julio
- Sra. Valladares Rosa

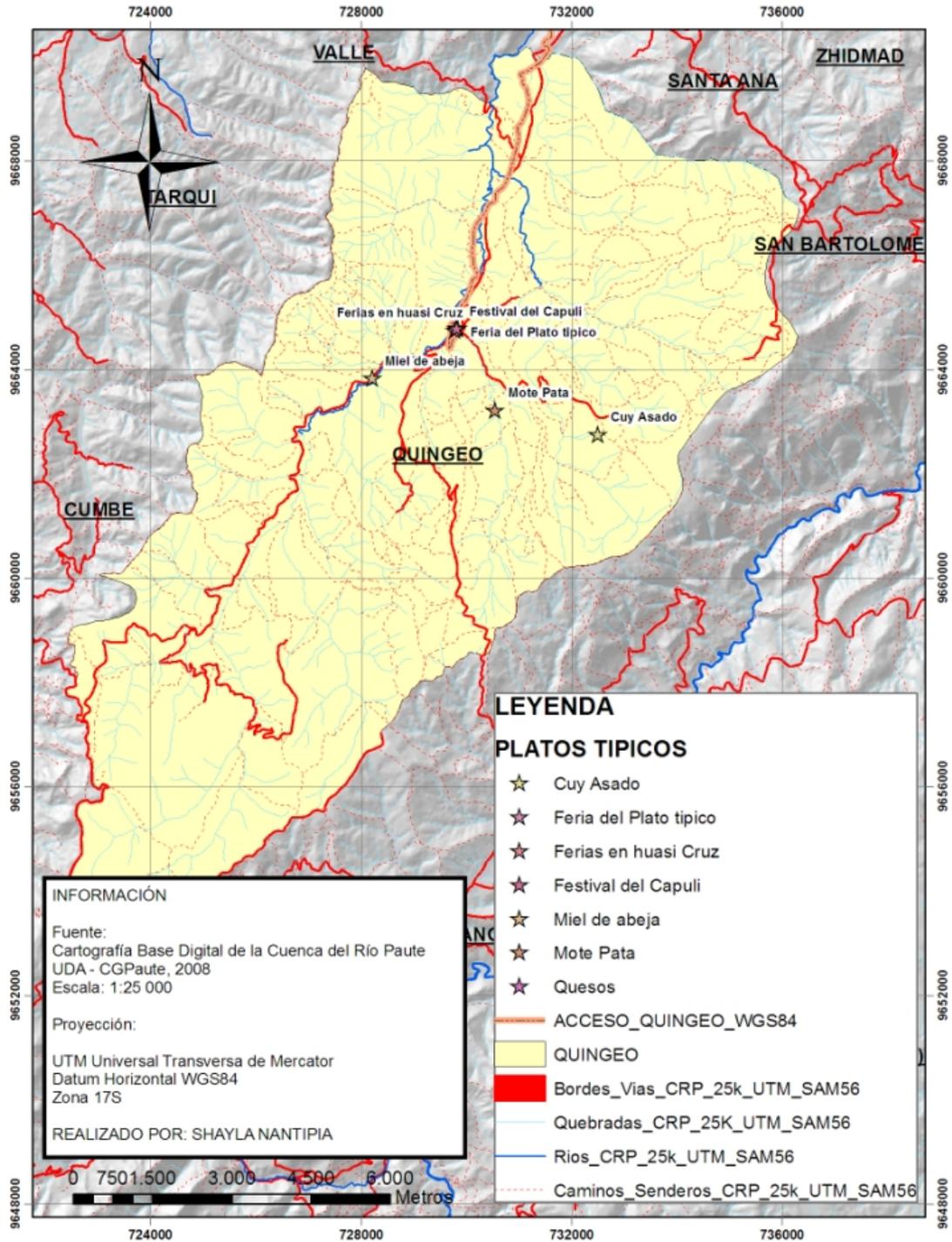
# ANEXOS



0-1 Mapa físico de Quingeo, límites y principales atractivos turísticos.

Autora: Shayla Nantipia

# GASTRONOMIA TRADICIONAL DE QUINGEO



0-2 Mapa gastronómico de Quingeo donde se realizaron algunos platos típicos.

Autora: Shayla Nantipia



0-3 Venta de frutas y legumbres producidas en las tierras de Quingeo

Autora: Shayla Nantipia



0-4 Doña Arcelia nos enseña el cedazo, utilizado para cernir la chicha.

Autora: Shayla Nantipia



0-5 Bandeja decorada de alimentos para el taita carnaval.

Autora: Marithza Morocho



0-6 Almuerzo de familia quingense

Autora: Marithza Morocho



0-7 Taita carnaval en el festival del capulí

Autora: Shayla Nantipia



0-8 Niña quingense saboreando los deliciosos capulíes.

Autora: Shayla Nantipia