



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

ESCUELA DE TURISMO

“RESCATE DE LA COMIDA TRADICIONAL DE SAN JUAN DEL CID”

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO
A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN TURISMO

AUTORA:

ANDREA PRISCILA ABRIL ABRIL

TUTORA:

LIC. ROSALIA ROJAS

CUENCA – ECUADOR

2010

Dedicatoria

Las tradiciones son raíces que se tejen como hiedras para quedarse prendidas en nuestro corazón y en nuestras vivencias diarias. Dice el poeta Antonio Machado "caminante no hay camino se hace camino al andar", el mío empezó a recorrerse desde muy temprano, crecí en un medio donde todos los seres humanos éramos iguales y parte de mi vida he podido dedicarme a ver de cerca los pueblos de mi tierra, sencillos pero bellos, ricos en sabiduría y tradiciones, que sin lugar a dudas me enseñaron a ver el mundo de manera distinta. Por esa razón a todos ellos les dedico este trabajo

Andrea Priscila Abril A.

Agradecimiento

Llegar a la madurez sin ser gratos, es como llegar a ser, un ser humano vacío. Las metas, los esfuerzos diarios, no se consiguen sin las personas que te rodean, de todas ellas aprendes algo. La familia es círculo propicio en donde se tejen todas las ilusiones y se concretan los triunfos. A todos ellos, principalmente a mi madre que con su valentía y fortaleza ante la vida, me enseñó a ser mujer fuerte, a mis hermanas Elba y Miriam por su amor; a estas tres mujeres les agradezco lo que soy.

Andrea Priscila Abril A.

Índice de Contenidos **Pág.**

Capítulo I

Introducción 8-9

CONCEPTOS BÁSICOS

1.1	Introducción.....	9
1.2	Alimentos.....	9-10
1.3	Grupos alimenticios.....	10
1.3.1	Alimentos energéticos.....	10-11
1.3.2	Alimentos Reguladores.....	11
1.3.3	Alimentos plásticos o de construcción.....	12
1.4	Alimentación.....	12-13
1.5	Comida.....	13
1.6	Gastronomía	13
1.7	Arte Culinario.....	14
1.8	Receta	14
1.9	Comunidad	14-15
1.10	Cocina Tradicional	15
1.11	Turismo Comunitario.....	15-16
1.12	Turismo Gastronómico.....	16

Capítulo II

2.1	Ubicación y antecedentes de la comunidad	17-19
2.2	Introducción.....	19-20
2.2	La Comida y su importancia en la civilización.....	20-22
2.3	La comida tradicional el contexto nacional y su importancia dentro de la actividad turística en San Juan del Cid"	22-24
2.4	La comida del diario vivir.....	24-26
2.5	La comida y su relación con las festividades.....	26
2.5.1	Hábitos sociales.....	26
2.5.1.1	Día de compadres y comadres	26

2.5.1.2	Bautizos, confirmaciones y bodas.....	26-27
2.5.2	Entretención.....	27
2.5.3	Fiestas.....	27
2.5.3.1	Taita Carnaval.....	27
2.5.3.2	Semana Santa.....	27
2.5.3.3	La fiesta de la Virgen del Rosario.....	28
2.6	Recetario.....	28
2.6.1	<i>Comida de diario</i>	
2.6.1.1	Locros, Caldos, Sopas,	28-36
2.6.1.2	Segundos o platos fuertes.....	36-38
2.6.1.3	Postres.....	38-39
2.6.1.4	Salsas.....	40-41
2.6.1.4	Bebidas.....	41-42
2.6.1.5	Antojos festivos.....	43-48
2.7	Conclusiones.....	48-49
2.8	Glosario.....	49
2.9	Bibliografía.....	49-50

Resumen

El presente trabajo se realizó en San Juan del Cid, ubicada a 30 minutos de Gualaceo. San Juan que posee varios atractivos turísticos culturales y naturales, que se complementan plenamente con la alimentación y alojamiento, siendo importante rescatar la comida tradicional de la Comunidad, para esto se sistematizaron varios los conceptos sobre el tema y se describieron recetas tradicionales y su valor calórico en un promoviendo la gastronomía turística de San Juan del Cid, beneficiando a la comunidad y dueños de restaurantes.

ABSTRACT

This research work was carried out in San Juan del Cid, located at a 30-minute drive from Gualaceo. San Juan has several natural and cultural touristic attractions which are fully complemented by food and accommodation. With the purpose of emphasizing the community's traditional dishes, several concepts are systemized in this thesis.

Several traditional recipes and their calorific value are described here with the objective of promoting San Juan del Cid's touristic gastronomy, the beneficiaries being the people of the community, owners of restaurants, and the tourists visiting the place.

Andrea Abril

Tourism



Capitulo I

Introducción

El presente trabajo, establece la importancia de rescatar la comida tradicional que será de interés turístico por ser uno de los servicios que se pueden ofertar al turista durante su estadía.

La comida está inexorablemente vinculada, a la cultura de un país por lo que al hacer el rescate de la comida tradicional de San Juan se estaremos contribuyendo al mismo.

La recolección de datos informativos e históricos en torno a la gastronomía y presentación de los platos típicos, las vivencias y experiencias de la gente y sus festividades se transmitirán en un recetario particularmente de esta comunidad, demostrando que tiene mucho que ofertar y contribuir al crecimiento de nuestro país.

Para elaborar este documento fue necesario recurrir a varias metodologías de investigación, se realizó una cuidadosa selección de fuentes bibliográficas que sirvieron como fuentes de consulta relacionadas a la gastronomía y a la comida tradicional del país, Azuay y San Juan el Cid, como también de sitios Web.

Asimismo se llevaron a cabo dentro de la comunidad, actividades de observación en la preparación de alimentos, haciendo que esta experiencia haya sido gratificante por la colaboración y transmisión de conocimientos por parte de las señoras en la preparación de alimentos como también en entrevistas que no solo fueron aplicadas a las personas más antiguas sino, a los miembros de la Junta Parroquial, de la Asociación San Juan del Cid, que son quienes producen verduras, legumbres, conservas y otros productos, y de la Asociación Señor de los Milagros, que preparan comidas los días domingos y días festivos.

Para el desarrollo de la presente investigación, se plantearon diferentes objetivos que fueron alcanzados, gracias a la colaboración de los grupos focales mencionados anteriormente.

Los contenidos expresados han sido enfocados en la necesidad de tener un documento que recoja las tradiciones y costumbres relacionadas, a la comida tradicional, que les servirá a la comunidad, y a los estudiantes como material de apoyo, consulta y conocimiento dentro de sus proyectos y estudios.

Para la realización del presente trabajo, se incluyen diferentes definiciones básicas expresadas en el marco teórico relacionadas con la gastronomía, y comida tradicional, como también un recetario de la comida que puede ofertar San Juan.

CONCEPTOS BÁSICOS

1.1 Introducción

Alimentarse bien es imprescindible para la vida del ser humano. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes, es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente. La calidad de la alimentación dependerá básicamente de los factores económico y cultural de cada pueblo.

Es así como en San Juan del Cid, la comida tradicional representa un mundo de sabores, que deleitan los paladares de quien visita esta parroquia, pues dan a conocer en cada platillo, la vida misma de quien los prepara.

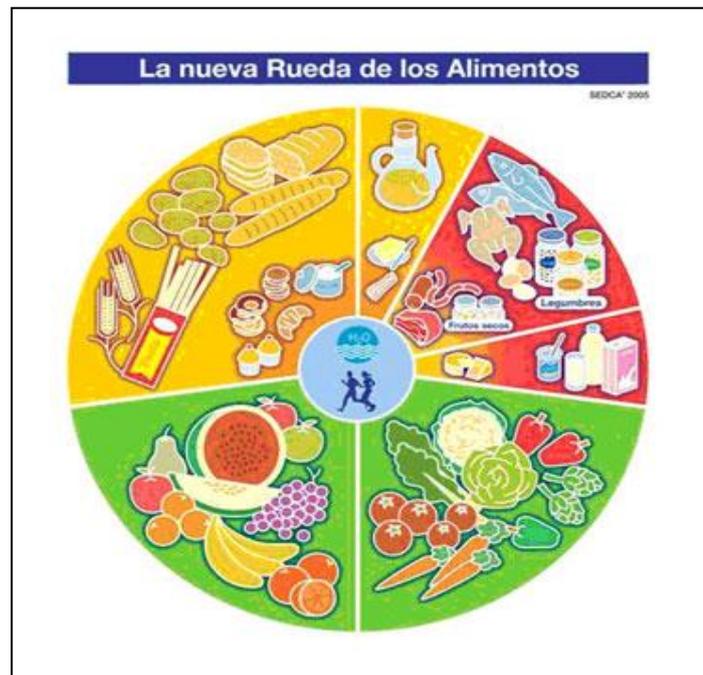
Por tal motivo en el presente trabajo, es necesario tomar en cuenta ciertos conceptos básicos concernientes a la comida tradicional, lo que ayudará a tener un mejor entendimiento, con respecto al tema central de esta investigación.

1.2 Alimentos

Sustancias que sirven para nutrir el cuerpo humano, y se dividen en tres grupos, cuya función es de:

- Refrescar el aparato digestivo siendo normalmente aquellos que se comen crudos y en sus estado natural como frutas, semillas de árboles, legumbres y hortalizas.
- Alimentos que afiebran en aparato digestivo (que son todos los alimentos cocidos, exigiendo prolongado esfuerzo digestivo, elevando su temperatura)¹

1.3 Grupos alimenticios



Fuente: Los alimentos y sus propiedades
 Autor: <http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/nutricion/2.php>

1.3.1 Alimentos Energéticos



¹ LOPEZ, Heriberto, Bromatología, Universidad del Azuay, 2007 pág. 30

Fuente: Alimentación: Alimentos y nutrientes

Autor: www.profesorenlinea.cl/.../AlimentosyNutrientes.htm

Cereales y sus derivados (pan, pasta, etc.), patatas y legumbres: Contienen hidratos de carbono. Los cereales y las legumbres son además buena fuente de proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Alimentos grasos (aceites, mantequilla, margarina, nata...). Las grasas y los alimentos ricos en ellas se han de consumir con moderación. Nos aportan ácidos grasos esenciales y son vehículo de las vitaminas A, D y E. Además, el aceite de oliva y los de semillas (girasol, maíz, soja) y las grasas que contienen los frutos secos, nos AYUDAN a que nuestro sistema circulatorio se mantenga en perfectas condiciones

1.3.2 Alimentos Reguladores

Frutas y Hortalizas Frutas y hortalizas



Fuente: Alimentación: Alimentos y nutrientes

Autor: www.profesorenlinea.cl/.../AlimentosyNutrientes.htm

Contienen mucha agua y son fuente de fibra, vitaminas (C, beta-caroteno, ácido fólico y otras del grupo B), minerales como el magnesio y el potasio, sobre todo si las tomas frescas y al natural. Las frutas son dulces porque contienen una cierta cantidad de azúcares, sobre todo fructosa, lo que las diferencia de las hortalizas. Las aceitunas, el coco y el aguacate, son también frutas, pero contienen grasas en una cantidad notable con respecto al resto de las frutas.

1.3.3 Alimentos plásticos o de construcción

Leche y sus derivados, carne



Fuente: Alimentación: Alimentos y nutrientes

Autor: www.profesorenlinea.cl/.../AlimentosyNutrientes.htm

Así como otras alternativas como la bebida de soja y similares, contribuyen a mantener y desarrollar nuestros huesos. Aportan además proteínas, calcio y vitaminas.

Pescados, huevos y carnes son fuente de proteínas, cantidades variables de grasa (no es lo mismo un filete de pechuga de pollo que un trozo de cordero...), minerales como el hierro y vitaminas. La grasa que abunda en los pescados (omega 3) es distinta a la de los otros alimentos y nos ayuda a proteger nuestros vasos sanguíneos y corazón.

Legumbres, frutos secos y cereales Si los combinas con acierto, obtendrás una ración de proteínas tan completa como la que puedas conseguir con pescados, huevos o carnes. Por ejemplo: legumbres con cereales (garbanzos con arroz) o cereales y frutos secos (ensalada de pasta con nueces, etc).²

1.4 Alimentación Se llama alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos.

² www.profesorenlinea.cl/.../AlimentosyNutrientes.htm

La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales.³

1.5 Comida

La comida es el conjunto de sustancias alimenticias líquidas o sólidas que se consumen en diferentes momentos del día. Una vez ingeridas por un organismo vivo, proveen de elementos para su normal nutrición y permiten su conservación. No obstante, el consumo de las sustancias que componen una comida también se realiza con fines frutivos o gratificantes. Los seres humanos realizan varias comidas al día, y el número y contenido de cada una de éstas depende de un conjunto de factores tales como los ambientales (geográficos, estacionales) y los sociales (ideología, religión, educación, nivel económico).⁴

1.6 Gastronomía

Es el arte de preparar una buena comida. Pero también podemos observar, que la gastronomía, no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Ya que la gastronomía, está ineludiblemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo es que podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía ecuatoriana, francesa, italiana, china, mexicana, peruana, etc. Todas cuales, se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino que también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Platos que han logrado imponerse, en los distintos paladares nacionales.⁵

³ LOPEZ, Heriberto, *Bromatología, Universidad del Azuay, 2007* pág. 30

⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Comida>

⁵ <http://es.wikipedia.org/wiki/gastronom%C3%Ada>.

1.7 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.

Existe un arte culinario característica en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas extranjeras, y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.⁶

1.8 Receta

Una receta es un documento corto, cuyo fin es describir un procedimiento o técnica de forma directa y práctica, evitando ornamentos literarios. Es una versión aún más reducida de los llamados mini-howto's ya que ni siquiera se espera que una receta incluya una explicación técnica detallada de cada acción.⁷

1.9 Comunidad

Es un grupo o conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, roles. Por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada.

⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario

⁷ <http://crysol.org/node/17>

Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común; si bien esto no es algo necesario, basta una identidad común para conformar una comunidad sin la necesidad de un objetivo específico.

En términos de administración o de división territorial, una comunidad puede considerarse una entidad singular de población, una mancomunidad, un suburbio, etc.

En términos de trabajo, una comunidad es una empresa. La participación y cooperación de sus miembros posibilitan la elección consciente de proyectos de transformación dirigidos a la solución gradual y progresiva de las contradicciones potenciadoras de su autodesarrollo⁸

1.10 Cocina Tradicional

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna a conseguida facilitar su elaboración y materias primas que se cultiva a miles de kilómetros. Es importante, en la cocina moderna esta base de distintos orígenes étnicos y culturales⁹

1.11 Turismo comunitario

En el turismo comunitario, el atractivo principal que se ofrece es compartir las tradiciones y costumbres propias de la comunidad, con todo lo que ello implica la alimentación autóctona debidamente preparada según las normas de higiene y salubridad; el alojamiento comunal o en casas de las familias predispuestas para dar comodidad y confort; la transportación de cualquier clase con las debidas seguridades, así como la guianza 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, en función del territorio que ocupan.

⁸ <http://es.wikipedia.org/wiki/Comunidad>

⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario

La diferencia entre el turismo privado y el turismo comunitario está, principalmente, en que la gestión del “negocio” en el primer caso depende exclusivamente de la voluntad del propietario/a de una empresa o establecimiento turístico, mientras que en el segundo caso la comunidad se involucra en la actividad turística, directa o indirectamente, aunque no significa que todas las familias presten servicios turísticos.

Por ello decimos que turismo comunitario, desde la perspectiva económica, es el emprendimiento de economía social y solidaria de la comunidad, de autogestión de sus pobladores, cuya actividad principal es compartir las tradiciones y costumbres propias, en base a su territorio. He aquí un primer acercamiento para entender el turismo comunitario.¹⁰

1.12 Turismo Gastronómico

Es una forma de hacer turismo en la que la gastronomía del país visitado es parte de la actividad preponderante durante su visita.¹ El turismo Gastronómico es una nueva opción de aventura, no solo dirigido a personas que gusten del arte del buen comer, como chefs o gourmets, más bien esta enfocado a todo tipo de gente dispuesta a experimentar una nueva aventura culinaria.

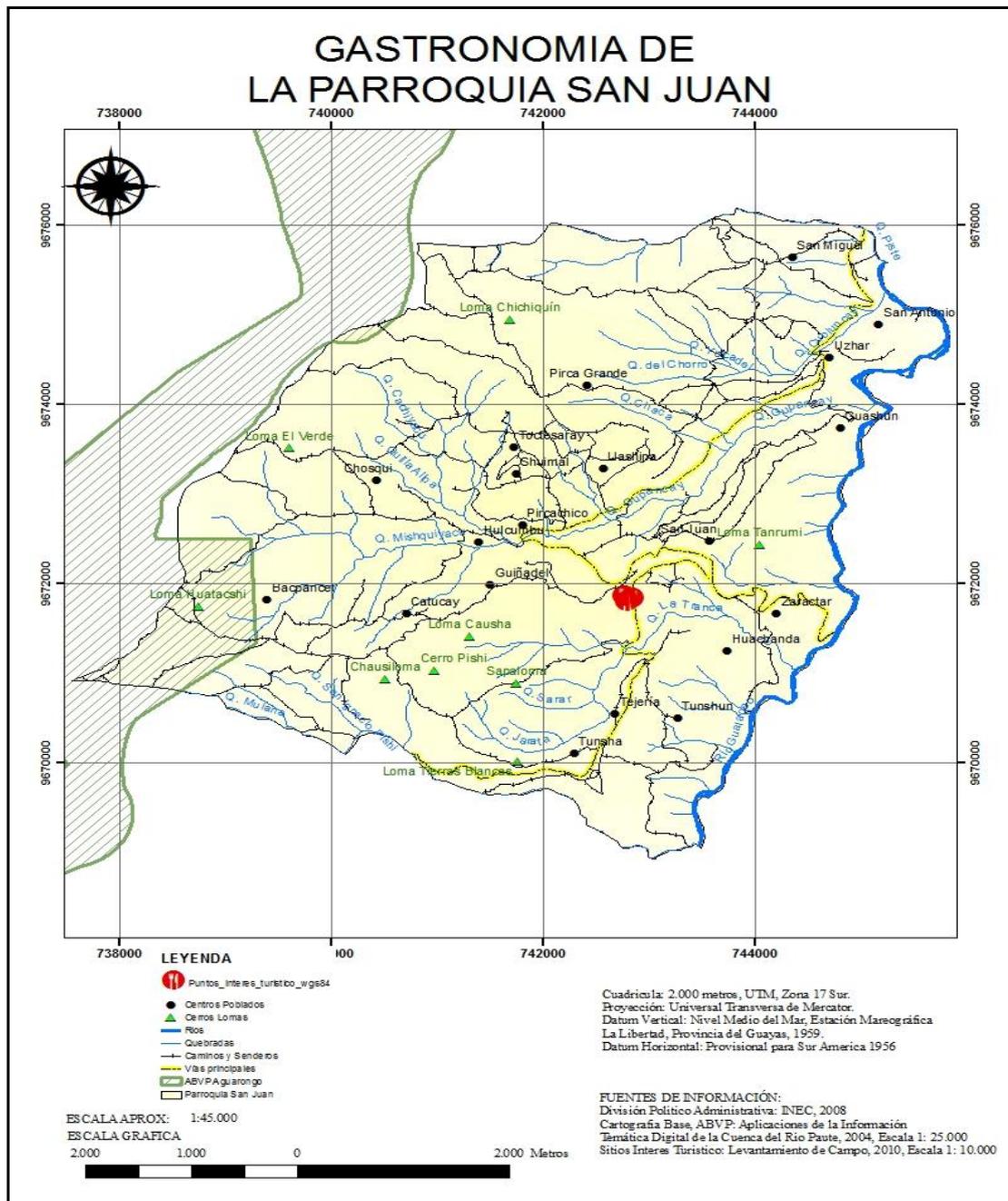
Las actividades del turismo gastronómico no se centran en las asistencia a restaurantes donde se sirvan platos, sino que abarca aspectos como la visita de mercados, tiendas de venta de productos alimenticios locales, visita a casas de los lugareños, participación en fiestas locales, etc. Uno de los objetivos de este turismo no sólo es el de visitar, sino el de ser sorprendido con nuevos sabores y/o preparaciones culinarias.¹¹

¹⁰ OCHOA Parra William. Guía básica de estudio de turismo comunitario y solidario.2009 Pág. 20

¹¹http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_gastron%C3%B3mico

Capitulo II

2.1 Ubicación y Antecedentes de la Comunidad:



San Juan del Cid, pertenece al Cantón Gualaceo; está ubicada a 50Km. de la ciudad de Cuenca y a 14Km. del centro de la ciudad Gualaceo, está a una altura de 2500 m.s.n.m, sobre el nivel del mar, tiene una temperatura

aproximada de 15°C, por lo que su clima es templado y favorece a la agricultura y ganadería.

Sus límites son: al norte con la Parroquia Gualaceo, al sur con la Parroquia San Bartolomé (Sigsig), al este con el Cantón Chordeleg y la naciente Parroquia de Simón Bolívar (antes de conseguir la categoría de parroquia, se lo conocía como la comuna Gañansol perteneciente a San Juan); y al oeste con las Parroquias de Jadán y Zhidmad.

San Juan del Cid, esta rodeada de hermosos paisajes, es dueña de una inmensa historia y cultura, que desde el siglo IXX es una de las parroquias del cantón Gualaceo con mayor trascendencia .

Conocida por ser una tierra bravía y por su resistencia a un sin número batallas indígenas, hizo que le denominaran "del Cid" por el conocido Cid campeador. Su temperamento y fortaleza ante las adversidades, hicieron de esta, una tierra singular rodeada de historia, tradiciones y de una naturaleza prodigiosa mente bella .

Su gente con el pasar de los años ha adoptado nuevas formas de vivir , transformando al pueblo resistente a la aculturación, en una comunidad que permite la intervención de técnicos en varios campos, principalmente en las áreas: agrícola y turística de esta manera la comunidad a permitido que la Universidad del Azuay y otras instituciones gubernamentales y privadas , intervengan mediante convenios de desarrollo de la misma.

Para dar a conocer las riquezas culturales y naturales de las comunidades azuayas , la Universidad del Azuay a desarrollado un proyecto de turismo comunitario, sin embargo es necesario hacer un reconocimiento de las potencialidades turísticas de San Juan del Cid con la intervención de los miembros de la comunidad.

Por otra parte la gastronomía es sin duda el complemento perfecto para que un turista disfrute su estadía, sin embargo en San Juan del Cid los

lugares en los que se pueden servir alimentos son muy pocos , siendo el motivo principal de este trabajo.

Las personas con las que se puede contactar para servicios de alimentación, están ubicadas al rededor del parque y se puede comer de lunes a domingo. La señora María Zumba posee un pequeño comedor junto a la Asociación de transportistas, otro de los comedores esta a lado de la oficina de la junta parroquial, pertenece a la señora María Rosario Uguña.

Los días domingos, los miembros de la Asociación Señor de los Milagros, tienen puestos de venta que se ubican frente a la iglesia principal, aquí se puede encontrar pescado frito, fritadas con papas, tortillas, morocho, chancho, jugos de coco, papas fritas, entre otros.

2.2 Introducción

Alimentarse de manera correcta es indispensable en la vida de los seres humanos. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente por eso es muy importante que nuestro cuerpo este bien nutrido, la ingesta de alimentos correctos determinará la salud de quien los consume.

La calidad de la alimentación depende mucho de dos factores que son lo económico y lo cultural, por eso en la actualidad hay personas que están al borde de la muerte por haber consumido alimentos no beneficiosos a su salud por no tener una buena situación económica.

Dentro de la alimentación, la nutrición es lo que comemos. Comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume. Lo que nosotros ingerimos se mide por medio del número de porciones que nosotros comemos y toma de cada grupo de comida. Esto incluye las calorías que nosotros obtenemos de los carbohidratos, las proteínas y grasas. También incluye vitaminas, minerales y otras sustancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos.

Los carbohidratos son los compuestos orgánicos más abundantes de la biosfera. Normalmente se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales y también en los tejidos animales. Estos sirven como fuente de energía para todas las actividades celulares vitales.

Energéticamente los carbohidratos aportan transformados en grasas y se acumulan en el organismo como tejido adiposo.

Los carbohidratos se presentan en forma de azúcares, almidones y fibras, y son uno de los tres principales macronutrientes que aportan energía al cuerpo humano. Actualmente está comprobado que al menos el 55% de las calorías diarias que ingerimos deberían provenir de los carbohidratos.

2.3 La Comida y su importancia en la civilización.

La gastronomía, revela la estrecha relación de esta con el hombre, en su proceso de civilización.

En período más primitivo, el Paleolítico que data de 40.000 a 25.000 años antes de Cristo, existen muestras de que el hombre utilizó formas básicas para conseguir alimentos, mediante la caza, la pesca y la recolección de lo que la naturaleza le proporciona.

En este período se ha podido comprobar el uso de dos utensilios básicos, los cuchillos para cortar y los raspadores para limpiar, hechos de piedra y madera.

A partir del dominio del hombre sobre el fuego, los alimentos podían ser cocidos, y a fines de este período existen muestras de sedentarismo y organización social, como también de la domesticación de animales.

En el período Neolítico se ven muestras de una evolución de los utensilios de cocina hechos de barro cocido, contando con una gran variedad de vasijas para cocina e incluso para almacenar los alimentos lo que permitía a los grupos organizados, quedarse por tiempos prolongados en determinado lugar.

También en este período se puede notar la agricultura y avances tecnológicos en la utilización del arado y los primeros sembríos de maíz en América del Sur.

Los dos períodos, que se describen son los puntos de partida que se registran en la historia para el avance gastronómico.

En el Ecuador concretamente, existen rastros de que el hombre pobló nuestra tierra hace aproximadamente 12.000 años, en que los procesos de civilización y organización, son similares que en el viejo continente.

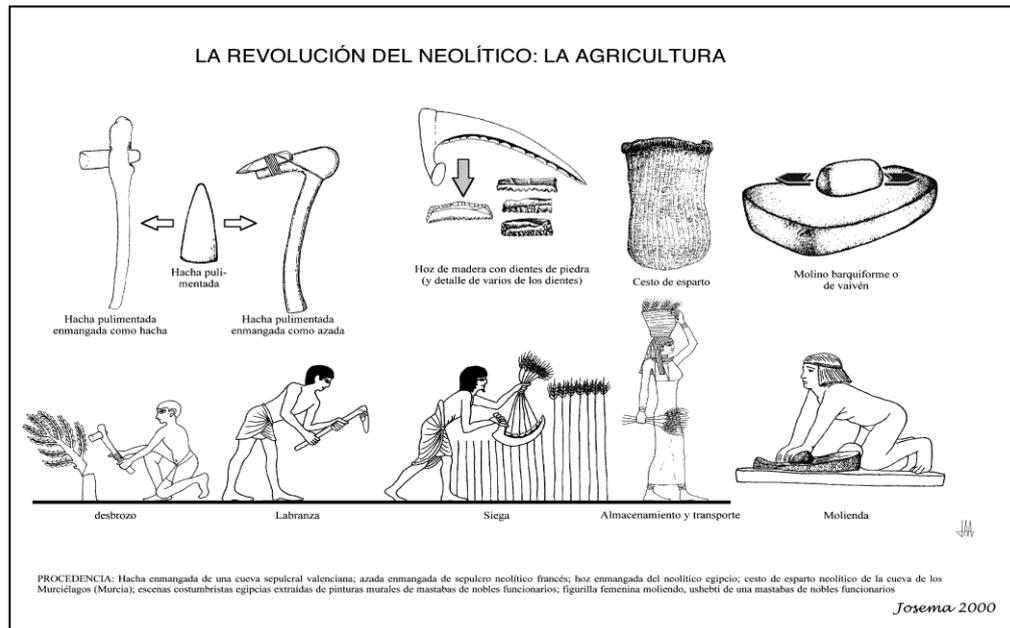
El pueblo ecuatoriano resistirá a las conquistas, de dos civilizaciones principalmente, incas – españoles, para en 1830, formar lo que hoy en día se conoce como República del Ecuador.

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra, ya que está inapelablemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo podemos señalar que cada país, tiene su propia gastronomía.

En nuestro país hablar de gastronomía, es hablar de un sin número de sabores que se fusionaron en medio de la convivencia de nuestro pueblo y los conquistadores, quienes hicieron un valioso aporte en nuestras costumbres alimenticias.

Hoy en día se cuenta con una gran variedad de productos como, maíz, trigo, avena, papas, ocas y una variedad extensa de legumbres, verduras, frutas, diferentes tipos de carnes, grasas vegetales y animales, a más de saborizantes y especerías, que hacen que la comida tenga un sabor especial.

Instrumentos utilizados en agricultura en el período Neolítico



Fuente: <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Neolitico-agricultura.gif>

Autor: Josema 2000

2.4 La comida tradicional en el contexto nacional y su importancia dentro de la actividad turística en San Juan del Cid

La comida tradicional es un arte fundamentalmente social con características locales, su elaboración y materias primas dependerán de los distintos orígenes étnicos y culturales

Se habla de comida tradicional, cuando, las costumbres culinarias han sido transmitidas por generaciones y se han apropiado de un pueblo siendo parte de la vida de los mismos.

La comida tradicional, es uno de los ingredientes principales del turismo, que seduce los paladares de quienes visitan determinado pueblo, es la combinación de ingredientes y creatividad de quien los cocina y como resultado de ello en cada lugar se puede saborear platos y bebidas diferentes, de inmensa riqueza gastronómica, siendo parte del diario vivir como también utilizada para las fiestas de los pueblos.

En el caso de Ecuador, por tratarse de un país pluricultural y multiétnico, existe una gran variedad de platillos típicos, pues en cada una de sus cuatro regiones, Costa, Sierra, Oriente e Insular, existen similitudes en la producción y consumo de lo que producen sus tierras de acuerdo a sus facultades climáticas.

En cuanto a la utilización de ingredientes para sus comidas, en la costa se consume platos basados en productos del mar, plátano verde y maduro, coco, piña, babano, etc; en la Sierra tenemos una gran variedad de legumbres, verduras, cereales, papas, mellocos, ocas, etc; en el Oriente yucas, papa china, papayas, naranjas; y en la Región Insular productos de mar.

“En el Ecuador existe una vasta tradición gastronómica “no cabe duda de que muchas de nuestras costumbres y aficiones gastronómicas se crearon en el período Virreinal, una especie de puente entre la cocina prehispánica y moderna, un crisol en donde se funden las tradiciones culinarias prehispánicas, españolas y negras”¹²

Por otra parte, uno de los destinos turísticos importantes del Ecuador, es la Provincia Azuay, que cuenta con múltiples atractivos y dentro de ellos cantón Gualaceo y sus parroquias.

Dentro de la actividad turística interparroquial, encontramos a San Juan del Cid, en la que es importante recalcar que existe una organización de turismo comunitario, cuyo principal atractivo es compartir sus tradiciones y costumbres con los turistas y todo lo que conlleva.

Como parte de la oferta turística de importante parroquia de Gualaceo, tenemos varios lugares de alojamiento, lo que no sucede con la alimentación, existen pocos lugares en los que se puede encontrar alimentación a diario.

¹² **PAZOS Barrera, Julio**, La cocina del Ecuador. Primera edición, Ed. Castellana. Ecuador, Septiembre de 2005, Pág. 10

Los fines de semana se puede apreciar una mayor actividad en el centro parroquial en donde se venden los platillos tradicionales como: Caldo de gallina, seco de pollo, trucha o pescado frito, sancocho de chancho, fritada, tortillas de maíz, morocho, cuy con papas, entre otros.

Existen platos especiales que únicamente son elaborados en las festividades tales como:

- Taita Carnaval (pucara) febrero
- Semana Santa Abril
- San Vicente 5 de Abril
- María Auxiliadora 24 de Mayo
- San Juan 24 de Junio
- Señor de los Milagros 24 de septiembre
- Virgen del Rosario 1er sábado de octubre

2.5.1 La comida del diario vivir

“El tipo de cocina depende, del cocinero, de los ingredientes y de las costumbres del lugar.

Algunos alimentos (casi todos) deben pasar por un proceso llamado cocción, que es la aplicación de calor u otras técnicas para conservar y modificar su sabor, color y textura; de esta manera serán estos aptos para el consumo humano.

Para que un alimento cumpla su función tiene que tener la condición básica de estar fácilmente disponible, en la cantidad que se adapte al cuerpo y sus necesidades, de ser posible a buen precio.

El ser humano se nutre, no solamente para asegurar su crecimiento y desarrollo sino también por placer, los alimentos tendrán que tener a menudo calidades gustativas, que de acuerdo a la sociedad en donde se desarrolle cambiarán. La comida al ser parte de la vida social de un pueblo es también un acto social.

La cocina está vinculada de manera íntima a las celebraciones de tipo religioso y cívicas, haciendo de estas reuniones todo un movimiento social y organizativo, que atrae a cientos de personas, tanto del lugar que las realiza como de los fuereños¹³.

Los alimentos y su manera peculiar de preparación es lo que define a una determinada zona, bien sea por su sabor, calidad, textura, etc, lo que le hará que ese lugar sea apetecible por cierto platillo que hace que se constituya la comida tradicional del lugar

Con respecto a las costumbres alimenticias del pueblo, la mayoría de los San Juaneses incluyen en su dieta, arroz, pan, pescado, fideos, papas, borrego, pollo y carne de choncho. También toman habitualmente el agua de frescos, y comen frutas.

En San Juan, la alimentación tiene dos contextos, el festivo tradicional, y la comida de diario, que está preparada básicamente con lo que se produce en sus huertos y crianza de animales.

Las tierras de San Juan del Cid poseen un alto nivel de productividad lo que hace que aquí se produzcan todo tipo de verduras y legumbres tales como; arveja, frejol, ocas, mellocos, cebada, trigo, papas, lechuga espinacas, remolacha, rábanos, etc.

Estos alimentos se expenden semana a semana en un pequeño mercado improvisado frente a la plaza central, la Asociación Comunitaria Señor de la Milagros, produce todo tipo de verdura y legumbres de manera agroecológicas, esto es gracias a una producción libre de contaminantes químicos que son nocivos para la salud.

La producción de verduras y legumbres, en diferentes tiempos augura que la comunidad este siempre abastecida de estos productos y esta disponibilidad permanente ha hecho que la actitud, y cultura alimentaria vaya cambiando poco a poco. Las pretensiones de esta asociación agro-

¹³ BRACCI, Anna, Nutrire, 2002. Pág. 152

ecológica, principalmente, es, ayudar al mejoramiento de la alimentación y nutrición de su pueblo.

En el caso de los frutos, se pueden encontrar, duraznos, higos, manzanas, capulí, y peras.

La comida de diario como su nombre lo indica, es un comida criolla y común que se la hace todos los días, la preparación dependerá de cada ama de casa, que pondrá su toque personal para el deleite exclusivo de su familia.

2.5 La comida y su relación con las festividades

2.5.1 Hábitos sociales

2.5.1.1 Día de compadres y comadres

Quince días antes del carnaval, se realiza el día de compadres y faltando 8 días el de las comadres. En estos días una pareja de esposos elige a otra pareja para que sean sus compadres, como gesto de este compromiso se regala una guagua de pan, que es guardada cuidadosamente y que no puede ser comida por ningún concepto. Al aceptar la guagua de pan queda sellado el compromiso de compadrazgo, aceptando desde ese momento ser los segundos padres del niño o niña que va a bautizarse.

2.5.1.2 Bautizos, confirmaciones y bodas

Para los bautizos y confirmaciones normalmente se encargan los padrinos de ofrecer la fiesta. En ellas se preparan varios platos típicos, como : caldo de gallina, cuy con papas, arroz y ensalada de legumbres, acompañada, de una salsa de ají, chicha de jora o trago de puntas.

Para las bodas, el novio tiene que hacer dos entradas a la casa de su novia, la primera tiene que ir solo, cargando un canasto o costal lleno comida, (papas, arroz, una gallina, aceite, etc); la segunda entrada llevará más comida pero irá acompañado de sus padres y si la novia acepta empezarán los preparativos para el matrimonio.

En este caso después de la celebración los padres de los novios ofrecerán un banquete compuesto normalmente, con las mismas comidas que se utilizan para los bautizos y confirmaciones.

2.5.2 Entretenimiento

Para los eventos de entretenimiento como los campeonatos de fútbol, habitualmente, se sirve tragos típicos o refrescos y la Asociación Señor de los Milagros, vende la comida a los participantes.

2.5.3 Fiestas

2.5.3.1 Taita Carnaval

El Taita Carnaval es uno de los eventos que pretende ser rescatado por la junta parroquial, que por dos años consecutivos ha logrado reunir a las comunidades de la parroquia, augurando rescatar y perennizar la trascendencia de esta fiesta, como legado de nuestros ancestros para las futuras generaciones.

La fiesta comienza temprano en la mañana del viernes organizándose mediante un gran desfile de comparsas, danzas y comida tradicional, que a la voz del carnaval se levanta.

Los platos típicos son, el cuy, mote pata, chanco muerto, el dulce de higos y fréjol. Durante estos días se toma mucho licor, como bajativo que evita el resfriado del cuerpo, aun cuando se dice que el agua de carnaval, no hace daño.

2.5.3.2 Semana Santa

La noche del jueves santo, todas las mujeres de la familia, hijas, tías y abuelas, se reúnen para los preparativos de la fanesca, pican el zambo, el zapallo y el limeño, como también cocinan todos los granos tiernos, y desaguan el pescado salado. Al siguiente muy en la mañana empieza la preparación. Los doce granos que se utilizan en la fanesca representan cada uno a un apóstol y el pescado a Jesucristo, aunque algunos no tienen todo y reemplazan con zapallos y otras cosas¹⁴

¹⁴ Entrevista Zoila Rosa Zumba, informante de San Juan cabecera Parroquial.

2.5.3.3 La fiesta de la Virgen del Rosario

Esta festividad esta ligada a las actividades de siembra, en donde se suele hacer la conocida pampa mesa.

En semana santa el plato típico es la fanesca, que es la mezcla de doce tipos de granos

2.6 Recetario

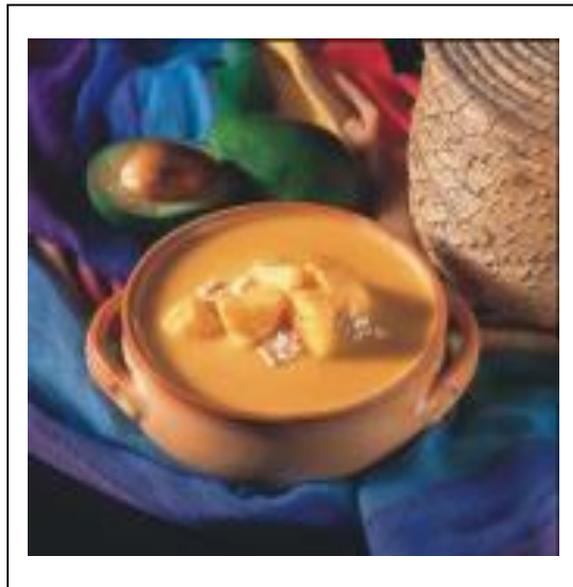
La comida de San Juan, es un deleite para quien tiene el gusto de probarla. La recopilación de recetas, se ha dividido: en comida de diario primer plato (locros, caldos, y sopas), segundos o platos fuertes; postres ; salsas, bebidas y antojos festivos.

2.6.1 Comida de diario

2.6.1.1 Locros, Caldos, Sopas.

Estos guisos se hacen cotidianamente y se sirven en el almuerzo o merienda.

Locro de papa



Fuente fotográfica: Nestlé

Autor: Nestlé

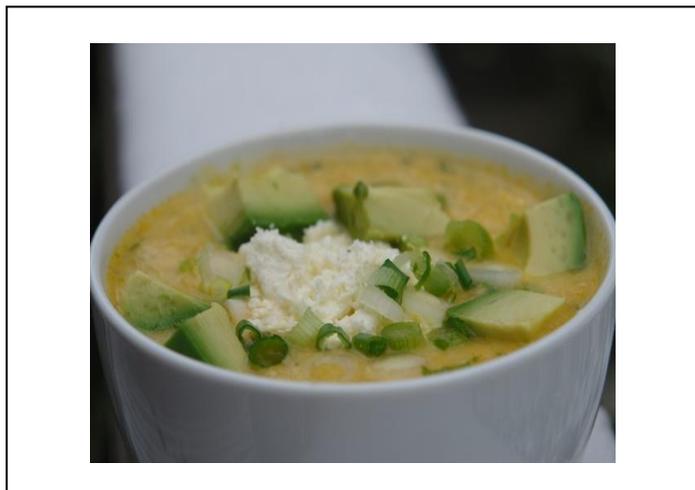
Ingredientes:

- 5 papas
- 1 cuchara de manteca de color
- 1 aguacate
- 1 taza de leche
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca o roja

Elaboración:

1. Pelar y picar las papas en cuadros pequeños.
2. Poner al fuego 4 tazas de agua a hervir, agregar las papas hasta que se suavicen.
3. Poner en una olla la manteca de color, el ajo triturado y la cebolla picada, para hacer un refrito y luego sacar del fuego.
4. Licuar la papas juntarlas con el refrito y poner nuevamente al fuego.
5. Agregarla leche
6. Sal al gusto.
7. Para decorar una tajada de aguacate maduro y servirlo en cada plato.¹⁵

Locro de queso



Fuente fotográfica: Nestlé

Autor: Nestlé

¹⁵ Entrevista ZUMBA, Encalada Zoila Rosa

Ingredientes

- 3 libras de papas picadas en cuadritos
- 3 tazas de agua
- 2 cebollas blancas picadas
- ½ cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de manteca de color
- ½ taza de leche
- 5 onzas de queso
- 1 aguacate
- sal y aceite al gusto

Elaboración:

1. Pelar y picar las papas en cuadros pequeños.
2. Poner al fuego el agua y hervirla, agregar
3. las papas hasta que se suavicen.
4. En una olla poner la manteca de color, el ajo triturado y la cebolla picada, para hacer un refrito y luego sacar del fuego.
5. Licuar la papas juntarlas con el refrito y poner nuevamente al fuego.
6. Poner el queso amasado, la mantequilla y la leche
7. Agregar sal gusto.

Para decorar una tajada de aguacate maduro y servirlo en cada¹⁶

¹⁶ Entrevista ZUMBA, Encalada Zoila Rosa

Caldo de gallina



Fuente: San Juan del Cid
Autora: Fuente propia

Ingredientes:

- 1 gallina gorda mediana
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 dientes de ajo machacados
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 taza de leche
- 2 huevos
- 1/2 libra de harina de trigo
- 1/4 de taza de apio y perejil
- sal al gusto.

Elaboración:

1. Poner al fuego el agua y hervirla, agregar en presas la gallina.
2. En una olla aparte hacer el refrito, poner el aceite, y sofreir la cebolla, con el ajo, comino.

3. *Juntar el caldo con el refrito y llevarlo nuevamente al fuego.*
4. *En un tazón batir los huevos, y poner la harina hasta formar una masita ligera.*
5. *Una vez que la gallina este suave, se pasa por un cernidor la masita, y se la cocina, se sirve caliente adornando el plato con el apio y el perejil.¹⁷*

Variación del caldo de gallina

Ingredientes:

- 1 gallina gorda mediana
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 dientes de ajo machacados
- 1/4 taza de coliflor cocinada
- 2 tazas de coliflor , brócoli y zanahoria cocinada
- 1/4 de taza de culantro y cebolla de verde picada.
- sal al gusto.

Elaboración:

1. *Poner al fuego el agua y hervirla, agregar en presas la gallina.*
2. *En una olla aparte hacer un refrito, con la cebolla el ajo y la sal*
3. *Juntar el caldo con el refrito y llevarlo nuevamente al fuego.*
4. *Una vez que la gallina este suave, se coloca la coliflor, el brócoli y la zanahoria cocinada, y se deja hervir unos 10 minutos más.*
5. *Servir caliente.*

¹⁷ Entrevista. CRIOLLO, Jiménez, Ana Leticia

Sopa de arroz de Cebada

Ingredientes:

- ½ libra de arroz de cebada molido y lavado
- 1 libra de carne de cerdo.
- 1 libras de papas.
- 1 cucharada de manteca de color
- 1 cucharada de ajo machacado.
- 7 tazas de agua
- 1 cebolla
- ½ de quesillo
- ¼ taza de leche
- 1 tomate riñón pequeño
- 2 cucharadas de aceite
sal, comino.

Elaboración:

1. En una olla se coloca el aceite y se sofríe la cebolla picada , con el ajo la sal y el comino.
2. Agregar el tomate riñón finamente picado.
3. Añadir el agua y el arroz de cebada lavado, para que se cocine.
4. Cuando el arroz de cebada este suave, se agrega las papas picadas en cuadrados.
5. Finalmente cuando las papas estén suaves , se añade el queso, la manteca de color, la leche y se deja hervir unos minutos más¹⁸.

¹⁸ ZUMBA, María Rosa

Sopa de fideos



Fuente: Cocina Tradicional Ecuatoriana

Autor: Internacional Ediciones Técnicas Ineditec S.A.

Ingredientes:

- ½ libra de fideos
- 1 libra de papas
- 1 cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo
- ¼ cucharada, de comino
- 1 rama de culantro
- 1 cucharada, de manteca de color

Elaboración:

1. Hervir el agua en una cacerola.
2. En una olla aparte hacer el refrito con la manteca de color, la cebolla, sal y el comino.
3. En la olla del refrito colocar el agua hirviendo, y hacer hervir nuevamente, y poner las papas hasta que estén suaves
4. Freír los fideos hasta que se doren y colocar en la preparación anterior.
5. Una vez cocido todo, se pone el culantro y se baja, se sirve caliente.¹⁹

¹⁹ Entrevista. CRIOLLO, Jiménez, Ana Leticia

Caldo de patas



Fuente *Cocina Tradicional Ecuatoriana*

Autor: *Internacional Ediciones Técnicas Ineditec S.A.*

Ingredientes:

- 1 ½ *pata de res chaspada y raspada, hecha rodajas.*
- 4 *libras de mote pelado cocido*
- 2 *tazas de leche*
- ½ *taza de maní o pepa de zambo tostada y molida*
- 3 *ramas de cebolla blanca*
- 2 *cebollas paiteñas picadas*
- 4 *dientes de ajo molido*
- ½ *cda, de manteca de color*
- 5 *litros de agua*
- 1 *cda. de orégano seco.*

Elaboración:

- 1 *En una olla grande se cocina la pata, la cebolla paiteña el ajo y el comino durante tres horas hasta cuando la pata se suavice.*
- 2 *Luego se hace un refrito con la manteca de color, la cebolla, los ajos y la sal, luego se añade la leche y el maní o pepa.*

- 3 Cuando el maní o la pepa, estén cocinadas se adiciona al caldo de la pata en conjunto con el mote y se hace hervir unos 20 minutos más.
- 4 Se agrega el orégano triturado y se sirve enseguida.²⁰

2.6.1.2 Segundos o platos fuertes

Guatita

Ingredientes:

- 2 libras de panza de res
 - 1 cebolla paiteña picada
 - ¼ onzas de maní
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1 lb de papas cocinadas en cuadrados
 - 2 tazas de leche
 - 1 cucharada manteca de color
 - 1 cucharada manteca de chanco
- Sal y comino al gusto.

Elaboración:

- 1 Cocinar en olla la guata (panza de res) hasta que esté blanda y luego picarla, finamente.
- 2 Pelar las papas y cocinarlas.
- 3 En una olla aparte se hace el refrito, con la manteca de color, manteca de chanco, la cebolla, sal comino y ajo.
- 4 Luego se pone en esta preparación el maní licuado con leche
- 5 Cuando esta haya espesado un poco se pone las papas y la guata, y se deje hervir unos 20 min hasta que tome sabor.²¹

²⁰ Entrevista. CRIOLLO, Jiménez, Ana Leticia

²¹ Entrevista. ZUMBA, Rosa Zoila

Papas con cuero

Ingredientes:

- 1 libra de cuero
- 2 libras de papas
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de manteca de color
- 2 litros de agua
- 4 cucharadas de maní tostado y molido
- sal y comino al gusto
- lechuga para adornar

Elaboración:

1. En una olla hacer un refrito con la manteca de color, cebolla, ajo, sal y comino.
2. Luego agregar el agua, el cuero y dejarlo que se cocine hasta que este suave para después picarlo.
3. En la misma agua en la que se cocinó el cuero, se pone las papas cortadas y picadas cuadrados, después se agrega el cuero picado, la leche y el maní .
4. Cuando estén las papas suaves, y la preparación este espesa, se baja y se sirve acompañándola de arroz blanco y ensalada de lechuga.

Seco de Pollo

Ingredientes:

- 2 libras de pollo cortado en presas
- 1 cebolla picada en cuadrados finos
- 2 tomate riñón
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de agua
- sal, comino al gusto

Elaboración:

1. En una olla hacer un refrito con la manteca de color, cebolla, ajo, sal y comino.
2. Luego agregar el tomate riñón picado en cuadrados, el agua y el pollo para que se cocine.
3. Se sirve acompañado de arroz blanco, y ensalada de granos.

2.6.1.3 Postres

Dulce de higos

Ingredientes:

- 25 higos grandes verdes punzados y desaguados
- 1 panelas
- 1/2 taza de agua
- canela
- quesillo

Elaboración:

1. Cortar los higos en cruz por su parte delgada y dejarlos en remojo por un día. Exprimirlos uno por uno, con la mano.

2. Cocinar los higos con agua. Escurrirlos y déjelos enfriar durante algunas horas.
3. En una olla grande, poner la panela troceada y la canela. Añadir una media taza de agua y dejarla espesar.
4. Agregar la miel en los higos y hacerlos hervir por 10 minutos.
5. Servir los higos con un pedazo de quesillo tierno

Dulce de fréjol seco



Ingredientes:

- 1 libra de fréjol seco cocido
- 1 panela
- 1/2 taza de agua
- canela

Elaboración:

1. Licuar el fréjol con el agua en la que fue cocido.
2. Luego ponerlo en una olla con la panela y la canela.
3. Revolver de vez en cuando. Servir con galletas²²

²² Entrevista. CRIOLLO, Jiménez, Ana Leticia

2.6.1.4 Salsas

Sirven para resaltar los sabores, la más apetecida en San Juan y a nivel del país, es el ají.

Salsa de ají

Ingredientes:

- 6 ajíes grandes rojos
- 1 tomate de árbol cocinado por 2 minutos en agua hirviendo (con la cascara)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 rama de cebolla blanca picada muy finito
- 1 cucharadita de culantro picado finito
- sal al gusto
- ½ taza agua hervida (o la necesaria de acuerdo al espesor de la salsa que se desee).

Elaboración:

1. Retirar las semillas del ají
2. Pelar el tomate
3. Licuar juntos el ají, el tomate y el agua.
4. Cernir y añadir los demás ingredientes

Ají con pepa

Ingredientes:

- 6 ajíes grandes rojos
- 1 pepa de zambo tostado y licuado
- 2 cucharadas de aceite vegetal

- 1 rama de cebolla blanca picada muy finito
- 1 cucharadita de culantro picado finito
- sal al gusto

Elaboración:

- 1. Retirar las semillas del ají y licuarlo con un poco de agua
- 2. Hacer un refrito con la cebolla y el aceite .
- 3. Luego poner la pepa licuada con un poco de agua hervida
- 4. Llevar al fuego esta preparación por cinco minutos
- 5. Añadir los demás ingredientes

2.6.1.4 Bebidas

Sangorache

Ingredientes:

- ¼ litro de trago de puntas
- 1 litro de agua de ataco hirviendo

Elaboración:

Su elaboración es sencilla se junta los dos ingredientes, se sirve caliente.

La chicha de Jora



Fuente: San Juan del Cid
Autora: Fuente Propia

Elaboración:

Se pone el maíz para que se remoje en una olla de barro, después de tres días se saca y se pone encima de hojas de laurel ,zugzhul, y eucalipto, luego se cubre con hojas de achira, a los cuatro días ya cuando el maíz esta nacidito y con patas, se saca al sol para que se seque ,y una vez que se secó se muele .

Para hacer la chicha de un día para el otro se pone a que se remoje la harina la noche anterior, luego se selecciona la leña para cocinar la chicha ; esta debe de ser de maderas secas de eucalipto, laurel, pera, pino, capulí etc. para que la chicha tenga un sabor inigualable, una ves seleccionada , se prende el fogón y en una paila grande de bronce se pone el agua hasta cuatro dedos menos del tope cuando esta haya hervido se pone la harina para que se cocine , luego se cierne y se pone en huallo de barro para que fermente.

Para hacer que la chicha sea más dulce el secreto es: una parte de la harina remojada se cierne crudita y esa agua chuya se junta con la cocinada y se vuelve hervir con panela se cierne nuevamente y se pone en el huallo a eso se le llama chica virada y cuando tiene un solo hervor es chulla ponchito. Cuando la chicha esta fermentada tres días más o menos causa embriaguez²³.

²³ DUMAGUALA, Zumba, María Rosario / GUNCAY, Luz Clara

2.6.1.5 Antojos festivos

La comida siempre estará vinculada íntimamente con las festividades de un pueblo. Estos platillos son el centro de la fiesta cuando de celebración se trata.

Tortillas de maíz



Ingredientes:

- 2 libras de maíz seco
- 1 libra de queso
- 1/2 libra de manteca de chanco
- 2 huevos
- sal al gusto

Elaboración:

Se entrevera la harina con un poco de agua y se le añade la sal y manteca de chanco y los huevos, cuando la masa esta homogénea se hacen bolitas del tamaño de la mano. Con los dedos se hace un hueco y se pone el queso amasado y se van formando las tortillas. Luego se pone en el tortero previamente precalentado y se da la vuelta hasta que se doren.

Chancho Muerto



*Fuente: San Juan del Cid
Autora: Fuente propia*

Uno de los animales más aprovechables es el chancho. Cuando se lo mata se chaspa la cascará hasta que quede dura y se lo va raspando poco a poco.

Cuando se ha comido la cáscara, se destaja el chancho y se lo hace pedazos pequeños para hacer el sancocho o la fritada.

De las tripas se hacen las morcillas.

El chancho se hace para muchas festividades, principalmente para el carnaval.

Fritada



Ingredientes:

10 libras de carne de chancho en pedazos

2 dientes de ajo

½ litro de agua

Sal y comino al gusto

Elaboración:

En una paila grande, se coloca todos los ingredientes y se remueve de vez en cuando hasta cuando se dore.

Cuy con papas



Fuente: San Juan del Cid
Autora: Fuente propia

Ingredientes:

- 1 cuy grande
- 1 diente de ajo
- Sal y comino al gusto

Elaboración:

1. Lavar el cuy y sacar las vísceras.
2. Aliñe con dos días de anticipación con sal, comino y ajo machacado.
3. Para asarlo colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas.
4. Luego se asa sobre carbón haciéndole girar para que este se cocine por dentro y por fuera.
5. Untar manteca de color achiote de vez en cuando.
6. Se acompaña con papas cocidas y bañadas con manteca de color, arroz blanco y ensalada o lechuga.

Fanesca



Ingredientes:

- 1 libra de choclo tierno cocinado y escurrido.
- 1 libra de arveja cocinada sin sal y escurrida.
- 1 libra de fréjol rojo, tierno cocinado sin sal, escurrido.
- 1 taza de arroz cocinado.
- 1 libra de habas tiernas cocinadas sin sal, y escurridas.
- 4 tazas de zambo tierno cocinado.
- 4 tazas de zapallo tierno cocinado.
- 2 tazas de col picada finamente, cocinada y bien escurrida.
- 1 libra de mellocos cocinados.
- ½ taza de pepa tostado y molida con leche.
- 2 litros de leche (puede requerir más).
- 2 libras de bacalao seco, remojado en agua desde el día anterior, y cambiar de agua cada seis horas.
- 1 libra de cebolla blanca picada finamente
- 1 libra de lenteja cocinada sin sal y escurrida
- 3 dientes de ajo machacado
- 1 cucharadita de comino
- ½ libra de manteca de chanco y mantequilla
- 1 cucharada de manteca de color

2 *tazas de achogcha*
Sal y sabora al gusto

Elaboración:

1. Cocinar por 10 o 15 minutos el bacalao.
2. Luego retirarlo, escurrirlo y sacar los huesos.
3. En una olla grande, hacer el refrito con la cebolla, achiote, ajo, comino y sabora, en manteca de chancho o mantequilla. Sofreír por dos minutos aproximadamente.
4. Adicionar el zambo, el zapallo y el limeño con su propia agua.
5. Poner en la olla del refrito e ir añadiendo el arroz y la col bien escurridos.
6. Agregar paulatinamente: fréjol, arveja, habas, melloco, choclo. Una vez que se han incluido todos los granos, añadir el la pepa tostada licuada en la leche.
7. Al final, cortar el bacalao en finos trozos y llevarlos a la olla.
8. Servir caliente y decora con plátano maduro frito aguacate y .

2.7 Conclusiones

San Juan del Cid es una de las poblaciones que tiene mucho que aportar al turismo regional y nacional, por sus características tradicionales y su enormes atractivos turísticos que he descubierto a lo largo de este trabajo, sin embargo la falta la promoción turística ha hecho que no sea tomado en cuenta como un destino turístico importante.

El turismo que al momento se proyecto únicamente es el residuo de lo que no alcanza a cubrir la cabecera cantonal Gualaceo.

Otra de las limitaciones para realizar este trabajo es que no existen puestos de comida de lunes a viernes sino únicamente los fines de semana que es cuando funcional el mercado, normalmente tuvimos que acudir a las personas más antiguas de la cabecera parroquial.

Pese a estas limitaciones se contó , con la colaboración de las personas de la comunidad para recolectar información valiosa en lo que respecta a las recetas y preparación de los platillos , nos permitieron ingresar a cada una de las casas y lugares que se visitaron.

En conclusión podemos decir que se ha logrado cumplir los objetivos planteados en la creación de este documento que rescata los valores de la comida tradicional de San Juan, quedando un documento en la comunidad que servirá de consulta para las generaciones venideras , como también como fuente de consulta a quien le interese esta recopilación.

2.8 Glosario

1. Achoite	colorante vegetal natural
2. Chaspar	proceso de exposición al fuego
3. Desaguan	dejar en agua por un tiempo
4. Guanchaca	sinónimo de trago de puntas
5. Guagua de pan	niña de pan
6. Huallo	Olla grande de Barro utilizado para la chicha
7. Manteca de color	manteca vegetal diluida con achiote
8. Paila	Olla grande de algún metal/ bronce, aluminio
9. Paiteña	variedad de cebolla
10. Shila	Jarra de barro
11. Trago de puntas	licor puro

2.9 Bibliografía

ENRIQUE AYALA MORA. Resumen de Historia del Ecuador. Volumen 1. Ed. Corporación Editora Nacional, Ecuador, 1996.

JUAN BROM. Esbozo de Historia Universal. Ed. Grijalbo, Ecuador

PAZOS Barrera, Julio, La cocina del Ecuador. Primera edición, Ed. Castellana. Ecuador, Septiembre de 2005 .

WILLIAM OCHOA PARRA. Guía básica de estudio de turismo comunitario y solidario.2009

BRACCI, ANNA. Nutrire, 2002

www.hoy.com.ec/especial/cocina/ecuador.htm consulta1, enero de 2010

www.gastronomiaperu.com consulta1, febrero de 2010

http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario consulta1, febrero de 2010

<http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/valornutritivo.html> consulta1, marzo de 2010

<http://obesidadinfantil.consumer.es/web/es/nutricion/2.php>