



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía, letras y Ciencias de la Educación.

Escuela de Turismo

*La gastronomía en la parroquia de Susudel; el placer de la comida con
un aderezo de cultura.*

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de

Licenciada en Gestión y Desarrollo Turístico.

Autora: Mayra Alexandra Barzallo García.

Tutor: Ing. Ricardo Escandón.

Cuenca, Ecuador

Marzo – 2010.

Dedicatoria:

Todas las personas se preguntaran porque la mayoría de dedicatorias están dirigidas a una madre; pues en mi caso es porque ella aparte de ser el regalo más grande que Dios me ha dado, ha sido la persona que ha estado a mi lado en los momentos en que más la he necesitado y probablemente en todos ellos no lo he merecido, gracias mami por amarme como soy, apoyarme en las cosas más descabelladas aun cuando tú estabas segura de que no tendrían resultado, gracias por brindarme tus consejos sabiendo incluso que no te haría caso, gracias por tu paciencia amor y dedicación a tu hogar, gracias por ser tan maravillosa, gracias por ser mi madre, éste y cada uno de mis logros irán dirigidos a ti y al ser que te permitió existir.

Además dedico este trabajo a mi padre y mis hermanas por tener su apoyo en todo momento y por ser una de las partes más importantes de mi vida

Agradecimientos.

Agradezco la valiosa colaboración proporcionada por todos los integrantes del “Grupo de Turismo” de la comunidad de Susudel; en especial a la Srta. Patricia Mora, Sra. Delicia Ramón, Marina Muzha y Sra. Elsa Naula; puesto que sin interés alguno nos compartieron varios de sus conocimientos culinarios; los mismos que permitieron rescatar el valioso patrimonio inmaterial existente en dicha comunidad.

De la misma manera aquellos que conforman el personal docente de la universidad del Azuay; de no ser por los conocimientos impartidos por cada uno de ellos, me resultaría muy difícil terminar esta etapa de mi vida y comenzar la vida laboral llena de retos a los cuales estoy preparada y dispuesta a superarlos.

Índice de contenidos

Dedicatoria:	i
Agradecimientos.	ii
Índice de contenidos.....	iii
Índice de ilustraciones y fotografía.	viii
Resumen.....	xii
Abstract	xiii
Introducción	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	3
Introducción	3
1.1 Antecedentes Gastronómicos:	4
1.2 Primeros Alimentos del Hombre:	4
1.2.1 Aparición Condimentos.....	5
1.3 La comida como hecho cultural.	6
1.3.1 La construcción del patrimonio gastronómico:	7
1.3.2 La intervención religiosa de los alimentos:	7
1.4 Definiciones Gastronómicas:.....	8
1.4.1 Gastronomía:	8
1.4.2 Arte Culinario:.....	8
1.4.3 Comida Típica:	9
1.4.4 Receta:	9
1.4.5 Alimentos	9
1.4.6 Alimentación	10

1.4.7 Nutrición:.....	10
1.4.8 Macro nutrientes y micronutrientes.....	10
1.4.9 Clasificación de los alimentos:.....	10
1.4.10 Motivaciones gastronómicas	11
1.5 La Ruta Gastronómica es un instrumento de investigación:	11
1.6 Gastronomía elemento clave del turismo.	12
1.7 Reseña histórica de la gastronomía en la provincia del Azuay.	12
1.7.1 Características de la gastronomía en parroquias urbanas	15
1.7.2 Características de la gastronomía en parroquias rurales.....	16
1.7.2.1 Chaucha:	16
1.7.2.2 Chiquintad:	17
1.7.2.3 San Luis de Cumbe:	17
1.7.2.4 Llacao:	17
1.7.2.5 Molleturo:	18
1.7.2.6 Nulti:.....	18
1.7.2.7 Octavio Cordero:	18
1.7.2.8 Paccha:.....	19
1.7.2.9 San Pedro de Quingeo:	19
1.7.2.10 Santa Ana	19
1.7.2.11 Tarqui	19
1.7.2.12 Victoria del Portete.....	20
1.7.2.13 San Andrés de Checa, Sinincay y Sidcay.	20
1.8 La gastronomía típica en el Ecuador.	20
1.8.1 Los platos Ecuatorianos con mayor presencia son:.....	22
1.9 Conclusión:.....	23

CAPÍTULO II: LA GASTRONOMÍA EN LA COMUNIDAD DE SUSUDEL	24
Introducción	24
2.1 Localización georeferenciada de los sitios gastronómicos en la parroquia de Susudel.....	25
2.1.1 Descripción del mapa de sitios gastronómicos.....	25
2.2 Costumbres agrícolas.....	26
2.2.1 Prácticas ancestrales.	27
2.2.1.1 Las desyerbas.	29
2.2.1.2 La cosecha.	29
2.2.2 Practicas actuales.....	31
2.3 Costumbres culinarias.	32
2.3.1 Utensilios.....	32
2.3.1.1 En cerámica:	32
2.3.1.2 Madera.....	35
2.3.1.3 Cestería.....	37
2.3.1.4 Piedra.....	37
2.3.1.5 Metal.....	38
2.4 Alimentos tradicionales.....	42
2.4.1 El maíz.....	43
2.4.1.1 Leyendas	44
2.4.2 El trigo:.....	45
2.4.3 La Cebada.....	47
2.4.4 La Papa.....	47
2.4.5 Leguminosas.....	48
2.5 Platos típicos de la zona.	50

2.5.1 Dulces:.....	51
2.5.1.1 Dulce de Sambo :	51
2.5.1.2 Dulce de leche:	52
2.5.1.3 Dulce de camote:.....	53
2.5.2 Bebidas:	54
2.5.2.1 Chicha de Pulque.....	54
2.5.2.2 Chicha de montes aromáticos:.....	55
2.5.2.3 Agua de Frescos:	56
2.5.2.4 Colada de Sambo:.....	57
2.5.3 Tortillas, y derivados de harina de maíz.....	58
2.5.3.1 Cuchi chaquis:	58
2.5.3.2 Delicados de maíz:	59
2.5.3.3 Tortilla Mixta	60
2.5.3.4 Timbulos:.....	61
2.5.3.5 Masamora	62
2.5.4 Harinas de trigo:	63
2.5.4.1 Empanadas de trigo	63
2.5.4.2 Tortillas de sambo	64
2.5.5 Carnes:.....	66
2.5.5.1 Carne chancada.....	66
2.5.6 Tipos de motes:	67
2.6 Comida casera.	67
2.6.1 Locro de papas:	68
2.6.2 Caldo de gallina criolla:.....	68
2.6.3 Sopa de lenteja:.....	69

2.6.5 Sopa de maíz morocho	70
2.6.6 Sopa de frejol.....	71
2.6.7 Sopa de arroz de cebada	72
2.6.8 Ensalada de sambo	73
2.6.9 Locro de sambo	74
2.6.10 Sopa de harina de arveja.....	75
2.6.11 Sopa de harina de haba.....	76
2.6.12 Sopa de trigo pelado:.....	77
2.6.12 Colada de arroz de maíz blanco.....	78
2.7 La gastronomía en los ritos y celebraciones.....	81
2.7.1 La comida tradicional en las mingas:	81
2.7.2 La comida tradicional en las pampas mesas:.....	82
2.7.3 La comida tradicional en el pinzhi.	83
2.7.4 La comida tradicional en los ritos funerales:.....	84
2.8 Conclusiones	85
Glosario:.....	86
Conclusiones.	89
Bibliografía:	90
Anexo:	93

Índice de ilustraciones y fotografía.

Tabla1.1 Valor Nutricional dulce de sambo	51
Tabla1.2 Valor Nutricional dulce de leche	52
Tabla1. 3 Valor Nutricional dulce de camote	53
Tabla 1.4 Valor Nutricional chicha de pulque	54
Tabla 1.5 Valor Nutricional chilcha de montes aromáticos.....	55
Tabla 1. 6 Valor Nutricional agua de frescos.....	56
Tabla1.7 Valor Nutricional colada de sambo.....	57
Tabla 1.8 Valor Nutricional cuchi chaqui.....	59
Tabla 1.9 Valor Nutricional delicados de maíz.....	60
Tabla 1.10 Valor Nutricional tortilla mixta.....	61
Tabla 1.11 Valor Nutricional timbulos	62
Tabla 1.12 Valor Nutricional masamorra.....	63
Tabla 1.13 Valor Nutricional empanadas de harina de trigo	64
Tabla 1.14 Valor Nutricional tortillas de sambo.....	65
Tabla 1.15 Valor Nutricional carne chancada.....	66
Tabla 1.16 Valor Nutricional locro de papas	68
Tabla 1.17 Valor Nutricional caldo de gallina	69
Tabla 1.18 Valor Nutricional sopa de lenteja.....	70
Tabla 1. 19 Valor Nutricional sopa de maíz morocho	71
Tabla 1. 20Valor Nutricional sopa de frejol.....	72
Tabla 1.21 Valor Nutricional sopa de arroz de cebada	73
Tabla1. 22 Valor Nutricional ensalada de sambo	74
Tabla 1.23 Valor Nutricional locro de sambo.....	75

Tabla 1.24 Valor Nutricional sopa de harina de arveja.....	76
Tabla 1. 25 Valor Nutricional sopa de harina de haba.....	77
Tabla 1.26 Valor Nutricional sopa de trigo pelado	78
Tabla 1.27 Valor Nutricional colada de arroz de maíz blanco.....	79
Fotografía 1.1 Práctica del arado	28
Fotografía 1.2 Práctica de las deshierbas	29
Fotografía 1.3 Práctica del desgranado	30
Fotografía 1.4 Cántaro o Guallo.....	33
Fotografía 1.5 Platos de barro o mulos	34
Fotografía 1.6 Tiestos.	34
Fotografía 1.7 Batea Fuente:	35
Fotografía 1.8 Chucharas de palo.....	36
Fotografía 1.9 La escusa.	36
Fotografía 1.10 Las canastas	37
Fotografía 1.11 Mama piedra.....	37
Fotografía 1.12 Guagua Piedra	38
Fotografía 1.13 Raspador de misque o churo.....	38
Fotografía 1.14 Ashanga.	39
Fotografía 1.15 Las balanzas.....	39
Fotografía 1.16 Calentadores.	40
Fotografía 1.17 Cocina Manual.....	40
Fotografía 1.18 El Cedazo	41
Fotografía 1.19 Harnero	41
Fotografía 1.20 Dulce de sambo	51

Fotografía 1.21 Dulce de Leche	52
Fotografía 1.22 Dulce de Camote.	53
Fotografía 1.23 Chica de Pulque.....	54
Fotografía 1.24 Chicha de montes aromáticos.....	55
Fotografía 1.25 Agua de frescos... ..	56
Fotografía 1.26 Colada de sambo.....	57
Fotografía 1.27 Cuchi chaquis... ..	59
Fotografía 1.28 Delicados de maíz.....	60
Fotografía 1.29 Tortilla Mixta.	61
Fotografía 1.30 Timbulos.....	62
Fotografía 1.31 Masamorra.....	63
Fotografía 1.32 Empanadas de Trigo	64
Fotografía 1.33 Tortillas de Sambo.....	65
Fotografía 1.34 Carne Chancada.....	66
Fotografía 1.35 Locro de papas.....	68
Fotografía 1.36 Caldo de Gallina... ..	69
Fotografía 1.37 Sopa de Lenteja	70
Fotografía 1.38 Sopa de frejol.....	72
Fotografía 1.39 Sopa de arroz de cebada	73
Fotografía 1.40 Ensalada de Sambo.....	74
Fotografía 1.41 Sopa de arroz de cebada	¡Error! Marcador no definido.
Fotografía 1.42 Locro de sambo.....	75
Fotografía 1.43 Sopa de harina de arveja.....	76
Fotografía 1.44 Sopa de harina de Haba	77
Fotografía 1.45 Sopa de Trigo	78

Fotografía 1.46 Colada de arroz de maíz blanco.....	79
---	----

Resumen

El trabajo monográfico “La gastronomía de la parroquia de Susudel; el placer de la comida con un aderezo de cultura” está enfocado al rescate del patrimonio inmaterial inmerso en las tradiciones culinarias que se desarrollan en la comunidad de Susudel del cantón Oña. A través de la recopilación de los platos y alimentos tradicionales de la zona y la correcta aplicación de los diversos métodos de investigaciones como la observación, la investigación de campo, revisión bibliográfica y las entrevistas a personas conocedoras del arte culinario. Se genera un material que contiene la importancia, las características y el valor tanto cultural como nutricional de cada plato típico.

Todo lo anteriormente mencionado es un aporte dirigido a la concienciación que deben poseer cada uno de los integrantes de la comunidad relacionado con el valor de dicho patrimonio intangible, para que de esta manera optimicen recursos en función del desarrollo de un turístico social.

Abstract

This monographic work, titled "The Parish of Susudel's Gastronomy: The Pleasure of Eating Culture-Seasoned Food," focuses on rescuing the immaterial patrimony immersed in the culinary traditions preserved in the community of Susudel of the city of Oña, by means of compiling the traditional dishes and foods of that area and by correctly applying the diverse research methods, such as observation, field research, bibliographic revision, and interviews to people who know about the culinary art. Important material containing the characteristics and cultural and nutritional value of each typical dish will be generated.

What is mentioned above may be considered as a contribution to make the people of that community aware of the fact that they are the owners of an intangible, patrimonial value; this way they will be able to take advantage of their resources with the purpose of developing a social-touristic program.

Mayra Barzallo



Introducción

La gastronomía es un componente cultural, en cada uno de los platos se concentran los conocimientos de muchas generaciones que se han ido transmitiendo a través de un lenguaje oral y su práctica. En la gastronomía se presenta no solo el gusto de un pueblo sino también composiciones que despiertan todos los sentidos a través de los olores, texturas y sabores que nos hablan de sus evoluciones, costumbres, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo.

En la actualidad se puede hablar de fuertes corrientes turísticas que se movilizan para deleitarse de un “turismo gastronómico”; tomando en cuenta la teoría de McIntosh, Goeldner y Ritchie (1990), que identifican cuatro tipos de motivaciones gastronómicas que se asocian al turismo a las que denomina de tipo físico, cultural, interpersonal, de status y prestigio.

De las motivaciones anteriores nos vamos a enfocar en lo cultural, dando importancia el desarrollo y emprendimiento de una gastronomía cultural en la parroquia de Susudel, a través de la misma se posibilita al visitante conocer e interactuar con la cultura de esa zona, el proyecto de investigación tiene como objetivo recopilar información, la cual en un largo plazo pueda ser manejada con fines de emprendimientos y promoción turística.

El turismo gastronómico pretende dar a conocer los ritos y hábitos asociados a la gastronomía, el poder brindar una explicación de cada uno de los ingredientes, las formas de preparación, los trucos con la sazón, y las

experiencias e historias de antaño que lleva consigo cada plato tradicional constituye un atractivo invaluable para quien se deleita de él; todo esto soporta a que la identidad culinaria es una labor de siglos que merece ser preservada; teniendo claro esto, podremos entender que no es solamente el acto de probar los platos lo que atrae a los visitantes motivados culturalmente.

Finalmente es preciso señalar que gracias a la comida tradicional que se mantiene en la parroquia, podremos ofertar con cada plato nuestro patrimonio inmaterial que ha sido la herencia de civilizaciones preincaicas, incas y españolas, complementado con el sabor, el valor nutritivo, las características en cuanto a cocción y presentación se refiere, generaremos un potencial producto turístico. Todo lo anteriormente mencionado soporta el trabajo monográfico que contiene la información sistematizada del potencial gastronómico existente en la parroquia de Susudel.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

La gastronomía es un exponente de identidad cultural que ha permitido estudiar la relación que tiene el hombre con la alimentación y el medio ambiente; puesto que a través de la comida se reflejan varios componentes tales como celebraciones, ritos, agricultura, folclore, en todos ellos inmerso un valor gastronómico representativo para cada civilización.

Los productos alimenticios han sufrido serias transformaciones en cuanto a sabor, texturas y formas de preparación, inevitables pero muy favorables a la vez: puesto que desde hace más de 300.000 años desde que el hombre empezó a alimentarse comenzó siendo un herbívoro, posteriormente pasa a ser carnívoro y para lograr mayor tecnificación en sus actividades tuvo que ingeniarse herramientas y utensilios culinarios.

Una vez llegado los conquistadores a tierras americanas el mestizaje de productos realzará el sabor de las comidas y diversificará platos de todas las regiones del país. a partir de esta etapa se puede empezar a hablar de un arte culinario siendo la misma una forma creativa de preparar los alimentos tomando en cuenta sus características, sabores y forma de cocción. El degustar de un plato ya no es solamente saciar el hambre como parte de un instinto humano sino más bien uno de los mayores placeres del hombre que hasta la actualidad es una de las actividades más preponderantes dentro del entorno humano y que día a día se está perfeccionando a través de los avances que ha dado las artes culinarias.

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 las con nativas, generando, consciente o inconscientemente la cultura y religiosidad andina. El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica genero una mezcla de creencias y tradiciones, de ritos morales y paganos, costumbres y muchos elementos más, que dieron como resultado el mestizaje.

No exenta de este mestizaje estuvo la gastronomía. Los productos y sabores de tierras americanas dieron cabida a una multitud de nuevos y desconocidos aportes culinarios que llegaron en innumerables travesías desde España. El cuy, el mote y la papa andinos comparten los espacios reales y simbólicos del plato con el cerdo, el trigo y el arroz, venidos para quedarse. ((sur, 2007), 2007, pág. 9)¹

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 casería.

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; de la misma manera recurrieron 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 cuando al descubrir el fuego, el cual les permitió asar y ahumar las carnes; pero falta de utensilios no aprende a cocer los alimentos, hasta ese entonces los utensilios fueron usados para la recolección y las piedras planas para romper los granos. (José, 1956, págs. 17-19)²

1.2.1 Aparición 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 (ver glosario).

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

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

1.3 La comida como hecho cultural.

La discusión; 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. (Gabriela, 2002, pág. 19)³

1.3.1 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. (Gabriela, 2002, pág. 21)³

1.3.2 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.

1.4 Definiciones Gastronómicas:

1.4.1 Gastronomía:

- Gastronomía: palabra derivada del término griego "Gaster", que equivale a vientre o estómago. (Perú, 2005-2010)⁴
- Gastronomía: Leyes o Arte del vientre y el comer.
- 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." (Perú, 2005-2010)
- "Entiéndase por Gastronomía al conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación". La Fisiología del Gusto" de Brillat-Savarín.

1.4.2 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- ; la 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.

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

1.4.3 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.

1.4.4 Receta:

Una receta de cocina consiste en un listado de ingredientes que va seguidos por las instrucciones para la elaboración de un determinado plato de cocina. Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación mediante recetarios o pudiendo ser creadas a partir de la iniciativa y la experiencia de la mezcla de sabores.

1.4.5 Alimentos

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. (Elergonomista.com)⁵

1.4.6 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. (Rey)⁶

1.4.7 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. (Cuevas, 2009)⁷

1.4.8 Macro nutrientes y Micronutrientes

Los macronutrientes son: hidratos de carbono, proteínas y grasas, los cuales, 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 calorías. 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 macro nutrientes a construir y mantener el organismo (sabormediterraneo)⁸

1.4.9 Clasificación de los Alimentos:

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

1. Por su origen: alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal, alimentos de origen mineral.
2. Por su composición química: hidratos de carbono, lípidos y grasas, proteínas, minerales.
3. Desde el punto de vista nutricional: plásticos, energéticos, reguladores

1.4.10 Motivaciones gastronómicas

Motivaciones gastronómicas culturales

Motivaciones gastronómicas de status o prestigio

Motivaciones gastronómicas interpersonales

Motivaciones gastronómicas físicas (Cultural, 2008)⁹

1.5 La Ruta Gastronómica es un Instrumento De Investigación:

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

Rutas gastronómicas: Patrimonio y Turismo las rutas gastronómicas serán un conjunto de regiones que tienen en común el compartir usos y costumbres gastronómicas lo que les confiere una fuente de integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural. (Benavidez de Rivero)³

1.6 Gastronomía elemento clave del turismo.

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

Estas motivaciones ya no son demandadas únicamente por el turismo externo, si no que el turismo interno a 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.

1.7 Reseña histórica de la gastronomía en la provincia del Azuay.

Según Chica Dayana y Farfán Cristina quienes hacen una amplia investigación de la gastronómica en el cantón Cuenca señalan que: la base de la alimentación en la serranía ecuatoriana y especialmente en la provincia del Azuay fueron los tubérculos como la papas en sus 23 variedades, las ocas, los mellocos, las zanahorias que se usaban en guisos con otras hortalizas y animales silvestres como el cuy; pero la base alimentaria fue el maíz, el cual se preparaba de diversas formas como: cocido, asado, tostado o molido en piedras que luego

pasaban a tomar forma de pasteles semejantes a las tortillas actuales que se cuecen en tiestos de barro.

Además el inca usaba una harina de maíz especial que mezclada con harina de verduras y agua creaba una pasta que daba al indígena fuerzas en sus jornadas de trabajo. El consumo de carnes no fue importante ya que tanto cañarís como incas preferían alimentarse de vegetales y hortalizas y rara vez de llamas y venados; sin olvidar que existía un intercambio entre regiones en donde los pobladores de la sierra podían disfrutar de los “manjares” o frutas de la costa.

Cabe destacar que antes de la llegada de los españoles no existía ningún tipo de aseo más que la sal; con la llegada de los españoles aparecieron nuevas especias que darán un cambio radical al sabor de los platos de la serranía ecuatoriana y toda tradición culinaria partiría de la preservación del mestizaje culinario que se llevó a cabo.

Ahora muchas personas se preguntan donde se adquieren los conocimientos culinarios que se han ido transmitiendo de generación en generación. Existe la creencia que las monjas del Carmen de la Asunción, piratearon las recetas del claustro, entregándolos a su familia y las mismas siguieron a cabalidad dichos recetarios, teniendo como resultado esquisitos manjares, de la misma manera se atribuye el uso de las 13 especias de las que hablan los cronistas.

Además se afirma que durante la colonia a la mujer se la observaba en todas las faenas, ya que Atahualpa mandó a degollar a los cañarís y a sembrar sus corazones. La escasez del género masculino, permitió a la mujer azuaya de todas las esferas sociales ejercer un matriarcado en base a la cocina exquisita; el

anís de origen oriental americano, perfumaba una variedad de platos de la cocina cuencana; se dice que antiguamente las panaderas de El Vado y de Todos los Santos, para volverlo suave y homogéneo, cubrían el pan con un lienzo y lo iban pisando, el contacto de sus pies desnudos producía un hechizo que obligaba a sus compradores a volver siempre.

Con el paso del tiempo todo fue evolucionando y acondicionándose a las circunstancias; esa Cuenca profunda, de raíces y tradiciones, de sabores y añoranzas está viva; como un tesoro se guarda el legado de las abuelas iniciáticas, recetas de cocina escritas de su puño y letra, sin pesas, ni medidas.

De esta manera los platos tradicionales de Cuenca son:

La carne de cerdo y su diversa gama de preparación que constituyen un alimento típico de la comida cuencana. Al igual que el cuy asado con papas y sus aderezos, el locro de papas y las carnes asadas, sin dejar de lado el tradicional mote en sus diversas maneras de preparación.

En cuanto a dulces se destacan los buñuelos (harina de maíz, anís, leche y abundantes huevos), los quimbolitos (de harina de maíz, queso, huevos, anís, pasas, poca azúcar y se cocinan a vapor envueltos en hojas de achira).

Además en la ciudad de Cuenca durante las fiestas de Corpus Cristi se pone a disposición de los habitantes roscas de yema, panes de viento, quesadillas, delicados, alfajores, cocadas de piña y todos los derivados del manjar.

Dentro de las bebidas se encuentra el draque o canelazos que se preparan con agua, azúcar y canela, que al hervir y mezclarse con limón y aguardiente de caña, da como resultado un esquicito “coctel” cuencano

1.7.1 Características de la gastronomía en parroquias urbanas

Las autoras anteriormente señaladas afirman que la ciudad de Cuenca esta zonificada en 15 parroquias urbanas, contando cada uno con sus propias características gastronómicas; dentro de los cuales están los conjuntos urbanos arquitectónicos: Gil Ramírez Dávalos, El Sagrario, San Sebastián y San Blas.

Las dos primeras parroquias engalanadas de iglesias, conventos, jardines y casas tradicionales poseedoras de bellísimos jardines, de donde un pequeño huerto desprendía olores de higo, cedrón, naranjo, romero, hierba buena y otras hiervas que se ahumaban con el humo del eucalipto de los fogones, usados diariamente.

En medio de memorables espacios la patrona enseñaba a la chola las recetas culinarias en cuanto a tamales, humitas, tortillas de maíz, pestiños, sin olvidar los dulces; las mermeladas de capulí, manjar de leche, dulce de camote o naranjilla.

El Vado y Todos los Santos: las características de estos barrios fueron el olor a pan horneado, lo común eran los hornos de las panaderías barriales, aunque varias casas particulares también contaban con este tipo de hornos; para la construcción se usaron el adobe mezclado con huesos, cascara de huevo y vidrios rotos, tierra amarilla y sal en grano y toda clase de hierros, esto para la base del horno y para obtener una temperatura correcta, sobre esta base se alza

la bomba del horno montaba con adobes sobre un armazón de madera, que luego era enlucida y se adicionaba una puerta de hierro.

Además innumerables sabores resultaron de la harina de maíz, la harina de trigo, el mollete, el café pasado, el chocolate, la colada de arroz y manzana que serán acompañados siempre de las rosquillas, empanadas de manteca, palanquetas, mestizos con shungo (ver glosario) de quesillo o mermelada.

San Blas y San Sebastián: al este y al oeste del parque central respectivamente, en tiempos de la colonia fueron considerados barrios indígenas y artesanales; en cuanto a actividad culinaria se refiere las mujeres destinaban su tiempo a secar y a moler maíz, a fermentar la chica y a elaborar quesos y conservas, obviamente no podía faltar un locro de papas con sambo o harina de arveja hecho en olla de barro.

Además en las parroquias de uso residencial no dejan de faltar los afamados llapingachos, la pepa de sambo, el mote pillo, las morcillas blancas y negras, la tripa mishqui, el puerco hornado.

1.7.2 Características de la gastronomía en parroquias rurales

1.7.2.1 Chaucha:

Para llegar hasta este lugar se tiene que atravesar por los poblados de San Joaquín, Barabón y Soldados; los pobladores se dedican a la agricultura por la fertilidad de la tierra de donde se cultiva: fréjol, arveja, cebada, trigo, papas, yuca, café, cacao y todo tipo de árboles frutales.

Un dato muy importante que cabe rescatar es que hace muchos años atrás gracias a la gran producción de caña de azúcar que existía en la zona, dio origen a las molindas el cual fue objeto de contrabando.

1.7.2.2 Chiquintad:

Situado al nororiente de Cuenca a 15 km pasando por la vía Machángara. Es beneficiado por ello cultivo de maíz y árboles frutales. En la actualidad se realizan varias festividades como: La fiesta de la confraternidad (31 de diciembre), la fiesta de la Virgen del Buen Suceso, la fiesta del Corazón de Jesús, el patrono San Marcial (protector de las heladas en Cuenca); es aquí en donde la gastronomía juega un papel preponderante ya que no puede existir celebración religiosa sin comida tradicional y dentro de esta se encuentran como plato fuerte las papas con cuero y en bebidas el afamado champús.

1.7.2.3 San Luis de Cumbe:

Se encuentra ubicada en las llanuras del Portete y Tarqui a 24 km de la ciudad de Cuenca. En este lugar la población se dedica a la agricultura y ganadería; Cumbe es por excelencia la mayor productora de alimentos lácteos como queso, manteca, leche, etc. Posee además una extensa gama de platos tradicionales que se sirven por motivo de la celebración religiosa del Señor de los Milagros, dentro de los cuales se encuentran: la cascarita, la apetitosa fritada, el sabroso chicharon con mote, el caldo de gallina criolla, los asados de res y chanco y el característico cuy con papas.

1.7.2.4 Llaqueo:

Situado al norte de la provincia a 15 km de Cuenca. Es importante rescatar que en este lugar por motivo de las fiestas parroquiales en el mes de octubre se lleva a cabo el baile de la escaramuza; que es una coreografía a caballo en la

cual el jinete lleva una vestimenta especial y que van divididos en grupos formando diversas figuras que se pueden apreciar desde lo alto, tras finalizar tan ardua presentación los jinetes reponen energías con el tradicional caldo de gallina criolla.

1.7.2.5 Molleturo:

Se encuentra a 75 km vía a Puerto Inca; desde tiempos de la colonia a sido considerado un pueblo serrano con aires de costeño. El nombre de la parroquia se asocia a la existencia de los molles (árboles nativos de la zona), además es importante mencionar que posee todos los pisos altitudinales desde el frío páramo hasta el subtropical, de donde se cultivan un tipo de maíz – dulzón- debido al cálido de la tierra, los cuales son perfectos para la preparación de las deliciosas torrijas, que acompañadas con cafecito pasado son el deleite de muchos.

1.7.2.6 Nulti:

Situada a 20 km del noroeste de Cuenca; la tradición de Nulti es la elaboración de un exquisito pan. Antiguamente se iba con los canastos de pan a vender en los pueblos vecinos, inclusive cruzando la meseta de Pacha mama llegaban a Cañar. En la actualidad los nulteños preparan su pan en hornos de leña para comercializarlos en varios lugares del cantón.

1.7.2.7 Octavio Cordero:

Situado al noroccidente de Cuenca a 25 km. Los pobladores se dedican al cultivo de cereales, especialmente del maíz por lo que no deja de faltar el nutritivo plato de mote que es preparado como “mote pillo” o “mote sucio” a cualquier hora del día.

1.7.2.8 Paccha:

Situada a 12 km al noroeste de Cuenca. La mayor parte de la población se dedica a la agricultura. Paccha celebra en el mes de Marzo y Abril las fiestas de la Virgen La Dolorosa y de Semana Santa, en donde se realizan varias actividades entre ellas es la venta de comida típica como el inconfundible hornado, la fritada, los tamales, las humitas, el pan en horno de leña, etc.

1.7.2.9 San Pedro de Quingeo:

Localizada a 28 km al sur oeste de Cuenca. Durante años y por tradición los campesinos preparan en sus casas lo que sus tierras les bendice, delicias como la sopa de habas con nabos, el caldo de gallina criolla, la sopa de harina de arveja, el zambo tierno con leche y panela con el toque especial de la manzanilla.

1.7.2.10 Santa Ana

A 16 km del suroriente de Cuenca, dotados de una tierra fértil en la cual se puede cultivar maíz, trigo, habas, cebada, frutales y pastizales, muestra de ellos son las haciendas agrícolas y ganaderas; cabe recalcar que durante las ferias de fin de semana se ofertan platos tradicionales de la comida andina como: carne asada, mote pillo, habas con queso, locro de papas con aguacate y choclos cocidos.

1.7.2.11 Tarqui

A 25 km al sur de Cuenca, planicies ricas en vegetación que por ende proclives a una producción ganadera de muy alta calidad. En esta parroquia el 24 y 25 de diciembre se celebra la “Botija”, una representación propias de la comunidades Gullanzhapa y Tañiloma en donde los disfrazados (patrón, mayordomo,

huasicama y el cuentayo (ver glosario.) tratan de atrapar al “toro” y cuando finalmente lo consiguen lo llevan a la casa del prioste en donde se los recibe con un cántaro de chicha en donde aproximan al “toro” al cántaro hacen que se inclinen y simulan degollarlo, se abre la vasija y se reparte la chicha como símbolo de la sangre del toro que va acompañado de una variedad de platos típicos.

1.7.2.12 Victoria del Portete

Localizada a 25 km al sur de Cuenca; la mayor parte de la población se dedica a la ganadería y sobrevive en condiciones modestas con la producción lechera y sus derivados como el quesillo, queso, yogurt, mantequilla y el delicioso manjar.

1.7.2.13 San Andrés de Checa, Sinincay y Sidcay.

Poblaciones ubicadas al norte de Cuenca, sus habitantes se dedican a la agricultura especialmente al cultivo de cereales, en sus casas aún mantienen fogones de leña en donde asan cuy, preparan caldo de patas.

1.8 La gastronomía típica en el Ecuador.

La comida no estuvo a salvo de la conquista. Cuando llegaron los españoles introdujeron una serie de alimentos como las gallinas, cerdos, leche, mantequilla, queso, azúcar, res y cordero; además antes de eso no se conocían las uvas, el trigo, el arroz, ni la cebada y por lo tanto tampoco el vino y la cerveza.

Trajeron también numerosos vegetales que fueron construyendo la cocina criolla, sin olvidar a los ajos, la cebolla, las habas, la lenteja, el higo, la

manzana, la naranja, el limón, el olivo y sus aceites, la mostaza, el orégano, el perejil; con los soldados –que eran campesinos en la península- entraron las semillas de la lechuga, el repollo, zanahorias, nabos y remolachas.

Ahora entonces tenemos que la comida típica ecuatoriana, viene de la contribución de muchas culturas ancestrales andinas, las cuales anteriormente ya habían adoptado los productos introducidos y los complementaban con los nuestros- ¿cuáles eran esos productos entonces?-, la papa, el maíz.etc., una de las cosas que primero aparece en las crónicas y más llama la atención de los españoles es el locro de papas, se presenta como una cocción que lleva como ingredientes papas y yuyos (ver glosario) y el color que le da el achiote también es nuestro; todo esto se complementará con la evolución de la tecnología de cocción y sus utensilios que cada vez los habitantes lograban una transformación mayor de acuerdo a las diversas necesidades que se iban presentando.

Lo que adaptamos de los españoles son la cultura del frito que es una tecnología que se desarrolla de manera muy amplia, también nos deja los pristiños que allá se denominan pestiños (ver glosario), que se los preparan para ocasiones festivas y los buñuelos. También el chancho viene de España, pero lo que realmente pasó es que cuando se introdujo a América la receta original cambió; en el otro continente simplemente se lo comía hornado, la diversificación se dio gracias al un elemento indispensable en la serranía- la paila- de esta manera nace la deliciosa fritada.

Teniendo ya un preámbulo de los alimentos introducidos es necesario detallar cuáles fueron entonces las recetas ecuatorianas, ya que anteriormente hemos mencionado que la gastronomía ecuatoriana ha tenido una fuerte influencia

Europea, pero también africano que a partir de la llegada de sus pobladores- los cuales venían a suplir el trabajo indígena- de los cuales su aporte culinario son los encocados y dulces (todos a base de coco).

1.8.1 Los platos Ecuatorianos con mayor presencia son:

- Los envueltos: que eran masas que se envolvían en hojas de distinto tipo, las humitas, las yucas.
- Los ceviches: dichos productos marinos que son por excelencia dotados por costas del pacífico.
- El viche sin duda debe ser precolombino, pues tiene todos los ingredientes que había en Manabí antes de la conquista.
- El caldo de patas es un caso de mestizaje; ya que los españoles trajeron las reces y el mote que es nuestro.
- Los llapingachos se encuentran también dentro de la lista de productos no netamente ecuatorianos; ya que las papas son nuestras pero el queso es un aporte europeo accidental, además la técnica del asado es nuestra ya que no contiene grasa. El asado de las tortillas de maíz, de papa sobre tiesto de barro es un proceso que aparentemente existía en América antes de la llegada de los españoles.

Los platos antes mencionados son considerados dentro de nuestro país como típicos, sabiendo de antemano que varios de los ingredientes fueron introducidos por los conquistadores, la adaptación de los mismos a nuestra vida diaria dio como resultado a que se creara una cultura culinaria que se ha ido transmitiendo de generación en generación.

1.9 Conclusión:

El resultado de lo que supone ser la gastronomía típica de cada pueblo no es más que el mestizaje que se produjo entre los productos existentes en las diversas regiones del país y los productos introducidos por los conquistadores; de los cuales familias adineradas tuvieron las posibilidades de experimentar diversas combinaciones que luego se convertirían en manjares y serían preservados de generación en generación; mientras que los campesinos tenían que alimentarse de lo que la tierra producía como: el maíz, las papas, los mellocos, ocas, frejol, habas, el cuy silvestre etc.; en lo que duró el yugo español; luego serán ellos los encargados de adoptar y perfeccionar los platos de los españoles en cuanto se promulgo la libertad de territorio; puesto que la reforma agraria les dio la posibilidad de poseer sus propios terrenos de cultivo y de esta manera se producían considerables cantidades de maíz, cereales, papas, etc.; de los cuales se ingeniaron para crear una gama de preparaciones de cada alimento partiendo desde allí la gastronomía tradicional, la cual se ha mantenido hasta nuestros días.

CAPÍTULO II

LA GASTRONOMÍA EN LA COMUNIDAD DE SUSUDEL

Al hablar de gastronomía inmediatamente estamos concientes de los factores que intervienen para que se lleve a cabo la preparación y degustación de un determinado plato típico, para ello es necesario analizar parámetros relacionados con las costumbres agrícolas que se desarrollan en la zona, los alimentos tradicionales, los utensilios que hacen posible que cada comida tenga un sabor característico y finalmente la influencia que ha ejercido la comida en determinadas celebraciones tanto sociales como religiosas.

Una vez que exista la correcta sistematización de los puntos anteriormente mencionados; saldrá a flote que la parroquia de Susudel posee un patrimonio intangible invaluable.

2.1 Localización georeferenciada de los sitios gastronómicos en la parroquia de Susudel.

2.1.1 Descripción del mapa de sitios gastronómicos

La parroquia de Susudel pertenece al cantón Oña, provincia del Azuay a 83 km. de la ciudad de Cuenca. Se encuentra en la cuenca del Jubones, subcuenca del río León, cuenta con una extensión de 200 ha. Susudel se encuentra ubicado geográficamente en Ecuador en la zona 17, según las coordenadas UTM: 701685 ESTE, 9623564 NORTE, medidas con un GPS (Global Position System – Sistema de Posicionamiento Global).

La gastronomía de Susudel es un ámbito con gran importancia, que merece un manejo cauteloso en cuanto al manejo y procesamiento de la información; es por eso que a través de las diferentes técnicas investigativas se han podido identificar cinco sitios de interés gastronómico.

En las coordenadas planas 17 M 701491 9623788 podemos encontrar la casa de la Sra. Elsitá que es una persona con grandes conocimientos en la gastronomía regional y sobre todo en la gastronomía local. Su vivienda está localizada a 2456msnm. En la vía principal a 30m de la Junta Parroquial.

La granja orgánica ubicada en las coordenadas planas 702262W 9623599S a una altura de 2352 msnm, cuenta con varios de los productos utilizados en la preparación básica de los platillos considerados como locales, además en la granja podemos encontrar productos como frutas, verduras, hortalizas, entre otros, las frutas; son utilizadas para la elaboración de mermeladas y dulces orgánicos para la venta al público. Estos productos son preparados por las personas de la comunidad y su rentabilidad va para su beneficio y de la granja.

En las coordenadas 17 M 702736 9624218 a una altura de 2375 msnm se encuentra la cocina de la comunidad podemos encontrar dicha vivienda cuenta con todas las facilidades para la preparación de los platillos.

En la casa del Sr. Rosendo Muzha y de su esposa, que se encuentra en las coordenadas planas 17 M 701650 9623862 a una altura de 2439 msnm en donde podremos ser partícipes de sabios conocimientos relacionados con la gastronomía típica de la parroquia de Susudel, puesto que la Sra. Delicia mantiene intacta las recetas de antaño.

En las coordenadas planas 17 M 701972W 9623843S a una altura de 2399msnm en el centro de la parroquia podemos encontrar la casa de la Srta. Patricia Mora que es miembro del Grupo de Desarrollo de Turismo Comunitario de la parroquia de Susudel, aquí podemos encontrar datos e información de personas que conocen la preparación de los platos típicos de la parroquia.

Anexo 1. Mapa de sitios gastronómicos de la parroquia de Susudel.

2.2 Costumbres Agrícolas.

La agricultura de la parroquia de Susudel se fundamenta en el cultivo de: tomate riñón, cebolla, ajo, caña de azúcar, hortalizas, frutas de clima tropical en la parte baja; además varios productos de clima frio tales como el maíz, frejol, trigo, cebada, arveja, etc.

La producción satisface el consumo interno y el excedente se comercializa en el cantón Oña y minoritariamente en la ciudad de Cuenca.

10 Cabe destacar que la parroquia de Susudel es una zona que se caracteriza por cosechar el pulque, zumo extraído del penco negro al cual se le atribuye varias propiedades medicinales y que la gente del lugar le conoce como mishki.

2.2.1 Prácticas Ancestrales.

Al inicio el hombre era nómada, razón por la cual su alimentación tenía como base la pesca y la caza, con el pasar de los tiempos se estableció en lugares propicios en el que realizaban las primeras labores agrícolas, con el propósito de obtener sus alimentos.

Estas prácticas se basaban en la limpieza y roturación del terreno con herramientas rudimentarias lo que permitía realizar las labores de siembra; con la ayuda de los animales se utilizaba arados rudimentarios que permitían ahorrar tiempo y mano de obra; es decir, se empezó a mecanizar las actividades agrícolas. La preparación del terreno para la siembra y su posterior cuidado del cultivo se ha ido transmitiendo de generación en generación hasta la llegada de nuevas tecnologías que ha permitido mejorar la producción tanto en calidad como en cantidad.

Al ser Susudel un poblado andino su alimentación se basaba en productos como el maíz, la papa, melloco, habas, ocas, trigo, cebada, etc. Un detalle que es muy importante señalar es que los agricultores realizaban sus prácticas agrícolas basadas en las fases de la luna lo que demuestra el grado de conocimiento de los campesinos con respecto a la luna.

Los varones son los encargados de preparar el terreno; ya que simbólicamente fecundan la madre tierra y las mujeres son las encargadas de la siembra y el cuidado de las chakras (ver glosario) y para que la tierra sea fértil se utilizaba

abono que se producía en sus corrales en donde dormían los animales domésticos como el ganado bovino, caprino, ovino y las aves de corral.

Lo tradicional en las labores de campo especialmente cuando se trata de la siembra en donde participan dos actores: el arador y el sembrador. El sembrador se ubica delante de los toros o “la yunta” (ver glosario); debe tener mucha experiencia y destreza para esta labor; de dos recipientes que lleva consigo ha de tomar dos granos de maíz y uno o dos granos de frejol, el mismo que ha de poner en el surco a una distancia de 0.50cm.de distancia luego de unas cuantas rayas más ha de repetir la acción para que no se siembre estrecho, y así sucesivamente hasta terminar la jornada. (Cuenca, 2004)¹⁰

El arador sujeta con su mano derecha el mango del arado y con la izquierda el “chicote” con el cual ha de dirigir a la yunta al grito de: “Hala. Hala cholito” o “negrito vamos, vamos, carajo”, también se alterna con silbidos del arador, cuando hay dificultades de algún tipo. Esta tradición lo llevan hasta terminar con la faena, lo cual termina al desuncir la yunta, guardar los aperos y llegar a casa para la merienda. (Cuenca, 2004)¹⁰



Fotografía 1.1 Práctica del arado

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora.

2.2.1.1 Las Desyerbas.

Al mes o a los dos meses de acuerdo a la humedad existente en el suelo, se da “la primera mano” de desyerba que consiste en retirar con una lampa (pala) las malas yerbas de las chakras (ver glosario) de maíz. En este trabajo intervienen varias personas, mediante el sistema de minga, pudiendo también ser personas asalariadas.

Al pasar un mes de la primera mano viene lo que se llama “la segunda mano” en la que también se deshierba la chacra. Además se realizara el aporque que consiste en acumular un poco de tierra alrededor de la planta con el fin de que esta crezca fuerte y esté sujeta al suelo.



Fotografía 1.2 Práctica de las deshieras

Fuente: Autora

2.2.1.2 La Cosecha.

A fines de junio y comienzos de julio el maíz está madurando y es tiempo de cosechas. Esta etapa coincide con las fiestas del Intiraymi y el cambio del solsticio de verano.

Las plantas se calchan (ver glosario) a una altura de unos 0.80cm.y se hacen montoncitos de una brazada que permita llevarlos hacia las “cochas” (ver glosario), en donde se acumulan alrededor de un grupo de chacras (ver glosario). Posteriormente las “tarallas” (ver glosario) secas serán utilizadas en las cocinas de leña como combustible. A fines de julio viene el proceso de “deshoje”, las personas juegan a las mizhas, (ver glosario); se apuesta previamente y al llegar a un acuerdo las mismas pueden ser dinero, trago u otras cosas.

Las mazorcas extraídas del “pucón” (ver glosario) son guardadas en los corredores o atillos (ver glosario) de las casas para su completo secado. Cuando están secas las mazorcas se procede al “desgranado” que consiste en separar el grano de la “tuza” (ver glosario). El grano se guarda para el consumo del año y si sobra se lo vende .Habría de tener cuidado con la polilla del maíz. La tuza es utilizada como combustible en vez de leña.



Fotografía 1.3 Práctica del desgranado
Fuente: parroquia de Susudel, Autora

La producción de maíz tiene la finalidad básica de proporcionar alimento para todo el año, es decir para el auto consumo y si existe algún remanente o alguna necesidad urgente se vende.

2.2.2 Practicas Actuales.

Las prácticas agrícolas han tenido notables cambios que han pasado desde la construcción de terrazas, sistemas de riego, selección de semillas, etc. Hasta el punto de ser remplazadas por un paquete tecnológico que ha permitido una notable mejora en el manejo de sus huertas y cultivos. Estas mejoras están dadas a la obtención de semillas certificadas, mejor preparación de la tierra, rotación de los cultivos y protección de los mismos. Todos estos cambios han dado como resultado una mejor producción tanto en calidad como en cantidad; sin embargo, en la actualidad estas prácticas están tomando un nuevo giro en cuanto a producción agroecológica se refiere con el propósito de garantizar la seguridad alimentaria; el consumo de productos limpios hoy en día es una necesidad a sabiendas que la contaminación es el pan de cada día y está en todas partes; la única manera de saber lo que se consume es teniendo una huerta en su propia casa.

En la actualidad las prácticas agrícolas han sido mejoradas gracias a la transferencia de tecnología que realizan algunas instituciones públicas como: El Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (MAGAP), El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) y algunas Organizaciones no Gubernamentales. Sobre todo en la preparación de terreno, desinfección del suelo y la semilla, utilizar semilla certificada, protección de plagas y enfermedades de los cultivos y sobre todo en la actualidad se está trabajando en la producción orgánica, lo que obviamente garantiza la seguridad alimentaria

2.3 Costumbres Culinarias.

La evolución tecnológica ha influenciado fuertemente en las costumbres culinarias que se han adoptado por los diversos pueblos y nacionalidades ecuatorianas.

La evolución de la cocina viene desde la prehistoria con el descubrimiento del fuego, usando el mismo en fogatas se conseguía la cocción de los alimentos, luego apareció la parrilla, las cocinas de leña, los hornos de barro, seguidos por los reverberos, la cocina de kerosene, la de gas, la eléctrica, el microondas y finalmente las solares.

2.3.1 Utensilios.

Son muy pocos los utensilios que se han podido rescatar de la parroquia de Susudel; muchos de ellos son de más de un siglo de antigüedad; entre las cuales se detallan.

2.3.1.1 En cerámica:

- Cántaros o guallos: vasija de barro, angosta en la boca, ancha por la barriga y estrecha por el pie y por lo común con una o dos asas; sus usos fueron diversos entre los cuales estuvieron la recolección de agua, y fermentación de chichas. (Española)¹¹



Fotografía1.4 Cántaro o Guallo

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Cazuelas: vasija redonda y de barro, sus proporciones más ancha que honda, que servía para guisar carnes especialmente de cerdo. (Española)¹¹



Fotografía1.5 Cántaro o Guallo

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Platos de barro o mulos: pozuelos hondos que desde la parte inferior van ensanchándose hasta llegar a ser muy anchos en su boca; el cual contenía los alimentos a servirse en una mesa.



Fotografía 1.5 Platos de barro o mulos

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Tiestos: elemento de barro redondo y plano que asentado sobre tulpas (piedras que sostienen las ollas, para que bajo ellas se encienda una fogata) era utilizado para la cocción de una variedad de tortillas.



Fotografía 1.6 Tiestos.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora.

El trabajo de la cerámica es milenaria; surgen con las primeras sociedades agrarias, los orígenes se le atribuyen a la cultura Valdivia (3.500 A.C), pero alcanzan su perfección tecnológica y estética en la cultura Chorrera, 1500-500

A.C, en el caso de las sierra los vestigios revelan que existió cerámica alrededor de 2000^a.C. hasta la época Inca.

La llegada de los españoles afecta notablemente al desarrollo de las técnicas, las formas y diseños; ya que su producción fue reprimida en cuanto a cerámica ceremonial se refería; implantándose en Chordeleg y Cuenca las técnicas del torno y vidriado (con barniz de óxido de plomo) y para la decoración óxidos lo más común fue de cobre (verde); sin embargo se continuó produciendo cerámica autóctona, destinada, más bien, a los consumidores rurales y a las clases bajas de la ciudad

Es por eso que en lo que actualmente es la parroquia de Chayac llegaban las ollas, cantaros, los mulos, jarras y los tiestos desde la parroquia de Chordeleg para luego ser comercializado hacia las zonas de Oña, y Susudel.

2.3.1.2 Madera.

- Las bateas: bandeja de madera hechas del árbol de pumamaqui en la cual se mezclaban y batían las diversas harinas



Fotografía 1.7 Batea

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Cucharas de palo: conocidas por los habitantes de la parroquia como achoteras y se usaban para llevar los alimentos de los mulos a la boca.



Fotografía 1.8 Chucharas de palo

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- La escusa: canasta hecha de bejuco y finas ramitas de capulí, se usaba para filtrar el suero de los quesos



Fotografía 1.9 La escusa.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.3.1.3 Cestería

- Las canastas: cesto ancho de boca el cual podía contener una gran cantidad de granos entre secos y cocinados.



Fotografía 1.10 Las canastas

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.3.1.4 Piedra

- Mama piedra: piedra grande cóncava en el centro utilizada para pulverizar los granos tales como: cebada, maíz, arveja, haba, etc. todos ellos para realizar harinas y también se podía moler el maíz para realizar chumales, cuchí chaquis, etc.



Fotografía 1.11 Mama piedra.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Guagua piedra: piedra pequeña utilizada para moler los diferentes ingredientes que conforman el alineo; ajo y sal y para la elaboración del ají.



Fotografía 1.12 Guagua Piedra

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.3.1.5 Metal

- Raspador del misque o churo: utilizado para desprender las fibras del penco



Fotografía 1.13 Raspador de misque o churo

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Ashanga: escuadra colocada debajo de las vigas y que suspendida por cabuyas y palos delgados sirve para guardas los jillus (golosinas) tales como el quesillo, carnes y la huallunga (las mejores mazorcas que servirán de semilla para la próxima cosecha).



Fotografía 1.14 Ashanga.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Las balanzas: Instrumento que sirve para calcular el peso de masas; era muy común ya que era necesario pesar las harinas para realizar los diversos platos.



Fotografía 1.15 Las balanzas.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Calentadores: estructura metálica la cual en contacto con el fuego tiene la capacidad de dorar panes, plátanos, etc.



Fotografía 1.16 Calentadores.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Cocina manual: utilizada para mantener porciones pequeñas de alimentos calientes



Fotografía 1.17 Cocina Manual.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- El cedazo: Instrumento compuesto de un aro y de una tela, por lo común de cerdas, más o menos clara, que cierra la parte inferior. Sirve para separar las partes sutiles de las gruesas de algunas cosas, como la harina, el suero, etc.



Fotografía 1.18 El Cedazo

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

- Harnero: instrumento metálico con gruesos orificios cuya función es separar las partículas gruesas de las finas.



Fotografía 1.19 Harnero

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora.

- Horno de Leña: hecho de barro mezclado con carrizos, huesos, cascaras de huevo, esto para la base del horno y para obtener una temperatura adecuada, se adicionaba una puerta de fierro



Fotografía 1.21 Horno de Leña

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.4 Alimentos Tradicionales.

Debido a la influencia de la cuenca del río Jubones, la parroquia de Susudel cuenta con un clima adecuado para una gran producción de alimentos; de entre los cuales se destac el maíz, la papa la cebada, el trigo, varias leguminosas y frutas.

Susudel durante los 60 y 70; era considerado “el granero del Azuay”, sobre todo la zona de Chunazana, con abundante producción de trigo, cebada, maíz y papas; existía una abundancia de bosques, vegetación y agua; “La agricultura se mantenía con tecnología tradicional (sin químicos) y la energía de combustión básica era la leña” [PEDCN, 2006].

2.4.1 El maíz.

El maíz es el principal alimento del hombre del campo, especialmente en la región austral lo que motiva de alguna manera conocer más de cerca a esta gramínea.

- **Nombre común:** El Maíz
- **Nombre científico:** Zea mays L.
- **Descripción:** Una gramínea caracterizada por poseer tallos en forma de caña, destaca su inflorescencia femenina llamada mazorca en donde se encuentran los granos de maíz agrupados a lo largo de hileras. Se deriva del vocablo “mahis” que quiere decir “el sostén de la vida”
- **Usos:**

Alimentación: Es un elemento básico de la alimentación ya que está compuesto de proteínas, almidón, fibra cruda y minerales que consumidos por el hombre se transforma en fuente de energía y alimentación.

Medicinal: desinflamante y desinfectante de las vías urinarias

Industria: Se usa para la elaboración de jabones, geles cosméticos y lociones para afeitar, las pastas de dientes, los perfumes para que alcancen un olor dulce, cremas abrillantadoras para zapatos y finalmente el yeso para las paredes.

- **Origen:**

De acuerdo a la leyenda Azteca, procede de la planta herbácea que crece en un valle de México a la que llaman “Teocintli”, que significa “maíz sagrado”.

El maíz es nativo de América y fue introducido en Europa después del descubrimiento de América en 1492. Hoy en día casi todos los estudiosos de la arqueología americana están de acuerdo que el cultivo de esta gramínea, cuyo nombre es de origen taino, se inicia independientemente en Mesoamérica (por 5200.a.c) y en los Andes (4200a.c).

2.4.1.1 Leyendas que se han creado en función de esta gramínea.

Se dice que un grano de maíz de varios colores saltó de la olla donde una mujer lo estaba tostando. Ella lo cogió y se lo dio a comer al hombre con quien deseaba dormir, que obviamente no era su marido y estaba casado. Por los engaños de ambos esposos, ahora viven dos serpientes sobre la casa y debajo del batán, un sapo con dos cabezas.

La leyenda de la mama huaca, personaje que se presenta como guardiana de los entierros de oro de los aborígenes prehispánicos. La mama huaca tenía la costumbre de salir a calentarse con los rayos del sol mientras se arregla el cabello con un peine de oro y sacaba las mazorca de oro (a veces mazorcas simples, pero que luego se convierten de oro) para que se sequen, la leyenda dice que la mama huaca negociaba con los padres la entrega de una guagua recién nacida, sin bautizar, y ella a cambio les entregaba mazorcas de oro. (Cuenca, 2004)¹⁰

El conocimiento del maíz en el Azuay tiene ya 4.000 años. Fue descubierta en la península Santa Elena en la cultura Valdivia hace 6000 años y se difundió a toda Suramérica, heredó la tradición Chorrera, la misma que transmitió ésta costumbre a Narrio en Cañar y Chaullabamba en Azuay.

Por otro lado desde México se difundiría a Norteamérica y Centroamérica en 1493 en su retorno a España Colón llevó los primeros granos de maíz a Europa y que más tarde se difundiera al Asia y África.

Desde la antigüedad hasta hoy en día se sigue manteniendo la tradición del consumo del maíz es uno de los alimentos más importantes para los cuencanos y del resto de la provincia del Azuay, -Si no hay mote, no es comida- , se suele decir en algunas zonas rurales, existen decenas de platos típicos y que forman parte de su patrimonio cultural de la ciudad.

El III Censo Nacional Agropecuario de Azuay, señalan que se destinan 7.223 hectáreas para el cultivo del maíz, lo que quiere decir que se ocupan un 70% del total del suelo agrícola. El mercurio, 30 de Noviembre del 2003. Azuay es sin duda una provincia maicera, más que ninguna otra provincia del país. (Cuenca, 2004)¹⁰

2.4.2 El trigo:

- Nombre común: Trigo

- Nombre científico: *Triticum Vulgare*.

- Descripción: Proveniente de la familia de las gramíneas; planta anual de aproximadamente 1.2m de altura y consta de 3 partes:
 - a) la capa protectora: protege al grano y se la conoce como salvado y es rica en fibra.

b) las envolturas externas: en su interior contienen minerales, proteínas y vitaminas.

c) las capas internas: En la testa se encuentra aceites y colorantes, el espodermo: contiene el almidón, el germen: contiene las proteínas, enzimas y vitaminas

- Usos:

Alimentación: El 75% de la producción se dedica al consumo humano el cual es usado especialmente cuando esta transformado en harina, siendo la misma empleada en la repostería

Además el trigo es rico en minerales como: el magnesio, el fosforo, hierro y zinc, contiene vitamina E.

Medicinal: El trigo integral es rico en fibra que previene el estreñimiento y previene el cáncer de colon.

Industria: Una porción menor se utiliza en producciones industriales como el gluten o dextrosa y el almidón

- Origen:

De acuerdo al origen se piensa que se ha cultivado desde hace más de 9.000 años. Varios autores señalan que surgió en el valle del Río Nilo. El trigo entra a América cuando inmigrantes rusos lo trajeron a Kansas en 1873, la variedad llamada Pavo Rojo, que crece mejor que cualquier otra. Al parecer este cereal fue una de las primeras plantas cultivadas; según las recientes investigaciones realizadas por Robert Braidwood se ha encontrado granos de trigo carbonizados, de hace 6.700 años, en la localidad de Jarmo, al este de Irak; dicho poblado es el más antiguo de los descubiertos hasta ahora y puede que fuera uno de los lugares donde naciera la agricultura.

“En el país se cultivan actualmente 28.890 hectáreas aproximadamente, cuyos rendimientos están alrededor de 0.69 toneladas métricas por hectárea lo que corresponde al 4.05 % de las necesidades del país”. (Pastor)

El grano maduro del trigo está formado por: 70% de carbohidratos, 16% de proteínas, 10% de humedad, 2% de minerales, 2% de lípidos (Comisión Nacional de buenas prácticas agrícolas)

2.4.3 La Cebada

- Nombre común: La Cebada
- Nombre científico: *Hordeum vulgare*
- Descripción: planta de la familia de las Gramíneas, dicho cereal es importante ya que constituye el ingrediente principal de la malta, que se emplea en la fabricación de la cerveza y el whisky.
- Usos:
Alimentación: la producción se dedica al consumo humano ya que contiene: en los 100 gr. 10.5 gr. de proteínas, 2.1 gr. de grasa., 69.3 gr. de carbohidratos, 04 gr. de fibra., 50 mg de ácido fólico, 6 mg de hierro, 50 mg de calcio
- Origen:
Recientes investigaciones sitúan el origen de este cereal en las regiones montañosas de Etiopía y del sudeste asiático

2.4.4 La Papa

- Nombre común: Papa
- Nombre científico: *Solanum tuberosum* L. Antirraquítica

- Descripción: planta herbácea que presenta tubérculos (tallos subterráneos), su crecimiento primero es vertical dentro de la capa de suelo arable; el fruto es una baya de 15-30 mm de diámetro.
- Origen: Los primeros vestigios de papa poseen más de 8,000 años de antigüedad y fueron encontrados durante unas excavaciones realizadas en las cercanías del pueblo de Chilca, al sur de Lima.
- Usos:

Alimentico; la papa contiene 20% de parte seca y 80% de agua, 100 gramos de la parte seca contienen 84 gramos de carbohidratos, 14.5 gr de proteínas y 0.1 gr de grasa,

Medicinal; es un efectivo antiespasmódico, actúa contra las úlceras gástricas, reumatismo, picadura de insectos forúnculos, quemaduras y cálculos renales.

Cosmético; sobre la piel se colocan mascarillas del tubérculo para combatir las arrugas.

En Ecuador existe alrededor de 400 variedades nativas, muchos de los paltos tradicionales se basan en el consumo de este tubérculo

2.4.5 Leguminosas

Siendo las de mayor importancia en la parroquia:

- a) El frejol.
 - Nombre común: fréjol
 - Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* L

- Descripción: El fréjol especie dicotiledónea, de la familia de las fabáceas.
- Usos:
Alimentación: importante por el grado de nutrientes proteínicos y calóricos con los que aporta en la dieta diaria humana

b) Arevja

- Nombre común: Arveja
- Nombre científico: *Pisum sativum* L
- Descripción: Planta anual, original del Asia Central de 0,5 a 2 m, trepadora, El fruto es una vaina aplanada comestible, de color verde esmeralda de 5 a 8 cms. que se produce a 60 días de su germinación.
- Usos:
Alimentación: Es importante dentro de la dieta del hombre puesto que contiene 75 % agua, 25 % materia seca, 4-6 % proteína , 10-16 % almidón. Además contiene fósforo y calcio.

c) El haba

- Nombre común: Haba
- Nombre científico:

- Descripción: proceden de la familia de las *Papilionaceas*, de una planta herbácea de tallo cuadrado con unas flores muy vistosas de color blanco cuyo fruto es la legumbre.
- Usos:
 - Alimentación: es un aporte en proteínas, calcio, vitaminas B1 Y B2.
 - Medicina: ayudan a eliminar la grasa de las arterias, mejora los síntomas en los enfermos de Alzheimer y es una legumbre con efectos ligeramente afrodisiacos.

2.5 Platos típicos de la zona.

Los platos típicos de una zona nacen de la “comida tradicional” que es aquella que se ha ido desarrollando en una determinada región a lo largo de la historia aprovechando los alimentos más preponderantes de la zona, y al mismo tiempo creando de cada alimento una variedad en la preparación de cada plato.

Dentro de la comunidad de Susudel se encuentra una gran variedad de platos tradicionales dentro de los que señalaremos:

2.5.1 Dulces:

2.5.1.1 Dulce de Sambo:

Para la elaboración de este inusual postre usamos el fruto de nombre científico Cucurbita ficifolia; el cual ya maduro presenta una importante concentración de azúcares (sacarosa).

Ingredientes:

Un sambo de 1500 gr./Una panela de 500 gr./Un sobre de anís estrellado 30 gr.

Preparación:

Una vez seleccionado el sambo (maduro), se procede a golpearlo en el piso para que se abra y de esta manera poder extraer sus pepas. Fragmentándolo en pequeños pedazos los cuales serán colocados en una olla vacía.

Una vez terminado con el proceso anterior se coloca el sambo en un cuarto de agua dejándolo hervir por 15 minutos, al cabo de ese proceso se agregara la panela en pedazos y anís estrellado; a partir de este momento el dulce requiere un movimiento constante por 45 minutos.

Tiempo estimado: una hora quince minutos y rinde para 6 personas.



Fotografía 1.20 Dulce de sambo
Fuente: Autora.

Tabla 1.1 Valor nutricional

Dulce de sambo

Energía (cal)	371
Hidratos de carbono	292
Grasas	18
Proteínas	1.5

Fuente: Autora



2.5.1.2 Dulce de leche:

Ingredientes:

5 litros de leche o 5000cc/ 8 onzas de arroz molido o 224 gr./ 2 panelas o 1000 gr./ 3 ramitas de canela

Preparación:

Se hierva la leche con la panela aproximadamente 10 minutos.

Se diluye el arroz en un cuarto de agua y se agrega a la preparación anterior.

La mezcla tiene que estar en constante movimiento, para evitar que se adhiera a la olla.

Tiempo aproximado dos horas y cuarto y rinde para 6 personas



Fotografía 1.21 Dulce de Leche
Fuente: Autora

Tabla 1.2 Valor nutricional

Dulce de leche

Energía (cal)	631.04
Hidratos de carbono	68
Grasas	27.7
Proteína	29.7

Fuente: Autora



2.5.1.3 Dulce de camote:

Ingredientes

5 libras de camote o 2270/ un litro y medio de leche 0 1500cc / una panela pequeña 0 250 gr./ 5 ramitas de canela,

Preparación:

Cueza los camotes con cascara hasta que estén suaves, déjelos enfriar, pele, desintégrelos y páselos por el colador al mismo tiempo que va adhiriendo la leche, este proceso se realiza para evitar las fibras. Luego en una olla mezcle el puré del camote, el azúcar, la canela y a fuego lento deje que tome su punto, revolviendo constantemente para que no se pegue. Luego retírelo del fuego y déjelo que se enfríe.

Tiempo aproximado 2 horas y rinde para 8 personas.



Fotografía 1.22 Dulce de Camote.

Fuente: Autora.

Tabla1. 3 Valor nutricional

Dulce de camote

Energía (cal)	446.5
Hidratos de carbono	37.38
Grasas	88.83
Proteínas	9.2

Fuente: Autora.



2.5.2 Bebidas:

2.5.2.1 Chicha de Pulque

La chicha es una bebida ancestral elaborada doméesticamente. A la chicha de penco se le atribuye poderes alimenticios -ya que proporciona al organismo vitaminas y proteínas debido a la concentración de azúcares y aminoácidos- y medicinales como el fortalecimiento de los huesos.

Ingredientes:

Un galos y medio del zumo del penco (pulque) o 8000 gr.

Preparación:

Cada día en la mañana se recolecta el pulque, se cierne, se lo hace hervir, y finalmente se lo deja enfriar.

El mismo proceso se repetirá en la tarde y una vez que las dos mezclas estén frías se juntarán y se vaciará en un guallo o cántaro para su fermentación. (Todo recipiente deberá estar completamente seco).

El proceso se repetirá por tres días; tiempo apropiado para su fermentación.

Preparación: rinde para 53 personas.



Fotografía 1.23 Chicha de Pulque.
Fuente: Autora

Tabla 1.4 Valor nutricional

Chicha de pulque

Energía (cal)	60
Hidratos de carbono	15
Grasas	—
Proteínas	—

Fuente: Autora



2.5.2.2 Chicha de montes aromáticos:

Ingredientes:

5 litros de agua/ cedrón, hierba luisa, hoja de naranja /1 panela o 500 gr. /5 ramitas de canela/1 caña de azúcar o 60 gr.

Preparación:

En 5 litros de agua hirviendo se agrega la panela, la canela, y la caña canchada con bagazo dejando que hierva 15 minutos.

Posteriormente se agrega los montes aromáticos suficientes para la cantidad de agua; el cedrón, la hierba luisa y la hoja de naranja dejándolos hervir unos 15 minutos más, se apaga, se cierne y se deja enfriar

Se traspasa a otro recipiente completamente seco, se lo tapa con un mantel dejándolo reposar por una noche.

Finalmente se coloca la chicha en otro recipiente de plástico hondo para que fermente por un período de dos días.

Tiempo aproximado: cuarenta y cinco minutos y la rinde para 52 personas.



Tabla 1.5 Valor Nutricional

Chicha de montes aromáticos

Energía (cal)	61.48
Hidratos de carbono	15.24
Grasas	–
Proteínas	0.10

Fotografía 1.24 Chicha de montes aromáticos

Fuente: Autora



2.5.2.3 Agua de Frescos:

Ingredientes:

2 litros de agua/ 4 onzas de azúcar 12 gr./ un limón o 10 cc/ cola de caballo, gañal, yuca willo, abrojo, sangorachi, flor de la malva, borraja, mortiño, el pena pena, claveles rojos y blancos, hinojo, poleo.

Preparación:

En dos litros de agua hirviendo se coloca los montes, que previamente deben estar lavados; inmediatamente se apaga el fuego y se tapa.

Se deja que la infusión se enfríe y se agrega azúcar y limón al gusto

Tiempo aproximado: 15 minutos y rinde para 13 personas



Fotografía 1.25 Agua de frescos.

Fuente: Autora

Tabla 1. 6 Valor Nutricional:

Agua de frescos

Energía (cal)	38.6
Hidratos de carbono	9.46
Grasas	0.05
Proteínas	0.08

Fuente: Autora



2.5.2.4 Colada de Sambo:

Ingredientes:

1 sambo maduro o 1500 gr./ 4 onzas de harina de maíz o 112 gr./ una panela de 250 gr./ hojas de naranja/ 2 ramitas de canela/ anís estrellado.

Preparación:

Se abre el sambo, se extrae las pepas para luego fragmentar la pulpa en pequeños pedazos, que pasarán a ser cocinados con 2 litros de agua por una hora; al cabo de ese periodo se agregará la harina de maíz (previamente disuelta en agua) y se hervirá la mezcla por 30 minutos conjuntamente con la panela, hoja de naranja, canela y anís.

Tiempo aproximado: una hora cuarenta y cinco minutos y la preparación rinde para 13 personas.



Fotografía 1.26 Colada de sambo.

Fuente: Autora

Tabla 1.7 Valor Nutricional:

Colada de sambo

Energía (cal)	435.65
Hidratos de carbono	104.19
Grasas	0.62
Proteínas	1.08

Fuente: Autora.



2.5.3 Tortillas, y derivados de harina de maíz.

2.5.3.1 Cuchi chaquis:

Ingredientes:

20 hojas de huicundo /dos litros de agua/ cuatro cucharadas de sal 30 gr./tres cucharadas de azúcar o 21 gr./una cebolla/una cabeza de ajo/un galón de maíz pelado o 1362 gr./tres libras de pechuga de pollo o 1362 gr./cinco huevos o 113 gr./ ¼ de libra mantequilla derretida o 113 gr./ ¼ de libra de manteca de chanco 113 gr./ manteca de color 7 gr.

Preparación:

En dos litros de agua se hace hervir la pechuga completa de pollo con dos cucharadas de sal y ajo al gusto por aproximadamente 30 minutos, completado el proceso se deja enfriar la carne para desmenuzarla.

En un sartén se realiza un refrito con sal, cebolla y ajo, para luego agregar la carne desmenuzada.

En una batea se coloca el maíz pelado molido y cernido, luego se agrega el caldo de gallina que resulto de la cocción de la pechuga, los huevos, la manteca y la mantequilla derretida, una cucharada de sal y tres de azúcar.

Se procederá a colocar la maza y a envolver la misma en las hojas de huicundo.

En una olla grande en la parte inferior es necesario colocar carrizos y medio litro de agua a nivel de ellos y encima de los mismos se coloca los cuchi chaquis para que su cocción sea al vapor.

Tiempo aproximado: una hora cuarenta y cinco minutos y rinde para 20 personas.



Tabla 1.8 Valor Nutricional:

Cuchi chaquis

Energía (cal)	333.7
Hidratos de carbono	69.06
Grasas	27.82
Proteínas	19.96

Fotografía 1.27 Cuchi chaquis.

Fuente: Autora

Fuente: Autora

2.5.3.2 Delicados de maíz:

Ingredientes:

3 libras de harina de maíz blanco o 1362 gr. / 4 huevos o 240 gr./ 1 taza de raspadura de panela o 100 gr./ ¼ de libra de manteca de chancho o 113 gr./ ¼ de mantequilla. O 113 gr.

Preparación:

En una batea se mezclan todos los ingredientes en el orden mencionado anteriormente, se amasa y se da la forma a las tortillas para luego cocerlas en el tiesto

Tiempo aproximado: una hora y quince minutos y rinde para 20 personas.





Tabla 1.9 Valor Nutricional:

Delicados de maíz

Energía (cal)	116.03
Hidratos de carbono	11.17
Grasas	9.46
Proteínas	2.6

Fuente: Autora.

Fotografía 1.28 Delicados de maíz.
Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.5.3.3 Tortilla Mixta

Ingredientes:

3 libras de harina de trigo o 1362 gr/ 4 huevos o 240 gr/ 1 fundita de royal /1/2 onza de levadura/1/2 lbr de manteca de chanco (derretida) o 227 gr. /agua/ 2 cucharadas de sal / 3 cucharadas de azúcar o 21 gr /8 onzas de queso o 224 gr./1/4 aceite. O 86 cc.

Preparación:

En una batea se mesclaran todos los ingredientes hasta obtener una masa consistente, para luego formar pequeñas bolas que en su interior contendrán queso, las mismas que deberán tomar la forma de tortillas muy finas.

Tiempo aproximado: una hora y quince minutos y rinde para 20 personas.





Tabla 1.10 Valor Nutricional:

Tortilla mixta

Energía (cal)	184.14
Hidratos de carbono	32.71
Grasas	4.38
Proteínas	4.59

Fuente: Autora.

Fotografía 1.29 Tortilla Mixta.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

2.5.3.4 Timbulos:

Ingredientes:

Hojas secas de mazorca de maíz (pucón)/3 libras de harina de maíz blanco o 1362 gr./ 2 litros de agua/ 3 huevos o 180 gr./ ½ libra de manteca o 227 gr./ canela/ anís estrellado/ anís común/ 1 panela de 500 gr.

Preparación:

En los dos litros de agua se hervirá la canela, el anís estrellado, el anís común y la panela por diez minutos dicha mezcla se cernirá.

En una batea se mesclara la harina, los huevos, la manteca derretida y la mescla resultante del proceso anterior, una vez que hayamos obtenido una pasta ligera procederemos a colocar la misma en el pucón que finalmente debe ser sellado con finas laminas de la misma hoja seca en la parte superior.

Tiempo Aproximado: dos horas y media y rinde para 20 personas.





Tabla 1.11 Valor Nutricional:

Timbulos

Energía (cal)	187.93
Hidratos de carbono	15.22
Grasas	10.96
Proteínas	2.03

Fuente: Autora

Fotografía 1.30 Timbulos.

Fuente: Autora.

2.5.3.5 Masamora

Ingredientes:

2 tazas de harina de maíz morocho o 400 gr./ 2 litros de agua/ 1 panela de 250 gr/ 2 ramitas de canela/ hoja de naranja.

Preparación:

El maíz morocho deberá ser remojado una noche anterior a su preparación, luego se molerá el mismo (punto grueso), para enseguida ser cernido en un harnero.

En dos litros de agua hirviendo se verterá el maíz morocho (previamente disuelto en agua) e inmediatamente se agregará la panela, la canela y la hoja de naranja, dichos ingredientes deberán ser cocidos por alrededor de una hora.

Tiempo aproximado: una hora y media. Y rinde para 20 personas.





Tabla 1.12 Valor nutricional:

Masamorra

Energía (cal)	49.85
Hidratos de carbono	19.11
Grasas	0.64
Proteínas	1.91

Fuente: Autora.

Fotografía 1.31 Masamorra.

Fuente: Autora

2.5.4 Harinas de trigo:

2.5.4.1 Empanadas de Trigo

Ingredientes:

3 libras de harina de trigo o 1362 gr./ 4 huevos o 240 gr/ 1 funditas de royal /1/2 onza de levadura/1/2 lbr de manteca vegetal o 227 gr /agua/ 2 cucharadas de sal/ 3 cucharadas de azúcar/1/2 de libra de queso o 227 gr./aceite 100 cc.

Preparación:

En un recipiente se coloca el agua tibia la misma que debe contener sal y azúcar, sobre ella se coloca la harina, los huevos, la levadura, el royal.

Todos los ingredientes se mezclan hasta obtener una masa manejable.

El queso deberá estar desintegrado para luego ser colocado en el interior de cada empanada.

Con la masa anterior se procederá a hacer pequeñas bolas las cuales deberán reposar por unos 10 minutos, para que leuden.



Una vez completado este proceso se estirará la masa con un bolillo y se agrega en queso en el centro y finalmente se sella la empanada.

Las empanadas serán fritas en un sartén con aceite hirviendo por alrededor de 2 minutos.

Tiempo aproximado: cuarenta y cinco minutos y rinde para 30 personas.



Fotografía 1.32 Empanadas de Trigo
Fuente: Parroquia de Susudel, Autora

Tabla 1.13 Valor nutricional:

Empanadas de trigo

Energía (cal)	466.68
Hidratos de carbono	83.1
Grasas	5.49
Proteínas	7.52

Fuente: Autora

Fuente: Autora.

2.5.4.2 Tortillas de Sambo

Ingredientes:

½ Sambo o 750 gr./ 3 libras de harina de trigo o 1362 gr. / 3 huevos o 180 gr/ 1 funda de royal/ ¼ de libra de mantequilla o 133 gr/ ¼ de libra de manteca de chanco o 133 gr., ½ de ralladura de panela o 100 gr/ ¼ de litro de aceite/ 1 libra de queso o 454 gr..

Preparación:

Se abre el sambo y se extrae las pepas y la pulpa deberá fragmentarse en pequeños pedazos, que pasarán a ser cocinados con un cuarto de agua por 25



minutos, luego de eso se agregará la raspadura de panela y se dejará hervir por unos 15 minutos más.

En una batea se mezcla la harina de trigo con la preparación anterior y se amasa hasta que quede una pasta manejable.

Se desmenuza el queso y se agrega sal al gusto.

Con la masa lista se procede a darle forma a la tortilla, sin que su espesor sea muy grueso y se agrega en su interior queso.

Para que la masa sea manejable se unta un poco de aceite en las manos e inmediatamente las tortillas pasaran a cocidas en un tiesto de barro.

Tiempo aproximado una hora quince minutos y rinde para 50 personas.



Tabla 1.14 Valor nutricional:

Tortillas de sambo

Energía (cal)	358.47
Hidratos de carbono	72.63
Grasas	14.89
Proteínas	8.15

Fuente: Autora

Fotografía 1.33 Tortillas de Sambo.

Fuente: Parroquia de Susudel, Autora



2.5.5 Carnes:

2.5.5.1 Carne Chancada.

Ingredientes:

2 libras de carne de res o 908 gr./ un diente de ajo/ tres cucharadas de sal.

Preparación:

A la carne de res se la cocina, para luego alinearla con sal y ajo; se tiene que dejar secar la carne por un periodo de una semana.

Una vez que la carne este seca se asa y cuando este cocida se la remoja en agua, para luego ser chancada.

Tiempo aproximado: una hora. Y rinde para 8 personas.



Fotografía 1.34 Carne Chancada

Fuente: Autora

Tabla 1.15 Valor nutricional:

Carne chancada

Energía (cal)	119.2
Hidratos de carbono	1.1
Grasas	8.5
Proteínas	1.6

Fuente: Autora



2.5.6 Tipos de motes:

- a) Mote casado: es aquel que incluye en la preparación frejol, queso, huevo y sal al gusto.
- b) Mote Sucio: es aquel que se mezcla el mote con manteca negra y sal al gusto
- c) Mote pillo: con unos ingredientes peculiares, el mote pillo se transforma con el toque inconfundible del culantro, la leche, el queso, la cebolla, la sal, el ajo y finalmente el huevo
- d) Mote pelado, el mote cauca, el gima y el mote con cascara: son los más comunes cuando de acompañar a la alimentación diaria se trata
- e) Mote ausin: esta variedad es desinada para la extracción de la harina la misma que es usada para la colada de mizhque y para la colada morada.

2.6 Comida Casera.

La cocina casera prevalece en cada hogar a través de la sabiduría adquirida durante años ya sea por invenciones propias que en muchos de los casos han ido incorporando hierbas aromáticas, aderezos, etc. O debido a las tradiciones que van de generación en generación de trucos que nuestras madres han aprendido de sus abuelas durante décadas y sin dejar de lado la experiencia resultante de pasar varias horas en de los fogones. Todo esto ha creado un menú de diario consumo que sirve como sustento alimenticio para cada familia.

Las amas de casa de la parroquia de Susudel para la elaboración de cualquier plato casero realizan de manera general el llamado “refrito” que consiste en la cocción de la cebolla paiteña picada finamente, ajo molido, sal y achiote en manteca o aceite. De esta manera cada uno de los platos a detallarse tendrá como base la misma preparación.



2.6.1 Locro de papas:

Ingredientes:

Un litro de agua, Una libra de papas o 454 gr/, ingredientes del refrito/ ¼ de taza de leche o 50 gr./ 4 onzas de queso o 112 gr. y culantro.

Preparación:

Con la cebolla paitaña picada finamente, el ajo y la manteca de color se procederá a realizar el refrito en el cual se agregará el agua y las papas dejando cocinar a fuego lento por aproximadamente 30 minutos posteriormente se guisarán la sopa con leche y queso finalmente se servirá con culantro.



Fotografía 1.35 Locro de papas.
Fuente: Autora

Tabla 1.16 Valor nutricional:

Locro de papas

Energía (cal)	148.4
Hidratos de carbono	25.92
Grasas	2.97
Proteínas	5.05

Fuente: Autora.

2.6.2 Caldo de gallina criolla:

Ingredientes:

Media gallina de campo (en presas) o 480 gr./ 2 litros de agua/ una cebolla paitaña partida o 40 gr/ 6 dientes de ajo molidos/ una cucharada de sal/culantro/ media libra de yuca o 227 gr, 2 papas fritas o 160 gr.



Preparación:

Se colocan las presas de pollo y todos los demás ingredientes excepto el culantro y las papas fritas. Se dejará hervir a fuego lento hasta que la carne de pollo este lo suficientemente blanda, se servirá el caldo con una presa, culantro y papas fritas.



Tabla 1.17 Valor nutricional:

Caldo de gallina

Energía (cal)	56.71
Hidratos de carbono	39.91
Grasas	16.32
Proteínas	17.58

Fotografía 1.36 Caldo de Gallina. Fuente: Autora.

Fuente: Autora

2.6.3 Sopa de lenteja:

Ingredientes:

8 onza de lenteja o 224 gr./ un litro y medio de agua/ ingredientes del refrito/ ½ libra de papas o 227 gr./ 1 onza de mantequilla o 28 gr/ una ramita de culantro.

Preparación:

La lenteja debe estar remojada por el lapso de dos horas. Posteriormente se realizará el refrito incluyendo la mantequilla, para luego incorporar el agua hirviendo con la lenteja que tendrá un tiempo de cocción de aproximado 35 minutos, cumplido este periodo se agregara las papas picadas en cuadros exponiendo la preparación a doce minutos más de cocción durante este proceso se incorporará el culantro





Tabla 1.18 Valor nutricional:

Sopa de lenteja

Energía (cal)	223.1
Hidratos de carbono	35.13
Grasas	4.64
Proteínas	8.83

Fuente: Autora

Fotografía 1.37 Sopa de Lenteja

Fuente: Autora

2.6.5 Sopa de maíz morocho

Ingredientes:

8 onzas de maíz gima 224 gr/ ingredientes del aliño/3 litros de agua

Preparación:

A las 8 onzas de maíz se las muele en el molino de mano, la misma debe tener consistencia gruesa, seguido de eso en un harnero se procederá a sacar las cascaritas del maíz.

El maíz deberá remojarse no menos de dos horas y media, al término de esta etapa en una olla se procederá a realizar el refrito y a cocinar en los 3 litros de agua el maíz por 2 horas aproximadamente.





Tabla 1. 19 Valor nutricional:

Sopa de maíz morocho

Energía (cal)	144.64
Hidratos de carbono	27.83
Grasas	12.73
Proteínas	3.86

Fuente: Autora

Fotografía 1.38 Sopa de maíz morocho.

Fuente: Autora

2.6.6 Sopa de frejol.

Ingredientes:

8 onzas de frejol maduro o 224 gr/, dos litros de agua/ ingredientes del refrito/ 4 hojas de col chaucha/ ½ libra de papas o 227 gr/ 1 pisca de comino, una ramita de culantro.

Preparación:

Contando ya con el refrito que contiene comino se cocinará el fréjol (remojado previamente por 4 horas) la cocción tomará aproximadamente 48 minutos, para luego agregar la papas junto con la col picada finamente por 15 minutos más y un minuto antes de servir el plato se agregará el culantro.



Tabla 1. 20 Valor nutricional:

Sopa de frejol

Energía (cal)	87
Hidratos de carbono	35.1
Grasas	0.68
Proteínas	8.8

Fuente: Autora.

Fotografía 1.38 Sopa de frejol.

Fuente: Autora

2.6.7 Sopa de arroz de cebada

Ingredientes.

4 onzas de arroz de cebada o 112 gr/ 3 litros de agua/ media libra de papas o 227 gr/ ingredientes del refrito/ media taza de leche o 100 gr/ carne de cerdo (opcional).

Preparación:

Junto con el refrito se hervirá el arroz de cebada (remojado previamente por 3 horas) dejándolo hervir a fuego lento por un lapso de tres horas junto con la carne de cerdo, seguido de eso se añadirá las papas picadas exponiendo la preparación a 15 minutos más durante este proceso se agregará la leche.





Tabla 1.21 Valor nutricional:

Sopa de arroz de cebada

Energía (cal)	178.3
Hidratos de carbono	36.9
Grasas	1.21
Proteínas	3.5

Fuente: Autora

Fotografía 1.39 Sopa de arroz de cebada

Fuente: Autora

2.6.8 Ensalada de sambo

Ingredientes.

Un sambo tierno 750 gr/ ingredientes del refrito/ 4 onzas de queso o 112 gr/
un choclo tierno o 20 gr

Preparación:

Al sambo se lo pela y divide en cuatro partes y se lo pica en cuadros muy pequeños los mismos que pasarán a cocción por 6 minutos, posteriormente se procede a cernir.

En una olla con un cuarto de agua se realizará el refrito e inmediatamente se incorporará la preparación anterior se mezcla todo y finalmente se agrega queso desintegrado, un poco de culantro y cholo tierno (opcional).





Tabla1. 22 Valor nutricional:

Ensalada de sambo

Energía (cal)	467.6
Hidratos de carbono	106.5
Grasas	3.1
Proteínas	4.3

Fotografía 1.40 Ensalada de Sambo

Fuente: Autora

2.6.9 Locro de sambo

Ingredientes:

Un sambo tierno 750 gr./ un litro de agua/ ½ de choclo tierno 30 gr./4 onzas de papas o 112 gr/ 2 onzas de mantequilla o 56 gr/media taza de leche o 100 gr/ingredientes de refrito/dos onzas de quesillo o 56 gr/ una ramita de culantro.

Preparación:

Se pica el sambo finamente y en cuadros, para luego ponerlo a hervir junto con el refrito, y el choclo por un tiempo aproximado de 38 minutos, posterior a eso se agregará las papas y guisar la mezcla con la leche y el quesillo, finalmente se servirá con culantro.





Fotografía 1.41 Locro de sambo

Fuente: Autora

Tabla 1.23 Valor Nutricional:

Locro de sambo

Energía (cal)	553.4
Hidratos de carbono	110.3
Grasas	8.3
Proteínas	3.24

Fuente: Autora.

2.6.10 Sopa de harina de arveja

Ingredientes

Un litro y medio de agua/ ingredientes del refrito/ media libra de papas o 227 gr/ 4 onzas de harina de arveja o 112 gr/ carne de cerdo (opcional).

Preparación:

Se procederá a hervir el agua junto con el refrito, las papas picadas, el cancho y el harina de arveja (previamente diluida en una taza con agua fría). El tiempo de cocción de este plato será de 22 minutos.





Tabla 1.24 Valor nutricional:

Sopa de harina de arveja

Energía (cal)	125.8
Hidratos de carbono	23.5
Grasas	0.4
Proteínas	5.16

Fuente: Autora.

Fotografía 1.42 Sopa de harina de arveja

Fuente: Autora

2.6.11 Sopa de harina de Haba

Ingredientes:

Un litro y medio de agua/ ingredientes del refrito/ media libra de papas o 227 gr/ 4 onzas de harina de haba o 112 gr, carne de cerdo (opcional).

Preparación:

Se procederá a hervir el agua junto con las papas picadas, el refrito, el cancho y la harina de haba (previamente diluida en una taza con agua fría) el tiempo de cocción de todos los ingredientes será de 22 minutos





Tabla 1.25 Valor nutricional:

Sopa de harina de haba

Energía (cal)	125.8
Hidratos de carbono	23.5
Grasas	0.44
Proteínas	5.16

Fotografía 1.43 Sopa de harina de Haba Fuente: Autora.

Fuente: Autora

2.6.12 Sopa de trigo pelado:

Ingredientes:

6 onzas de trigo pelado o 168 gr/3 litros de agua/ ½ libra de papas o 227 gr/ ingredientes del refrito/ gallina o carne de chanco (opcional)

Preparación:

Se remoja el trigo el día anterior. Luego se hierve el trigo junto con gallina o carne de chanco (opcional) hasta que el trigo esté suave (abierto). Se añade la papa picada en cuadros. Aparte se realiza el refrito para luego agregarlo a la sopa y déjala hervir por unos 30 minutos.





Fotografía 1.44 Sopa de Trigo

Fuente: Autora.

Tabla 1.26 Valor nutricional:

Sopa de trigo

Energía (cal)	155.31
Hidratos de carbono	0.97
Grasas	31.73
Proteínas	3.41

Fuente: Autora.

2.6.12 Colada de arroz de maíz blanco

Ingredientes.

2 litros de agua, 8 onzas de harina de maíz o 224 gr, 4 onzas de azúcar o 112 gr/
hoja de naranja

Preparación:

En una taza con agua: diluir el harina de maíz a esta mezcla se agrega los dos litros de agua que por defecto deberían estar hirviendo, se lo dejará hervir 10 minutos para luego agregar el azúcar y la hoja de naranja los mismos que deberían estar sometidos al fuego por 15 minutos más.

Tiempo aproximado: 30 minutos.





Tabla 1.27 Valor Nutricional:

Colada de arroz de maíz blanco

Energía (cal)	216.45
Hidratos de carbono	46.3
Grasas	1.19
Proteínas	3.47

Fuente: Autora.

Fotografía 1.45 Colada de arroz de maíz blanco

Fuente: Autora

El análisis del valor nutricional de cada plato típico se determinó mediante el uso de “la tabla de composiciones de los alimentos ecuatorianos del INEE de 1986” puesto que la misma contiene el desglose de los macronutrientes de cada alimento por cada 100 gramos de porción aprovechable.

Junto con la ayuda de una profesional en el área como lo es la Dra. Mónica Inca; se realizó una regla de tres de cada uno de los componentes que integran el plato, dicha cantidad necesariamente tuvo que ser dividida para el número de personas que degustarán el plato para de esta manera obtener el valor nutricional por persona de cada plato.



He Aquí un ejemplo:

Todos los valores deberán ser transformados en gramos:

1 libra equivale a 16 onzas

1 libra equivale a 454 gramos

1 onza equivale a 28 gramos

1 kilo equivale a 1000 gramos

100 cc equivalen a 100 gramos.

Una vez que los alimentos son transformados a gramos se procede a realizar una regla de tres donde se desglosarán: las calorías, los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas:

Ejemplo:

El queso es el alimento: 8 onzas que equivalen a 224 gramos son multiplicadas

224×218 de **Energía** y dividido para 100(gramos de la tabla) = 488.32 dividido para el número de personas que consumirán el plato 20 = 24.4 Calorías:

224×20 de **Proteína** dividido para 100(gramos de la tabla) = 44.8 dividido para el número de personas que consumirán el plato 20 = 2.24 proteína

224×14 de **Grasa** y dividido para 100(gramos de la tabla) = 31.36 dividido para el número de personas que consumirán el plato 20 = 1.57 de grasa:

224×3 de **Hidratos de carbono** dividido para 100(gramos de la tabla) = 6.72 dividido para el número de personas que consumirán el plato 20 = 0.34.

Es de esta manera como se obtiene el valor nutricional de cada alimento el mismo que deberá ser sumado con el resto de ingredientes que conforman la receta.

2.7 La gastronomía en los ritos y celebraciones.

2.7.1 La comida tradicional en las mingas:

Según el Diccionario de la Real Academia de la lengua Española, la palabra minga. Proviene del quechua mink'a y se utiliza para referirse a reunión de amigos y vecinos, con el objetivo de realizar algún trabajo en comunidad, el cual desde luego es gratuito.

Siguiendo este fundamento teórico, los habitantes de la parroquia de Susudel han demostrado que tienen la capacidad de organizar su fuerza de trabajo individual a través de una acción solidaria urgente, incorporando la humildad y buena voluntad.

Según nos comenta el Sr Rosendo Musha, las mingas eran convocadas de manera verbal, en donde se daba a conocer el motivo de la minga que en muchos de los casos eran para: una cosecha, deshierba, deshoje de maíz, corte de cebada, trigo, saca de papas, cosecha de arvejas.etc.

La función de la gastronomía sobresale en estas actividades puesto que se debían reponer las fuerzas físicas perdidas durante las arduas tareas agrícolas; las cuales podían ser de un hullari desde las 5 de la mañana hasta las 8 de la mañana o una jornada completa desde las 7 de la mañana hasta las 5 de la tarde.

En el caso de la primera jornada el beneficiario de la minga ofertaba un suculento desayuno que contenía: una taza de café pasado, un plato de huevo revuelto con mote y arroz y en muchos de los casos un delicioso caldo de gallina runa con una bandeja de mote con cascara.

Y de tratarse de una jornada completa se ofrecía un caldo de mocho, un seco de borrego, además la sangre e hígado eran cocinados y sazonados con ajo, cebolla y perejil. En caso de que la carne del cordero sobraba se la secaba al sol a este proceso se lo llamaba charqui.

2.7.2 La comida tradicional en las pampas mesas:

La pampa mesa es una costumbre milenaria andina basada en el compartir de alimentos, en donde todos puedan tomar lo que más les agrade.

En la actualidad los habitantes de la parroquia de Susudel realizan esta práctica cultural, en celebraciones sociales y religiosas. Los alimentos que se presentan sobre las esteras y manteles son:

- Mote pelado con habas
- Papas secas con manteca de color.
- Carne de pollo hornado
- Colada y dulce de sambo
- Empanadas de trigo
- Jugo de mora

De acuerdo a versiones de los pobladores de la parroquia de Susudel la pampa mesa hace un medio siglo atrás tuvo una concepción diferente ya que las pampas mesas eran realizadas en las casas de fiestas –previamente designadas-, en donde se brindaban tributo al Sr. de los milagros, San Jacinto, la Virgen de la Nube, y la Virgen del Cisne.

El dueño de la casa era el fundador, teniendo él la autoridad para pedir a nuevos priostes que “este año habrá la barita”. Los nuevos priostes aceptaban la barita, siendo ellos los encargados de armar el “cuadro”(tres palos de madera que formaban una especie de un umbral), el cual debía contener una variedad de alimentos que podían ir desde panes hasta cuyes. La tradición señalaba que debía contener un mayor número de productos que el cuadro del prioste anterior, llegado el día de la celebración religiosa el o los cuadros eran devueltos al fundador el cual podía vender o regalar los productos que contenía el cuadro.

Una vez terminada la celebración religiosa el fundador invita a los participantes a su casa en donde todo estaba listo para ofrecer una pampa mesa; se tendían esteras de aproximadamente dos metros y sobre ellas grandes e impecables manteles que recibirían los alimentos tradicionales: el mote, la carne de cerdo, pollo, cuy, la mazamorra, el caldo de mocho y el dulce de camote, mientras tanto los degustadores se acomodaban en cuclillas y frente con frente a otra persona para comenzar a deleitarse del banquete andino.

2.7.3 La comida tradicional en el pinzhi.

El pinzhi es considerado como una contribución colectiva para la celebración de una fiesta. En el caso de la parroquia de Susudel el pinzhi se realiza dos semanas antes de la celebración de semana santa.

Previa a dichas celebraciones autoridades de la comunidad como alcaldes mayores y regidores menores se encargan de designar al el “primer guionero” que llega a ser el prioste mayor y al “destandarte” que sería el segundo prioste.

El primer guionero es el encargado de recibir por 8 días en su casa a los participantes de la celebración religiosa con una diversidad de platos tradiciones tales como:

- Caldo de res acompañado con un plato de mote.
- Una sopa de frejol con zapallo.
- Chicha de montes aromáticos, de jora.,etc.
- Ensalada de sambo tierno
- Dulce de camote
- Dulce de arroz con leche
- Guineo con pan

El segundo prioste continuará con las actividades del guionero por un lapso de tres días.

2.7.4 La comida tradicional en los ritos funerales:

Las personas católicas entendemos que el ser humano tiene tres instancias de vida haciendo relación el tiempo y el espacio; la primera es una vida corta de apenas nueve meses- lo que dura el proceso de gestación-, la segunda es la que tenemos en la tierra en donde nos rodea el sol, el agua, el aire y la luna, las alegrías y tristezas, en si es una vida corta con relación a la tercera que será una vida espiritual que iniciará cuando una persona muere- se puede hablar de una vida infinita-.

Es por eso que en Susudel se brinda una despedida considerando que en su última vida el difunto gozará de plena alegría; es así que desde el día de su fallecimiento familiares, allegados y vecinos acompañan en el dolor a todos sus

parientes, al momento que ingresan al lugar de velación del cuerpo traen consigo ofrendas florales, velas, y algunos alimentos como galletas, conservas, frutas, pan, maíz, granos secos, etc; A cambio los familiares del difunto deberán brindar alimentación durante el tiempo que acompañe el visitante en el velorio; Dicha comida consiste en:

- Caldo de gallina (puede ser cubana o criolla).
- Caldo de res
- Caldo de mocho
- Secos de carne y borrego.

2.8 Conclusiones

Los alimentos tienen la función de nutrir al organismo a través de las sustancias químicas contenidas en los alimentos, los cuales pueden aportar a la construcción de tejidos, a la transformación de grasa en energía e incorporar al organismo minerales y vitaminas; siendo de vital importancia el adecuado suministro de los alimentos hacia el organismo humano a través del correcto balance que debe existir entre todos los elementos que conforman un plato. Es por eso que este capítulo tiene la finalidad de presentar los productos tradicionales inmerso en ellos el valor nutritivo y demostrar que no es únicamente ingerir los alimentos tradicionales sino más bien gozar de los beneficios alimenticios y llevar como un grato recuerdo el valor intrínseco que se genera durante su preparación, de no existir estos exponentes estaríamos perdiendo gran parte de lo que representan la riqueza cultural de la parroquia Susudel.

Glosario:

Ahumar: someter al humo algún alimento para su conservación o para comunicarle cierto sabor.

Atillos habitación situada en la parte más alta de la casa, que por lo general aislada.

Apero: conjunto de instrumentos y demás cosas necesarias para la labranza

Arado: instrumento de agricultura que, movido por fuerza animal o mecánica, sirve para labrar la tierra abriendo surcos en ella.

Calchar: palabra quichua que significa cortar los maizales desde su base aproximadamente unos 8 cm.

Chakras: pedazo de tierra de extensión indefinida, en el que se siembra papas, maíz, etc.

Charqui: carne salada y secada al aire o al sol para que se conserve

Chicote: un madero delgado unido a una veta o correa enteriza sacada de toda la piel de una res vacuna. Retorcida y curada sirve para enlazar las reses y sujetarlas

Cochas o montones: Conjunto de cosas puestas sin orden unas encima de otras

Cuentayo: en tiempos de la colonia fueron las personas encargadas de recoger al ganado o los indios responsables de los bienes de la hacienda.

Deshoje: extracción de la mazorca del pucón.

Destandarte: término usado por los indígenas para referirse a la persona que tomará las funciones de un dirigente superior.

Desuncir: Quitar del yugo las bestias sujetas a él.

Desyerba: Arrancar y sacar las hierbas nocivas de los sembríos

Guionero: individuo integrante de una comunidad portador del guión el cual es el emblema oficial (en mucho de los casos religiosos) de una comunidad por el cual están dispuestos a servir con humildad al resto de los pobladores como señal de agradecimiento y devoción a un santo.

Huasicama: indios cuidadores de la casa del amo.

Hullari: palabra quichua que significa levantarse temprano para realizar labores comunitarias agrícolas.

Mazorca: composición de granos muy juntos, los cuales forman hileras.

Mishki: palabra quichua usada por los indígenas para referirse a la dulzura.

Mizhas: mazorcas con un grano negro o de otro color

Perifilio: perejil silvestre.

Pestiños: Fruta de sartén, hecha con porciones pequeñas de masa de harina y huevos batidos, que después de fritas en aceite se bañan con miel.

Pucón: hojas secas de la mazorca

Pulque: es el producto de la fermentación de la savia azucarada o aguamiel, que se obtiene al eliminar el quiole o brote floral del pendo negro y hacer una cavidad en donde se acumula el aguamiel en cantidades que pueden llegar a seis litros diarios durante tres meses

Roturar: arar o labrar por primera vez las tierras eriales o los montes descujados, para ponerlos en cultivo

Shungo: palabra quichua que significa centro, corazón o relleno de una preparación.

Tarallas: parte inferior de la planta que queda en el suelo luego del corte

Tostar: poner algo a la lumbre, para que lentamente se le introduzca el calor y se vaya desecando, sin quemarse, hasta que tome color.

Tuza: Hoja que envuelve la mazorca del maíz.

Yunta: Par de bueyes, mulas u otros animales que sirven en la labor del campo o en los acarreos

Yuyos : hierbas que sirven de condimento.

Zumo: Líquido de las hierbas, flores, frutas u otras cosas semejantes, que se saca exprimiéndolas o majándolas

Conclusiones.

La comida actual ha sido el resultado de las diversas costumbres culinarias que se han fusionado y alcanzado su perfeccionamiento a través de los siglos, llegando a ser en la actualidad un exponente que abarca la mayor parte de la cultura de un pueblo; pero el problema se presenta al momento en el que se van perdiendo cada una de las costumbres culinarias que generaciones anteriores guardaban como un tesoro durante años. Tal fatal acontecimiento viene dado por la necesidad de agilizar los procesos de cocción debido a que en la actualidad la mujer desarrolla un papel fundamental dentro de la sociedad. Este problema se pudo notar claramente en la comunidad en estudio siendo preocupación no solamente nuestra sino también de los habitantes: el rescatar y preservar las costumbres gastronómicas que en su interior se encuentran impregnadas saberes milenarios, que de no existir la entereza menoscabaríamos el patrimonio andino. Por ello este documento enfatiza el papel que desempeñan los alimentos en el transcurso de la vida del ser humano, puesto que a más de generar todas las sustancias químicas necesarias para el buen funcionamiento del organismo nos permite deleitarnos de uno de los mayores placeres que la humanidad haya podido gozar en siglos; por lo tanto, el presente trabajo propone una fusión entre la correcta proporción de los alimentos a través del análisis del valor nutritivo de cada plato y una dirección gastronómica cultural que apoye al desarrollo de la comunidad en estudio, mediante el adecuado levantamiento de la “gastronomía típica”; siendo el resultado una diversidad de recetas de altísima calidad que estarían listas para ser introducidas en los diferentes hitos de mercado.

Bibliografía:

Libros:

Benavides de Rivero, Gabriela. *Alimentación y Gastronomía*. Lima –Perú, Universidad de San Martín de Porres. Escuela profesional de Turismo y Gastronomía. 2002 (3)

Borrero Vega, Ana, *4 sentidos*. Cuenca, 2006.

Cordero Espinosa, Josefina, *II libro de oro Cuenca 450 años*. Cuenca, Ilustre Municipalidad de Cuenca, 2007.

Pazos Barrera, Julio. *Biblioteca Ecuatoriana de la familia*. Quito, Corporación Editora Nacional, 1991.

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

Tesis:

Chica Dayana; Farfán Cristina. *Actividad gastronómica típica del cantón Cuenca*. Cuenca- Ecuador.2006.

Enciclopedias.

Cuvi, Pablo. *Enciclopedia Ecuador a su alcance*. Bogotá, Editorial Planeta Colombiana, 2004.

Folletos:

“*El maíz*”/ Cuenca. Ilustre Municipalidad de Cuenca. 2004. (10)

Ministerio de Turismo regional centro sur.” *Ruta gastronómica recorriendo el sabor del Austro*”. 2007.(1).

Internet

Los nombres científicos de las plantas citados en el capítulo II están disponibles en la web: <http://www.botanical-online.com/buscadordebotanica.htm> acceso 25/02/2010.

http://www.5aldia.org/v_5aldia/apartados/pl_conten3columnas.asp?te=192acceso. 10/1/2010(6)

<http://buscon.rae.es/draeI/> acceso 15/02/2010 (11)

<http://blogdenutricionyalimentacion.blogspot.com/2009/03/concepto-de-nutricion.html> acceso 10/1/2010 (7)

<http://www.bce.fin.ec/contenido.php?CNT=ARB0000514e> acceso 4/02/2010

<http://www.fao.org/docrep/T0395S/T0395S03.htm> acceso 4/02/2010

<http://www.muieresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. acceso 06 de enero de 2010.

<http://www.mailarchive.com/dorkbotkolab@dorkbot.org/msg00341.html> acceso 25/02/2010

<http://www.google.com.ec/search?q=la+comida+en+los+ritos+funerales+en+el+azuay&hl=es&sa=> acceso 25/02/2010

http://www.sica.gov.ec/agronegocios/biblioteca/ing%20rizzo/trigo/trigo_pais.htm acceso 06/01/ 2010.

<http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. acceso 06/01/ 2010 (8).

<http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. acceso 06 de enero de 2010.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci_arttext. acceso 06 /01/2010.

www.servicios-gratis.com/c-tablas-conversion/a-tabla-conversion-peso.html
25/02/2010

<http://www.seh-lelha.org/calena.aspx> 25/02/2010

http://www.pasosonline.org/Publicados/6208special/PS0208_8.pdf acceso
25/02/2010 (9)

<http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. Acceso 06 /01/ 2010
(4)

<http://www.elergonomista.com/alimentos/concepto.htm> acceso 25/02/2010 (5)

Anexo:

Anexo 1. Mapa de sitios gastronómicos de la parroquia de Susudel.