



Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Turismo

*Provincia del Azuay, Cantón Cuenca, Comunidad de Soldados:
Gastronomía Típica*

**Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado
en Gestión y Desarrollo Turístico**

Autor: María Fernanda Mora Ñauta

Tutora: Mst. Narcisa Ullauri

Cuenca, Ecuador

Marzo 2010

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta monografía a mis queridos padres y hermanos, quienes me han apoyado incondicionalmente en esta larga etapa estudiantil, sin obtener nada a cambio, alentándome día a día a seguir adelante en mi vida profesional e intelectual y más aun cuando creía ya no poder. A ellos dedico este trabajo de esfuerzo, mil gracias por confiar en mí, ustedes son la razón de mi vida les amo mucho.

AGRADECIMIENTO

Ante todo quiero agradecer a Dios, por haberme dado la vida, salud e inteligencia, para poder culminar mis estudios con éxito, de igual manera a mis padres por apoyarme moralmente y económicamente, a mis hermanos y amigos que muchas de las veces me ayudaron en mi carrera de una manera desinteresada.

A mi directora de monografía Mst. Narcisa Ullauri por estar siempre pendiente y ayudarme con sus conocimientos a realizar esta investigación, quien de la mejor manera supo inculcarme sus conocimientos. Gracias a todos.

Índice de Contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv-vi
Índice de Ilustraciones y Cuadros.....	vii-viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	1
Introducción al capítulo.....	2
Capítulo 1: Marco Teórico.....	3
Introducción a la gastronomía... ..	3
1.2 Antecedentes gastronómicos.....	3
1.3 Primeros alimentos del hombre.....	4
1.4 Aparición de condimentos.....	5
1.5 La intervención religiosa en los alimentos.....	6
1.5.1 El cristianismo.....	6
1.5.2 El judaísmo.....	6
1.5.3 El budismo.....	6
1.5.4 El islam.....	6
1.5.5 El hinduismo.....	6
1.6 La Comida Como Hecho Cultural.....	7
1.7 La construcción del patrimonio gastronómico.....	7
1.8 Definiciones gastronómicas.....	8
1.8.1 Gastronomía.....	8
1.8.1.1 Gastronomía.....	8
1.8.1.2 Gastronomía.....	8
1.8.1.3 Gastronomía.....	8
1.8.2 Arte culinario.....	8
1.8.3 Comida típica.....	8
1.8.4 Receta.....	9
1.8.5 Alimentos.....	9
1.8.6 Alimentación.....	9
1.8.7 Nutrición.....	10
1.8.8 Macro nutrientes y micronutrientes.....	10
1.8.9 Clasificación de los alimentos.....	10
1.8.9.1 Por su origen.....	10
1.8.9.2 Por su composición química.....	10
1.8.9.3 Desde el punto de vista nutricional.....	11
1.8.10 Tipología de la gastronomía.....	11
1.8.11 Motivaciones Gastronómicas.....	11
1.9 La ruta gastronómica es un instrumento de investigación.....	11
1.10 Gastronomía elemento clave del turismo.....	12
Conclusión del capítulo I.....	13

Introducción al capítulo II.....	14
Capítulo 2: Gastronomía de la comunidad de Soldados.....	15
2.1 Minifundio.....	15
2.2 Pisos climáticos.....	16
Mapa geomorfológico de la parroquia de San Joaquín.....	17
2.3 Riesgos climáticos.....	18
2.4 Producción de alimentos.....	19
2.4.1 Oca.....	20
2.4.2 Melloco.....	21
2.4.3 Papa.....	22
2.4.4 Lenteja.....	23
2.4.5 Trigo.....	24
2.4.6 Cebada.....	25
2.4.7 Maíz.....	26
2.4.8 Lechuga.....	27
2.4.9 Nabo.....	28
2.4.10 Cebolla.....	29
2.4.11 Perejil.....	30
2.4.12 Haba.....	31
2.4.13 Acelga.....	32
2.4.14 Ajo.....	33
2.4.15 Zanahoria.....	34
2.5 Crianza de animales.....	35
2.5.1 Trucha.....	35
2.5.2 Gallina criolla.....	36
2.5.3 Oveja.....	37
2.5.4 Cuy.....	38
2.5.5 Vaca.....	39
2.5.6 Cerdo.....	40
2.6 Técnicas de sembríos.....	41
2.6.1 Siembra y preparación del suelo.....	41
2.6.2 Fertilización.....	41
2.6.3 Labores culturales.....	42
2.7 Platos típicos de la comunidad.....	42
2.7.1 Cuy asado.....	42
2.7.2 Trucha frita.....	43
2.7.3 Pollo asado.....	44
2.7.4 Carne asada.....	45
2.7.5 Cuchi chaqui.....	46
2.7.6 Caldo de gallina criolla.....	47
2.7.7 Ensalada de Mellocos.....	48
2.7.8 Papas con cuero.....	49
2.7.9 Humitas.....	50
2.7.10 Sancocho.....	51
2.7.11 Carne asada de cerdo.....	52
2.7.12 Fritada.....	53

2.7.13 Morcillas.....	54
2.7.14 Puchero.....	55
2.8 Pampa mesa.....	56
2.9 Consumo de alimentos y su valor nutritivo.....	56
2.10 Precios de los Platos típicos.....	57
Conclusión del capítulo II.....	58
Conclusiones.....	59
Referencias.....	60
Bibliografía.....	60

Índice de Ilustraciones y cuadros

Ilustración 1 Mapa Geomorfológico de San Joaquín	Fuente: Autor Fernanda Mora	17
Ilustración 2 Ocas	Autor: Fuente Fernanda Mora.....	20
Ilustración 3 Mellocos	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	21
Ilustración 4 Papa	Fuente: Autor Fernanda Mora	22
Ilustración 5 Lentejas	Fuente: Autor Fernanda Mora	23
Ilustración 6 Trigo	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	24
Ilustración 7 Cebada	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	25
Ilustración 8 Maíz	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	26
Ilustración 9 Lechuga	Fuente: Autor Fernanda Mora	27
Ilustración 10 Nabo	Fuente: Autor Fernanda Mora	28
Ilustración 11 Cebolla	Fuente: Autor Fernanda Mora	29
Ilustración 12 Perejil	Fuente: http://images.google.com/ec/imgres?imgorl=http://happyfarmspr.com&eshop/images/perejil_rizado . Acceso (26 /02/2010).....	30
Ilustración 13 Haba	Fuente: Autor Fernanda Mora	31
Ilustración 14 Acelga	Fuente: Autor Fernanda Mora	32
Ilustración 15 Ajo	Fuente: Fernanda Mora	33
Ilustración 16 Zanahoria	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	34
Ilustración 17 Trucha	Fuente: Autor Fernanda Mora	35
Ilustración 18 Gallina Criolla	Fuente: Autor Fernanda Mora	36
Ilustración 19 Oveja	Fuente: Autor Fernanda Mora	37
Ilustración 20 Cuy	Fuente: Autor Fernanda Mora	38
Ilustración 21 Vaca	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	39
Ilustración 22 Cerdo	Fuente: Autor Fernanda Mora	40
Ilustración 23 Cuy Asado	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	42
Ilustración 24 Trucha Frita	Fuente: Autor Fernanda Mora	43
Ilustración 25 Pollo Asado	Fuente: Autor Fernanda Mora	44

Ilustración 26 Carne asada	Fuente: Autor Fernanda Mora	45
Ilustración 27 Tocino de cerdo	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	46
Ilustración 28 Hoja de hui cundo	Fuente: Autor Fernanda Mora	46
Ilustración 29 Caldo de gallina criolla	Fuente: Autor Fernanda Mora	47
Ilustración 30 Ensalada de mellocos	Fuente: Autor Fernanda Mora	48
Ilustración 31 Papas con cuero	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	49
Ilustración 32 Humitas	Fuente: Autor Fernanda Mora	50
Ilustración 33 Sancocho	Fuente: Autor Fernanda Mora	51
Ilustración 34 Carne asada de cerdo	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	52
Ilustración 35 Fritada	Fuente: Autor Fernanda Mora	53
Ilustración 36 Morcillas	Fuente: Autor Fernanda Mora	54
Ilustración 37 Puchero	Fuente: Autor Fernanda Mora.....	55

RESUMEN

La comunidad de Soldados cuenta con una enorme riqueza gastronómica; sin embargo, el conocimiento acerca de su diversidad alimenticia es mínimo.

En la presente monografía se analizaron los conceptos más relevantes de la gastronomía, la ejecución de esta investigación ayudará a fomentar el turismo comunitario.

Se hizo referencia específica a los platos típicos de la zona, igualmente se realizó un estudio desde los productos alimenticios que se producen dentro de la comunidad hasta la elaboración de los platos típicos, los mismos que se ofrecerán a los turistas tanto nacionales como extranjeros. Los beneficiarios directos serán los miembros de la comunidad.

ABSTRACT

The community of Soldados has an enormous gastronomic wealth; however, people don't know very much about this food diversity

This monograph analyzes the most relevant concepts of gastronomy as a positive way to promote community tourism.

This work includes a specific reference of the typical dishes of this area and a study of the food products produced in this community, as well as the elaboration process of the most common typical dishes that are normally offered to both national and international tourists. The direct beneficiaries of this work will be people of this community.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de graduación tiene por objeto estudiar la gastronomía típica de la comunidad de Soldados, ubicada en la Provincia del Azuay en el cantón Cuenca, la comunidad posee una situación jurídica y legal, con un clima de páramo, la vía de acceso es de tercer orden, con una población de campesinos mestiza.

Debido a la falta de información acerca de los platos típicos que se preparan en la comunidad, se realizará una investigación profunda, considerando a la gastronomía como un factor muy importante para la realización del turismo comunitario, de esta manera se dará a conocer las recetas, técnicas, secretos y variedades de productos alimenticios de la zona.

Actualmente en la comunidad se está ejecutando el Turismo Comunitario a un nivel intermedio, debido a la falta de comunicación para la organización, requieren de apoyo técnico o especializado para realizar paquetes turísticos, análisis de precios para ofertar iniciativas turísticas con mayor organización y que sean competitivas con otros.

Esta comunidad ha ido creciendo poblacionalmente aquí todas las personas se dedican a la agricultura y ganadería, creen que el turismo puede ser una nueva alternativa para generar recursos económicos y bienestar social.

Entre los objetivos principales están: recopilar información gastronómica de la comunidad; sistematizar los conceptos relacionados con la gastronomía y describir técnicamente la gastronomía tradicional. La metodología utilizada es mediante una revisión bibliográfica, entrevistas a la Sra. Brígida Riera, observación en la preparación de los platos típicos y reuniones entre varios miembros de la comunidad.

INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO I

El presente capítulo trata del marco teórico, en el cual se abordarán temas relacionados con la gastronomía tales como: los antecedentes gastronómicos, los primeros alimentos del hombre, aparición de condimentos, intervención religiosa en los alimentos, conceptos más relevantes de la gastronomía, la comida como hecho cultural en la sociedad, macro nutrientes y micro nutrientes, nutrición, alimentación, entre otros temas de mayor interés.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Introducción a la gastronomía

La gastronomía es un componente que refleja la cultura e identidad de un pueblo, en cada uno de los platos se concentran los diversos conocimientos de muchas generaciones, que lo han ido transmitiendo a través del tiempo mediante un lenguaje oral. La gastronomía se hace presente no solo por el gusto de un pueblo, sino también por composiciones que despiertan los sentidos a través de los olores, texturas y sabores que nos hablan de sus costumbres, evoluciones, utensilios, animales y plantas, que acompañan a la cultura y a su desarrollo.

Entre los verdaderos placeres gastronómicos esta la sabia composición de aromas que la cocina habitual ha alcanzado en su milenaria evolución, conjugando esencias de diversa procedencia, sin embargo la mayoría de alimentos son productos nativos de la zona. De esta manera se resume muchos aspectos del vivir diario, relacionando a la producción agrícola y ganadera con las distintas festividades que se realizan durante el año.

El acto de comer es una acción que implica relación entre olores y sabores, que los humanos han adquirido en el tiempo y lo han perfeccionado, por esta razón se dice que la gastronomía es un lenguaje universal. Para muchas familias es un medio de subsistencia económica, por este motivo la mayoría de los platos son realizados con los productos sembrados por los propios campesinos.

1.2 Antecedentes gastronómicos

Dentro del proceso de la conquista española en América Latina, se dieron una infinidad de mecanismos, en los cuales uno de ellos consistió en la imposición de la religión y del calendario cristiano. Este fue un elemento principal utilizado por los españoles con el objetivo de hacer coincidir sus celebraciones con las celebraciones

de los pueblos indígenas, generando consciente o inconscientemente, la cultura y religiosidad de los pueblos andinos.

La imposición del calendario festivo de ultramar no tuvo mayores inconvenientes, debido a éste, al igual que el calendario festivo de los pueblos andinos, estaba relacionado con los ciclos agrarios de siembra, desyerbe y cosecha: es decir, eran calendarios de sociedades agrarias. Se impusieron fiestas como el Corpus, San Juan, San Pedro, Navidad, y el Carnaval, en épocas de solsticios y equinoccios.

El carnaval por ejemplo, precede a la cuaresma y se celebra los días previos al miércoles de ceniza. De posible origen greco-romano, llega a la América Andina con la conquista española. Coincide con el “Cusqui-raymi”, fiesta de plegarias que buscan impedir las heladas, que pudieran destruir las nacientes sembreras de maíz, que es el principal alimento de las comunidades andinas.

El sincretismo cultural y religioso que se produjo en Hispanoamérica generó una mezcla de creencias y tradiciones, de ritos morales y paganos, costumbres y muchos elementos más, que dieron como resultado el mestizaje. No exenta de este mestizaje estuvo la gastronomía.

Los productos y sabores de tierras americanas dieron cabida a una multitud de nuevos y desconocidos aportes culinarios que llegaron en innumerables travesías desde España. El cuy, el mote o la papa son productos netamente andinos que comparten los espacios reales y simbólicos del plato con el cerdo, el trigo y el arroz, venidos para quedarse.¹

1.3 Primeros alimentos del hombre

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

¹ Brazzero, Mario. *Ruta gastronómica Azuay, Cañar, el Oro recorriendo el sabor del austro*. Editorial Juan Manuel Gaviria. (s.a.)P. 9

Según algunos autores el hombre comenzó siendo vegetariano, puesto que consumía hierbas, frutos y semillas, del cual aprovechó 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 gran parte las 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 caza.

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

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

1.4 Aparición de condimentos

El primer condimento fue la sal extraída de las aguas del mar, por un procedimiento bastante diferente del actual. Además se añadieron otros condimentos como el ajo, la mostaza, el comino y el perejil silvestre. El Lcdo. Ortigón, en 1560 señala que las comunidades de nuestro oriente no comían sal, más bien utilizaba como condimentos extractos de yerbas que les daban un sabor muy amargo, los mismos eran a base de yuca, camotes y papas, consumían carne de danta, papagayos y ratones. Como sustancia edulcorante, empieza a usarse la miel de abeja, la cual además fue objeto de veneración religiosa.

² Muñoz, José. *Primeros alimentos del Hombre*. Editorial Idicsa. 1956. P. 17-19.

1.5 La intervención religiosa en 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:

1.5.1 El cristianismo: Es la abstinencia de comer todo tipo de carnes durante las fechas de semana santa y hacer ayuno en los días establecidos por el calendario cristiano.

1.5.2 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 vacas, borregos, bueyes y cabras.

1.5.3 El budismo: Los monjes budistas dependen totalmente de los donativos alimenticios voluntarios de los aldeanos.

1.5.4 El islam: Se basa en los alimentos puros e indicados para comerse, y sobre el modo de hacerlo. Animales prohibidos son los que mueren de enfermedad o estrangulados, o que se han matado a golpes. La sangre está prohibida y el cerdo también; además al término de la comida todos deben lamer sus palcos.

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

³ <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. Acceso: (06/01/2010). 13:20

1.6 La Comida Como Hecho Cultural

Entre los usos y costumbres que más identifican a los distintos grupos humanos se encuentra la comida. En ella se reconocen las distintas nacionalidades, regiones, y muchas veces hasta las distintas creencias. La comida es un hecho social y cultural. Las personas aprenden a degustar y a gustar los sabores desde la cuna. Los sabores a los que los padres, los familiares y el grupo social de pertenencia están acostumbrados, costumbre que por lo general se ha transmitido desde los ancestros.

El sabor y los complicados componentes que lo constituyen, forman parte del patrimonio intangible de los pueblos. Con el tiempo y el permanente intercambio de experiencias, el hombre aprende a degustar y a gustar, o rechazar otros sabores, realizando sin saberlo, un hecho cultural. Es así como las distintas agrupaciones humanas, influenciadas unas veces por la tradición, clima y rango social, dan pie a distintas modalidades alimenticias.

La capacidad de cultivo en los suelos, la producción de determinados alimentos y la capacidad para su transformación, han creado las diferencias en la elección y preparación de las distintas dietas alimentarias, con características y gustos particulares. Todo ello está ligado a los enseres y utensilios que facilitan o caracterizan la elaboración de desayunos, aperitivos, almuerzos, meriendas o cenas. La costumbre de cocinar y de comer se desarrolla en lugares y sitios particulares, de carácter público o privado. Esto es lo que constituye el patrimonio tangible.

1.7 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.⁴

1.8 Definiciones gastronómicas

1.8.1 Gastronomía

1.8.1.1 Gastronomía: palabra derivada del término griego "Gaster", que equivale a vientre o estómago, unida también a la igualmente griega "Gnomos" (Ley), le da vanidad a la complicada ciencia.

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

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

1.8.2 Arte culinario

El arte culinario de los alimentos depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta una forma creativa de preparación general dedicada a todo lo relacionado con la cocina. Se puede afirmar que a partir de la revolución francesa, se inicia un nuevo arte culinario, es allí donde Napoleón da nacimiento al arte del buen comer⁷.

1.8.3 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 y productos propios de la zona que van desde la preparación de sopas, carnes, hasta dulces de diversos tipos.

⁴ Benavides de Rivero, Gabriela. *Alimentación y gastronomía*, Editorial Corporación Editora Nacional 2002. P. 45

⁵ <http://www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. Acceso: (07/01/ 2010). 11:30

⁶ <http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. Acceso: (07/01/ 2010). 12:30.

⁷ http://www.babylon.com/definicion/artes_culinarias/Spanish. Acceso: (06/01/ 2010). 16:05

1.8.4 Receta

Una receta de cocina consiste en una lista de ingredientes y una serie de instrucciones para realizar un plato de cocina particular. Las recetas pueden ser transmitidas de generación en generación mediante libros de cocina (a veces también recetarios), o creadas a partir de la experiencia. Las recetas son una parte importante de la cultura de un grupo⁸

1.8.5 Alimentos

Sustancia que sirve para nutrir, se dividen en dos grupos, alimentos que refrescan (son los que se comen crudos y en sus estado natural como frutas, semillas de árboles, legumbres y hortalizas) y alimentos que afiebran en aparato digestivo (que son todos los alimentos cocidos, exigiendo prolongado esfuerzo digestivo, elevando su temperatura).

Son aquellos productos en cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación son susceptibles de ser habitual e idóneamente sean utilizados para algunos fines⁹.

1.8.6 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.

⁸ http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. Acceso: (06/01/ 2010). 15:15

⁹ http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. Acceso: (08/01/ 2010). 09:15

1.8.7 Nutrición

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

1.8.8 Macro nutrientes y micronutrientes

Los hidratos de carbono, proteínas y grasas, los macro nutrientes, suministran los principales materiales de construcción para el crecimiento celular. Son también la única fuente de calorías o energía para el cuerpo. Cada gramo de hidratos de carbono o proteína proporciona unas 4 calorías. Cada gramo de grasa alrededor de 9. Los micronutrientes son vitaminas y minerales; no proporcionan energía y se consumen en pequeñas cantidades. Pero no dejan de ser menos importantes desde el punto de vista nutricional. Vitaminas y minerales ayudan a los macro nutrientes a construir y mantener el organismo¹⁰.

1.8.9 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.

1.8.9.1 Por su origen: alimentos de origen animal, alimentos de origen vegetal, alimentos de origen mineral.

1.8.9.2 Por su composición química: Hidratos de carbono, Lípidos, grasas, proteínas, Minerales.

¹⁰ <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. Acceso: (07/01/ 2010). 08:20

1.8.9.3 Desde el punto de vista nutricional: Plásticos, Energéticos, Reguladores.

1.8.10 Tipología de la gastronomía

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

1.8.10 Motivaciones Gastronómicas

Motivaciones gastronómicas culturales.

Motivaciones gastronómicas de status o prestigio

Motivaciones gastronómicas interpersonales

Motivaciones gastronómicas físicas¹¹

1.9 La ruta gastronómica es un instrumento de investigación

Los atractivos gastronómicos sirven para interesar a los potenciales visitantes quienes podrán degustar los sabores 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 son un conjunto de Regiones que tienen en común el compartir usos y costumbres gastronómicas lo que les confiere una suerte de integración entre pobladores, recursos y paisaje, así como una forma particular de relacionarse entre sí y con el medio natural. (Benavidez de Rivero).

¹¹http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci_arttext. Acceso: (08/01/2010). 20:10

1.10 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.

CONCLUSIÓN DEL CAPITULO I

Durante la realización de este capítulo pude observar la gran importancia que tiene la gastronomía desde los inicios del hombre hasta su evolución a nivel mundial, mediante la investigación de varios conceptos y temas relacionados con la gastronomía, que fueron de mucha ayuda para tener una idea clara del tema a desarrollarse en el capítulo dos.

INTRODUCCIÓN AL CAPITULO II

El presente capítulo trata de la gastronomía típica de la comunidad de Soldados, en el cual se abordarán temas relevantes como el minifundio, pisos climáticos, riesgos climáticos, producción de alimentos, crianza de animales, técnicas de sembríos, platos típicos de la comunidad, pampa mesa, valores nutritivos de los alimentos y los precios de los platos típicos. En los cuales se observa todo el procedimiento de los platos típicos que van desde los ingredientes, preparación, hasta el consumo.

Al hablar de la gastronomía de la comunidad de Soldados, hay que hacer un énfasis a la tenencia de la tierra en el sector, de esta forma se tendrá un amplio conocimiento que va desde su producción agrícola-ganadera hasta su alimentación.

CAPÍTULO II: GASTRONOMÍA DE LA COMUNIDAD DE SOLDADOS

2.1 Minifundio

La tenencia de la tierra en el sistema del minifundio en la comunidad de Soldados se dio en un promedio de cinco hectáreas, el mismo que provocó un problema socio económico, en el cual los moradores del sector se vieron en la necesidad de crear una estrategia relevante para hacer producir sus parcelas. De esta forma deciden las familias campesinas dar herencias a sus hijos dividiendo las cinco hectáreas en terrenos pequeños para que sus hijos hagan producir sus tierras.

Pero por encontrarse a una altura de 3000m.s.n.m. la productividad del suelo es muy baja, otro de los factores que ocasionan problemas graves son las altas pendientes y por último la falta de un proyecto técnico integral que incorpore estrategias de producción agraria. De esta manera los campesinos han desarrollado pocas actividades agrícolas, en las cuales los productos sembrados sirven únicamente para la subsistencia en sus hogares, mientras que la ganadería les ha permitido ingresos económicos.

La mayoría de campesinos de esta comunidad se dedican a la ganadería, su ganado esta en el pasto, en lo que hoy es el Área de Recreación Nacional el Cajas. En la comunidad de soldados está desapareciendo poco a poco los bosques nativos, debido a la expansión de la frontera agrícola preferentemente para conformar pastizales.

El campesino vive en las parcelas en donde se cultivan los productos de subsistencia, tales como papas, ocas, mellocos, cebollas, habas, etc. En la actualidad predomina la micro parcelación. Todos los campesinos tienen acceso al pastoreo y a la leña. La familia campesina para organizar la producción primero toma en cuenta lo que produce la parcela o sus parcelas y si estas no satisfacen sus necesidades entonces se dedican a otras actividades.

La actual tenencia de la tierra para los campesinos es muy difícil, prácticamente ha cambiado su futuro, sus usos, costumbres se ven restringidos y su lucha por conseguir más terreno se ha modificado, pues hoy tratan de conseguir una parcela en

la que puedan vivir y quizás sembrar algunos canteros de papas, ocas o mellocos y tener derecho al cerro. El minifundio es cada día más visible y el acceso al agua y al riego también está más lejano. Muchos campesinos del área de estudio tienen múltiples problemas con sus derechos a los terrenos comunales.¹²

2.2 Pisos climáticos

Los pobladores de la comunidad de Soldados estructuraron mejor su sistema de agricultura al ocupar dos pisos climáticos y guardar su identidad cultural. Su relación con el pajonal para mantener el ganado se ha sostenido prácticamente desde los primeros días. Los campesinos pioneros al instalarse en la comunidad de Soldados participaron con un objetivo común, que es formar un pueblo manteniendo su propia identidad. Pero también mantienen sus propiedades en el sector de Baños y San Joaquín por este motivo se ven obligados a moverse en los dos sectores y cultivar sus productos en estos dos pisos climáticos.

En la actualidad para las familias que mantienen los dos pisos climáticos es necesario poner en relieve que mantienen como estrategia la práctica de una agricultura de subsistencia en estos pisos climáticos. En el piso climático de la comunidad de Soldados se puede apreciar el ganado que es su principal fuente de subsistencia desde una altura de 3320 m.s.n.m se encuentra pastos, papas, ganado, truchas. Y a la altura de 4000 m.s.n.m se encuentra el páramo en donde hay ganado y pastoreo.¹³

¹² Merchán Luco, Nicanor. *Campesinos y estado un conflicto frente al habitat*. 1990. P. 19-20

¹³ Merchán Luco, Nicanor. *Campesinos y estado un conflicto frente al habitat*. 1990. P. 8-9

2.3 Riesgos climáticos

El campesino de Soldados trata de no exponer sus cultivos a los riesgos climáticos, por esta razón a través de su larga experiencia ha adoptado técnicas, para las épocas de heladas que ocurren en los meses de julio, agosto, octubre y noviembre. La técnica utilizada es la siembra de papas en un ciclo corto y se lo hace en los meses de marzo, junio y octubre. De esta manera los cultivos no están grandes y no se exponen a las heladas, de igual manera se cosechan antes de la épocas de granizo que ocurre en los meses de agosto.

Se ha visto alterado los factores productivos externos y su tecnología. Por tal razón los pobladores de esta comunidad en sus parcelas siembran productos agrícolas, con el propósito de mejorar su rentabilidad económica. Por consiguiente mantienen un fondo agrícola de reserva. La mayoría del volumen de su producción extiende con frecuencia alto riesgo. Las sequías, las heladas y las granizadas en ocasiones no han coincidido con la finalización del ciclo de cultivo.

Tras el verano conocido como el “veranillo del niño”, en diciembre se presentan las heladas, en el mes de julio grandes heladas cubren toda la región. En los meses de octubre, julio y agosto con frecuencia aparecen granizadas y heladas. Estos accidentes climáticos ponen en gran peligro los cultivos si es que los agricultores de la comunidad de Soldados e Inmaculada no hacen coincidir la cosecha o tienen bien desarrollados sus cultivos de papas, ocas y mellocos.

Pero a más de estos factores el agricultor tiene que adaptarse al sistema de mercado, por lo que el campesino en ocasiones ha modificado la tecnología del cultivo cambiando de época, incorporando al terreno mayores insumos químicos. Esta adopción de tecnologías se realiza con el propósito de incrementar la productividad agrícola. Así por ejemplo las parcelas de papas están orientadas hacia el oriente y occidente en donde son menos afectadas por las heladas, existen parcelas que están protegidas por árboles de quinuas.

En el caso que afecte una helada el campesino suele verificar por indicadores meteorológicos los siguientes aspectos: un cielo despejado y brillante en la noche, acumulaciones de nubes negras durante el día asociada a la falta de viento, para prevenir estos riesgos climáticos los campesinos suelen cubrir los cultivos con paja, en algunos casos con plásticos o también proceden a regar los terrenos para evitar el daño.

Sin embargo manejan una tecnología de riesgo en su sistema productivo, las cosechas están de manera constante a merced de un accidente climático como es la helada, la sequía o el exceso de lluvia.¹⁴

2.4 Producción de alimentos

Se puede indicar que los pobladores de la comunidad de Soldados se encuentran a una altura de 3200 m.s.n.m.

Ellos cultivan papas un 80%, ocas y mellocos un 73%, habas un 50%, hortalizas un 30%, un 86% de campesinos se dedican a la cría de ganado vacuno, un 96% de la comunidad se dedican a criar cerdos, un 93% tiene animales domésticos como cuyes, gallinas y un 13% se dedica a la crianza de truchas.¹⁵

En consecuencia este medio de supervivencia les asegura tener derecho al cerro para la crianza de ganado vacuno, equino y ovejuno, así como el cultivo de las papas, ocas y mellocos que se producen en el piso ecológico alto. Los alimentos que se producen en la comunidad de Soldados se los siembran en los meses octubre, noviembre y diciembre.

¹⁴ Merchán Luco, Nicanor. *Campesinos y estado un conflicto frente al habitat*. 1990. P. 27-28

¹⁵ Merchán Luco, Nicanor. *Campesinos y estado un conflicto frente al habitat*. 1990. P.: 17

2.4.1 Oca

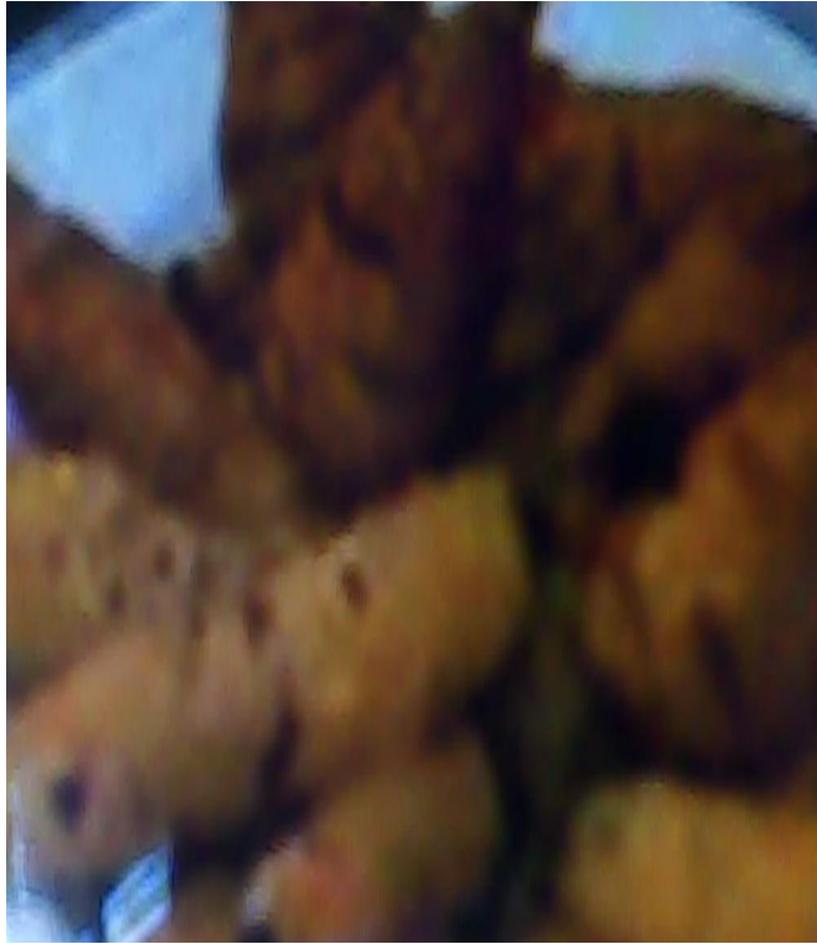


Ilustración 2 Ocas

Autor: Fuente Fernanda Mora

Nombre científico (*Oxalis tuberosa* Mol.). Es un tubérculo pequeño y alargado, cuya comida es arenosa y agridulce. Siendo un producto netamente americano y de gran valor nutritivo, en la actualidad no muchos ecuatorianos lo consumen, sin embargo en la comunidad de Soldados se da un importante consumo debido a la preparación y variedad de platos.

La siembra de la oca se la realiza en el mes de septiembre y se cosecha entre los meses de mayo y junio.

2.4.2 Melloco



Ilustración 3 Mellocos

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Ullucus tuberosus* Caldas). Este producto se lo siembra en el mes de septiembre. En el Ecuador es el segundo tubérculo de mayor importancia luego de la papa, el melloco es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de la sierra.

A pesar de esto no es considerado como un cultivo principal, es manejado como especie de importancia secundaria, mantenida por los pequeños o medianos productores, los mismos que ofrecen los excedentes de producción a los intermediarios, quienes venden en los centros de consumo de las principales ciudades del país como Guayaquil, Quito, Cuenca y demás capitales de provincia.

Toma varios nombres en Ecuador: melloco, olluco, melloco, millucu. La forma más común de consumo, es en forma de ensalada fría aderezada con vinagre, en sopas, donde el tubérculo es utilizado.

2.4.3 Papa



Ilustración 4 Papa

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Solanum tuberosum* L.). Según Joseph de Acosta “Cómense también las papas así frescas cocidas o asadas, y de un género de ellas más apacible, que se da también en lugares calientes, hacen cierto guisado o cazuela que llaman loco” (1954: 111).

La papa fue domesticada por los pueblos andinos, de donde es nativa y se conoce de ella muchísimas variedades, todas ellas bautizadas con nombres populares en los mercados. Por ejemplo hay la papa bolona, la chaucha, la esperanza, la locrera (la que precisamente sirve para hacer locros), la súper chola, la súper chaucha y la Gabriela.¹⁶

¹⁶ Encalada Vásquez, Oswaldo. *Naturaleza, lengua y cultura en el Ecuador*. Editorial Corporación editora nacional. 2007. P.140

2.4.4 Lenteja



Ilustración 5 Lentejas

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Eryum lens L.*). Es una planta de ciclo anual y herbáceo. Las vainas aplastadas, cortas y anchas, poseen básicamente cada una dos semillas. Esta legumbre es cultivada y utilizada por la comunidad de Soldados por tener un alto porcentaje de proteínas y alto contenido en hierro.

La cosecha se efectúa cuando la planta empieza a amarillear y antes de la total madurez del grano. El riego, de utilizarse y la fertilización son dos aspectos que deben tenerse especialmente en cuenta, pues la planta es sensible a la humedad, es muy nutritiva y alimenticia.

2.4.5 Trigo



Ilustración 6 Trigo

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Triticum vulgare* L.). Es una planta anual herbácea de la familia de las Poligonáceas cultivada por sus granos para su consumo humano y animal. Se considera popularmente un cereal, aunque realmente no lo es ya que aunque posee características similares, no pertenece a la familia de las gramíneas sino a las poligonáceas.

Esta planta posee espigas llenas de granos, de los cuales, una vez triturados, se saca la harina con lo que se hace el pan. También se hace postres de cocina, salsas es decir infinidad de preparados de cocina y es un elemento indispensable para guisar.

2.4.6 Cebada



Ilustración 7 Cebada

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Hordeum vulgare* L.) Es una planta parecida al trigo posee espigas prolongadas, flexibles, un poco arqueadas.

La cebada privada de su cascarilla se denomina cebada perlada, generalmente se lo emplea en sopas, como guarnición y también en platos de crema para alimentación infantil. Se hace la machica que es la harina de cebada tostada, esta es muy nutritiva.

2.4.7 Maíz



Ilustración 8 Maíz

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Zea Maíz L.*). En la comunidad de Soldados el maíz tiene dificultad en crecer. Este producto alimenticio se da en la comunidad de la Inmaculada. En la antigüedad era conocido como el pan de los indios, porque se comía al grano cocido y caliente, ellos lo llamaban mote, otro modo de comerlo es moliendo el maíz y haciendo de su harina masa y de ella unas tortillas que se ponen al fuego y así calientes se ponen en la mesa. (J. de Acosta, 1954: 109).

Sin embargo, según el parecer de Garcilaso, el nombre de mote no era el original: a la zara cocida llaman musti (y los españoles mote): quiere decir maíz cocido” (1963: 306). El mote sigue siendo un alimento muy importante en las mesas populares de varias regiones del Ecuador sobre todo el Austro, aquí se hace el mote pillo que es con huevo, tallos de cebolla picada, leche y aliños.

Hay otros platos en los que entra el mote como ingrediente esencial: mote sucio (mote revuelto con los residuos de la fritada), mote casado (mote con poroto, en sopas), mote pata (sopa que lleva mote con relieves de tocino y carne de cerdo este es plato típico de carnaval). Mote choclo (el mote hecho con maíz tierno), mote pelado (el que no tiene cascara).¹⁷

2.4.8 Lechuga



Ilustración 9 Lechuga

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Lactuca sativa*). Planta con tallo ramoso y hojas grandes, generalmente se come en ensaladas, también se prepara braseada o rellena, cortada en tiras finas y estofadas con un poco de agua y mantequilla, dejándoles cocer hasta evaporarse entonces se sirve en su propio jugo. Es refrescante, calma los nervios y se recomienda a las personas que padecen insomnio.

¹⁷ Encalada Vásquez, Oswaldo. *Naturaleza, lengua y cultura en el Ecuador*. Editorial Corporación Editora Nacional. 2007. P. 139

2.4.9 Nabo



Ilustración 10 Nabo

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Brassica napus* L.). Planta de raíz carnosa, comestible; se emplea cortado en gajos el llamado bulbo blanco, como condimentos de caldos. Tiene virtudes depurativas.

El nabo se lo utiliza en ensaladas, sopas, debido al alto contenido de nutrientes por lo general todas las familias de la comunidad de Soldados lo cultivan. Y en algunos casos lo venden en los distintos mercados de la ciudad de Cuenca.

2.4.10 Cebolla



Ilustración 11 Cebolla

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Allium cepa* L.). Es una planta que nace de un bulbo esferoidal, comestible, blanco o rojizo, formado de capas tiernas, jugosas, superpuestas, de olor fuerte y de sabor más o menos picante. Preparación: la cebolla se emplea como condimento y a veces como plato de ensalada, frita, salteada, etc. De cualquier forma es excelente.

Es depurativa, antiinflamatoria, diurética, sedante y tiene otras propiedades.

2.4.11 Perejil



Ilustración 12 Perejil

Fuente:

http://images.google.com/ec/imgres?imgorl=http://happyfarmspr.com&eshop/images/perejil_rizado. Acceso (26/02/2010)

Nombre científico (*Petroselinum sativum* Hoffm. Et kch).

Esta planta que se cultiva en las huertas, debido a que sus hojas se usan como condimento. Tiene especial aplicación como adornos en platos fríos y calientes en fritos, etc.

Por lo general se lo utiliza en sopas y ensaladas. Esta hierba alimenticia tiene altos nutrientes.

2.4.12 Haba



Ilustración 13 Haba

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Faba vulgaris* L.).

Es una planta leguminosa, cuyo fruto está en la vaina, mide 12 centímetros de largo, contiene cinco o seis semillas grandes, son aplastadas, blanquecinas, prietas y con una raya negra en la parte asida a la misma vaina, que son excelentes para comer. Preparación: tienen varios preparados; cuando son muy tiernas se guisan con la vaina y se cuecen.

2.4.13 Acelga



Ilustración 14 Acelga

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Beta vulgaris* I. var. *cicla* L.). Es una planta de hojas grandes, anchas, jugosas, lisas o rizadas. Preparación: la acelga se puede preparar de dos maneras una sola de verde y otra solo de blanco ósea la penca generalmente se prepara el verde cocido o salteado y el blanco o pencas salteado o en salsas; puede aplicársele todas las recetas o guisos. La hoja verde se corta en tiras finas y se hecha en un recipiente de agua fría, ya que el verde rizado debido a su contextura, conserva mucha tierra y por tanto es necesario tenerla en remojo en abundante agua fría unas horas.

2.4.14 Ajo



Ilustración 15 Ajo

Fuente: Fernanda Mora

Nombre científico (*Allium sativum* L.). Es una planta de 30 a 40 centímetros de altura, de bulbo blanco, redondo y de olor fuerte; se usa mucho de condimento; cada una de las partes en que está dividido el bulbo o cabeza de ajo se llama diente. El ajo no es una hierba en el sentido botánico de la palabra sino una liliácea como la cebolla, que se emplea en casi todas las comidas: sopas, locros de granos, caldos, carnes de chanco, papas, caldo de res o pollo. Los dientes de ajo se pelan a mano y se utilizan licuados, machacados, enteros o en pedacitos pequeños de acuerdo a las diferentes recetas, se emplea en infinidad de guisos, especialmente en la cocina española y también en la francesa. Y tiene la virtud de combatir el reuma.

2.4.15 Zanahoria



Ilustración 16 Zanahoria

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Daucus carota* L.).

Es una planta carnosa y comestible. Preparación: Se emplea como condimento y decorado de platos, entera, a gajos, cuadros y tiras cortadas, otra forma de prepararla es mediante jugos. Es un alimento excelente para niños por sus vitaminas de crecimiento.

2.5 Crianza de Animales

Los habitantes de la comunidad de Soldados e Inmaculada a parte de la agricultura se dedican a la ganadería, debido a la falta de fuentes de trabajo dentro de la comunidad, una forma de subsistencia para ellos es dedicarse a la crianza de animales entre ellos tenemos los siguientes:

2.5.1 Trucha



Ilustración 17 Trucha

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Oncorhynchus mykiss*). Es un pez de agua dulce, tiene cuerpo fusiforme, color pardo y lleno de pintas rojizas y negras. Generalmente se alimenta de invertebrados blandos como las lombrices, insectos y crustáceos. Las truchas tienen el cuerpo lleno de espinas, pero su carne es muy sabrosa. Además es un animal que lucha tenazmente cuando se lo pesca con caña, por lo que son muy cotizadas para la pesca deportiva.

Por su popularidad son criadas a menudo en piscifactorías y posteriormente reintroducidas en ríos, lagos y pantanos para su pesca. Los principales métodos de captura involucran el uso de mosca ,cucharilla así como la lombriz de tierra. Hay otros cebos muy apreciados por las lombrices como larvas.

2.5.2 Gallina Criolla



Ilustración 18 Gallina Criolla

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Gallus Domesticus*). Tiene su origen en el *Gallus bankiva*, del sudeste de Asia, estas gallinas fueron introducidas al continente americano por los conquistadores hace mas de 500 años. Son gallinas propias del lugar que han desarrollado características propias para la supervivencia.

Esta ave se alimenta de maíz y animales que se encuentran en el suelo por ejemplo gusanos, es decir los campesinos dejan que las gallinas busquen sus propios alimentos en el campo, también los alimentan con sobrantes de la cocina, como son frutas, verduras, yuca, papa, arroz, algunos habitantes de Soldados acostumbran proporcionales cascara de los huevos bien molidos para que las gallinas tengan calcio.

2.5.3 Oveja



Ilustración 19 Oveja

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Ovis aries*). La oveja tiene su origen en el continente europeo, en el país de España, fue traída e introducida por los españoles en América Latina, es un animal herbívoro que se alimenta de leguminosas, gramíneas y arbustos. Es uno de los animales criados por la comunidad de Soldados e Inmaculada, debido a que su carne es muy exquisita, por lo general la comunidad los alimentan con hierba de las parcelas, a estos animales se los puede observar a lo largo del Biocorredor del Yanuncay, se los prepara en épocas de carnaval ya sea asado o en sopas.

2.5.4 Cuy



Ilustración 20 Cuy

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Cavia porcellus*). De origen peruano, el cuy es un pequeño roedor que tiene su origen en los andes interandinos de América del Sur, fue domesticado y utilizado su carne desde tiempos pre incas. En Inglés se lo conoce como Guinea Pig (cerdito de guinea) y en español: cuy, Cobayo, Cochinillo de indias. La alimentación de los cuyes es sobre la base de pastos, hierbas debido a que estos sirven como fuente de agua. Su importancia:

- Según estadísticas el 88 % de estos animales se encuentran en crianzas familiares ubicadas en zona de sierra, donde se encuentra los más altos índices de desnutrición del país.
- Especie de gran rusticidad, producto de una selección natural y de supervivencia a condiciones extremas, animal que puede sobrevivir a escasez de forrajes y agua, susceptible a muy pocas enfermedades.
- Carne de alto valor biológico, de mayor contenido de proteínas y bajo en grasa.¹⁸

¹⁸ http://www.machupicchucuy.com/modifica/03_a/lifra/foros.htm Acceso: (29/01/ 2010) 21: 12

2.5.5 Vaca



Ilustración 21 Vaca

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Bos taurus*, *Bos indicus*). Es de raza Holstein Freisian, tiene su origen en Europa, y su desarrollo ocurrió en las provincias del norte de Holanda, fue introducida por los españoles, sus colores característicos son el blanco y el negro o blanco y rojo, posee manchas bien definidas. Se alimentan de pasto, hierba, calcha y desperdicios de la cocina.

Es el sustento económico de la comunidad, debido a la abundante producción de leche, la misma que es vendida a la ciudad de Cuenca. Su carne de igual manera es comercializada en los grandes mercados de la provincia.

2.5.6 Cerdo



Ilustración 22 Cerdo

Fuente: Autor Fernanda Mora

Nombre científico (*Sus scrofa*). El cerdo proviene del continente asiático, fue introducido por los españoles. En la actualidad se ha convertido en uno de los principales alimentos de los Andes del Ecuador. Su carne, aunque grasa, es excelente por lo que se presta a diferentes preparados culinarios tales como: embutidos, su carne del lomo, costillas, tocino, manos, piernas, rabo y menudos, sirven para preparar excelentes platos de cocina. Por ejemplo con las tripas se hacen chorizos, longanizas, morcillas y dentro de las morcillas se utiliza la sangre del animal.

Después de las cosechas se sacrifica un cerdo en cada casa campesina y la fritada es la parte de su aprovechamiento integral. Fritada son los chicharrones de carne, de manteca y los sancochos de carne de lomo que se fríen en la misma grasa de los chicharrones. Se sirven con maíz tostado o con mote y ají.

2.6 Técnicas de sembríos

Las actividades agrícolas de la comunidad de soldados están relacionadas con un calendario, el que requiere y exige que se muevan periódicamente entre los varios nichos agrícolas y pastorales. Puesto que las cosechas, las siembras y los cultivos se los efectúa en diferentes épocas. La práctica de la agricultura en las parcelas está asociada con el clima y la altitud.

2.6.1 Siembra y preparación del suelo

No siembran ni deshierban en luna tierna, se deja pasar tres días para sembrar. Las labores más frecuentes que se desarrollan en la Sierra ecuatoriana son: arada, cruza y surcada, las que generalmente se hacen manualmente o con yunta. Entre los aspectos que toman en cuenta los campesinos son: la luz, exposición, y la calidad de los suelos sean estos pesados o arenosos. También es muy importante la preparación del terreno, donde está relacionado el enriquecimiento del suelo gracias al abono y el riego.

2.6.2 Fertilización

Aunque no es costumbre entre los agricultores de subsistencia utilizar fertilizante químico, en algunos de los casos se ven en la obligación de utilizarlos, debidos a los problemas ocasionados por los riesgos climáticos, ellos tratan de salvar sus cultivos. Una forma de mantener la fertilidad de la tierra es incorporarle abonos que aseguran una buena producción continua, es decir la posibilidad de sembrar durante todo el año.

La mayoría de los campesinos de la comunidad de Soldados utilizan el abono compuesto, que son los residuos de la cocina, yuyos, paja, estiércoles, ceniza y tierra. Es un abono que se puede obtener en forma casera. En pocos meses se convierte en un abono rico con el cual los sembríos se alimentan.

2.6.3 Labores culturales.- Las prácticas culturales más comunes son las deshieras y los aporques, el campo debe mantenerse libre de malezas y las plantas se deben aporcar dos a tres veces durante su ciclo. Esto ayuda a una mayor producción de tubérculos, especialmente cuando las plantas tienden a ser rastreras. Pues se ha observado que mientras más se aporcan existe mayor producción de tubérculos, siempre y cuando se tenga el cuidado de dejar el suficiente follaje expuesto a la luz, para no afectar la función fotosintética.

2.7 Platos típicos de la comunidad

2.7.1 Cuy asado



Ilustración 23 Cuy Asado

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Un cuy criollo, pimienta, sal, comino, ajos, achiote y manteca de chancho.

Preparación: Se pela el cuy con agua hirviendo, se saca las vísceras por la barriga, se limpia y se lava bien el cuy, es adobado la noche anterior con ajo molido, sal, comino en polvo, pimienta de sal molida y se lo deja reposar. Se coloca en un palo de asar y se lo expone al carbón girándolo constantemente, hasta adquirir el color dorado y de allí se le coloca manteca de color o manteca de cerdo. Se lo sirve con

papa bolona pelada o papa dorada en una salsa de cebolla y achiote, acompañado con el mote.

2.7.2 Trucha frita



Ilustración 24 Trucha Frita

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Trucha del rio, mostaza, ajo, comino, sal, aceite, agua, harina.

Preparación: Se coloca los aliños en agua, posteriormente colocamos a la trucha para adobarla por una hora y media. Ponemos la trucha en harina y freímos en aceite.

2.7.3 Pollo asado



Ilustración 25 Pollo Asado

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Pollo criollo, apio, ajo, tomate riñón, cebolla, mostaza, pimienta verde, sal.

Preparación: Se licua todos los ingredientes y se adoba el pollo, se lo deja reposar por 24 horas, finalmente se lo pone a la brasa hasta dorarlo, luego se lo sirve acompañado

2.7.4 Carne asada



Ilustración 26 Carne asada

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Carne de res, cerdo y pollo, chimichurri, mostaza, comino, orégano molido, cerveza o naranja.

Preparación: Se filetea la carne, se agrega el jugo de naranja o cerveza, se pone el aliño y se deja reposar en la mañana, finalmente se lo pone asar en el carbón.

2.7.5 Cuchi chaqui



Ilustración 27 Tocino de cerdo

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ilustración 28 Hoja de hui cundo

Fuente: Autor Fernanda Mora

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

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

2.7.6 Caldo de Gallina Criolla



Ilustración 29 Caldo de gallina criolla

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Una gallina criolla despresada, ajo, cebolla, sal, culantro, perejil, papas.

Preparación: Se coloca la gallina criolla despresada en agua hirviendo, se le agrega los aliños y las papas apenas doradas en aceite, para servir se agrega la hierba bien picadas.

2.7.7 Ensalada de mellocos



Ilustración 30 Ensalada de mellocos

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Mellocos, cebolla blanca, cilantro, perejil, ají, sal, pimienta, vinagre de frutas, azúcar y aceite de oliva.

Preparación: Picar los mellocos en rodajitas y lavarlos bien, darlos un hervor con una cucharadita de sal, escurrirlos y volver a poner en agua hirviendo. Repetir 3 o 4 veces este paso, hasta que los mellocos boten toda la baba que tienen, Picar finalmente la cebolla, cilantro, perejil y ají, reservando una cuarta de este picadillo. Añadir vinagre, sal, pimienta, azúcar y el aceite. Poner los mellocos en un tazón pequeño y verter la vinagreta, dejarlos de 2 a 3 horas y servir espolvoreando el resto de picadillo.

2.7.8 Papas con cuero



Ilustración 31 Papas con cuero

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Papas, cuero de cerdo, cebolla roja, achiote, manteca de cerdo, pimienta y sal.

Preparación: Se hace el refrito con la cebolla bien picada y la manteca. Se agrega agua al refrito, se añade el cuero y las papas hasta que se cocine y se espese, finalmente se pone sal y pimienta al gusto.

2.7.9 Humitas



Ilustración 32 Humitas

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Choclo tierno, hojas de choclo, mantequilla, manteca de cerdo, queso tierno, azúcar, sal, huevos, cebolla, polvo de hornear.

Preparación: Se muele el maíz, en un recipiente aparte se bate la mantequilla y la manteca de chanco con el queso rallado, el azúcar y la sal. Se agrega los huevos y se bate hasta que se obtenga una masa integra, se añade el choclo, el polvo de hornear y la cebolla, en las hojas de choclo se pone una cucharada de masa, se dobla la hoja y se cocina en una olla tamalera a vapor durante una hora más o menos.

2.7.10 Sancocho



Ilustración 33 Sancocho

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Carne de cerdo, agua, ajo, comino y sal.

Preparación: Se hierva el agua y se añade la carne aliñada con ajo y comino durante media, se va moviendo la carne con una cuchara de palo para que no se pegue la carne en la paila luego estará listo para servirse.

2.7.11 Carne asada de cerdo



Ilustración 34 Carne asada de cerdo

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes.- Lomo de falda de cerdo, pimienta, sal, ajo.

Preparación.- Se filetea el lomo y se adoba con sal, pimienta y ajo al gusto se lo deja secar por una hora para que se concentren los sabores y finalmente se lo asa en el carbón.

2.7.12 Fritada



Ilustración 35 Fritada

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Carne de chanco, ajo, cebolla, manteca, limón, comino y sal.

Preparación: Se pone a calentar la manteca del chanco en una paila y añadimos la carne y la grasa del chanco, se le pone sal, aliño, ajo, cebolla, cuando esta casi lista se le agrega limón, luego se ciernen la manteca y esta lista para servirse.

2.7.13 Morcillas



Ilustración 36 Morcillas

Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Arroz, col, perejil, ají, sal, sangre de cerdo, comino, ajo, orégano, tripa de cerdo, manteca negra.

Preparación: Se cocina la col y el arroz por separado, luego se entrevera la col con la manteca negra, posteriormente se mezclan el arroz, cebolla, perejil, comino, ajo, ají y orégano, se licua la sangre de cerdo, se lava bien la tripa de cerdo y se pone limón. Se comienza a embutir la mezcla anterior dentro de la tripa de choncho, posteriormente se la pone a cocinar en agua por un lapso de 30 minutos, finalmente se la refrió en manteca por unos minutos y esta lista para ser servida.

2.7.14 Puchero



Ilustración 37 Puchero Fuente: Autor Fernanda Mora

Ingredientes: Espinazo de cerdo, arroz, papas, col, cebolla, sal, comino, culantro.

Preparación: Se hace un refrito en una olla de barro con los aliños: ajo, cebolla, comino y sal, se agrega el espinazo cortado en pedazos pequeños, cuando este dorándose, se agrega el arroz ya cocido y las papas. Al final se agrega la col picada, para servir se pone el culantro picado en el puchero y se lo sirve caliente.

2.8 Pampa mesa

Es una costumbre ancestral y tradicional que la realizan las comunidades de todo el Ecuador en ocasiones muy especiales, por ejemplo cuando se realiza una minga o reunión entre los miembros de cada comunidad. Con la finalidad de compartir la comida típica de la zona, se coloca manteles tendidos sobre el suelo y encima de estos gallinas criollas, cuyes, mote, papas, mellocos, habas, frejol, ocas, quesillo, chicha de jora, entre otros alimentos, de esta forma los comensales pueden coger lo que más les parezca agradable de la mesa.

2.9 Consumo de los alimentos y su valor nutritivo

Los productos agrícolas anteriormente mencionados y consumidos por la comunidad de Soldados contienen valores nutritivos como: carbohidratos, proteínas, grasa, fibra, fosforo, vitaminas, potasio, magnesio, calcio, flúor, hierro y proteína vegetal, que acompañan a una dieta balanceada y equilibrada.

A continuación se describen los usos medicinales y nutrición de las siguientes plantas:

- Acelga.- Es emoliente, refrescante, digestiva, diurética, diaforética y nutritiva.
- Ajo.- Combate la reuma y es un condimento.
- Nabo y haba.- Tienen vitamina C, protegen, conservan la dentadura, encías e intervienen en el metabolismo de los huesos.
- Lenteja, trigo y Zanahoria.- tienen vitamina C, poseen resistencia contra las infecciones, hacen digerir bien, mantienen el vigor y la salud.
- Lechuga.- Tiene vitamina E, B2, activa la nutrición, protege contra la plegaria, evita ciertas enfermedades nerviosas, estimula la digestión y el metabolismo.
- Cebolla.- Es depurativa, ante inflamatoria, diurética y sedante.

2.10 Precios de los platos típicos

Platos típicos	Precio
Cuy entero asado	\$13
Trucha frita	\$2.25
Plato de cuy un cuarto	\$3.00
Carne asada	\$2
Chuchi chaqui	\$1.50
Caldo de gallina criolla	\$2
Ensalada de Mellocos	\$1.50
Papas con cuero	\$1.50
Humitas	\$0.75
Sancocho	\$2
Carne asada de cerdo	\$2.50
Fritada	\$2.50
Morcillas	\$0.50
Puchero	\$1.50
Pollo asado entero	\$12

CONCLUSIÓN CAPITULO II

Durante la elaboración de este capítulo, se conoció los productos agrícolas y ganaderos que posee la comunidad, con el objeto de tener una idea clara del tipo de alimentación, también se observó la preparación de platos típicos de la zona con sus diferentes ingredientes. Teniendo en cuenta los valores nutritivos de los alimentos.

CONCLUSIONES

En la realización del presente trabajo de graduación obtuve las siguientes conclusiones:

- Soldados es una comunidad muy rica en gastronomía, debido a la variedad de productos alimenticios, de esta forma en futuro no muy lejano será uno de los lugares más visitados por los turistas.
- Se observó la gran importancia que tiene la gastronomía desde los inicios del hombre hasta su evolución a nivel mundial.
- Se realizó la investigación de varios conceptos y temas relacionados con la gastronomía.
- Se investigó la gran importancia que tiene el minifundio, los pisos climáticos y riesgos climáticos en la comunidad de Soldados, para tener una idea clara de los problemas que asechan a esta comunidad.
- Conocí el desarrollo agrario y ganadero de Soldados.
- Pude conocer los productos alimenticios que se siembran en esta comunidad.
- Se conoció el proceso de la elaboración de los platos típicos con sus diferentes ingredientes y preparación.

REFERENCIAS

Bibliografía:

- Benavides de Rivero, Gabriela. *Alimentación y gastronomía*, Editorial Corporación Editora Nacional 2002. P. 45
- Brazzero, Mario. *Ruta gastronómica Azuay, Cañar, el Oro recorriendo el sabor del austro*. Editorial Juan Manuel Gaviria.(s.a) P. 9
- Encalada Vásquez, Oswaldo. *Naturaleza, lengua y cultura en el Ecuador*. Editorial Corporación editora nacional. 2007. P.140
- Merchán Luco, Nicanor. *Campesinos y estado un conflicto frente al habitad*. 1990. P. 19-20
- Muñoz, José. *Primeros alimentos del Hombre*. Editorial Idicsa. 1956. P. 17-19.
- <http://www.scribd.com/doc/16614812/La-Geografia-del-Hambre>. Acceso: (06/01/2010). 13:20
- <http://www.mujeresdeltercermilenio.hpg.ig.com.br/gastrono.htm>. Acceso: (07/01/ 2010). 11:30
- <http://www.universidadperu.com/gastronomia-peru.php>. Acceso: (07/01/ 2010). 12:30.
- http://www.babylon.com/definicion/arte_culinario/Spanish. Acceso: (06/01/ 2010). 16:05
- http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. Acceso: (06/01/ 2010). 15:15
- http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina. Acceso: (08/01/ 2010). 09:15
- <http://www.sabormediterraneo.com/salud/nutricion1.htm>. Acceso: (07/01/ 2010). 08:20
- http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S185117322007000300001&script=sci_arttext. Acceso: (08/01/2010). 20:10
- http://www.machupicchucuy.com/modifica/03_a/lifra/foros.htm Acceso: (29/01/ 2010) 21: 12