35 años Quito Patrimonio Cultural de la humanidad

Quito Distrito Metropolitano

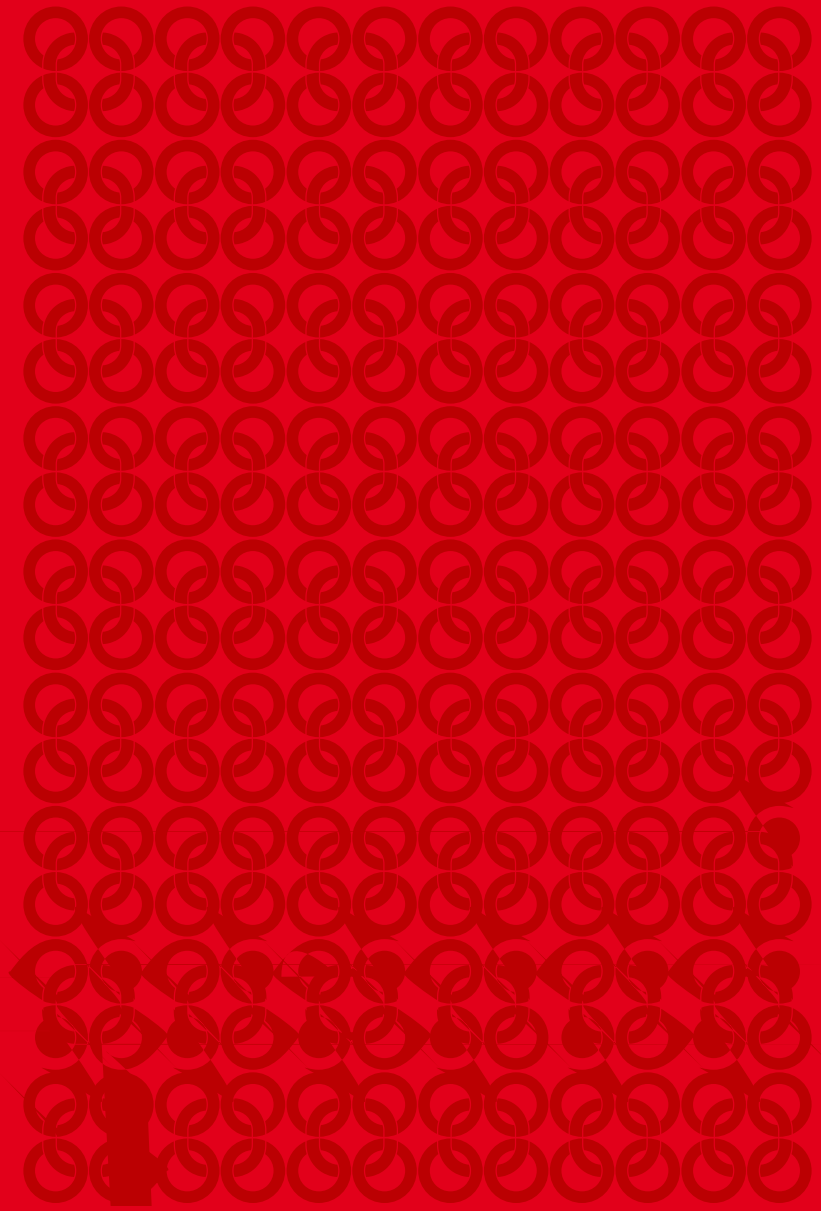
Sabores &aromas

DE LA RURALIDAD

DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

Seguimos construyendo ALEGRÍA

Augusto Barrera Alcalde



Sabores &aromas
DE LA RURALIDAD
DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

QUITO
DISTRITO METROPOLITANO

Augusto Barrera Guarderas
Alcalde del Distrito Metropolitano de Quito

Comité Ejecutivo del Encuentro de las Culturas de las Parroquias Rurales "CHECA 2013"

Jorge Cueva
Secretario General de Coordinación Territorial y Participación

Miguel Mora
Secretario de Cultura

Esta publicación es con el aporte de Quito Turismo

Impresión
Gráficas Ayerve

2013
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

Participación

Luis Aguilar: Director Metropolitano de Parroquias Rurales
Patricia Vivanco: Administradora Zona Tumbaco
Pablo Cobos: Presidente ASOGOPARQ
Julio López: Presidente Gobierno Parroquial de Checa
Alfonso Pullupaxi: Dirección Metropolitana de Parroquias Rurales
Luis Yánez: Secretaria de Cultura

Coordinación General:
José Carvajal SCTyPC/Dirección de Parroquias Rurales

Sistematizadora:
Ana Ruby Serrano Cansino

AUTORAS / ES

Quito, julio del 2013

Consideradas las personas que son portadoras (es) de los conocimientos y el arte en la preparación de recetas de la cocina en las parroquias rurales del DMQ culinarios.

- Andrango María
- Almeida Sara
- Amelia Carmen
- Alvear Lucía
- Agrillo Virgilio
- Agrillo Silvia
- Arízaga Lorena
- Arpi Patricia
- Ayala Mercedes
- Ávila Rosa
- Alvaro Ximena
- Arroyo Maria
- Arteaga Enma
- Barrera Lilian
- Bosmediano Jenny
- Bosmediano Irma
- Bravo Miriam
- Barahona Mayra
- Betancourt María
- Bocay María
- Bravo María
- Cansino Gloria
- Cruz Blanca
- Cárdenas Elena
- Carrera Eulalia
- Cárdenas Manuel
- Carrera María
- Carrera Nelly
- Cabezas Mario
- Cabezas Maruja
- Cisneros Silvia
- Castellanos Alcira
- Cachala Valeria
- Cañar Susana
- Díaz Digna
- De la Torre Fabiola
- Echeverría Laura
- Esperanza Gloria
- Chacón Piedad
- Chávez Mónica
- Farinango Romelia
- Fernández Martha
- Gualichico Mario
- Gordon Teresa
- Gómez Silvana
- Guachamin Vicenta
- Gutiérrez Mariela
- Gómez Enrique
- Gómez María
- Guamán José
- Herrera Janine
- Ibáñez María
- Jaya María
- Jivaja José
- Lema Luz
- Lema María
- Lema Fanny
- Lema Ernestina
- Legña Rosario
- López Eva
- Llullunda María
- Morales Isabel
- Menta Marcia
- Minas Margarita
- Mora María
- Males Zoila
- Miño Esther
- Proaño Elsa
- Pinto Gloria
- Quimbiurco Margarita
- Quinteros María
- Ramírez Sofía
- Rodríguez Fanny
- Revelo Gloria
- Rivera Janeth
- Rivera Guadalupe
- Simbaña Pedro
- Sigcha Segundo
- Salazar Rosario
- Simbaña Gloria
- Simbaña María
- Saavedra Juan
- Simba Luz
- Tituaña Fabiola
- Tufiño Lola
- Vaca Marina
- Vásquez María
- Zuquillo Rocío

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN I
PRESENTACIÓN II
GUÍA PARA EL USO DEL LIBRO III

PARROQUIA ALANGASÍ 20
- Café de haba y cebada, granola y soya
- Chicha de jora
- Colada Morada

PARROQUIA AMAGUAÑA 24
- Cariucho de pollo
- Chicha de jora
- Pan de agua o pan de indio

PARROQUIA ATAHUALPA 28
- Zambo de Dulce
- Aguado (limonada)
- Tortillas de dulce asadas en tiesto

PARROQUIA CALACALÍ 32
- Cuy asado con papas
- Chicha de arroz
- Arepas de zapallo

PARROQUIA CALDERÓN 36
- Cuy asado con sarza de maní
- Colada morada
- Morocho Conocoteño

PARROQUIA CONOCOTO 40
- Caldo de "Guagracinga"
- Chicha de jora

PARROQUIA CUMBAYÁ 44
- Gallomote.
- Quimbolitos

PARROQUIA CHAVEZPAMBA 48
- Camote con sarza de pepa de zambo.
- Yogurt natural de guayaba
- Quesadillas al horno

PARROQUIA CHECA 52
- Colada de cau con cuy
- Misqui
- Dulce de higos.

COMUNA LLANO GRANDE 56
- Uchucuta
- Chicha de jora
- Tortillas de dulce asadas en tiesto.

COMUNA SAN JOSÉ DE COCOTOG 60
- Uchucaldo (sopa de ají)
- Chaguarmishqui guarapo
- Champús

PARROQUIA EL QUINCHE 64
- Caldo de cabezas de borrego "mondongo"
- Chicha de Jora
- Arepas de Dulce

PARROQUIA GUALEA 68
- Apicho de espinazo ahumado
- Limonada yumbo
- Yucas y maqueños bañados con miel

PARROQUIA GUANGOPOLO 72
- Habas calpo.
- Chicha de jora
- Dulce de zapallo y zambo

PARROQUIA GUAYLLABAMBA 76
- Locro de papas con cuero
- Limonada
- La fruta de chirimoya

PARROQUIA LA MERCED 80
- Cariucho o ají de cuy
- "Morocho de trigo" o "Trigo de dulce"
- Tortillas de maíz (tiesto)

PARROQUIA LLANO CHICO 84
- Cuy con sarza de maní
- Chaguarmishqui o guarapo
- Champús y mermelada de piña

PARROQUIA LLOA 88
- Habas, mellocos, choclos y queso.
- Chicha de Jora.
- Tostado de dulce (Caca de perro)

PARROQUIA NANEGAL 92
- Tortillas de yuca
- Chicha fermentada con panela
- Tamales de yuca

PARROQUIA NANEGALITO 96
- Ceviche de Palmito
- Avena de frutas
- Loncheritos

PARROQUIA NAYÓN 100
- Payashka
- Colada Morada
- Morocho con empanadas de viento.

PARROQUIA PACTO 104
- Majado de verde
- Guarapo con limón
- Melcocha con maní

PARROQUIA PIFO 108
- Caldo de Mondongo
- Tortillas de sal y dulce

PARROQUIA PÍNTAG 112
- Ville con papas y mote
- Chocolate Caliente
- Empanadas de viento

PARROQUIA POMASQUI 116
- Champus
- Chaguarmishqui
- Pristiños

PARROQUIA PUEMBO 120
- Pan de Puembo
- Chicha de Jora

PARROQUIA SAN ANTONIO DE PICHINCHA 124
- Caldo de 31
- Chicha de Jora.

PARROQUIA SAN JOSÉ DE MINAS 128
- Sopa de "harnero" (fideo casero)
- " Aguado" o Agua-panela
- Chigualcanes en Almíbar

PARROQUIA SAN MIGUEL DE NONO 132
- Choclo, habas, mellocos, queso.
- Chocolate Caliente
- Empanadas

PARROQUIA SAN MIGUEL DE PERUCHO 136
- Sancocho Peruchano
- Vino de Mandarina
- Helados "Peruchos"

PARROQUIA SAN PEDRO DE PUELLARO 140
- Cuy con sarza de pepa de zambo.
- Chicha de Jora
- Crema o coctel de chirimoya

PARROQUIA TABABELA 144
- Caldo de gallina criolla
- Mermelada de Mishqui.

PARROQUIA TUMBACO 148
- Caldo de patas de res
- Empanadas de Viento

PARROQUIA YARUQUÍ 152
- Cuy con sarza de pepas de zambo
- Chicha de Jora
- Helados de paila

PARROQUIA ZÁMBIZA 156
- Cuy con papas
- Chicha de Jora
- Tortillas de zapallo de dulce y dulce de zapallo.

MÁS SABORES Y AROMAS PARA DEGUSTAR 162
GLOSARIO DE TÉRMINOS 165
EL VALOR NUTRITIVO DE LA COMIDA RURAL 173
BIBLIOGRAFIA 177

INTRODUCCIÓN

LA CULTURA POPULAR TRADICIONAL ha sido siempre resultado de la participación colectiva que en el quehacer cotidiano va construyendo una memoria histórica, hasta convertirse en un patrimonio. No obstante, si el proceso histórico implica una constante transformación en la que muchos rasgos culturales no logran sobrevivir, es necesario que el desarrollo social posibilite la conservación de sentidos y significaciones de los modos de vida de una comunidad.

Es por ello, que si bien las identidades culturales cambian de acuerdo con las nuevas cosmovisiones, hay rasgos que permanecen por sobre otros, aún en la variación del tiempo y de sus propias adaptaciones a experiencias históricas. La tradición oral ha sido una aliada incondicional de la cultura popular y ha permitido que hayan llegado hasta nosotros saberes ancestrales, enriquecidos con su paso por las etapas recorridas. Gran cantidad de experiencias y vivencias constitutivas han podido transmitirse a través de la oralidad y mantenerse dentro de la tradición popular.

Sabemos que el conocimiento de nuestra América pre-hispánica se producía y difundía mediante la palabra, por eso somos herederos, creadores y re-creadores de una gran riqueza cultural expresada en un mestizaje multicolor. Así, la cocina popular ecuatoriana al recibir influencia de las culturas que, por conquista o migración, se fueron asentando en estos territorios, es también parte de ese mestizaje al que confluyen sabores y saberes distintos.

De otro lado, las regiones naturales aportan riqueza a su actividad culinaria, puesto que el ambiente determina condiciones y particularidades en los frutos de la tierra que se extienden hasta la cocina. Del mismo modo, ciudad y campo mantienen especificidades que las distinguen entre sí. Sin duda, las parroquias rurales pueden calificarse como despensas de producción de alimentos, este recetario es una muestra que, recopila muchos de sus sabores típicos y tradicionales elaborados con los productos de las localidades.

Por esta razón, creemos que el tratamiento de los espacios rural y urbano, precisa considerar los múltiples elementos propios, materiales e inmateriales, expresados en la diversidad socio-cultural, económica, ambiental. De acuerdo al Censo 2010, la población que vive en las parroquias rurales son (620.045) personas, que representa el 27,61% del total de la población del Distrito Metropolitano de Quito que tiene 2`239.191 habitantes.

Por tanto, estos referentes tienen gran significación en la gestión cultural del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. En la ruralidad, tenemos un ancestral arte culinario que guarda secretos conservados en una gastronomía exquisita que, además de la comida diaria, incluye platos de ocasión o temporales elaborados solo en ocasiones especiales de la vida familiar o comunitaria: huasipichay, minga, navidad, semana santa, difuntos, etc.

Miguel Mora Witt
Secretario de Cultura
Municipio Metropolitano de Quito

PRESENTACIÓN

Este libro sobre "Sabores y Aromas de la Ruralidad" es una invitación para que todos y todas los quiteños y no quiteños preparemos un viaje con la familia y amigos hacia las parroquias rurales, donde podrán saborear y degustar una variedad de platos, bebidas y golosinas tradicionales, cada uno de ellos, con exquisitos sabores y aromas diferentes.

El libro Sabores y Aromas de la Ruralidad", ha sido posible documentarla, gracias a la activa participación de los gobiernos parroquiales y las personas poseedoras de saberes locales que han compartido en este libro un cúmulo de conocimientos y prácticas milenarias que merecen ser aprendidas y reconocidas por todos y por todas quienes vivimos en el Distrito Metropolitano de Quito.

En el libro encontraran una variedad de platos típicos, bebidas y golosinas tradicionales, por cada una de las 33 parroquias rurales y 2 comunas. Se incluye un glosario de términos que facilitará una mejor comprensión y una serie de mapas cartográficos denominados "rutas de sabores y aromas de la ruralidad", presentada de una manera didáctica y fácil de utilizar.

¡BUEN PROVECHO¡

GUÍA PARA PREPARAR LAS RECETAS

- La medida de la taza contiene 8 onzas fluidas.
- Cuchara (sopera)
- Cucharadita (café)
- Las recetas son para 5 personas, si no se indica lo contrario.
- Antes de que ponga en práctica las recetas, lea con cuidado las instrucciones, prevea el tiempo que dispone para cocinar, los ingredientes, los utensilios necesarios.
- Manos a la cocina y prepare su receta favorita.
- En la parte final, podremos aprender algo sobre el valor nutritivo de los productos.

PARA DEGUSTAR

Café de haba y cebada, granola y soya

Autora de la receta: *Sra. Silvana Gómez (30 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo.*

El café de haba y de cebada, es de alto valor nutritivo. Posiblemente, al tratarse de 2 productos propios de la serranía ecuatoriana, debieron haber sido consumidos de múltiples formas, desde tiempos inmemoriables. Las habas secas, tostadas y peladas, son molidas, junto con la cebada tostada, obteniéndose una harina de color café obscuro; estos productos se mezclan y enfundan. En la actualidad, son consumidos por un gran número de población, con el nombre de: "café de haba".

Ingredientes y proporciones:

- *10 libras de habas maduras*
- *10 libras de cebada*
- *10 libras de avena*
- *4 libras de uvas pasas*
- *2 libras de avellanas*
- *2 libras de almendras*
- *2 libras de nueces*
- *2 libras de pepas de zambo tostadas*
- *2 libras de trigo.*
- *2 libras de maní tostado*
- *10 libras de soya*

Del café de haba y cebada
En un tiesto de barro en el fogón de leña tostamos 10 libras de habas secas, durante 40 minutos; cuando están bien tostadas, retiramos del fuego y dejamos que se enfríen, las pelamos y volvemos a tostar en el tiesto, por 20 minutos más hasta que tomen un color café. Una vez frías; las molemos en un molino industrial.

De igual manera, tostamos 10 libras de cebada, hasta que se torne de color café, durante 15 minutos. Una vez fría la llevamos al molino industrial para molerla. Mezclamos la harina de habas tostadas y la harina

Chicha de jora

Autora de la receta: Sra. Celia Guachamín
Sistematizadora: Amapola Naranjo

La señora Celia cuenta que ella aprendió a preparar la chicha con sus abuelas, la hacían para celebrar bautizos, matrimonios, o fiestas de pueblo. En la actualidad ella prepara para la venta en grandes cantidades.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de jora.*
- *2 litros de agua*
- *1 banco de panela desleído*
- *3 astillas de canela*
- *1 rama de cedrón*
- *2 hojitas de hierba luisa*
- *3 hojitas de naranja*

Forma de preparación:

Obtención de la harina de jora:

Se remoja el maíz en canastas, se tapa con las hojas de "jiguirilla" durante 3 semanas. Es necesario regar agua diariamente, hasta que el maíz germine. Este maíz ya con raíces lo ponemos a secar sobre una estera durante 15 días, se torna de una coloración café obscura. Se muele -si es poca cantidad-, en el molino de mano, si es bastante (por ejemplo 1 quintal de maíz), es preferible moler en los molinos industriales de granos: Esta harina es LA JORA.

Forma de preparación:

En una olla ponemos a hervir 2 litros agua; cuando está hirviendo, agregamos ½ libra de harina de jora, dejamos cocinar por 30 minutos junto con canela; casi al salir, unos 5 minutos antes, agregamos 1 rama de cedrón, hierba luisa, hoja de naranja. Retiramos la olla del fuego y cernimos su contenido.

Aparte desleímos la panela (miel de panela). Es recomendable agregar la miel de panela ya para servir la chicha, porque si se la agrega antes, se fermenta muy pronto.

Se sirve fría.

Rinde para: 10 vasos

Tiempo estimado: 1 hora. Sin tomar en cuenta el tiempo que toma obtener la harina de jora.

Colada Morada

Autora de la receta: Sra. María Jaya
Sistematizadora: Amapola Naranjo

Es una bebida que ha trascendido de generación en generación.

En Alangasí, se acostumbra a preparar la colada morada "el día de los Difuntos", pero en El Tingo, se la puede encontrar cotidianamente en el patio de comidas. La señora María Jaya cuenta que hace más de 30 años elabora esta colada, cuya receta la aprendió de su madre y decidió comercializar este saber.

Ingredientes y proporciones:

- *3 litros de agua*
- *½ libra de mortiño*
- *½ libra de Mora*
- *1 babaco pequeño*
- *2 astillas de canela*
- *2 manzanas*
- *½ libra de frutilla*
- *1 piña pequeña*
- *1 cucharadita de pimienta de dulce*
- *2 Ishpingos de dulce*
- *2 hojitas de hierba luisa*
- *1 rama pequeña de cedrón*
- *2 hojas de naranja*
- *1 rama de arrayán*
- *½ libra de maicena*

Forma de preparación:

Cocinamos en 2 litros de agua 2 ramas de canela, 2 ishpingos, 2 hojas de la hierba luisa, 1 ramita de cedrón, 1 ramita de arrayán y 2 hojas de naranja durante 10 minutos. Pasado este tiempo añadimos ½ libra de mortiño y ½ libra de mora, dejamos cocer a fuego medio durante 15 minutos.

Disolvemos ½ libra de maicena en 1 litro de agua, lo añadimos a la preparación anterior y dejamos cocinar a fuego medio removiendo continuamente durante 10 minutos, mientras ésta hierve agregamos las frutas picadas y cocinadas.

Se sirve caliente o fría.

Rinde para: 10 personas

Tiempo estimado: 1 hora y 30 minutos, aproximadamente

PARROQUIA

Amaguaña

Cariucho de pollo

Autora de la receta: Sra. Daniela Cárdenas
Sistematizadora: Amapola Naranjo.

El "cariucho" es un plato típico; que es preservado en Amaguaña, como un plato patrimonial. El secreto, está en la forma de crianza de los pollos que le da un sabor especial a la carne y en las papas de la zona

Ingredientes y proporciones:

- *1 pollo grande de 7 u 8 libras de peso*
- *1 cuchara de sal*
- *4 libras de papa chola*
- *1 cuchara de sal*
- *4 ramas de cebolla blanca*
- *½ cebolla colorada*
- *1 cuchara de pimiento verde*
- *1 taza de maní*
- *1 diente de ajo*
- *1 cuchara de achote en aceite*
- *1 litro de leche*

Forma de preparación:

Del pollo
Untamos al pollo con 1 cuchara de sal, acto seguido lo asamos en la brasa de carbón durante 1 hora, esto, le da un sabor especial y una consistencia jugosa a la carne.

De las papas
En una olla ponemos a hervir 2 litros de agua con 1 cuchara de sal; una vez que hierve agregamos 4 libras de papas peladas y cortadas por la mitad; dejamos cocinar a fuego medio durante ½ hora, controlando que las papas no comiencen a deshacerse; retiramos del fuego, las escurrimos y las mantenemos bien tapada.

Salsa de maní
En la hornilla de la cocina, a fuego lento, colocamos 1 olla con cebolla blanca picada en trocitos pequeños, la cebolla colorada finamente picada, 1 cuchara de pimiento verde finamente picado, 1 cuchara de achote en aceite, 1 diente de ajo machacado, ½ cuchara de sal, removemos hasta que la cebolla se dore; luego, agregamos la taza de maní previamente tostado y licuado con ½ litro de leche, meciendo continuamente, mantenemos la cocción por 10 minutos, agregamos ½ litro restante de la leche, probamos la sal, hierve de nuevo y retiramos del fuego.

El plato se lo sirve con 1 hoja de lechuga, sobre ella 3 o 4 mitades de papa bañadas en salsa de maní, 1 pedazo de pollo asado, aguacate y 1 rodaja de tomate rojo, sin olvidarse del ají.

Rinde para 8 platos

Tiempo estimado 2 horas

Chicha de jora

Autora de la receta: *Propietarios del "Paradero los sauces"*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo.*

La tradicional chicha de jora está vigente en Amaguaña como en todos los pueblos andinos de Ecuador. Su consumo es parte indispensable de las comidas típicas de la parroquia.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de maíz de jora*
- *½ panela de banco redondo*
- *4 astillas de canela*
- *1 cucharadita de clavo de olor*
- *1 cucharadita de pimienta dulce*
- *1 ramita de cedrón*
- *4 hojas de hierba luisa*
- *5 naranjillas maduras*
- *2 guayabas maduras*

Forma de preparación:

La chicha de jora la preparamos la víspera, es decir, en la noche anterior.

En una olla, a fuego medio ponemos a hervir 3 litros de agua, incorporamos en ella todas las especerías de dulce: 1 cucharadita de clavo de olor, 4 astillas de canela, 1 ramita de cedrón, 1 cucharadita de pimienta dulce, 4 hojas de hierba luisa; dejamos hervir por 20 minutos. Pasado este tiempo agregamos 5 naranjillas y 2 guayabas maduras y dejamos cocinar por 20 minutos más. Cernimos y dejamos reposar toda la noche. Al día siguiente le agregamos el banco redondo de panela directamente en la bebida fría, para que se vaya desliendo durante el día.

Rinde para: 12 vasos

Tiempo estimado: 40 minutos

Pan de agua o pan de indio

Autora de la receta: *Sta. Tania Analuisa (18 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo.*

Este pan es elaborado a base de harina blanca de trigo. En el centro de la parroquia de Amaguaña es expendido desde hace varias generaciones.

Fue preparado y comercializado durante varios años por los indígenas de la zona, por lo que se lo conoce como "pan de indio".

Ingredientes y proporciones:

- *10 libras de harina blanca*
- *2 1/2 litros de agua*
- *2 onzas de levadura*
- *5 cucharas de manteca para untar en las latas*
- *2 ½ litros de leche*

Forma de preparación:

Disolvemos la levadura en ½ litro de agua caliente; mientras tanto, vertemos la harina en una artesa (recipiente de base angosta, que se usa para amasar). Con la harina seca –todavía-, formamos una montaña y abrimos en el centro un espacio donde echamos la levadura disuelta, la tapamos con la propia harina. Después de 10 minutos, la montaña de harina comienza a reventar, abriéndose como pequeños riachuelos, vertemos 2 ½ de agua caliente con sal y 2 ½ de leche, mezclamos hasta obtener una masa compacta, durante ½ hora. Pasado este tiempo, hacemos el pan y lo colocamos sobre las latas untadas de manteca.

En el horno de leña precalentado y a alta temperatura, horneamos el pan en 1 hora, controlando el proceso de cocción.

Empanadas de sal y de dulce: *Junto con el pan, se expenden la empanadas de sal y de dulce, las mismas que son elaboradas con la misma masa del pan. La diferencia está, en que, para las empanadas de sal, se pone como condumio, queso con un poco de cebolla blanca picada finamente, achote y sal. Las proporciones de este condumio, dependen de la cantidad de empanadas que se vaya a hacer. Por ejemplo, para 20 empanadas, entraría ½ queso de comida y 2 tallos de cebolla.*

Para las empanadas de dulce, el condumio es de panela con queso de comida.

Tiempo estimado: 2 horas, aproximadamente

PARROQUIA

Atahualpa

Zambo de Dulce

Autora de la receta: *Sra. Gloria Guacolda Pinto Morillo (60 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Un aroma sabroso se percibe al entrar a casa de doña Gloria Pinto. "Zambo de dulce" estoy preparando explica, era nuestro sustento alimenticio en épocas pasadas, se podía estar días enteros con un buen plato de zambo, además es un producto que tenemos todo el año, es nutritivo y nuestra tierra produce en abundancia. En las labores de las deshierbas o cosechas, se ofrecía este plato típico.

Ingredientes y proporciones:

- *1 zambo maduro*
- *4 tazas de agua*
- *3 tazas de leche*
- *½ libra de panela molida*
- *2 astillas de canela*
- *½ libra de harina de maíz tostado*
- *1 pizca bicarbonato*

Forma de preparación:

Se parte el zambo golpeándole fuerte contra el piso.

Se troza el zambo retirando la parte central (es venosa y no se utiliza) y se pone una que otra semilla en el mismo recipiente. Se añade 2 tazas de agua y se cocina a fuego lento durante 30 minutos. Luego, añadimos 2 astillas de canela, 1 pizca de bicarbonato (ayuda a que el zambo se cocine en menor tiempo), dejamos que hierva a fuego lento por 20 minutos, pasado este tiempo añadimos 2 tazas de agua.

En otro recipiente mezclamos por 4 minutos 3 tazas de leche con ½ libra de harina de maíz tostado. Añadimos al zambo picado ½ libra de panela molida y removemos durante 2 minutos, luego añadimos la leche con la harina previamente mezcladas, removemos todo por un tiempo de 15 minutos y está listo.

Servimos el zambo en tazoncitos y decoramos con sus semillas que son comestibles, se puede acompañar con tostado.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 1 hora con 15 minutos

Aguado (limonada)

Autora de la receta: *Sra. Gloria Guacolda Pinto Morillo (60 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Junto a los primeros rayos del sol se divisa a lo lejos un grupo de campesinos que con algarabía deshierban el maíz. En este trabajo no falta jamás el aguado tradicional que "refresca hasta el alma", es preparada por el dueño de la chacra, a quienes los vecinos fueron a darle una manito en el campo.

Ingredientes y proporciones:

- *3 limones llamado limón mandarina (propio de la Parroquia)*
- *1 litro de agua hervida*
- *½ libra de panela molida*

Forma de preparación:

En un recipiente ponemos 1 litro de agua, exprimimos los 3 limones a través de una coladora, añadimos la panela y removemos durante 2 minutos.

Rinde: 1 litro

Tiempo estimado: 8 minutos.

Tortillas de Dulce asadas en tiesto

Autora de la receta: *Sra. Fabiola de la Torre (46 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Un recuerdo hermoso le hace regresar al pasado a la señora Faby -conocida así por los habitantes de esta parroquia-, antes no había la colación, peor aún el dólar. La falta de dinero y la necesidad de sustentar a varios hijos hizo que nuestras mamitas se ingeniaran en realizar las tortillas de trigo, que incluso suplantaban al pan. Ahí, desde niña aprendió la receta de su abuela.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de trigo blanco*
- *1 libra de harina de trigo integral*
- *4 huevos de gallo y gallina*
- *2 cucharas de manteca de chancho*
- *½ cucharadita de polvo de hornear*
- *1 cuchara de mantequilla sin sal*
- *1 cucharadita de esencia de vainilla*
- *¼ de queso desmenuzado*
- *1 libra de panela molida*
- *3 cucharas de nueces picadas*
- *3 cucharas de pasas*
- *1 pizca de sal*
- *1 taza de leche fría*
- *15 hojas de granadilla (opcional)*

Forma de preparación:

En un recipiente ponemos 1 libra de harina de trigo blanco, 1 libra de harina de trigo integral, removemos durante 30 segundos, añadimos 4 huevos, 2 cucharas de manteca de chanco, ½ cucharadita de polvo de hornear, 1 cuchara de mantequilla sin sal (previamente desleída), 1 cucharadita de esencia de vainilla, ¼ de queso desmenuzado, 1 libra de panela molida, 3 cucharas de nueces, 3 cucharas de pasas, una pizca de sal, ½ taza de leche fría, mesclamos durante 15 minutos o hasta formar una masa suave, mientras dejamos reposar la masa por 30 minutos, calentamos el tiesto en el fogón de leña.

Se prepara las hojas de granadilla.

Pasado los 30 minutos, tenemos una masa suave, damos forma a la tortilla y la envolvemos en 1 hoja de granadilla, las ponemos en el tiesto caliente con poca leña y fuego lento y las asamos durante 8 a 10 minutos.

Las hojas mantienes la grasa de la tortilla, y la concentración del sabor.

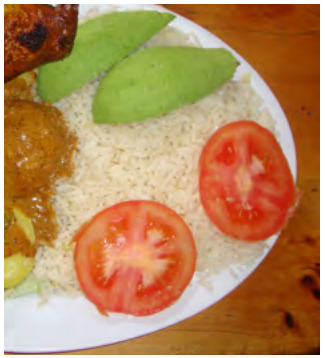
Es aconsejable servirse con un vaso de leche fría.

Rinde: 10 a 15 tortillas

Tiempo estimado: 1 a 1 ½.Hora

PARROQUIA

Calacalí



Cuy asado con papas

Autora de la receta: *Sra. Lilia Barrera (60 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

El señor Jorge Morales, y su esposa la señora Lilia, cuentan que en tiempos pasados en la parroquia de Calacalí, el cuy era un plato preparado solo para fechas y festividades especiales. Como festejo de santos, cumpleaños, homenajes, fiesta de San Pedro, San Pablo. Lo que caracteriza el sabor exquisito de los cuyes, es su alimentación.

Se prepara desde hace 73 años.

Ingredientes y proporciones:

- *5 cuyes de campo*
- *3 libras de papas*
- *1 libra de arroz*
- *1 Lechuga mediana*
- *2 Aguacates*
- *2 tazas de arroz*

Para hacer la salsa

- *Menudencia del cuy (Sacado de los 5 cuyes)*
- *3 cucharas de maní en pasta*
- *2 cebollas blancas*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cucharadita de comino*
- *Sal al gusto*

Para hacer el ají

- *1 ají rojo*
- *1/2 libra de chochos pelados*
- *2 tazas de agua*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

Para hacer el Aliño
Este condimento está hecho a base de ajo, pimento, cebolla blanca y sal. (Para que el sabor del cuy sea más concentrado, se lo puede dejar adobado una noche antes de su preparación).

Para preparar el Cuy
Pelamos y sacamos las menudencias, lo lavamos y adobamos con aliño el punzando la piel, para que se concentre el sabor en la carne.

Pasamos un palo por la mitad del cuy sujetamos las patas con una piola. Lo asamos al carbón volteando constantemente, para que todas sus partes se doren. Rompemos una de las patas y probamos, para saber si está listo.

Para hacer el Arroz
Ponemos 3 tazas de agua a hervir, lavamos el arroz y agregamos en el agua hirviendo, añadimos ½ cuchara de sal, dejamos secar el agua y cocinamos por 15 minutos más hasta que esté suave.

De las Papas
Pelamos las papas y cocinamos en agua a fuego medio durante 20 minutos.

Del Ají
Machacamos el ají en la piedra de moler y lo ponemos en un recipiente con 2 tazas de agua, chochos pelados, cebolla paiteña y sal al gusto.

De la Salsa
Lavamos y picamos las menudencias del cuy, las cocinamos en una olla con 1 litro de agua, 3 cucharas de pasta de maní, 2 cebollas blancas picadas, 2 dientes de ajo machacados, 1 cucharadita de comino y sal al gusto, por 30 minutos.

Se sirve el arroz, 2 hojas de lechuga, 3 papas, salsa de maní, un trozo de aguacate y el cuy entero.

Rinde 5 platos.

Tiempo estimado: 1 hora y 30 minutos.

Chicha de Arroz

Autora de la receta: *Sra. Miche Ayala (63 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

Desde hace 40 años, la señora Miche Ayala elabora la chicha de arroz, es la bebida característica, para conmemorar la festividad del 21 de noviembre de la Virgen del Quinche, patrona de esta parroquia.

Se la bebe también en las fiestas de fundación de la parroquia, Corpus Cristi y Navidad, su sabor es agradable y es compartida con todos los parroquianos y turistas.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de arroz o arrocillo*
- *1 panela*
- *1atado de hierba luisa*
- *1 atado de hojas de naranja*
- *1 atado Cedrón*
- *3 cucharas de clavo de olor*
- *3 cucharas de pimienta dulce*
- *5 astillas de canela*
- *1/2 piña pelada*

Forma de preparación:

En una olla hervimos 3 litros de agua, cuando ésta alcanza la ebullición agregamos 2 libras de arroz y cocinamos por 1 hora.

En un recipiente ponemos en el fondo (asiento) la panela partida en 4 pedazos y las hierbas: 1 atado de hierba luisa, 1 atado de hojas de naranja, 1 atado cedrón, 3 cucharas de clavo de olor, 3 cucharas de pimienta dulce, 5 astillas de canela y agregamos el arroz con el agua; revolvemos para que se derrita la panela y se mezclen todos los ingredientes.

Dejamos reposar por 5 días para que se fermente.

Al 3er día de fermentación: pelamos y licuamos la piña y ponemos en el recipiente sin cernir con todo cascara, revolvemos.

Al 5to día la chica de arroz estará lista. Se debe cernir antes de servirse.

Rinde 5 vasos.

Tiempo estimado: 1H30 minutos y 5 días de fermentación.

Arepas de zapallo

Autora de la receta: *Sra. María Ibáñez (65 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

De olor agradable y sabor delicioso son las arepas que prepara la señora María Ibáñez desde hace 35 años. Son apetecidas por parroquianos y visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de maíz*
- *1 zapallo pequeño*
- *1/2 bloque de panela*
- *1/2 libra de mantequilla*
- *Industrial*
- *1 cuchara de levadura*
- *5 hojas de Achira*

Forma de preparación:

Tostamos 1 libra de harina de maíz por 10 minutos y la mezclamos con la levadura.

Derretimos la mantequilla en un sartén y agregamos en la harina de maíz.

Picamos y licuamos el zapallo con 3 vasos de agua y lo cocinamos por 15 minutos.

En una olla derretimos la 1/2 panela con 1 vaso de agua.

En un recipiente ponemos todos los ingredientes que se han preparado, los mezclamos poniendo agua hasta formar una masa consistente. Dejamos reposar por 20 minutos.

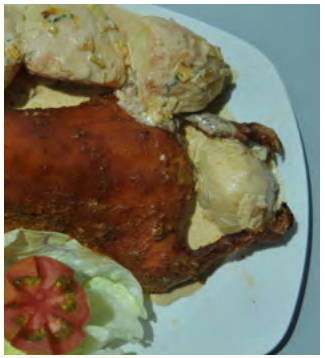
Partimos en pedazos la masa dándole forma de una empanada y la envolvemos con la hoja de achira. Metemos al horno de 15 a 20 minutos.

Rinde 5 arepas.

Tiempo estimado 40 minutos.

PARROQUIA

Calderón



Cuy asado con sarza de maní

Autora de la receta: *Sra. Carmen Sanguña (50 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Es un plato típico que se realiza en las fiestas importantes de la parroquia, y en celebraciones religiosas, matrimonios, comuniones, confirmaciones, bautizos. Desde los primeros asentamientos poblacionales en Calderón el cuy ha sido el plato apetecido en todo compromiso social y sobre todo en las ceremonias de sanación y ancestralidad de la zona.

Actualmente, este plato encontramos en escasos lugares donde lo prepara bajo pedido, pero también se lo prepara con las administraciones locales, en busca de revitalizar las tradiciones y costumbres de la Parroquia.

Ingredientes y proporciones:

- *2 cuyes*
- *5 libras de papa chola (3 papas por persona)*
- *4 ramas de cebolla*
- *1 lechuga*
- *1 cuchara de achiote*
- *1 cuchara de aceite*
- *3 tomates de riñón*
- *1 taza de agua*
- *1 Comino*
- *3 dientes de ajo*
- *5 ramitas de cebolla blanca*
- *1 pizca de orégano seco*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

Del Aliño
Se licua el comino con: 3 dientes de ajo, 3 ramitas de cebolla blanca, 1 pizca de orégano seco, una pizca de sal.

Del cuy
Untamos al cuy con el aliño y dejamos reposar durante 8 horas (de ser posible se prepara 1 día antes). Al día siguiente se lo asa al carbón durante 20 a 30 minutos aproximado. Cuando el cuero esta dorado y al interior no hay sangre, esta listo.

De las papas
En una olla mediana con 2 litros de agua cocemos las papas previamente peladas y lavadas con 1 rama de cebolla blanca y sal al gusto. Dejamos hervir por 45 minutos.

De la sarza
Tostamos el maní en el tiesto, limpiamos las cáscaras, y molemos en piedra.

Realizamos un refrito con 1 cucharadita de aceite, 2 ramas cebolla blanca, 1 cuchara de achiote, añadimos 1 taza de agua y finalmente agregamos el maní molido y una pizca de orégano, cocinamos por 15 minutos.

De la ensalada:
Lavamos y cortamos en tajas el tomate riñón, la lechuga deshojamos. Servimos: 3 papas sobre la hoja de lechuga 1 taja de tomate, 1 cucharón de sarza de maní ¼ de cuy.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

Colada morada

Autora de la receta: *Sra. Carmen Sanguña (50 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

La colada morada es una bebida que se la prepara en la Parroquia de Calderón el 2 y 3 de noviembre, para recordar a sus seres queridos que han partido de este mundo; el color morado significa el dolor y la perdida de sus seres queridos, se la prepara con el maíz de color negro considerado para los ancestros de Calderón como el granito sagrado, este maíz es molido, y se obtiene la harina.

La tradicion se mantiene; en epocá de finados los indigenas comparten en el cementerio las comidas preferidas de sus seres queridos, entre ellos la colada morada que por su sabor dulce, atrae a los espiritus y así ellos saben que es época de salir a comer colada morada con guaguas de pan.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de maíz negro.*
- *1 libra de mora*
- *1 piña mediana*
- *1 Babaco mediano*
- *1 Libra de mortiño*
- *1 banco de panela*
- *5 naranjillas grandes*
- *7 guayabas*
- *2 libras de frutilla*
- *5 Clavos de olor*
- *5 Anís estrellado*
- *5 Ishpingos*
- *5 bolitas de pimienta dulce*
- *5 astillas de canela*
- *1 ramita de hierba luisa*
- *2 hojas de naranja*
- *1 rama de cedrón*
- *1 rama de arrayán*

Forma de preparación:

Ponemos a hervir 2 litros de agua y añadimos: 1 ramita de hierba luisa, 1 ramita de cedrón, 1 ramita de arrayán, 2 hojas de naranja, 5 clavos de olor, 5 anises estrellado, 5 ishpingos, 5 bolitas de pimienta dulce, 5 astillas de canela, dejamos que hierva por 1 hora, luego retiramos la olla del fuego y cernimos las hierbas, lo regresamos de nuevo al fuego, añadimos el jugo de frutas licuadas y cernidas (1 libra de mora, 1 libra de mortiño, 7 guayabas, 5naranjillas, ½ piña,) hervimos por 1 hora, pasado este tiempo diluimos en ¼ de agua fría ½ libra de harina de maíz negro, removemos constantemente y dejamos cocinar por 20 minutos.

Para hacer mermeladas:

En diferentes recipientes cortamos en cuadrados ½ libra de frutilla, 1/2 piña, ½ babaco, añadimos 1 banco de panela, 2 tazas de agua, dejamos hervir hasta que el agua se seque un 70%, las frutas deben estar blandas.

Rinde: 10 personas

Tiempo estimado: 3 horas

PARROQUIA

Conocoto

Caldo de "Guagracinga"

Autora de la receta: *Sra. Enma Arteaga (59 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

En Conocoto, este plato típico, se ha vuelto una verdadera tradición y su demanda es grande; pues, quienes gustan de este alimento, lo atribuyen propiedades nutritivas y afrodisíacas.

La señora Benigna Betancourt, prepara este plato típico desde hace 50 años; luego tomaron la posta sus hijas Enma y Teresa, hasta la actualidad es ya la tercera generación.

Ingredientes y proporciones:

- *1 cabeza mediana de toro*
- *1 guagua mama*
- *1 mondongo*
- *1 criadilla*
- *2 tronquitos*
- *1 pata de res*
- *La cuajada de la res (una parte que viene incluida con el tronquito)*
- *Refrito: 2 guangos de cebolla blanca larga (más o menos 24 tallos)*
- *12 "ajos machos"*
- *4 cucharas de sal*
- *3 cucharas de achote en aceite*
- *2 litros de leche*
- *2 cucharas de orégano*
- *10 libras de mote o maíz blanco*
- *1 guango de cilantro*
- *1 guango de perejil*
- *10 cebollas paiteñas coloradas*
- *10 zanahorias amarillas cocidas y cortadas en pedacitos cuadrados pequeños*
- *4 libras de arveja tierna previamente cocida.*

Forma de preparación:

Chamuscamos la cabeza del toro en el fogón de leña, raspamos con el cuchillo y lo limpiamos; luego dejamos en remojo 2 días.

Pasados los días de remojo desprendemos su cuero y cortamos en pedacitos. Ponemos a hervir el agua en una olla grande, añadimos la cabeza del toro partida por la mitad, el cuero, 2 tronquitos, y todas las carnes: mondongo, guagua mama, criadilla y 1 pata, incorporamos 2 libras de mote pelado para que le de sabor. Cocinamos todo esto a fuego alto y removiendo de vez en cuando, durante 6 o 7 horas. En el transcurso de este tiempo, es necesario controlar cada parte del toro que se está cocinando, ya que cada una tiene diferentes tiempos de cocción, siendo los cueros de la cabeza los más duro; por lo tanto, vamos retirando a su tiempo cada una de las partes que ya esten suaves. Una vez que todo está cocido, retiramos del fuego y dejamos enfriar, cortamos en pedacitos y guardamos en la refrigeradora.

Al día siguiente, a fuego alto ponemos a hervir agua en una olla grande y añadimos las carnes picadas que guardamos en la refrigeradora, agregamos 12 ajos machos machacados, 4 cucharas de sal; dejamos hervir por 2 horas y añadimos 12 tallos de cebolla blanca cortada en trocitos largos de 3 a 4 cm de largo, 10 libras de mote cocido, dejamos que hierva ½ hora, echamos 2 cucharas de orégano y 4 cucharas de achote y está listo para degustar.

El Mote

En una olla grande cocinamos 10 libras de mote o maíz blanco, previamente sometido a 1 día de remojo. Es necesario que vigilemos la cocción removiéndola frecuentemente. Si faltara agua, debemos ir agregando agua hirviendo, no fría. Cocinamos el mote durante 8 horas.

Picadillo para el caldo

Picamos finamente, 12 ramas de cebolla blanca, 1 guango de cilantro y perejil, 8 cebollas paiteñas cortadas en forma de medios anillos, 4 libras de arveja tierna previamente cocidas, 10 zanahorias cocidas y cortadas en cuadrados. Vertemos cada ingrediente en recipientes y mantenemos sin mezclar. Este es el picadillo que ponemos encima de cada plato.

Rinde para: 60 platos grandes, aproximadamente. Tiempo estimado: 10 a 11 horas de cocción.

Chicha de jora

Autora de la receta: *Sra. Enma Arteaga (59 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Es una bebida dulce ancestral hecha a base de maíz del Valle de los Chillos. Las investigaciones históricas han encontrado demostraciones de su consumo en los pueblos originarios, desde antes de la venida de los Incas al territorio de Ecuador. Su uso continúa vigente, y se acostumbra a servirla en todas las reuniones sociales, como una bebida de fiesta.

Ingredientes y proporciones:

- *2 ramas de cedrón*
- *12 hojitas de hierba luisa*
- *12 hojas de naranja*
- *12 astillas de canela*
- *1 cuchara de clavo de olor*
- *15 naranjillas maduras*
- *5 maracuyá*
- *1 piña mediana madura*
- *4 libras de harina de maíz de jora*
- *1 banco redondo de panela*
- *Azúcar al gusto*

Forma de preparación:

En una olla grande y a fuego alto, ponemos a hervir 15 litros de agua, agregamos 2 ramas de cedrón, 12 hojitas de hierba luisa, 12 hojas de naranja, 12 astillas de canela, 1 cuchara de clavo de olor, el extracto de 10 naranjillas licuadas con 5 frutos de maracuyá, extracto de 1 piña mediana y bien madura; la dejamos cocinar por 20 minutos. Mientras está hirviendo, añadimos 4 libras de harina de maíz de jora, bajamos el fuego, y mecemos constantemente por 1 hora. Una vez cocidos estos ingredientes, retiramos del fuego y dejamos enfriar y lo cernimos, le agregamos la miel de 1 banco redondo de panela, el extracto de 5 naranjillas un poco de azúcar blanca (si faltare el dulce). La chicha así elaborada, requiere del sabor especial que le da la chicha fermentada; por ello, agregamos 2 litros más o menos de chicha fermentada.

Rinde para: de 60 a 80 vasos.

Tiempo estimado: 2 horas

Morocho Conocoteño

Autora de la receta: *Sra. Marta Fernández (53 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Esta golosina es preparada desde hace 30 años por la señora Marta, pues, su toque especial lo ha convertido en una golosina para los parroquianos.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de morocho en grano*
- *2 litros de leche*
- *½ libra de azúcar*
- *¼ de libra de uvas pasas*
- *4 astilla de canela*

Forma de preparación:

Ponemos a remojar durante una noche 2 libras de morocho. Al día siguiente lo molemos en el molino de mano, mirando que el grano triturado este fino, cernimos aumentando 2 litros de agua, para separar el afrecho del grano.

Remolemos muy fino el afrecho para sacar lo que llamamos "espeso", y lo reservamos.

En una olla mediana, ponemos agua hasta la mitad, hacemos hervir a fuego alto; una vez que está hirviendo, vertemos el grano triturado del morocho y lo cocinamos por un lapso de 5 a 6 horas, removiendo continuamente. En este grano ya cocido aumentamos 4 astillas de canela y el espeso; agregamos 2 litros de leche, removemos por 15 minutos más, y al final incorporamos ¼ de libra de uvas pasas y ½ libra de azúcar.

Se sirve muy caliente y acompañado con empanadas de viento.

Rinde para: 12 jarros grandes

Tiempo estimado: 6 horas y 15 minutos

PARROQUIA

Cumbayá

Quimbolitos

Autora de la receta: *Sra. Rosario Salazar (60 años) y Sra. Margarita Minas (40 años).*
Sistematizadora: *Sofía Vaca Burbano*

Rosario Salazar y Margarita Minas hace ya 19 años, preparan en su cafetería estos deliciosos quimbolitos que lo sirven acompañados de un vaso con leche.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de castilla*
- *2 yemas de huevo*
- *2 claras batidas a punto de nieve*
- *4 cucharadas de mantequilla*
- *4 cucharadas de queso rallado*
- *4 cucharadas de azúcar*
- *Pasas al gusto (3 ó 4 por cada quimbolito)*
- *4 hojas de achira*

Forma de preparación:

Batimos la mantequilla y el azúcar hasta que quede una crema suave. Agregamos una a una las 2 yemas de los huevos y las mezclamos, vamos añadiendo poco a poco la ½ libra de harina de castilla, batimos hasta que se forme una masa a ésta le agregamos 4 cucharas de queso rallado y, por último ponemos 2 claras batidas a punto de nieve, mezclamos hasta obtener una masa uniforme.

Limpiamos bien las hojas de achira con un paño húmedo, volteamos las hojas hacia arriba, ponemos 3 cucharas de la masa sobre cada una y agregamos 3 ó 4 pasas para adornar el quimbolito. Doblamos primero un costado y luego el otro, la punta y finalmente la otra punta. Colocamos los quimbolitos en una tamalera en forma alterna para que el vapor suba. Tapamos la tamalera y dejamos cocinar durante 30 minutos.

Se recomienda servirse con un vaso de leche.

Rinde 5 porciones.

Tiempo estimado de preparación: 1 hora.

PARROQUIA

Chavezpamba

Camote con sarza de pepa de zambo

Autora de la receta: Sra. Clemencia Hernández (44 años)
Sistematizadora: Ana Ruby Serrano Cansino

Chavezpamba, es una de las parroquias que aún produce el camote, sin fumigaciones ni químicos, de ahí que su sabor es exquisito. Este plato típico es preparado en época de deshierbas de maíz, en especial por las familias del barrio Pilgarán, que mantienen la tradición de la minga.

Ingredientes y proporciones:

- *10 camotes de dulce*
- *1 libra de pepa de zambo.*
- *5 ramas de cebolla*
- *1 cucharadita de manteca de chancho*
- *½ cucharadita de achiote*
- *½ litro de agua.*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

De la sarza
Tostamos las pepas de zambo durante 5 minutos a fuego lento; luego, licuamos con 1/2 taza de agua durante 3 minutos.

Preparamos el refrito en una sartén con cebolla blanca previamente cortada, 1 cucharadita de manteca de chancho, ½ cucharadita de achiote, durante 3 min, a baja llama, añadimos una pizca de sal y agregamos el licuado de pepa, removemos durante 15 min.

Para preparar el camote.
Cocinamos 10 camotes previamente pelados y lavados en ½ litro de agua con sal al gusto durante 20 minutos.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 45 minutos.

Yogurt natural de guayaba

Autora de la receta: Sra. Elena Rosa Cárdenas Taco (63 años)
Sistematizadora: Ana Ruby Serrano Cansino

A Rosa Cárdenas le apasiona aprender nuevas recetas, dice ***"me encanta ponerle el sabor a la vida"***. Asistió a un curso en la vecina Parroquia de Atahualpa en el mes de enero del 2013, donde el Ing. Leopoldo Granda les enseño a preparar el yogurt con frutas del sector como: la guayaba, macadamia, chirimoya, etc.

Desde entonces, el yogurt que prepara doña Rosa, ha tenido gran impacto y acogida por los chavezpambeños. La idea a futuro es ir sumando gente y lograr crear una microempresa.

Ingredientes y proporciones:

- *2 litros de leche*
- *1 gramo de cultivo de yogurt (nombre comercial DANISCO)*
- *½ libra de azúcar blanca*
- *½ libra de azúcar morena*
- *10 guayabas*
- *1 astilla de canela*

Forma de preparación:

Dulce de guayaba
Licuamos 10 guayabas con 1 taza de agua durante 5 minutos, colamos y ponemos a fuego lento en 1 olla de acero inoxidable, añadimos ½ libra de azúcar morena y 1 astilla de canela a fuego lento, removemos de vez en cuando durante 1 a 1 ½ hora.

Del yogurt
Hervimos 2 litros de leche, añadimos ½ libra de azúcar blanca y dejar enfriar hasta 45°C, tomamos 1 poco de leche en una taza y añadimos 1 gramo de cultivo de yogurt, removemos durante 1 minuto y agregamos en los 2 litros de leche. Tapamos bien y abrigamos el recipiente para que mantenga en calor. Dejamos reposar de la mañana a la tarde o de 1 día a otro.

Al día siguiente, licuamos por 3 minutos el yogurt con la mermelada de guayaba y ½ taza de azúcar morena, según el gusto.

Se puede servir con pan de casa.

Este yogurt dura en refrigeración 15 días.

Es recomendable que todos los utensilios que se utiliza para la preparación estén bien esterilizados o hervidos.

Rinde: 2 litro

Tiempo estimado: 1 día

Quesadillas al horno

Autora de la receta: *Sra. Lolita Tufiño (83 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Con un rostro alegre y tan llena de vida me recibe la señora Lolita Tufiño, "ahora si va a saborear mis deliciosas quesadillas" dice, esta receta es la herencia que la dejó su madre. Ella, es la actual reina del Adulto Mayor de Chavezpamba, y su sueño es crear una microempresa con este grupo, "todavía somos útiles" comenta. Venderemos quesadillas y pan de maíz, así compartiremos nuestra sabiduría y nuestro sabor a los parroquianos y a los visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de castilla*
- *½ libra de harina de maíz*
- *10 huevos de gallo y gallina*
- *5 cucharas de manteca de chancho*
- *5 cucharas de mantequilla*
- *1 cuchara de levadura*
- *1 de queso desmenuzado*
- *1 taza de panela molida*
- *Sal al gusto*
- *½ litro de leche tibia.*
- *1 sobre de anís estrellado*
- *1 astilla de canela*

Forma de preparación:

De la masa de sal
En 1 libra de harina de castilla añadimos 7 huevos, 3 cucharas de manteca de chancho, 3 cucharas de mantequilla, ½ cuchara de levadura, ½ queso desmenuzado, sal al gusto, mezclamos con ½ litro de leche tibia, durante 15 minutos o hasta formar una masa compacta, la cubrimos con una funda plástica negra y la dejamos reposar por 20 o 30 minutos.

De la miel de panela
En 1\2 litros de agua hirviendo añadimos ¼ de panela en trozos, hasta que se diluya completamente, a ello agregamos: 1 sobre de anís estrellado, 1 astilla de canela, dejamos que hierva durante 2 minutos, retiramos del fuego y dejamos reposar 10 minutos.

De la masa de dulce o condumio
En ½ libra de harina de maíz añadimos 3 huevos, 2 cucharas de manteca de chancho, 2 cucharas de mantequilla, ½ cuchara de levadura, la miel de panela, ½ queso desmenuzado, 1 taza de panela molida, mezclamos durante 20 minutos o hasta que se forme una masa compacta, cubrimos con una funda plástica negra y dejamos reposar por 15 minutos, mientras ponemos a calentar el horno.

Con un trozo de masa de sal formamos una tortilla, en el centro colocamos un pequeño trozo de masa de dulce, doblamos las puntas de la tortilla de la masa de sal, pues hemos dado forma a la quesadilla.

Metemos al horno durante 15 0 20 minutos a baja llama.

Se puede servir con un vaso de leche tibia.

Rinde: 15 a 20quesadillas

Tiempo estimado: 1 a 1 ½.Hora

PARROQUIA

Checa

Colada de cau con cuy

Autora de la receta: *Sra. María Yolanda Carrera*
Sistematizadora: *Catherine Elizabeth Peralta Padilla*

El cuy era un animal característico de la parroquia de Checa, era criado por la gran mayoría de familias en sus propias casas, tanto para la venta como para el consumo propio.

Uno de los platos que se preparaba en base a este mamífero era la colada de cau, sopa que desde hace más de 35 años pasó a formar parte de la alimentación cotidiana de los habitantes de Checa. Hoy en día este platillo es preparado por algunas personas en ocasiones especiales dentro del plano familiar.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de papas picadas*
- *5 cau desgranados*
- *2 cuyes*
- *2 litros de agua*
- *1 diente de ajo picado*
- *1 rama de cebolla picada*
- *1 rama de cilantro picado*
- *Comino y sal al gusto*

Forma de preparación:

Licuamos 5 caus desgranados con ½ taza de agua, durante 3 minutos procurando que la masa este espesa.

Ponemos a hervir 2 litros de agua con 1 rama de cebolla blanca picada, 1 diente de ajo picado, comino y sal al gusto, a fuego medio durante 15 minutos, luego añadimos 1 libra de papas picadas, 2 cuyes lavados y cortados en pedazos, colamos el licuado de cau y dejamos que cocine durante 30 o 40 minutos removiendo constantemente.

5 minutos antes de servir añadimos 1 rama de cilantro picado.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 3 horas

Misqui

Autora de la receta: *Sra. Virgilio y Silvia Agrillo*
Sistematizadora: *Catherine Elizabeth Peralta Padilla*

Hace más de 20 años los habitantes de la parroquia de Checa debían caminar largas distancias para poder conseguir agua. Con el fin de evitar este trajín, los moradores decidieron aprovechar las propiedades del penco, una planta que se encuentra en su medio y les provee de un líquido dulce llamado "mishqui" que hoy en día es utilizado como bebida habitual tanto por su carácter alimenticio como por sus propiedades curativas.

Ingredientes y proporciones:

- *Penco*
- *Cuchara mediana*
- *Posero o pilche.*

Forma de preparación:

Observamos que las puntas del penco estén de color verde oscuro para asegurarnos que la planta está lista. Quitamos el tronco inferior del penco. Raspamos suavemente el cogollo con una cuchara mediana formando una figura cóncava, añadimos agua en el hueco que hemos formado para que se suavice.

Con 1 cuchara luego de 8 días extraemos el líquido dulce que sale del penco y la colocamos en un pilche. Raspamos el cogollo nuevamente para que salga más dulce. Finalmente tapamos el hueco con una piedra para evitar que los moscos entren.

Sugerencias: *Si desea puede hervir durante unos minutos; caso contrario, pueden ingerirlo inmediatamente después de ser extraído.*

Observaciones
El mishqui se lo puede utilizar para hacer arroz de cebada.

Debemos colocar el mishqui en una olla común y hervir a fuego medio por 10 minutos. A continuación ponemos el arroz de cebada y lo cocinamos durante 1 hora.

Según la creencia ancestral el mishqui también puede ser utilizado para curar la gripe y el dolor de los huesos.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado para la extracción: 9 días. Tiempo estimado para el arroz de cebado con misqui: 1 ½ hora.

Dulce de higo

Autora de la receta: *Sra. Maria del Carmen Arroyo (58 Años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Ingredientes y proporciones:

- *25 Higos*
- *1 Panela grande redonda*
- *1 funda pequeña de clavo de olor*
- *1 funda de canela*
- *1 funda de pimienta de olor*

Forma de preparación:

Del higo
Cortamos 25 higos en 4 partes, dejamos desagua toda la noche, así habremos quitado el amargo que contiene.

Ponemos a cocer por 2 horas.

Del almíbar
En 3 litros de agua hirviendo agregamos 1 panela grande redonda partida en trozos, 1 funda pequeña de clavo de olor, 1 funda de canela, 1 funda de pimienta de olor, dejamos que cocine ½ hora, añadimos 1 por 1 los higos removiendo con una cuchara de palo, dejamos cocer por 20 minutos.

Se sirve con un trocito de queso y pan, según el gusto.

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparacion: 2 horas

COMUNA

Llano Grande

Uchucuta

Autora de la receta: *Sra. Vicenta Guachamin (42 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Es un plato que actualmente se lo realiza en las fiestas de finados, en agradecimiento a la Pacha Mama por los favores recibidos. También se prepara como comida de boda, en priostazgos, en ceremonias de sanación y de índole religioso.

Antiguamente, este alimento se compartía en comunidad en la "Pamba Mesa" donde se degustaba todos los productos cosechados ese año.

Ingredientes y proporciones:

- *1 ½ libra de espinazo de chancho*
- *1 libra de papas*
- *½ de arveja*
- *5 hojas de local*
- *¼ de maní*
- *½ media libra de maní*
- *2 ramas de cebolla blanca*
- *2 dientes de ajo*
- *3 cucharas de achiote*

Forma de preparación:

En una olla agregamos 2 litros de agua, una vez caliente, añadimos la carne de chancho, dejamos hervir por 1 hora, o hasta que se evapore en un 50% el caldo, seguidamente, en una olla aparte cocemos las arvejas, y dejamos hervir por 30 minutos en el fogón de leña, lavamos 1 libra de papas, y las cocemos en otro recipiente, con sal y una ramita de cebolla blanca.

En un tiesto tostamos el maní, por 10 minutos, una vez tostado lo pelamos, y lo molemos en piedra, una vez molido lo ponemos en un recipiente hasta que sea la hora de realizar la mezcla.

Realizamos el refrito de cebolla blanca con 2 dientes de ajo, 3 cucharas de achiote, este refrito agregamos al caldo del espinazo, mezclamos con las papas y ½ libra de arvejas, previamente escurridas; añadimos el maní, dejamos hervir por 10 minutos, en un recipiente, aparte diluimos la harina de maíz calentado y añadimos al caldo o "uchucuta", agregamos sal al gusto y dejamos hervir por 5 minutos más a fuego lento.

Se sirve en una hoja de col y se come con los dedos.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

Chicha de jora

Autora de la receta: *Sra. María Simbaña (60 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

La chicha de jora, es una bebida que preparan la mayoría de los comuneros autóctonos; antiguamente, se repartía en la fechas de celebraciones religiosas, a toda la comunidad. También se preparaba para los campeonatos de futbol, en actos de conmemoración, priostazgos.

La Comuna de Llano Grande aún mantiene viva esta milenaria tradición.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de jora*
- *1 rama de cedrón*
- *1 rama de hierba luisa*
- *1 ramita de hoja de naranja*
- *3 astillas de canela*
- *Cascara de piña pequeña*

Forma de preparación:

Obtención de la harina

Remojamos el maíz y lo guardamos en un plástico, lo ponemos por 8 días debajo de la tierra, pasado este tiempo, lo secamos. Una vez seco, lo llevamos a moler y obtenemos la harina de jora.

Forma de preparación:

En una olla ponemos a cocer la harina de jora con 15 litros de agua: 1 rama hierba luisa, 1 rama de cedrón, 3 astillas de canela, 1 ramita de hoja de naranja, durante 1 hora, después de este tiempo de cocción, cernimos, y dejamos enfriara hasta que podamos ponerlo en un puro (pondo), dejamos fermentar por 3 días, y está lista para servir.

Rinde 10 litros

Tiempo estimado: 2 horas

Tortillas de dulce asadas en tiesto

Autora de la receta: *Sra. Vicenta Guachamin (42 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Este alimento era considerado como cucayo (refrigerio) que llevaban los hombres que salían a trabajar en el campo o los niños cuando iban a pastar las cabras

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de Harina de Maíz Crudo*
- *2 cucharaditas manteca vegetal o de chancho*
- *½ cucharadita de bicarbonato*
- *½ Media taza de leche*
- *Panela molida al gusto*

Forma de preparación:

Diluimos la panela en ¼ de agua.

Mezclamos 1 libra de harina de maíz crudo con 2 cucharaditas de manteca vegetal o de chancho, ½ cucharadita de bicarbonato, ½ taza de leche, hasta forma una masa compacta, una vez lista la masa, (mientras más se manipula la masa se hace más blanda) la cubrimos con una tela y la dejamos reposar por 15 minutos; pasado este tiempo realizamos las tortilla, y las asamos en el tiesto, a fuego medio durante 8 minutos.

Se sirve en una batea con un jarro de leche, agua aromática, o café.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 1 hora

COMUNA

San José de Cocotog

Uchucaldo (sopa de ají)

Autora de la receta: *Centro Cultural de San José de Cocotóg.*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de mote*
- *1 libra de shungo*
- *2 libras de papas con cáscara*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cuchara de achiote*
- *3 gramos de comino*
- *1 cebolla blanca*
- *½ queso*
- *5 huevos*
- *2 ajíes*

Forma de preparación:

Del mote

En una olla grande ponemos 15 litros de agua y cocinamos el mote toda la noche en el fogón de leña, cuando el mote está abierto en forma de flor añadimos la carne "1 libra de shungo blanco de vaca"; (se cocina igual toda la noche), 1 cucharada de achiote y sal al gusto. Al siguiente día agregamos 2 dientes de ajo, 3 gramos de comino y 1 cebolla blanca larga y dejamos hervir por 30 minutos más.

De los huevos

Ponemos a cocinar 5 huevos durante 15 minutos, una vez cocidos los pelamos y dejamos enfriar.

De las papas

Cocinamos 2 libras de papas con cáscara por 30 minutos, una vez cocidas sacamos del fuego, escurrimos el agua y dejamos enfriar, una vez frías las pelamos con las manos y las tapamos en un recipiente.

Del ají (uchu)

Retiramos las pepas de los 2 ajíes y los picamos finamente.

Se sirve el uchucaldo (sopa de ají) con 1 trozo de queso, 1 huevo duro y el ají picado.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 12 horas considerando la cocción del mote.

Chaguarmishqui guarapo

Autora de la receta: *Centro Cultural de San José de Cocotóg*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Es una bebida que se recolecta de los pencos de las quebradas, del penco que tiene las hojas más anchas (cuando esta tierno) y es de color negro, y cuando está maduro (tiene hojas más angostas y amarillentas).

Para extraerlo, perforamos con 1 cuchillo 1 hoja de penco desde el tronco, raspamos y recogemos el líquido que emana 3 veces al día, 5pm, 12am, y 3pm durante 1 semana.

Una vez recogido el líquido (mishque) lo ponemos a hervir en una olla, añadiendo ½ taza de arroz de cebada.

El Mishque se lo extrae y se lo toma de manera natural, pero si añadimos el arroz de cebada se convierte en mishqui api. Y si lo dejamos fermentar por varios días se transforma en guarapo.

Champús

Autora de la receta: *Centro Cultural de San José de Cocotóg*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Se dice que la mujer cuando quería contraer matrimonio tenía que preparar esta colada y ofrecer a la suegra para ser aceptada dentro de la familia. Si no lo hacía, ésta se molestaba y, la nuera era catalogada como carishina.

En caso de fallecer la suegra, la nuera debe preparar y repartir esta golosina durante el traslado y el sepelio.

La señora Mercedes miembros del Centro Cultural de Cocotog, argumenta que esta tradición se sigue manteniendo como herencia de sus ancestros.

Ingredientes y proporciones:

- *½ Libra de harina maíz crudo*
- *1 panela pequeña*
- *1 ramita de hierba Luisa*
- *1 ramita de cedrón*
- *1 ramita de hoja de naranja*
- *10 clavos de olor*
- *10 bolitas de pimienta dulce*
- *10 astillas de canela*
- *3 ishpingos*
- *3 naranjillas*

Forma de preparación:

En una olla grande añadimos 4 litros de agua, una vez caliente el agua agregamos: 1 ramita de hierba luisa, 1 ramita de cedrón, 1 ramita de hoja de naranja, 10 clavos de olor, 10 bolitas de pimienta dulce, 10 astillas de canela, 3 ishpingos, 3 naranjillas y dejamos cocer durante 1hora, pasado este tiempo, retiramos las hierbas y agregamos ½ libra de harina de maíz remojada y cernida, removemos constantemente para que no se haga grumos, dejamos cocer por 15 minutos, probamos el dulce, y si falta le añadimos a nuestro gusto.

En la Comuna de Cocotog, lo sirven en plato de barro, con cuchara de palo, acompañado de pan de casa hecho en horno de leña.

Pan de Casa

Este pan se compartía en duelos, matrimonios, pero especialmente en el día de los finados. Así mismo las mujeres que recién se casaban daban a sus cuñados, suegros, tíos, una palanqueta de pan y así ser aceptadas por su nueva familia. Se sirve con champús en un platillo de barro.

Ingredientes y proporciones:

- *5 huevos*
- *4 onzas de levadura*
- *2 taza de gua*
- *Sala al gusto*
- *½ libra de harina de maíz crudo*
- *½ libra de harina de castilla*

Forma de preparación:

Mezclamos ½ libra de harina de maíz crudo con ½ libra de harina de castilla, y añadimos: 5 huevos, sal al gusto, 2 taza de agua tibia, 4 onzas de levadura y mezclamos por 30 minutos o hasta que se forme una masa sólida, dejamos reposa tapando con un mantel durante 15 minutos, una vez leudada realizamos el pan y lo asamos al horno de leña por 20 minutos, vigilando que no se queme.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

PARROQUIA

El Quinche

Caldo de cabezas de borrego o "mondongo"

Autora de la receta: *Sra. Isabel Palaguaray*
Sistematizadora: *Sofía Vaca Burbano*

Entre la variada gastronomía que el Quinche ofrece, se encuentra el plato característico llamado mondongo o cabezas de borrego. Todos los moradores de la parroquia acuden a probar la sazón de la Señora Isabel Palaguaray quien prepara este caldo hace 18 años.

No hay nada mejor para el "chuchaqui", que este delicioso plato, pues actúa como revitalizador; más aún si va acompañado con un vaso de chicha que ella misma prepara.

Ingredientes y proporciones:

- *1 cabeza de borrego*
- *3 ramas de cebolla*
- *3 dientes de ajo*
- *1 cuchara de orégano*
- *2 Tazas de leche*
- *1 rama de perejil*
- *½ libra de Mote*
- *Sal al gusto.*

Forma de preparación:

Una vez que tenemos la cabeza de borrego, debemos chasparle (chamuscamos con soplete) y luego lavarle con esponjas. Dejamos que se desagüe toda la tarde; luego cocinamos por 8 horas, pasado este tiempo agregamos ½ libra de mote, 3 ramas de cebolla, 3 dientes de ajo, 1 cuchara de orégano, y la sal al gusto, cocinamos durante 3 horas, hasta que el mote este suave, finalmente añadimos 2 tazas de leche, 1 rama de perejil. Retiramos del fuego y está listo para servir.

Rinde 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 días

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. Gloria María Plaguaray.*
Sistematizadora: *Sifa Vaca Burbano*

Esta dulce bebida va acompañada de algunos platos típicos de la parroquia como el caldo de mondongo, yaguarlocro, hornado. Debido a que no contiene químicos este refresco aparte de ser rico es muy saludable y nutritivo.

La chicha es una bebida que viene desde épocas prehispánicas y es elabora artesanalmente. Este refresco típico de las comunidades indígenas, es consumido en fiestas, celebraciones familiares. Las mujeres del Quinche la han preparado de generación en generación.

Ingredientes y proporciones:

- *2 tazas de agua*
- *5 cuchara de avena*
- *1 hoja de naranja*
- *½ libra de panela molida*
- *1 ramita de hierba luisa*

Forma de preparación:

En una olla ponemos a hervir 5 litros de agua, agregamos 5 cucharas de avena, ½ libra de panela molida, 1 hoja de naranja y 1 ramita de hierba luisa. Dejamos cocinar a fuego medio durante 30 o 45 minutos. Cuando esté listo dejamos que se enfríe y servimos.

Rinde 5 porciones.

Tiempo estimado de preparación: 1 hora.

Arepas de Dulce

Autora de la receta: *Sra. Teresa Gordón.*
Sistematizadora: *Josué Acuña*

Las arepas de dulce preparadas por la señora Teresa Gordón es un plato transmitido de generación en generación a través de la memoria oral.

Con el pasar del tiempo se ha convertido en una golosina para los parroquianos y visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *1 Libra de Harina de Maíz*
- *5 Hojas de Atzera.*
- *2 chucharas de Panela.*
- *1 sobre de levadura.*
- *5 anises pequeños*
- *3 cucharaditas de azúcar*
- *3 tazas de agua*

Forma de preparación:

De la miel

En una olla pequeña, añadimos 3 cucharaditas de panela, 2 tazas de agua hirviendo, mezclamos hasta que la panela se disuelva.

De las arepas

En una batea colocamos 1 libra de harina de maíz y sobre ella añadimos la miel hirviendo mezclamos durante 15 minutos. Esperamos que se entibie la masa y agregamos 1 sobre de levadura, 5 anises, mezclamos y cubrimos la masa con un mantel durante 1 hora. Una vez que la masa este leudada colocamos en las hojas de atzera 3 cucharas de masa, la cubrimos y cuando el horno de leña este a una temperatura caliente ponemos asar por 1 hora.

Se puede poner pasas en la masa antes de meter al horno.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 3 horas

Apicho de espinazo ahumado

Autora de la receta *Maruja Cabezas (70 años)*
Sistematizadora: *Sofía Vaca Burbano y Flor Sánchez Velasco*

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de espinazo ahumado de chancho (Ver la receta)*
- *3 plátanos domínicos o sarapotes verdes*
- *2 libras de yuca, pelada picada en trozos no muy pequeños*
- *¼ de pimiento verde*
- *¼ de pimiento rojo*
- *2 ramitas de culantro picado*
- *1 rama de apio picado*
- *1 zanahoria pequeña pelada y rallada*
- *2 cebollas paiteñas, finamente picadas*
- *2 cebollas blancas, finamente picadas*
- *4 dientes de ajo machacados*
- *½ libra de fréjol blanco tierno*
- *1 pizca de orégano*
- *1 cuchara de achiote*
- *½ taza de leche*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

Para aliñar y ahumar el espinazo de chancho

En un ¼ de taza de agua licuamos por 2 minutos ½ cebolla paiteña colorada con 2 dientes de ajo, ½ pimiento, 1 ramita de culantro, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de orégano.

Para el espinazo ahumado

Adobamos el espinazo con el aliño y dejar reposar durante 2 días (en refrigeración).

Ahumamos la carne, exponiéndola a humo de leña en combustión durante 2 días.

Nota: una vez ahumada la carne no se la debe guardar en el refrigerador porque pierde su sabor.

Para la sopa

Ponemos a hervir 2 litros de agua.

Refreímos en 1 sartén 2 cebollas blancas, 4 dientes de ajo machacados, 2 cebollas paiteña coloradas, ¼ de pimiento rojo y verde, 2 ramas de culantro, 1 rama de apio, 1 pizca de orégano, 1 zanahoria y 1 cuchara de achiote, previamente troceados durante 3 minutos a fuego medio, a esta preparación añadimos agua hirviendo, y agregamos ½ libra de fréjol blanco tierno y el espinazo de chancho ahumado dejamos que cocine durante 15 minutos.

Diluimos el plátano rallado en 2 tazas de agua fría y lo agregamos al caldo sin dejar de mover con una cuchara de palo para evitar que se formen grumos.

Continuamos cocinando a fuego lento por 30 minutos más, moviendo constantemente para que no se asiente o queme, finalmente agregamos ½ taza de leche y está listo.

Nota: En mejor preparar el Apicho en una cocina a leña y en olla de barro.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado:
4 días para preparar la carne ahumada

1 ½ hora para preparar la sopa

Limonada yumbo

Autora de la receta *Maruja Cabezas (70 años)*
Sistematizadora: *Sofía Vaca Burbano y Flor Sánchez Velasco*

Es un refresco muy fácil y económico que se consume desde que se empezó a fabricar la panela en la zona hace aproximadamente un siglo, el limón mandarina crece naturalmente en todo el sector y es el ingrediente que le da el sabor característico a la limonada yumbo.

Es una bebida refrescante que calma la sed de los trabajadores en las fincas, en el trabajo diario y en las mingas, pero además acompaña los más deliciosos platos fuertes que se ofrecen en los restaurantes del sector.

Ingredientes y proporciones:

- *3 limones mandarina*
- *2 litros de agua hervida*
- *12 cucharas de panela en polvo*

Forma de preparación:

Ponemos 2 litros de agua hervida en una jarra y añadimos 12 cucharas de panela, removemos hasta que la panela se disuelva.

Aparte exprimir los limones y cernimos. Agregamos el jugo de los limones mandarina al agua con panela, mezclamos y podemos servir.

Rinde 2 litros

Tiempo estimado: 5 minutos

Yucas y maqueños bañados con miel

Autora de la receta: *Sra. Janine Herrera (40 años)*
Sistematizadora: *Sofía Vaca Burbano y Flor Sánchez Velasco*

Ingredientes y proporciones:

Yuca en miel

- *1 litro de miel de caña, no muy espesa.*
- *1 ½ libra de yuca*
- *3 astillasde canela*
- *5 pepitas de pimienta dulce*
- *5 clavos de olor*

Plátanos maqueños maduros en miel

- *Plátanos maqueños maduros en miel*
- *1 litro de miel de caña, no muy espesa.*
- *5 maqueños no muy maduros*
- *3 astillas de canela*
- *5 pepitas de pimienta dulce*
- *5 clavos de olor*

Tamales de plátano verde

- *3 plátanos verdes*
- *¼ de queso de comida*
- *1 huevo*
- *1 pizca de sal*
- *1 cucharadita de polvo de hornear*
- *½ taza de panela en polvo*
- *1 cuchara de mantequilla*
- *5 trozos de hojas de plátano*

Forma de preparación:

Yuca en miel

Ponemos a hervir 1 litro de miel de caña añadiendo 3 astillas de canela, 5 pepitas de pimienta dulce, 5 clavos de olor durante 15 minutos.

Pelamos, lavamos y troceamos la yuca. Agregamos a la miel y cocinamos a fuego lento por 30 minutos o hasta que la yuca esté suave, si la miel empieza a secarse se agrega ½ taza de agua.

Plátanos maqueños maduros en miel

Ponemos a hervir 1 litro de miel de caña añadiendo 3 astillas de canela, 5 pepitas de pimienta dulce, 5 clavos de olor durante 15 minutos.

Agregamos 5 maqueños y cocinamos a fuego lento por 15 minutos. Si la miel se empieza a secar agregamos ½ taza de agua.

Tamales de plátano verde

Pelamos y molemos los plátanos en un molino manual, ponemos el plátano molido en un recipiente y añadimos 1 cuchara de mantequilla, 1 pizca de sal, 1 huevo, 1 cucharadita de polvo de hornear, ½ taza de panela en polvo, ¼ de queso rallado, mesclamos hasta que se forma una masa consistente y dejamos reposar 20 minutos.

Limpiamos con cuidado 5 trozos de hojas de plátano y las sometemos a fuego por 10 segundos hasta que se ablanden y tomen un color verde brillante.

Para formar los tamales: ponemos 2 cucharas de masa en cada hoja, doblamos cubriendo la masa y cocinamos al vapor durante 30 minutos.

Rinde 5 tamales

Tiempo estimado: 1 1/2 hora

PARROQUIA

Guangopolo

Habas calpo

Autora de la receta: *Sra. Valeria Cachala (45 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Este plato tradicional de Guangopolo, es consumido desde años atrás. La señora Valeria Cachala, comenta que con ella es la tercera generación que mantiene este saber culinario, pues, sus ingredientes son producidos en esta tierra.

Ingredientes y proporciones:

- *12 libras de habas secas*
- *4 ajíes rojos*
- *2 cucharas de sal*
- *1 libra de maní*
- *4 tomates rojos*
- *4 cebollas paiteñas coloradas*
- *1 manojo de cilantro*
- *2 tazas de agua*
- *10 libras de maíz seco*
- *1 taza de agua*
- *4 cucharas de sal*

Forma de preparación:

De las habas
Tostamos 12 libras de habas en el tiesto de barro, en el fogón de leña, por 40 minutos. Una vez que están tostadas, las ponemos a cocinar en una olla de agua hirviendo durante 1 hora o hasta que las cáscaras empieza a abrirse. Retiramos del fuego y las escurrimos. Se sirven con sal y acompañadas de maíz tostado en tiesto, y trocitos de queso de comida.

Rinde para: 12 personas o más.

Del ají
En 1 piedra de moler ponemos 4 ajíes y 2 cucharas de sal, presionamos con la piedra pequeña, hasta que se desintegre el ají. Luego, lo ponemos en un recipiente y añadimos 4 tomates cortados en pedacitos pequeños, 4 cebollas paiteñas cortadas en forma de medios anillos, cilantro fresco picado finamente.

Del tostado seco
Calentamos el tiesto grande de barro en el fogón de leña por 10 minutos. Una vez caliente el tiesto, vertemos 10 libras de maíz seco mecemos continuamente con una cuchara o paleta de palo, por 40 minutos. Cuando está tostado, le aumentamos 1 taza de agua con 4 cucharas de sal disueltas en ella, mezclamos por 1 minuto y retiramos de inmediato del fuego; colocamos el tostado en una batea de madera para que se enfrie.

Rinde para: 10 a 20 personas.

Tiempo estimado: 1H45 de las habas, 25 minutos para el ají; 40 minutos del tostado.

Chicha de jora

Autora de la receta: *Sra. Rosario Legña (45 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

La chicha de jora es una bebida tradicional de las fiestas, mingas, sostiene la Sra. Rosario Legña, comenta también que la chicha es sana y nutritiva, no contiene ninguna clase de químicos, además tiene propiedades curativas, es diurética y es utilizada para bajar los golpes y disolver tumores dentro del cuerpo.

Ingredientes y proporciones:

- *6 libras de harina de jora*
- *5 "yumbos de panela"*
- *3 ramas de cedrón*
- *3 ramas de hierba luisa*
- *1 cuchara de pimienta dulce*
- *10 astillas de canela*
- *1 piña madura*

Forma de preparación:

Obtención de la harina de jora
Ponemos a remojar el maíz amarillo en un saquillo o costal, durante 3 0 4 días, cambiando el agua diariamente, colocamos en un cajón o en un cesto, bien tapado con hojas de "jiguirilla", que son propias del lugar por 6 a 7 días; en este lapso el maíz ha brotado raíces, lo secamos por 8 días, molemos y esa es la harina de jora.

De la Chicha.
En el fogón de leña ponemos a hervir 40 litros de agua, agregamos: 3 ramas de cedrón, 3 ramas de hierba luisa, 1 cuchara de pimienta dulce, 10 astillas de canela, panela y una piña madura cortada en trocitos con toda la cáscara.

Aparte disolvemos 6 libras de harina de jora en un poco de agua e incorporamos esta mezcla en la olla de las hierbas dulces; dejamos cocinar por ½ hora meciéndola de vez en cuando. Retiramos del fuego, dejamos enfriar y cernimos; colocamos la chicha en un barril o pondo de barro, para que se fermente (12 horas); por lo general, se lo pone en la noche y al día siguiente está lista para servir.

Rinde para: 100 vasos.

Tiempo estimado: 3 horas.

Dulce de zapallo y zambo

Autora de la receta: *Sra. Valeria Cuichán (38) años*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Este duce es una costumbre muy antigua, nos dicen las señoras del Centro Artesanal Comunitario, se lo sirve como postre, está hecho a base de zapallo y de zambo, que son productos propios del lugar.

Ingredientes y proporciones:

- *1 zapallo maduro, grande*
- *1 zambo maduro pequeño*
- *8 astillas de canela*
- *2 yumbos de panela*
- *3 litros de leche*

Forma de preparación:

Pelamos el zapallo y el zambo, los separamos de sus pepas, los cortamos en trocitos. En una olla grande con suficiente agua, a fuego alto, ponemos a cocinar el zambo, ½ hora más tarde agregamos el zapallo, 8 astillas de canela, 2 yumbos de panela; dejamos cocinar por ½ hora, meciendo continuamente, pasado este tiempo añadimos 3 litros de leche, dejamos hervir y retiramos del fuego.

Este postre se puede servir caliente o frío.

Rinde para: 40 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

PARROQUIA

Guayllabamba

Locro de papas con cuero

Autora de la receta: *Lucía Alvear (56 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Es imposible pasar por Guayllabamba y no degustar el sabroso locro de papas con cuero. Doña Marujita, le ponía el sabor único, pero partió de este mundo cuando tenía 70 años de edad. Ahora su hija Lucía Alvear, mantiene esta tradición prepara el locro de papas con cuero y su secreto es hacerlo con amor.

Ingredientes y proporciones:

- *5 libras de papa chola*
- *5 dientes de ajo*
- *3 ramas de cebolla blanca*
- *1 cucharadita de achiote*
- *2 cucharas de manteca de chancho*
- *2 cucharas me mantequilla*
- *3 libras de cuero*
- *Sal al gusto*
- *Agua caliente hervida*
- *1 taza de leche*
- *½ cucharadita de orégano*

Forma de preparación:

Del locro

En una olla preparamos el refrito con 2 ramas de cebolla blanca previamente cortada, 3 dientes de ajo, 1 cuchara de manteca de chancho, 1 cuchara de mantequilla, 1 cucharadita de achiote, ½ cucharadita de orégano durante 3 minutos a baja llama, añadimos una pizca de sal y agregamos agua hervida caliente, dejamos que cocine a baja llama durante 10 minutos

Añadimos 3 libras de papa chola bien lavadas y cortadas en trocitos, dejamos que cocine durante 20 minutos, pasado este tiempo, añadimos 1 cuchara de manteca de chancho, 1 cuchara de mantequilla, 2 libras de papa chola cortada en trozos pequeños, removemos de vez en cuando por 30 minutos, añadimos sal al gusto y 1 taza de leche, una vez que la leche hierve, retiramos la olla del fuego.

Del cuero

Cortamos en trozos grandes 3 libras de cuero, picamos 2 dientes de ajo y 1 rama de cebolla banca, cocinamos a baja llama durante 20-30 minutos.

Se puede servir acompañado de aguacate y tostado.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 1 1/2 hora

Limonada

Autora de la receta: *Sra. Silvia Cisneros (53 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Silvia Cisneros comenta que año tras año se sumaban más peregrinos a la "Caminata de la Virgen del Quinche", de ahí nació la idea de preparar la limonada y vender a los agitados viajeros.

Desde entonces esta bebida tradicional es el refresco preferido de los parroquianos y turistas.

Ingredientes y proporciones:

- *5 limones (limón real, propio de la Parroquia)*
- *½ libra de azúcar blanca*
- *2 litros de agua*
- *10 cubos de hielo*

Forma de preparación:

Se exprime 5 limones (limón real) a través de un colador para evitar las semillas (pepas), se añade 2 litros de agua previamente hervidos, se remueve durante 2 minutos, y se añade 10 cubos de hielo.

Rinde 2 litros.

Tiempo estimado 5-7 minutos.

La chirimoya

Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

La señora Alicia Quisilema dice que la chirimoya es la golosina preferida de los parroquianos y de los visitantes.

Es una fruta considerada un producto de élite y de estima. Es un árbol de crecimiento lento, que puede adquirir en su madurez una altura de 7 a 8 m, y exhuberante follaje; de porte erguido y a veces ramificado irregularmente. La cáscara es delgadísima y frágil; su superficie verde oscura, el interior de color blanco, posee una textura carnosa, blanda y de sabor dulce, parecido a la mezcla entre la piña, mango o fresa.

Se sirve cuando la fruta está madura, es decir, suave.

PARROQUIA

La Merced

Cariucho o ají de cuy

Autora de la receta: *Margarita Rocío Quimbiurco Vilatuña (45 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Este plato típico por lo general, se sirve en las fiestas; es muy tradicional ofrecerlo en los compromisos sociales de compadrazgos.

Ingredientes y proporciones:

- *2 cuyes pelados y adobados 2 días antes*
- *½ cucharadita de comino molido*
- *½ cucharadita de achiote*
- *2 dientes de ajo*
- *½ cucharadita de sal*
- *1 taza de leche*
- *1 taza de agua*
- *1 taza de maní tostado y pelado*
- *¼ de cucharadita de comino*
- *½ cucharadita de sal*
- *3 ramas gruesas de cebolla blanca*
- *½ cucharadita de achote.*
- *10 papas cholas grandes, partidas en 2*
- *1 tomate rojo cortado en rodajas*
- *4 aguacates maduros*
- *1 lechuga deshojada en hojas enteras, bien lavadas y muy frescas*
- *1 ají*
- *½ taza de maní tostado y pelado.*
- *2 ramas o tallos de cebolla blanca para el ají*
- *1 cuchara de mantequilla*

Forma de preparación:

Del aliño
Mezclamos ½ cucharadita de comino con ½ cuchara de achote, 2 dientes de ajo, ½ cucharadita de sal. Una vez mezclado, agregamos 2 cucharas de agua tibia.

Del cuy
Adobamos los 2 cuyes con el aliño que preparamos y los dejamos reposar por 2 días. Pasado este tiempo, ponemos a los cuyes en 1 lata y los asamos en el horno de leña a ½ temperatura, por un lapso de 2 horas.

De las papas
Cocinamos 10 papas partidas por la mitad, con una cucharadita de sal y 1 trocito de cebolla blanca, durante 1/2 hora. Cuando están ligeramente suaves, las retiramos del fuego, y las cernimos, las conservamos calientes tapadas en la misma olla.

Salsa de maní
Tostamos las pepas de zambo durante 5 minutos, luego licuamos con ½ taza de leche.

Preparamos el refrito en una sartén con la cebolla blanca previamente cortada, ajo, 1 cucharadita de mantequilla, 3 ramas de cebolla blanca picada, 1 cucharadita de comino molido, ½ cucharadita de sal y ½ cucharilla de achiote. Cuando la cebolla se haya dorado, agregamos el maní licuado con 1 taza de leche y 1 taza de agua. Mientras se va cocinando la salsa a fuego lento, probamos la sal, sin dejar de mecer. Dejamos hervir por 5 minutos y retiramos del fuego.

Del ají
Licuamos 1 ají grande con ½ taza de maní tostado, 1 taza de agua, ½ taza de leche y ½ cucharadita de sal. Una vez licuado, cernimos la mezcla y colocamos en un recipiente pequeño. A este ají, agregamos 2 ramas de cebolla blanca picada y 1 cuchara de cilantro picado.

Cortamos 1 tomate maduro en rodajas y 1 aguacate en trozos.

Rinde para: 5 personas

Tiempo estimado: Sin contar el tiempo que los cuyes reposan adobados, su horneada toma 2 horas aproximadamente. El resto de preparamos en 1 hora.

"Morocho de trigo" o "Trigo de dulce"

Autora de la receta: *Sra. María Olga Llullunda (44 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Los abuelos de La Merced cuentan que esta bebida era la dieta diaria de los hogares pobres; en la actualidad es consumida por todos los parroquianos.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de trigo "losado"*
- *½ libra de azúcar*
- *1 cucharadita de pimienta dulce*
- *1 litro de leche*

Forma de preparación:

En 1 olla grande ponemos a hervir 2 litros de agua, a fuego medio, cuando el agua está hirviendo, echamos 1 libra de trigo y dejamos que se cocine junto con 1 cuchara de pimienta dulce, por 2 horas removiendo frecuentemente. Cuando ya está suave el grano, agregamos 1 litro de leche, ½ libra de azúcar, sin dejar de mecer. La bebida queda más o menos mitad agua, mitad leche. Al hervir otra vez, el trigo de dulce ya está listo para servir.

Rinde para: 8 personas

Tiempo estimado: 2 1/4 horas.

Tortillas de tiesto

Autora de la receta: *Sra. María Olga Llullunda (43 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

Hemos podido escuchar a la gente de La Merced, decir: preparemos las tortillas de tiesto para el desayuno o para la tarde.

En tiempos pasados las tortillas eran preparadas y consumida por la gente "humilde", actualmente es considerada una golosina de los parroquianos.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina flor*
- *1 cucharadita de royal*
- *1 cucharadita de sal (u 8 cucharas de azúcar, si se las va a hacer de dulce)*
- *1 cuchara de mantequilla.*
- *½ queso de comida con sal*

Forma de preparación:

Vertemos 1 libra de harina de trigo en un recipiente para amasar; agregamos 1 cucharadita de royal, 1 ½ taza de agua hirviendo endulzada o salada -según se vayan a hacer las tortillas de dulce o de sal-, mezclamos los ingredientes amasando constantemente por 15 minutos, hasta obtener una masa compacta, la dejamos reposar por 20 minutos tapándola con un mantel. Pasado este tiempo hacemos las tortillas con las manos, en el centro de éstas agregamos 1 cucharadita de queso previamente desmenuzado.

Calentamos el tiesto en la brasa de carbón, asamos las tortillas de un lado y otro, hasta que toman una coloración dorada obscura.

Rinde para: 10 personas

Tiempo estimado: 1 1/4 hora.

PARROQUIA

Llano Chico

Cuy con asado con sarza de maní

Autora de la receta: *Sra. Ximena Alvaro (35 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Este es un plato típico que se ofrece en las ceremonias y fiestas importantes de la parroquia, así como también en las celebraciones religiosas, matrimonios, comuniones, confirmaciones, bautizos, etc.

Se entrega en los compadrazgos como "mediano" en agradecimiento por el esfuerzo de compartir la responsabilidad de criar a los hijos bajo una doctrina religiosa y en caso de que sus padres fallezcan el mediano afianza la lealtad de un compromiso adquirido al aceptar ser padrinos.

Ingredientes y proporciones:

- *2 cuyes*
- *25 papas chola (5 papas por persona)*
- *3 ramas de cebolla*
- *5 hojas de lechuga*
- *1 cuchara de achiote en polvo*
- *2 aguacate maduro*
- *Sal al gusto*
- *1 cuchara de manteca de chancho*
- *½ libra de maní*

Para Hacer el Aliño para el Cuy:

- *1 cucharada Comino*
- *1 cucharada Achiote*
- *¼ agua*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

Del aliño
Licuamos con ¼ agua 1 cuchara de comino, 1 cuchara achiote, sal al gusto, a esta preparación se la conoce como aliño.

Del cuy
Con los aliños previamente preparados se unta al cuy y se lo deja reposar por 1 día. Al siguiente día, amarramos al cuy en un palo y lo asamos al carbón durante 30 minutos.

De las papas
En otra olla, colocamos las papas cholas y las cocemos durante ½ hora, con 1 rama de cebolla y sal al gusto.

De la sarza
Tostamos el maní en tiesto, una vez tostado, limpiamos las cascaras, y molemos en la piedra.

Realizamos un refrito con: 1cucharadita de manteca de chancho, 2 ramas cebolla blanca, ½ cucharadita de achiote, añadimos 1 taza de agua y finalmente agregamos el maní molido y dejamos cocer durante 20 minutos.

Se sirve 1 hoja de lechuga, 5 papas, ¼ de cuy, 1 taja de aguacate, y la sarza maní.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

Chaguarmishqui guarapo

Autora de la receta: Sra. Gloria Simbaña
Sistematizadora: Maricela Espinosa

La señora Gloria Simbaña comenta: *"es la herencia de nuestros ancestros, es una bebida ancestral energizarte que se ofrecía en las mingas y en las fiestas de índole religioso, también se considera una bebida con grandes poderes curativos, por ello agradecemos a la Pacha Mama por todos los favores recibidos".*

El seños José Francisco Guamán cuenta que el Chaguarmishqui, se extrae 3 veces al día: 3 de la mañana, 12 del día y 5 de la tarde.

Cantidad recomendada por las personas que se dedican a la extracción del chawarmishki

- 1 vaso de Chaguarmishqui cada día si está bien de salud
- 3 vasos Chaguarmishquisi si esta delicado de salud

Forma de obtención:

- *Desde las 3 de la mañana se extrae la bebida desde el tronco del penco.*
- *Para obtenerlo se corta las hojas del penco, con un cuchillo o cuchareta se debe raspar el tronco y realizar un hoyo cuidando no dañar el resto del tronco para que pueda producir nuevamente el líquido; se debe pedir permiso al Chawarquero, mediante una oración de agradecimiento. Se lo recolecta 3 veces al día: 3 de la mañana, 12 del día y 5 de la tarde.*
- *El señor José Francisco Guamán dice que esta bebida se puede consumir como medicina natural o energizarte. Se lo consume mezclado con otros ingredientes como el arroz de cebada que hace de esta bebida limpiadora y depurativa para el organismo. Se debe tomar fresco, si necesitamos que haga efecto en las enfermedades de nuestro cuerpo agrega.*
- *Pero si se lo deja fermentar se vuelve guarapo, es decir, una bebida alcohólica. Afirman Gloria Simbaña y José Francisco Guamán esposos que se dedican a la recolección y venta del miski en el mercado de la Ofelia en Cotocollao.*

Champús y mermelada de piña

Autora de la receta: Sra. Sofía Ramírez (35 años)
Sistematizadora: Maricela Espinosa

Es una colada típica de La Parroquia de Llano Chico, que se reparte en los matrimonios. Es costumbre que la nuera reparta esta colada a la suegra así podrá ser aceptada en la nueva familia. Una vez que la suegra ha fallecido es obligación de la nuera repartir esta colada a todas las personas que acompañan a la velada y en el sepelio.

Ingredientes y proporciones:

- *¼ Piña*
- *¼ Piña para la mermelada*
- *¼ libra de maíz crudo*
- *1¼ de Panela*
- *4 naranjillas*
- *1gr. Cedrón*
- *1gr. Hierba luisa*
- *1gr. Arrayán*
- *1gr. Hoja de naranja*
- *40 clavos de olor*
- *½ babaco*
- *7 bolitas pimienta de dulce*
- *½ libra de mote cocinado*

Forma de preparación:

En una olla de barro ponemos a calentar 3 litros de agua. En otro recipiente cocinamos 4 naranjillas, ½ babaco y 1/4 piña, Una vez cocido todo licuamos y vertemos a la olla de barro, añadimos panela y dejamos hervir por 30 minutos, pasado este tiempo agregamos ½ libra de harina de maíz crudo diluida, removemos constantemente para que no se haga grumos, dejamos hervir por ½ hora, esperando que emane un olor característico a hierbas, lo cual indica el tiempo de añadir las especias de dulce: 7 bolitas de pimienta dulce, 20 clavos de olor, ¼ de panela, dejamos hervir 15 minutos más y está lista.

Este alimento se prepara con la olla tapada, solo cuando está listo se destapa y se añade el mote cocinado. Se deja enfriar por 5 horas.

Mermelada de piña

Cortamos la piña en cuadritos y la ponemos a cocinar en 5 tazas de agua a fuego bajo, agregando: 20 clavos de olor, 1 panela pequeña, removemos y dejamos cocer hasta que se espese.

Rinde para 5 porciones. Tiempo estimado: 6 horas (1 hora de preparación y 5 de enfriar)

PARROQUIA

Lloa

Habas, mellocos, choclo y queso

Autora de la receta: *Sra. Yolanda Vega*
Sistematizadora: *Verónica Proaño*

Lloa, es una parroquia agrícola-ganadera, donde el plato tradicional es parte de la cotidianidad, así se identifican las habas, mellocos, papas y queso, como parte de la comida tradicional. Este es un plato utilizado dentro de la comida familiar, ya que todos los pobladores por lo menos cuentan con una parcela de donde se proveen de los productos necesarios para su preparación.

Este tipo de comida sirve para ser servida en fiestas acompañada de otros platos que pueden ser cuy, chancho, para las fiestas como refrigerio, y por su rico contenido nutritivo se lo llevaba como cucayo a las tareas agrícolas.

Ingredientes y proporciones:

- *10 libras de habas tiernas*
- *10 libras de mellocos*
- *10 libras de papa*
- *19 choclos tiernos*
- *2 quesos*
- *1 ramita de cebolla blanca*
- *Sal a gusto.*

Forma de preparación:

Colocamos los choclos, habas y mellocos en una olla con agua cubriendo los productos, se pone a cocinar con 1 cucharadita de sal y se deja hervir por 40 minutos. Se comprueba cuando las habas se abren con facilidad y el grano de choclo está suave.

En otra olla ponemos a cocinar las papas con cáscara, previamente lavadas por 30 minutos. Se comprueba cuando las papas su corteza se desprenden fácilmente.

Se sirve en un plato una porción de habas, melloco, papas, un choclo y una rodaja de queso con sal al gusto

Rinde para 40 porciones.

Tiempo estimado: 1 hora

Chicha de Jora

Autora de la receta: Sra. Yalanda Viracucha
Sistematizadora: Verónica Proaño

La chicha de jora es una bebida tradicional preparada para fiestas familiares, religiosas de la parroquia de Lloa, y por este motivo es preparada en grandes cantidades, de manera tal que calme la sed de los visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *3 libras de harina de jora*
- *½ maito de panela*
- *½ onza de clavo de olor*
- *1 atado de hierbas que contiene hierba luisa, cedrón.*
- *½ astillas de canela*
- *½ onza de pimienta dulce*

Forma de preparación:

Previo a cocinar la chicha se procede a dejar la jora añejar por tres días, lo que se logra disolviendo la harina de jora en agua tibia.

Hervimos en una olla agua hasta las ¾ del volumen, añadimos la jora remojada de forma lenta y removiendo dejamos cocer por 4 horas.

En otra olla se prepara el dulce donde se coloca agua y el maito de panela troceado junto con canela, pimiento dulce dejamos que hierva 5 minutos y retiramos de fuego.

Mezclamos las 2 preparaciones en otra olla (antiguamente se hacía en un pondo) y se la deja reposar durante 12 horas.

La característica de esta chicha es que mientras más días se la deja reposar alcanza más grados alcohólicos.

Tiempo estimado de preparación 12 horas.

Tostado de dulce (Caca de perro)

Autora de la receta: Sra. Margarita Villacis, Sra. Yolanda Vega y Sra. Jaqueline Castillo
Sistematizadora: Verónica Proaño

El maíz es un producto de la tierra que está muy unido al consumo de la parroquia. Cuando este está maduro, se puede preparar el delicioso tostado. Esta golosina se compone de 2 productos: del maíz de la zona media alta y de la panela de la zona baja, lo preparaban las abuelas para que los chicos y adultos coman en lugar de caramelos, además generalmente es llevada como cucayo para faenas agrícolas, para los niños en la escuelas y para encuentros deportivos y de la parroquia en su sitio mismo o en otros lados.

Ingredientes y proporciones:

- *5 libras de maíz seco y maduro*
- *¼ del maito de panela*
- *½ litro de agua*

Forma de preparación:

En una sartén grande o paila previamente calentado colocamos el maíz mecemos hasta que coja un color amarillo y café.

Paralelamente, en una olla colocamos agua y el maito de panela en trozos para que se disuelva. El agua de panela tiene que hervir hasta que toma el punto para la mezcla con el maíz, para saber si se ha llegado a este punto se va probando con un poco de tostado si la preparación se pega al tostado está listo y si esta resbala se debe seguir haciéndola hervir. Una vez que toma el punto sobre el tostado caliente se vierte esta preparación, se la mece y se lo deja reposar hasta que este solidificada

A la preparación se la puede servir con leche

Rinde para 20 personas

Tiempo estimado: 1 hora.

PARROQUIA

Nanegal

Tortillas de yuca

Autora de la receta: *Blanca Cruz (60 años)*
Sistematizadora: *Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco*

La yuca es un alimento ancestral originario de los bosques subtropicales de América del Sur. En el Distrito Metropolitano de Quito se cultiva este producto en el sector Noroccidental debido a las condiciones climáticas, además se ha convertido en un alimento básico para la población del sector. En la parroquia de Nanegal se prepara tradicionalmente Tortillas de Yuca y se acompaña con carne estofada o huevo frito, ensalada.

Ingredientes y proporciones:

- *5 libras de yuca*
- *1 pizca de achiote*
- *3 cucharaditas de manteca de chancho*
- *1 cucharada de sal*
- *¼ de queso fresco rallado*
- *10 cucharadas de aceite*

Para el acompañado. (Carne estofada o huevo frito, ensalada)

- *1 huevo (opcional)*
- *1 ½ libras de carne suave de res*
- *½ cebolla paiteña colorada*
- *1 tomate pequeño*
- *½ pimiento verde*
- *1 diente de ajo machacado*
- *1 rama de culantro picado*
- *1 cucharadita de sal*
- *2 cucharadas de aceite*
- *¾ litro de agua*
- *4 hojas de lechuga*
- *1 remolacha*
- *1 pizca de sal*
- *1 cucharadita de aceite*
- *½ cucharadita de jugo de limón*

Forma de preparación:

Cocinamos 5 libras de yuca en suficiente agua con 1 cucharada de sal a fuego medio durante 30 minutos. Pasado este tiempo, escurrimos el agua y molemos la yuca cocida, luego la entreveramos con 3 cucharaditas de manteca de chancho y 1 pizca de achiote.

Hacemos porciones de esta masa, cada porción debe tener un tamaño aproximado a lo que cabe en la palma de la mano.

En el medio de esta masa colocamos el queso fresco y vamos dando forma a una tortilla aplanada.

En una paila ponemos 2 cucharadas de aceite y doramos las tortillas por 3 minutos virándolas con una cuchara plana.

Del acompañado: (Carne estofada o huevo frito, ensalada)
Cortamos la carne en pedazos pequeños.

En una paila a fuego medio, durante 5 minutos refreímos con 2 cucharas de aceite: 1 ajo previamente machacado, 1 tomate cortado en trozos pequeños, ½ pimiento verde cortado, 1 rama de culantro, ½ cebolla paiteña colorada picadas finamente. A esto, añadimos la carne, removemos, y agregamos agua y la sal, dejamos cocer tapando la paila a fuego lento durante 30 minutos.

Cocinamos la remolacha en 2 litros de agua durante 1 hora con la olla tapada y una pizca de sal a fuego medio. Sacamos la remolacha del agua y dejamos que se enfríe por 10 minutos. Cortamos en tiras y añadimos sal, limón, aceite al gusto, removemos por 2 minutos.

Picamos las hojas de lechuga en tiras muy finas.

Si se desea servir con huevo; en una sartén pequeña freímos el huevo con 2 cucharas de aceite.

En cada porción se sirve 5 tortillas acompañadas con carne estofada o huevo frito, ensalada de remolacha y lechuga.

Rinde para 5 porciones

Tiempo estimado: 2 horas

Chicha fermentada con panela

El cultivo de caña de azúcar es muy importante en la economía local del Noroccidente del Distrito Metropolitano de Quito, especialmente en la parroquia de Nanegal, de esta planta se obtiene la panela y el alcohol artesanal. La panela ha sido desde hace aproximadamente un siglo el endulzante tradicional de la zona y mucha de la producción era trasladada a Quito para su comercialización. La población rural ha utilizado la panela como ingrediente para diferentes dulces y bebidas, una de ellas es la chicha fermentada a base de avena (comúnmente también denominado quaker) que se acompaña en los almuerzos tradicionales de la zona así como refresco en eventos sociales.

Ingredientes y proporciones:

- *¼ libra de avena*
- *½ libra de panela en trozos*
- *2 litros de agua sin hervir*
- *1 naranjilla madura*
- *3 de hojas de valeriana*

Forma de preparación:

En una olla ponemos a hervir a fuego medio 1 ½ litros de agua durante 10 minutos y agregar 3 hojas de "valeriana".

Licuamos ¼ de avena con ½ litro de agua y ponemos en la olla hirviendo, añadimos a ésta ½ libra de trozos de panela y dejamos que cocine ½ hora, retiramos del fuego y dejamos reposar durante 2 días para que se fermente y adquiera el sabor característico.

Licuamos 1 naranjilla madura en 1 taza de agua, colamos y agregamos al preparado anterior.

Servir frio.

Rinde 2 litros.

Tiempo estimado: 40 minutos para la preparación y 2 días para la fermentación.

Tamales de yuca

Autora de la receta: Blanca Cruz (60 años)
Sistematizadora: Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco

En la Parroquia de Nanegal existen muchas formas de preparar la yuca, es ingrediente principal de algunas recetas entre ellos los deliciosos tamales de yuca, cuyo sabor dulce gusta a la gente. Lo preparan desde hace 100 años aproximadamente cuando llegaron los primeros colonos al sector. Actualmente se encuentra en los sitios de expendio de comida popular (Patio de Comidas de la parroquia) y también se elabora a nivel familiar.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de yuca, pelada, lavada y molida.*
- *½ libra de panela en polvo*
- *Hojas de plátano*
- *½ queso de comida rallado.*
- *1 cucharada de mantequilla derretida*

Forma de preparación:

En un tazón ponemos 2 libras de yuca molida y agregamos 1 cucharada de mantequilla derretida, ½ libra de panela en polvo, ½ queso rallado, mezclamos por 10 minutos o hasta que la masa se torne suave.

Calentamos las hojas de plátano sobre una hornilla para que se ablanden.

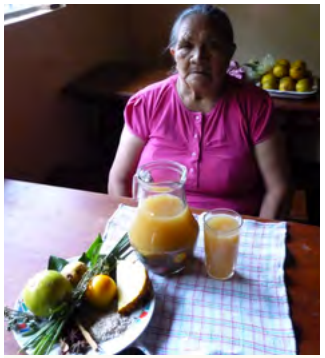
Ponemos 2 cucharadas de masa en cada hoja, y formamos los tamales doblando las hojas de plátano. Cocinamos al vapor durante 45 minutos.

Rinde 10 tamales

Tiempo estimado: 1 ½ hora.

PARROQUIA

Nanegalito



Ceviche de Palmito

Autora de la receta: *Sra. Esther Miño (76 años)*
Sistematizadora: *Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco*

Hasta mediados del siglo XVII la zona noroccidental fue habitada por el pueblo Yumbo, quienes abandonaron el sector por la devastación que causó la erupción volcánica del Pichincha. La zona se volvió a repoblar desde los inicios del siglo XX, los primeros colonos debían descubrir y utilizar en su alimentación lo que el bosque les ofrecía, es así como empezaron a hacer uso del cogollo del palmito, la gente lo consumía de diferentes maneras: frito, en tamales, etc. La preparación que más se popularizó fue el ceviche creado por la profesora Esther Miño hace 40 o 50 años, al inicio se usó para brindar a las visitas importantes que llegaban a la comunidad. Es un plato típico que se consume de forma familiar y que incluso se lo puede encontrar en varios restaurantes de la parroquia de Nanegalito los fines de semana y feriados.

Ingredientes y proporciones:

- *2 corazones de palmito*
- *1 libra de tomate riñón*
- *½ libra de cebolla paiteña*
- *Jugo de 3 naranjas*
- *Jugo de 2 limones*
- *2 ramas de culantro*
- *2 ramas de perejil*
- *1 pimiento cortado en tiras finas*
- *¼ de taza de salsa de tomate*
- *1 pizca de pimienta molida*
- *3 cucharadas de aceite*
- *Sal al gusto.*

Forma de preparación:

Pelamos 2 cogollos de palmito hasta llegar a la parte blanda o corazón, los troceamos y los cocinamos con suficiente agua durante 10 minutos a fuego medio, retiramos el agua y dejamos reposar por 10 minutos. Reservamos el agua de la cocción.

Cocemos 2 tomates de riñón a fuego lento durante 7 minutos, retiramos el agua y dejamos que se enfríen, licuamos los tomates durante 3 minutos a máxima velocidad con 1 taza de agua que se reservó de la cocción de los palmitos.

Picamos fino 2 ramas de cilantro, 2 cebollas paiteñas coloradas, 2 ramas de perejil, añadimos sal al gusto y agregamos el jugo de 2 naranjas y 3 limones, 1 pizca de pimienta molida, 3 cucharadas de aceite, ¼ de salsa de tomate, el tomate licuado y el palmito, removemos por 5 minutos.

Se sirve con canguil, tostado y chifles según el gusto.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 1 hora

Avena de frutas

En las parroquias del Noroccidente de Quito, debido a las condiciones climáticas, existe una variedad de frutas que la población utiliza para su consumo. De ahí se deriva la bebida tradicional "Avena de frutas", una especie de colada que se sirve como refresco en bautizos, fiestas populares, matrimonios, mingas y en almuerzos cotidianos. Frecuentemente a esta bebida se la conoce como "quaker", denominación que corresponde a una marca comercial pero en el imaginario popular de esta parroquia la asocian con la colada refrescante de avena, que lo prepara desde cuando ésta empezó a repoblarse, es decir, desde la primera mitad del siglo pasado.

Ingredientes y proporciones:

- *6 cucharas de avena*
- *8 cuchara de panela*
- *2 litros de agua*
- *1 naranjilla*
- *1 guayaba*
- *1 astilla de canela*
- *1 maracuyá*
- *1 rodaja de piña*
- *1 ramita de cedrón*
- *1 ramita de hierbaluisa*
- *1 ramita de manzanilla*
- *2 hojas de naranja*
- *1 astilla de canela*
- *2 pepitas de pimienta dulce*
- *2 clavos de olor*

Forma de preparación:

Ponemos a hervir 1 litro de agua con 6 cucharas de avena durante 10 minutos a fuego medio, añadimos: 2 hojas de naranja, 1 ramita de cedrón, 1 ramita de manzanilla, 1 ramita de hierba luisa, 1 astilla de canela, 2 pepitas de pimienta dulce, 2 clavos de olor por 4 minutos y las retiramos.

Licuamos (fruta por fruta) a velocidad máxima durante 2 minutos: 1 naranjilla, 1 guayaba, 1 maracuyá, 1 rodaja de piña y añadimos a la avena y dejamos que cocine durante 15 minutos. Cernimos y dejamos reposar durante 1 hora, agregamos 8 cucharas de panela removemos hasta que ésta diluya.

Nota: esta bebida generalmente se prepara la víspera (día anterior).

Rinde 2 litros

Tiempo estimado: 45 minutos

Loncheritos

Autora de la receta: Sra. Lupe Rivera (34 años)
Sistematizadora: Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco

La parroquia de Nanegalito tiene una importante producción de leche, lo que ha permitido el desarrollo de pequeñas empresas procesadoras de lácteos como quesos, yogures y manjares. Esta rama productiva se inició en 1980 y actualmente es una de las mayores actividades económicas del sector. Antonio Castillo propietario de Lácteos "El Bosque" introdujo a la zona hace 15 años la presentación práctica de queso y mozzarella, juntos en pequeñas proporciones ideales para enviar en la lonchera de los niños.

Ingredientes y proporciones:

- *2 ½ litros de leche cruda*
- *5 gotas de cuajo*
- *3 cuchara de sal*
- *1 litro de leche cruda*
- *1/3 libra de azúcar*
- *1 pizca de bicarbonato*

Forma de preparación:

Queso Mozzarella
Entibiamos 2 ½ litros de leche cruda (36°C), ponemos 5 gotas de cuajo, dejamos reposar por 30 minutos hasta que la leche se cuaje; cortamos la cuajada para que se separe el suero y dejamos reposar por 1 hora. Separamos la cuajada del suero y desmenuzamos la masa.

En otro recipiente hervimos 3 litros de agua, y cuando ésta ha alcanzado la ebullición añadimos el queso y removemos con una cuchara de palo hasta que se funda (adquiera una consistencia elástica). Sacamos el queso fundido, ponemos sobre una mesa, lo extendemos y doblamos varias veces hasta obtener una masa homogénea. Ponemos nuevamente el queso en la misma agua (que se debe mantener muy caliente), formando pequeñas bolitas.

En 1 litro de agua agregamos 3 cucharas de sal, y en ello sumergimos las bolitas de queso durante 2 horas.Sacamos y (opcional) enfundamos.

Manjar de leche
En una olla hervimos 1 litro de leche, agregamos 1/3 de azúcar y 1 pizca de bicarbonato, cocinamos a fuego lento durante 2 horas removiendo constantemente con una cuchara de madera hasta que espese el manjar.

Los loncheritos son porciones pequeñas de queso mozzarella (pedazos de unos 3 centímetros) con manjar (dos cucharadas) que se sirven juntas.

PARROQUIA

Nayón

Payashka

Autora de la receta: *Sra. Fabiola Tituaña (63 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

La señora Fabiola Tituaña comenta que la receta de este plato típico, ha sido trasmitido por generaciones mediante la oralidad, ella recuerda a la señora Amada conocida en el sector como "mama Amada" que madrugaba al camal a comprar la payashka, (carne del cuero de la vaca), lo lavaba en una piedra de la quebrada hasta que desaparezca las cerdas de la vaca.

Ingredientes y proporciones:

- *7 litros de agua*
- *10 libras de carne payashka*
- *1 cuchara de comino en polvo*
- *1 libras papas chugchi*
- *1 cuchara de orégano*
- *1 rama de apio*
- *2 pimientos grandes rojos*
- *5 dientes de ajo*
- *1 cuchara de achiote*
- *2 cebollas paiteñas grandes*
- *1 tomate de riñón grande*
- *1 cebolla blanca*
- *Sal al gusto*

De ají:

- *¼ de maní en pepa*
- *3 ramas de cebolla blanca*
- *Sal al gusto*
- *2 ajíes*
- *¾ de agua*

Forma de preparación:

De la payashka

En una olla grande calentamos 5 litros de agua; cuando está hierve añadimos la carne "PAYASHKA" y dejamos cocer por 5 horas añadiendo sal al gusto, mientras se cocina emite una espuma que debemos retirarla con un colador, sacamos la carne y cortamos en trocitos y echamos a la olla agregando: 1 cuchara de comino en polvo, 2 pimientos grandes rojos, 5 dientes de ajo, 1 cuchara de achiote, 2 cebollas paiteñas grandes, 1 tomate de riñón grande, 1 rama de cebolla blanca, 1 cuchara de orégano, 1 rama de apio, sal al gusto; todos estos ingredientes previamente molidos en piedra.

Luego añadimos 1 libra de papas chugchiy peladas cuando estas estén suaves, retiramos la sopa del fuego.

Se sirve en 1 plato de barro.

Del ají

Molemos ¼ de libra de maní con 2 ajíes, y una vez molidos agregamos ¾ de agua y añadimos 3 cebolla blanca cortada finamente.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado 5 horas

Colada Morada

Autora de la receta: *Sra. Fabiola Tituaña (63 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Hace más de 35 años los habitantes de Nayón comercializaban sus productos en las parroquia aledañas. En uno de estos viajes trajeron los ingredientes para preparar la colada morada. Entonces, las mujeres de esta parroquia se ingeniaron en prepararla para sus familias.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de maicena*
- *½ de harina de maíz*
- *¼ de mora*
- *½ mortiño*
- *1 banco de panela*
- *1 babaco pequeñito*
- *1 piña pequeñita*
- *½ de frutilla*
- *1 camote morado*
- *1 guayaba*
- *15 clavos de olor*
- *15 bolitas de pimienta de dulce*
- *5 astillas de canela*
- *7 Hojas de naranja*
- *1 rama Hierba Luisa*
- *1 rama Cedrón*
- *1 rama Zangorache*

Forma de preparación:

Hervimos 4 litros de agua en 1 olla añadiendo: 1 banco de panela, 7 hojas de naranja, 1 rama de hierba luisa, 1 rama de cedrón, 1 rama de zangorache, 15 clavos de olor, 15 bolitas de pimienta dulce, 5 astillas de canela, 1 camote morado durante 30 minutos a fuego lento, luego de este tiempo de cocción, retiramos la olla del fuego y cernimos las hierbas, y la volvemos la olla a la estufa.

Licuamos 1/4 de mora,1/2 de mora,1 babaco pequeño, pelado y cortado en trozos pequeños,1 piña pequeña, cernimos, y añadimos a la olla donde se cocinaron las hierbas, removemos constantemente y dejamos hervir por 30 minutos más.

En un recipiente diluimos la harina de maíz negro, añadimos a la cocción y dejamos que cocine 30 minutos removiendo constantemente, luego agregamos a la colada las frutillas picadas, dejamos hervir por 20 minutos más y apagamos el fuego.

Se sirve en jarros de barro, acompañada con guaguas de pan.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

Morocho con empanadas de viento

Autora de la receta: *Sra. María Pola Lema (38 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Hace 33 años aproximadamente una congregación de mujeres campesinas llegaron a Nayón a convivir con la gente de esta parroquia. Una de ellas preparaba empanadas de viento, de ella, aprendieron otras mujeres de Nayón quienes más tarde juntaron el morocho con las empanadas y ahora se venden juntas.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de morocho*
- *1 litro de leche*
- *6 astillas de canela*
- *Azúcar al gusto*
- *½ libra de harina de castilla*
- *½ queso desmenuzado*
- *2 cucharas de royal*
- *3 cucharas de mantequilla*
- *Sal al gusto*
- *½ litro de aceite.*

Forma de preparación:

Del morocho
Ponemos a cocer durante 3 horas ½ libra de morocho, con 5 litros de agua a fuego medio, pasado este tiempo añadimos 1 litro de leche, 6 astillas de canela, removemos y dejamos hervir durante 20 minutos y retiramos del fuego.

De las empanadas
En 1½ taza de agua tibia mezclamos 3 cucharas de mantequilla, sal, 2 cucharas de royal, añadimos a la harina y amasamos durante 30 minutos, dejamos reposar 20 minutos y damos forma a las empanadas poniendo en el centro de la masa 1 cuchara de queso desmenuzado.

En ½ litro de aceite y a fuego alto freímos las empanadas durante 2-3 minutos.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: desde que se empieza a cocinar el morocho 5 horas

PARROQUIA

Pacto

Majado de verde

Autora de la receta: *Sra. Gloria Revelo (46 años)*
Sistematizadora: *Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco*

A diferencia de la gran ciudad, en la ruralidad del Noroccidente no es costumbre consumir exclusivamente pan en el desayuno, ya sea por la dificultad de conseguirlo o porque se dispone de otros alimentos que son culturalmente aceptados y que proceden de cultivos locales. El plátano verde es uno de estos alimentos propios de la zona y su preparación es tradicional para el desayuno, es un plato delicioso, nutritivo y energético que permite soportar por varias horas las duras tareas de trabajo en el campo.

Ingredientes y proporciones:

Majado
- *6 plátanos verdes*
- *1 cuchara de sal*
- *1 ½ cuchara de margarina*
- *2 ramas de cebolla blanca*
- *1 cebolla paiteña colorada*
- *2 cucharas de aceite*
- *¼ de queso (opcional)*

Acompañado
- *Costilla de res al jugo*
- *1 ½ libra de costilla de res*
- *1 ½ libra de tomate riñón*
- *Sal y pimienta al gusto*
- *1 cebolla paiteña colorada*
- *1 pimiento*
- *2 cuchara de aceite*

Ensalada
- *1 lechuga*
- *3 tomates*
- *1 cucharadita de sal*
- *1 limón*
- *2 ramitas de culantro*
- *Huevos fritos*
- *10 huevos*
- *¼ de taza de aceite*

Forma de preparación:

Del majado
Pelamos 6 plátanos verdes los cocinamos en 2 litros de agua a fuego medio durante 15 a 20 minutos, los retiramos del agua y, los aplastamos hasta que quede hecho puré, a este procedo se lo conoce como majado.

En una sartén refreímos 2 ramas de cebolla blanca, 1 cebolla paiteña colorada previamente picadas, ½ cucharada de margarina, 2 cucharas de aceite y sal al gusto. Añadimos el refrito al majado agregando 1 cuchara de margarina lo mezclamos durante 3 minutos.

Si se desea se puede mezclar el queso rallado en el majado justo antes de servir.

De las costillas de res
Cortamos las costillas en pedazos pequeños y sazonamos con sal y pimienta al gusto, dejamos reposar por 20 minutos.

Refreímos con 2 cucharas de aceite a fuego medio durante 2 minutos 1 cebolla paiteña colorada y 1 pimiento previamente contados en trozos finos, a ello, añadimos la carne y a fuego lento removemos durante 5 minutos.

Licuamos a velocidad alto por 2 minutos 1 ½ libra de tomates sin agua, cernimos sobre la carne, tapamos la olla y dejamos cocinar durante 30 minutos a fuego lento.

Ensalada
Lavamos y troceamos la lechuga, picamos 3 tomates en cuadritos, removemos durante 30 segundos, añadimos el jugo de 1 limón, sal al gusto, y 2 ramitas de culantro picadas, removemos y está listo.

Huevos fritos
Freímos 1 a 1 los 10 huevos en una sartén pequeña utilizando ¼ de aceite. Una vez fritos, añadimos 1 pizca de sal.

Servir 1 porción de majado, 1 porción de costilla, 2 huevos fritos y ensalada.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 1 ½ minutos

Guarapo con limón

Autora de la receta: *Sr. Alonso Nastúl (43 años)*
Sistematizadora: *Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco*

Lo primero que los dueños de las fábricas de panela brindan a quienes los visitan es el jugo fresco de la caña de azúcar, acompañado del típico limón mandarina, que se lo encuentra fácilmente en el Noroccidente.

Ingredientes y proporciones:

- *2 litros de jugo de caña de azúcar o guarapo*
- *4 limones mandarina*

Forma de preparación:

El jugo de caña se obtiene al aplastar o moler el tallo de la caña de azúcar.

A estos 2 litros de jugo de caña de azúcar , añadimos el jugo cernido de 4 limones mandarina. Si se desea se puede refrigerar.

Servir en vasos

Rinde 2 litros

Tiempo estimado: 15 minutos

Melcocha con maní

Autora de la receta: *Sr. Alonso Nastúl (43 años)*
Sistematizadora: *Jorge Viteri Ayala y Flor Sánchez Velasco*

Las melochas con maní se preparan desde hace 100 años en las fábricas de panela.

Es costumbre en estas fábricas enseñar a hacer la golosina a las personas visitan el lugar.

Ingredientes y proporciones:

- *1 litro de miel de caña de azúcar*
- *½ libra de maní en grano, tostado y pelado*
- *2 pencas de platanillo o heliconia*
- *Chilpes para amarrar*
- *Hojas de bijao*

Forma de preparación:

Para obtener la miel de caña se cocina 2 libras de panela en polvo con 1 taza de agua a fuego medio durante 15 minutos.

Cortamos las pencas o los tallos del platanillo a lo largo con un machete o cuchillo grande hasta obtener dos mitades longitudinales iguales, el interior de estos tallos es hueco por lo que estas mitades tienen una forma de canal alargado que funciona a manera de molde, ahí añadimos la miel caliente con ½ libra de maní tostado, dejamos enfriar durante 30 minutos.

Desinfectamos las hojas de bijao sometiéndolas al fuego durante 10 segundos.

Retiramos la miel fría de los canales de penca y estirarla por 10 minutos para que se "blanquee", hacemos pequeños rollos de melcocha y las envolvemos con las hojas de bijao y las amarramos con los chilpes.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 90 minutos

Caldo de Mondongo

Autora de la receta: *Sra. Carmen Amelia Hernández*
Sistematizadora: *Josué Acuña.*

El caldo de mondongo es un plato muy conocido en la parroquia de Pifo y sus alrededores, debido a que es considerado beneficioso para las mujeres que recién dan a luz.

Este plato se viene realizando durante varias décadas y ha logrado sobrevivir porque el conocimiento se ha traspasado de generación en generación.

Ingredientes y proporciones:

- *1 cabeza chamuscada de borrego*
- *3 ramas de cebolla*
- *3 dientes de ajo*
- *1 cuchara de orégano*
- *1 1/2 cuchara de achiote*
- *2 Tazas de leche*
- *1 ramita de perejil*
- *½ libra de Mote*
- *Sal al gusto.*

Forma de preparación:

La cabeza de borrego previamente lavada dejamos desaguar de un día a otro. Pasado este tiempo, lo ponemos a hervir en una olla grande durante 3 horas. Al momento que el caldo se vuelve espumoso añadimos ½ libra de mote crudo, 2 tazas de leche, 1 cuchara de orégano, 1 ramita de perejil y el refrito realizado a base de ajo, achiote, cebolla y sal al gusto; dejamos que hierva hasta que el mote se cocine en el fogón de leña.

Para servir se debe partir el cráneo en dos partes para aprovechar su comida.

Rinde para de 1 a 5 porciones.

Tiempo estimado: 8 horas

Dificultad: Alta

Tortillas de sal y dulce

Autora de la receta: *Sra. Gloria Esperanza Palacios*
Sistematizadora: *Eliana Olmedo G.*

La Sra. Gloria Esperanza Palacios, vende las tradicionales tortillas de sal y dulce, desde hace 17 años, sus conocimientos se los debe a su mamá, quien agradecida la recuerda, pues la venta de empanadas es exitosa.

Ingredientes y proporciones:

Tortillas de sal:

- *½ libra de harina de maíz*
- *½ libra de harina de castilla*
- *2 zanahorias amarillas*
- *½ litro de agua tibia*
- *¼ de queso*
- *1 cucharadita de mantequilla*
- *1sobre pequeño de levapan de 30 ctv.*

Tortillas de dulce:

- *1 pieza de anís estrella*
- *½ libra de harina de maíz*
- *½ libra de harina de castilla*
- *5 cucharas de panela molida*
- *1cucharadita de mantequilla*
- *2 zanahorias amarillas*
- *1 levapan de 30 ctv.*

Forma de preparación:

De las empanada de sal
Licuamos 2 zanahorias amarillas con 1 ½ taza de agua.

Entreveramos ½ libra de harina de maíz con ½ libra de harina de castilla, agregamos 1 cucharadita de mantequilla, 1sobre levapan y agregamos el licuado de zanahoria, ½ litro de agua tibia y sal al gusto, mezclamos durante 15 minutos, dejamos reposar por 20 minutos.

Tomamos porciones de la masa, hacemos bolitas y las aplastamos con las palmas de las manos hasta aplanarla, añadimos 1 cuchara de queso rallado y las repulgamos, las asamos en el tiesto y vamos dando vueltas, hasta que se torne de color café oscuro.

De las tortilla de dulce
Licuamos 2 zanahorias amarillas con 1 ½ taza de agua.

Entreveramos ½ libra de harina de maíz con ½ libra de harina de castilla y agregamos 1 cucharadita de mantequilla, 1 sobre de levapan, el licuado de la zanahoria, ½ litro de agua tibia, 5 cucharas de panela molida y 1 pieza de anís estrellado, mezclamos durante 15 minutos y dejamos reposar por 20 minutos.

Tomamos porciones de la masa, hacemos bolitas, las estiramos y las aplastamos con las palmas de las manos hasta aplanarla, ponemos en el tiesto y vamos dando vueltas, hasta que estén asadas.

Se puede servir con café de chuspa (café minerva).

Rinde: para 5 personas

Tiempo estimado: 1 hora.

PARROQUIA

Pintag

Ville con papas y mote

Autora de la receta: *Sra. María Erlinda Bravo Cuichán (60 años)*
Sistematizadora: *Amapola Naranjo*

El ville es un plato tradicional preparado a base del ternero recién nacido, que se lo hornea y se lo vende acompañado de otros ingredientes. Todos estos alimentos son tradicionales y de alto valor nutritivo.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de mote cocinado*
- *1 ternero tierno o ville*
- *20 libras de papas cholas*
- *5 lechugas*
- *Salsa de ají, cantidad al gusto.*
- *12 dientes de ajo*
- *1 cucharadita de comino en polvo*
- *2 cucharas de sal*
- *1 cuchara de orégano en polvo*
- *2 cucharas de achote*
- *3 cebollas perla*

Forma de preparación:

Del aliño
Licuamos 12 dientes de ajo, 2 cucharillas de sal, 3 cebollas perla y 2 cucharas de achote tostado; luego de moler estos ingredientes, incorporamos 1 cuchara de orégano y 1 cuchara de comino en polvo, mezclamos bien y agregamos ¼ de taza de agua caliente.

Del ville
Limpiamos las vísceras del ville y lo adobamos con el aliño, lo dejamos reposar durante el día, en la noche lo metemos al horno de leña que fue calentado previamente durante 4 horas.

Al siguiente día el ville asado está listo para servirnos.

Mantenerlo caliente al ville hace que la carne se haga jugosa.

Se sirve caliente, acompañado de mote, 2 papas cholas grandes 1 hoja de lechuga y un trozo de aguacate.

Chocolate caliente

Autora de la receta: Sra. Luz Berta Simba
Sistematizadora: Amapola Naranjo

La señora Luz Simba sostiene que el consumo de chocolate proporciona felicidad en el ser humano, y se le atribuye propiedades afrodisíacas. En el mercado de Pintag, lo podemos encontrar desde muy temprano, humeante y oloroso, listo para el desayuno. Generalmente se lo acompaña con pan, empanadas, biscochos y el infaltable queso. Existe un decir popular: "chocolate sin queso es como amor sin beso".

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de chocolate de Ambato*
- *2 litros de leche*
- *½ libra de azúcar*
- *4 astillas de canela*
- *¼ de cucharilla de sal*

Forma de preparación:

En una olla mediana, ponemos a hervir ½ litro de agua, a fuego lento; cuando ésta ha alcanzado la ebullición vertemos ½ libra de chocolate de Ambato, mecemos continuamente hasta que se deslía; lo retiramos del fuego y lo reservamos. En otra olla ponemos a hervir 2 tazas de agua, agregamos 4 astillas de canela y dejamos hervir por 5 minutos o hasta que salga el aroma; agregamos 1 litro de leche, el chocolate desleído y ½ libra de azúcar. Al final, echamos ¼ de cucharadita de sal.

Se lo sirve muy caliente, acompañado de pan y trozos de queso.

Rinde para: De 6 a 8 tazas.

Tiempo estimado: ¼ de hora

Empanadas de viento

Autora de la receta: Sra. Luz Berta Simba
Sistematizadora: Amapola Naranjo

Desde hace 50 años, se prepara las empanadas de viento con harina de trigo. Esta golosina se la puede encontrar todos los días en el mercado de esta parroquia.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de trigo*
- *½ libra de harina de maíz*
- *1 cuchara de mantequilla*
- *1 taza de agua hirviendo con ½ cuchara de sal y 2 cucharas de azúcar*
- *1 cucharadita de levadura.*
- *½ queso de comida con sal*

Forma de preparación:

En un recipiente mezclamos ½ libra de harina de trigo, ½ libra de harina de maíz y añadimos: 1 cuchara de mantequilla, 1 taza de agua hirviendo 1 cucharadita de levadura; amasamos hasta obtener una masa compacta; la tapamos con un mantel y la dejamos reposar por ½ hora, para que la masa se leude.

Una vez que la masa está leudada, hacemos con ella bolitas y con el bolillo de madera extendemos hasta formar una tortilla delgada, añadimos en ella 1 cuchara de queso y la "repulgamos".

Freímos las empanadas en aceite bien caliente y a fuego alto.

Rinde: 14 empanadas.

Tiempo estimado: 1 hora

PARROQUIA

Pomasqui

La Chuchuca

Sra. Alcira Castellanos (79 años) y Srta. Sara Almeida (50 años)
Estefanía Burgos Santana

Sara Almeida es la tercera generación que prepara la Chuchuca. Plato que ha sido elaborado durante 80 años, desde su abuelo. En la actualidad solo lo preparan para la familia a partir del mes de abril, en época de cosecha de choclos en este sector. Se caracteriza por el sabor de sus aliños naturales, que ella mismo prepara.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de chuchuca*
- *1 zanahoria amarilla*
- *1 libra de carne de chancho (suave)*
- *1 libra de papa chola*
- *2 ramas de cilantro picado*
- *Para Hacer el Aliño del caldo*
- *2 dientes de ajo macho*
- *1 rama de apio*
- *1 cebolla paiteña colorada*
- *1 cebolla blanca*
- *2 ramas de culantro picado*

Forma de preparación:

En 1 litro de agua ponemos a remojar 1 libra de chuchuca durante 12 horas.

Al día siguiente, mientras limpiamos la pluma (cáscara) de la chuchuca, ponemos a hervir 2 1/2 litros de agua.

Fregamos la chuchuca con las 2 manos la cernimos con la misma agua que se remojó la noche anterior. Esta agua se debe guardar para usarla después y así espesar el caldo; pues, contiene la harina que arrojó el grano.

Limpia la chuchuca, ponemos en la olla y picamos en trozos finos: 1 cebolla blanca, 1 cebolla paiteña colorada, 1 zanahoria amarilla, 1 rama de apio. Cortamos y machamos el ajo. Movemos constantemente para que no se pegue en el fondo.

Cortamos la carne de chancho en trozos medianos y agregamos a la sopa. Dejamos que hierva por 30 minutos y añadimos el agua que cernimos de la chuchuca, para que espese el caldo.

Dejamos cocinar por 1 hora y probamos si el grano esta suave. Pelamos y cortamos las papas en cuadritos y añadimos a la olla. Cocinamos por 1 hora y 30 minutos más, hasta que las papas estén suaves.

Listo el caldo, servimos con 2 ramas de culantro picado.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 3H30 horas.

Chaguarmishqui

Autora de la receta: *Segundo Sigcha (68 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

Segundo Sigcha conocido como el *"Indio Mishquero"*, cuenta que heredó sus técnicas y saberes para extraer el agua del penco de su abuelo hace ya 50 años. En la actualidad tanto él, como sus hijos varones extraen diariamente esta bebida, para su consumo o para venderlo.

Ingredientes y proporciones:

- *Penco macho de aproximadamente 7 años edad.*
- *Agua*
- *Machete*
- *Aspina (herramienta)*

Forma de preparación:

Debemos buscar 1 penco macho de aproximadamente 7 años; es decir, que tenga de 8 a 10 hojas.

Con un machete perforamos ½ metro en la mitad del tronco del penco y lo dejamos reposar por 3 días, pasado este tiempo, recogemos durante 10 días el mishque que éste broto.

Se recomienda tomar una copa todos los días, eso mejorará la salud.

Rinde 1 litro diario

Tiempo estimado 3 días

Pristiños

Autora de la receta: *Sra. Anita Ruiz (62 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

La señora Anita comenta que desde hace 30 años elabora los ricos pristiños, característicos por su forma redonda.

Aunque se los prepara en fechas especiales, como la Navidad, en Pomasqui podemos comprarlos todos los días en la puerta de su casa desde las 3:00 pm de la tarde, recién hechos y servidos con miel.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de castilla*
- *1 libra de harina de maíz*
- *1 cucharadita de levadura*
- *7 cucharas de mantequilla*
- *1 cuchara de sal*
- *1 cuchara de azúcar*
- *4 cucharas de manteca de chancho*
- *1/2 bloque de panela*
- *8 cucharas de manteca vegetal*

Forma de preparación:

En un tazón ponemos 1 libra de harina de castilla, 1 libra de harina de maíz, 1 cuchara de sal, 1 cuchara de azúcar, añadimos agua tibia de a poco hasta formar una masa.

Derretimos en un sartén 7 cucharas de mantequilla, 4 cucharas de manteca de chancho y vertemos en la masa. Amasamos hasta que todo se mescle, y dejamos reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo, partimos en pedazos la masa, le damos forma de rosca y las freímos en 8 cucharas de manteca vegetal hasta que se doren.

Para la miel de panela
En una olla ponemos 1 vaso de agua con el 1/2 bloque de panela; esperamos hasta que esta se derrita, dejamos enfriar por 5 minutos.

Listo el pristiño se sirve con miel de panela.

Rinde 5 porciones, cada porción tiene 7 pristiños.

Tiempo estimado: 1 hora.

PARROQUIA

Puembo

Pan de Puembo

Autora de la receta: *Sra. Miriam Bravo Carrera*
Sistematizadora: *Eliana Olmedo*

En la década de los años 50 al 70 la venta de pan era considerado como un buen negocio, pues las personas aprovechaban para comprar los apetecidos panes en la estación de Puembo, mientras el Tren aguardaba varios minutos, para después dirigirse al Quinche e Ibarra.

El pan era infaltable en los hogares de Puembo, todos trataban de conseguir la sazón exquisita del mismo, por lo que tener un horno construido de adobe y barro era infaltable.

Entre risas y recuerdos la señora Miriam Bravo Carrera, nos cuenta la receta de esta tradición que aún perdura en su memoria, pues el pan de Puembo siempre fue bien apreciado, existe un hermoso lienzo del "Panadero de Puembo" del pintor Joaquín Pinto.

Ingredientes y proporciones:

Pan de trigo:

- *½ litro de agua tibia*
- *½ litro de leche*
- *500 gramos de harina de trigo*
- *15 gramos de levadura*
- *110 gramos de manteca de chancho*
- *25 gramos de mantequilla*
- *2 cucharas de azúcar*
- *1/2 cuchara de sal*
- *2 huevos*

Pan de maiz:

- *1 taza de agua tibia*
- *½ litro de leche*
- *½ libra de harina de maíz*
- *½ libra de harina de trigo*
- *1 cucharadita de levadura*
- *5 cucharas de manteca de chancho*
- *3 cucharas de mantequilla*
- *2 cucharas de azúcar*
- *1/2 cuchara de sal*
- *2 huevos*
- *½ queso de cocina*

Forma de preparación:

Pan de trigo

Disolvemos 1/2 cucharada de sal, 2 cucharadas de azúcar y 15 gramos de levadura en agua tibia, dejamos reposar por 15 minutos hasta que se formen burbujas en la superficie. Debemos formar un cráter con la harina y en el centro colocamos las claras y yemas de los huevos a la vez que adherimos la mezcla anterior en el agua y leche. Mezclamos los ingredientes hasta formar 1 sola masa. Agregamos la manteca y la mantequilla, amasamos hasta lograr una combinación homogénea. Dejamos reposar la masa por 1 hora. Luego de este tiempo, realizamos pequeñas bolas, dando forma de pan y, ponemos en la lata del horno previamente enharinada. Introducimos la bandeja en el horno caliente a una temperatura de 230° y horneamos durante 45 minutos, rotando periódicamente la bandeja.

Después de horneado el pan debemos dejar reposar hasta que se enfríe.

Pan de maiz

Disolvemos 1/2 cuchara de sal, 2 cucharas de azúcar y 1 cucharadita de levadura en 1 taza de agua tibia, dejamos reposar por 15 minutos hasta que se formen burbujas en la superficie. Mezclamos ½ libra de harina de maíz con ½ libra de harina de trigo y añadimos 2 huevos, manteca, mantequilla ½ litro de leche y amasamos hasta lograr una combinación homogénea. Dejamos reposar la masa durante ½ hora. Pasado este tiempo, realizamos pequeñas bolas, dando forma de pan y, ponemos en la lata del horno previamente enharinada. Introducimos la bandeja en el horno caliente a una temperatura de 230° y horneamos durante 30 minutos, rotando periódicamente la bandeja. Después de horneado el pan debemos dejar reposar hasta que se enfríe.

Rinde 10 porciones.

Tiempo estimado: 4 horas.

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. Dolores Simbaña.*
Sistematizadora: *Eliana Olmedo*

La Señora Dolores Simbaña, prepara esta bebida para las celebraciones parroquiales.

Esta bebida sabrosa, es considerada como tradicional de Puembo. Con sus ingredientes nutritivos se puede obtener desde un refresco hasta una bebida utilizada en fiestas, si se la deja fermentar, pues se convierte en "una bebida mágica", que a más de uno hace chumar.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de harina de jora*
- *4 litros de agua*
- *4 cucharadas de Panela*
- *5 astillas de canela*
- *Pulpa de fruta*

Forma de preparación:

En una olla ponemos a hervir 10 litros de agua, agregamos 2 libras de harina de jora, removemos y añadimos 5 astillas de canela, removemos eventualmente, dejamos que hierva durante 1 hora.

Cuando se haya consumido la mitad del agua, añadimos 2 litro de agua y dejamos hervir por 1 hora. Pasado este tiempo retiramos la olla del fuego y dejamos reposar por 1 hora, luego añadimos 4 cucharadas de panela y lo colamos en un pondo, lo tapamos y dejamos reposar por 4 días.

Cada día debemos remover por 5 minutos, eso ayuda que no se forme grumos ni se haga melosa.

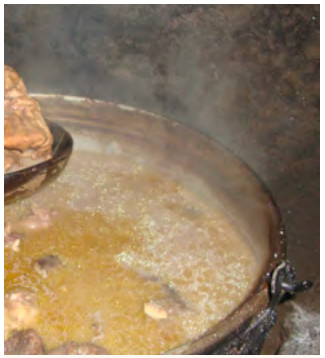
A la preparación de la Chicha podemos añadir la pulpa de cualquier fruta, como por ejemplo de naranjilla que le da un sabor exquisito a la chicha.

Rinde: 8 litros.

Tiempo estimado de preparación 3 horas y 30 minutos.

PARROQUIA

San Antonio de Pichincha



Caldo de 31

Autora de la receta: *Sra. María Ibáñez (62 años)*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

Hace más de 100 años en la Parroquia de San Antonio de Pichincha se prepara el Caldo de 31. Es un Plato típico de la Sierra Central. Es reconocido y consumido por parroquianos y visitantes.

Es un plato que va más allá de un negocio (rentable) o una mezcla variada de ingredientes. Preparar el Caldo de 31, es sin duda una tradición que ha transcendido en el tiempo.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras de vísceras de Res*
- *1/2 litro de sangre de Res*
- *2 cebollas Blancas*
- *3 dientes de ajo*
- *2 libras de papa chola*
- *2 libras de mote*
- *2 aguacates*
- *1 limón*

Para hacer el Picadillo:
- *1 cebolla blanca picada*
- *2 ramas de perejil picado*
- *2 ramas de culantro picado*

Para hacer el Ají:
- *1 ají rojo*
- *2 cucharas de maní en pasta*
- *1 Cebolla Blanca*
- *2 ramas de cilantro picado*
- *Sal al gusto*

Forma de preparación:

Limpiamos las vísceras luego las cocinamos por 4 horas, añadiendo sal al gusto; pasado este tiempo las retiramos del agua y las troceamos en cuadrados pequeños.

En 3 litros de agua añadimos: 3 dientes de ajo, 2 cebolla blanca y paiteñas picadas finamente, sal al gusto, dejamos cocinar por 10 minutos, añadimos la sangre de res y las vísceras (la sopa se torna color café o negro), a fuego medio y dejamos que hierva durante 30 minutos.

Pelamos y partimos en cuadritos las papas y las agregamos al caldo, dejamos que cocine 1 hora más.

Servimos en un plato aparte tostado, limón y la cebolla blanca picada.

Este plato lo pueden servir de dos formas:

Solo el caldo: con todas las vísceras.

Asado: se sacan las vísceras del caldo y se asan en la parrilla, esto se sirve con tostado y limón.

Del Ají:
Licuamos el ají con maní, culantro, y sal al gusto, lo ponemos en un recipiente y picamos la cebolla blanca, removemos por 3 minutos.

Rinde 5 porciones.

Tiempo estimado: 5H30 horas.

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. María Vásquez*
Sistematizadora: *Estefanía Burgos Santana*

La Sra. María Vásquez es conocida por sus vecinos y moradores de la parroquia, por preparar la chica de jora. Bebida especial, que se toma en festividades familiares y parroquiales. Heredó la receta de su madre la Sra. Manuela Chimpantaxi, quien también la vendía desde hace varios años. En su familia esta bebida lo preparan desde hace 15 años.

Ingredientes y proporciones:

- *6 litro de agua*
- *2 libras de harina de jora*
- *1/2 bloque de Panela*

Forma de preparación:

En 1 sartén tostamos 2 libras de harina de jora durante 15 a 20 minutos.

En 1 olla hervimos 3 litros de agua y agregamos la harina de jora tostada dejamos que cocine 30 minutos a fuego medio. Cuando la mitad del agua se haya evaporado, agregamos 3 litros de agua restantes y dejamos hervir por 1hora y 30 minutos.

Cortamos la panela en pedazos y derretimos en una olla con 2 vasos de agua. Derretida la panela, la mezclamos con la harina de jora, removemos y dejamos hervir por 15 minutos más. Retiramos del fuego y colamos en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejamos fermentar 12 horas.

Rinde 3 litros

Tiempo estimado: 2H15 horas.

PARROQUIA

San José de Minas

Sopa de "harnero" (fideo casero)

Autora de la receta: *Sra. Zoila Leonor Males (69 años)*
Sistematizadora: *César Cárdenas Morales*

San José de Minas se caracteriza por la producción de maíz y la alimentación de sus habitantes depende un alto porcentaje de este producto y sus derivados. La señora Zoila Males comenta que desde tiempos pasados el plato especial que preparaban para los matrimonios era la sopa de harnero con gallina de campo, una especie de fideos artesanales colados a través de un harnero, de allí su nombre.

En la actualidad la familia Gómez- Males aún mantiene esta tradición y prepara este plato, no como comida ceremonial pero si como un legado cultural intangible digno de preservar, compartir y exhibir en ferias de comida tradicional de la Parroquia y de la zona o cuando solicitan con anticipación los turistas o visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de "maíz calentado"*
- *¼ de libra de harina de castilla (equivale a 4 onzas)*
- *2 libras de carne de gallina criolla*
- *1 libra de papas*
- *2 litros de agua*
- *1 cuchara de sal*
- *2 huevos*
- *1 cuchara de manteca de chancho*
- *1 cuchara de nata de leche*
- *1 cebolla paiteña colorada*
- *3 dientes de ajo*
- *1 pimiento*
- *1 zanahoria amarilla*
- *1 cuchara de mantequilla*
- *1 cuchara de aceite*

Forma de preparación:

Del refrito
En una sartén ponemos 1 cuchara de mantequilla, 1 cuchara de aceite, 3 dientes de ajo, 1 pimiento estos, cortados en pedazos pequeños, añadimos 1 cebolla paiteña y 1 zanahoria amarilla previamente cortada en pequeños trozos, dejamos que se refría a fuego lento durante 4 minutos, luego licuamos este refrito y añadimos a la sopa.

De la sopa
En 2 litros de agua hirviendo, agregamos la carne de gallina cortada en presas, dejamos que cocine a fuego alto durante 30 minutos, pasado este tiempo, ponemos sal al gusto, 1 libra de papas previamente peladas y cortadas en trocitos pequeños y añadimos el licuado del refrito.

Del fideo casero
Sacamos 1 taza de sopa y ponemos a enfriar durante 10 minutos y con ello preparamos la masa del fideo casero, mezclamos: ½ libra de harina de maíz calentado con ¼ de harina de castilla, durante 2 minutos y añadimos 2 huevos , 1 cuchara de manteca de chancho, 1 cuchara de nata de leche. Amasamos durante 10 minutos hasta que la masa quede en un estado consistente y seco, luego colamos la masa en la sopa a través del harnero, revolvemos con suavidad durante 5 minutos y esta lista la sopa de harnero para servir.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 2 horas

PARROQUIA

San Pedro de Puéllaro

Cuy con sarza de pepa de zambo

Autora de la receta: *Sra. María Nelly Carrera Navarrete (53 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

Es un plato típico que se preparan antes de una ceremonia, sea esta de: bautizo, matrimonio, primera comunión, etc. Para entregar como "mediano" al nuevo compadre en agradecimiento por la aceptación y responsabilidad que tendrán con sus nuevos ahijados; esto, se entrega a los padrinos, como parte de la fiesta en dos momentos a la hora de la comida y una vez concluida la fiesta, para que lo lleven a su casa.

Ingredientes y proporciones:

- *1 cuy*
- *½ libra de pepa de zambo*
- *3 ramas de cebolla*
- *3 dientes de ajo*
- *½ cucharadita de orégano*
- *5 hojas de lechuga*
- *3 libras de papa chola*
- *1 cucharadita de manteca de chancho*
- *½ cucharadita de comino*
- *1 1/2 cuchara de achiote*
- *1 cuchara de mantequilla*
- *1 tomate riñón*
- *2 aguacate maduro*
- *½ taza de leche*
- *1 ramita de cilantro*
- *Sal al gusto*

Para Hacer el Aliño para el Cuy:

- *1 cebolla paiteña colorada*
- *3 dientes de ajo*
- *½ cucharadita de orégano*
- *½ cucharadita de mostaza*
- *½ taza de agua*
- *1 cucharadita de sal*

Licuar durante 5 minutos, todos los ingredientes.

Forma de preparación:

Del cuy

Con los aliños previamente preparados se lo unta al cuy y se lo deja reposar por un día. Al siguiente día, se lo recubre con 1 cuchara de mantequilla y 1 cuchara de achiote, previamente derretidas y lo metemos al horno a una temperatura de 150°C, durante 1 ½ hora.

En otra olla se coloca las papas cholas y se cocina durante ½ hora, con 1 rama de cebolla y sal al gusto.

De la sarza

Tostamos las pepas de zambo durante 5 minutos, luego licuamos con ½ taza de leche.

Preparamos el refrito en una sartén con cebolla blanca previamente cortada, ajo, 1 cucharadita de manteca de chancho, ½ cucharadita de achiote, cilantro y ½ cucharadita de orégano durante 3 min, a baja llama, añadimos una pizca de sal y agregamos el licuado de pepa de zambo y dejamos cocinar durante 15 min.

Para servir ponemos en 1 plato la lechuga y sobre esta 3 papas, la sarza de pepa, 1 rodaja de tomate, 1 trozo de aguacate y el cuy horneado.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 3 horas

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. Gloria Marina Cansino Bosmediano (66 años)*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino.*

Desde épocas pasadas en la Comuna de Aloguincho, Parroquia de Puéllaro, se realiza el ritual de la cosecha del trigo y cebada, patrimonio intangible único en la zona. La bebida tradicional es la chicha de jora que se reparte a todos los protagonistas de este acontecimiento.

Ingredientes y proporciones:

- *2 libras deharina de jora*
- *¼ de panela*
- *1 rama de cedrón*
- *3 ramas de hierba luisa*
- *1 ramita de congona*
- *1 sobre de anís estrellado*
- *3 astillas de canela*
- *5 litros de agua*
- *1 pizca de bicarbonato*
- *1 pizca de levadura*

Forma de preparación:

Se prepara en 2 ollas distintas: 1 para la harina, otra para la miel.

En la Primera olla. *En 15 litros de agua tibia se añade ½ libra de harina de jora. A fuego medio dejamos que hierva durante 5 horas, en este tiempo debemos remover de vez en cuando. Pasado este tiempo, retiramos la olla del fuego y dejamos reposar durante 1 hora.*

En la Segunda olla (Hacer la miel)
En 2 litros de agua hirviendo añadimos: ¼ de panela en trozos, hasta que se diluya completamente, luego, agregamos 1 sobre de anís estrellado, 3 astillas de canela, dejamos que hierva durante 2 minutos, luego añadimos 1 rama de cedrón, 3 ramas de hierba luisa, 1 ramita de congona y dejamos cocinar durante 2 minutos, cernimos y dejar reposar por ½ hora.

En un pondo u olla de barro vertemos el agua de la 1ra olla previamente cernida, adicionalmente vertemos el agua miel. Abrigamos bien el pondo u olla hasta el día siguiente (esto para su fermentación). A la mañana siguiente, en ½ taza de chicha diluimos 1 pizca de bicarbonato y levadura, y vertemos nuevamente al pondo. La cubrimos de nuevo, durante 1 día, para su fermentación.

Al tercer día está lista la chicha para saborearla.

Rinde 3 litros. Tiempo estimado 12 horas.

Crema o coctel de chirimoya

Autora de la receta: *Sr. Antonio Navarrete Quiroz*
Sistematizadora: *Ana Ruby Serrano Cansino*

A través de los años Puéllaro se ha convertido en el mayor productor de Chirimoya; sus huertos expenden exquisitos olores, pues nos adentramos al jardín frutal del Ecuador.

La idea de preparar la crema o coctel de chirimoya nació por la gran producción de la fruta, que muchas veces no se podía vender en el mercado y se echaba a perder, ello permitió dar otra utilidad a la fruta.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de pulpa de chirimoya*
- *1 cucharadita de leche de soya (polvo)*
- *1 pizca de espesante (nombre comercial: goma xanthan)*
- *½ taza de almíbar*
- *½ taza de licor según el gusto (aguardiente, coñac, vodka, Whisky, etc.)*
- *1 pisca de vitamina C procesada (nombre comercial: ácido ascórbico)*

Forma de preparación:

Del almíbar
En una taza de agua hirviendo añadimos 2 cucharas de azúcar, mecemos y dejamos hervir durante 3 minutos a fuego lento, pasado esto tiempo, dejamos reposar por 10 minutos.

De la crema o coctel
En el vaso de la licuadora agregamos ½ libra de pulpa de chirimoya, 1 cucharadita de leche de soya (polvo), 1 pizca de espesante, ½ taza de almíbar (previamente preparada), ½ taza de licor, 1 pizca de vitamina C, licuamos durante 4 minutos. Luego, procedemos a colar en un recipiente.

Se recomienda servirse después del almuerzo, merienda, o en una fiesta.

Rinde 1 litro.

Tiempo estimado: 7- 10 minutos.

PARROQUIA

Tababela

Caldo de gallina criolla

Autora de la receta: *Sra. Irma Bosmediano*
Sistematizadora: *Pamela Estefanía Salazar Bailón*

Hace 7 meses, la señora Irma Bosmediano empezó a preparar caldo de gallina criolla en su restaurante, desde entonces este plato típico es considerado predilecto para los parroquianos y visitantes

Se cree que no hay nada mejor que un caldo de gallina criolla bien caliente para curar la gripe.

Ingredientes y proporciones:

- *5 presas de gallina criolla*
- *1 rama de cebolla blanca*
- *1 zanahoria picada en cuadritos*
- *¼ libra de arvejas tiernas*
- *Sal al gusto*
- *½ libra de papas peladas y cortadas en cuadritos*

Forma de preparación:

En 10 litros de agua cocinamos 5 presas de gallina criolla añadiendo ½ libra de papas previamente cortadas en cuadritos y dejamos cocer a fuego lento durante 20 minutos, pasado este tiempo añadimos ¼ de libra de arvejas tiernas, 2 zanahorias previamente picadas en cuadritos, dejamos que hierva a fuego medio durante 1 hora. Cuando los ingredientes estén cocinados, agregamos 1 cebolla blanca picada y sal al gusto.

Es recomendable servirse el caldo bien caliente.

Rinde 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas.

Mermelada de Mishqui

Autora de la receta: *Sr. José Jivaja.*
Sistematizadora: *Srta. Jazmín Suárez*

En la parroquia de Tababela, es consumido el Misqui desde hace varios años. Los parroquianos consideran esta golosina como un producto curativo, capaz de sanar enfermedades como la artritis, reumas, etc.

Ingredientes y proporciones:

- *3 litros de Mishqui*

Forma de preparación:

Agregamos 3 litros de Mishqui en una paila, encendemos la estufa y a fuego medio dejamos hervir el líquido removiendo constantemente durante 3 horas. Pasado este tiempo el líquido se ha convertido en una mermelada espesa y de sabor agradable.

Servimos la mermelada en vasos pequeños.

En caso de consumirla con fines curativos, tomar al menos 3 cucharitas de mermelada al día.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 3 ½ horas

Caldo de patas de res

Autora de la receta: Sra. Mónica Chávez
Sistematizadora: Catherine Elizabeth Peralta Padilla

El caldo de patas es un plato típico preparado por las familias de Tumbaco; forma parte de la alimentación habitual de los moradores, desde hace más de 30 años.

Ingredientes y proporciones:

- *3 libras de patas de res*
- *4 ramas de cebollas blancas*
- *2 dientes de ajo*
- *1 libra de mote precocido*
- *2 cucharas de sabora*
- *1 cubito maggui*
- *2 cucharas de achiote*
- *Sal al gusto*

Para hacer la salsa de maní tostado

- *½ libra de maní*
- *½ taza de leche*

Forma de preparación:

De la salsa de maní
En una sartén colocamos ½ libra de maní y lo tostamos a fuego lento durante 10 minutos, moviéndolo constantemente. Una vez listo el maní lo ponemos en una tela y lo frotamos hasta que salga por completo la cáscara, lo licuamos con ½ taza de leche durante 4 minutos.

De las patas de res
Con 1½ diente de ajo, 3 ramas de cebolla blanca y sal al gusto cocinamos 3 libras de patas de res previamente lavadas y cortadas, durante 5 o 6 horas a fuego lento.

En otra sartén preparamos el refrito mezclando 2 cucharas de achiote, ½ diente de ajo, 2 cucharas de sabora, 1 cubito de caldo maggui y sal al gusto, refreímos los ingredientes durante 3 minutos a fuego lento.

Una vez cocinadas las patas de res, retiramos los huesos y cortamos la carne en pequeños pedacitos y la volvemos añadir al caldo en el que se cocinaron agregando 1 libra de mote pre-cocido, salsa de maní, el refrito y a fuego lento dejamos cocinar por 30 minutos más.

10 minutos antes de servir agregamos 1 rama de cebolla blanca picada.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 8 horas

Empanadas de Viento

Autora de la receta: *Sra. Rosa Ávila*
Sistematizadora: *Pamela Estefanía Salazar Bailón*

Las tardes de Tumbaco se tornan agradables; pues, es la hora de servirse las deliciosas empanadas de viento. Esta golosina, es preparada desde hace 8 años, desde entonces ha deleitado los paladares de los parroquianos.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina*
- *½ libra de mantequilla*
- *1 vaso de nata de leche*
- *½ vaso de leche*
- *1 pizca de polvo de hornear*
- *Azúcar al gusto*
- *2 vasos de agua tibia*

Forma de preparación:

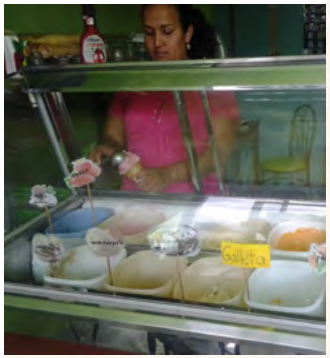
Ponemos en un tazón 1 libra de harina, a ella añadimos: 1 pizca el polvo de hornear, 1/2 libra de mantequilla, 2 vasos de agua tibia, 1 vaso de nata, ½ vaso de leche, azúcar (según el gusto) y mezclamos hasta formar una masa compacta, dejamos reposar durante 20 minutos, pasado este tiempo, cortamos la masa en pedazos medianos y la extendemos hasta formar una tortilla fina, doblamos los extremos de las tortillas y con los dedos repulgamos los extremos.

Calentamos el aceite en una sartén a fuego alto, asegurándonos que el aceite cubra la mitad de la empanada. Cuando el aceite hierva añadimos las empanadas y las freímos hasta que se doren.

Una vez frita, se puede añadir azúcar sobre la empanada, también se puede servir con morocho o café caliente.

PARROQUIA

Yaruquí



Cuy con sarza de pepas de zambo

Autora de la receta: *Sra. María Luisa Mora. (68 años)*
Sistematizadora: *Catherine Elizabeth Peralta Padilla*

Hace más de 40 años era tradición de las familias yaruqueñas criar cuyes en las propias casas. Estos animales eran utilizados para ser servidos en ocasiones especiales. Cuando había algún matrimonio, bautizo o fiesta, era obligación de los organizadores servir a sus invitados cuy con sarza de pepas de zambo, como muestra de un buen recibimiento. En su preparación participaba toda la familia.

Ingredientes y proporciones:

- *1 cuy adobado.*

Para hacer el Adobo

- *2 cabezas de ajo machacado.*
- *Comino al gusto.*
- *Sal al gusto.*
- *4 cucharadas de achiote.*
- *½ cebolla paiteña cortada en cuadritos.*
- *1 pimiento verde cortado en cuadritos.*

Acompañado del plato

- *8 papas peladas, lavadas y cocinadas.*
- *6 hojas lechuga.*

Para hacer la sarza

- *1 ½ taza de leche*
- *2 tazas de pepas de zambo.*
- *1 rama de cebolla blanca picada*
- *3 cucharas de achiote.*
- *Sal al gusto.*
- *Comino al gusto.*

Forma de preparación:

Del cuy

Adobamos el cuy con 2 cabezas de ajo machado, 4 cucharas de achiote, ½ cebolla paiteña picada, 1 pimiento verde cortado en cuadritos, sal y comino al gusto y lo dejamos reposar durante 12 horas. Al siguiente día atravesamos por el cuy un fierro largo o un palo de madera y lo exponemos a la brasa del carbón, hasta que se dore.

De la Sarza

Tostamos 2 tazas de pepas de zambo a fuego medio durante 5 minutos y lo licuamos con 1 ½ taza de leche.

Preparamos en una sartén a fuego medio el refrito con 1 rama de cebolla blanca, 3 cucharas de achiote, sal y comino al gusto durante 3 minutos, agregamos la pepa licuada y dejamos cocinar por 20 minutos removiendo constantemente.

Se sirve las papas bañadas en sarza sobre 1 hoja de lechuga y 1 trozo de cuy asado a la brasa.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 3 horas

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. María Dolores Gómez.*
Sistematizadora: *Catherine Elizabeth Peralta Padilla*

La chicha o "la bebida del pueblo", como algunos lo llaman es preparada hace más de 30 años por la señora María Dolores de la comuna de Oyambarillo.

Esta bebida tradicional se la realizaba a base de harina de maíz de jora. Esta bebida sólo era servida en ocasiones especiales como fiestas, matrimonios, bautizos, y en especial en las mingas comunales para refrescar a los asistentes.

Ingredientes y proporciones:

- *½ libra de harina de jora.*
- *1 litro de agua.*
- *1 atado de panela.*
- *1 atado de hierba luisa.*
- *1 atado de cedrón.*
- *1 cuchara de clavo de olor.*
- *1 cuchara de pimienta dulce.*

Forma de preparación:

Disolvemos ½ libra de harina de jora en 15 litros de agua fría y la ponemos a cocinar durante 1 hora, pasado este tiempo, añadimos 1 atado de panela, 1 cuchara de clavo de olor, 1 cuchara de pimienta de dulce, 1 atado de hierba luisa y 1 atado de cedrón, dejamos que hierva durante 30 minutos, retiramos la olla del fuego, cernimos la chicha y lo añadimos al pondo donde le dejamos reposar por 3 días para que se madure o se fermente.

Rinde 10 litros

Tiempo estimado: 2 horas

Helados de paila

Autora de la receta: Sra. *Mariela Gutiérrez.*
Sistematizadora: *Catherine Elizabeth Peralta Padilla*

Desde hace 5 años en la parroquia de Yaruquí, los helados de paila deleitan a sus habitantes. Los sabores de mora, chocolate, chicle, endulcen el paladar de propios y extraños, pues, cada tarde aprovechan para saborear esta delicia preparada con frutas naturales.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de mora licuada*
- *2 tazas de azúcar*
- *1 taza de leche*
- *2 claras de huevo batidas a punto de nieve.*
- *½ taza de agua*

Forma de preparación:

Licuamos 1 libra de mora con ½ taza de agua, lo cernimos y agregamos: 1 taza de leche, 2 tazas de azúcar y 2 claras de huevo batidas a punto de nieve, removemos durante 10 minutos.

Ponemos en 1 mueble paja, encima colocamos hielo seco y sal en grano, sobre esto ponemos 1 paila de bronce, previamente lavada con limón y tierra. Añadimos el jugo de mora, batimos la mezcla con una cuchara de palo haciendo girar la paila durante 30 minutos.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 1 hora

PARROQUIA

Zámbiza

Cuy con papas

Autora de la receta: *Sra. Ernestina Lema (60 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Antiguamente las personas que habitaban en este sector, ordenaban preparar el cuy en agradecimiento a la Pacha Mama por los favores; actualmente, este plato típico se prepara especialmente en fiestas de matrimonios, primeras comuniones, confirmaciones, bautizos y en las mingas de la parroquia.

Ingredientes y proporciones:

- *2 cuyes*
- *5 libras de papa chola (4 papas por persona)*
- *4 onzas de maní*
- *3 cuchara de manteca de chancho*
- *3 ramas de cebolla blanca*
- *1 aguacate*
- *1 tomate*
- *5 hojas de lechuga*

Para hacer el aliño para el Cuy:

- *½ cabeza de ajo*
- *1 cucharada de sal*
- *1 rama de cebolla blanca*

Forma de preparación:

Del Cuy

Licuamos con ¼ de agua ½ cabeza de ajo, 1 rama de cebolla blanca y 1 cucharada de sal, esta mezcla es considerada "el aliño".

Con este aliño preparado sazonamos al cuy y lo dejamos reposar durante toda la noche, para que el sabor se concentre.

Al siguiente día, untamos 1 lata con 1 cuchara de manteca de chancho y colocamos al cuy con la boca hacia arriba, lo metemos al horno de leña durante 1 hora.

De la sarza

En una sartén ponemos 2 cucharas de manteca de chancho y refreímos 3 ramas de cebolla blanca picada finamente durante 2 a 3 minutos; cuando la cebolla esté cristalina agregamos 4 onza de maní molido en piedra, ½ de agua y dejamos hervir por 10 minutos removiendo constantemente.

De las papas

Pelamos 5 libras de papa chola y ponemos en una olla media a cocer a fuego alto con agua al límite de las papas, añadimos sal al gusto, 2 dientes de ajo y dejamos que hierva por 35 minutos. Pasado este tiempo, verificamos que las papas estén blandas y escurrimos el agua.

De la ensalada

Cortamos el aguacate en 5 tajas, lavamos y cortamos el tomate, deshojamos la lechuga.

Se sirve 1 hoja de lechuga, 4 papas, 1 rodaja de tomate, un trozo de aguacate, 2 cucharas de sarza sobre las papas y ½ cuy.

Rinde para 5 porciones.

Tiempo estimado: 2 horas

Chicha de Jora

Autora de la receta: *Sra. Luz María Lema (63 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Es una bebida que preparaban por los antiguos caciques en las ceremonias ancestrales.

Actualmente en las fiestas, mingas, de esta parroquia se reparte a los vecinos y vecinas para calmar la sed.

Ingredientes y proporciones:

- *1 libra de harina de jora.*
- *10 hojas de jiguirilla*
- *2 Panelas negras*
- *2 ramas de cedrón*
- *2 ramas de hierbaluisa*
- *2 ramas de hojas de naranja*

Forma de preparación:

Hervimos 6 litros de agua en 1 olla mediana con: 2 ramas de cedrón, 2 ramas de hierba luisa, 2 ramas de hojas de naranja y 2 panelas negras durante 10 minutos, en ½ litro de agua diluimos 1 libra de harina de jora y la agregamos a la cocción, dejamos que hierva 45 minutos; pasado este tiempo retiramos la olla del fuego y dejamos enfriar para luego colar y depositar en el pondo para que se fermente. A los 3 días está lista para ser consumida.

Rinde 2 litros

Tiempo estimado: 1 ½ hora.

Tortillas de zapallo de dulce y dulce de zapallo

Autora de la receta: *Sra. Marcia Menta (40 años) y Sra. Ernestina Lema (63 años)*
Sistematizadora: *Maricela Espinosa*

Desde hace 100 años, los miembros de esta parroquia han preparado las tortillas de zapallo de dulce, antiguamente esta golosina suplía al pan y se preparaba para brindar a los visitantes.

Ingredientes y proporciones:

- *1 zapallo pequeño*
- *½ libra de harina de maíz*
- *½ libra de harina de trigo*
- *4 onzas de levadura*
- *½ libra de manteca de chancho*
- *1 huevo*
- *1 panela pequeña*
- *6 astillas de canela*
- *¼ de un zapallo pequeño*

Dulce de zapallo

- *1 zapallo pequeño*
- *3 tazas de agua*
- *2 astillas de canela*
- *1 panela negra pequeña*
- *½ litro de leche (opcional)*

Forma de preparación:

Tortillas de zapallo de dulce
Lavamos el zapallo, quitamos las cáscaras y las semillas, luego lo cortamos en trozos, colocamos en una olla con 2 litros de agua, y a fuego lento, cocinamos durante 30 minutos, añadiendo 6 astillas de canela y 1 panela pequeña. Una vez pasado este tiempo, colamos el zapallo cocinado.

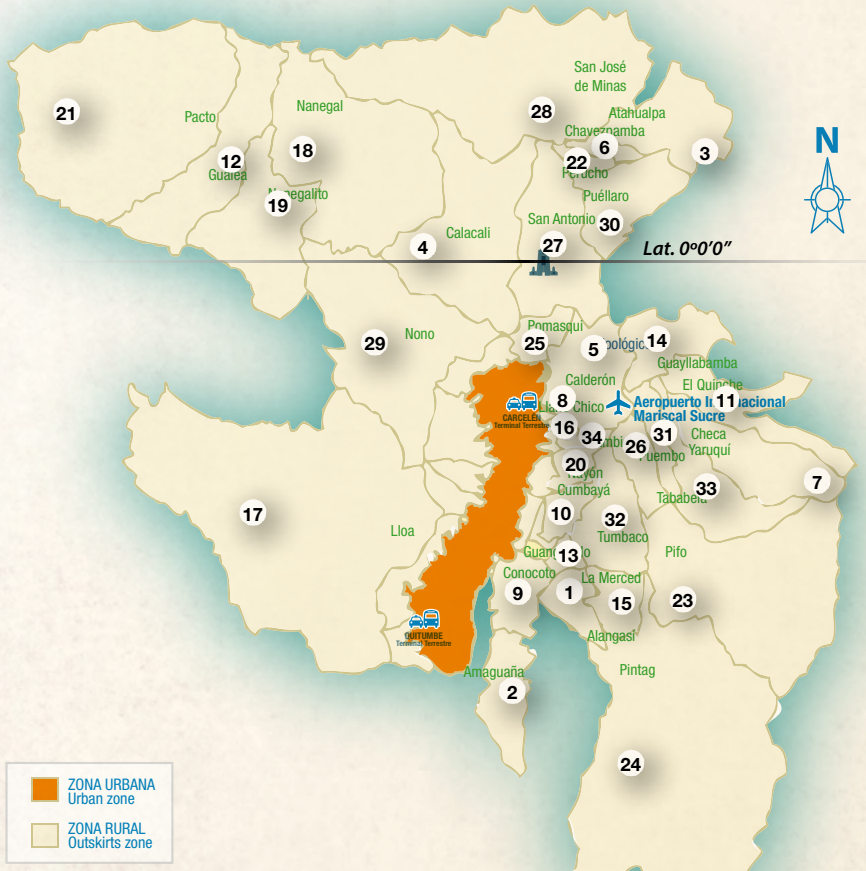
Derretimos 4 onzas de levadura en 1/8 de agua caliente y añadimos al zapallo cernido; mezclamos ½ de harina de trigo, ½ libra de harina de maíz; amasamos junto al zapallo cocinado y dejamos leudar por 15 minutos. Pasado este tiempo, damos forma a las tortillas y las asamos a fuego lento en un tiesto previamente calentado, durante 10 minutos. Se sirve acompañado de café, leche, agua aromática y se la prepara de sal y de dulce.

Dulce de Zapallo
Lavamos el zapallo, quitamos las cáscaras y las semillas, luego lo cortamos en trozos pequeños, colocamos en una olla con 3 tazas de agua y una vez que haya alcanzada la ebullición añadimos los trozos de zapallo, 2 astillas de canela y 1 panela negra pequeña, dejamos cocer durante 1 hora a fuego lento. Pasado este tiempo agregamos ½ litro de leche, removemos y dejamos hervir por 10 minutos más.

Rinde 5 porciones

Tiempo estimado: 1 ½ hora para las tortillas y 1 ½ para el zapallo de dulce.

MÁS SABORES Y AROMAS



	PARROQUIA	PARA DEGUSTAR
1	ALANGASI	**Tortillas con hornado.** *Sra. Eva López (42 años)*
2	AMAGUAÑA	**Choclomote con chicharrón.** *Sra. Fanny Casami (45 años).*
3	ATAHUALPA	**Pollo asado al Carbón con menestra.** *Sra. Ana Lucía Montalvo Torres (38 años) Asadero el Progreso.*
4	CALACALI	**Tilapia al Carbón.** *Sra. Lilia Barrera (60 años) y el Sr. Jorge Morales (73 años).*
5	CALDERON	**Fritada de Calderon.** *Sra. Carmen Sanguña (50 años).*
6	CHAVEZPAMBA	**Mote con fritada.** *Sra. Romelia Farinango.*
7	CHECA	**Fritada de Checa.** *Sr. Mario Cabezas.*
8	COMUNA DE LLANO GRANDE	**Pescado frito.** *Sra. María Simbaña (60 años). Vende los días martes y jueves en la entrada a la iglesia del Rosario.*
9	CONOCOTO	**Emborrajados de pata o de maqueño.** *Sra. Eulalia Carrera (83 años).*
10	CUMBAYA	**Fritada de Cumbaya.** *Sra. María Oña. "El Palacio de las Fritadas"*
11	EL QUINCHE	**Papas con Cuero.** *Sra. Mayra Barahona. Mercado de El Quinche.*
12	GUALEA	**Tilapia al vapor con yuca.** *Fanny Lema (55 años).*
13	GUANGOPOLO	**Caldo de gallina criolla.** *Sra. Rosario Legña (45 años).*
14	GUAYLLABAMBA	**Fritada al estilo Doña María.** *Sra. María Aida Quinteros Tituaña (65 años).*
15	LA MERCED	**Colada de cuy, o "Cuyapi".** *Sra. María Olga Llullunda.*
16	LLANO CHICO	**Tortillas de papa con caucara.** *Sra. María de Lourdes Andrango (42 años)*
17	LLOA	**Trucha frita.** *Sra. Margarita Villacis.*

	PARROQUIA	PARA DEGUSTAR
18	NANEGAL	**Caldo de gallina de campo.** *Sra. Jenny Bosmediano (38años).*
19	NANEGALITO	**Fritada de Nanegalito.** *Sra. Janet Rivera (40 años). Picantería Dary.*
20	NAYON	**Pescado Frito. Sra.** *Rocío Zuquillo (36 años).*
21	PACTO	**Apicho pacteño.** *Sra. Gloria Revelo (46 años). Restaurant y Hospedaje La Cañita.*
22	PERUCHO	**Cuy al horno con salsa pepa de zambo.** *Sr. Manuel Cárdenas (52 años). "Tradiciones de Mi Tierra".*
23	PIFO	**Hornado de Pifo.** *Sra. Luz Lema. Mercado de Pifo.*
24	PINTAG	**Tortillas con hornado.** *Sra. Digna Constancia Díaz (80 años).*
25	POMASQUI	**Champus.** *Sra. Anita Ruiz (62 años).*
26	PUEMBO	**Hornado de Puembo.** *Sra. Beatriz Quinatoa de Santilián. Estadio Parroquial de Puembo.*
27	SAN ANTONIO	**Colada de Churos.** *Sr. Mario Gualichico.*
28	SAN JOSÉ DE MINAS	**"Mote casado" con fritada.** *Sr. Juan Fernando Saavedra. Hostería "Chagras y Arrieros".*
29	SAN MIGUEL DE NONO	**Yaguarlocro.** *Sra. Piedad Chacón (73 años) y Srta. Margiory Donoso (35 años) Restaurante "Allpa Sungana".*
30	SAN PEDRO DE PUELLARO	**Pollo al horno con salsa de huevo**. *Sra. María Nelly Carrera Navarrete (53 años) Rincón Puellareño.*
31	TABABELA	**Trucha Frita.** *Sra. Irma Bosmediano. Restaurante "El Parque".*
32	TUMBACO	**Fritada de Tumbaco.** *Sra. Laura Echeverría.*
33	YARUQUI	**Empanadas de Viento.** *Sra. Elsa Proaño.*
34	ZAMBIZA	**Caldo de 31.** *Sra. Marcia Menta (40 años).*

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Adobar:** cubrir, untar con aliños la carne.
- **Ahugado:** nombre con el que conocen los antiguos habitantes de la zona Nor-Central a la salsa que se prepara con pepa de zambo o zapallo molida y mezclada con abundante hojas de cebolla blanca.
- **Ahumar:** proceso por el cual se conservan las carnes exponiéndolas al humo de leña durante algunos días. Este proceso evita la descomposición y otorga un sabor especial a las carnes
- **Ajino moto:** sazonador a base de glutamato de sodio.
- **Ajo macho:** variedad de ajo que tiene la cabeza entera y no está dividida en dientes.
- **Aporque:** cubrir la planta de maíz con tierra.
- **Arrieros: p**ersonas que trasladaban caballos y/o mulas con cargas de la zona rural hacia los mercados de la ciudad.
- **Atzera:** planta de hojas grandes y alargadas, utilizada también para hacer Quimbolitos.
- **Babaco**: fruto ecuatoriano.
- **Baño maría:** calentar un producto sobre agua tibia.
- **Batea:** recipiente para cocina hecho a base de madera
- **Blanquear:** estirar y doblar repetidas veces con las manos.
- **Café de chuspa:** café en grano molido y puesto en un cedazo.
- **Carga:** Conjunto de productos empacados y listos para transportar a lomo de caballo y/o mulas.
- **Cariucho:** mote, frejol, arveja u otro grano cocinado y sazonado con cebolla blanca, cilantro picado muy fino, manteca de chancho y sal.
- **Cascarilla**: producto que se extrae de una planta que se cultiva en la región y que tiene varios usos medicinales
- **Cau:** Choclo maduro, antes de que se haga maíz.
- **Cedazo:** aro con tela agujereada que se usa para cernir.
- **Cementera:** extensión de terreno donde se cultiva maíz u otros productos.
- **Chacra:** extensión de terreno contigua a la vivienda campesina donde se cultiva varios productos (maíz, frejol, hortalizas, verduras, hierbas medicinales, etc.)
- **Chamuscar:** quemar una cosa por la parte exterior.

- **Chancho criollo**: chancho criado y alimentado con residuos de comida de casa.
- **Chaspear:** chamuscar la cabeza de borrego o carne de cerdo con hojas de eucalipto o leña.
- **Chawarquero:** nombre del penco del que se obtiene el chawarmishki.
- **Chaguarmishqui:** Dulce del penco.
- **Chicha:** bebida de sabor agradable, producto de la fermentación del germen del maíz**.**
- **Chicharrón:** comida que se obtiene luego de derretir la grasa de cerdo.
- **Chilpes:** tiras delgadas que se obtienen de las hojas de las heliconias.
- **Choclo:** maíz cuyo grano está todavía tierno, o suave.
- **Chuchuca:** similar al morocho.
- **Cogollo:** parte interior de algunas plantas
- **Cóncava:** que tiene forma de curva y está hundido en la parte central, como una cuchara.
- **Condumio:** relleno que se pone en el centro de la empanada.
- **Corpus Cristi:** festividad religiosa cristiana de las culturas indígenas andinas del Ecuador.
- **Corte Juliana:** técnica culinaria para cortar la cebolla en tiras finas y largas.
- **Criadillas:** testículos del toro
- **Cuajada:** parte sólida resultante de la coagulación de la leche.
- **Cuajo:** sustancia que sirve para coagular la leche.
- **Cucayo:** comida para servirse a mitad de la jornada de trabajo.
- **Cuy:** mamífero roedor sudamericano, estrictamente herbívoro, conocido también como conejillo de indias.
- **Cuyapi:** palabra quichua, que significa colada de cuy.
- **Desaguar:** dejar reposar en agua durante un determinado tiempo.
- **Deshierba:** quitar la hierba mala del sembrío.
- **Deshilachar:** quitar los huesos de la pechuga.
- **Despresar:** dividir la gallina en presas.

- **Domínico o sarapote:** variedad de plátano verde pequeño y delgado.
- **Emborrajado:** fritura con relleno.
- **Encurtido:** ensalada a base de cebolla paiteña, tomate, limón, culantro y sal al gusto.
- **Enharinar:** bandeja cubierta con harina.
- **Espinazo:** columna vertebral del chancho.
- **Faenar:** matar animales de granja.
- **Fainas:** trabajo que se realiza con apoyo de los amigos y vecinos desde las 5 de la madrugada hasta máximo las 9 de la mañana.
- **Fermentación:** proceso químico por el cual los azúcares de los jugos de las frutas se convierten en alcoholes gracias a la acción de ciertos microorganismos y enzimas denominados fermentos.
- **Gallina criolla:** ave criada de forma natural y alimentada con maíz duro
- **Germinar:** nacer, brotar, crecer, etc.
- **Granja:** terreno rural donde se cultiva y se cría animales domésticos.
- **Guagracinga:** Viene de dos palabras quichuas: Guagra= toro; y; cinga = naríz. Caldo de nariz de toro.
- **Guagua mama:** Palabra compuesta de dos palabras quichuas: "guagua"= niño o bebé; y, "mama"= madre.- Guagua mama, unido, significa: vísceras de vaca.
- **Guango:** Palabra quichua que significa: atado. Ejemplo: guango de pelo.
- **Guarapo:** jugo de caña de azúcar
- **Harnero:** utensilio compuesto de un pedazo de lata con agujeros medianos y marco de madera.
- **Hojas de Achira:** planta típica, se conoce también por otros nombres como: achera, atsera, sagú, capacho, biri, cucuyús, juquián, risgua, caña de India o Papantla. Es una planta cuyo nombre proviene del término quechua Achuy.
- **Hojas de bijao:** hojas de la planta de Bijao que se usan para envolver ciertos alimentos.
- **Huasicama:** mujer encargada de organizar el trabajo doméstico en la casa de hacienda.
- **Ishpingo:** nombre quichua de un producto que sale del árbol de canela.

- **Jiguirilla:** planta milenaria utilizada para cubrir el maíz hasta que se gemine.
- **La cuajada de la res:** parte de las carnes (vísceras) que viene incluida con el tronquito.
- **Las habas calpo**: habas secas tostadas y cocinadas.
- **Leche cruda:** leche recién ordeñada o no pasteurizada.
- **Levapan:** levadura, royal o polvo de hornear.
- **Limón mandarina:** es un híbrido entre limón y mandarina cuyo fruto maduro es color amarillo anaranjado (la cáscara y la pulpa), de forma redondeada, con un tamaño aproximado de 3 a 6 cm de diámetro, de sabor ácido y cuya planta produce todo el año.
- **Lonja:** carne blanda del chancho
- **Losado:** molido grueso del grano.
- **Macerar:** Colocar en remojo un alimento con especias durante un tiempo determinado, para que tome sabor a la sustancia.
- **Macerar:** dejar reposar por una noche o más.
- **Maíz calentado:** maíz a medio tostar en tiesto destinado para la elaboración de harina, útil para elaboración de tortillas, pan o sopas
- **Majar:** aplastar el plátano verde pelado, cocinado y caliente con un amasador apropiado hasta lograr una masa uniforme tipo puré.
- **Maso o amasador:** utensilio de cocina con un mango y cuerpo duro con el que se aplasta los alimentos.
- **Mediano:** Comida especial preparada para los nuevos compadres para que se sirvan el momento de la fiesta y lleven a su casa.
- **Miel de caña:** o miel de panela, es el líquido que resulta de cocinar la panela con agua.
- **Minga:** trabajo colectivo voluntario realizado en favor de la comunidad.
- **Misqui:** fluido líquido natural que se extrae del corazón del Penko.
- **Mixturiado:** mezcla de variedades de frejol de distintos colores.
- **Molienda o trapiche:** Sitio artesanal y maquinaria donde se muele caña de azúcar con el fin de obtener el jugo o guarapo como materia prima para otros fines: panela, alcohol, melaza, melcocha y otros.

- **Molino manual:** equipo de cocina que muele granos, yuca y otro tipo de alimentos. De material metálico, funciona con fuerza manual.
- **Mondongo:** plato realizado a base de la cabeza de borrego
- **Nata:** crema que se forma en la parte superior, una vez que la leche hervida se ha enfriado.
- **Oyambarillo:** Comuna de la parroquia de Yaruquí
- **Pacha Mama**: Madre Tierra
- **Paila de bronce:** Recipiente de metal grande, redondo y poco profundo hecho de bronce.
- **Paiteñ**a: nombre dado a la cebolla colorada.
- **Palanqueta:** pan grande.
- **Papa chola:** variedad de papa.
- **Payashka**: carne que se saca del cuero de vaca.
- **Pencas de platanillo:** son una especie de canales que se obtienen de las heliconias o platanillos, plantas nativa del noroccidente de Pichincha.
- **Penco: p**lanta similar a la sábila que se cultiva en las zonas áridas.
- **Pilche:** posero.
- **Puré:** Crema realizada a base de papas cocidas y aplastadas.
- **Queso de comida o queso tierno:** En Ecuador, especialmente en la parte andina, existe el queso de comida preparado con poca sal.
- **Quimbolito:** pastelillo de harina y pasas envuelto en hoja de achira y cocido al vapor.
- **Remojar:** Dejar reposar algún grano en agua durante algunas horas.
- **Sabora:** Condimento de color anaranjado que viene en fundas.
- **Sarza:** salsa que se prepara con maní, pepa de zambo mezclada con abundante hojas de cebolla blanca.
- **Shushudora:** herramienta de madera cortada en V para asentar en el centro del puro el cedazo y servir la chicha caliente.
- **Suero:** líquido que resulta de la coagulación de la leche y que la separa de la cuajada.
- **Tamal:** forma de preparar un alimento en la que determinada masa se cubre o envuelve con algún tipo de hoja grande para luego cocinarse al vapor.

- **Tiesto:** recipiente de barro cocido que sirve para asar y tostar habas, maní, pepa de zambo, etc.
- **Tilapia:** pez que se cultiva en piscinas de agua dulce en zonas tropicales.
- **Toro padre:** toro viejo.
- **Tronquito:** órgano viril del toro: el pene
- **Tulpa:** Cocina de leña.
- **Uchucaldo:** sopa de ají que lleva queso, mote, huevo, carne y el shungo blanco de la vaca.
- **Uchucuta:** sopa preparada con: espinazo de chancho, col, arvejas, papas y maní.
- **Uniforme:** Igual, conforme, semejante.
- **Valeriana:** En la zona noroccidental se conoce como valeriana a una variedad emparentada a la hierba luisa (familia de las Gramíneas) y que no corresponde a la propia planta que pertenece a la familia de las Valerianaceas.
- **Ville:** Se conoce con este nombre al ternero tierno que muere al nacer.
- **Visceras:** Son los riñones, hígado, corazón, pulmones y estomago de la res.
- **Yaguarlocro:** Palabra quichua compuesta por yaguar= sangre y locro= sopa de papas. En consecuencia yaguarlocro significa: locro de sangre.
- **Yumbos de panela:** bancos redondos de panela.
- **Zaguán:** espacio de paso no habitacional que está situado -por lo general-, a la entrada de las casas.

EL VALOR NUTRITIVO DE LA COMIDA RURAL

Es bueno saber que comiendo como nuestros antepasados estamos fortaleciendo el cuerpo, nutriéndolo para poder protegernos de las enfermedades. Una buena dieta, rica en lo productos del país, como los granos, la quinua, los nabos, la panela, etc., sirve para mantenernos fuertes y sanos.

Una dieta moderna cuyo énfasis está en productos procesados como los fideos, el pan blanco, el azúcar blanco, los embutidos, las gaseosas, etc. Podrá ser más rápida, pero no nos alimenta bien y carecemos de ciertos nutrientes para el metabolismo.

Como no hay un solo alimento que pueda ofrecer al cuerpo humano todo lo que se requiere en cantidad y calidad, es necesario que la alimentación sea lo más variada posible.

Se pueden dividir los alimentos en 3 grupos, de acuerdo con su función en el cuerpo.

GRUPO 1

Los alimentos que nos forman son los que contienen mucha**s PROTEÍNAS.**

Importantes fuentes ecuatorianas de proteínas son: toda clase de carnes, las vísceras, los pescados, la leche, los huevos, la quinua, el maní, las menestras y los granos; si se los combina.

GRUPO 2

Los alimentos que nos dan energía y calor para el funcionamiento del cuerpo son los que contiene muchas **CALORÍAS.** Importantes fuentes de calorías son: las grasas y los aceites, los azucares y panelas, los plátanos, los tubérculos, las harinas y los granos**.**

GRUPO 3

Los alimentos que nos protegen de las enfermedades son los que contienen muchas **VITAMINAS Y MINERALES.**

Importantes fuentes ecuatorianas de vitaminas y minerales son:
Las frutas, los cítricos, la guayaba, el taxo, el maracuyá, y la naranjilla. Las hortalizas: la zanahoria amarilla, el zapallo, los nabos.

Las hierbas: culinarias, aromáticas, medicinales.

La panela.

Hay que comer de cada grupo de a alimentos en cada comida.

Un análisis de la dieta actual nos llevaría a comprobar que probablemente sufrimos de un déficit de los alimentos del grupo 3, ricos en vitaminas y minerales. No olvidarse de comer frutas; es mejor chuparlas o masticarlas crudas porque algunas vitaminas se destruyen al cocinarlas o al exprimirlas. Las hortalizas no deben ser cocidas.

La costumbre de las agüitas es conveniente mantener. La moda de refinar, el arroz, la caña, el trigo y el maíz, para producir productos blancos, elimina las vitaminas y los minerales. En cambio, comiendo productos integrales de color café, aprovechamos todo lo bueno que la naturaleza nos da.

Con el aumento del precio de la carne, la leche y los huevos, es posible que nos estemos comiendo suficiente de los alimentos que conforman el

Grupo 1. Pero se puede obtener una proteína completa, que es superior a la carne, solamente comiendo granos.

Hay que comer cuatro partes de cereal y una parte de leguminosas en la misma comida.

Los antepasados sabían combinar los cereales con leguminosas y lo hacían de varias formas: arroz con menestra, tostado con chochos, choclo con habas.

En proteína ½ taza de menestra con 2 tazas de arroz que equivale a 5 onzas de carne, lo cual resulta provechosos y barato.

La quinua es completa; no necesita combinarse.

Así que alimentarnos sano y rico

BIBLIOGRAFÍA

- Distrito Metropolitano de Quito. Plan Metropolitano de Desarrollo. 2012-2022.
- Fried, Michelle O. Comidas del Ecuador, recetas, tradiciones para la gente de hoy. Quito-Ecuador 1986.
- Grupo editorial Norma. Colección hierbas y especies. Año. 2007
- Grupo editorial Norma. Nutrición en equilibrio. Año. 2008.
- López, Fernando. La región de Santo Domingo de los Colorados, historia oral. Municipalidad de Santo Domingo, 1991, p.23.
- Revista "El Cronista", Edición 47, Diciembre del 2008, pg. 9
- Wikipedia y Revista El Cronista, Edición 47 de Diciembre del 2008, pg. 9.