

PRIMERA PARTE – PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación del problema de investigación.

El desinterés y escasa información sobre la cultura, cocina tradicional del Cantón Pasaje ah dado como resultado la perdida de la identidad cultural gastronómica de San Antonio de Pasaje de las Nieves. Así como también por los intereses personales, políticos de los representantes del gobierno local del pasado y presente, que han perjudicado el desarrollo socio cultural de los ciudadanos que en la actualidad emulan un estilo de vida de culturas foráneas producto de la migración.

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo un recetario puede ayudar en la medida en que los ciudadanos conserven su cultura culinaria?

¿Por qué no se ha difundido la cultura gastronómica del Cantón Pasaje?

¿Los Pasajeños conocen del potencial gastronómico con el que cuenta?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Rescatar la gastronomía del Cantón Pasaje realizando un recetario de su cocina tradicional, aportando a la comunidad su derecho de patrimonio cultural gastronómico para que desarrollen nuevas formas de difundir sus productos.

1.3.2. Específicos

- Involucrar a la comunidad y autoridades de Pasaje en una campaña de rescate de valores, tradiciones y riquezas de la cocina tradicional del cantón.
- Promocionar y exponer estratégicamente los platos tradicionales o productos típicos que produce Pasaje con sus técnicas, secretos culinarios con una manipulación vanguardista sin perjudicar su origen.
- Aportar con la investigación para el desarrollo cultural gastronómico del Cantón.

1.4. Justificación

Lo que nos identifica como ciudadanos es nuestra cultura y la gastronomía como arte y cultura debe prevalecer en la ciudad de Pasaje y sentirnos orgullosos de lo que tenemos en nuestra tierra de origen, por eso como Pasajeño me siento en la obligación de aportar y hacer un llamado de atención y crear conciencia a las autoridades del Cantón de crear un recetario ya que en la ciudad de Pasaje se puede encontrar solo 3 libros publicados y todos sobre la Historia y Desarrollo Económico del Cantón Pasaje, y no existe un archivo exclusivamente sobre su cocina tradicional. Pasaje de las Nieves rico en su flora ya que produce el cacao de mejor calidad del Ecuador, productor de banano, su tierra nos produce los más ricos cítricos en abundancia, y también su fauna deben aprovecharse en la dieta diaria de los pasajeños que con esta tierra fructífera rodeada de hermosos ríos y atractivos naturales se fomente el turismo de la región para determinar nuestra identidad y cultura gastronómica que debemos re crear.

Defender la cocina tradicional de un pueblo no es sólo defender una parte medular de su Patrimonio Cultural, sino también preservar, proteger, utilizar los cultivos autóctonos que hemos heredado. Se trata de recuperar y mantener de manera fundamental la soberanía alimentaria, evitando entre otras cosas la debilidad de nuestra cocina, ya que al alimentarnos de nuestros propios cultivos, no nos veremos obligados a importar el sustento diario, sino simplemente a cosecharlo.

1.4.1. Relevancia Social

El proyecto de investigación planteado tendrá un alcance a nivel local, ya que tendrá como frecuencia de acción el contenido espacial de la comunidad Pasajeña, y en la cual se desarrollaran las acciones necesarias para contribuir al rescate del patrimonio cultural gastronómico cosechando un vínculo de convivencia social.

SEGUNDA PARTE – MARCO TEORICO

2.1. CAPITULO I

2.1.1. Ubicación Sectorial, Física.

Cantón San Antonio de Pasaje de las Nieves

Superficie General: 480 Km² - Área Urbana 1471 ha.

Ubicación: 500 Km. Al Sur de Quito; 80 Km al Norte de Huaquillas (Frontera con Perú) y a 17 Km de Machala, capital de la Provincia, en el noroeste de la Provincia de El Oro.

Situación:

NORTE: Paralelo 3° 18' 05" latitud sur

SUR: Paralelo 3° 20' 48" latitud sur

ESTE: Meridiano 79° 45' 0" longitud oeste

OESTE: Meridiano 70° 50' 19" longitud oeste

Limites Cantonales:

NORTE Y OESTE: Guabo, SUR: Santa Rosa, ESTE: Azuay y Zaruma.

Temperatura: 22,3°C - 28°C

Fuente: Base de Datos del "Itur" de la Muy Ilustre Municipalidad del Cantón Pasaje; Inventarios de Predesur.

2.1.2. Antecedentes Históricos

De acuerdo a Estrada, Meggers y Evans, los actuales territorios de Pasaje de las Nieves estuvieron habitados por los Punáes, Fase Jambelí, desde el Periodo de Integración, desarrollando una gran cultura que tiene orígenes Quiché, venidos de Centroamérica en el Periodo Formativo 3200 a.c – 1000 a.c.

Los estudios de los investigadores citados afirman que los Punáes extendieron su dominio hasta las contrafuertes de la Cordillera de Chilla; aguas arriba del río Tamal Aycha, que en lengua quiché significa “devorador de hombres”; hoy denominado río Jubones; habitaron además la margen derecha del río mencionado, siguiendo a lo largo de estas montañas que hoy se denomina “Estribaciones de Mollendo”. González manifiesta que en épocas remotas los Quiché se establecieron donde hoy se levanta Zaruma, por un lado y por la costa ganaron terreno hasta Machala y las confluencias de sus ríos, siguiendo por las estribaciones de la Cordillera de los Andes.

La historia de la conformación de Pasaje está íntimamente relacionada al río Tamal Aycha (Jubones) que en varias ocasiones debió cambiar de posición debido a los permanentes embates del río. Finalmente el pueblo se asentó a la margen izquierda del temible río entre los años 1800-1830, cerca de los predios de la hacienda Magnolia de la familia Macias.

La Ley de División Territorial Colombiana del 25 de Junio de 1824 elevó a Pasaje, a la categoría de Parroquia del cantón Machala; sin embargo la pujanza de su gente hizo que en el mes de Abril de 1826 un grupo de connotados ciudadanos solicite al Senado de la República de la Gran Colombia que Pasaje sea declarada Parroquia Independiente de Machala, lo cual avocó conocimiento el Senado de la Gran Colombia.

Posteriormente Pasaje desarrolló una interesante vida social, política y productiva que lo llevó finalmente a cristalizar sus aspiraciones de cantonización, el 1 de Noviembre de 1894.

Se cree que el topónimo Pasaje está estrechamente ligado al camino real, mucho antes de la época del Tahuantinsuyo, era una especie de tambo, de posada, era un paso obligado de una red de caminos que unía una gran cantidad de pueblos aborígenes que llegaba hasta el Cuzco, y por otro lado hacia el Norte, Yunguilla, Yulúg, Oña, etc.

El Topónimo Pasaje de las Nieves se lo encuentra en las composiciones (escrituras) de los españoles en la época colonial, y según la tradición, el topónimo se reafirma cuando el Mariscal de Ayacucho Antonio José de Sucre llegó a Pasaje el 29 de Enero de 1822, y al seguir camino a Yulúg con sus tropas exclamó **¡Qué bello Pasaje de las Nieves!** *Memoria Histórica: “Pasaje de las Nieves”, Vicente A. Poma Mendoza, 2009.*

Esta población fue fundada por 1760 tuvo que afrontar las inclemencias del clima y las dificultades de conectarse con Machala debido a las constantes crecientes del Río Jubones – en quechua- “Devorador de hombres” , por lo que se vieron obligados a trasladarse a otro lugar, llegando hasta Uzhcaplaya en el margen Izquierdo por el año 1780 permaneciendo hasta 1800 cuando los habitantes en número aproximado de 100 ante las facilidades del trabajo y cansados de los inesperado azotes del caudaloso río, buscaron un nuevo asentamiento en lo que hoy es nuestro cantón. Narra la historia que corría el año 1822 cuando don Gabino Serrano, abuelo de Andrés Corsino García, tuvo la suerte de hospedarse en su casa al Mariscal Antonio José de Sucre, cuando avanzaba con las tropas libertadoras, que sellarían la independencia en la Victoria del Pichincha el 24 de mayo del mismo año.

Con la ley de división territorial en 1824, se erige a Machala la categoría de Cantón, quedando Pasaje como parroquia machaleña; en tanto que la inmigración cada día crece aceleradamente a nuestro pueblo atraídos por la fértil tierra y notable progreso, atrayendo gente de Cuenca, Loja y Zaruma.

Desde 1890 comienza a germinar la idea Independentista en busca de la libertad política y económica mediante la cantonización.

En 1894 Siendo Presidente del Ecuador el Dr. Luis Cordero, quien había negado el Decreto de Cantonización de Pasaje, por resentimientos por la falta de apoyo en los comicios en los que resultó Presidente. Se destaca la actuación Cívica del Sacerdote Dr. José Ochoa León, quien era Diputado por EL Oro en ese año y quien hizo posible la Cantonización de Pasaje.

La siguiente información adjuntada es la única que se puede encontrar en las bibliotecas locales y de libros existentes sobre la historia y referencias del cantón Pasaje.

En el año 1758, el Gobernador de Machala, el Indio Ambrosio Gomal con un grupo de indios gestionó ante el gobierno de Guayaquil la defensa del sitio PASAJE ante la arremetida de varios “rematadores” de tierras. El Juez de Tierras de aquellos tiempos Cap. Antonio de Argote, cedió las tierras a los indios de Machala pero con la condición de que en dos años y medio forme un pueblo, caso contrario retornaría a ser de su Majestad.

Los primeros pobladores se asentaron en los terrenos de los que hoy es Guaboplaya o Mollopongo y se sabe que existía un vía que descendiendo del altiplano llegaba hasta la hacienda “Chaguana” y que hasta esta principal vía El Dr. José Ochoa León participó de forma patriótica en la consigna de la Cantonización de Pasaje, quien siendo amigo personal del Presidente Cordero, lo obtuvo de éste valiéndose de su amistad y perseverancia.

El Cantón Pasaje se encuentra ubicado al sur de la costa Ecuatoriana en la provincia de El Oro, a 18 Km de la capital de la provincia, Machala.

Algunos autores sostienen que el último asentamiento de Pasaje de las Nieves fue en 1760-1826 en el lugar donde hoy se levanta Cementerio de Pasaje, sobre este hecho ya se han expuesto documentos, señalamiento historiográficos tomados por escribanías y anotados anteriormente, además lo que sostienen algunos Monografistas del presente siglo, pero quizás en este estudio lo tomamos para periodizar, y retomar la cronología, el análisis y la interpretación; basado en hechos y documentos que en una didáctica cronología nos ponga hasta los albores de la cantonización, sin caer en la: anécdota, el cuento fantasía; argumento historicidad con lo que tenemos a mano, ya que posteriormente, estoy seguro saldrán a la luz más hechos y documentos que se investigan actualmente en los archivos de la Ilustre Municipalidad de Machala, en cuyas actas hay una riqueza historiográfica de El Oro, sacaré a la claridad lo antes posible y así poder enhebrar con estos hechos que tienen como fuente a : Barrera, Baleato, M.J. Andrade, el Aralino Mestouse de Guayaquil, etc. Los Pasajes existían los dos frentes a frente como añejos; el viejo de las Nieves, Parroquia de las Nieves como lo afirman algunos vecinos, en la ribera derecha del río de los Jubones;

el nuevo en la ribera izquierda, formado de casas de labriegos de la hacienda La Magnolia de los Macías.

Los sucesores en los derechos de la composición del Capitán y luego General Cedillo, obtenida en 1709, sostuvieron un pleito con los Agustinos en 1704 a 1810 fecha en la cual luego de perder el juicio los Agustinos, pleito que le concluye con la posesión material a Ignacio Núñez, posesión que fue dada por Antonio Cobos en representación del alguacil mayor el 24 de enero de 1810.

1857 Junio 8.- Verificado el “escrutinio para Electores mandaron reconocer por los infrascriptos testigos de actuación, por falta de Escribano Público, las cajas de las parroquias de Balao, Machala, Pasaje y Santa Rosa; se declaró la elección a favor de los señores Juan Francisco Vera, Pedro Elizalde, Ángel María Coello, Darío Morla, Vicente Carrillo, Pedro Solano, Juan Maldonado y José Antonio Valarezo. El señor Maldonado era Zarumeño.

1861.- Se ordenó la inversión en obras públicas del Pasaje de todos los derechos municipales que se recaudasen en la Jurisdicción de esta Parroquia, después de cubiertos sus gastos naturales.

1861.- El 14 de Diciembre hizo el Jurado electoral o junta escrutadora la declaración de los candidatos triunfantes así: Jefe Político, Juan Antonio Robinsón y suplente, Miguel Valdiviezo. Concejales principales: José María Ugarte, José Barrezueta. Leandro Serrano, Feliciano Rivera y Pedro Sares.

Comité pro cantonización

La próspera parroquia de Pasaje se ubica en los primeros lugares según los indicadores de la exportación de cacao. Sus hijos sintiendo necesidad de autonomía política, convocan a Asamblea General del pueblo y en el dicho Salón se conformó el "Comité Pasajeño", entidad encargada de conseguir la Cantonización.

El comité quedó constituido de la siguiente manera: Presidente Dr. David Monroy; Vicepresidente, don Rafael Flores; Secretario Don Manuel Chavarría; vocales: Dr. Melitón Ochoa, Don Agustín Pazmiño, Don Tomás Acevedo y don Horacio eras. El Presbítero del comité en su calidad de Diputado de la Provincia del Oro, intercede y gestiona en Quito, la tan anhelada cantonización aprovechando la amistad que la unía con el Presidente Luis Cordero.

Luego de varios años de arduo trabajo, puesto que las condiciones de transporte de esa época era muy difícil, el 7 de Agosto de 1894 el Comité Pasajeño y el Dr. Ochoa León, hicieron posible la cantonización, siendo gobernador el Coronel Pompeyo Baquero del cual aún hay raíces en el cantón. Vale destacar una anécdota muy curiosa que ocurrió en Quito, en el salón de la Presidencia, cuando el Obispo Ochoa León considerado la amistad que lo unía con el Dr. Luis Cordero, obligó a que firmara el decreto, poniéndole la pluma en la mano.

En el salón de la junta pública, el 1ero de Noviembre de 1894 se efectuó la ceremonia Inaugural del cantón. Según el copiadore de oficios el 20 de diciembre del mismo año se instauró el primer ayuntamiento precedido por el Dr. Melitón Ochoa. En este edificio posteriormente funcionaron el primer cuerpo de bomberos, la banda Colón N°2, la Jefatura Política y la M. I. Municipalidad de Pasaje hasta 1896.

La historia del Cantón Pasaje es muy singular, dentro de la Provincia de El Oro, su ubicación geográfica estratégica y su topografía permiten no solo hablar de sus habitantes sino también de su importancia en relación a la creación y supervivencia de la Provincia de El Oro.

En efecto, en la época precolombina, Pasaje es un punto nodal en la historia del poblamiento de la región Sur del Ecuador. Una de las hipótesis de nuestra historia, señala que la parte baja del Jubones fue la vía que utilizaron los Mayas y Chibchas, para adentrarse al territorio ecuatoriano, constituyéndose así en los primeros pobladores. Otra hipótesis de gran importancia, propone que los pueblos que se asentaron en las riveras del

Jubones, así como en gran parte de la Provincia, fueron los Cañaris; señalando de esta forma que la población de la provincia tuvo origen eminentemente “ecuatoriana”.

Al momento de la Conquista Española, El río Jubones se había constituido en la ruta de comunicación y asentamiento de pueblos indios, Punaes y Cañaris, así como de grupos dispersos (Machalilla) en el Delta del Jubones.

El nombre de Pasaje, data en los años 1700 cuando los propietarios de la zona hacían referencias de sus propiedades y linderos, en las notarias, hablando del Pasaje existente en la vía del camino real que conducía “por las nieves” a la hacienda del Chaguana. “Se deduce que el espacio comprendido entre lo que hoy es Guaboplaya y las estribaciones de Mollendo en la margen derecha del Jubones, se llamo “Pasaje de las Nieves”. Se reafirma esta versión cuando en 1720, por las inclemencias del tiempo, los indígenas cambiaron su residencia, yendo aguas arriba del río donde no había bifurcaciones, poblándola en los dos márgenes, siendo así como se formó el caserío del Pasaje de las Nieves .

Esta Jurisdicción aparece en la época colonial como “San Antonio de Papua del Pasaje de las Nieves”.

Sin embargo de esta versión, existe aún otra, que ratifica el por que del nombre “Pasaje de las Nieves”; y, es que en la época de la independencia (1820), Sucre avanzó con sus tropas vía del camino real hasta Yulug y, al arribar a este sitio exclamo ¡Qué bello Pasaje de las Nieves!

En la división territorial de la Gran Colombia, Pasaje aparece como Parroquia del Cantón Machala. División decretada el 25 de junio de 1824.

Entre 1765 y 1825 Machala y Pasaje tiene un gran crecimiento económico y experimentaron un gran incremento poblacional, al punto que fueron considerados estos dos pueblos como base del desarrollo económico de Guayaquil.

En el año 1758, el Gobernador de Machala, el Indio Ambrosio Gomal con un grupo de indios gestionó ante el gobierno de Guayaquil la defensa del sitio PASAJE ante la

arremetida de varios “rematadores” de tierras. El Juez de Tierras de aquellos tiempos Cap. Antonio de Argote, cedió las tierras a los indios de Machala pero con la condición de que en dos años y medio forme un pueblo, caso contrario retornaría a ser de su Majestad. Los primeros pobladores se asentaron en los terrenos de los que hoy es Guaboplaya o Mollopongo y se sabe que existía un vía que descendiendo del altiplano llegaba hasta la hacienda “Chaguana” y que hasta esta principal vía llegaba un camino real desde Pucará pasando por terrenos de un señor Núñez y un sitio denominado LAS NIEVES, de aquí se deriva la denominación “PASAJE DE LAS NIEVES”. *Sociedad Orense en el siglo XX, Clodoveo Astudillo Samaniego, 2009.*

2.2. CAPITULO II

2.2.1. Influencias de la Cocina Pasajeña

El intercambio de productos que se han radicado en el país y han llegado hasta Pasaje, han sido transportados con el pasar del tiempo ya sea por vía terrestre, ferroviaria y fluvial, por eso nuestra cocina y sazón es similar a cantones aledaños y provincias cercanas. En Pasaje, no podemos generalizar un plato típico y eso da como resultado que lo que nos identifica es la diversidad de productos, para la elaboración de estos platos compartiendo los mismos con una mínima diferencia entre sí y por eso en nuestro inventario de recetas se encuentran del Ecuador y algunos que queremos difundir al rescate de nuestras costumbres.

Se cree que el topónimo Pasaje está estrechamente ligado al camino real, mucho antes de la época del Tahuantinsuyo; era una especie de tambo, de posada, era un paso obligado de una red de caminos que unía una gran cantidad de pueblos aborígenes que llegaba hasta el Cuzco, y por otro lado hacia el Norte, Yunguilla, Yulug, Oña, etc.

Tiempos Precolombinos:

Con los primeros asentamientos los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales en la zona con los Punaes que fueron navegantes y en sus balsas transportaban productos de la sierra y costa. Los agricultores Cañaris y Los Quiche que llegaron desde Centroamérica e impregnaron costumbres y técnicas como el sistema de roza-tumba-quema, o las de tipo intensivo, como el riego y las terrazas. Hay evidencias de que combinaban ambas técnicas con otras alternativas, como la recolección, las huertas domésticas, los camellones o campos levantados, la arboricultura, la caza y la pesca que también estuvo presente en la cultura Cañari.

En el Imperio Inca también aportaron sus costumbres y productos a la zona como por ejemplo el maní, que lo trajeron desde el norte de Chile y Argentina, siendo este producto muy utilizado en platos populares de Pasaje y la zona, como caldo de bolas de verde, guatita.

Tiempos coloniales:

Indios forasteros, mestizos, españoles, sin saber de dónde se abalanzaron sobre las tierras de Pasaje y con la llegada de los españoles se introdujeron animales como el cerdo, el chivo, ganado bovino; también innovamos preparaciones de cocción al vapor y frito y el horno castellano como también llegaron productos que están presentes en nuestras dietas diarias, como la cebolla y el ajo.

Con las expediciones españolas a Sudamérica fue traído desde las islas caribeñas el “Árbol de Pan”, que los ingleses habían exportado desde Tahití hasta Las Antillas.

Con la conquista española, la gastronomía ecuatoriana tuvo una evolución que determinó la gran mayoría de platos típicos del país. Con el primer boom cacao tero colonial, hubo aplazamientos de serranos y costeños de las provincias vecinas.

Época Republicana:

En el segundo boom cacao tero de 1890 se facilitó el monopolio, explotación y comercio de la “Pepa de Oro”, posteriormente Pasaje desarrolló una interesante vida social, política y productiva que lo llevó finalmente a cristalizar sus aspiraciones de cantonización, el 1 de noviembre de 1894. Ya siendo cantón, después de tres años se aprueba el acta para la vía por donde se construía el ferrocarril de Machala a Pasaje. Con esta obra, hubo el comercio e intercambio de productos con mayor calidad agropecuaria y costumbres de migrantes de la Sierra, Costa, y posteriormente del Oriente del país, lo cual ha influido en la gastronomía local.

En 1950, comenzó la explotación y comercio del “oro verde”, aquello produjo que las hectáreas de plantaciones de yuca y zapallo fueran reemplazadas por el banano. La yuca se consumía mucho en Pasaje por su facilidad en adquirirla y por su bajo precio. La ciudad, siendo cantón de provincia fronteriza y directamente en contacto con la cultura peruana, tiene influencias de técnicas como el asado, que los suizos Roger Shuler y Franz Ulrich, radicados en el país vecino, inventaron y registraron en 1950 con la patente de la máquina

para cocinar el pollo a la brasa, sistema mecánico de giro planetario que hace que los pollos giren sobre su propio eje y alternen su movimiento circular, simultáneamente.

2.2.2. Potencial Productivo

El cantón Pasaje se caracteriza por disponer de variedad de pisos climáticos producto de su ubicación estratégica, entre las estibaciones de la cordillera occidental de Los Andes y región costera sur, dando lugar a la formación de diversos estatus de vida, los cuales se pueden aprovechar en el montaje o preparación de platos y su ecosistemas naturales, distinguiéndose en el campo forestal los siguientes pisos climáticos:

Bosque primario: Existen escasos estratos de vegetación primaria, intervenidos en su totalidad, lo que ha dificultado medir la densidad de especies y número de plantas por hectárea; sin embargo es posible aún encontrar muestras de especies maderables y forestales como: laurel, cedro, sangre de drago, sota, palo de vaca, guayacán, alcanfor, pechiche guachapelí, pambil, balsa, etc.

Bosque Secundario: Constituye una diversidad no maderable, que se encuentra poblando sectores inaccesibles, terrenos en recuperación o barbechos, suelos inundables y riveras de recursos hidrológicos con algunos matorrales diversos entre los cultivos y pastizales. Entre las especies más representativas tenemos: las balsas menores, variedades de guarumosode especies compuestas (chilcas, tunas), de piperáceas (cordoncillos, maticos, etc.), de especies leguminosas (guabos, porotillos, etc.), de especies moráceas (matapalos, higerillas, achotillos), de palmáceas (palmeras, palmitos, chontas, etc.), de platanillos y otras especies de menor valor comercial.

Bosque terciario: Propio de las zonas de mayor altitud de características arbustiva con especies resistente a heladas y fuertes vientos; entre las especies más representativas tenemos: Ducos, laurel de cera, arrayanes de altura, bromeliáceas, musgos, helechos, gramíneas gigantes y menores, morales, variedad de orquídeas mayores y menores, lianas y bejucos, variedad de chinchas y especies rastreras.

Fauna silvestre: Según datos obtenidos de actores sociales de edad antigua, se manifiesta que este componente ha sido el más alterado, por casería ilegal algunas especies se cree que han desaparecido en la zona, sin embargo es posible encontrar con gran dificultad las siguientes especies: venado, gualilla, guatusa, armadillos, cusumbos, tigrillo, gran bestia o danta, burriquillos, variedad de ardillas.

Reptiles: culebras X, coral, chonta, culebra sol, algunas variedades de lagartijas, lagartillos, salamandras, ranas, algunas variedades de sapos, crustáceos, coleópteros, cigarras, langostas.

Aves: Pacharacos, pavas del monte, gallinas silvestres, palomas silvestres, loritos, jilgueros, garzas, variedades de golondrinas, variedades de colibríes.

Pecuario: Ganado Vacuno, Porcino, Avicultura, Apicultura, Piscicultura.

2.3. CAPITULO III

2.3.1. Recetario

Un recetario es una referencia de cocina que por lo general contiene una colección de recetas. Las versiones modernas también puede incluir ilustraciones llenas de color y el asesoramiento en la compra de ingredientes de calidad o hacer sustituciones. Libros de cocina también se puede cubrir una amplia variedad temas, incluyendo las técnicas de cocina para el hogar, recetas y comentarios de los chefs famosos, manuales de cocina, institucionales y comentarios culturales.

Recetas de cocina modernos normalmente constan de varios componentes:

El nombre (con frecuencia la configuración regional o de procedencia) del plato.

¿Cuánto tiempo se tardará en preparar el plato? Aproximadamente.

Los ingredientes necesarios, junto con sus cantidades, proporciones.

Equipo necesario y el medio ambiente necesario para preparar el plato.

Una lista ordenada de los pasos de preparación.

El número de porciones que la receta se ofrecen (el "rendimiento").

Una fotografía del plato acabado.

Recetas anteriores incluyen a menudo mucho menos información, sirviendo más como un recordatorio de los ingredientes y las proporciones para alguien que ya sabía cómo preparar el plato. Receta de escritores a veces también hacen una lista de variantes de un plato tradicional, para darle diferentes gustos de las mismas recetas.

2.3.2. Receta Estándar

Es una lista detallada de todos los ingredientes necesarios para la preparación de un plato o alimento, la cual además de comentar los ingredientes, también debe incluir cantidades, la unidad que se utiliza para medir la cantidad por ejemplo: gramos, litros, kilogramos; el Costo Unitario y el Costo Total. A continuación los pasos a seguir para realizar la receta estándar:

Paso 1: **Nombre de la receta.**

Paso 2: **Porciones:** en este espacio tendremos en cuenta el número de platos que obtendremos de nuestra receta.

Paso 3: **Receta #:** en este espacio pondremos el número que pertenece a esta receta.

Paso 4: **Numero del producto:** en esta casilla va el código de cada uno de los ingredientes que utilizamos en la receta (para manejo de inventario)

Paso 5: **Ingredientes:** aquí va el nombre de cada producto que vamos a utilizar (también puede incluirse la presentación del producto)

Paso 6: **Cantidad requerida:** en esta casilla debemos poner las cantidades precisas de cada ingrediente en relación a la unidad de medida.

Paso 7: **Unidad de medida:** Es el mecanismo que hemos usado para referirnos a cada ingrediente, partiendo de la cantidad, pueden ser unidades de peso, volumen o unidades. Es recomendable usar una misma unidad de medida para cada receta (Kilos con Litros y Gramos con Centímetros cúbicos) y evitar el uso de unidades como “paquetes”, “latas”, “bolsas”, “botellas”, etc.

Paso 8: **Valor unitario:** éste es el precio de cada ingrediente en una unidad de medida determinada

Paso 9: **Valor total:** hace referencia al precio del producto teniendo en cuenta las cantidades requeridas. Esto es igual al precio por unidad de medida multiplicado por la cantidad requerida. Si para una receta necesitamos 500 gr de harina (0,5 Kg) y sabemos que el valor del Kilo es de \$3.000 entonces el valor total seria de \$1.500 ($0,5 \times 3000$).

Paso 10: **Costo total de la materia prima:** es la suma de los valores totales de todos los productos

Paso 11: **Margen de error o variación:** es el 10% del costo total de la materia prima, este margen se utiliza para proteger los precios de los productos de fluctuaciones en el mercado y para incluir ingredientes con una baja representación en la receta (sal, condimentos)

Paso 12: **Costo total de la preparación:** es la suma de costo total de materia prima y el margen de error o variación

Paso 13: **Costo por porción:** es el costo de una sola porción, se obtiene dividiendo el costo total de la preparación entre el número de porciones de una receta. Si tenemos una receta en la que el costo total de la preparación es de \$5.655 y está diseñada para 10 porciones el precio por porción seria de \$566,5 ($\$5.665 / 10$)

Con estos 13 pasos podemos obtener una receta estándar para poder archivar. Con los siguientes pasos se adjuntan para obtener una receta estándar completa más elaborada técnicamente para obtener un valor para la venta con ganancias cubriendo gastos y costos:

Paso 14: **Porcentaje costo materia prima establecida:** es el porcentaje que debe llevar la materia prima en el total de gastos, normalmente se usa un porcentaje de 25% al 35%.

Paso 15: **Precio potencial de venta:** Es el valor en el cual se debe vender un producto para obtener la utilidad que la gerencia ha propuesto. Para obtener esta cantidad se divide el costo por porción entre el porcentaje de materia prima establecido, supongamos 35%, que se representa en decimales: 0,35. En nuestro caso una porción cuesta \$566,5 y lo dividimos

por 0,35 esto nos da \$1.618,57 ($\$566,5 / 0,35$). **Nota:** entre más bajo sea el porcentaje, más alto nos da el total.

Paso 16: Precio carta: es el monto potencial de venta multiplicado por uno más %IVA. Este resultado se redondea a la unidad más atractiva para el cliente y que facilite el cambio, como, por ejemplo, miles o cientos de pesos. Es el valor que el cliente paga incluyendo impuesto de IVA, pues, en definitiva, el consumidor final es quien termina pagando este impuesto. En nuestro caso el precio de venta es de \$1.877.45 y el precio carta queda de \$2.000

Paso 17: Precio real de venta: es el precio de carta dividido entre el porcentaje del IVA más uno, es decir 1,16 y nos sirve para saber cuánto le estamos cobrando exactamente a un cliente por un plato

Paso 18: Porcentaje real de costo materia prima: es el porcentaje de materia prima corregida a partir del precio real de venta, se obtiene dividiendo el costo de una porción sobre el precio real de venta

2.2. Hipótesis

Tomando en cuenta que no se ha explorado la cultura pasajeña y no existe un recetario sobre su cocina tradicional y escasa información sobre la cultura de Pasaje, este tipo de investigaciones y propuestas incrementara el interés de las personas a preparar platos tradicionales pasajeños donde los productos que da esta tierra fructífera también estén presentes en la canasta familiar y en su dieta diaria, de esta manera se mantiene la tradición y cultura gastronómica pasajeña y ayuda al ahorro en las compras de productos por la facilidad en adquirirlos y su bajo precio.

TERCERA PARTE – METODOLOGIA

3.1. Tipo de diseño de Investigación

La meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables, el investigador no es un simple tabulador, sino que recoge los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponiendo y resumiendo la información de manera cuidadosa para luego analizar minuciosamente los resultados y resumiéndolo, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

3.2. Población y Muestra

La población que se entrevisto fue a personas de Nacionalidad Ecuatoriana de sexo masculino y femenino; adultos mayores, jubilados que hayan vivido al menos 50 años en el cantón Pasaje, de todas las clases sociales que cuentan con una preferencia gastronómica tradicional.

<i>Población del Cantón Pasaje por: Grandes grupos de edad</i>	Hombre	Mujer	Total
<i>Población del Cantón Pasaje por: De 0 a 14 años</i>	10873	10660	21533
<i>Población del Cantón Pasaje por: De 15 a 64 años</i>	23374	22774	46148
<i>Población del Cantón Pasaje por: De 65 años y más</i>	2545	2580	5125
<i>Población del Cantón Pasaje por: Total</i>	36792	36014	72806

Fuente: INEC Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

1. Establecer el nivel de confianza (95% y un error del 5%) o el (90% - y un error del 10%).
2. Se obtiene el marco muestra, en este caso la referencia con que contamos será el registro de Mayores Adultos habitantes Pasajeños que son un total de 5.125.

Valores a estimar:

$$n = ?$$

$$e = 5\% = 0.05 \text{ o } 10\% = 0.1$$

$$Z = 1.96 \text{ (tabla de distribución normal para el 95\% de confiabilidad y 5\% error) o}$$

$$Z = 1.65 \text{ para el 90\% de confiabilidad y 10\% error.}$$

$$N = 5.125 \text{ (universo)}$$

$$p = 0.50$$

$$q = 0.50$$

$$n = \frac{Z^2 p \cdot q \cdot N}{Ne^2 + Z^2 p \cdot q}$$

Enseguida especificaremos las operaciones para evaluar a n (tamaño de la muestra), Para ésta estimación supondremos que contamos con un 90% de confiabilidad y por tanto un porcentaje de error del 5% (0.05).

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5) (1 - 0.50) (5.125)}{(5.125) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.50) (5.125)}$$

$$n = \frac{(3.8416) (0.50) (0.50) (5.125)}{(5.125) (0.0025) + (3.8416) (0.50) (0.50)}$$

$$n = \frac{(3.8416) (0.25) (5.125)}{(5.125) (0.0025) + (3.8416) (0.25)}$$

$$n = \frac{(4922.05)}{(128125) + (0.9604)}$$

$$n = \frac{(4922.05)}{(13.7729)}$$

$$n = 357,37$$

3.3 Instrumentos Recolección de datos

Se realizara una encuesta que consta de 10 ítems de preguntas dicotómicas que están 3 relacionadas con la variable independiente y 7 dependientes.

El objetivo de esta investigación es realizar una encuesta a los adultos mayores que son en total trescientas cincuenta y siete personas que son la muestra, que cuenten con anécdotas y conocimientos que han experimentado viviendo en la ciudad de Pasaje.

También se aplica la técnica de la entrevista de tipo libre porque no se estructura ni planifica previamente, es la más ágil y la que proporciona más información en general, pero requiere un cierto dominio por parte del entrevistador con el fin de obtener información relevante, competente, contribuyendo a tomar la mejor alternativa en la investigación. Cabe resaltar que el tema en cuestión no se basa en una metodología tradicional sino más bien en un aporte de personas profesionales que han vivido muchos años en el Cantón por ser un tema de rescate de las tradiciones culinarias de Pasaje.

3.4. Descripción del trabajo de campo

La investigación se desarrollo en la Cabecera Cantonal, comprende las parroquias urbanas:

- Bolívar
- Tres Cerritos
- Loma de Franco
- Ochoa León

Y parroquias rurales:

- Buenavista
- Casacay
- La Peaña
- Progreso
- Uzhcurrumi
- Cañaquemada

3.5. Procesamiento y Análisis.

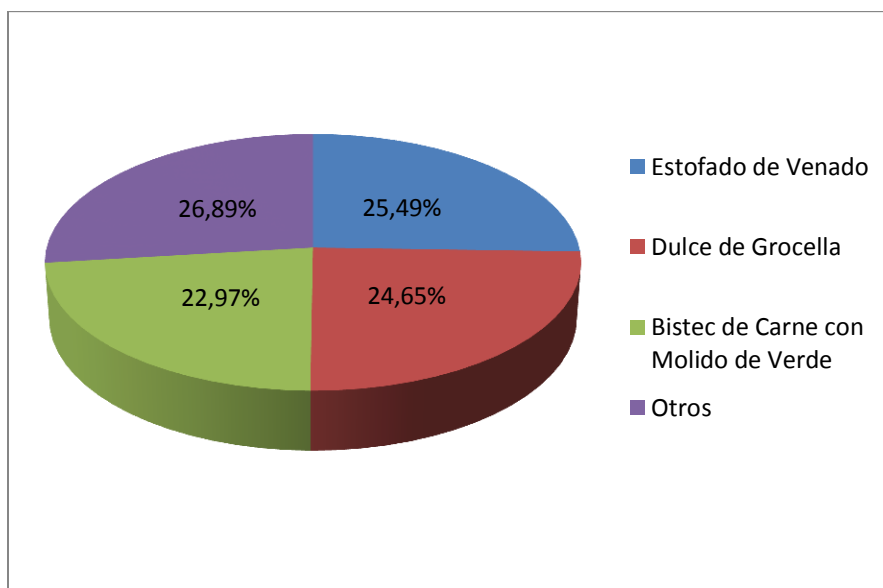
Para la ejecución de la investigación realizamos una recolección de datos y conocimientos técnicos de personas conociendo sus anécdotas, costumbres en ámbitos de la Gastronomía, Historia, Cultura, Agricultura; con el fin de obtener información relevante, competente, contribuyendo a tomar la mejor alternativa en la investigación.

CUARTA PARTE – PRESENTACION DE RESULTADOS

4.-Encuestas:

1.- ¿A su criterio cual es el plato típico de Pasaje?

	# Total de encuestados	% de encuestas	# Encuestados	% Total
Estofado de Venado	357	100	91	25,49%
Dulce de Grosella	357	100	88	24,65%
Bistec de Carne con Molido de Verde	357	100	82	22,97%
Otros	357	100	96	26,89%

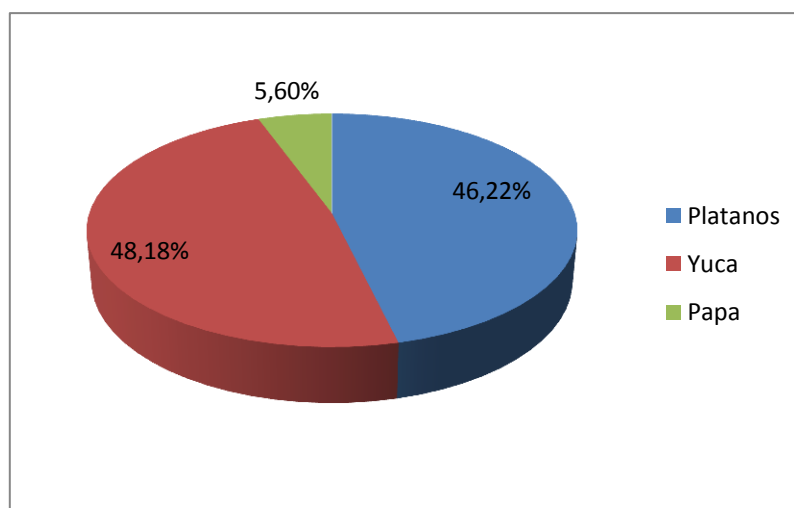


Se observa que hay una variable considerable y por ser una pregunta abierta los tres platos más significativos son: El Estofado de Venado, Dulce de Grosella, Bistec de Carne con molido de verde. Los encuestados expresaron que el otro porcentaje corresponde a platos como: Estofado de Gualilla, Molido de Yuca, Pastel de Fruta de Pan entre otros con minoría.

2.- ¿Qué tubérculo es más consumido y típico del Cantón Pasaje?

- Plátanos
- Yuca
- Papa

	# Total de encuestados	% de encuestas	# Encuestados	% Total
Plátanos	357	100	165	46,22%
Yuca	357	100	172	48,18%
Papa	357	100	20	5,60%

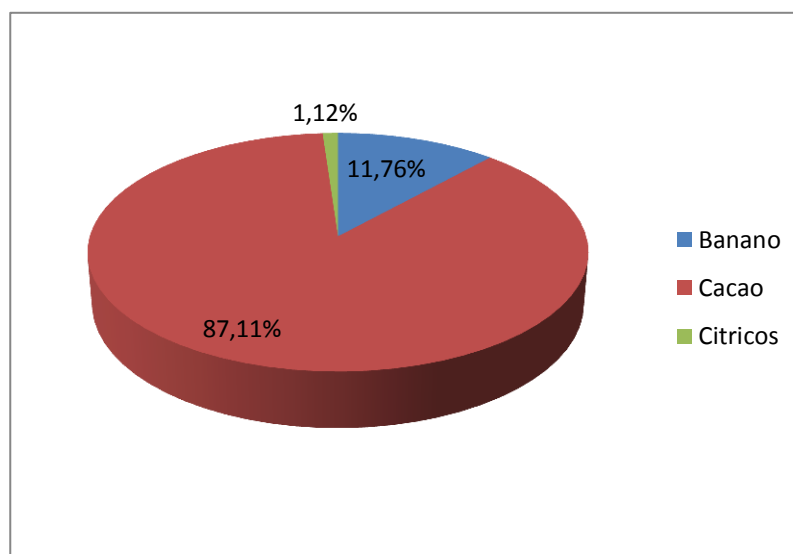


Se puede tomar en cuenta que la yuca y la variedad de plátanos son los tubérculos mas consumidos en el Cantón Pasaje.

3.- ¿Que fruta o producto que produce Pasaje es el más representativo?

- Banano
- Cacao
- Cítricos

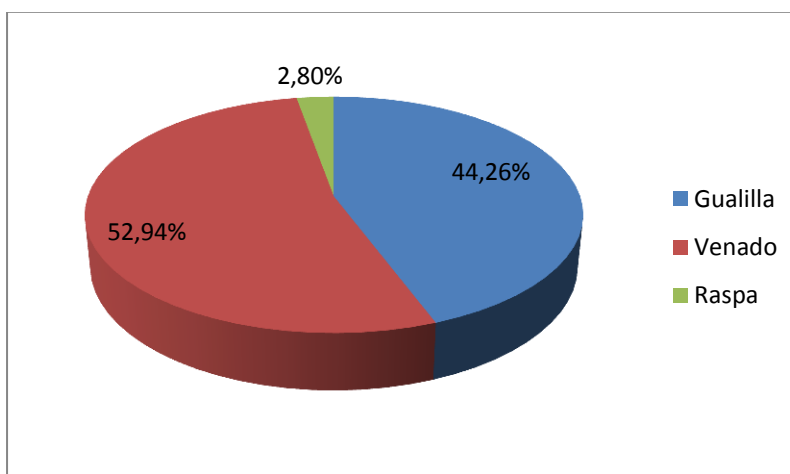
	# Total de entrevistados	% de entrevistas	# Entrevistados	% Total
Banano	357	100	42	11,76%
Cacao	357	100	311	87,11%
Cítricos	357	100	4	1,12%



Se puede evidenciar que el Cacao es el fruto símbolo más representativo del Cantón Pasaje.

4- ¿De las proteínas más consumidas como: res, pollo, cerdo que comúnmente se consume en la dieta diaria de los Pasajeños existe otra, cuál?

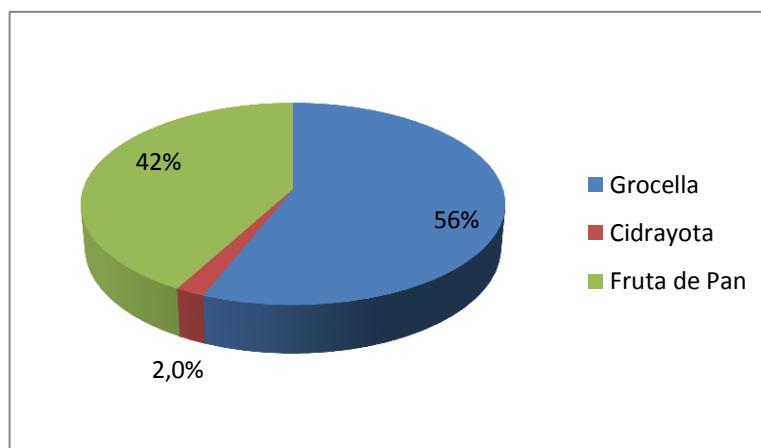
	# Total de encuestados	% de encuestas	# Encuestados	% Total
Gualilla	357	100	158	44,26%
Venado	357	100	189	52,94%
Raspa	357	100	10	2,80%



Las que resaltaron fueron la caza de Gualilla y Venado como también la extracción de la Raspas en los caudalosos ríos del cantón y según los datos de esta pregunta podemos concluir que la más apetecida es la carne de Venado.

5.- ¿De los siguientes frutos cual piensa usted que es el más tradicional del Cantón Pasaje?

	# Total de Encuestados	% de Encuestas	# Encuestados	% Total
Grosella	357	100	200	56%
Cidrayota	357	100	7	1,96%
Fruta de Pan	357	100	150	42%

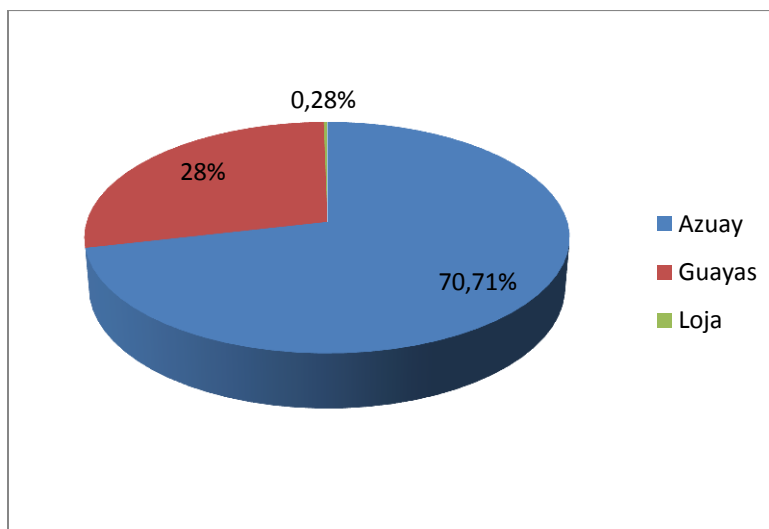


Los frutos destacados fueron la Grosella, Cidrayota y Fruta de Pan. Por consiguiente podemos observar que la Grosella es la más consumida siguiendo la Fruta de Pan.

6.- ¿De las siguientes provincias cual cree usted que tiene más influencia culinaria en el Cantón Pasaje?

- Provincia del Azuay
- Provincia del Guayas
- Provincia de Loja

	# Total de encuestados	% de encuestas	# Encuestados	% Total
Azuay	357	100	256	71,71%
Guayas	357	100	100	28%
Loja	357	100	1	0.28%

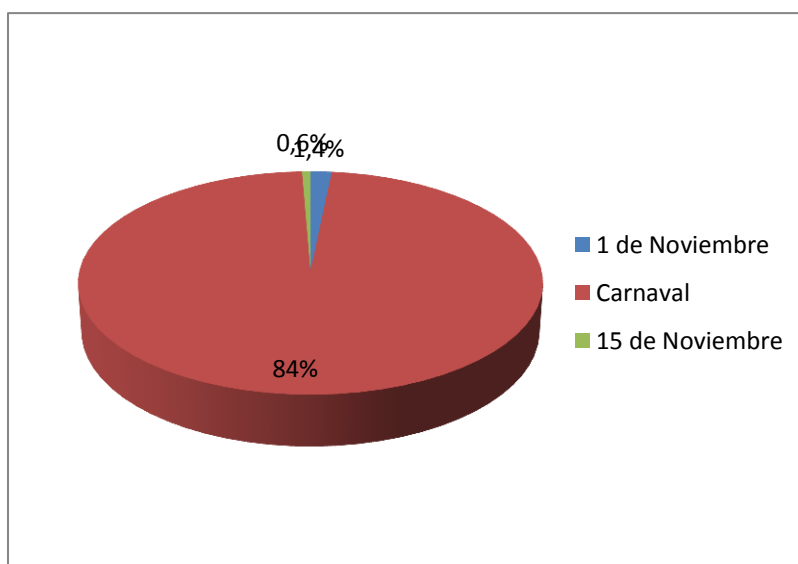


Se evidencia que el resultado que la influencia culinaria del Cantón Pasaje es la aglomeración de los Azuayos en tierras Pasajeñas.

7.- ¿En qué día festivo su familia prepara la tradicional Chanchada?

- Cantonización del 1 de Noviembre.
- Carnaval.
- Fiestas Patronales del 15 de Noviembre de la Virgen de La Luz.

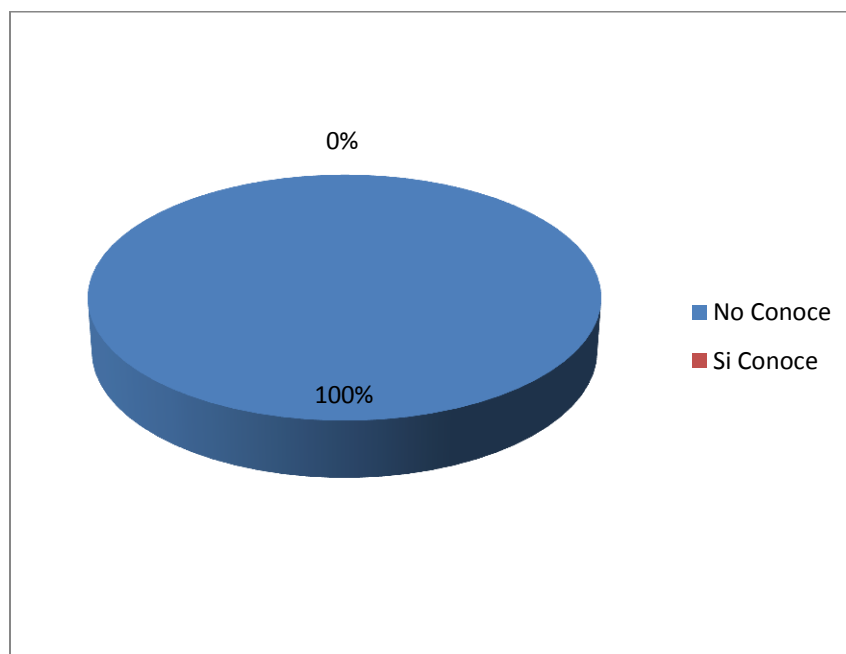
	# Total de entrevistados	% de entrevistas	# Entrevistados	% Total
1 de Noviembre	357	100	5	1,40%
Carnaval	357	100	300	84,03%
15 de Noviembre	357	100	2	0,56%



En Carnaval se prepara la tradicional “Chanchada”, que consiste en utilizar todas las partes del cerdo para preparar el Caldo de Asadura y Fritada al estilo Pasajeño que se acompaña con guineo verde y plátano verde.

8.- ¿Conoce algún archivo sobre la cocina Pasajeña o que tenga información sobre su gastronomía?

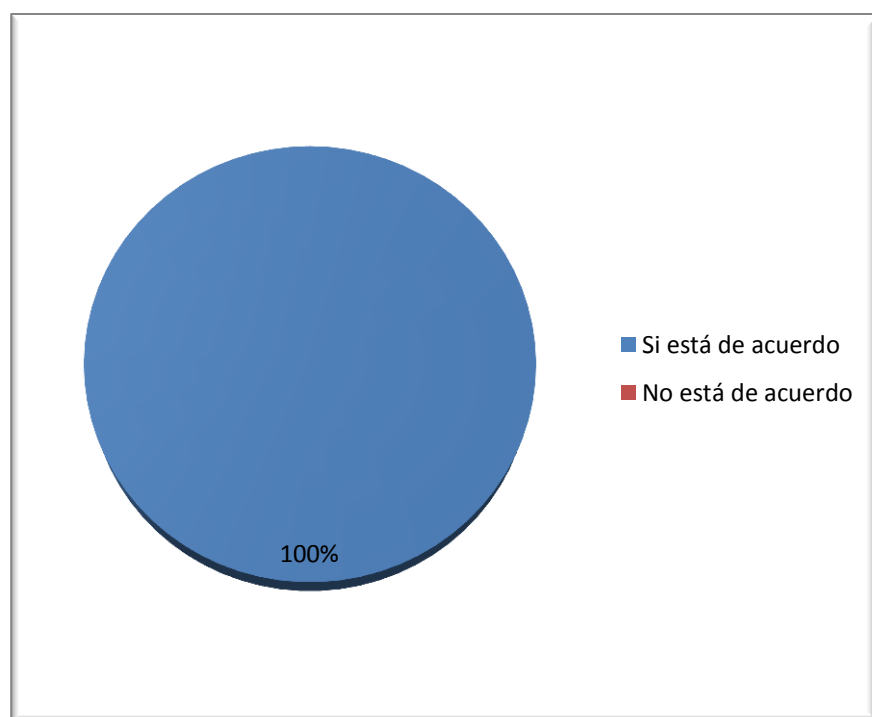
	# Total de encuestados	% de encuestas	# de encuestados	%
No conoce	357	100	357	100%
Si conoce	357	100	0	0%



Evidentemente se observa que no existe un archivo, documento o libro que se encuentre información sobre la cocina Pasajeña.

9.- Le gustaría que se publicara un recetario sobre la cocina tradicional Pasajeña?

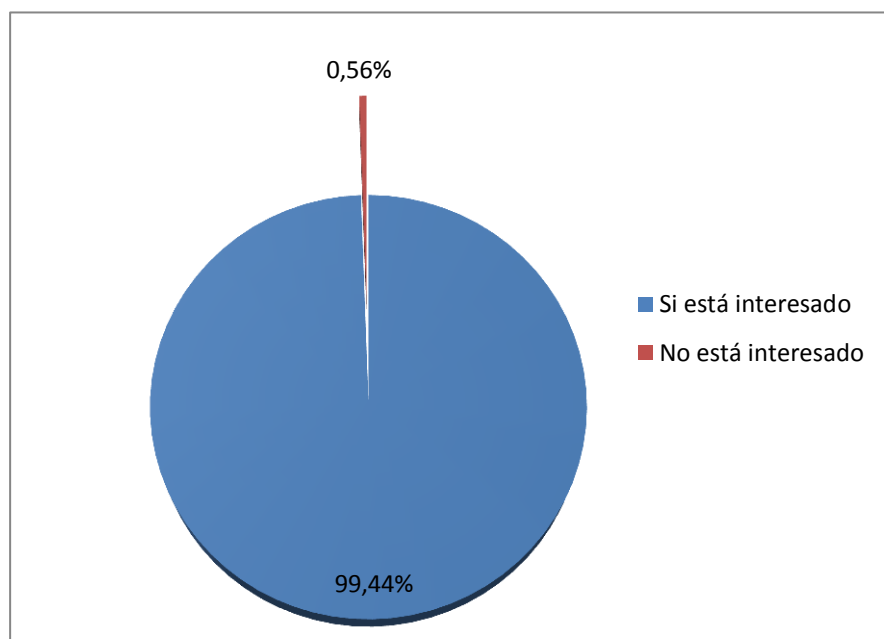
	# Total de encuestados:	% de encuestados:	# encuestados:	% Total:
Si está de acuerdo	357	100	357	100%
No está de acuerdo	357	100	0	0%



Se evidencia que existe una completa aprobación para realizar y publicar un recetario de la cocina tradicional de Pasaje.

10.- Le interesaría preparar recetas de la cocina tradicional Pasajeña?

	# Total de encuestados:	% de encuestados:	# encuestados:	% Total:
Si está interesado	357	100	355	99,44%
No está interesado	357	100	2	0,56%



Los resultados obtenidos demuestran que los encuestados están interesados en preparar platos de la cocina Pasajeña.

4.2.- Recetas Estándar:

Platos más tradicionales y representativos de la cocina Pasajeña

RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato: Molido de Yuca				PAX	4
Tiempo de preparación: 45 minutos				Dificultad	Fácil
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
Yuca	1350	gramos	1,45	0,74	1,96
Queso fresco criollo	675	gramos	3,20	1,48	2,16
Cebolla Blanca	225	gramos	1,00	4,44	0,23
Leche	150	gramos	1,60	6,67	0,24
Huevos	240	gramos	1,80	4,17	0,43
Culantro	80	gramos	0,90	12,50	0,07
Aceite vegetal	35	gramos	2,50	28,57	0,09
Sal	10	gramos	0,90	100,00	0,01
Pimienta	7	gramos	1,20	142,86	0,01
				SUBTOTAL	5,19
				7% VARIOS	0,36
				COSTO TOTAL	5,55
Utensilios:					
- Piedra de moler - Sartén o Paila pequeña - Cuchillo Cebollero - Tabla de picar - Rallador					
Observaciones:					
- Se puede reemplazar la piedra de moler con un molino o fácilmente aplastando la yuca. - No dejar que se desmenuzar la yuca al cocer.					
Preparación:					
Pele, lave y cocine las yucas en suficiente agua hasta que estén cocidas en el centro y retírelas del agua.					
Muela las yucas y reservar; Rallar el Queso y reservar.					
En una sartén refría la cebolla blanca con el culantro y el aceite; añade media taza de leche e incorpore la					
masa de la yuca previamente molida y el queso rallado.					
Fría los huevos, uno por uno agregando a la mezcla, Ratificar con Sal y Pimienta.					



RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato: Sancocho de Raspa				PAX	4
Tiempo de preparación: 50 minutos aproximadamente				Dificultad	Fácil
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
Raspas	1350	gramos	2,80	0,74	3,78
Plátano Verde	450	gramos	1,18	2,22	0,53
Yuca	450	gramos	1,45	2,22	0,65
Arveja	250	gramos	2,25	4,00	0,56
Choclo	450	gramos	1,75	2,22	0,79
Zanahoria	250	gramos	0,94	4,00	0,24
Culantro	160	gramos	0,90	6,25	0,14
Aceite vegetal	120	gramos	2,50	8,33	0,30
Sal	20	gramos	0,90	50,00	0,02
Pimienta Blanca molida	10	gramos	1,25	100,00	0,01
Cebolla	300	gramos	1,10	3,33	0,33
Pimiento	225	gramos	1,75	4,44	0,39
Ajo	100	gramos	1,45	10,00	0,15
SUBTOTAL					6,38
7% VARIOS					0,45
COSTO TOTAL					6,83
COSTO POR PLATO					1,71
Utensilios:					
- Olla - Cuchillo Cebollero - Tabla de picar					
Observaciones:					
- Se puede agregar Apio al gusto - La raspa se disuelve con facilidad se debe agregar casi al final de la cocción.					
Preparación:					
Pelar y cortar la yuca en cuadros de 3 o 4 centímetro de igual manera el plátano verde y reservar. Hacer un refrito con la cebolla, Ajo y Pimiento en brunoise en una olla y agregar dos litros de agua y dejar hervir con solo dos Raspas previamente lavadas. Agregar la yuca y el plátano verde previamente cortados agregar sal dejar cocer. Pelar y cortar la zanahoria en brunoise, agregar con la arveja, choclo previamente cortado y dejar cocer. Agregar las demás Raspas cocer y revisar que todos los ingredientes estén cocidos, ratificar con sal, pimienta y picar finamente el culantro y agregar al apagar la hornilla.					

RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato: Estofado de Venado				PAX	4
Tiempo de preparación: 80 minutos aproximadamente				Dificultad	Medio
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
Carne de Venado	1225	gramos	5	0,82	6,13
Plátano Verde	1000	gramos	1,18	1	1,18
Naranja	250	gramos	1,45	4	0,36
Leche	250	gramos	7,25	4	1,81
Papa	675	gramos	1,4	1,48	0,95
Zanahoria	450	gramos	0,94	2,22	0,42
Culantro	160	gramos	0,9	6,25	0,14
Aceite de Achiote	120	gramos	2,5	8,33	0,3
Sal	20	gramos	0,9	50	0,02
Pimienta Molida	10	gramos	1,25	100	0,01
Cebolla	900	gramos	1,1	1,11	0,99
Pimiento	225	gramos	1,75	4,44	0,39
Tomate	450	gramos	1,4	2,22	0,63
Ajo	150	gramos	1,45	6,67	0,22
SUBTOTAL					10,6
7% VARIOS					0,74
COSTO TOTAL					11,34
COSTO POR PLATO					2,83
Utensilios:					
- Olla - Cuchillo Cebollero - Tabla de picar - Ablandador - Colador					
Observaciones:					
- El extracto entre más tiempo reduciéndolo e hidratándole será más concentrado el sabor. - Se sirve con arroz al gusto. - Madurando la carne se suaviza.					
Preparación:					
Se debe hacer un extracto con los retazos de la carne de venado dorándole en un sartén, cuando este dorada la carne agregar 3 cebollas cortadas en aro y seguir dorando hasta que obtenga un color caramelo, luego agregar en una olla y cubrir 3/4 de la olla en agua, dejar reducir.					
Cortar la carne de Venado en cuadros de 3 a 4 cm si se tiene carne magra y dejar reposar en leche por 3 horas					

aproximadamente, luego sacar de la leche escurrir bien y adobarle con ajo licuado, sal, pi mienta, y 4 cuchara-

das de culantro, golpear suave con un ablandador y reservar en el refrigerador.

Picar el restante de cebolla, pimiento, tomate y ajo en brunoise y refreir.

Revisar que este reducido el extracto, colarlo y reservar.

Pelar y cortar la papa, zanahoria en brunoise y reservar.

Listo el refrito agregar la carne de venado con 4 tazas de agua y deja cocer por 15 minutos y agregamos el extracto, luego agregamos la papa y zanahoria previamente picada dejar cocer.

Licuamos la naranjilla con 5 cucharadas de agua, colamos para sacar la pulpa y agregamos a la olla.

Revisamos que este cocida la carne, agregamos culantro picado, salpimentamos ratificando el sabor.

Servimos con molido de plátano verde frito y Arroz al gusto.

RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato: Estofado de Gualilla				PAX	4
Tiempo de preparación: 80 minutos aproximadamente				Dificultad	Medio
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
Carne de Gualilla	1125	gramos	6,00	0,89	6,75
Plátano Maduro	900	gramos	0,95	1,11	0,86
Vinagre de Guineo	450	gramos	2,25	2,22	1,01
Pasta de Maní	450	gramos	3,50	2,22	1,58
Pasta de Tomate	250	gramos	4,30	4,00	1,08
Naranja	250	gramos	1,45	4,00	0,36
Cerveza Pilsener	450	gramos	0,90	2,22	0,41
Aji	50	gramos	0,75	20,00	0,04
Culantro	160	gramos	0,90	6,25	0,14
Aceite de achiote	120	gramos	2,50	8,33	0,30
Sal	20	gramos	0,90	50,00	0,02
Pimienta Molida	10	gramos	1,25	100,00	0,01
Cebolla	625	gramos	1,10	1,60	0,69
Pimiento	450	gramos	1,75	2,22	0,79
Tomate	450	gramos	1,40	2,22	0,63
Ajo	150	gramos	1,45	6,67	0,22
SUBTOTAL					10,92
7% VARIOS					0,76
COSTO TOTAL					11,69
COSTO POR PLATO					2,92
Utensilios:					
- Olla - Cuchillo Cebollero - Tabla de picar - Sartén					
Observaciones:					
- Es favorable dejar de un día para otro adobado la carne de Gualilla - Se sirve con arroz amarillo al gusto					
Preparación:					
Despresar y cortar la carne de gualilla, se adoba con ajo molido, sal pimienta, culantro picado y el vinagre de guineo, reservar en el refrigerados por lo menos 3 horas.					
Pelar, licuar, cernir la naranja para extraer la pulpa, reducirla en sartén a fuego alto y reservar.					
Licuar la pasta de maní con una taza de agua, reservar.					

Picar la cebolla, pimienta, tomate y ajo, ají en brunoise y refreír, agregar la carne de Gualilla previamente adobada con todo el líquido agregándole la pasta de tomate y una taza de agua, dejar reducir.

Agregar la pulpa de naranjilla con 1/2 taza de agua al estofado y dejar cocer.

Agregar la cerveza y dejar hervir.

Revisamos que este cocida la carne, agregamos culantro picado, salpimentamos ratificando el sabor.

Freímos el Plátano Maduro para acompañar el Estofado.

RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato: Dulce de Grosella				PAX	4
Tiempo de preparación: 80 minutos aproximadamente				Dificultad	Fácil
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
Grosella	1000	gramos	1,50	1,00	1,50
Azúcar	1000	gramos	1,20	1,00	1,20
Panela	150	gramos	0,80	6,67	0,12
Canela	40	gramos	1,75	25,00	0,07
Pimienta de olor	30	gramos	1,50	33,33	0,05
Anís	30	gramos	1,45	33,33	0,04
Agua	4000	gramos	0,90	0,25	3,60
SUBTOTAL					2,89
7% VARIOS					0,20
COSTO TOTAL					3,09
COSTO POR PLATO					0,77
Utensilios:					
- 2 Ollas - Rallador - Espátula de Goma - Colador					
Observaciones:					
- El dulce debe de obtener un color rojiso. - Si está muy liquido aumentar el fuego y añadir Más azúcar.					
Preparación:					
Lavar las Grosellas y revisar que estén en buen estado, ponerlas en una olla, cubrirlas de agua y dejar hervir. Rallar la Panela y reservar. En otra olla poner un litro de Agua con la Canela, Pimienta olor, Panela, Anís dejando hervir, cernir y reservar. Sacar las Grosellas del agua y volverlas a cubrir de agua , hervirlas, sacarlas del agua y volverlas a cocinar una vez más para sacarle la amargura. (En total son 3 veces que se cocina cambiándoles de agua cada vez). En una olla poner el agua aromatizada y agregarle las grosellas y llevar a ebullición, agregar la mitad de la azúcar y disolver mientras se cocina a fuego medio, agregar la otra mitad de la azúcar y dejar que se cristalice hasta tomar un color rojizo y espeso como una mermelada caramelizada.					



4.2. Análisis e interpretación de resultados

El intercambiar experiencias entre personas que comparten una historia en común se puede observar un gran porcentaje de aceptación y colaboración hacia la investigación y elaboración de un Recetario, ya que en la ejecución de las encuestas logramos darnos cuenta que el auge comercial-agrícola de los siglos XVII y XIX, hicieron de la población de Pasaje entre 1765 y 1825 experimenten un incremento poblacional del 70%, esto causando una mezcla cultural de personas originarios de las provincias vecinas de El Oro y del país haciendo un pueblo comercial y como efecto un intercambio de costumbres, sabores, ingredientes en el que hacer domestico gastrónomo cultural de los pobladores del cantón Pasaje tomando desacuerdos y mezclas de técnicas empíricas en sus cocciones o transformaciones de productos de su dieta diaria, no por esto dejan de ser interesantes.

En la actualidad los pobladores del cantón Pasaje consumen platos típicos de la región Costera Sur y Austro del Ecuador en su dieta diaria, pero predominan productos que les da esta tierra rica en flora y que en su fauna de poco van desapareciendo y ha sido el componente más alterado por la cacería ilegal de Gualillas y Venado siendo reemplazados con otros animales que más se consumen en el austro como por ejemplo el cerdo; esto salta a la vista en las parroquias de La Peaña, Buenavista, El Progreso y en la misma ciudad de Pasaje que se lo preparara al cerdo en *platos tradicionales* como: Fritada con Verde , Caldo de Menudencias, Misturiado. Pasaje siendo una ciudad que de alguna manera ha sido también víctima de las influencias culinarias del País por lo cual tiene algunos *platos populares* como: Caldo de bolas de verde, Seco de Pollo, Guatita, Corvina Frita, Cangrejada, Dulce de Pechiche, etc; siendo estos *platos populares de la región y no típicos o tradicionales del cantón*.

Es evidente la necesidad de publicar un recetario sobre la cocina Pasajeña ya que no existe alguno para poder identificar los productos o platos tradicionales como: Dulce de Grosella, Pastel de Fruta de Pan, Molido de Yuca, Misturiado, Bistec de Carne con molido de Plátano Verde, Carne Oreada, Menestras, Aderezo de Cidrayota, Fritada con Chifles, Estofado de Gualilla, Caldo de Raspa, Estofado de Venado y variedad de Entradas, Platos Fuertes, Postres y Bebidas que se necesita exponer y promover.

En la cocina criolla ecuatoriana nuestros abuelos tienen sus truquitos o sazón pero lo que tenemos en común en Pasaje es un buen refrito utilizando especias molidas como el ajo, cebolla colorada, pimienta, comino, orégano, etc., que se las preparaba en una piedra de moler siempre como regalo de herencia familiar, que fue reemplazado por el molino para así obtener su especería; el uso de los hornos de leña y de barro, en especial las ollas de barro que se ha perdido evidentemente su uso, que ayudan a estimular y relucir mejor los sabores en su cocción y posee como ventaja que no desprende sustancias perjudiciales al organismo, como lo hacen las ollas metálicas.

Haciendo homenaje a preparaciones de platos a base de animales de caza como la gualilla y el venado, gestos siendo víctimas de la caza ilegal y por ello tenemos que ser precavidos en su consumo y aportar, apoyar al desarrollo de su crianza y reproducción ya que en la actualidad podemos adquirirlos con suerte en el mercado municipal.

Es de costumbre en algún festejo familiar o de amistad y en especial en carnaval preparar una “chanchada”, término que curiosamente no se lo escucha o aplica en otros pueblos siendo muy común en los pasajeños, que consiste en utilizar todo las partes del cerdo para la preparación de la fritada y con sus vísceras preparar el caldo de asadura, que nunca puede faltar acompañar con un curtido de cebolla con el “ajicito” y limón. En los velorios ya se ha perdido la costumbre de servir un “aguadito de gallina criolla” como también son pocas las personas que cocinan en fogones de leña o de carbón y con un alambre era de costumbre guindar arriba del fogón carne ya sea de res o de cerdo para que se ore, y en la parrilla o alguna cacerola siempre tiene que estar presente el plátano maduro, el guineo verde, plátano verde o yuca cocida; sino, no está completo el plato.

Todo pasajeño ha escuchado el grito de “Caracoooles” terminado con un chiflido del guáyense Ángel Pianda Bravo, nacido en el cantón Balzar, que se radica en Pasaje para comercializar sus deliciosos caracoles, gusanitos (Palitos) y roscas, que hasta la actualidad lleva más de 52 años vendiendo por las calles de la ciudad, además sigue utilizando las misma técnica y utensilios para producir sus productos.

Desde 1967, la memoria de Pedro Lapo y Francisca Morocho sigue viva en Buenavista. Estos esposos oriundos de Sigsig, Azuay, improvisaron un fogón al borde del río para ofrecer al visitante la fritada, que vino para impregnarse en la cultura del cantón.

Desde los fines de los setenta en la calle Colón entre Azuay y Eloy Alfaro, en el sector de la “Línea” o “Seis Esquinas”, se han abierto restaurantes para la comercialización del “arroz con menestra de frejol rojo con carne asada”, siendo uno de los platos más consumidos por siempre en la ciudad de Pasaje. Con el tiempo, este sector es reconocido por los viajeros que se dirigen desde o hacia la provincia del Azuay.

La gran variedad de productos los encontramos más en las parroquias como El Progreso, tierra generosa muy rica en frutos en especial de la gran variedad de cítricos como también la fruta de Pan. En Buenavista, Cañaquemada y La Peaña con sus interminables bananeras y que es muy común encontrar la grosella con el cual se prepara una exquisita agridulce mermelada y también es inevitable hacer parada en la vía de La Peaña-El Cambio para probar un delicioso caldo de asadura. En Buenavista, a la orilla de su río, podemos deleitarnos de la típica fritada que con la mezcla y adaptación de productos de la zona dieron como resultado un nuevo producto. Dentro de la ciudad, en el centro, frente al municipio, se encuentra uno de los restaurantes de comida popular de la gastronomía costeña ecuatoriana “Piguarí”, el cual es de consumo popular en los ciudadanos, como la guatita. En Uzhcurrumi podemos encontrar una variedad de plátanos y frutas subtropicales como también huertos de verduras. En las corrientosas aguas de La Cocha, en Huizho, que podemos substraer debajo de las piedras las raspas.

4.3. Impacto

Nunca hasta ahora la Gastronomía Pasajeña hubo tanto apoyo popular y mediático ya que hoy en día el arte del gusto y saber culinarios se ha elevado su categoría, de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, en un factor de autoestima de los ciudadanos y de los pueblos, además de una señal que identifica lugares y territorios.

En la actualidad se cocina menos en los hogares y esta publicidad y recetario ah llamado la atención en especial de las amas de casa y comedores populares de practicar estas recetas sencillas, apetecibles con una presentación más agradable y productos accesibles y de bajo precio que es lo que más les incentiva a cocinar.

También la cocina ha adquirido una transcendencia social hasta el punto de invadir los medios de comunicación locales con programas o recetas especializados con temática gastronómicas.

QUINTA PARTE – PROPUESTA DE INVESTIGACION:



Índice

INTRODUCCIÓN.
LA PEPA DE ORO.
RUTA SIMBÓLICA DE PRODUCTOS Y PLATOS POPULARES.

RECETARIO

ENTRADAS

- 1.1.- Molido de yuca.
- 1.2.- Fruta de pan tostado.
- 1.3.- Misturiado.
- 1.4.- Chicharrón con plátano frito.
- 1.5.- Bolón de verde con chicharrón.
- 1.6.- Muchines de yuca.



GUARNICIONES Y OTRAS PREPARACIONES

- 2.1.- Puré de zapallo.
- 2.2.- Menestra de fréjol o lenteja.
- 2.3.- Arroz moro de lenteja o fréjol.
- 2.4.- Aderezo de cidrayota.
- 2.5.- Vinagre de guineo.



CALDOS Y SOPAS

- 3.1.- Locro de yuca.
- 3.2.- Caldo de asadura.
- 3.3.- Aguado de gallina criolla.
- 3.4.- Sancocho con costilla de res.
- 3.5.- Caldo de hueso blanco.
- 3.6.- Sancocho de raspa.



4

PLATOS FUERTES

- 4.1.- Estofado de venado.
- 4.2.- Bistec de carne con molido de verde.
- 4.3.- Fritada.
- 4.4.- Carne asada con menestra y arroz.
- 4.5.- Estofado de dica o vieja.
- 4.6.- Estofado de gualilla.
- 4.7.- Sudado de raspa.

5

POSTRES

- 5.1.- Dulce de grosella.
- 5.2.- Dulce de pechiche.
- 5.3.- Dulce de guayaba.
- 5.4.- Pastelillos de fruta de pan.
- 5.5.- Dulce de zapallo.
- 5.6.- Caracoles.
- 5.7.- Roscas.
- 5.8.- Palitos.
- 5.9.- Dulce de papaya verde.
- 5.10.- Pastel de cacao y chocolate.

6

BEBIDAS

- 6.1.- Pasta de cacao para chocolate.
- 6.2.- Soya.
- 6.3.- Horchata.
- 6.4.- Avena.
- 6.5.- Colada de plátano verde.

7

ANEXO

PLATOS POPULARES NACIONALES EN PASAJ

- 7.1.- Caldo de bola de verde.
- 7.2.- Caldo de bagre.
- 7.3.- Encebollado.
- 7.4.- Guatita.
- 7.5.- Camarones apanados.

RECOMENDACIONES - GLOSARIO -





Si bien está dicho que la gastronomía es un arte y el estudio de la relación del hombre entre su alimentación y su entorno, todas las preguntas sobre su memoria histórica se resuelve en el terreno sociocultural y un archivo culinario de cualquier localidad; es algo más que un repositorio de recetas viejas que guarda el pasado y huellas de la historia que creó y tejió el pueblo pasajeño, sino que debe ser parte de su proceso de construcción social porque cualquier archivo trasciende lo cultural y lo cognoscitivo y se evidencia como parte del proceso que se crea y construye en el mismo momento en que la comunidad genera e impulsa su accionar geopolítico y turístico social.

En esta investigación nuestra fuente importante son las entrevistas a personas que nos han colaborado con recetas que están guardadas por herencia de sus familiares como también de gerentes propietarios de establecimientos de alimentos y bebidas que desde hace muchos años sirven algunos de estos platos. Estos recuerdos son el setenta y cinco por ciento de entrevistados mayores adultos que con alegría nos han contado sus anécdotas y vivencias sobre el entorno social-culinario que ha tenido Pasaje con el pasar del tiempo como también entidades municipales con archivos y teorías técnicamente armadas de profesionales en ciencias de la historia, literatura, agronomía, turismo, y cultura.

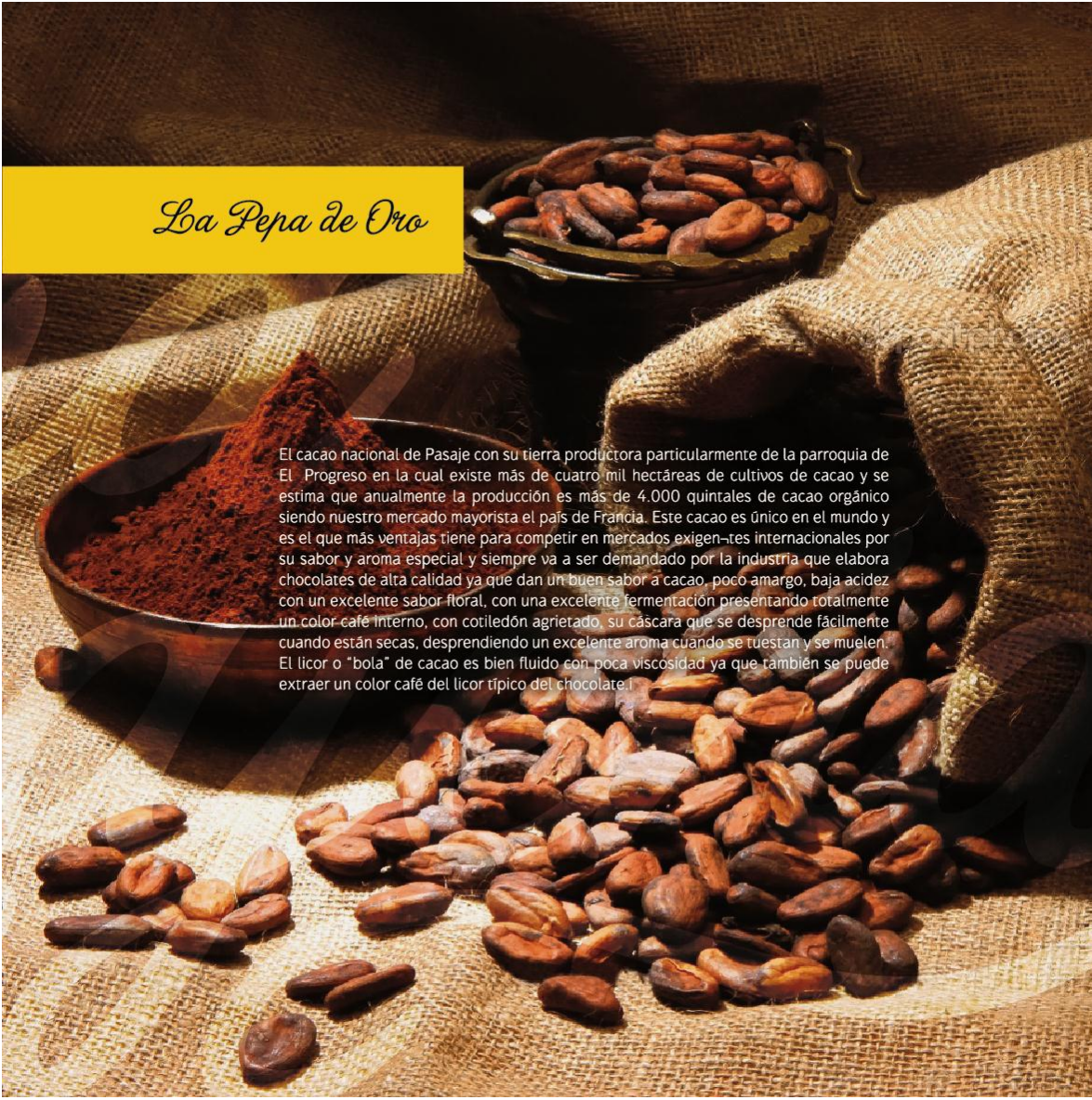
La razón por la cual algunas de las fotografías de los platos están diseñadas en un estilo vanguardista es porque la globalización está presente en el mercado mundial y los sabores criollos o exóticos son los más ofertados en la actualidad y con visión de consumo masivo en el futuro, y nuestra presentación de la gastronomía pasajeña debe tener un toque distinguido ya que debemos de satisfacer los sentidos, mas no el apetito. Por otra parte, la modificación que tuvo la presentación de los platos con su materia prima no fue alterada su sabor porque hay que trabajar en nuestra identidad cultural culinaria. También, para la ambientación de las fotografías se utilizó materiales artesanales de fibra de banano de la Asociación de Mujeres Agroartesanales.

Para finalizar, anexamos recetas de platos típicos ecuatorianos que son los más apreciados y ofertados en nuestra ciudad.

Introducción



18.



La Pepa de Oro

El cacao nacional de Pasaje con su tierra productora particularmente de la parroquia de El Progreso en la cual existe más de cuatro mil hectáreas de cultivos de cacao y se estima que anualmente la producción es más de 4.000 quintales de cacao orgánico siendo nuestro mercado mayorista el país de Francia. Este cacao es único en el mundo y es el que más ventajas tiene para competir en mercados exigentes internacionales por su sabor y aroma especial y siempre va a ser demandado por la industria que elabora chocolates de alta calidad ya que dan un buen sabor a cacao, poco amargo, baja acidez con un excelente sabor floral, con una excelente fermentación presentando totalmente un color café interno, con cotiledón agrietado, su cáscara que se desprende fácilmente cuando están secas, desprendiendo un excelente aroma cuando se tuestan y se muelen. El licor o "bola" de cacao es bien fluido con poca viscosidad ya que también se puede extraer un color café del licor típico del chocolate.

Ruta simbólica de productos y platos populares

La gran variedad de productos los encontramos más en las parroquias como El Progreso, tierra generosa muy rica en frutos en especial de la gran variedad de cítricos como también la fruta de Pan. En Buenavista, Cañaquemada y La Peaña con sus interminables bananeras y que es muy común encontrar la grosella con el cual se prepara una exquisita agridulce mermelada y también es inevitable hacer parada en la vía de La Peaña-El Cambio para probar un delicioso caldo de asadura. En Buenavista, a la orilla de su río, podemos deleitarnos de la típica fritada que con la mezcla y adaptación de productos de la zona dieron como resultado un nuevo producto. Dentro de la ciudad, en el centro, frente al municipio, se encuentra uno de los restaurantes de comida popular de la gastronomía costeña ecuatoriana "Piguarí", el cual es de consumo popular en los ciudadanos, como la guatita. En Uzhcurrumi podemos encontrar una variedad de plátanos y frutas subtropicales como también huertos de verduras. En las corrientes de La Cocha, en Huizho, que podemos substraer debajo de las piedras las raspas,





Entradas



1.1.- Molido de Yuca

Ingredientes:

- 2 yucas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 1 Cda. de culantro finamente picado
- 1 Cda. de aceite vegetal
- ½ Tz. de leche
- 1 Tz. de queso blanco rallado
- 1 Cda. de sal o al gusto
- 4 huevos.

Preparación:

Pele, lave y cocine las yucas en suficiente agua. Cuando estén listas, retírelas del agua y májelas para hacer un puré. Téngalas listas, reservadas.

En una sartén refría la cebolla blanca con el culantro y el aceite; añada media taza de leche e incorpore la masa de yuca, el queso blanco y la sal. Verifique el sabor.

Fría los huevos, uno por uno en un poquito de mantequilla con un toque de sal y pimienta. Sirva en cada plato la porción que desee y encima póngale el huevo frito.





1.2.- Fruta de pan tostado

Ingredientes:

- 2 libras de fruta de pan
- aceite vegetal
- sal al gusto
- panela rallada (opcional)

Preparación:

Se necesita que la fruta de pan esté madura, de color verde oscuro, y se procede a sacar todas las pepas del almidón (que también puede ser comestible y darle algún uso) que las cubre y se las lava. Se pela con un pequeño cuchillo la cáscara que cubre la semilla, se lava y se pone en cocción con una pizca de sal por unos 30 minutos o hasta que estén suaves. Se corta en rodajas las semillas y se calienta el sartén con aceite para freírlas. Finalmente, se las escurre con un trapo o papel y se espolvorea sal al gusto. También se puede reemplazar la sal con panela derretida a baño maría.

1.3.- Misturiado

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------|
| · 1 lb. carne y menudencias de la cabeza de cerdo | |
| · 1 lb. de morcilla | |
| · ½ lb. de cuero | |
| · ½ lb de hígado | |
| · ½ lb. bofe | |
| · 2 dientes de ajo | Adobo: |
| · 1/2 cebolla | · 5 tomates |
| · ¼ taza de aceite | · 3 naranjas agrias |
| · Cilantro | · ½ cucharada de pimienta |
| · Perejil | · 1 cucharada de sal |

Preparación:

El menudo debe ser cuidadosamente lavado con naranja agria; después, se pone a cocer por 10 minutos y tirar el agua; repetir 2 veces esta operación. Una vez cocido y cortados en pequeños trozos, colocar en una sartén honda con ¼ de taza de aceite.

Licuar el adobo, el perejil, sal, pimienta, cilantro ½ cebolla y los tomates y verter sobre el menudo. Dejar 10 minutos más al fuego moviendo constantemente.

Nota: servir con guineo verde cocido.





1.4.- Chicharrón con plátano verde

Ingredientes:

- 4 libras de cuero de cerdo
- 1 lb. de cebolla colorada
- 2 ramas de cebolla blanca
- 5 dientes de ajo
- 1 kilo de manteca de chancho
- 5 plátanos verdes
- 1 cucharada de comino
- Sal y pimienta

Preparación:

Lavar y cortar en cuadritos el cuero y sazonar con comino, sal, pimienta y ajo. Cortar en 4 partes la cebolla colorada y la cebolla blanca y en una paila agregar la manteca; dejar derretir y agregar el cuero y después las cebollas. Dejar freír y cuando ya estén dorándose, agregar los plátanos verdes en rodajas.

Nota: constantemente hay que estar revolviendo con una paleta de madera para que no se quemen los chicharrones.

1.5.- Bolón de verde con chicharrón

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 4 cucharadas de manteca de chanco
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de manteca de cerdo para freír (opcional)
- Chicharrón de cerdo al gusto

Preparación:

Los verdes se pelan y se ponen a asar o cocinar; luego, se majan bien y se amasan con la mano, poniéndoles un poco de mantequilla. Si el verde está muy seco se le puede poner un poquito de agua, sal y se continúa amasando, para formar las bolas o bolones, a los que se les pone un relleno de chicharrón.

Estos bolones también se pueden hacer con el verde frito. Para esto se corta el verde en cuatro pedazos y se los fríe en aceite bien caliente; luego, se forman los bolones majándolos con una piedra. Sírvese con café.





Guarniciones
y otras
preparaciones



2.1.- Puré de zapallo

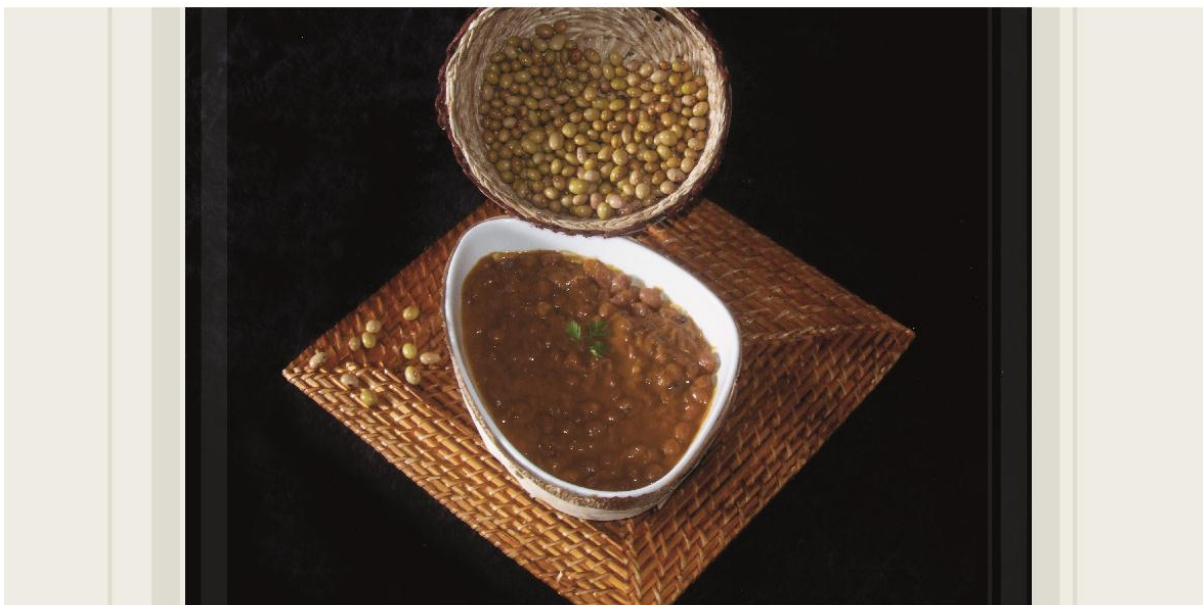
Ingredientes:

- 1 zapallo mediano
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina o maicena
- 1/2 litro de leche
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se pela el zapallo y se lo pone a cocinar en muy poca agua; cuando ya está blando, se saca de la olla, se escurre el agua y se coloca en un recipiente con la leche y mantequilla para machacar. Agregar sal y pimienta al gusto.





2.2.- Menestra

Ingredientes:

- 1 libra de lenteja o fréjol canario
- 2 tazas de agua
- 2 ramas de cebolla blanca picadita
- 1 pimiento picadito
- 1 tomate pequeño picadito
- 1 cucharadita de achiote
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de queso desmenuzado
- Ajo, sal, comino

Preparación:

Remoje los frejoles o lenteja desde la noche anterior. Al día siguiente, haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el tomate, los aliños, el achiote y la sal. Agregue los frejoles con 2 tazas de agua y deje hervir a fuego lento por una hora y media hasta que los frejoles estén suaves. Si es necesario, puede aumentar más agua.

Como opción, puede agregarle un ¼ de taza de leche y queso fresco criollo desmenuzado.

2.3.- Arroz moro

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de menestra de fréjol rojo o lenteja
- 1 cucharada de cebolla colorada (opcional)
- 1 cucharada de mantequilla
- Queso desmenuzado al gusto (opcional).

Preparación:

En una sartén, colocar la mantequilla, dejar que se derrita y agregar la cebolla hasta que cristalice. Poner el arroz, agregar la menestra y mezclar ligeramente. Agregar el queso y servir caliente acompañado con carne oreada o estofados con plátano verde cocido o frito.





2.4.- Aderezo de cidrayota

Ingredientes:

- 4 cidrayotas medianas
- 2 cucharadas de pasta de maní
- 2 papas medianas
- 1 cucharada de aliño
- ½ cucharadita de pasta de achiote
- 1 pizca de sal, pimienta, comino.

Preparación:

Pelar y picar en cuadritos las cidrayotas y cocinarlas hasta que tengan consistencia suave; escurrirlas y reservar. En una sartén, hacer un refrito con el aliño, achiote, maní, comino, sal y pimienta y agregar las papas previamente cocinadas y cortadas en cuadritos; luego, la cidrayota. Dejar cocinar a fuego lento por 15 minutos o hasta que esté suave la cidrayota. Se puede utilizar para hacer rellenos.

2.5.- Vinagre de guineo

La palabra vinagre deriva d el francés "Vin" que significa vino y la palabra "aigre" que significa agrio. El vinagre fue hecho primero de vino, tal como lo indica su nombre, desde épocas remotas, dejándose entender que ponía a agriar el vino. En América, este producto se obtiene de diferentes frutos y con técnicas muy simples, generadas por los mismos indígenas. A nivel comercial se obtiene vinagre sintético y con una acidez bien elevada y de sabor muy artificial, casi alcohólica podría decirse. Sin embargo, la industria genera vinagres a partir de manzana y frutas similares. Casi siempre se utiliza para resaltar el sabor de algunas comidas, ensaladas sobre todo. También se emplea como ablandador de carnes, persevante natural y como agente antibacterial. El vinagre de guineo se obtiene colocando los guineos con sus cáscaras bien maduras o ya en vía de descomposición, sobre un cedazo, y éste sobre un balde, donde poco a poco irá goteando el mismo. Para que salga bueno, nunca debe agregársele agua.

Si bien la acidez de la bebida está presente, la carga energética hace que cualquiera calme la sed y de paso se suba la energía en lo que estabas haciendo. También se ha escuchado que cuando haces un recorrido caminando o en bicicleta, tomar una cucharada de vinagre te hace recuperar la energía.





Caldos y Sopas



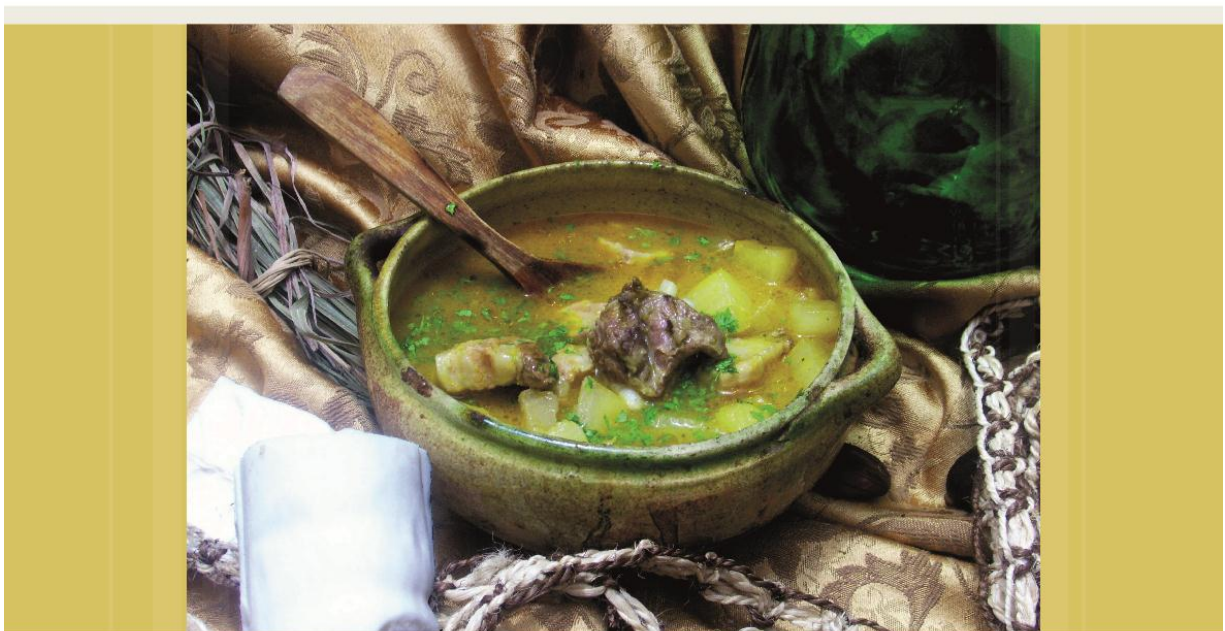
3.1.- Locro de yuca

Ingredientes:

- 1 libra de yuca
- 1\2 libra de carne de res
- 1\2 cucharada de refrito
- 1 pizca de achiote
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Lavar la carne, picar en cuadros pequeños, sazonar y freír (dejar reservado). En una olla agregar el achiote con aceite y el refrito con agua; poner la yuca en cuadritos pequeños y cocinar en la olla revolviendo constantemente hasta obtener la textura suave de un locro espeso.





3.2.- Caldo de asadura

Ingredientes:

- 3 libras de menudencias de cerdo
- 6 tazas de sangre del cerdo
- 8 verdes
- 4 cucharadas de aliño criollo: pimienta picante, comino, ajo y sal
- 2 tazas de hierbabuena troceada
- 1 taza de culantro picado
- 3 tomates
- 3 pimientos
- 4 cebollas coloradas
- 1 libra de arroz cocido
- 1 col mediana.
- 2 cucharadas de orégano
- aceite, achiote y sal.

Preparación:

Limpiar las tripas con limón y hierbabuena. Dejar en reposo 10 minutos y enjuagar hasta sacar todo olor. Colocar en una olla cinco litros de agua, la menudencia de cerdo, los verdes, la mitad de la col cortada en tiras finas, el condumio del tripaje, la sal, la pimienta, el comino y 3 pepas de ajo. Hervir hasta que estén cocinadas las menudencias, agregar las tripas rellenas con arroz y otras con verde (hacer un refrito, agregar dos verdes rallados, culantro y con esta preparación rellenar las tripas) y cocinar hasta que éstas no sangren.

3.3.- Aguado de gallina criolla

Ingredientes:

- 1 gallina criolla
- 1 taza zanahoria picada en cuadros pequeños
- 1 taza de alverja tierna
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de culantro
- 1 taza de arroz
- Sal al gusto
- Yuca cocida.

Preparación:

Lavar bien las presas de gallina y poner en una olla con suficiente agua hirviendo, agregándole sal. En una sartén, hacer el refrito y agregar las presas ya cocidas. Luego, añadir el arroz y revolver constantemente. Finalmente, agregar la alverja y la zanahoria, dejando cocinar hasta que estén suaves. Para servir, incluir el culantro picado. Acompañar con yuca cocida.





3.4.- Sancocho con costillas de res

Ingredientes:

- 600 gr. costilla de res un poco magra
- 70 gr. cebolla blanca
- 1 tomate maduro firme
- 1 diente de ajo picado fino
- 2 Cdas. de aceite
- 6 tazas de agua
- 1 cubo de caldo concentrado de carne (al gusto)
- 1 Cda. de achiote
- 250 gr. de yuca pelada y partida en dados
- 1 plátano verde partido por mitad
- 1 papa pelada y partida en rodaja
- Perejil para decorar
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

En una olla grande con capacidad de tres a cuatro litros, mejor de barro, colocar el tomate finamente picado sin pelar, la cebolla picada con la parte verde y el ajo; sofreír por dos minutos revolviendo. Agregar la carne en trozos grandes, el agua, el cubo de caldo, el color. Dejar cocer por una hora o hasta que la carne ablande un poco, no mucho. Adicionar el plátano y dejar cocer 15 minutos, revolviendo de vez en cuando; agregar la yuca y a los 10 minutos incluir la papa tajada. Rectificar sal y pimienta, asegurándose que el plátano y los tubérculos estén blandos. Servir muy caliente decorando con perejil picado o cebolla larga bien picadita. Acompañar con arroz blanco y aguacate o plátano.

3.5.- Caldo de hueso blanco

Ingredientes:

- 1 lb. de hueso blanco
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de choclo cortado en rodajas
- 1 tz. de yuca
- 2 cds. de arroz
- 2 hojas de col
- 1 cebolla en rama
- 1 pimiento
- 1 diente de ajo bien machacado
- 2 cds. de cilantro finamente picado
- 1 cebolla en rama finamente picada
- Sal y pimienta.

Preparación:

En una olla grande ponemos a hervir el hueso blanco con suficiente agua, cuando rompa el hervor espumamos y agregamos la cebolla en rama entera, el pimiento entero, limpio y sin semillas y el ajo machacado. Que hierva unos 10 minutos.

Agregamos la zanahoria picada en cuadros o en láminas pequeñas, el choclo, las cucharadas de arroz, la yuca y la col cortada con las manos. Cuando hayan ablandado las verduras, retiramos la cebolla y el pimiento, salpimentamos. Antes de servir, espolvoreamos con la cebolla blanca finamente picada y el cilantro picado.





3.6.- Sancocho de raspa

Ingredientes:

- 6 raspas
- 2 verdes
- 3 trozos de yuca
- 4 onzas de arvejas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de culantro picado
- 1 tallo de apio (opcional)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto.

Preparación:

Poner en una olla dos litros de agua y dejar hervir; luego, agregar un trozo de cebolla, el tallo de apio y una zanahoria cortada en cuartos. Dejar que estos ingredientes estén perfectamente cocinados y agregar las raspas previamente lavadas. Cocinar hasta obtener un caldo. Hacer un sofrito en el recipiente que va a trabajar el sancocho utilizando el aceite, y la cebolla. Una vez sancochados, agregar la zanahoria cortada en cuadrados pequeños.

Adjuntar a la preparación anterior el caldo reservado, dejar hervir e inmediatamente agregar el verde troceado y las arvejas; enseguida, dejar cocinar estos dos ingredientes hasta que estén medio suaves.

Añadir a la sopa, la yuca cortada en trozos y dejar cocinar hasta que esté suave; luego, agregar el pescado, cocinar toda la sopa unos minutos más agregando la sal, pimienta y comino al gusto. Servir la sopa caliente y espolvorear el culantro.

43

Caldos y Sopas



Platos fuertes



4.1.- Estofado de venado

Ingredientes:

- 1 libra de carne de venado
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento verde
- 1 manojo de culantro
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ vaso de cerveza o de vinagre de guineo
- 1 mandarina King (opcional)
- Achiote.

Preparación:

Cortar la carne en cuadritos pequeños, salpimentarla, agregar el ajo finamente picado, el jugo de media mandarina, la mitad del culantro previamente finamente picado, vinagre o cerveza; cubrir bien y dejar reposar mínimo dos horas en el refrigerador. Aparte, sofreír la cebolla, el pimiento, tomate, el ajo y achiote por 15 minutos y agregar la carne sin el líquido del adobo, cocer y dejar que se unan los sabores por unos 40 minutos más.





4.2.- Bistec de carne con verde molido

Ingredientes:

- 4 filetes de carne (lomo fino en especial)
- 2 cebollas coloradas
- 2 pimientos cortados en juliana o tiras
- 2 tomates picados en cuadritos
- 4 dientes de ajo
- 2 Cdas. de perejil
- 3 Cdas. de mantequilla
- 3 Cdas. de aceite-achiote
- Sal, pimienta
- Comino (opcional)
- 100 gr. de verde molido.

Preparación:

Para tener el verde molido, cocine los plátanos con sal por unos 15 minutos aproximadamente. Cuando estén listos, escurrir y colocar en una piedra con mantequilla y moler hasta que se desmenuce o poner caliente en una molloquera con mantequilla, sal y una pizca de perejil. Como opción, puede agregarle queso criollo fresco.

Condimente la carne con ajo, sal y pimienta y reserve en el refrigerador. Luego, en una sartén, ponga la mantequilla, el achiote y la cebolla; de allí, agregue la carne y deje que sude y luego agregar el pimiento, el tomate y el perejil sobre la carne. Tape, deje que suelte el jugo.

47

Platos fuertes

4.3.- Fritada con verde

Ingredientes:

- 5 libras de carne magra de cerdo
- 6 plátanos verdes
- 1 cebolla paiteña
- 10 ramas de cebolla blanca picada
- 10 dientes de ajo machados
- 1 taza de agua
- 1 botella de 220 ml. de cerveza nacional
- 50 gr. de manteca de cerdo
- Sal, comino.

Preparación:

Lave la carne, córtela en trozos medianos y sazone con ajo, sal y comino. Póngala en una paila o en un perol grueso y agregue la cebolla, el ajo, y la taza de agua.

Cocínela agregándole poco a poco la cerveza y cuando se reduzca el líquido y la carne bote la grasa; agregue manteca de cerdo, deje que caliente e incluya el plátano verde previamente pelado, lavado y cortado en trozos más pequeños que la carne. Dejar que dore con la carne remoliendo ocasionalmente.



4.5.- Estofado de dica o vieja

Ingredientes:

- 4 libras de Vieja o Dica
- 1 Pimiento
- 2 cebollas coloradas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de culantro
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 plátanos picados
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de achiote en pasta
- 3 dientes de ajo.

Preparación: (8 porciones)

Poner en una cacerola o sartén 5 tazas de agua, un chorrito de aceite con los plátanos picados con sal al gusto. Dejar hervir por 15 minutos.

Preparar el refrito derritiendo la mantequilla con la cebolla colorada, pimientos, ajo comino, orégano y el achiote hasta que dore o cristalice la cebolla. Agregar a la cocción anterior y dejar hervir por 10 minutos. Poner el pescado en pedazos pequeños, dejar cocer a fuego moderado. Servir con yuca cocida y cilantro o perejil picado.





4.6.- Estofado de gualilla

Ingredientes:

- 2 kilos de carne de gualilla
- 2 unidades cebolla paitaña
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de culantro
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Achiote
- ½ vaso de cerveza
- ¼ de vaso de vinagre de guineo.

Preparación:

Ponga la carne salpimentada en un recipiente hondo, agregue el ajo, la mitad del culantro previamente finamente picado, vinagre y cúbrala bien y déjela reposar durante 2 horas. Aparte, haga un refrito en el aceite, con todos los ingredientes finamente picados, durante 10 minutos. A continuación, incorpore la carne sin el líquido del adobo, mezcle todo bien y cueza a fuego lento por 30 minutos y agregarle la cerveza, continuar cocinando hasta que esté suave la carne. Sirvala con arroz.

51

Platos fuertes

4.7.- Sudado de raspa

Ingredientes:

- 2 libras de raspa
- 1 pimiento
- 2 cebollas coloradas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de culantro
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 cucharadas de achiote en pasta
- 3 dientes de ajo.

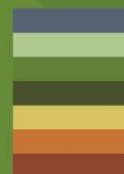
Preparación:

Preparar el refrito derritiendo la mantequilla con la cebolla colorada, pimientos, ajo comino, orégano y el achiote hasta que dore o cristalice la cebolla. Agregar a la cocción anterior y dejar hervir por 10 minutos. Poner el pescado en pedazos pequeños. Dejar cocer a fuego moderado.





Postres



5.1.- Dulce de grosella

Ingredientes:

- 1 libra de grosella
- 3 ladrillos de panela ó 4 tazas de azúcar de caña
- 1 astilla de canela
- 6 pepas de pimienta de olor
- Anís (opcional al gusto)
- 2 litros de agua.

Preparación:

Lave las grosellas, póngalas en una olla, cúbralas con agua y cocine durante 30 minutos y escúrrelas. En 2 litros de agua hierva la panela con la canela, cuélela y agréguele las grosellas.

Deje cocinar todo a fuego lento hasta que el líquido se haya consumido totalmente. Conserve este dulce en envases bien tapados, en especial de vidrio.





5.2.- Dulce de pechiche

Ingredientes:

- 1 libra de pechiche
- 2 rajas de canela
- 1 paquete de panela
- 8 tazas de agua.

Preparación:

Los pechiches se remojan en suficiente agua por 12 horas. Póngalos en una olla, cúbralos con agua y cocínelos por 30 minutos; luego los saca, lava y escurra.

Aparte, hierva la panela en el agua junto con la canela. Cierna. Cocine en una olla a fuego lento los pechiches con el agua de panela, hasta que el jugo se reduzca y la fruta esté casi desecha.

5.3.- Dulce de guayaba

Ingredientes:

- 3 tazas de pulpa de guayabas
- 2 libras de azúcar o panela
- 2 tazas de agua
- Canela al gusto.

Preparación:

Se lavan las guayabas, se las pone en 4 partes a cocinar con agua, el azúcar y la canela. Cuando ya están bien cocinadas se las deja enfriar y se las licua para luego pasar por un cedazo. Luego, se coloca en una olla honda o paila para poner al fuego nuevamente. Hay que tener mucho cuidado porque tiene la particularidad de que cuando está hirviendo salta en gotas que pueden provocar quemaduras en los brazos y en la cara. Este dulce se cocina más o menos por espacio de 2 horas a fuego lento hasta que espese. Nos damos cuenta que ya está cuando al moverlo miramos el asiento de la olla. Si desea más consistencia, se deja hervir un poco más. Luego se lo retira del fuego y se lo pone en recipientes, hasta que enfríe. Se sirve en platos de postre con queso, pan o simplemente en cucharaditas.





5.4.- Pastelillos de fruta de pan

Ingredientes:

- 100 semillas de fruto pan cocidas y molidas
- 1libra de mantequilla
- 1 libra de azúcar
- 10 huevos, 1/2 libra de harina de trigo
- Polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Ralladura de cáscara de limón o naranja
- Uvas pasa (opcional).

Preparación:

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa, sin gramos. Luego, y poco a poco, mientras continúa batiendo, se añade la masa de fruta de pan, la harina de trigo, los huevos; se adicionan 3 cucharadas de polvo de hornear, unas gotas de esencia de vainilla, los trocitos de bocadillo, las uvas pasas y el queso rallado al gusto. Se vierte la mezcla en un molde previamente enharinado y se lleva al horno a una temperatura de 350 grados centígrados por un tiempo de 1 hora y 30 minutos.

5.5.- Dulce de zapallo

Ingredientes:

- 1 zapallo mediano
- 1 litro de leche
- 3 rajitas de canela
- 1 libra de panela
- 1 cucharadas de esencia de vainilla.

Preparación:

Se cocina el zapallo pelado y se lo pone a hervir, con la leche, la canela y la panela. Cuando ya está cocinado se lo maja y se lo vuelve a poner al fuego para que esta masa se espese, moviendo constantemente para que no se pegue; luego, se añade la vainilla y ya está listo el dulce.

También, si desea, se corta los pedazos de zapallo y se pone a cocinar con su concha. Cuando ya está blando, se pone la panela, canela, vainilla, dejando que se haga una miel espesa; luego, le añade un poco de leche que hierva un poco. Un postre muy delicioso, para servir en platos dulceros con un pedazo de queso.





5.6.- Caracoles

Ingredientes

Masa:

- 1 ¼ litro de agua
- 1 ¼ libra de harina
- ¾ kilo de manteca vegetal.

Relleno:

- ½ litro de leche
- ½ piña
- ¼ azúcar
- 4 onzas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- Gotas de esencia de vainilla al gusto u opcional

Preparación:

Preparación de masa:

Hacer un volcán con la harina y en el hoyo del centro agregar el agua y mezclar hasta hacer una masa; luego, con el rodillo estirar en una forma rectangular. Dividir la grasa vegetal en 3 porciones y la primera la ponemos en el centro de la masa y con la misma la tapamos y pasamos el rodillo hasta que se aplaste. Repetir con las dos porciones más de grasa cada 30 minutos y reservar con un trapo o plástico para que afloje.

Preparación del relleno:

En una olla agregar la leche y revolver; incrementar poco a poco los ingredientes sin dejar de mover con una pala de madera.

Preparación del caracol:

Estirar la masa reservada con el rodillo y cortarla en tiras aproximadamente de 35 cm. y enrollarlas en un molde en forma de cono; poner en el horno a temperatura media revisando cada 10 minutos, por tres veces. Ya cocido el cono, agregar el relleno con manga pastelera.

5.7.- Roscas

Ingredientes:

- 3 libras de harina, divididas cada una en porciones
- 1 libra de azúcar
- 3 huevos
- 1 libra de mantequilla
- 1 1/2 onza de levadura
- 1 1/2 onza de polvo para hornear
- 1 1/2 cucharada de sal
- 1 taza de agua tibia.

Preparación:

Mezclar la levadura con taza y media de harina, la taza de agua tibia y dejar que mezcle (aproximadamente por tres horas). Añadir a esta preparación los huevos, el azúcar y la sal y batirlos. Aparte, poner la manteca, la mantequilla y el polvo de hornear con la segunda parte de la harina. Con la tercera parte de la harina, mezclar todo. Amasar por 15 minutos, más o menos. Luego, en una tabla, estirar la masa en tiras finas y dar forma a las roscas.

Llevar al horno previamente precalentado y hornear a temperatura baja.





5.8.- Palitos (Gusanitos)

Ingredientes:

- 1 taza de harina (125 grs.)
- 1 cucharadita de Polvo Royal
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 yemas
- 2 cucharadas de agua fría
- Aceite o grasa para freír
- Azúcar para espolvorear y canela.

Preparación:

Poner sobre la mesa, se tamizan juntos la harina, polvo royal, sal y azúcar. Se hace un hueco en el centro, en el que se ponen las yemas y el agua.

Se une todo con un tenedor y se soba la masa con las manos hasta alisarla. Se estira dejándola de 3 mm. y con un cuchillo se cortan tiras de 1 cm de ancho por 10 cm de largo, las que se retuercen bien. Se fríen bien en aceite o grasa bien calientes, se retiran y se ponen sobre papel y se espolvorean con azúcar y canela.

5.9.- Dulce de papaya verde

Ingredientes:

- 1 papaya verde de unos 2 Kg. sin piel ni semillas,
- cortada en tajadas del largo y grosor de un dedo índice
- 3 litros de agua hirviendo
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 3 1/2 litros de agua hirviendo
- 1 kg. de azúcar.
- 10 clavos de olor
- 2 ó 3 hojas de naranja.
- 1 Maracuya (opcional).

Preparación:

Poner la papaya y el bicarbonato en los 3 litros de agua hirviendo. Dar unos 3 minutos de hervor, a fuego fuerte. Retirar del fuego, colar y lavar en agua fría. Poner en una bandeja al sol un par de horas. Si no hay sol, pasar a la siguiente etapa. Poner juntos el agua y el azúcar a hervir durante unos 20 minutos. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar de una a dos horas, hasta que el almibar engruese ligeramente (al gotear de una cuchara debe hacerlo lentamente y formar un pequeño hilo con la última gota. Cuidado que no es punto de hebra!) y la papaya debe estar ligeramente dura y chiclosa. Retirar del fuego, quitar los clavos y las hojas y dejar enfriar. Agregar jugo de maracuya al gusto. Guardar en refrigeración la cantidad que no se consuma en los primeros dos días.





5.10.- Pastel de cacao con chocolate

Ingredientes:

- 5 g mantequilla,
- 1/2 taza de cacao en polvo,
- 1/2 taza de azúcar y 1/3 de glas,
- 1 taza de leche,
- 1 cucharadita de esencia de vainilla,
- 1 Tableta de chocolate negro
- 2 huevos,
- 1 y 1/4 taza harina de fuerza,
- 1 cucharadita de bicarbonato.

Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C. Engrasar las paredes de un molde rectangular y forrar el fondo con papel vegetal. Batir los dos tipos de azúcar con la mantequilla, hasta obtener una crema. Agregar los huevos poco a poco y batir y añadir la vainilla. Incorporar con una cucharadita de metal, la harina tamizada con el cacao y el bicarbonato. Alternar con la leche, mezclando sin batir hasta obtener una mezcla homogénea. Rellenar el molde y hornear durante 45 minutos o hasta que una aguja salga limpia al pinchar el centro del pastel.

Derretir la tableta de chocolate negro a baño maría y agregarle un chorrito de crema de leche para poder manejarlo. Dejar reposar 15 minutos y volcar en una rejilla para que se enfríe y luego bañarlo con el chocolate derretido y dejar enfriar. Opcional, decorar con manjar.

63

Postres



Bebidas



6.1.- Pasta de cacao casero para chocolate

Ingredientes:

- 1 Kilo de cacao tostado
- 100 gramos de manteca de cacao
- Canela y Clavo de olor al gusto (opcional)
- leche (opcional)

Preparación:

Secamos la pepa del cacao, luego tostamos a fuego medio; cuando ya esté dura la pepa le sacamos la cáscara y pasamos por el molino; luego, recogemos y hacemos las barritas de cacao, que una vez frías, se endurecen.

Para hacer chocolate se hierve el agua con las especies y la pasta, se la cierne unas 3 veces o más hasta que los grumos desaparezcan; podemos reemplazar el agua con la leche para hacer leche con chocolate.





6.2.- Soya

Ingredientes:

- 1 libra de soya
- 3 tiras de canela
- 3 clavos de olor
- 3 pimientos dulces
- 3 anís estrellados
- 1 libra de azúcar

Preparación:

Lavar bien la soya, poner a hervir el agua en una olla mediana, licuar la soya y agregarla; dejar que cocine por 20 minutos. Añadir el clavo de olor, canela, anís estrellado, pimienta dulce y azúcar. Deje reposar por 5 minutos. Si deja grumos la soya, cernir con una tela.

6.3.- Horchata

Ingredientes:

- 1 atado de montes frescas seleccionadas.
- 10 limones
- 1 veteraba mediana
- 2 libras de azúcar.

Preparación:

Ponga 5 litros de agua en una olla mediana, lave bien los montes, sumérjalos en el agua y deje 5 minutos con la veteraba; ciérnela, sirva fría o caliente y exprima los limones. Agregar azúcar.





6.4.- Avena

Ingredientes:

- 250 gramos de avena
- 5 litros de agua
- 1 panela
- 4 clavos de olor
- 3 tiras de canela
- 2 naranjillas

Preparación:

Ponga a hervir el agua en una olla mediana; luego, adicione la avena, la naranjilla, la panela o azúcar al gusto. Dejar hervir por 15 minutos hasta encontrar la consistencia deseada. Ciérnela y deje enfriar. Puede reemplazar con maracuyá o piña.

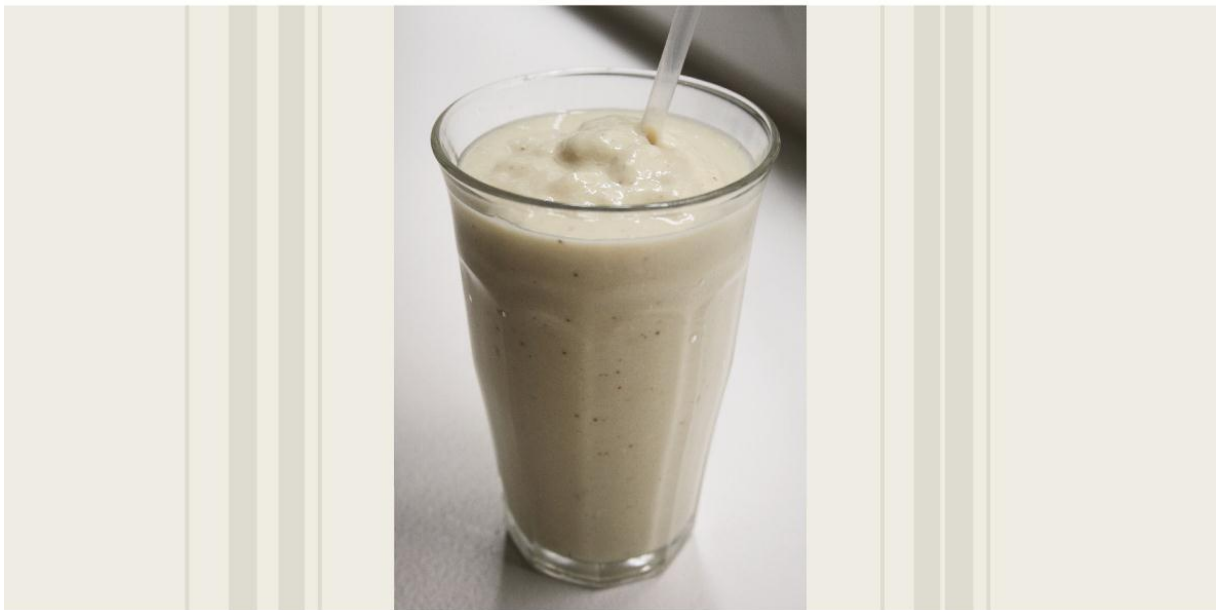
6.5.- Colada de plátano verde

Ingredientes:

- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de harina de Plátano verde
- 3/4 taza de agua fría
- 1 palito de canela
- Azúcar al gusto
- 1 grano de pimienta de olor

Preparación:

Hierva por 5 minutos la leche, con la canela, la pimienta y el azúcar; luego, agregue la harina disuelta en agua fría, hierva por 10 minutos más moviendo siempre. Se sirve caliente o fría.



Anexos

Platos populares Nacionales en Pasaje



7.1.- Caldo de bola de verde

Ingredientes:

- 2 libras de hueso de res
- 2 libras de carne de res
- 1 choclo grande picado
- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de culantro
- 2 pimientos
- 1 libra de papa picada
- 3 ramas de cebolla blanca
- 1 hoja de col grande
- 3 onzas de alverja tierna
- 1 cebolla colorada
- 1 libra de yuca
- 2 cucharitas de achiote
- Comino, orégano al gusto
- 4 plátanos verdes
- 2 tazas de leche

Preparación:

Poner a hervir agua en un caldero y hacer un caldo obscuro con el hueso de carne, cebolla blanca y cilantro hasta que estén suaves. Cocer la zanahoria en cuadros pequeños; aparte, cocinar la alverja y reservar. Preparar el refrito en un sartén y agregar la mantequilla con el achiote, el pimiento, comino, orégano, ajo, cebolla colorada por 5 minutos. Al caldo, aumentar el choclo y los plátanos. Dejar cocer por 15 minutos; rallar 2 plátanos verdes, ponerle aceite, mantequilla para que tenga una consistencia suave. Poner a cocer en el caldo la papa, la zanahoria, la yuca y la col en juliana, pequeños.

Relleno: Mezclar el refrito con la zanahoria, la alverja y la carne previamente picada en cuadros pequeños.

Bolas de verde: Mezclarlos plátanos verdes cocidos y rallados hasta formar una masa suave con sal al gusto; hacer las bolas con las manos previamente en grasadas con aceite y rellenarles; ponerlas cuidadosamente al caldo y dejar cocer a fuego lento.





7.2.- Caldo de bagre

Ingredientes:

- 4 libras de bagre
- 2 Plátanos verdes
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 ramos de culantro
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 2 ramos de perejil
- 1 cebolla colorada
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 ½ libra de pasta de maní
- ½ yuca
- 1 pizca de comino y orégano molido
- 2 cucharadas de achiote

Preparación:

Preparar refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, orégano, comino y poner el refrito en un caldero con agua, dejar hervir y agregar el plátano verde picado con sal al gusto. Cocer la yuca en pedazos pequeños; agregar al caldo el bagre previamente punccionado, el maní previamente licuado con un poquito de agua y dejar cocer todo a fuego lento. Servir con perejil y culantro picado.

7.3.- Encebollado

Ingredientes:

- 3 libras de albacora
- 4 libras de yuca
- 3 ramos de perejil
- 3 ramos de cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají peruano
- Encebollado:
- 2 ramas de cilantro
- 10 limones
- 2 tomates
- 2 cebollas coloradas
- 2 cucharadas de aceite
- 5 plátanos verdes para guarnición

Preparación:

Poner a hervir 5 litros de agua en un caldero con sal al gusto y la cebolla blanca, perejil y ajo, luego poner el pescado por 15 minutos a fuego lento hasta que esté blando.

Cocine la yuca en pedazos pequeños con el ají peruano hasta que espese, dejar hervir por 10 minutos aproximadamente.

La yuca y el pescado se sirven en filetes pequeños por porciones pequeños, añadiendo el caldo de pescado y el curtido de cebolla. Acompañe con chifles de cebolla.





7.4.- Guatita

Ingredientes:

- 3 libras de mondongo
- 4 libras de papa
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 libras de pasta de maní
- 3 ramas de culantro picado
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 cebolla colorada
- 1 pimienta
- Sal al gusto
- 1 pizca de comino y orégano molido
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pasta de achiote

Preparación:

Lavar el mondongo hasta que salga el tufo y cocinarlo con cebolla blanca, cebolla colorada y ajo hasta que esté blando. Cortarlo en cuadros pequeños y reservar; cocinar la papa picada en cuadros pequeños y reservar.

Luego, preparar un refrito con la cebolla colorada, blanca, ajo, pimienta y las especerías con el achiote y refreír con la mantequilla.

Al refrito, agregarle el caldo donde se cocinó el mondongo y dejar hervir mientras se licua el maní con agua; aumentar el mondongo y la papa previamente cocida al caldo y después el maní licuado y dejar hervir a fuego lento. Después, incluir el culantro picado. Servir con arroz, maduro frito y aguacate.

7.5.- Camarones apanados

Ingredientes:

- 3 libras de camarones grandes
- 1 cucharada de aliño
- 1 huevo
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharada de aceite
- 1 cucharada d mostaza
- 1 cucharada d salsa china
- 2 cucharadas de aliño
- 2 cucharadas de perejil picado
- 250 gramos de panadura
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Pelar los camarones dejándoles la cola partir en el lomo, quitarles la vena; agregarles sal, pimienta y enharinar; luego, licuar el huevo, el aliño, la mostaza, salsa china, perejil, ajo.

Sumergir el camarón en el aliño y dejar marinar por mínimo 15 minutos. Apanar los camarones y luego poner el aceite en una paila a calentar y freír los camarones hasta que doren.

Servir los camarones con patacones, arroz y ensalada de cebolla.



Recomendaciones

Someter las carnes de caza a una maceración dilatada y lenta porque son más consistentes y su sabor es más fuerte. Para preparar el seco de gualilla o de venado es favorable quitarle el tufo. Si no consigue vinagre de guineo o no tiene cerveza se podrá aplicar jugo de naranjilla o lavar la carne cruda con sábila o cítricos.

Para que tenga mejor apariencia la crema de los caracoles, es recomendable agregar un par de gotas de colorante amarillo y para mejor sabor se puede hacer una mezcla con pulpa de maracuyá, que es muy fácil conseguir en tierras pasajeñas.

Para la masa hojaldre es importante en todo momento evitar manipular demasiado ya que es muy delicada por contener mucha manteca, pues podría cortarse o endurecerse evitando que se eleve a la hora de cocinarla. Para que no se salga la manteca de la masa al estirla, se puede añadir a la primera un elemento ácido, ya sea jugo de limón o vinagre que le da más textura.

Si desea que su ensalada tenga un sabor neutro en su acidez con su vinagreta o el exceso de cítrico, agregar miel de abeja o azúcar para nivelar a su gusto.

Para obtener mejor sabor para relleno del aderezo de cidrayota, es recomendable agregar pasta de maní.

Para preparar un estofado, comúnmente se utiliza los siguientes cortes: aguja, tapa, magra del pecho; para un asado es aconsejable utilizar los cortes: solomillo, lomo, cadera, costillar.

CONCLUSIONES

- Pasaje ha sido y es un pueblo lleno de historia sociopolítica que por ser de zona productivamente agrícola se ha acostumbrado a vivir, emprender, y regirse en este ámbito y todo su entorno, en todas sus aéreas se atascan a su producción agrícola mas no al crecimiento cultural o nuevas estrategias sobre el desarrollo en general en la Administración del Cantón Pasaje.
- Este trabajo será un gran aporte especialmente a la población Pasajeña para que esté mejor informada de su propia gastronomía, costumbres con los que cuenta. Contribuirá en la conservación y difusión de costumbres, tradiciones gastronómicas que se han ido olvidando con el paso de los años.
- La investigación de este recetario será un ejemplo o punto de partida para nuevos proyectos literarios, culturales, festivales gastronómicos, etc. y poder presentarse como un Pueblo con identidad culinaria.

RECOMENDACIONES

- La ciudadanía Pasajeña debería tener en cuenta que su gastronomía no es una tradición detenida o fosilizada, sino de una fuerza viva, cambiante, capaz de transformarse y de asimilar nuevas experiencias. Conociéndola, las familias pueden cultivar algunos ingredientes, productos que se usan en los platos típicos Pasajeños y poder ofertarlos siendo muy económicos y de buena calidad.
- Promover la Cultura Gastronómica Pasajeña,
- Que el recetario sea un manual para publicar un libro, crear ideas y sea una temática principal su propia gastronomía para ferias, festivales en los colegios y escuelas de nuestra querida ciudad de Pasaje.
- Crear concientización por la flora y fauna del cantón Pasaje que está en peligro de extinción; apoyar, crear acuerdos con entidades públicas, privadas para la salvaguarda de animales como por ejemplo los más afectados: Gualilla y Venado; construyendo granjas o criaderos de los mismos para su emparamiento.

ANEXOS

Stand “Memorias y Rescate de la Gastronomía Pasajeña” en la IV Expoferia Gastronómica del Cantón Pasaje, Organizado por la Cámara de Turismo del Cantón Pasaje de las Nieves.



Fotografía 1: Srta. Rosita Valles (Reina del Cantón Pasaje), Ing. (Concejala del Cantón), Dr. Mateo Noblecilla (Alcalde del Cantón Pasaje), Dr. Balcázar (Concejal del Cantón).



Fotografía 2: Autoridades del Municipio y Reinas del Cantón Pasaje observando gigantografía con información de la investigación de la Gastronomía local.



Fotografía 3: Recibiendo felicitaciones del Stand por parte del Dr. Mateo Noblecilla Alcalde del Cantón Pasaje.



Fotografía 4: Exponiendo los Platos tradicionales típicos del Cantón Pasaje a las Autoridades, Reinas y ciudadanos de Pasaje.



Fotografía 5: Exponiendo los Platos tradicionales típicos del Cantón Pasaje a las Autoridades, Reinas y ciudadanos de Pasaje.



Fotografía 6: Dulce de Grocella



Fotografía 7: Fritada con Plátano Verde



Fotografía 8: Fruta de Pan Tostado



Fotografía 9: Seco de Venado



Fotografía 9: A la izquierda tableta de chocolate artesanal Pasajeño y en el centro Caldo de Raspa.



Estofado de Venado.



Gualilla.

APENDICES

APENDICE A:

MODELO DE ENCUESTA

1.- ¿A su criterio cual es el plato típico de Pasaje?

2.- ¿Qué tubérculo es más consumido y típico del Cantón Pasaje?

- Plátanos
- Yuca
- Papa

3.- ¿Que fruta o producto más representativo que produce Pasaje?

- Banano
- Cacao
- Cítricos

4.- ¿De las proteínas más consumidas como: res, pollo, cerdo que comúnmente se consume en la dieta diaria de los Pasajeños existe otra, cuál?

5.- ¿De los siguientes frutos cual piensa usted que es el más tradicional del Cantón Pasaje?

6.- ¿De las siguientes provincias cual cree usted que tiene más influencia culinaria en el Cantón Pasaje?

- Provincia del Azuay
- Provincia del Guayas
- Provincia de Loja

7.- ¿En qué día festivo su familia prepara la típica “Chanchada”?

- Cantonización del 1 de Noviembre.
- Carnaval.
- Fiestas Patronales del 15 de Noviembre de la Virgen de La Luz.

8.- ¿Existe algún archivo sobre la cocina Pasajeña o que tenga información sobre su gastronomía?

9.- Está de acuerdo que se realice un recetario sobre la cocina tradicional Pasajeña?

SI

NO

10.- Le interesaría preparar recetas de la cocina tradicional Pasajeña?

SI

NO

APENDICE B:

MODELO DE RECETA ESTANDAR

RECETA ESTANDAR					
Nombre del plato:				PAX	
Tiempo de preparación:				Dificultad	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO KG.	COSTO UNIT.	TOTAL
FOTO PLATO			SUBTOTAL		
			7% VARIOS		
			COSTO TOTAL		
			COSTO POR PLATO		
			Utensilios:		
			Observaciones:		
Preparación:					

GLOSARIO

Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar. Puede elaborarse con una enorme variedad de vegetales o verduras como zanahoria, cebolla, ajo, nabo, pimiento, etc. El corte brunoise se utiliza tanto para preparaciones en las que el corte estará visible (como un aderezo o una ensalada) así como en salsas o rellenos o refritos.

Caldo u Fondo Oscuro.- Es la reducción de un caldo de carnes rojas y huesos. En algunas ocasiones, se sofríe previamente los ingredientes que entrarían en la preparación del caldo blanco para proporcionar al caldo o al fondo un color marrón. La misma operación se puede hacer con cualquier otra verdura sofrita o salteada, como puede ser la cebolla, el apio o la zanahoria.

Chanchada: Es una expresión, término o celebración Pasajeña para definir una preparación del cerdo con todas sus partes internas y externas, elaborando diferentes platos como: el Caldo de asadura, Fritada, Chicharrón con plátano y guineo verde.

Cidrayota: De apariencia tosca y suave sabor, que es el de una mezcla de zapallito y pera, la papa del aire o chayote es una hortaliza trepadora que vive y produce por varios años. Perteneciente a la familia de las cucurbitáceas

Dica.- Es un pez de escamas de agua dulce con una medida aproximada de 45 cm. Su nombre científico es *Curimatorbis*.

Grosella.- La **grosella blanca** es una variedad de la misma especie, *Ribes rubrum*. A pesar de su menor acidez y su carencia de color, no es una especie aparte.

Gualilla.- (Paca de montaña).- En la cocina su sabor es muy particular y sabroso y su cuero tiene una suavidad mejor digerible que otro tipo de animales en cocción. Es una especie de roedor histricomorfo de la familia Cuniculidae que vive aproximadamente a 2.000 msnm. En el Oriente Ecuatoriano y en la Costa norte le llaman Guanta.

Fruta del pan.- (*Artocarpus Communis*, *Artocarpus Incisa*) es el fruto tropical que se obtiene del árbol del pan. Tiene ese nombre, debido a que su pulpa tiene un aspecto similar al del pan.

Hojaldre.- Es una masa crujiente de origen árabe que se elabora con harina, una grasa (mantequilla, manteca de cerdo o margarina), agua y sal. Es crujiente y su textura es uno de sus grandes atractivos.

Juliana: es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo o de una mandolina. Antiguamente, el corte en juliana

se denominaba "cincelar" (del francés: *ciseler*), y era de las primeras técnicas que se enseñaban en cocina

Magra. En producción animal se denomina magro a una carne libre de grasa.

Marinar o Adobar: sirve para acentuar sabores y ablandar ciertos alimentos; conservando las características de los alimentos. El adobo conserva y aliña, generalmente se pueden adobar carnes, pescados e incluso frutas

Oreada: Dejar que el aire dé en una cosa para enfriarla, secarla o quitarle el olor

Piedra de moler: es un utensilio lítico para moler alimentos. Consta de una piedra plana mayor que puede llegar a unos 40 cm de alto y hasta 60 cm de diámetro o lado, y una piedra para moler llamada o *mama*, y una más pequeña llamada *wawa*.. El molido se puede hacer en seco o con agua o aceite.

Raspa (Campeche).- De gran valor nutricional su nombre científico *Chaetostoma*, es un pez de agua dulce tropical de la familia *Loricariidae* viven ríos corrientosos ricos en oxígeno y conviven pegados debajo de las piedras en los ríos.

Tufo: Olor molesto que despiden algunas cosas.

Vieja.- Existe la azul, roja o colorada en este tipo de pez que es muy apreciado en frituras este pez de agua dulce que se extiende desde el río esmeraldas hasta el río Tumbes los machos llegan a medir hasta 25 cm. En su orden es el más grande de vertebrados.

Estofado: Forma muy popular de preparar las carnes, cociéndolas después de cortarlas en trozos, en un recipiente bien cerrado y acompañadas comúnmente con cebolla, ajo y especias con una cocción lenta.

Asar: Es cocer un alimento generalmente carne o pescado, al horno o a la parrilla, pero sin usar agua, aceite ni otros líquidos o jugos sino los que suelta el alimento durante la cocción.

BIBLIOGRAFÍA

- Memoria Histórica: “Pasaje de las Nieves”, Vicente A. Poma Mendoza, 2009.
- Base de Datos del “Itur” de la I. Municipalidad del Cantón Pasaje; Inventarios de Predesur.
- Sociedad Orense en el siglo XX, Clodoveo Astudillo Samaniego, 2009.
- Vida Animal Vol. II; Victor Civita, 1973.
- Jesús Manuel Martínez, 1982; La Cocina y su arte, Tomo I y V; Ediciones Castell.
- Celio Rosario Chamba, 14 de abril del 2004; Mi Parroquia, pagina 20; Diario Correo.
- Proluxcsa.com