

# COSTUMBRES Y TRADICIONES CULINARIAS DE LA PARROQUIA CELICA

EL ARTE CULINARIO DE LA PARROQUIA CELICA

*Conozca la historia, la cultura,  
las preparaciones tradicionales  
y los lugares turísticos de este  
pueblo ancestral.*

## Cocina Celicana

Descubre los secretos de su gastronomía.



# **COSTUMBRES Y TRADICIONES CULINARIAS DE LA PARROQUIA CELICA**

*El arte culinario de la parroquia Celica*

## **Producción y Edición General**

Sara Jackeline Jumbo Jumbo – Estudiante de la Carrera de Gastronomía ESPOCH

## **Investigación**

Sara Jackeline Jumbo Jumbo

## **Revisión y Colaboración**

Lcda. Jéssica Robalino

Lcda. Ana Moreno

## **Fotografía**

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Celica

Lorena Quezada

Sara Jumbo

## **Investigación Técnica de campo**

Sara Jumbo

## **Diseño y Diagramación**

Sara J. Jumbo J.

## **Disponible en:**

<https://gadcelica.gob.ec/>

<https://www.facebook.com/MunicipioCelica>



# CONTENIDO

Presentación .....	4
Introducción .....	5
Historia de Celica .....	6
Límites y División Política .....	7
Flora y Fauna .....	8
Cultura .....	9
Costumbres y cosmovisión .....	9
Artesanías .....	10
Tradiciones .....	11
El Saludo .....	11
Regalo .....	11
Velorio .....	11
Fiestas .....	12
Gastronomía .....	17
Utensilios de cocción ancestrales .....	17
Equipos de cocción ancestrales .....	22
Métodos de cocción ancestrales .....	25
Técnicas de cocción ancestrales .....	27
Productos autóctonos de la parroquia Celica .....	30
Recetas estándares de los Platos Tradicionales más representativos .....	37
ENTRADAS .....	38
Tamal Celicano .....	39
Humitas o Sambates .....	40
Emborrajadas de pata de cerdo .....	41
Molo de guineo verde .....	42
SOPAS .....	43
Repe blanco .....	44
Arvejas con guineo .....	45
Repe de zarandaja seca .....	46
Caldo o aguado de gallina criolla .....	47
PLATOS FUERTES .....	48
Sango o Pepian .....	50
Cecina .....	51
Molloco .....	52
Haucha de nabos .....	53
Arroz moro de Zarandaja .....	54
Hornado mixto criollo.....	55
POSTRES .....	56
Miel con Quesillo .....	57
Bizcochuelo .....	58
Tamal de Dulce .....	59
Miel de Toronche .....	60
BEBIDAS .....	61
Café pasado o de Chuspa .....	62
Horchata .....	63
Chocolate de pepa .....	64
Aguado de leche .....	65
Colada de guineo rallado .....	66
Lugares Turísticos .....	67
Glosario .....	69
Agradecimiento .....	73
Bibliografía .....	74

# Presentación



***Autora:*** Sara Jacqueline Jumbo Jumbo

Nació el 5 de mayo de 1996, en la provincia de Loja, cantón Celica, parroquia Celica. Su padre **Francisco Vicente Jumbo** (fallecido), su madre **Amanda Victoria Jumbo** y sus hermanos **Edwin Vicente, Willian Francisco, Elizabeth Victoria, Priscilla Cecibel y Edison Javier**. Sus estudios primarios los realizó en el Jardín de infantes Gloria Vicenta Chiriboga, y luego en la prestigiosa Escuela "Simón Bolívar".

Sus estudios secundarios los realizó en la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Teresita. Sus estudios superiores los realizó en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la ciudad de Riobamba, en la carrera de Gastronomía, cuyo título a obtener fue Licenciada en Gastronomía. Fue mesera eventual y trabajó en los restaurantes "Glace" y "Baltimore Food & Drinks" en la ciudad de Riobamba, así mismo realizó sus prácticas pre-profesionales en uno de los hoteles más conocidos en el país en el Swissôtel de la ciudad de Quito. Realizó su trabajo de titulación en la modalidad de Etnografía.

En la actualidad, es egresada de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la Facultad de Salud Pública, Carrera de Gastronomía y aspira ejercer su profesión consiguiendo un trabajo donde le permita ampliar sus conocimientos y adquirir experiencia. Seguir preparándose, estudiar una maestría. Aspira viajar primero por todo el país conocer y aprender de sus culturas y tradiciones y si se da la oportunidad de viajar a otros países para obtener el conocimiento de otras culturas, de esta manera aportaría un crecimiento al país, dejar su marca y un legado que continuará con sus ideales.

# Introducción

La cocina celicana, aunque es poco conocida; sin embargo, las raíces de su cocina se remontan varios años atrás. Sus preparaciones poseen costumbres y tradiciones culinarias, que difieren de los cantones vecinos y de la provincia de Loja.

Celica promueve la identidad cultural a través de diversos aspectos tales como sus productos, utensilios y equipos ancestrales, pero en cuanto al ámbito gastronómico este aún falta por desarrollarse. Con esta revista se pretende mostrar al pueblo celicano sus productos y su gastronomía, poder evidenciar que Celica posee un gran arte culinario oculto a la provincia, al país y al mundo.

La presente revista puntualiza las preparaciones culinarias de esta parroquia, en la que constan ingredientes, elaboración, métodos, técnicas y tiempos de cocción. Estas preparaciones son parte del consumo diario y de la tradición culinaria de Celica, por ello se requiere rescatar, preservar y salvaguardar su Patrimonio Cultural Inmaterial.



# HISTORIA DE LA PARROQUIA CELICA

## CONOZCA UN POCO MÁS DE ESTE ENCANTADOR LUGAR

Celica tuvo su primer asentamiento en un terreno denominado Cuzhinimi, aproximadamente a un kilómetro de la actual población, conforme se comprueba por los vestigios o ruinas que en la actualidad existen. Historiadores nacionales afirman que en la provincia de Loja habitaron las tribus de las Zarzas y Paltas, siendo esta última su predominio en Celica. Los primeros pobladores que habitaron este cantón fueron los pózules, zapotillos, pindaleños, mangahurcos, chaquinales, paltaguaycos, malacatos y guachanamáes.

Luego fueron conquistados por los incas y tiempo después por los españoles, su llegada marcó un hecho en la historia, debido a que un hombre español Sebastián de Benalcázar, al pasar por este lugar observó el cielo azul turquesa y el matice de sus paisajes.

Lo denominó Celica cuyo significado es **Celestial** o **Puerta del cielo**.

Según datos históricos su presencia es a partir de 1782, luego de un sismo que destruyó la ciudad, fue fundada nuevamente. Durante el gobierno del Gral. Veintimilla, lo cantonizó el 12 de diciembre de 1878; y desde 1879 se conmemora esta fecha como año de creación.

Otro dato histórico es que en Celica específicamente en el Cerro Huayriapungo, fue donde se dio el fatídico suceso en el que murió trágicamente el presidente de la república Jaime Roldós Aguilera en un accidente aéreo un 24 de mayo de 1981.



# LÍMITES Y DIVISIÓN POLÍTICA

## **Limites**

Al norte con los cantones Paltas y Puyando, al sur con los cantones Macará, al este con los cantones Paltas y Sozoranga, y al oeste con las parroquias, San Juan de Pózul y Cruzpamba.

## **Población**

7323 habitantes INEC (2010).

## **Extensión**

240,59 Km<sup>2</sup>.

## **Clima**

Templado y frío.

## **Temperatura**

Oscila entre 14°C y los 16 °C, según la temporada del año.

## **Rango altitudinal**

Zona Alta: Entre 1600 y 2665 m.s.n.m.

## **Aniversario Creación**

12 de diciembre.

## **División política**

La parroquia Celica es la capital o la cabecera cantonal del cantón y está conformada por 13 barrios urbanos y 32 barrios rurales.



# FLORA Y FAUNA

Celica se destaca por su diversidad de flora y fauna, desde sus bosques con variedad de climas los hay secos y templados, así como plantas, frutos y animales propios de la localidad. Aquí predominan los bosques secos, los cuales constituyen parte de la Región Biogeográfica Tumbesina, reconocida a nivel global por su importante endemismo de plantas y animales.

## Flora

Dentro de la vegetación arbórea natural del cantón se encuentra: arabisco (*Jacaranda mimosaeifolia*), almendro (*Terminalia valverdae*), motilón (*Hyeronima macrocarpa*), Amarillo (*Centrolobium paraense*), almendro (*Geoffroea spinosa*), chachacomo (*Escallonia paniculata*). Se encuentra especies como: charán, guácimo, guápala, faique, angolo, cacumbo, hualtaco, guayacán, amarillo, pasallo, barbasco, palo santo, ceibo, algarrobo, overal, etc. Otras especies arbustivas y herbáceas como: camotillo, borrachera, paja, abrojo, zen, añalque, ramírez, chilena.



## Fauna

Entre las especies animales se han identificado peces de agua dulce como bagres y cholos. En el grupo de las aves los más representativos son patos, gavilanes, chilalos, loros, colibríes, tordos, chirocas, pavas de monte, perdices, lechuzas y búhos. Entre los mamíferos tenemos zorros, armadillos, pumas, venados, sahinos, osos hormigueros, conejos, tejones entre los principales. Además, existen reptiles como pacasos, iguanas, lagartijas, serpientes coral y equis.





# CULTURA

## Costumbres y cosmovisión

La cosmovisión se significa en la manera de ser y pensar de los individuos que pertenecen a determinado pueblo y cultura. Estas formas representativas se materializan a través de una gran cantidad de eventos que suceden en el transcurso del ciclo vital del ser humano, es decir, desde que nace, crece, hasta que muere, y de la vida social de los pueblos.

La cosmovisión es un elemento fundamental en la construcción de la vida cultural de las poblaciones, en tanto refiere con precisión a toda la serie de complejas creencias indígenas de origen mesoamericano y europeo configuradas en las representaciones religiosas.

Existen algunas costumbres como, por ejemplo:

- Semana Santa
- Navidad
- Tres Reyes
- Corpus Cristi
- Misa Dominical
- Las Serenatas: tanto en el medio urbano como en el rural, es una hermosa costumbre sobre todo para disfrutar de folclor musical y de las coplas, que de acuerdo con la ocasión tiene un mensaje melodioso y literario especial.



## Artesanías

Elaboradas a base de materia prima del medio tenemos:

- **Lana de oveja y algodón:** La habilidad de tejer es una tradición que se mantiene a través del tiempo, no obstante, son pocos los que aun practican este talento milenario. Realizan tejidos en pine es una especie de telar a mano, la lana de oveja es un instrumento ancestral.

Antes tejían ponchos, chales, alforjas, variedades en todo tipo de tamaño, color y diseño.



- **El arte de las ollas de barro:** la arcilla con la que los alfareros elaboran las ollas de barro, jarrones, tazas. Platos, maceteros, cuencos y vajillas. En todos los tamaños y formas confeccionan estos objetos.

- **Fabricación de teja y ladrillo:** hechos con materia prima de algunos recintos como tierra especial, papajón, estiércol de burro o caballo, tamo de arroz, etc.





# Tradiciones

## El Saludo



Una tradición que se ha podido mantener con el tiempo, es muy característico observar cómo los habitantes del de la parroquia se saludan con respeto, las personas con mayoría de edad tienen un rango de solemnidad un poco elevado. Antiguamente y con el conocimiento de la religión católica siempre se saludaba a los mayores “Buenos días, buenas tardes, buenas noches de Dios señor/ señora”, sin embargo, esta tradición se realiza muy poco, tan solo se mencionan las frases “buenos, días, tardes o noches” dependiendo de la ocasión.



## Regalo



El compartir lo poco o mucho que se tiene ha sido una tradición que se mantiene hasta la actualidad. Algunos eventos en donde se puede ofrecer un regalo son: un cumpleaños, boda, velorio, una reunión familiar, siembra, cosecha, aniversario, sea cual sea la ocasión siempre se ha dado en intercambio de algún obsequio en particular.



## Velorio



Cuando ocurren estos acontecimientos, todos quienes son allegados a la familia del fallecido, llegan a su domicilio a ofrecer su apoyo y ayuda, ya sea con rezos, plegarias, cocinar comida para ofrecer a quienes vienen a acompañar al difunto. Además, de contar anécdotas, algún cuento o leyenda local, hacen que se sienta menos triste la partida de ese ser querido.



# FIESTAS

## ***Fiesta religiosa en honor a San Antonio de Padua: 13 de junio.***

Santo franciscano de origen portugués, sacerdote y proclamado doctor de la Iglesia. Orador sagrado, fundador de hermandades y de cofradías, teólogo.

Cada año se inicia con una novena y al final de esta se brinda a los presentes alguna preparación o aperitivo como muestra de agradecimiento por acompañar a rezar al santo. Después de la misa se efectuaba un castillo de luces y fuegos artificiales. Al final había un programa especial con la presentación de danzas folclóricas y bailes populares.



## ***Fiesta religiosa en honor al Divino Niño Jesús: 16 de junio.***

Cuentan los antiguos narradores que la devoción al niño Jesús comenzó en el Monte Carmelo, en Israel. Cuando este murió y resucitó al cielo, lo recordaron con gran afecto y admiración que siempre le oraban a la imagen del pequeño que permaneció en sus mentes. Se extendieron por Europa, y tiempo después hacia el mundo.

Se rinde honor a través de una novena y al final de la misma se ofrece a los presentes alguna preparación como agradecimiento por la presencia. Los castillos de luces y fuegos artificiales no faltaban en este día festivo, también estaban las ofrendas que los devotos compartían entre ellos. Finalmente, un programa especial con la presentación de bailes y danzas folclóricas de la localidad. Fueron los españoles quienes trajeron consigo las tradiciones religiosas de estos santos, hasta la actualidad se practica las oraciones y los rezos a este santo por los habitantes celicanos.







## **Feria Ganadera, Agrícola y Artesanal en honor a San Pedro Apóstol Patrono del cantón: 27-29 de junio.**

Se inicia con el desfile de carros alegóricos, exponiendo la riqueza agrícola y ganadera, que tiene el pueblo. Tal festividad se realiza en distinción a aquellas personas que con esfuerzo y sacrificio se han dedicado a la noble tarea de la crianza de ganado, la agricultura y las artesanías.



La Asociación de Ganaderos con el apoyo del Municipio, organizan este evento. El lugar donde se da cita dicho acontecimiento es en el Recinto Ferial "Gregorio González". Comienza con el ingreso de los semovientes al recinto. Luego la inauguración de la exposición, calificación y premiación en cada categoría del ganado vacuno. Además de la presentación de artistas locales, nacionales e internacionales.



Al finalizar se da el remate de ciertos animales, y la competencia de la lidia de gallos. El objetivo de la feria es para fortalecer el desarrollo productivo de Celica y su riqueza turística. El 29 de junio se celebra la Santa Misa en honor a Santo Patrono en su iglesia matriz que da por finalizada esta festividad.





## **Fiesta religiosa en honor al Señor del Cautivo: 13 de octubre.**

Según la historia, el año 1751, nació la leyenda según la cual los escultores habían sido emisarios de Dios vestidos de chalanos. De esta forma, se empezó a hablar del Nazareno como una "obra de los ángeles". El 13 de octubre de cada año se celebra en Ayabaca la festividad en honor al "Milagroso Señor del Cautivo" de dicha provincia de la serranía Piurana.

Su devoción se propagó hasta la Provincia de Loja, Cantón Celica que año tras año se celebra a este Santo con gran fe y amor. La Imagen del Señor Cautivo representa el momento en que, tras ser apresado en Getsemaní, Cristo fue abandonado por sus discípulos (Mt 14, 50). Jesús, de pie, maniatado, refleja en su rostro una profunda desolación.

Viste túnica morada con áureos bordados. Sus manos están atadas con dorado cingulo. Sobre su cabeza esta una corona de espinas, en la que resplandecen tres potencias, son tres rayos de luz que se ponen en la cabeza de las imágenes de Jesucristo, y que recuerdan su triunfo sobre la muerte, el dolor y el mal. En cada una de ellas se suelen inscribir las siglas JHS (Jesús Hombre Salvador).

Una celebración sagrada que parte de una novena y al final de ella se brindaba a los presentes preparaciones tradicionales y típicas de la zona. En el último día se realizaba un almuerzo especial que se compartía con toda la comunidad. Había un castillo de ofrendas en donde el devoto podía escoger una vara de carrizo que contenía una diversidad de productos comestibles y al siguiente año tenía que devolver otro báculo, esto era como una especie de trueque o intercambio de provisiones. La santa misa se celebraba el 13 de octubre en cada aniversario. Luego la procesión por las principales calles de la ciudad, se enciende el castillo de luces y fuegos artificiales, seguido de un programa especial con la presentación de danzas folclóricas, bandas de pueblo y artistas nacionales.





**Fiesta religiosa en honor a la Virgen del Rosario: 18-31 de octubre y 24 de noviembre.**

En cada 18 de octubre se comienza con el traslado de la Santa Virgen desde la parroquia Cruzpamba hacia el barrio Domingullo con la participación de todos los feligreses. En el último día de festividades se comienza a las 05h00 con el rosario de la aurora, salvas y dianas, luego la celebración de la Santa Eucaristía y apertura del bazar en donde se oferta una gran diversidad de productos, como artesanías y comida tradicional.

A partir del 16 de noviembre se realiza la procesión y traslado de la virgen desde el barrio Domingullo hacia la parroquia Celica y una vez su llegada se realizan rezos, ofrendas y la novena que inicia del 16 hasta el 24 del mes antes mencionado, y en el último día se efectúa una Eucaristía en su honor.







### **Aniversario de Cantonización de Celica: 12 de diciembre.**

Se celebran el 12 de diciembre de cada año, comienza con el pregón de festividades, desfile de carros alegóricos de las diferentes instituciones tanto públicas como privadas. También se realiza la Expoferia Celica en donde, se exhibe una variedad de productos artesanales, científicos, culturales, gastronómicos y comerciales.

Además, se da cita a los encuentros de arte, dibujo, oratoria y poesía por parte de las diferentes instituciones educativas, esto para el rescate artístico, cultural y literario del cantón. Finalmente, el Desfile Cívico Militar, en la cual, participan todas las instituciones públicas y privadas rindiendo homenaje a Celica. Luego se realizaba la Santa Misa en Honor a este prestigioso pueblo y en la iglesia Matriz y al final se efectuaba el baile de la localidad que da por terminada esta festividad.



**CELICA**  
**143**  
AÑOS DE  
CANTONIZACIÓN

# GASTRONOMÍA

## *Utensilios de cocción ancestrales*

“Los utensilios de cocina son el conjunto de objetos que permiten con su uso la realización de un trabajo determinado”. Antiguamente los utensilios eran más rústicos y manuales, con el tiempo estos se han ido perfeccionando y mejorando, sin embargo, su uso manual no ha cambiado. Su utilización parte de una fuente de raíces culturales, su permanencia y resistencia a través del tiempo.

Estas herramientas son parte de la historia de un pueblo y los saberes ancestrales de las personas mayores quienes quieren que prevalezcan, para que sean transmitidas a las nuevas generaciones, evitando que no se queden en el olvido.

## **Utensilios de cocción en peligro de desaparecer**

- ***Cucharas de palo***

Se utiliza para mover y mezclar los alimentos y traspasar el líquido de un recipiente a otro como las sopas, caldos, repes, coladas y diferentes preparaciones.



- ***Batidor o cuchareta de madera***

Tiene varias funciones una de ellas es para batir el guineo en la preparación de cualquier variedad de repe, o para batir el chocolate y obtener el espesor deseado.



- ***Piedra para afilar***

De diferentes formas y tamaños, se las encuentra en los ríos y a las orillas de los mismos. Para un afilado correcto es necesario mojar la piedra con agua y colocar en un ángulo correcto para que se consiga más filo para el corte.





## Utensilios de cocción en peligro de desaparecer

- **Rodillo de Madera**

De forma cilíndrica de 20 a 40 cm de longitud, se usa para extender la masa de algunas preparaciones con masas que requieren de su uso.



- **Ollas de cerámica**

A base de barro moldeado y cocido, empleadas a altas temperaturas para preparar los alimentos. Varían según la forma, tamaño y diseño.



- **Pailas de bronce**

Tienen una excelente conducción de temperatura, el cual permite realizar un sin número de preparaciones tradicionales.



- **Ralladores**

A base de una lata de metal de forma circular o de una tapa de olla a la que se le hacían orificios con un clavo calentando en el fuego, este servía para cernir y hacer la sopa de maíz o chuzpas.



- **Chuspa de tela (Filtro)**

Pues consideran que el café pasado por la chuspa sigue manteniendo el aroma y las propiedades del grano de café. Se vierte el café molido directo en la olla y después lo filtran utilizando la “chuspa”, y está listo para el consumo.





## Utensilios de cocción en peligro de desaparecer

- **Tiestos o Tostadores**

Elaborados también de barro, el cual sirve para tostar el maíz, café, realizar las tortillas de maíz, entre otras elaboraciones, su forma es ovoide.



- **Gancho de madera (garabato)**

Utensilio de madera natural en forma de gancho (s), usado para colgar y guardar diferentes utensilios, tales como jarros, cucharas de madera.



- **Pala de madera**

Hecho de madera, en un extremo tiene una plancha algo plana de forma rectangular y un largo palo de aproximadamente 2 m de largo, se usaba para sacar con facilidad las latas de pan del horno de leña.



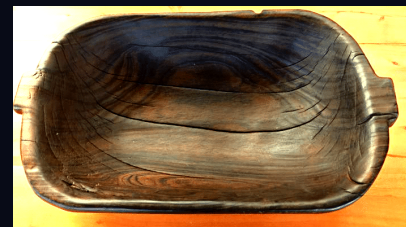
- **Aventador**

Tejido con cabuya o paja, es como una especie de abanico que sirve para avivar el fuego y evitar que se dañe la cocción de cualquier preparación en particular.



- **Bateas o Bandejas**

Denominadas bandejas o fuentes, hechos de madera, se usaban para servir, lavar diferentes productos, también para majar el guineo, plátano, para hacer el molo o molloco, o cualquier tubérculo que se desee triturar.



- **Pailas de Barro**

Elaboradas a base de barro moldeado y cocido, su forma cóncava es ideal para tostar semillas como el café, maíz y cacao. Una vez reposados están listos para su posterior molienda.

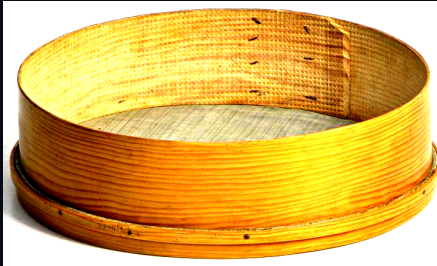


## Utensilios de cocción Extintos



- **Instrumentos de corte**

Hechos de fibras filosas de madera o piedra granito moldeada en forma afilada y punzante. Se utilizaban para cortar diversos alimentos.



- **Cedazos de cerda (harinas)**

Hechos a base de madera fina, sujetos con hebras de cabuya. Su función era para cernir la harina ya sea de trigo o cebada.



- **Pinza (gancho para sacar latas)**

Este utensilio ayudaba con el movimiento de los panes y de las latas de horno. Tenía una especie de medio arco de hierro que se unía a un palo de madera.



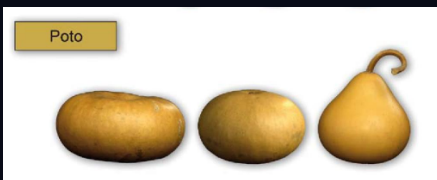
- **Cestas**

A base de las hebras de cabuya, y servían para almacenar, guardar y transportar varios alimentos como frutas, semillas, tubérculos, entre otros.



- **Vasijas de barro**

Vaso o recipiente, de forma cóncava y de diferente tamaños y formas usado para almacenar o manipular líquidos, alimentos como granos, frutos secos.



- **Mates**

Hecho de variedades de calabaza también conocida como “poto”. Se lo debe curar al igual que las ollas de barro, para evitar que se parta. Utilizados como vajilla o recipiente, tiene múltiples usos.



- **Platos de barro**

Elaborados de barro, se utiliza para servir cualquier tipo de comida o preparación (sopas, caldos, repes, arroces, coladas, postres).

## Utensilios de cocción Extintos



- **Escoba de monte**

Hecho a base de un palo de madera amarrado fuertemente a varias ramas de monte especialmente sauco, su función era para barrer la ceniza del horno de leña y de esta manera queda limpio para hornear cualquier producto.



- **Tinajas grandes**

Similares a las ollas de barro, pero más grande, se emplea para guardar granos secos de frejol, maíz o para la fermentación de la chicha.



- **Vasos de madera**

Hechos de madera tallada y moldeada, utilizados para servir cualquier tipo de bebida tradicional y ancestral.



- **Cántaros**

Utensilios de barro, grandes con pequeñas asas se usaban para preparar la chicha y almacenar agua, mientras los pequeños se utilizaban para transportar diferentes tipos de bebidas. Se tapaban con una tela limpia para evitar que le entre basuras al producto.



- **Sacos de cabuya**

Eran utilizados para cuidar los alimentos (productos cosechados) de la humedad y prolongar su conservación. Se guardaban en cuartos secos o lugares de almacenamiento tipo bodega.



- **Jicra (linche)**

Especie de red que ayuda a cargar diferentes accesorios. Hecho con el penco, es decir la cabuya que se extrae de las hojas del agave, y se teje después de secar.



- **Pondos (almacenar la chicha)**

Tiene la forma de una jarra, pero sin asa u oreja del cual sostenerla, sin embargo, antes se utilizaba para colocar la chicha para servir a los invitados, o cualquier bebida en particular



## **Equipos de cocción ancestrales**

“Un equipo es toda dotación utilizada en una cocina para elaborar las preparaciones que se realizan de la misma”. Desde tiempos remotos nuestros ancestros han tenido la habilidad y destreza de crear varios equipos de cocción, que han sido de gran ayuda y apoyo al momento de preparar sus alimentos. En Celica pocos son conocidos, unos incluso han desaparecido debido a que ya no se practica como lo realizaban antiguamente.

### **Equipos de cocción en peligro de desaparecer**

- **Cocina de leña**

A base de adobes de o ladrillos grandes de barro, paja, y que son pegados con un lodo batido, se forma una especie de tina para poder poner las hornillas de hierro, y colocar las ollas, para la cocción de los productos.



- **Molinos**

Antiguamente eran hechos de piedra de al menos 2 piezas, una encima de la otra, la inferior debe estar fija servían para moler granos y transformarlos en sémola (harina). Hoy han evolucionado los hay de acero inoxidable manuales e incluso eléctricos.



- **Parrilla**

De hierro o acero inoxidable, va soldado en un conjunto de barras paralelas sobre un marco de forma rectangular. Necesita de espacio abierto, debajo se colocan las brasas de leña gruesa o de carbón, se puede asar una variedad de alimentos. Su origen es francés, pero se ha arraigado a este pueblo convirtiéndose en una tradición que se practica hasta la actualidad.



## Equipos de cocción en peligro de desaparecer

- **Batanes**

Formado de dos piedras una grande y aplanada y otra pequeña y curva de forma ovoide y redonda. Lo emplearon para moler o chancar los alimentos como maíz y otros granos, incluso para moler y realizar aliños caseros.



- **Horno de leña**

A base de ladrillos de barro, enlucido con una mezcla de barro, y pintado con tierra blanca. Dentro de él debe calentarse con leña gruesa, cuando sus brasas se hayan apagado, se deja reposar, se barre, para comprobar su temperatura se usa cascarones de huevo o papel, cuando ya está en termino se podrá colocar los alimentos y verificar que se hornean adecuadamente.



- **Piedras de moler ají**

Equipo ancestral que consta de dos piedras una grande y cóncava y otra pequeña en forma de esfera, específicamente servían para moler el ají de cualquier clase y evitar que se salen o se hagan picantes otros alimentos que por su consistencia son más delicados.



## Equipos de cocción Extintos

- **Piedras de moler cereales**

De gran tamaño y peso, se encuentra ubicado en el exterior de la vivienda, en un lugar espacioso y estable. Tienen una superficie plana, antes se utilizaba para moler semillas, también sirven para pelar café, trigo, cebada, etc.



- **Mesa de amasijo**

Se lo considera como equipo ancestral, fue utilizado como mesón grande, en donde se colocaba enormes cantidades de masa, el cual, permitía separar las masas en cantidades iguales acorde a pan que se deseaba preparar.



## Equipos de cocción Extintos

- **Balanza mate yunga**

Compuesta de un mate yunga, cabuya y madera, permitía pesar granos, quesos, quesillos, etc. Se usaba piedras como pesas, las cuales tenían distintas denominaciones según se necesite: dos libras, libra, media libra, cuatro onzas. Para el pesaje, en un lado se colocaba la pesa y en el otro el producto, una vez que el producto equilibraba el contrapeso de la piedra (pesa) se obtenía el peso justo.



- **Tullpa**

Conformada por tres piedras, dejando un espacio pequeño en el centro para el fuego, y una distancia necesaria para asentar las ollas sobre ellas, en cual, deben tener estabilidad y soporte al peso. Logra tener una buena distribución del fuego desde el centro, se debe añadir más leña y evitar apagar la candela.



- **Morteros**

Compuesto de una piedra grande tipo cuenco o bandeja (recipiente cóncavo) y por otra pequeña piedra de forma cilíndrica (una maja) para majar, aplastar o triturar los productos, alimentos o condimentos. Se utilizaron para moler en pequeñas cantidades, permitieron la obtención de harinas como de haba, especias en polvo como el orégano, triturar el ajo, cebolla, etc.



- **Artesas (leudadoras)**

Cajón cuadrilongo, por lo común de madera, que por sus cuatro lados va angostando hacia el fondo. Sirve para mezclar los ingredientes, amasar el pan y para otros usos. Este artefacto es uno antiguos utensilios que en ciertas panaderías aun las conservan como reliquia.





## Métodos de cocción ancestrales

Antiguamente los métodos se utilizaba en los alimentos para mejorar y prolongar su conservación, ayudaron también a una fácil cocción, transporte y almacenamiento. Además, tenían instrumentos que contribuían a la preservación de los productos.

### Métodos de cocción en peligro de desaparecer

- **Tostado y Molido**

Una forma de preservar los alimentos se aplica mediante el tostado de granos, cereales o semillas como el café, cacao, maní, maíz. Una vez que se tuestan las semillas se procede a su molienda, obteniendo las harinas.



- **Salado-Ahumado**

Con este proceso se preservaban el pescado y las carnes de monte. Este método elimina los gérmenes que pueden ser dañinos o peligrosos, debido a que la sal actúa como antiséptico, usando la porción correcta, mientras que con el ahumado se le retira el exceso de agua que está en las carnes



- **Cocción-Remojo-Asoleo (Nixtamalización)**

Parte de la cocción del alimento en agua, al que se añade ceniza cernida, se pone el maíz escogiendo el grano grueso, debe hervir por un buen rato, hasta lograr que el grano elimine la cutícula o se pele. Se lava el maíz para eliminar los residuos de la cutícula, el grano se debe reposar por al menos 12 horas, y se debe enjuagar de 3-4 veces durante 2 o 3 días, luego se lo expone al sol.

También llamado nixtamalización y con ello se puede realizar variedad de recetas como tamales, tortillas, arepas, etc.



- **Asoleo**

Este método parte de exponer los alimentos al sol antes de ser almacenados como los zapallos y sambos, con la finalidad de incrementar el nivel de azúcar, reducción, deshidratación y maduración de ciertos alimentos.



## Métodos de cocción extintos

- **Congelación-Remojo-Asoleo**

Procedimiento ancestral. Viene desde Perú, el cual hacen con un producto llamado chuño que significa producto semiseco, apergaminado vocablo que se aplica para la papa helada y secada al sol. En Celica la palabra chuño se define como almidón.



- **Salado-Asoleo**

Se usaba para preservar la carne, consistía en aplicar sal molida sobre la superficie de pequeños trozos de carne, se los debe dejar entre 2 a 3 días a la acción del sol, se los cuelga en cuerdas.



- **Maceración-Asoleo**

Descascar y cortar el producto en trozos, se deja en maceración en un recipiente con agua de 2 a 3 días, se saca el producto y se coloca en hojas para que destile el agua, después se pone la masa en cestos de fibras y se los deja al sol. Producto que se utiliza para la elaboración del pan. Además, se realiza con la raíz de achira el cual se extrae la masa o el chuño o chuno para la elaboración del bizcochuelo.



- **Putrefacción-Asoleo**

Se alteraba al producto, a esta putrefacción se le conoce como tocosh. Este se elabora colocando las papas o el maíz en un hueco excavado en la tierra, se le hace llegar una corriente de agua, el pozo se cubre con paja y piedra y se deja por algunas semanas.

Cuando tiene señales de putrefacción se saca, se seca y se obtiene el producto final. Método que se ha perdido.





## Técnicas de cocción ancestrales

Están presentes desde tiempos antiguos, en donde el hombre milenario aprendió a comer sus alimentos cocidos, como lo fue gracias a la invención del fuego. Se desplegaron varias formas de consumir los alimentos tal es el caso en la cocción leña, asar a las brasas, entre otras. No obstante, hoy en la actualidad debido al uso de cocinas de gas, inducción e industriales, estas técnicas de cocción poco a poco se van dejando de practicar y puede que desaparezcan e incluso se extingan.

### Técnicas de cocción en peligro de desaparecer

- **Alimentos envueltos en hojas**

Una técnica que consistía en envolver los alimentos y las masas de maíz en hojas del mismo maíz (del choclo) o de achira y luego se cocían en agua, vapor o a las brasas. Se considera en peligro debido a que pocas personas la preparan en la actualidad.



- **Tostado**

En esta técnica se emplea la utilización del tiesto, en donde se deja calentar y luego se añade las semillas o granos a tostar, como es el caso del maíz, café, cacao y maní. Puede estar dentro de las técnicas en peligro debido a que aplicación es escasa.



- **Asar en brasas**

Técnica que consiste en exponer el alimento, sobre todo las carnes, directamente a la brasa, si los cortes de las carnes son finos su cocción es más rápida por lo que hay que estar pendiente de su aplicación. Se considera en peligro debido a que muy poco se la aplica.



- **Horneado en leña**

Para encender el horno se parte desde las chamizas y leña fina, luego los troncos por lo menos del grosor del brazo y al final los troncos más gruesos. Consumida la leña, quedan los rescoldos y las brasas, se barre el horno con la escoba de monte y está listo para cocinar los alimentos. Esta técnica tiene un grado laborioso y poco a poco se va dejando de aplicar.



## Técnicas de cocción en peligro de desaparecer

- **Cocción en leña**

Técnica muy utilizada desde la antigüedad, primero se enciende la leña, coloca los alimentos en las ollas y se procede a cocinar los alimentos. Muchos aseguran que el sabor de los alimentos al cocinarlos en leña es inconfundible. Puede estar en peligro, ya que su aplicación está disminuyendo.



- **Hervido**

Técnica en base al agua, el cual, permite la cocción de casi todos los alimentos (maíz, tubérculos, carnes, granos) colocados en ollas de barro y al fogón. Quizás ya no se cocina al fuego por lo que puede estar en peligro, sin embargo, ahora se cocina en las cocinas modernas de gas.



## Técnicas de cocción extintas

- **Fermentación**

Técnica utilizada en la preparación de la chicha, El tiempo de fermentación es de 2 a 3 días y se coloca en un pondo para el proceso de fermentación. Se considera extinta debido a que pocas familias saben de su existencia, otras incluso ni siquiera la han consumido.



- **Asar en las cenizas**

Técnica que corresponde en arrimar o colocar los alimentos al fogón para que se cocinen con las brasas resguardado por la ceniza. Se considera extinta, ya que su utilización es meramente por las personas que conocen dicha técnica.





## Técnicas de cocción extintas

- **Cocción a vapor**

Técnica que consistía en colocar unos palitos en el fondo de la olla, cubriendo los alimentos con hojas y luego con una tapa, tal es el caso de la cocción del choclo tierno. Se considera extinta, sin embargo, ahora se emplea algo parecido con las ollas tamaleras en cocinas de gas o de inducción.



- **Asado en trinchera**

Para esta técnica se necesita dos troncos grandes de madera dura, colocándolos a ambos lados del fuego se coloca cada lado dos palos con orqueta que sean casi del mismo tamaño y otro palo con punta para atravesar la comida que se desea asar. Se considera que puede estar extinta, debido a que su aplicación es escasa casi nula.



- **Cocción en hoyo (hueco) de tierra**

Consisten en hacer un hueco excavado en el suelo, en él se puede cocinar a vapor, ahumar, hornear, según se echen dentro piedras candentes o se prende fuego con leña, y cubriendo todo con tierra. Se considera extinta ya que esta técnica se ha dejado de practicar.



- **Piedras calientes /Piedra volcánica**

En esta técnica implicaba exponer los alimentos al contacto con las piedras calientes, que se colocaba encima o entre ellos. También se usaba para calentar o cocinar líquidos. Se considera extinta, ya que es poco conocida y casi nadie la práctica.



## Productos autóctonos de la parroquia Celica

Los productos que se siembra, cosecha y se consume en la parroquia Celica, existen desde tiempos ancestrales, ha sido gracias a la fertilidad de la tierra y las condiciones ambientales que contiene este pueblo, antiguamente mediante el trueque o intercambio de productos se podía intercambiar algún producto ya sea cereal, tubérculo o de cualquier tipo, por otro bien o servicio.

A continuación, se describen algunos de los principales productos que se producen en este lugar.



### **Toronche-Nombre científico:** “*Carica pubescens*”

El toronche en Ecuador tiene unas 22 especies diferentes en el sur de la cordillera, pero a pesar de esto no ha sido cultivado en grandes escalas. Las plantas tienen una apariencia similar a la papaya, es rico en vitaminas y enzimas digestivas. El fruto puede consumirse cocido o fresco. Su sabor dulce asemeja al del babaco, aunque es más fragante que el antes mencionado.



### **Café-Nombre científico:** “*Coffea arabica*”

La amplia producción de este producto, que es apetecido por propios y extraños, el café se ha convertido en una tradición. Se consume durante la mañana, tarde e incluso por la noche. Su ingrediente activo, la cafeína, que se encuentra camuflada por su fino aroma y sabor. Tiene efectos vigorizantes, tonificantes y estimulantes que hacen de él una bebida fantástica que ofrece numerosos beneficios para la salud.



### **Cacao-Nombre científico:** “*Theobroma cacao L.*”

Un producto que contiene varias sustancias. Y desde tiempos ancestrales se sabe que sus semillas y hojas son para tratar el asma, diarrea, fracturas, malaria pulmonía, tos, cólico, entre otras.

El aceite de esta semilla se utiliza para tratar heridas, quemaduras, afecciones dérmicas. el cacao posee pureza, aroma y sabor. Se lo consume como bebida puro o con leche y aromatizado con especias dulces.



### **Tomate de árbol**

**Nombre científico:** “*Solanum betaceum*”

Contiene una diversidad culinaria en elaboraciones de platillos de sal y de dulce (ensaladas, ajíes, salsas agrídulces, licuados, postres y mermeladas) como también ser parte de la decoración de estos. Además de ello posee grandes aportes vitamínicos, se suele recomendar su consumo para controlar la presión alta y el colesterol.



### **Chirimoya-Nombre científico:** “*Annona cherimola*”

Es una fruta mu exótica por su sabor dulce y agradable. Es muy nutritiva pues vitaminas y minerales están muy concentrados en su pulpa. Se consume desde su pulpa directamente cruda ya que es deliciosa. Se puede realizar algunos platos como jugos, zumo, mousse, mermeladas y pulpas. También yogures, cremas e incluso en la coctelería.



### **Hierba luisa-Nombre científico:** “*Cymbopogon citratus*”

Llamada también limoncillo es una planta ornamental y con propiedades medicinales. Es muy utilizado como repelente de insectos específicamente de los mosquitos. En la parte gastronómica se utiliza para realizar infusiones para toma un té, aromatizar carnes, aderezos y salsas e incluso realizar cocteles como parte de cocina de autor.



### **Cedrón-Nombre científico:** “*Aloysia citrodora*”

Se cultiva como planta ornamental y por sus propiedades medicinales. Se utiliza como digestivo y para casos de dolores de estómago. Se la consume también como sedante y relajante muscular. Las hojas secas y picadas se emplean en marinadas, aderezos y salsas para dar un toque de aroma cítrico. Se elabora con ella también un sorbete aromático y una infusión digestiva y refrescante.





**Ciruela-Nombre científico:** “*Spondias purpurea*”

Crece de manera silvestre en zonas de difícil acceso. Cuando la ciruela está madura, se le elimina la cáscara y se puede morder hasta llegar a la semilla, otras personas deciden suavizarla en miel de dulce o panela. Asimismo, su pulpa una vez madura puede usarse en la elaboración de jugos, licores o cocteles, helados, conservas, mermeladas, salsas para acompañar carnes y aderezos.



**Granadilla-Nombre científico:** “*Passiflora ligularis*”

Fruta originaria de la región andina. Con cáscara fuerte, gruesa y lisa. Su sabor es dulce y posee un agradable aroma. El jugo de granadilla contiene gran cantidad de vitaminas y alto contenido de antioxidantes. Tiene alto contenido de fibra si se consume con las semillas. Se la consume como fruta fresca o también en jugos naturales. En el ámbito gastronómico se la utiliza también para preparar helados, soufflés, mermeladas, salsas, yogurt, etc.



**Naranja criolla-Nombre científico:** “*Citrus × sinensis*”

En este sector se la conoce como la naranja criolla, una fruta cítrica que contiene vitamina C, su sabor es dulce y ácido. Generalmente es para consumo fresco, y para el área gastronómica se utiliza principalmente para zumos (jugos), salsas y en postres como pasteles, pies, cremas, galletas por mencionar algunos.



**Lima-Nombre científico:** “*Citrus Aurantifolia*”

Su sabor es entre ácido y dulce. En gastronomía, dentro de sus usos, es más común encontrarla para aderezar sopas, ensaladas, salsas, carnes y mariscos; para la preparación de dulces, masa para tarta y té; para rociar pescados y mariscos, como acompañante de carnes, en la preparación de diversas bebidas refrescantes y alcohólicas. Se emplea además para potenciar el sabor de otras frutas y en la elaboración de jaleas, mermeladas, helados y sorbetes.



**Limón mandarina-Nombre científico:** “*Citrus × limonia*”

Es un fruto con sabor muy ácido y refrescante, cuya pulpa es color anaranjado al igual que su cascara cuando llega a su punto de madurez. Es muy habitual usarlo para realizar jugos naturales y también en la parte culinaria las rodajas de limón se sirven como guarnición del pescado o de las carnes o con té frío o caliente y además es muy utilizado en la pastelería.



**Luma-Nombre científico:** “*Pouteria lucuma*”

Originaria y nativa de los valles andinos del Ecuador. Se consume ya muy madura, varios días después de su caída; debe conservarse envuelta en paja o material similar durante este período. Tiene un sabor intenso que recuerda al jarabe de arce aunque es muy superior. En lo culinario se emplea cocida en tartas, pasteles, helados, batidos, pudines y otros postres. Su consumo en fresco tiene un peculiar retrogusto.



**Saca-Nombre científico:** “*Myrciifallax (Rich)Dc*”

Es una planta silvestre que crece en los bosques se cosecha por los meses de noviembre diciembre y enero se lo come fresco. Las frutas se pueden consumir frescas o se pueden utilizar para hacer deliciosas gelatinas, helados y licores. Son plantas muy resistentes a las sequias, plagas y enfermedades. Su producción es escasa, ya que es una planta silvestre por lo que puede estar en peligro de extinción.



**Lulo-Nombre científico:** “*Solanum quitoense*”

Conocido también como naranjilla. Se le suele sembrar bajo sombras de plantas más grandes como la del café o guanábana. Es bastante común en jugos, helados y mermeladas, pero se puede consumir cruda como fruta fresca. En Celica, se usa esta fruta en bebidas emblemáticas de la cultura gastronómica, tales como el canelazo, colada morada y la chicha.





**Arrayán-Nombre científico:** “*Luma apiculata*”

Es un árbol silvestre conocido por tener corteza y hojas oscuras y moteadas, que desprenden un gran aroma cuando se aplastan. Ofrece unas bayas rojas comestibles y que desprenden una agradable fragancia. En usos culinarios sus ramas y hojas se utilizan para hacer la colada morada. Las bayas son utilizadas para hacer coladas, dulces y postres.



**Guineo-Nombre científico:** “*Musa × paradisiaca*”

Apreciado por la gastronomía celicana, su distribución y venta es infaltable en la feria que se los domingos en la histórica Plaza Sucre. Con él se elabora el famoso repe, el molo, sancochos, caldos, pero también como guarnición de cualquier plato. Con la hoja del guineo también se elabora el tamal celicano. Primero soasando la hoja para eliminar la leche que contiene esta y de esta manera es más fácil de manipular.



**Yuca-Nombre científico:** “*Manihot esculenta*”

Es un tubérculo rico en carbohidratos, gran cantidad de vitaminas y aporta una gran cantidad de energía. Su raíz, principal parte comestible de la yuca, debe consumirse o procesarse inmediatamente después de cosecharla ya que contiene cantidades importantes de cianuro que se pierden una vez cocido el alimento. Se la consumen cocida o como la patata frita, troceada con algunas verduras, asadas, en sopas, etc.



**Arveja-Nombre científico:** “*Pisum sativum*”

Pertenece a la familia de las leguminosas. Recibe diferentes nombres como guisante, chícharo, arveja. Las vainas tiernas son comestibles y se consumen cocidas de dos maneras: en verdes para ensaladas y sopas, en secas para realizar arvejas con guineo, repe, menestras, entre otras.





**Zarandaja-Nombre científico:** “*Lablab purpureus*”

Es una planta trepadora que se adhiere a cercas, árboles y otras plantas fuertes. Se cosecha cuando ya está cargada sus bayas y sus semillas generalmente son verdes o amarillo verdosas. Se consume para la elaboración de repes, menestras, ensaladas. Las zarandajas en secas también se consumen para el mismo propósito.



**Nogal-Nombre científico:** “*Juglans regia*”

La planta tiene varios beneficios a la salud para la piel y el cabello, Según creencias antiguas se dice que no se puede dormir bajo la sombra de un nogal porque se enferma o duele la cabeza, al igual que comer nueces fomentaba la inteligencia por la similitud en la forma de su semilla con el cerebro humano. Sus frutos, se consumen de diversas formas, desde frescas, cocinadas o en repostería. También se utilizan para extraer aceite.



**Camote-Nombre científico:** “*Ipomoea batatas*”

Conocida como papa dulce, un tubérculo que proporciona gran cantidad de energía, puesto que contiene un alto contenido de carbohidratos, rico en fibra, vitaminas y minerales. Este tubérculo por lo general es de color naranja-amarillo, sin embargo, también posee otras variedades de color como blanco, marrón y morada, que varían en sabor y composición nutricional. Se consumen cocidas, asadas, horneadas, fritas, que sirven como guarniciones de los diferentes platillos de la parroquia Celica.



**Zanahoria Blanca**

**Nombre científico:** “*Arracacia xanthorrhiza*”

Es un tubérculo considerado un aliento altamente energético. Además de poseer varios beneficios para la salud. Esta raíz se usa en diversos platillos como guarnición especialmente, ya sea cocida o frita: pasteles, purés, dulces, buñuelos, harinas, sopas, etc.



**Mango-Nombre científico:** “*Mangifera indica*”

Es una fruta jugosa con muchas variedades y formas, colores, texturas y sabores muy variables. Tiene múltiples propiedades vitaminas y minerales. Por lo general se realizan jugos, batidos, se consume en fresca, mermeladas, pasteles y una infinidad de preparaciones.



**Choclo (mazorca)-Nombre científico:** “*Zea mays*”  
“Sara-quechua”

El maíz o choclo, es consumido desde la era precolombina. Es un producto muy versátil. Se lo puede consumir cocinado, al vapor, frito, asado, en masas como las humitas, harinas. Un carbohidrato rico en fibra, vitaminas y minerales. Ya en grano seco se consume tostado, harinas realizar panes, postres, etc.



**Zapallo-Nombre científico:** “*calabaza*”

Es un alimento culinario muy beneficioso para la salud. Una hortaliza con sabor dulce, pero puede ser empleado en platos dulces y salados. Tiene varias formas, tamaños, texturas, sabores y colores. Incluso sus semillas son utilizadas para diferentes platos culinarios.



**Sambo-Nombre científico:** “*Cucurbita ficifolia*”

Hortaliza precolombina el sambo también pasa por un proceso de asoleo. Tiene muchos usos de preparar en sopas, cremas, coladas, almibares y dulces. Es muy versátil hasta sus semillas se las asolea y las tuesta. Es una buena fuente de vitaminas y minerales.



**Maní-Nombre científico:** “*Arachis hypogaea*”

El maní es una legumbre y a sus frutos los relacionan con los frutos secos. Sus frutos se emplean en variadas de preparaciones. Contiene proteínas, fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Sus nutrientes proporcionan muchos beneficios, baja el colesterol. Con él se pueden hacer salsas, ensaladas, postres, entre otros.



# RECETAS ESTÁNDARES DE LOS PLATOS TRADICIONALES MÁS REPRESENTATIVOS







# Tamal Celicano

## Ingredientes (10 porciones)

### Masa

- 1000g de maíz molido
- 100g de manteca de cerdo
- 10g de polvo de hornear
- 30g de sal
- 200ml de agua

### Relleno

- 50g de cebolla
- 20g de achiote
- 100g de carne pollo
- 100g de carne de cerdo
- 20g de aliño
- 50g de perejil
- 50g de orégano
- 15g de sal

### Envuelto

- 15 u de Hojas de achira



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Envuelto/Al vapor

**Tiempo de cocción:** 45 min a 1 hora

## Preparación

- Pelar el maíz amarillo en ceniza y cal, luego lavarlo bien, se deja al remojo por durante 2 días e ir enjugando, para evitar que este se fermente, proceso también llamado nixtamalización.
- Moler el maíz, y reservar. Agregar a la masa sal, polvo de hornear, manteca de cerdo, agua, mezclar muy bien hasta obtener una masa ni tan aguada ni tan seca.
- Cocinar aparte las carnes de pollo y cerdo, añadir el achiote, aliño y agua. Cocinar por durante 30 minutos. Reposar, desmenuzar o mechar, agrega a las carnes la cebolla licuada, perejil y orégano finamente picado, rectificar sabores.
- Lavar las achiras y aplastar el tallo de la hoja su manipulación sea más fácil, colocar en la parte reversa de la hoja un poco de masa, formar un hoyo, agregar el relleno, cerrar el hoyo con la misma masa y envolver, hacer todo este proceso hasta terminar la masa.
- Cocinar en leña y al vapor, colocar los tamales en la olla, tapar con las hojas de achira y la tapa de la olla tamalera. Dejar en cocción por un tiempo estimado de 45 minutos a 1 hora (hasta que cambie el color de la hoja).
- Servir caliente acompañado de una taza de café caliente.

## Recomendaciones

- Procure enjuagar bien el maíz remojado, para evitar que este se fermente.

# Humitas o Sambates

## Ingredientes (10 porciones)

### Masa

- 1000g de choclo molido
- 30g de sal
- 40g de azúcar
- 150g de manteca de cerdo
- 15g de polvo de hornear
- 60g claras de huevo

### Relleno

- 300g de Quesillo
- 10g de sal

### Envuelto

- 15 u de Hojas de mazorca de choclo



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Envuelto/Al vapor

**Tiempo de cocción:** 45 min a 1 hora

## Preparación

- Deshojar el choclo, reservar las hojas, rebanar cada choclo para optimizar tiempos, moler el choclo y se reservar.
- Añadir a la masa la manteca de cerdo, sal, azúcar, polvo de hornear y las claras de huevo batidas a punto de nieve, mezclar todo y rectificar sabores.
- Amasar el quesillo y agregar la sal (esto es para el relleno).
- Realizar los envueltos, tomar una hoja de choclo, agregar 1 ½ cda de masa del choclo, agregar el quesillo amasado, con la misma masa cubrir el relleno y cerrar la hoja formando el envuelto de humita, hacer este proceso hasta acabar la masa.
- Cocinar en leña a vapor, pero antes cubrir las humitas con las hojas de choclo, tapar la olla.
- Dejar en cocción por un tiempo de aproximadamente de 45 minutos a 1 hora.
- Servir caliente con una taza de café.

## Recomendaciones

- Tener encendida la candela un poco antes de terminar de hacer las humitas.
- Calentar la manteca de cerdo y mezclar en tibio con el resto de los ingredientes para una mejor homogenización de la masa.



# Emborrajadas de pata de cerdo

## Ingredientes (12 porciones)

- Cocción de las patas
- 2u de patas de cerdo
- 2u (dientes) de ajo
- 30g de sal
- 1 cebolla blanca
- 2 ramas de orégano fresco
- 2 ramas de perejil
- 1000ml de agua

## Masa

- 250g de harina
- 10g de polvo de hornear
- 15g de sal
- 150g de fondo de la pata
- Freír las Emborrajadas
- 1000ml de aceite (fritura profunda)

## Guarnición

- 1 ají
- 2 cebollas paiteñas
- 2 tomates de árbol
- 15g de sal
- 1 limón



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Freír

**Tiempo de cocción:** 45 min a 1 hora

## Preparación

- Cocinar las patas de cerdo ya porcionado en 12 pedazos con el ajo, sal, cebolla, orégano y perejil.
- Hervir por aproximadamente 1 hora y reservar el fondo de las patas.
- Mezclar el fondo de pata con, la harina, polvo de hornear y sal debe quedar una mezcla ni muy espesa ni muy líquida sino en un punto intermedio entre ambos.
- Pasar las porciones de la pata por la masa y freír a fritura profunda 180°C.
- Servir acompañado de una salsa de ají a base de: ají, cebolla, tomate de árbol, sal y limón y cilantro.

## Recomendaciones

- Usar papel o toallas absorbentes para absorber el aceite y evitar que no queden grasosas las Emborrajadas.

# Molo de guineo verde

## Ingredientes (8 porciones)

- 8u de guineo verde
- 1000ml de agua
- 20g de sal
- 50g de manteca de cerdo
- 2u de cebolla paiteña
- 50g de perejil
- Guarnición
- 160g de queso
- 20g de orégano seco
- 10g de sal



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Pelar el guineo seda verde y cocinar con agua.
- Desaguar y reservar.
- Agregar sal y manteca de cerdo.
- Majar bien los ingredientes.
- Realizar un sofrito con cebolla paiteña picada en brunoise y un repicado fino de perejil.
- Agregar a la mezcla.
- Servir caliente acompañado de una guarnición de queso gratinado con sal y orégano, o cualquier otra preparación al gusto.

## Recomendaciones

- El guineo debe ser verde no pintón, ni mucho menos maduro.
- Puede usar el guineo verde seda para una mejor manipulación.
- Rectificar sabores si es necesario.





# Repe blanco

## Ingredientes (8 porciones)

- 8u guineo verde
- 100g choclo tierno
- 1000ml de agua
- 500ml leche
- 200g queso
- 50g manteca de cerdo
- 1 diente de ajo
- 20g de sal
- 100g de cilantro

## Guarnición

- 4u de aguacate



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Pelar el guineo verde la mitad trocear y la otra mitad picar en small dice. Agregar el agua y cocinar.
- Lavar bien el choclo y agregar a la cocción. Añadir también ajo y cebolla para sazonar y aromatizar.
- En una batea colocar el guineo troceado, majar y agregar la mezcla. Añadir sal, manteca de cerdo, leche y queso, mezclar todo.
- Agregar el cilantro, rectificar sabores y servir acompañado de una porción de aguacate.

## Recomendaciones

- El queso debe ser oreado, en fresco este no aumenta mucho sabor a la preparación.

# Arvejas con guineo

## Ingredientes (8 porciones)

- 8u guineo verde
- 100g arveja seca cocinada
- 1000ml de agua
- 20g de achiote
- 50g manteca de cerdo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 20g de sal
- 100g de cilantro

## Guarnición

- 4u de aguacate



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Pelar el guineo verde la mitad trocear y la otra mitad picar en small dice.
- Agregar el agua cocinar. Añadir también ajo y cebolla para sazonar y aromatizar.
- Lavar la arveja seca previamente cocinada y agregar a la preparación.
- Majar el guineo troceado, y agregar a la mezcla.
- Añadir sal, manteca de cerdo y achiote mezclar todo.
- Añadir el cilantro, rectificar sabores y servir.
- Servir acompañado de una porción de aguacate, banano o guineo maduro.

## Recomendaciones

- Procure que la arveja seca cocinada este suave y no dura.
- Puede agregar cebolla blanca repicada al final de la preparación.

# Repe de zarandaja seca

## Ingredientes (8 porciones)

- 8u guineo verde
- 100g zarandaja seca cocinada
- 1000ml de agua
- 20g de achiote
- 50g manteca de cerdo
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 20g de sal
- 100g de cilantro

## Guarnición

- 4u de aguacate



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Pelar el guineo verde la mitad trocear y la otra mitad picar en small dice.
- Agregar el agua cocinar.
- Añadir ajo y cebolla para sazonar y aromatizar.
- Lavar la zarandaja seca previamente cocinada y agregar a la preparación.
- Majar el guineo troceado y agregar la mezcla.
- Añadir sal, manteca de cerdo y achiote mezclar todo.
- Agregar el cilantro, rectificar sabores y servir. El aguacate es la guarnición.

## Recomendaciones

- Procure que la zarandaja este bien cocida.



# Caldo o aguado de gallina criolla

## Ingredientes (8 porciones)

- 1 gallina criolla entera
- 250g arvejas tiernas
- 125g de zanahoria
- 125g de arrocillo
- 1 cebolla paiteña
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1 rama de perejil
- 2 ramas de cebolla blanca
- 4lt de agua
- 20g de sal
- 10g de comino
- 100g de cilantro



**Método de cocción:** Concentración  
**Técnica de cocción:** Hervido  
**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Limpiar la gallina, (chamuscar, desvíscer, despresar).
- Cocinar la gallina con cebolla paiteña y blanca, apio, ajo, perejil, con agua suficiente (4 litros aprox) por aproximadamente de 20 a 30 min.
- Agregar luego arveja, zanahoria.
- Añadir el arrocillo y cocinar a fuego medio.
- Sazonar con sal y comino.
- Agregar cilantro y cebolla blanca finamente picados. Servir.

## Recomendaciones

- La gallina criolla debe estar en buen estado, procure revisar antes de su preparación.



# Chanfaina

## Ingredientes (8 porciones)

- 400g de corazón de cerdo
- 200g de tráquea de cerdo
- 200g de pulmón de cerdo
- 400g de carne de cerdo
- 1000ml de leche
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cebolla paitaña
- 20g de sal
- 10g de comino
- 50g de perejil
- 2000ml de agua
- 1 ají
- 20g de achiote
- 20g de orégano fresco



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Estofar

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Lavar-Limpiar-Pesar el corazón, tráquea, pulmón carne de cerdo y cortar en filetes la carne para una fácil cocción.
- Sumergir en leche las vísceras de cerdo para eliminar el tufo.
- Trocear la carne de cerdo.
- Cocinar a fuego medio y agregar cebolla blanca, paitaña, pimiento verde, perejil, ají y ajo, triturar todo e incorporar a la mezcla por durante 30min.
- Sazonar el estofado con sal, comino, achiote y orégano, dejar cocinar por otros 10 min para que los sabores se integren perfectamente.
- Rectificar sabores y al final añadir perejil finamente picado.
- Servir acompañado de molo de guineo verde, con arroz o con yuca y con encurtido de cebolla y tomate.

## Recomendaciones

- Si el picante no es de su agrado, puede quitar el ají de la preparación.



# Sango o Pepian

## Ingredientes (8 porciones)

- 400g de harina de maíz tostada
- 1200g de agua
- 20g de sal
- 50g de manteca de cerdo
- 1 cebolla paiteña
- 20g de achiote
- 250g de quesillo
- Guarniciones
- 4u de aguacate
- 8u de guineo verde



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Colocar el achiote en una sartén, sofreír con cebolla picada, sal, la manteca de cerdo y agregar el agua.
- Poner en un bowl agua fría, agregar la harina de maíz, mezclar bien.
- Cuando esté a punto de hervir el agua se agrega la mezcla fría de agua y harina de maíz.
- Mover constantemente con una cuchara de palo para evitar grumos en el sango.
- Dejar cocinar por unos 10 min a fuego bajo.
- Agregar el quesillo amasado, mezclar por 5 min.
- Acompañar con huevo frito, guineo cocinado (o como los locales le dicen la cuya mora), aguacate y una taza de café.

## Recomendaciones

- Puede escoger cualquier guarnición para acompañar el sango como por ejemplo un guineo verde cocinado, carne frita o asada, o cualquier otra que sea de su agrado.

# Cecina

## Ingredientes (8 porciones)

- 600g de lomo de cerdo
- 10 dientes de ajo
- 20g de comino
- 30g de sal
- 15g de achiote en pasta
- Yuca confitada
- 8u de yuca
- 1000ml de agua
- 20g de sal
- 20ml de aceite
- Guarnición
- 2 tomates riñón
- 4 cebollas paiteñas
- 10g de sal
- 30g de culantro



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Asar a la parrilla

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Filetear, sazonar la carne de cerdo con sal, ajo, comino y achiote.
- Secar al sol de 2 a 3 días.
- Después de ese tiempo, asar la carne a la parrilla.
- Acompañar la cecina con yuca, guineo, molo de guineo, mote y ensalada de cebolla y tomate.

## Recomendaciones

- Puede también ahumar la carne una vez que fue asoleada.

# Molloco

## Ingredientes (8 porciones)

- 7 plátanos verdes
- 1000ml de agua
- 20g de sal
- 100g de maní

## Guarnición

- 8 huevos

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min



## Preparación

- Pelar el plátano verde.
- Trocear y cocinar en agua.
- Luego desaguar.
- Agregar en una batea el plátano cocinado, sal y majar bien, agregar el maní tostado y mezclar bien.
- Servir acompañado de un huevo frito y con una taza de café.

## Recomendaciones

- El molloco también le puede servir como guarnición.



# Haucha de nabos

## Ingredientes (8 porciones)

- 500g de hojas de nabo
- 1000ml de agua
- 4 papas
- 50g de manteca de cerdo
- 20g de achiote
- 250 de queso
- 10g de sal

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min



## Preparación

- Quitar el tallo de las hojas, colocar agua y cocinar por 45 min.
- Desaguar, enjuagar y exprimir las hojas (eliminar el amargor).
- Enrollar luego las hojas y cortar.
- Cocinar aparte las papas ya cortadas, escurrir y reservar.
- Realizar un sofrito con sal, achiote y manteca de cerdo, y agregar los nabos.
- Amasar el queso y junto con las papas, añadir a la mezcla.
- Servir caliente.

## Recomendaciones

- Puede usar hojas de acelga, espinaca, col o achogcha, si no puede conseguir las hojas de nabo.

# Arroz moro de Zarandaja

## Ingredientes (8 porciones)

- 700ml de agua
- 240g de zarandaja tierna
- 320g de arroz blanco
- 20g de sal
- 16g de aceite
- 20g de achiote
- 24g de aliño

## Guarniciones

- 8 huevos
- 4 guineos verdes

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min



## Preparación

- Cocinar la zarandaja tierna por 20 min.
- Agregar luego el arroz, condimentar con sal, achiote, manteca de cerdo, cebolla y ajo machacados.
- Cocinar por 30 min.
- Añadir aceite para que granee el arroz.
- Acompañar el arroz moro con huevo frito y chifles de guineo verde.

## Recomendaciones

- También puede servir acompañado de carne asada, frita, o cualquier otra guarnición que sea de su agrado.

# Hornado mixto criollo

## Ingredientes (10 porciones)

- 4lb lomo de cerdo
- 6lb Gallina criolla
- 2 naranjas agrias (extraer jugo)
- 6cda de aliño
- 3cda de sal
- 1 ají rocoto
- 2 tazas de agua

## Guarniciones

- 10 papas
- 10 remolachas
- 10 hojas de lechuga
- 4 cebollas paiteñas
- 2 limones (extraer jugo)
- 1cda de Sal



**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hornear

**Tiempo de cocción:** de 2 a 3 horas.

## Preparación

- Condimentar el lomo de cerdo y la gallina entera con el aliño especial, sal, zumo de naranja agria y comino. (macerar por 24 horas).
- Colocar en la lata de horno las dos carnes.
- Hornear a 150°C por alrededor de 2 horas.
- Revisar el punto de cocción de las carnes y para dar un toque de crocancia hornear a 170°C.
- Dejar reposar.
- Preparar las guarniciones: la ensalada de remolacha, el encurtido de cebolla, las papas cocinadas y las lechugas.
- Servir.

## Recomendaciones

- Esta preparación tradicional tiene su toque característico que todo se consume frío sobre desde las carnes hasta sus guarniciones.





# Miel con Quesillo

## Ingredientes (8 porciones)

- 1 atado de dulce (panela)
- 150ml de agua
- 500g de quesillo fresco
- 20g de canela molida

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Poner a hervir una cacerola el agua con el atado de dulce.
- Espesar la miel, revisar hasta que esta coja punto.
- Bajar del fuego.
- Servir la miel caliente con quesillo cortado en cubos y la canela molida.

## Recomendaciones

- Los ingredientes deben estar frescos sobre todo el quesillo ya que si este está un tanto oreado el sabor para algunos no es muy agradable.



# Bizcochuelo

## Ingredientes (8 porciones)

- 5g de anís en polvo
- 20ml de aguardiente
- 225g de almidón de achira
- 225g de azúcar
- 50g de huevos
- 10g de polvo de hornear

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hornear

**Tiempo de cocción:** 25 min

## Armar los moldes

- 8 hojas de papel grueso
- Mantequilla cantidad necesaria

## Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- Batir los huevos en un bowl.
- Añadir poco a poco el azúcar, sin dejar de batir.
- Batir hasta que empiece a salir espuma en la parte superior (esto dará el toque de suavidad). Añadir anís, aguardiente y jugo de limones.
- Agregar luego almidón y polvo de hornear.
- Impregnar los moldes de papel con mantequilla, colocar los moldes en una lata de horno y a cada uno se debe poner la mezcla.
- Hornear a 170°C por 25 min.
- Sacar del horno, dejar reposar, en una bandeja de rejilla para evitar la condensación.

## Recomendaciones

- Este postre es ideal acompañado de una taza de café caliente, o la bebida de su preferencia.





# Tamal de Dulce

## Ingredientes (8 porciones)

### Masa

- 500g de maíz molido (nixtamalizado)
- 100g de manteca de cerdo
- 200g de miel de dulce (panela)
- 10ml de esencia de vainilla
- 10g de polvo de hornear

### Relleno

- 250g de azúcar morena
- 200g de queso
- 100g de pasas

### Envuelto

- 13 hojas de achira

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Envuelto/Al vapor

**Tiempo de cocción:** 45 min a 1 hora

## Preparación

- Preparar con maíz nixtamalizado.
- Mezclar con manteca de chancho, miel, polvo de hornear y esencia de vainilla.
- Amasar el queso con azúcar morena y pasas.
- Realizar los envueltos en hojas de achira.
- Cocinar a vapor.
- Servir caliente.

## Recomendaciones

- Puede utilizar otro fruto seco de su preferencia si no cuenta con las pasas.



# Miel de Toronche

## Ingredientes (8 porciones)

- 80g de atado de dulce (panela)
- 40ml de agua
- 3 toronches maduros
- 1 rama de canela
- 1 clavo de olor
- 20g de canela molida

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** 45 min

## Preparación

- Cortar a los toronches por la mitad y retirar todas las pepas.
- Pelar y cortar en tajadas grandes.
- Agregar a la olla el agua y el dulce.
- Cocinar por 20 min.
- Añadir canela, clavo de olor y cocinar por 10 min más.
- Enfriar el dulce.
- Servir acompañado de pan, queso o quesillo.

## Recomendaciones

- Seguir el procedimiento tal como se indica en la receta.
- Procure que el toronche no se cocine demás.







# Café pasado o de Chuspa

## Ingredientes (8 porciones)

- 2000ml de Agua
- 250g Dulce
- 150g Café molido
- 1 Filtro o Chuspa

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** 30 min

## Preparación

- Colocar el agua y el dulce troceado en una cacerola.
- Dejar que alcance el punto de ebullición.
- Añadir luego el café tostado y molido al agua caliente.
- Mezclar bien con una cuchara.
- Dejar reposar de 2 a 3 minutos.
- Pasar luego el café por el filtro y colocar la bebida en otra cacerola.
- Servir caliente.

## Recomendaciones

- Puede utilizar azúcar en vez del dulce (panela) troceado.



# Horchata

## Ingredientes (8 porciones)

- 2000ml de agua
- 7 ramas de ataco
- 6 hojas de hierbaluisa
- 6 ramas de cedrón
- 6 ramas de menta
- 6 ramas de manzanilla
- 6 ramas de toronjil
- 9 violetas
- 9 begonias rosadas
- 9 claveles rosados
- 9 pena pena
- 100g de arroz de cebada
- 4 hojas de naranja
- 4 limones
- 350g de azúcar

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 45 min 1 hora

## Preparación

- Agregar a la cacerola el agua y cuando esté a punto de hervir (emane pequeñas burbujas).
- Añadir primero la cebada previamente lavada dejar cocinar por 15 minutos. Colocar luego las hierbas aromáticas, así como las flores, todas excepto las hojas de naranja, poner estas al final (para evitar que la bebida se haga amarga).
- Agregar luego el azúcar y mezclar.
- Reposar un poco y agregar luego el jugo de limón.
- Para deleite de esta bebida es preferible tomarla en frío.

## Recomendaciones

- Puede utilizar linaza, si no cuenta con el arroz de cebada.



# Chocolate de pepa

## Ingredientes (8 porciones)

- 2000ml de agua
- 300g de dulce (troceado)
- 4 pepas de chocolate
- 1 rama de canela
- 500ml de leche

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 1 a 2 horas

## Preparación

- Colocar en una cacerola el agua, dulce, canela y las bolitas de cacao.
- Dejar hervir hasta que se disuelvan por completo las bolitas de cacao.
- Agregar luego la leche, dejar hervir a fuego bajo.
- Mover constantemente con el batidor de madera, para espesar un poco la bebida.
- Servir acompañado de pan o galletas.

## Recomendaciones

- Como endulzante también puede utilizar el azúcar.





# Aguado de leche

## Ingredientes (8 porciones)

- 1500ml de leche de ordeño
- 100g de azúcar
- 160ml de aguardiente
- 1 rama de canela
- 4u de clavo de olor
- 4u de pimienta dulce
- 4u anís estrellado

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 25 a 30 min

## Preparación

- Colocar la leche en una cacerola con la canela, clavo de olor, pimienta dulce y anís.
- Dejar hervir.
- Agregar luego el azúcar, mezclar hasta que se disuelva bien.
- Reposar la preparación.
- Añadir lentamente el aguardiente sin dejar de mover, para evitar que se corte la leche.
- Servir caliente.

## Recomendaciones

- Si gusta puede utilizar el aguardiente anisado para esta preparación.



# Colada de guineo rallado

## Ingredientes (8 porciones)

- 8 guineos verdes
- 2000ml de agua
- 250g de azúcar
- 2 ramas de canela
- 500ml de leche

**Método de cocción:** Concentración

**Técnica de cocción:** Hervido

**Tiempo de cocción:** de 30 a 45 min

## Preparación

- Pelar el guineo verde, raspar luego con una cuchara (especie de rallado).
- Colocar en una cacerola el agua, dulce, canela y el guineo raspado.
- Cocinar hasta que este suave el guineo.
- Agregar la leche y dejar hervir.
- Servir la colada tibia.

## Recomendaciones

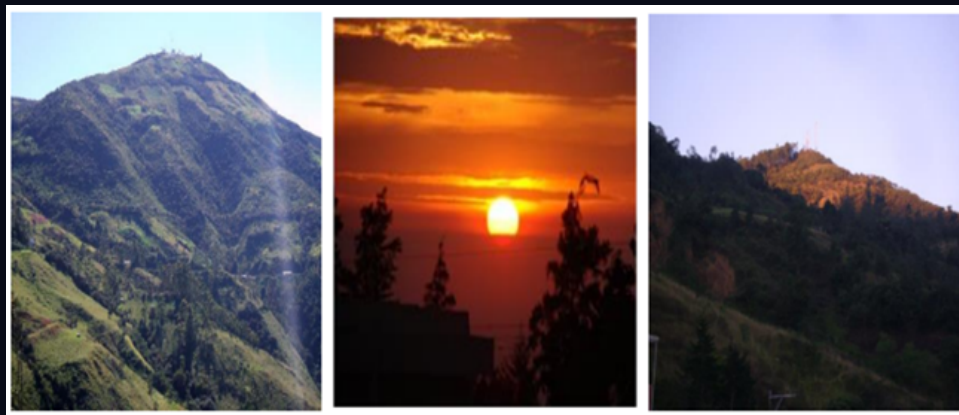
- Se recomienda utilizar el guineo verde seda, para una mejor manipulación.



# LUGARES TURÍSTICOS

- **Cerro Pucará**

Localizado a 8 km de la cabecera cantonal de la ciudad de Celica, siguiendo la vía que conduce hacia la parroquia Guachanamá (cantón Paltas), observamos al imponente cerro Pucará. Esta elevación brinda al visitante en su lecho vestigios de cultura indígena, ha sido nominado por los historiadores como hito del camino que conducía del Cusco a Paltas. Rodeado de paisajes coloridos y senderos interesantes que transportan en su trayecto a recordar la historia.



- **Cerro Huayrapungo**

Ubicado a 11 km de la zona urbana de Celica, testigo fiel del fatal suceso ocurrido el 24 de mayo de 1981 en el que falleció el ex presidente de la República del Ecuador doctor Jaime Roldós Aguilera, su esposa abogada Martha Bucarán y su comitiva que viajaban en la ruta Quito-Macará-Zapotillo.



# LUGARES TURÍSTICOS

- **Iglesia Matriz Celica**

Ubicada junto al parque central de la urbe de Celica en las Calles García Moreno y Manuela Cañizares. La iglesia matriz de Célica presenta un estilo tradicional republicano, en su fachada presenta 2 torres con cúpulas que remata en una cruz; además se puede apreciar arcos de medio punto, tiene un campanario y tres puertas de acceso.

En el interior de la iglesia se encuentran tres naves, separadas con arcos ojivales talladas en madera y con estilo barroco, entre las imágenes que se pueden observar están el Niño Jesús, la Virgen María y José. Los habitantes de cantón visitan este templo para rezar y pedir plegarias a los santos.



- **Parque Central**

Se encuentra en el centro de la urbe de Celica. Un lugar encantador, adornado con hermosos y coloridas jardineras con vegetación propia de la zona, es el lugar donde la gente se da cita para apreciar el hermoso entorno donde se destacan construcciones del antaño. En su parte central se encuentra el Monumento al héroe Celicano Tnte. Maximiliano Rodríguez.





# GLOSARIO

**Artesanías:** Conjunto de obras tradicionales que reúnen lo utilitario y lo bello. Las obras artesanales están elaboradas para satisfacer las necesidades tanto materiales como espirituales.

**Autóctono:** Originario del lugar, país, ciudad, pueblo o comunidad en que vive. Los alimentos autóctonos, son aquellos que pertenecen a una región en la que se consumen, también se les conoce como productos nativos. Producto cuya especie se originó en la misma zona en la que se consume. Esto no evita, no obstante, que pueda fabricarse o consumirse en otras regiones.

**Costumbre:** Son todas aquellas acciones, prácticas y actividades que son parte de la tradición de una comunidad o sociedad y que están profundamente relacionadas con su identidad, con su carácter único y con su historia. Las costumbres de una sociedad son especiales y raramente se repiten con exactitud en otra comunidad, aunque la cercanía territorial puede hacer que algunos elementos de estas se compartan.

**Creencia:** Firme asentimiento y conformidad con alguna cosa. Completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos. Religión, secta.

**Culinaria:** La culinaria o arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la alimentación.

**Cultura:** Se considera como el conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o a un grupo social en ella engloba artes, modos de vida, derechos, valores, tradiciones y creencias.

**Devoto:** Consagrados, dedicados. Dedicados con fervor a obras de piedad y religión. Personas que ayudan económicamente a los sacerdotes para las fiestas.

**Dianas:** Por costumbre las dianas se tocan cuando comienza el día, y al principio se utilizaban instrumentos de viento como clarines y de percusión (cajas, bombo y platillos). En la actualidad se usan trompetas y trombones para reforzar el sonido musical, al igual que un bajo eléctrico.

**Etnografía:** etimológicamente el término etnografía proviene del griego “ethnos” (tribu, pueblo) y de “grapho” (yo escribo) y se utiliza para referirse a la “descripción del modo de vida de un grupo de individuos. Método de investigación por el que se estudia el modo de vida de un grupo social concreto, que hace referencia a la investigación directa de personas y grupos durante un cierto periodo, mediante la observación de los participantes y las entrevistas para conocer su comportamiento social.

# GLOSARIO

**Gastronomía:** Definen a gastronomía como el arte o la ciencia del comer bien. Sin dejar de considerar aspectos como la calidad de la experiencia a la hora de comer, y la forma en que esta actividad puede ser disfrutada. Tales consideraciones están sujetas a connotaciones sociales, culturales y geográficas.

**Identidad cultural:** El concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias. La identidad no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua de la influencia exterior.

**Lidia de gallos:** Denominadas peleas de gallos, estas son exponentes de la cultura popular tradicional, el esparcimiento y disfrute del tiempo libre en la comunidad rural, lo cual se ve arraigado en la participación de generaciones de galleros entre sus participantes. Tradicional deporte instructivo que comienza por la cría, cruces genéticos, régimen alimenticio, medicamentos, tratamientos de enfermedades hasta llegar a la preparación y entrenamiento para el combate, aspecto cuyo carácter competitivo hacen de las peleas de gallos una verdadera cultura popular habitual.

**Métodos de cocción:** Se denomina al conjunto de pasos que se requieren para transformar los alimentos a través de calor. Los métodos de cocción se basan en las formas de conducción de calor; es decir, la manera de cómo el calor, cómo energía, se transmiten por medio de moléculas.

**Nixtamalización:** Es un proceso mediante el cual se lleva a cabo una cocción de maíz con agua y cal con el fin de obtener el nixtamal, los granos ya cocidos, y una vez molidos serán la masa que sirve para elaborar diferentes platos o partes de platos típicos de Sudamérica como los tamales, arepas, tortillas, etc. Los cambios químicos que tienen lugar durante la nixtamalización son el aflojamiento de la cascara, la hidratación o la absorción de caldo y potasio en los granos de maíz.

**Novena:** Consiste en el rezo durante nueve días al santo de la devoción. El rezo se cumple en las diferentes casas de los sacerdotes y devotos.

**Prioste:** Es la persona que organiza y dirige la fiesta, puede ser nombrado por el párroco, participar de forma voluntaria o tener este cargo de manera vitalicia.

**Rastrojo:** Campo cosechado, de cualquier producto que se haya sembrado. Residuo de las cañas de la mies, que queda en la tierra después de segar. Lugar después de segada la mies y antes de recibir nueva labor.

# GLOSARIO

**Remate:** Labor de terminación de los procesos de tejido como en la cestería, sombreros de paja toquilla, artículos de totora, etc. Parte final de un canasto hecho con paja u otro material. Recibe también la designación de vuelo. Subasta de productos que donan los priostes en las fiestas populares para de esta manera obtener fondos para varios usos.

**Revista:** Una revista es una publicación impresa que es editada de manera periódica (por lo general, semanal o mensual). Al igual que los diarios, las revistas forman parte de los medios gráficos, aunque también pueden tener su versión digital o haber nacido directamente en Internet.

**Revista digital:** Suele considerarse revista digital aquella publicación periódica que se distribuye en formato digital. En la práctica eso quiere decir que es accesible a texto completo en Internet, aunque también se considera digital aquella revista que se distribuye en disco óptico (una opción muy usada para enciclopedias, pero prácticamente en desuso para revistas), tanto si tiene versión impresa como si no.

**Ritos:** Conjunto de reglas establecidas para el culto y ceremonias religiosas como matrimonios, bautizos, funerales, etc. Costumbre o ceremonia que siempre se repite de la misma manera.

**Saberes ancestrales:** Constituyen aquellos conocimientos que poseen los pueblos y comunidades indígenas, que han sido transmitidos de generación en generación. Abarcan una gran variedad de aspectos del conocimiento y la técnica que van desde el lenguaje hasta la gastronomía, desde las matemáticas hasta la artesanía, pasando por la medicina, la construcción, la silvicultura, las técnicas de conservación del ambiente y microclimas, la producción y alimentación, la agricultura y el riego, el transporte y la comunicación.

**Salvas:** Saludo, bienvenida. Serie de cañonazos consecutivos y sin bala disparados en señal de honores o saludos.

**Semovientes:** Son aquellos bienes pueden ser objeto de apropiación, y que tienen la capacidad de trasladarse o moverse por sí mismos. El ganado es el mejor ejemplo de bien semoviente, así como otros animales que son empleados en alguna tarea productiva y actividad económica.

**Serenatas:** Música en la calle o al aire libre y durante la noche, para festejar a alguien. Composición poética o musical destinada a este objeto, por lo general en las fiestas populares se la ejecuta como una manera de rendir homenaje al santo patrón. La forma usual es “sereno”.

# GLOSARIO

**Técnicas culinarias:** basadas en principios científicos son la forma correcta de proceder con cada alimento para lograr resultados de alta calidad. Para asegurar la excelencia en el trabajo culinario deben considerarse los siguientes elementos: la sabia elección de los alimentos en su punto de madurez, higiene en el proceso, corte adecuado, cocción adecuada, conocimiento sobre un buen uso de los condimentos, uso del equipo adecuado, elaboración de recetas estandarizadas y la practica e imaginación. Sin olvidar servirlos atractivamente y a la temperatura correcta.

**Técnicas culinarias ancestrales:** La técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento

**Tradición:** La palabra tradición o traditio latina según Nóesis Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, proviene del latín “tradere (legar, pasar de mano en mano), utilizada en tiempos romanos, principalmente en las leyes civiles referidas básicamente a los legados y herencias”

**Tradición culinaria:** Según la Organización Unida para la Alimentación y Agricultura (FAO, 2009) menciona que: “Son los métodos o técnicas para preparar o cocinar los alimentos ligados a un lugar concreto y hábitos tradicionales alimentarios”.



# Agradecimiento

Durante la investigación y desarrollo de este trabajo etnográfico se lo realizó con distintos colaboradores, a su vez se hizo un trabajo en conjunto con los pobladores de la parroquia Celica, a través de su conocimiento ofrecieron información fundamental sobre las costumbres y tradiciones culinarias como parte de su patrimonio cultural inmaterial.

Un agradecimiento al Gobierno Autónomo descentralizado de Celica, por su apoyo en cuanto a la información brindada, que fue indispensable para el desarrollo de la revista gastronómica digital, cuyo fin es dar a conocer el ámbito cultural y gastronómico de este pueblo ancestral.

Agradeciendo a su vez por la colaboración Brindada.

Patronato de Acción Social Municipal de Celica, organización social, productivo y cultural en el Cantón Celica.

Lic. Jonathan Atre, Chef Profesional.

Sra. Esperanza de Jesús Armijos, habitante de la Parroquia Celica.

Sra. Luz María Yaguachi, habitante de la Parroquia Celica.

Sr. Jorge León, habitante de la Parroquia Celica.

Lcda. Jéssica Robalino, Directora de la Investigación.

Lcda. Ana Moreno, Miembro de la Investigación.

Ing. Oswaldo Román, Alcalde de Celica.

## Bibliografía

**Abadal, E., & Rius, L.** (04 de 2006). Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento - Revistas científicas digitales: características e indicadores. Obtenido de <file:///C:/Users/CompuXpert/Downloads/Dialnet-RevistasCientificasDigitales-1970697.pdf>

**AIBG, A., & LID, B.** (2022). Producto autóctono, en colaboración con las más importantes organizaciones españolas e iberoamericanas del mundo de la gastronomía y la alimentación. Obtenido de <https://diccionariodegastronomia.com/word/producto-autoctono/>

**Bembibre, C.** (03 de 2010). Definición ABC - Costumbres . Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/costumbres.php>

**Cárdenas, H., & Ávila, G.** (11 de 2015). Tecnología Ancestral. Obtenido de <https://gammaecuador.org/wpcontent/uploads/media/documents/2017/05/tecnologia-ancestral.pdf>

**Cardozo, M.** (19 de 10 de 2015). Los equipos y utensilios de trabajo. Obtenido de <https://es.slideshare.net/jym220315/los-equipos-y-utensilios-de-trabajo>

**Castillo, T.** (04 de 07 de 2017). Qué es la nixtamalización. Obtenido de <https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-la-nixtamalizacion>

**Castro Ochoa, D.** (2010). Glosario del Patrimonio Cultural del Azuay L. Obtenido de <http://documentacion.cidap.gob.ec/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=5129>

**Celica, P.** (13 de 10 de 2020). EL SEÑOR CAUTIVO: CONCÉDA VIDA, ALEGRÍA Y ESPERANZA PARA LAS FAMILIAS. Obtenido de <https://www.facebook.com/ParroquiaSanPedroCelica/posts/2905131803050461>

**Coll Morales, F.** (06 de 08 de 2021). Bienes semovientes. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/bienes-semovientes.html>

**Corazones.org.** (07 de 10 de 2020). Nuestra Señora del Rosario. Obtenido de <https://es.catholic.net/op/articulos/15144/nuestra-senora-del-rosario#modal>

**Encalada, O.** (2003). Diccionario de la Artesanía Ecuatoriana. Ecuador : CIDAP.

**Europa, C.** (2021). Religión y creencias. Obtenido de <https://www.coe.int/es/web/compass/religion-and-belief>

**FAO.** (2009). Glosario de Agricultura Orgánica de la FAO-Definición de tradición culinaria. Obtenido de <https://boletinagrario.com/ap-6,tradicion+culinaria,4684.html>

**Fernández, T., & Tamaro, E.** (2004). Biografía de San Antonio de Padua. Obtenido de [https://www.biografiasyvidas.com/biografia/a/antonio\\_de\\_padua.htm](https://www.biografiasyvidas.com/biografia/a/antonio_de_padua.htm)

**Fernández, T., & Tamaro, E.** (2004). Biografía de San Pedro. Obtenido de En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona, España: Barcelona, España

**GAD CELICA.** (2021). Datos Informativos. Obtenido de <https://gadcelica.gob.ec/datos-informativos/>

**GAD Celica, G. A.** (2021). Historia . Obtenido de <https://gadcelica.gob.ec/historia/>  
Gálvez F., F. (05 de 11 de 2000). Dianas, con más de cien años de rendirle tributo a la patria. Obtenido de <https://web.archive.org/web/20111124183547/http://www.critica.com.pa/archivo/11052000/reporta.html>

**Gillespie, C., & Cousins, J.** (2012). European gastronomy into the 21st century. Obtenido de <https://content.taylorfrancis.com/books/download?dac=C2011-0-12197-7&isbn=9781136404948&format=googlePreviewPdf>

**Gispert, C.** (1999). Diccionario Enciclopédico Estudiantil. Barcelona-España: Océano Grupo Editorial.

**Gutarra, J., & Valderrama, M.** (2015). Pachamanca el festín terrenal (2da edición ed.). Lima: Universidad San Martín de Porres (U. S. M. de Porres).

**Guzmán, M.** (14 de 10 de 2020). Métodos de cocción: origen del manejo del fuego. Obtenido de <https://laroussecocina.mx/nota/metodos-de-coccion-origen-del-manejo-del-fuego/>

**Herdez, F.** (1996). La Cocina Mexicana a través de los Siglos. México: Clío.

**Huarte Cuéllar, R.** (01 de 06 de 2012). El concepto de "tradición" en la filosofía de las ciencias sociales y humanas. Nóesis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/859/8592462900>

**Maberly, C., & Reid, D.** (2014). Gastronomy: an approach to studying food. Nutrition & Food Science, 44(4), 272-278. Obtenido de <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2014-0013>

**Mirabal Pérez, Y., & López Figueroa, H.** (07 de 2011). Las peleas de gallos como expresión de la cultura popular tradicional. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/cccss/13/mplf.htm>

**Molano L., O.** (07 de 05 de 2007). Revista Ópera-Identidad Cultural un concepto que evoluciona. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>

**Murillo, F. J., & Martínez Garrido, C.** (2010). Investigación etnográfica . Obtenido de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37102846/I\\_Etnografica\\_Trabajo-with-cover-page-v2.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37102846/I_Etnografica_Trabajo-with-cover-page-v2.pdf)  
Expires=1631551949&Signature=Sp6sflK3U4uJfAQ1A8osh77nE5cfhdizdfxWTz~oUURtUqA3yuLks6QkzUy~T2WWAN7hqueske6lP~~GL-qjBulqbCVxmf0pB628JqthGjMlhI4AUeXrSJwTjMwe1k6j9QLj6W5

**Olguín, I.** (11 de 05 de 2021). ¿Cuáles son los alimentos autóctonos? Obtenido de <https://www.unionguanajuato.mx/2021/05/11/cuales-son-los-alimentos-autoctonos/>

**OSNJ, O.** (20 de 07 de 2021). HISTORIA DE LA DEVOCIÓN AL NIÑO JESÚS EN LA ANTIGÜEDAD. Obtenido de <https://www.ninojesus20dejulio.org/historia>

**PDOT, C.** (2015-2019). Información de Celica. Obtenido de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdiagnostico/1160000590001\\_diagnostico%20definitivo\\_20-02-2015\\_13-51-04.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1160000590001_diagnostico%20definitivo_20-02-2015_13-51-04.pdf)

**Pérez, J., & Merino, M.** (2013). Definición de revista. Obtenido de <https://definicion.de/revista/>

**PIURA, A. D.** (13 de 10 de 2017). Conoce la historia del Señor Cautivo de Ayabaca. Obtenido de <https://www.cutivalu.pe/conoce-la-historia-del-senor-cautivo-ayabaca/>

**RAE, R.** (2014-2022). Obtenido de <https://www.rae.es/>

**UNESCO.** (2021). Obtenido de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>

**UNESCO, C. M. (1982).** Conferencia Mundial de la UNESCO sobre el patrimonio cultural. Obtenido de <https://es.unesco.org/fieldoffice/santiago/cultura/patrimonio>

**Unigarro Solarte, C.** (2010). Patrimonio cultural alimentario. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

**UPEC, U.** (2018). EL FORTALECIMIENTO DE LOS SABERES ANCESTRALES EN LA UPEC. Obtenido de <https://www.upec.edu.ec/images/stories/LOTAIP/2018/JUNIO/ANEXOS/M-1-INFORMATIVO.pdf>



**Vargas Montero, G.** (2010). La cosmovisión de los pueblos indígenas. Obtenido de [https://www.sev.gob.mx/servicios/publicaciones/colec\\_veracruzsigloXXI/AtlasPatrimonioCultural/05COSMOVISION.pdf](https://www.sev.gob.mx/servicios/publicaciones/colec_veracruzsigloXXI/AtlasPatrimonioCultural/05COSMOVISION.pdf)

**Woods, P.** (1987). La escuela por dentro. La etnografía en la investigación educativa. Barcelona: Paidós

***Enlaces de algunas de las imágenes tomadas para el desarrollo de la Revista:***

<https://www.facebook.com/ParroquiaSanPedroCelica/photos/3161188354111470>

<https://inkawasi.ruraqmaki.pe/producto/alfroja3>

<https://actualidad.rt.com/actualidad/265503-ecuador-tejido-ancestral-otavalo-arte-milenario>

<https://www.lingoda.com/es/content/saludar-en-aleman/>

<https://celicamunicipio.wixsite.com/loja/single-post/2017/08/04/feria-atrajo-a-ganaderos>

<https://www.facebook.com/radiopucara/photos/1031038360806223>

<https://cafemalist.com/media-de-cafe/>

<https://www.facebook.com/PanesLaArtesa/photos/pcb.913859818634720/913857001968335/>  
<https://www.facebook.com/defique/photos/199091515162046>

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.502593913847736&type=3>

<https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/como-tomar-cafe-sin-alterar-el-sueno/>

<http://cheftallan.blogspot.com/2016/07/cecina-de-pacharaca-la-tumba-de-los.html>

<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cuales-son-beneficios-cacao-infancia-adolescencia-20201001120547.html>

<https://www.jardineriaon.com/tomate-de-arbol.html>

<https://www.hogarmania.com/cocina/chirimoya-propiedades.html>

<https://tumercadoperu.com/producto/hierba-luisa/>

<https://www.naytu.net/product/cedron/>

<https://www.flickr.com/photos/50195517@N07/33338265962>

<https://larepublica.pe/economia/2020/11/27/minagri-gestiona-acceso-de-granadilla-peruana-a-nuevos-mercados/>

<https://freshfruit.pe/2019/11/16/exportaciones-de-naranja-crecieron-11-durante-la-campana-2019/>

<https://www.animalgourmet.com/2015/10/02/50saboresmexicanos-el-dulce-y-citrico-sabor-de-la-lima/>

<https://www.figoecomercado.com/producto/limon-mandarina-5-uds/>

<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=lulo>

<https://www.pinterest.es/pin/716283515709682603/>

<https://panama.inaturalist.org/photos/548958>

<https://mejorconsalud.as.com/la-yuca-y-sus-propiedades-para-la-salud/>

<https://vacasfelices.com/verduras-y-frutas/verduras/alverjas-1kg>

<https://www.istockphoto.com/es/foto/jud%C3%ADa-dolichos-dolichos-lablab-l-sobre-verde-hojas-gm533295555-56249062>

[https://plantas.facilísimo.com/el-nogal-y-la-nuez\\_2091623.html](https://plantas.facilísimo.com/el-nogal-y-la-nuez_2091623.html)

<https://www.cocinadelirante.com/tips/diferencia-de-los-camotes>

<https://huerto-en-casa.com/arracacha/>

<https://www.eluniverso.com/noticias/2020/10/09/nota/8008204/descubre-propiedades-beneficios-mango/>

<https://www.eluniverso.com/noticias/2019/11/28/nota/7625714/choclo-carbohidrato-rico-fibra/>

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/calabaza-temporada-sus-tipos-caracteristicas-propiedades-como-cocinar-hortaliza-reina-otono>

<https://www.halmas.org/2018/12/03/16-beneficios-y-propiedades-del-mani/>

<https://www.instagram.com/lorenaquezada76/>

# COSTUMBRES Y TRADICIONES CULINARIAS DE LA PARROQUIA CELICA

EL ARTE CULINARIO DE LA PARROQUIA CELICA

