



Rescate del patrimonio gastronómico lojano, como estrategia de preservación de la identidad de los pueblos

Rescuing Loja's gastronomic heritage as a strategy to preserve the identity of the towns

Resgate do património gastronómico de Loja, como estratégia para preservar a identidade dos concelhos

Andrés Altamirano ^I

ddmayar@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-7232-8094>

Daniela Maya ^{II}

caalvarraciny@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-4449-254X>

Christian Alvarracín ^{III}

aaltamirano@itsjapon.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7029-1611>

Correspondencia: ddmayar@itsjapon.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 11 de junio de 2024 * **Aceptado:** 23 de julio de 2024 * **Publicado:** 07 de agosto de 2024

- I. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.
- II. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.
- III. Instituto Tecnológico Universitario Superior Japón, Quito, Ecuador.

Resumen

La gastronomía lojana representa un valioso legado cultural arraigado en siglos de historia y fusionando con influencias indígenas, coloniales y regionales. Sin embargo, esta rica herencia culinaria enfrenta el riesgo de desaparecer en medio del avance de la modernidad y la globalización alimentaria. En respuesta a esta preocupación, se propone desarrollar una investigación documental de tipo etnográfico, para registrar y conservar datos valiosos de recetas autóctonas antes de que se pierdan irremediablemente. Este artículo examina la importancia cultural y patrimonial de la gastronomía tradicional de Loja, así como los métodos y enfoques necesarios para documentarlas de manera integral.

Palabras clave: Rescate; Preservación; Patrimonio Gastronómico; Identidad Cultural.

Abstract

Loja's gastronomy represents a valuable cultural legacy rooted in centuries of history and merging with indigenous, colonial and regional influences. However, this rich culinary heritage faces the risk of disappearing amid the advance of modernity and food globalization. In response to this concern, it is proposed to develop an ethnographic documentary research, to record and preserve valuable data on native recipes before they are irretrievably lost. This article examines the cultural and heritage importance of traditional Loja's gastronomy, as well as the methods and approaches necessary to document them in a comprehensive manner.

Keywords: Rescue; Preservation; Gastronomic Heritage; Cultural Identity.

Resumo

A gastronomia de Loja representa um valioso legado cultural enraizado em séculos de história e que se funde com influências indígenas, coloniais e regionais. No entanto, este rico patrimônio culinário corre o risco de desaparecer face ao avanço da modernidade e da globalização alimentar. Em resposta a esta preocupação, propõe-se desenvolver uma pesquisa etnográfica documental, para registrar e preservar dados valiosos sobre as receitas nativas antes que se percam irremediavelmente. Este artigo examina a importância cultural e patrimonial da gastronomia tradicional de Loja, bem como os métodos e abordagens necessários para a documentar de forma abrangente.

Palavras-chave: Resgate; Preservação; Patrimônio Gastronómico; Identidade cultural.

Introducción

Ecuador un país mega diverso, con una geografía y cultura única en el mundo; sus pisos climáticos permiten una diversidad en producción agrícola; mientras que el paso de varias culturas en nuestro territorio ha permitido desarrollar técnicas gastronómicas interesantes, según un documento publicado por (Moreno, 1991) en el Tahuantinsuyo época incaica (Cañaris, Quito-Caras y Valdivia), utilizaban ingredientes locales el frejol, camote, yuca, maíz, achira, etc. que aun en la actualidad son pilares fundamentales en la gastronomía local.

Sin embargo, la llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI marcó un punto de inflexión en la historia culinaria del país. Junto con ellos llegaron nuevos ingredientes y técnicas culinarias, como el trigo, arroz carne de cerdo y animal vacuno y métodos de cocción como el horneado y las frituras, que se integraron con los ingredientes y prácticas indígenas para dar lugar a una cocina mestiza única.

Además de las influencias indígenas y españolas, la provincia de Loja ha sido enriquecida por la llegada de africanos y franceses, cuyas tradiciones culinarias se fusionaron con las locales para crear un mosaico gastronómico diverso. Por ejemplo, la introducción de la caña de azúcar por parte de los europeos condujo a la producción de panela, un ingrediente fundamental en muchos postres y golosinas tradicionales lojanas, como los roscones, los bizcochuelos, entre otros.

A pesar de la globalización y los cambios socioculturales que han afectado a la región en los últimos años, la mayoría de los lojanos continúan aferrados a sus tradiciones culinarias, transmitiendo de generación en generación recetas y técnicas que son parte integral de su identidad cultural. Es esta conexión con el pasado lo que hace que la gastronomía lojana sea un elemento vital en la preservación de la identidad y la cultura local.

En este contexto, surge la necesidad de documentar y preservar este valioso patrimonio gastronómico antes de que se pierda irremediamente. Este estudio propone no solo recopilar información gastronómica tradicional y entender su importancia cultural e histórica, sino también analizar cómo los cambios socioeconómicos y tecnológicos han impactado en la gastronomía local a lo largo del tiempo.

Al documentar información tradicional, se espera fortalecer el sentido de identidad y pertenencia de la comunidad lojana, promoviendo al mismo tiempo el turismo gastronómico y apoyando a los productores locales. Este trabajo busca no solo preservar la historia y la cultura de Loja, sino también compartir este rico legado con el mundo y las generaciones futuras.

Materiales y Métodos

Para esta investigación se llevó a cabo una metodología documental transversal, con una revisión exhaustiva de fuentes bibliográficas; investigaciones previas, documentos históricos y estudios relacionados con la gastronomía de la provincia de Loja. Incluyendo libros, artículos académicos, tesis, documentos gubernamentales y otras fuentes pertinentes.

La revisión bibliográfica permitió comprender la evolución histórica, las influencias culturales y los aspectos culinarios específicos de la gastronomía lojana.

Entrevistas semiestructuradas

Para validar y dar aporte a la investigación se realizó entrevistas, identificando personas locales, especialmente señoras entre las edades de 70 a 90 años, con conocimiento profundo de la gastronomía lojana, además se buscó la colaboración de un especialista en la gastronomía, que ha realizado estudios previos sobre la cultura culinaria de la provincia de Loja, esto con el fin de obtener una perspectiva más amplia sobre la cocina lojana, su historia, técnicas culinarias y valor cultural.

Las entrevistas semiestructuradas que se llevaron a cabo con los informantes clave identificados, se centraron en temas como recetas tradicionales, ingredientes locales, técnicas de preparación, historias culinarias familiares y cambios en la gastronomía a lo largo del tiempo. Todas las entrevistas fueron registradas en audio para su posterior análisis.

Para finalizar se realizó un análisis exhaustivo de los datos obtenidos de las entrevistas, y bibliografía. Se identificaron patrones, tendencias y temas recurrentes que surgieron de los testimonios de los informantes y las opiniones de expertos.

Resultados y Discusión

La cultura gastronómica de la provincia de Loja ubicada al sur del Ecuador, es muy compleja, por varios aspectos empezando por el paso de diferentes asentamientos humanos en esta región, la historia nos cuenta que los primeros habitantes de estos suelos eran Paltas organizados en grupos étnicos Garrochambas, Malacatus, Ambocas, Chaparras, Calvas, la base de su alimentación era maíz y yuca; tiempo después existieron asentamientos incas dirigidos por Túpac Yupanqui, quienes

tenían sus costumbres y tradiciones alimentarias, basadas en el cultivo de granos como el maíz, habillas y animales de caza. Seguido por la colonización española 1546 cuando la ciudad de Loja tenía el nombre de Zarza bajo la orden de Gonzalo Pizarro, aquí se introdujo nuevas técnicas y elementos a las cocinas lojanas como la fermentación de pan y vino, conservas, condimentos (orégano, ajo, perejil), elaboración de jamones y cultivos como trigo, caña de azúcar, etc.

Las entrevistas realizadas para argumentar y consolidar este trabajo de investigación se realizaron a personajes con amplio conocimiento de la gastronomía e historia de Loja como lo es:

Chef, Investigador de la gastronomía Ecuatoriana Edgar León Ordoñez oriundo de la provincia de Loja, Autor del Libro "Sopas La Identidad Del Ecuador" Galardonado como segundo mejor libro de Gastronomía del Mundo en el 2024 por Gourmand World Cookbook Awards. Fundador y director de la Escuela de Hotelería y Turismo de la Universidad Técnica Particular de Loja. Catedrático en la Pontificia Universidad Católica y Universidad San Francisco de Quito.

Primera Parte: [Entrevista Chef León Primera parte.mp4](#)

Segunda Parte: [Entrevista Chef León Segunda parte.mp3](#)

Chef Ejecutiva y propietaria del Restaurante Lojano Ricuras De Sal y Dulce Sonia Amarilis Vega Vega, manabita de sangre, pero lojana de corazón; Estudio Hotelería, Turismo y Gastronomía en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Apasionada por la cocina, rescata y da a conocer sus recetas tradicionales utilizando técnicas modernas sin perder la esencia.

Entrevista: [Entrevista Chef Sonia Vega.mp4](#)

Señora Fanny Yolanda Coronel Jaramillo, con 80 años de edad oriunda de la provincia de Loja, cantón Clavas, Cariamanga, ama de casa que mantiene las tradiciones y preparaciones gastronómicas de sus antepasados, con una mente lúcida comparte sus más preciadas herencias; recetas que se mantienen de generación en generación, nos habla de la tradicional y poco conocida Madre Olla u Olla podrida.

Entrevista: [Entrevista Madre Olla Señora Fanny Coronel.mp4](#)

El Chef (León , 2024) menciona que "la gastronomía lojana siendo uno de los pueblos más antiguos del Ecuador, durante el paso del tiempo sus pobladores han tenido una cultura de investigación y adaptabilidad de platos" por toda la diversidad que se ha presentado a través del paso de diferentes culturas y asentamientos poblacionales; Nos dice que "los nativos lojanos dentro de su gastronomía utilizaban granos como la zarandaja, firiguero, pescados secos como la lisa, a estos se les acopló ingredientes y técnicas culinarias de culturas francesas, árabe y españolas" (León , 2024),

permitiendo que esta adaptabilidad catalogue a Loja como una de las cocinas particulares y diferentes al resto del país.

La cocina lojana con toda su historia y adaptabilidad se ha ido manteniendo por generaciones mediante una herencia transmitida de padres a hijos, siempre con una evolución dependiente de las necesidades de las personas y disponibilidad de ingredientes, pero aun intentando mantener la identidad que caracteriza a esta importante cocina ecuatoriana.

"La diversidad gastronómica de Loja permite exponerla como un destino turístico que muestra su tradición cultural y natural a través de sus diversas preparaciones, esto ha permitido ganar el interés de turistas nacionales y extranjeros" (El Comercio, 2013) .

La situación geográfica es otro de los aspectos que favorecen la gastronomía lojana, esta provincia ubicada en la región interandina contiene la Cordillera de los Andes, estribaciones costeras y humedales amazónicos, con características que contribuyen a una variedad de climas entre ellos tropical, subtropical y templado, que proporcionan ambientes apropiados para la producción agrícola y ganadera; Según el (Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2020) son 16 cultivos los seleccionados por más de 1333 productores lojanos, arroz, banano, cacao, café, caña de azúcar, cebada, fréjol, haba, maíz duro, maíz suave, papa, plátano, quinoa, soya, tomate de árbol y trigo.

Todos los cultivos con igual importancia para esta provincia y el resto del país, dentro de la gastronomía lojana destaca el maíz duro y suave con más de 38792 hectáreas plantadas según el (INEC, 2022), este producto es utilizado en diferentes preparaciones representativas de esta provincia como son los envueltos, entre ellos la humita y el tamal lojano, que se los acompaña con café considerado más que un producto un patrimonio, que ha tenido un gran impacto económico y social a nivel nacional e internacional, aportando con un 16% de la producción del país, reconocido por su calidad y aroma supero el récord en el concurso Taza Dorada organizado por la Asociación Nacional de exportadores de Café en el 2016 (Serrano, 2019).

La provincia de Loja es un territorio con las condiciones adecuadas para una producción pecuaria de relevancia, con crianza de ganado vacuno, porcino, ovino, caprino, aves de campo y criadero, todas estas especies y sus derivados empleados en su alimentación diaria.

Tabla 1: Producción pecuaria de la provincia de Loja

Ganado	Número de cabezas
Vacuno	383.578

Porcino	114.130
Ovino	17.889

Nota: Datos tomados de (INEC, 2022)

Según datos obtenidos por (INEC, 2022) en la provincia de Loja el ganado vacuno lidera el sector pecuario, con el 4,5% del total de producción nacional. De estos animales se obtiene sus derivados para el consumo en diferentes platos como el ceviche de carne de res en Macará, miel con queso, etc. De igual manera el cerdo una de las carnes más utilizadas en platillos como la cecina o charqui, los tamales, la fritada, sin dejar de lado la gallina criolla y el cuy.

La geografía de Loja presenta una gran variación por todo lo mencionado anteriormente, historia, producción agrícola y pecuaria, y a esto se le añade la influencia de las regiones que la rodean, de la región costa, radica la utilización del plátano verde y el maní resaltando platos como el repe lojano o denominado antiguamente como sopa de uñas, por su particularidad forma de raspar el plátano (guineo verde, no maduro) sin utilizar utensilios, de este nacen los "siete verdes, nombre que se les da a los platos típicos lojanos elaborados con plátano; alverja con guineo, repe blanco, repe mestizo, repe con yuca, repe con choclo, repe con cecina, repe con yuca choclo y papa" (León, 2024). "Con esta región comparte el uso del coco en bebidas locales como la denominada pipa con punta que es una mezcla de agua de coco con aguardiente de caña; También el consumo de chivo, que se lo elabora al hueco, se lo acompaña con yuca y camote, y de su leche se realiza el famoso postre de natilla zapotillana" (Serrano, 2019).

Por otro lado, de la región andina se centra en el consumo del cuy, mismo que hasta la actualidad se prepara y ofrece en la mayoría de restaurantes tradicionales, la carne de cerdo característica en toda la sierra ecuatoriana, en platos como la fritada, el seco de congatullo un guiso elaborado con los huesos de la parte ventral del cerdo acompañado de arroz, yuca y encurtido de cebolla, las morcillas típicas de los cantones Paltas y Celicas y sin dejar de lado la cecina lojana.

"En cuando a la influencia amazónica, basada en el consumo de productos como la yuca, el plátano, la papa china, pescados como el bagre, bocachica; y técnicas de cocción como al vapor, y fermentaciones naturales de bebidas" (Serrano, 2019).

Loja denominada "El último rincón del mundo" por Benjamín Carrión conocida como la capital cultural y musical del Ecuador, celebra fiestas en su mayoría religiosas durante todo el año, en

donde los habitantes preparan sus más representativos platillos para que sean degustados por turistas locales y extranjeros, de aquí que nacen las ferias.

La feria lojana o la feria más antigua del Ecuador según (Diario Crónica, 2023) "nace en 1829 por un decreto del Libertador Simón Bolívar, con el propósito que los peruanos trajesen sus productos a Loja y lograr hacer un intercambio internacional entre estas dos naciones", cada año esta feria tenía cambios, se incluyó la peregrinación de la Virgen del Cisne, atrayendo a más personas que participaban de la peregrinación; en la actualidad esta feria es de gran importancia para promover la cultura, tradición, pequeños emprendimientos y algo muy importante dar a conocer su deliciosa gastronomía en el patio de sabores de dicha feria (Corporación de Ferias de Loja, 2022).

Algunos de los expositores de dicha feria son "Chefs del restaurante Mamá Lola, Salón Lolita, Pucará Podocarpus, Apetito Café, Casa Vieja, Café Indera, Dunga Dunga, Cecinas la Y, café San José y cafetería Puerta de la Ciudad" (Díaz, 2017). Quienes preparan los más característicos platillos que representan al arte culinario de la provincia entre ellos tenemos:

Chanfaina, platillo de origen humilde, nace de épocas antiguas, cuando los patrones de las haciendas enviaban a sus peones sacrificar a los corderos para asarlos y comer sus partes más nobles mientras de la gente del servicio se quedaba con toda la casquería, que comprende carrilleras, lengua, hígado, sangre cocida, corazón, pulmón, patitas, etc. (DAPSA, 2020).

En Loja la manera de preparar según (Zambrano, 2024) primero se debe seleccionar las vísceras, una porción de shungo, otra de corazón y otra de menudo, después de lavarle bien se hace hervir por el lapso de una hora y se lava por segunda vez. Cuando esta lista las vísceras se hace un refrito con ajo, sal, achiote, orégano, y comino, a parte se cocina la papa y se la pica en cuadros finos, también el arroz debe ser cocido en forma separada, debe quedar un poco duro para que no se pegue al momento de revolver. Una vez que se cuenta con todos los ingredientes listos, se agrega en la olla de los aliños, manteca de chanco y se pone las vísceras, la papa y el arroz de forma paulatina, se revuelve con una cuchara hasta que quede todo bien mezclado, lista, la chanfaina se sirve en el plato, acompañada de yuca, huevo cocinado y se rocía cebolla blanca picada fina, el costo de este platillo esta entre \$1,50 dólares, se puede añadir al plato una porción de mote.

Pollo acuyado es un platillo propio de la provincia de Loja que nace de casualidad según relata (Sarango, 2021) "la idea surgió por un pedido de cuyes en el restaurante Mamá Lola, pero habían personas no gustaba el cuy, por salir del aprieto y en el apuro de las preparaciones se colocó en el mismo lugar en el que se preparó el cuy, los pollos", este plato no tenía nombre y finalmente fuero

los mismos clientes quienes adoptaron el nombre de Gallina Cuyada; para su preparación el pollo requiere dos cocciones, la primera es una cocción en paila y el resultante es utilizado para la preparación del consomé, la segunda cocción es a la parrilla con el aceite resultante se elabora las papas previamente cocinadas, todo va acompañado de arroz, mote, ensalada y el tradicional ají de maní y horchata, la preparación tarda aproximadamente dos horas.

Arveja con guineo, su origen remonta a épocas de escasez alimentaria en la región, provocada por la sequía y los conflictos que afectaban al país. En medio de estas circunstancias difíciles, los agricultores se vieron obligados a alimentar a sus animales con guineo verde, un producto abundante y de bajo costo procedente de la costa. Se dice que alguien con mucho ingenio decidió emplear este producto para el consumo humano como una sopa que contiene, guineo verde, cebolla, ajo, leche y quesillo (Ayaguari, 2023).

Para su elaboración se debe cocinar previamente las arvejas en agua y sal, seguido se calienta aceite en una olla grande, se añade cebolla, ajo, comino, achiote y sal. Dejamos cocinar las cebollas durante unos 5 minutos hasta que estén suaves, agregar agua a la preparación anterior y esperar hasta que hierva, colocar los guineos verdes, y reducir la temperatura cocinar a fuego lento durante unos 25 minutos hasta que los guineos estén suaves, incorporar las arvejas cocinadas, mezclar bien y cocinar durante 5 minutos, agregar el queso y la leche y hervir durante 5 minutos adicionales, revolviendo de vez en cuando, para finalizar retirar del fuego, añadir el cilantro y rectificar la sal, se sirve la sopa generalmente con aguacate y ají (Lima, 2022).

El repe lojano, catalogado como la insignia culinaria del sur del Ecuador, esta sopa elaborada con guineo verde, cebolla, ajo, leche y quesillo, en la página oficial del (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2021) nos menciona “este plato debe su nombre a la forma en la que las antiguas generaciones de Loja llamaban al guineo verde repe”; se dice que su origen se dio en la época de escasez de alimentos por sequías o conflictos con el Perú, las personas tenían la necesidad de alimentar a sus animales con guineo verde que abundaba en las costas y su precio era accesible, de aquí que un ingenioso lojano realizo esta sopa tan popular y característica de esta provincia.

Para su preparación según (Pujol, 2020) se prepara un refrito con cebolla y ajo, se añade agua y el plátano guineo verde picado, algo importante el agua debe hervir antes de colocar el plátano para evitar que este se haga negro, una vez que el guineo este suave (15 a 20 minutos aproximadamente) se aplasta el guineo para que coja espesor, se incorpora quesillo, leche, cilantro y sal, este platillo se lo acompaña con aguacate, quesillo y ají.

De esta preparación inicial se derriban otros platos como por ejemplo repe mestizo que se incorpora la papa para una mayor cremosidad en la sopa, otros con arveja, choclo, frejol y más.

El famoso seco de chivo, la historia de este platillo según el (Centro Historico Vista Hermosa, 2020) a principios del siglo XX, en Santa Elena se preparaba este platillo a los ingleses radicados en estas tierras para trabajar en petroleras, se cuenta que se creó como una derivación del cabrito peruano, adaptado en Loja con toques dulces por el uso de chicha de maíz amarillo, panela o en la actualidad con jugo de naranja, bebidas en las que se deja fermentar la carne por aproximadamente un día para eliminar el tufo que presenta el chivo y permitir que los nutrientes de la carne se asimilen y ablanden; este plato se sirve con arroz amarillo, plátano maduro frito, yuca o papas y aguacate.

El ingenio de los pobladores y amantes de la cocina lojana adaptaron este platillo con una técnica de cocción al hueco, heredada de la cultura española, el chivo al hueco como se lo conoce popularmente es propio del cantón Zapotillo, los cocineros locales preparan su aliño con orégano, pimienta, comino, mostaza, ajo, achiote, botella de vinagre, ají, pimientos, culantro, cebolla y limón lo dejan por un día y se lleva a cocinar en el hueco un mínimo de 4 horas.

La cecina es un plato muy distintivo de la provincia del sur del Ecuador, Loja, preparada a base de carne de cerdo fileteada, adobada y cocina sobre el ahumado de leña. (Merino, 2024), en su revista EU Sabor relata el testimonio de una apasionada por la cocina Elvia Herrera, sobre el origen de este platillo, se hace mención "En tiempos antiguos, los padres u hombres de las familias salían a cazar en los campos, y sus esposas preparaban y enviaban un pedazo de carne deshidratada con sal, envuelta en fiambre, esta duraba, sin descomponerse durante todo el tiempo que permanecían fuera, la asaban en leña y acompañaban con yuca y curtido (cebolla y tomate)".

Para su preparación según (Las Mejores Huecas, 2019) se hace filetes muy finos de la carne de cerdo, se deja secar aproximadamente dos horas sobre el humo de cocinas de leña, para finalizar se adoba con sal y ajo molido en una batea, antiguamente se terminaba la preparación asando la carne en piedra; en la actualidad los establecimientos que ofrecen este platillo terminan la preparación de este platillo en una parrilla, por motivos de sanidad regulado por entidades gubernamentales.

Un plato muy representativo de la provincia de Loja, conocida mayormente por sus habitantes y nada divulgada en el Ecuador ni en el resto del mundo es la madre olla u olla podrida, un platillo típico de los abuelos de Cariamanga, cantón Calvas, se prepara especialmente en semana Santa

para consumirlo el Jueves Santo. Según el relato de la señora (Coronel, 2024) es una herencia de la cultura europea, migrantes de varios países que vivieron en territorio lojano, que se dedicaron a producir las tierras, tenían la costumbre en fechas de Semana Santa reunirse y compartir lo que preparaban, considerando que eran culturas diferentes, se organizaron y propusieron una sola preparación que abarque cada una de las preparaciones, naciendo así la madre olla.

Con la finalidad de mantener la tradición el cantón Clavas, parque la Nube Cariamanga, todos los años en el mes de abril se organiza una feria denominada madre olla, donde participan muchos apasionados y expertos por la gastronomía con sus recetas y preparaciones de este tradicional platillo, con variaciones dependiendo del cocinero, pero a la final con el mismo sabor y propósito, mantener el símbolo de unión, amor y fraternidad entre familias y amigos.

La señora (Coronel, 2024) compartió su receta en la que utiliza como ingredientes cuero de cerdo, yuca, camote, plátano maduro, hojas de col, cebolla, ajo, pimientos verdes, pimienta roja, comino, pimienta, frejol tierno, arveja tierna, choclo, habas peladas y achiote. Nos dice que, como primer paso se debe cocer cada grano tierno y la yuca, cada ingrediente por separado, reservar y preparar un refrito con cebolla pimienta y ajo, todo picado en cuadritos, se añade sal, comino y pimienta al gusto, se añade el cuero de cerdo previamente picado en cuadritos y un vaso de agua con achiote; tapar la olla y dejar cocinar hasta que el cuero este suave. En una olla grande colocar una capa de yuca antes cocida, seguido de una capa del cuero preparado, seguido de todos los granos que teníamos reservando, añadir una capa de col, otra de cuero agregar camote pelado y partido junto con los maduros sin cáscara, una capa más de col y por último el pescado frito (pescado seco que procede del Perú denominado caballita). Todo esto se tapa y se deja cocinar a fuego bajo hasta que el camote y el maduro estén en su punto, remover y corregir sabores. Este platillo se acompaña de la tradicional agua de horchata.

Agua de Horchata en la página oficial del (Ministerio de Turismo, 2021) nos dice que la palabra horchata proviene del participio italiano "ORZATA" y del latín "HORDEATA" que significa cebada, a lo largo del tiempo la cebada fue sustituida por tubérculos como el arroz y plantas medicinales. El agua de horchata es una bebida predilecta de las familias lojanas mismas que acompaña muchos de sus platillos con esta agua medicinal, inclusive se sabe que se comercializa en el exterior en bolsitas para infusión.

Esta bebida denominada también agua que cura, está preparada con flores, frutas y hiervas medicinales que poseen propiedades relajantes, estimulantes, diuréticas y energizantes, muy útil

para combatir insomnios, malestares estomacales, y dolores de cabeza. El agua de horchata contiene 21 hiervas medicinales cultivadas de manera orgánica en los campos de la provincia de Loja, entre las plantas utilizadas tenemos "escancel, cedrón, hierbaluisa, albahaca, toronjil, menta, borraja, flores de malva, manzanilla, llantén, congona, cola de caballo, violeta, shullo, cadillo, malva olorosa, pimpinela, linaza, eneldo, ataco o sangorache, rosas, begonias, claveles, cucharillo, etc." (Ministerio de Turismo, 2021).

Diario (Crónica, 2018) da a conocer el relato de doña Piedad Lanche moradora de San Pedro de Vilcabamba, Loja; Doña Piedad cuenta que aprendió a preparar esta agua medicinal de su madre quien acostumbraba a utilizar esta bebida como acompañante de comidas y servía en mingas o reuniones, ya que se la puede consumir caliente o fría, nos dice que su manera de preparar empieza "colocando abundante agua en una olla que se lleva a fuego alto hasta su ebullición, seguido se lava todas las hiervas y flores, para después añadir en el agua caliente, se deja hervir por unos pocos minutos más y finalmente se apaga y filtra", obteniendo un líquido limpio con su particular color rosa obtenido del ataco y escancel, que se agrega endulzante a gusto azúcar o miel de abeja y zumo limón agrio.

La receta de agua de horchata antes mencionada es la tradicional de la provincia de Loja, sin embargo durante nuestro trabajo de investigación e indagación encontramos documentos en los que se mencionan otras preparaciones lojanas que reciben el mismo nombre agua de horchata, una de ellas tiene como ingredientes "arroz, almendras, panela, canela, pasas, piloncillo, piñones manteca de cacao y miel; Otra bebida agua de horchata de avena con leche" (Recetas Ecuatorianas , 2018).

El Café para los lojanos el café es más que un producto, es un patrimonio, (Vázquez , 2023) cuenta que hace aproximadamente doscientos años llegó el café a Loja, siendo un lugar ideal para su producción por sus pisos altitudinales, variedad climática y suelo; El café lojano "Arábigo" se cultiva en quince de los dieciséis cantones de la provincia, según el concurso internacional denominado Taza Dorada, la provincia de Loja ha ganado diez de las quince ediciones hasta el 2021 colocando al Ecuador dentro de los veinte mejores productores de café en el mundo.

En la provincia de Loja sus habitantes acostumbran a tomar café por las mañanas y en las tardes, acompañado de envueltos o panes tradicionales bizcochuelos que antiguamente se realizaban con harina de papa de achira, quesadillas, roscones; la calidad y el sabor del café a permitido que sea apetecible por la comunidad extranjera llegando así a países como Estados Unidos, China, Canadá,

Asia, etc. El valor de la libra de café lojano oscila entre los ocho y doce dólares según (Diario La Hora, 2023).

Los envueltos son otras de las representaciones gastronómicas por las que se conoce a la provincia de Loja, en especial los envueltos de maíz duro triturado, es parte de las cocinas andinas desde tiempos remotos.

La leyenda urbana de Loja nos dice, de un pasado romántico entre las familias Burneo, Eguiguren y Jaramillo, varios de los apellidos más tradicionales en la ciudad, acostumbraban reunirse para preparar cecinas, quesillo con miel y las arvejas con guineo. Una de las matronas que asistía a una reunión decidió experimentar con un envuelto en hojas de achira, que coció al vapor mientras el resto se divertía. Cuando estuvo listo llamó a sus amigas; una de ellas, que no era lojana, probó el plato y dijo que el envuelto "ta mal", lo que causó el asombro y el divertimento de las lojanas (Pazos, 2018).

"Los tamales con origen español, difundido por los Jesuitas durante el siglo XVII, en la actualidad, las variedades del tamal son innumerables y su uso se extiende desde México hasta la Patagonia" (Pazos, 2018).

En Ecuador, los tamales se envuelven con hoja de achira y se cocinan al vapor, la particularidad del tamal lojano es que se realiza con el maíz amarillo duro descortezado, remojado durante dos o tres días y molido una masa de sal que suele estar rellena de pollo, pimientos, huevos duros y salsa de maní o de pepa de zambo, según (Sierra, 2013), mientras que el tamal del resto de provincias es lampreado, es decir una masa de harina de maíz cocido en fondo con sal y miel de panela, rellana de piel cocida de cerdo. (Pazos, 2018).

Para la elaboración del Tamal Lojano, he recibido una de las herencias más valiosas de mi abuelita Fanny Yolanda Coronel Jaramillo, su tradicional receta de este exquisito platillo.

Para la masa se debe, lavar el maíz fregándolo con las manos y luego dejar en remojo; cada tres horas volver a lavar y cambiar de agua, (repite este proceso por dos días), colocar el maíz en un colador, moler el grano muy finamente (antiguamente se lo hacía en piedra), poner el maíz molido en una batea, más de manteca de cerdo, fondo de pollo, mezclar hasta obtener una masa homogénea. Para el relleno cocinar pollo con comino, pasta de ajo, sal, orégano, y cebolla, una vez cocido desmenuzarlo finamente; en una olla poner a cocer arvejas junto con la zanahoria; aparte en un sartén previamente caliente colocar manteca de cerdo, cebolla, cuando este cristalizada agregar pimienta roja y verde, pasta de ajo, sal, pimienta, comino y perejil, incorporar el pollo

desmenuzado, las arvejas y zanahorias. Con la masa y el relleno listo procedemos a armar los tamales, extender hojas de achira, en el centro colocar una porción de la masa, estirar y poner el relleno; doblar la hoja y llevar el envuelto al vapor en una olla tamalera por un aproximado de una hora, este particular platillo se lo sirve con ají de tomate de árbol y café lojano.

Otro de los envueltos tradicionales son las humitas lojanas o sambatitos una herencia de la época precolombina, su nombre nace del leguaje quechua "Humit´a que significa tamal de maíz tierno o preparación con choclo" (San Carlos, 2023).

La reconocida chef (Vega, 2024) nos cuenta que antiguamente se molía el choclo con una piedra porque en esa época no existía los molinos; las humitas pueden ser de dulce o de sal, para su preparación se muele el choclo y se prepara una masa con manteca de cerdo, mantequilla, huevos y queso con cebolla, esta preparación se coloca en la hoja del mismo choclo y se lleva a cocer en una olla a vapor por aproximadamente cuarenta minutos, se acompaña de ají y café lojano.

En años anteriores, los tamales y las humitas fueron bocados de la noche de Navidad y de los últimos días del año, en la actualidad se pueden encontrar varios negocios locales, regionales e incluso fuera del país que los ofrecen como un acompañado del café en tardes de frío. Según (Léon, 2024) nos cuenta que solo en la ciudad de Quito existen alrededor de 110 locales de comida lojana con su principal atractivo los envueltos como las humitas y tamales con café lojano, el agua de horchata y cecina con yuca.

"El postre más representativo de la provincia de Loja es la miel con quesillo, que es básicamente el queso recién elaborado, acompañado de una miel de panela" (Tacuri, 2023).

"Un ají característico de Loja, es el de pepa de zambo, para lo cual se tuesta la pepa de zambo, una vez tostado se licua con cebollín, cilantro, sal, ají y gotas de limón" (Léon, 2024).

Durante todo este trabajo de investigación se a logrado aprender y registrar recetas quizá no muy conocidas y otras muy representativas de la provincia de Loja, para este punto es importante resaltar las palabras de (Vega, 2024). Chef que nos menciona que el paso de los tiempos si han aportado al desarrollo gastronómico de la provincia, menciona técnicas que han sido de mucha utilidad quizá para que nuestros productos sean conocidos en otros lugares como es el empaque al vacío, para poder trasportar y conservar productos, pero que aún se mantiene las tradiciones y la esencia que caracteriza a esta región.

5. Crónica. (2018). La horchata, tradición medicinal que se realiza en Loja. Crónica, las noticias al día. Obtenido de <https://cronica.com.ec/2016/08/02/la-horchata-tradicion-medicinal-que-se-le-realiza-en-loja/>
6. DAPSA. (2020). Descubre qué es la chanfaina. Csqueria, carnes y alimentos de gama. Obtenido de <https://dapsa.info/blog/2020/10/13/descubre-que-es-la-chanfaina/#:~:text=El%20origen%20de%20este%20plato,quedaba%20con%20toda%20la%20casquer%C3%ADa.>
7. Diario Crónica. (2023). La Feria más antigua del Ecuador, un encuentro con la historia. Diario Crónica. Obtenido de <https://cronica.com.ec/2023/08/25/la-feria-mas-antigua-del-ecuador-un-encuentro-con-la-historia/>
8. Diario La Hora. (2023). Café lojano apetecido en el país y el mundo entero, pero su costo es bajo. La Hora. Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/loja/cafe-lojano-apetecido-pais-mundo-entero-costo-bajo/>
9. Díaz, J. (2017). Los más ricos platos lojanos. Gobierno de Loja. Obtenido de <https://www.loja.gob.ec/noticia/2017-11/los-mas-sabrosos-platos-lojanos-fueron-degustados#:~:text=La%20exquisita%20chanfaina%2C%20pollo%20acuyado,sure%C3%B1a%20provincia%20estuvieron%20en%20exposici%C3%B3n.>
10. El Comercio. (8 de Diciembre de 2013). La gastronomía lojana atrae al turista. Diario El Comercio. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/gastronomia-lojana-atrae-al-turista.html>
11. INEC. (2022). Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria. ESPAC, 33. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_agropecuarias/espac/espac_2022/PPT_%20ESPAC_%202022_04.pdf
12. INEC. (2022). Producción Agropecuaria continua . ESPAC. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_agropecuarias/espac/espac-2021/Principales%20resultados-ESPAC_2021.pdf
13. Las Mejores Huecas. (2019). Cocina Lojana. Las Mejores Huecas. com. Obtenido de <https://www.lasmejorshuecas.com/cecina-lojana/>
14. León , E. (1 de Junio de 2024). Gastronomía lojana, Historia, Cultura y Tradición. (C. Alvarracín , & D. Maya, Entrevistadores) Obtenido de <https://itsjaponec->

my.sharepoint.com/:v:/g/personal/ddmayar_itsjapon_edu_ec/EWFgdKb7DapEtN6QFuX8
AVYBykGsy-vqwtPHf-
7200eHg?nav=eyJyZWZlcnJhbEluZm8iOncicmVmZXJyYWxBcHAIoiJPbmVEcml2ZU
ZvckJ1c2luZXNzIiwicmVmZXJyYWxBcHBQbGF0Zm9ybSI6IldlYiIsInJlZmVycmFsT
W9kZSI6

15. Lima , L. (2022). Recetas del Ecuador. Universidad Andina. Obtenido de https://www.cocina-ecuatoriana.com/recetas/sopas/sopa-de-arvejas-con-guineo#google_vignette
16. Merino , R. (2024). La cecina lojana, un deleyte del sur ecuatoriano. EU Sabor. Obtenido de <https://sabor.eluniverso.com/la-cecina-lojana-un-deleite-del-sur-ecuatoriano/>
17. Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2020). Loja: 11.704 hectáreas de cultivo están aseguradas. El Nuevo Ecuador. Obtenido de <https://www.agricultura.gob.ec/loja-11-704-hectareas-de-cultivo-estan-aseguradas/#:~:text=Son%2016%20cultivos%20los%20seleccionados,tomate%20de%20%C3%A1rbol%20y%20trigo.>
18. Ministerio de Turismo. (2021). LA HORCHATA: BEBIDA MEDICINAL LOJANA. El Nuevo Ecuador . Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/la-horchata-bebida-medicinal-lojana/>
19. Ministerio de Turismo del Ecuador. (2021). Repe lojano: la insignia culinaria del Sur del Ecuador. El Nuevo Ecuador. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/repe-lojano-la-insignia-culinaria-del-sur-del-ecuador/>
20. Pazos, J. (2018). Tamales. Una mirada diferente al Ecuador. Obtenido de https://www.terraecuador.net/allimicuna/109_allimicuna_tamales.html
21. Pujol , L. (2020). Repe lojano, sopa de guineo verde. Recetas de Laylita. Obtenido de <https://www.laylita.com/recetas/receta-de-repe-lojano/>
22. Recetas Ecuatorianas . (2018). Horchata Lojana, una receta ecuatoriana fácil y rica. Recetas Ecuatorianas. Obtenido de https://recetasecuatorianas.tourdelviajero.com/horchata-lojana/?expand_article=1
23. San Carlos. (2023). TRADICIONES ECUATORIANAS, COMPARTE LA RECETA DE LA DELICIOSA HUMITA. San Carlos. Obtenido de <https://www.sancarlos.com.ec/sancarlos-presente-en-las-tradiciones-ecuatorianas-comparte-la-receta-de-la-deliciosa->

