

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE INGENIERÍA
EN ADMINISTRACIÓN GASTRONÓMICA**

**INVESTIGACIÓN DE LA REPOSTERÍA Y CONFITERÍA
TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE QUITO Y ELABORACIÓN DE
UN RECETARIO**

KARINA PATRICIA VASCO CABEZAS

DIRECTOR: LCDO. OMAR TOLEDO

QUITO, ENERO 2013

CERTIFICACIÓN DE AUTOR

Yo Karina P. Vasco C. declaro bajo juramento, que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado académico o título profesional y que se ha consultado la bibliografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, sin restricción especial o de ningún género.

Karina P. Vasco C.

171465468-6

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Yo, Omar Toledo Rojas certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo él responsable exclusivo tanto en su originalidad y autenticidad, como de su contenido.

Chef. Omar Toledo Rojas
C.C: 1710073733

AGRADECIMIENTO

Agradezco ante todo a Dios por enseñarme el camino y llenarme de bendiciones, con su infinito amor me ha dado sabiduría y fuerza para culminar mi carrera universitaria.

A mi esposo por su esfuerzo y ayuda para que obtenga mi profesión, gracias a él llegué a donde estoy.

A mi familia entera que de alguna manera me dieron su apoyo para seguir adelante.

A todas aquellas personas que de una u otra forma me ayudaron a crecer como persona y profesional.

Al Chef Esteban Tapia, que supo guiarme en el desarrollo de la presente tesis, con sus conocimientos desde el inicio hasta la finalización de la misma.

Karina P. Vasco C.

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y mostrarme día a día que con sabiduría, paciencia y humildad todo es posible.

A mis padres, quienes con mucho amor, paciencia y cariño han hecho de mí una persona con valores, para poder desenvolverme como esposa, madre y profesional.

A mi esposo, que siempre ha estado a mi lado dándome apoyo, amor y confianza incondicional para seguir adelante y cumplir otra etapa en mi vida.

A mis hijas, quienes son la razón que me lleva a seguir superándome día con día, para alcanzar mis objetivos y quiero dejarles también a cada una, la enseñanza que cuando se quiere alcanzar algo en la vida no existe ni tiempo ni obstáculos que impidan poderlos lograr.

Karina P. Vasco C.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DE AUTOR.....	iii
CERTIFICACIÓN DE TUTOR.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	4
1. ANTECEDENTES.....	4
1.1. Reseña histórica de la gastronomía quiteña.	4
1.2. Influencia en la gastronomía quiteña	16
1.2.1 Influencia Indígena.....	16
1.2.2. Influencia Española.....	24
1.2.3. Lugares de expendio de confites y repostería tradicionales en el Quito colonial	37
1.2.3.1. Conventos	37
1.2.3.2. Dulcerías, Tiendas y Cafeterías.	42
1.2.3.3. Restaurantes	48
CAPITULO II.....	53
2. CONFITERÍA TRADICIONAL	53
2.1. Definiciones.....	53
2.1.1. Higos confitados	53
2.1.2. Higos con miel de panela.....	53
2.1.3. Corteza de naranja y mandarina confitada	54
2.1.4. Suspiros Blancos y de colores	54
2.1.5. Caramelo Mistela	55
2.1.6. Manizado	56
2.1.7. Colaciones	57
2.1.8. Bolas de maní	58
2.1.9. Cocadas blancas o de panela.....	58
2.1.10. Espumilla de guayaba.....	59
2.1.11. Bocaditos de guayaba	59
2.1.12. Habas confitadas	60
2.1.13. Maní garrapiñado.....	60
2.1.14. Tostado dulce (caca de perro)	60
2.1.15. Alfeñiques o melcochas.	60
2.1.16. Délficas	61
2.1.17. Limones rellenos de manjar blanco.	61
2.1.18. Turrón de maní	62
2.1.19. Socrocios	62
2.1.20. Claritas.....	63
2.2. Principales Productos Tradicionales.	63

2.3. Materias Primas	64
2.4. Procesos de Preparación.....	67
2.4.1. Higos Confitados	68
2.4.2. El Suspiro.	68
2.4.3. Las Colaciones	69
2.4.4. Las Cocadas prietas y blancas	70
2.4.5. La Espumilla	70
2.4.6. Délficas.....	70
2.4.7. Turrón de maní	71
CAPITULO III.....	73
3. REPOSTERÍA TRADICIONAL.....	73
3.1. Definiciones.....	73
3.1.1. Bizcochuelo de almidón y harina de trigo.	73
3.1.2. Chimborazos.....	73
3.1.3. Torta de Camote	74
3.1.4. Torta de plátano.....	74
3.1.5. Torta de zanahoria.....	75
3.1.6. Quesadillas	75
3.1.7. Buñuelos de Harina de trigo o maíz.....	76
3.1.8. Pristiños	76
3.1.9. Ante de arroz	77
3.1.10. Quimbolitos.....	77
3.1.11. Humitas de dulce	78
3.1.12. Tamal Quiteño	78
3.1.13. Empanadas de mejido	79
3.1.14. Moncaibas.	79
3.1.15. Melvas	80
3.1.16. Galletas de mantequilla	80
3.1.17. Alfajores.....	81
3.1.18. Polvorones.....	81
3.1.19. Panochas.....	81
3.1.20. Mojicones.....	82
3.1.21. Miñones	82
3.1.22. Bizcochos	82
3.1.23. Roscones o tortillas de viento	83
3.1.24. Relámpagos de harina.....	83
3.1.25. Barquillos	83
3.1.26. Hostias.....	84
3.1.27. Aplanchados	84
3.1.28. Orejas	85
3.1.29. Machica Traposa	85
3.1.30. Helados de Paila.....	85
3.1.31. Rosero	86
3.1.32. Champús	87
3.1.33. Colada morada	87
3.1.34. Jucho	88
3.2. Principales productos tradicionales.....	88
3.3. Materia Prima.....	90

3.4. Procesos de Preparación.....	96
3.4.1. Bizcochuelo de almidón.....	96
3.4.2. Tarta de Plátano o guineo.....	97
3.4.3. Quesadillas.....	97
3.4.4. Buñuelos de harina.....	98
3.4.5. Pristiños.....	98
3.4.6. Ante de arroz.....	99
3.4.7. Quimbolito.....	99
3.4.8. Humita de dulce.....	99
3.4.9. Tamal quiteño.....	100
3.4.10. Galletas de Mantequilla.....	100
3.4.11. Alfajores.....	101
3.4.12. Panuchas.....	102
3.4.13. Bizcochos.....	102
3.4.14. Roscones o Tortillas de viento.....	102
3.4.15. Barquillos.....	103
3.4.16. Aplanchados.....	103
3.4.17. Rosero.....	104
CAPITULO IV.....	105
4. Análisis comparativo de ingredientes, equipamiento y procesos utilizados tradicionalmente y en la actualidad.....	105
4.1. Ingredientes.....	105
4.1.1. Proveedores de los locales y conventos.....	109
4.2. Equipamiento.....	111
4.2.1. Equipamiento utilizado en algunos locales y conventos.....	117
4.3. Procesos.....	119
CAPITULO V.....	126
5. Recetas y Panel de degustación.....	126
5.1. Recetas estándar.....	126
5.2. Panel de degustación.....	177
5.2.1. Encuestas.....	180
CAPITULO VI.....	189
6. Conclusiones y Recomendaciones.....	189
6.1. Conclusiones.....	189
6.2. Recomendaciones.....	190
BIBLIOGRAFÍA.....	192
GLOSARIO.....	194
ANEXOS.....	199

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Instrumentos agrícolas	19
Tabla 2 Productos que los españoles trajeron a la villa de Quito	35
Tabla 3 Animales traídos por los españoles.....	36
Tabla 4 Lugares de expendio y elaboración de dulces	51
Tabla 5 Principales confites.....	64
Tabla 6 Repostería Tradicional	89
Tabla 7 Délficas.....	180
Tabla 8 Bolas de Maní	181
Tabla 9 Limones Rellenos	182
Tabla 10 Ante de Arroz	183
Tabla 11 Panochas	184
Tabla 12 Quesadillas.....	185
Tabla 13 Rosero Quiteño	186
Tabla 14 Champús	187
Tabla 15 Jucho.....	188

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Mapa de Quito Antiguo 1888	50
Gráfico 2 Mapa del Centro histórico	52

ABSTRACT

This research aims to meet important elaborations and recipes of traditional pastries and desserts in Quito, the same could be defined in two groups. The first one was the homemade recipes that have been passed from generation to generation as part of the city's cuisine. In the second group are ancestral recipes which only few people have had access, and you can taste at visit the convents of the historic center of Quito.

Throughout the thesis there are several topics that form a solid foundation of knowledge about the evolution of the bakery in Quito giving us a clear picture of how they are made today.

Chapter I is a brief history of gastronomy, denoting a demarcation not only regions but also of times, the Inca and Spanish influence, and the points of sale of sweets and pastries traditional in colonial Quito.

Chapter II discusses the traditional confectionery, their definitions, main traditional products, raw materials and preparation processes. In the latter mentioned recipes were made in the nineteenth century.

In Chapter III we talk about traditional pastries in Quito, their definitions, main traditional products, raw materials and preparation processes. In the latter mentioned recipes were developed in the nineteenth century.

Chapter IV provides an analysis comparing the ingredients, equipment and processes used traditionally and the one used actually to see the difference that has occurred in every age.

In Chapter V are standard prescriptions each of the products were been investigated, and a tasting panel with a physical sample of each candy and cake making in Quito.

The study was conducted in the colonial town of Quito or also called the Historic Center, where information was obtained through field trips, interviews with various authors, researching historical data query through literature and unpublished works.

All these data resulted in a compendium of recipes have disappeared and others that remain to this day, those who made the time in which they reached Quito, techniques and tools that are used, but also in the process it was known anecdotes and family histories.

At the end of this work are the conclusions and recommendations, which are a set of enriching knowledge, which is expected to be applied in culinary school to keep this tradition that is part of our Food Heritage.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene el propósito de dar a conocer elaboraciones y recetas importantes de la confitería y repostería tradicional quiteña, las mismas que se podrían definir en dos grupos. Las primeras de elaboración casera (tradicionales o familiares), con recetas que se han pasado de generación en generación formando parte de cultura gastronómica de la ciudad. En el segundo grupo se encuentran recetas ancestrales (de conventos) a las cuales solo pocas personas han tenido acceso, y que se pueden degustar al visitar los conventos del centro histórico de Quito.

A lo largo de la tesis se encuentran diversos tópicos que forman una sólida base de conocimientos sobre la evolución de la repostería y confitería quiteña brindando una clara imagen de cómo es su elaboración.

En el capítulo I se hace una reseña histórica de la gastronomía, denotando límites no solo regional sino también por épocas, la influencia inca y española, y los lugares de expendio de los confites y repostería propias en el Quito colonial.

El capítulo II trata sobre la confitería tradicional, sus definiciones, principales productos, materias primas y procesos de preparación, en este último se menciona recetas que se elaboraron en el siglo XIX.

El capítulo III describe la repostería tradicional quiteña, sus definiciones, principales productos, materias primas y procesos de preparación. En este último se mencionan recetas que eran elaboradas en el siglo XIX.

El capítulo IV hace un análisis comparativo de los ingredientes, equipamiento y procesos utilizados tradicionalmente y como estos son aplicados actualmente y así analizar las diferencias con la época actual.

En el capítulo V se compilan las recetas estándar de cada uno de los productos que son parte de esta investigación, y un panel de degustación con una muestra física de cada confite y repostería tradicional quiteña.

El estudio se realizó en el casco colonial de Quito o también denominado Centro Histórico, donde se obtuvo información mediante salidas de campo, entrevistas con varios autores, investigando datos históricos a través de consultas bibliográficas, trabajos no publicados, observación y diagnóstico sensorial.

Estos datos dan como resultado un compendio de recetas que han desaparecido y otras que perduran hasta nuestros días, quienes las elaboran, la época en la cual se introdujeron para su consumo a Quito, las técnicas, utensilios que se utilizan, también en el proceso acompañados de anécdotas e historias familiares.

Finaliza este trabajo con las conclusiones y recomendaciones, que forman un conjunto de conocimientos enriquecedores, y se espera, puedan ser aplicados en la escuela de gastronomía para mantener esta tradición que es parte importante de nuestro Patrimonio Cultural Alimentario.

“El documento aborda una panorámica del patrimonio alimentario y la tradición culinaria en Ecuador, y propone seguir con futuras investigaciones que puedan orientar a establecer nuevas políticas que protejan la riqueza patrimonial alimentaria ecuatoriana y den cuenta de las actividades que se desenvuelvan alrededor de la tradición culinaria. Se menciona que la innovación que se le quiera dar a la cocina ecuatoriana debe realizarse con respeto y reconocimiento a la condición histórica de sus platos” (Unigarro C, 2010, *Patrimonio Cultural Alimentario*, Ediciones La Tierra, Ministerio de Cultura Ecuador.

CAPITULO I

1. ANTECEDENTES

1.1. Reseña histórica de la gastronomía quiteña.

La gastronomía quiteña es fruto de la unión de sabores y aromas que se originaron en épocas prehispánicas e, incluso, antes de la conquista inca. En el estudio realizado por Julio Pazos Barrera, basado en los escritos de Lévi-Strauss (1970:p.417) relata que los aborígenes que poblaban las tierras de lo que hoy es la provincia de Pichincha (Norte límites con la Provincia de Imbabura, Sur cantones Rumiñahui y Mejía, Este cantón Pedro Moncayo hasta los límites con la Provincia del Napo, Oeste cantones Pedro Vicente Maldonado y Los Bancos) tenían una alimentación que estaba basada en productos que se encontraban en la zona que poblaban, como maíz, fréjol, quinua, chocho, chirimoya, guaba, cogollos de achupallas y totoras además de gusanos y caracoles. Estos cazadores-recolectores para proveerse de sus alimentos, en el trayecto de búsqueda de los mismos, se escondían detrás de matorrales de chilcas, mortiños y cabuyas; los cazadores en su búsqueda de alimentación subieron a los páramos para descubrir la gran fauna que poseían y que no existía en las mesetas que recorrían. El doctor Pazos deduce que los alimentos conseguidos

con la caza y recolección eran consumidos crudos, podridos, fermentados o secos y que estos grupos humanos tenían una vida nómada y natural.

Los lugares por donde andaban los cazadores comprendía los declives del Ilaló, que en ese tiempo era un volcán de donde brotaban aguas termales las cuales bañaban ciertos lugares de Cumbayá y Tumbaco, siguiendo la misma ruta encontramos mesetas que se levantan donde están los pueblos, que en la actualidad son Puembo, Pifo, Yaruqui, Checa, El Quinche y mucho más altos están Otón y Pambamarca. También está el Pisque, un río que se forma con las corrientes del Guachalá y el Grenobles los cuales bañan las planicies de Cayambe; hacia el sector occidental encontramos Tabacundo y Cochasqui, un poco más elevados están los montes Mojanda y Fuya Fuya. Por esa misma ubicación se encuentran el barranco de Calderón que baja hasta el río Guayllabamba. Se observan también las poblaciones de Nayón, Zámbez, Llano Grande, Pomasqui, San Antonio de Pichincha o Lulunbamba y Rumicucho.

En el lugar donde ahora se encuentra Quito encontramos la colina Guangüiltagua desde donde se avista Cotocollao y la planicie de Ñaquito, el lugar donde se encuentra el Centro Histórico, la colina del Yavirac, la llanura de Turubamba, Chillogallo y Guajaló. Siguiendo la explanada occidental además del Guangüiltagua están Lumbisí y Puengasí. Al retornar hacia el Ilaló donde estaban campos de un color verde intenso están Sangolquí, Amaguaña y Uyumbicho que rodean el monte Pasochoa y más hacia el sur las poblaciones de Alóag, Machachi y Aloasí. Entre las elevaciones se puede observar en la cordillera central al

Cotopaxi, Sincholagua, Antisana y Cayambe; por el lado Occidental de norte a sur el volcán Pichincha, Atacazo, Corazón e Ilinizas.

En sus recorridos por estas áreas donde realizaban las actividades de caza y recolección, descubren una zona llamada Mullumica (en el sector de lo que ahora es Guamaní) donde hallaron obsidiana con la cual elaboraron utensilios como puntas de flechas y armas punzo-cortantes las cuales utilizaban para desmembrar las presas que habían cazado y cortar o pelar sus alimentos de cosecha. Según los investigadores los modos de ingestión van cambiando una vez que descubren la cocción, gracias a la relación que tenían de alimento, agua y fuego, en esta combinación comienza a intervenir el tiempo, la temperatura, el orden de los ingredientes, los condimentos, la calidad del utensilio y otros factores.

En algunos estudios antropológicos realizados por arqueólogos y antropólogos ecuatorianos se dice que el descubrimiento del complejo cerámico de los Yumbos, en la zona de "Cotocollao", data del 1500 a.c. y que demostró que los aborígenes llegaron de los valles que colindan con el Ilaló es decir las zonas bajas de la Hoya de Guayllabamba. Este estudio indica que en los lugares para habitar siempre se encontraban cerca de las plantaciones de maíz, bosques que facilitaban la recolección de leña y a pocos pasos de una vertiente. Con estos antecedentes se puede deducir que la cerámica que se encontró fue elaborada para servir, preparar, almacenar y transportar alimentos, los cuales eran decorados con diversas formas y color para identificar la función que desempeñaban.

Entre la cerámica que se encontró se pudo observar cuales habían sido utilizadas para la cocción de los productos, debido a las manchas de hollín que tenían por haber sido expuestas al fuego. Las ollas eran esféricas y carecían de decoración ya que estarían elaboradas para la exposición a las brasas; en estas ollas realizaban la cocción del maíz sin desgranar y en agua, localizaron también tiestos que tenían restos de maíz que hicieron suponer a los investigadores que fueron usados para tostar y servir el grano, otra cerámica encontrada fue el comal que se cree fue utilizada para asar la masa de maíz, esta masa la obtenían utilizando un rallador, junto con las cerámicas antes mencionadas. Hallaron también en este complejo arqueológico cuencos grandes, ollas grandes, las cuales se cree tenían la función de almacenar el alimento crudo, cocido o tostado, asimismo se ubicaron ollas mas robustas con asas de correa, que pudieron ser utilizadas para el almacenamiento de líquidos.

En el afán de almacenar agua, que debió ser una tarea constante, se localizaron botellas de asa de estribo y de asa simple, las cuales pudieron servir para guardar y conservar un brebaje. Otros cuencos localizados que parecen vasos por las dimensiones de profundidad, circunferencia de la boca y base, usados para beber; algunos platos y pilches de poca profundidad que fueron utilizados para repartir las raciones.

Dentro de las investigaciones se encontró que la vida cotidiana del grupo se paralizó debido a los estragos de una erupción volcánica, que pudo haber sido del Pichincha, que hizo huir al grupo. La ceniza y lahares formados por este

suceso conservaron la cerámica al pasar de los siglos y volvieron a la luz gracias a la excavación arqueológica, la cual da testimonio de la actividad que realizaban basados en la utilización del maíz.

Existen más hallazgos en la provincia de Pichincha donde se registra cerámica similar a la de Cotacollao. Los lugares están ubicados en la rivera norte del Guayllabamba nombrados Perucho Alto, Nambillo Alto, San Lorenzo y Ñamparca, otra en la parte noroccidental de Quito como Mindo, Maquipucuna, Nanegalito y Andoas, y otro que fue localizado en Tandapi. También se encontró una vertiente de agua salada en un lugar cercano a Maquipucuna, donde se debió situar el “Pueblo de la Sal o Cachillacta”, que fue nombrado por los españoles y del cual surgió la hipótesis de que abastecía de sal a Quito; esto hace suponer que era el único condimento que debió estar presente en este Periodo Formativo.

Otro hallazgo que se lo denominó “**Jardín del Este**” está localizado en la margen derecha del río Machángara, cerca de la parroquia de Cumbayá que data de 300 a.c.- 100 d.c. y los objetos encontrados fueron: 26 platos trípode, 3 cuencos, 10 ollas y fragmentos de rallador. Se encontraron con esta cerámica restos óseos que evidencian a estos lugares como tumbas y que dieron a conocer que formaban parte de los ajueres funerarios; estos objetos estaban decorados con bandas de color rojo y varios casos pulidos que demostraban que habían sido utilizados antes de realizar los entierros.

En exámenes realizados a estas cerámicas, se conocieron algunas prácticas relacionadas con la cocina entre las que se pueden destacar las

siguientes: los recipientes trípodes más hondos, de pies largos y macizos, que dieron a conocer eran colocados sobre las brasas para la cocción de alimentos, cántaros de base circular plana, cuerpos abombados, cuellos anchos y bocas amplias que eran utilizados para la transportación de los líquidos, cuencos pequeños de bordes rectos que fueron empleados como vasos y hasta como platos para servir los alimentos y el rallador que demuestra una preparación de los alimentos más elaborada. El uso de este artefacto nos muestra que rallando el maíz se pudo obtener la masa que se la debió cocinar, asar o exponer al sol para su conservación y también diluida en agua en vasijas muy grandes para dejarla fermentar y convertirla luego en bebida.

Aparece también en los hallazgos en el sector “**La Florida**” que con ayuda de la prueba del carbono 14 se comprobó que las piezas son del año 260d.c. En este lugar existieron tumbas, un cementerio que se encontró en las faldas de Pichincha y que llegan hasta lo que hoy es el aeropuerto Mariscal Sucre.

Las características de los objetos que se hallaron en las tumbas demostraron que eran de personajes importantes, tenían piezas líticas, cerámicas, ornamentos de oro, cobre dorado y objetos de hueso que estaban junto a los restos óseos, esto reveló que las tumbas eran una reproducción del modo de vida de la realeza. Esta excavación dio a conocer también la existencia de habitaciones en torno a las tumbas, las cuales sirvieron como patrones para modelar los objetos y otros espacios que serían parte de estos sagrados lugares.

Lo más importante de estos vestigios son las cerámicas y objetos líticos, sin lugar a duda porque son la muestra que ha llevado a reconstruir el contexto culinario de los pueblos. Los objetos que se encontraron en este entorno territorial son: jarras grandes de base anular con cuerpo cilíndrico decoradas de color rojo pulido y otras con pintura oscura y figuras en forma de rostros en los cuellos, jarras cuadrulares con cuatro asas, jarras pequeñas redondas, ollas de bases esféricas y algunas con asas laterales, compoteras, cuencos, cuencos con forma de cubo, ollas trípode y piedras de moler; otra pieza incluida en este grupo son tensores para arrojar dardos o flechas.

En algún espacio del recinto encontrado se concluyó estuvo el fogón con las piedras para asentar las ollas, junto a este fogón, con sus piedras calientes se cree que debieron haber colocado los utensilios que poseían trípode y en torno a estas los cuencos y compoteras que se encontrarían en el suelo. Algunas jarras y vasijas se las ubicaría enterradas en el piso y la piedra de moler con su cuenco sería ubicado en la parte de afuera para que se pudiera utilizar de mejor manera; los instrumentos de caza debieron ubicarse en los espacios designados para las actividades masculinas.

El alimento principal de este complejo fue el maíz y los utensilios que se utilizaron muestran que lo consumían cocido, molido y fermentado. Su dieta constaba también de carne de venado, pato machacón, cuy y churos que se los comían crudos; los huesos y caparazones se encontraron en las excavaciones. Debido a la ubicación de este complejo se cree que también consumían mellocos,

quinua, fréjol y algunos productos como ají o yuca, propios de la zona noroccidental.

El siguiente complejo llamado “**Chilibulo**” que por las pruebas realizadas se sitúa en los años 600 d.c.- 1000d.c, asentado en las faldas de cerro Ungüi en el occidente del volcán Pichincha, este poblado estuvo localizado entre el Pintado y hacia el sur Chillogallo. Este hallazgo reveló que eran agricultores y que este sitio donde vivieron y trabajaron tenía condiciones adecuadas como la buena tierra, fuentes de agua, bosques propicios para cazar y quebradas que les daban seguridad natural en caso de alguna agresión.

Con la exploración que realizaron los arqueólogos, rescataron artefactos como una olla trípode y tiestos que tenían hollín, que dedujeron se trataba de un fogón. Las demás excavaciones que hicieron confirmaron la existencia de tumbas. Las características que presentan los utensilios usados en la cocina y el servicio son: ollas de cuerpo alargado pequeñas, platos semiesféricos y pucus, compoteras pequeñas, ollas asimétricas, cantaros, vasos cilíndricos, vasos en forma de campana, ollas trípode, mortero, piedra de moler, obsidiana y budares (tiestos para tostar). Se encontraron pocos utensilios incas que comprueben la presencia de ellos en este sector, lo único que se encontró fue: un aríbalo y un plato.

En este sector también existió el consumo de maíz en su estado de choclo en sazón o cao, asado en las brasas; seco y tostado; cocido como choclo mote; molido y cocido, como polenta o sango; seco, molido y expuesto al sol y como chicha con el maíz fermentado.

Se incluye también en la dieta de la zona otros productos andinos como: fréjoles cocidos, secos y remojados, papas peladas y cocidas con agua, quinua desaguada y cocinada; estos productos fueron combinados de varias formas. Los cárnicos que consumían eran: la carne de venado cocinada, ahumada o asada; asesinada y expuesta al sol para poderla conservar. Conejos, cuyes, tórtolas, yute (una variedad de perdiz) y patos machacones, que se consumieron asados y cocinados; churos que se consumieron crudos. Los patos eran criados en los estanques de Turubamba.

En la información de este hallazgo, se menciona que se servía la comida con mates, las porciones de carne se daban a los comensales los cuales podían encontrarse dentro o fuera de la cocina y que se comía sorbiendo y con la mano llevando el alimento a la boca. Se desconoce el orden de repartición de los alimentos y si era servido por edades o por sexo.

El siguiente hallazgo es “**Cochasquí**”, complejo arqueológico que se localizó en las pendientes de la cordillera occidental, lo que hoy es el cantón Pedro Moncayo, parroquia de Tocachi, las excavaciones realizadas en las inmediaciones de la pirámides, se encontró cerámica tales como: ollas esféricas, ollas trípode, ollas zapatiformes y cuencos, las cuales fueron usadas para la cocina. Si se habla de los alimentos que consumieron, no debieron ser diferentes a los ya mencionados en los hallazgos anteriores, estos serían: el maíz, tubérculos, fréjol, quinua, amaranto, etc. Con respecto a los cárnicos se debió aprovechar el cuy y la tumlla más que el venado.

Los investigadores llegaron a la conclusión de que las ollas trípode y las ollas zapatiformes, fueron muy frecuentes en las culturas de Mesoamérica y que hay aspectos que los vinculan con los otros pueblos.

Las técnicas utilizadas para la preparación de los alimentos eran las mismas que en Chilibulo, de igual manera en el aspecto de servicio de los mismos y se dedujo que para alimentar a grandes grupos, se daba de comer maíz cocido y tostado, papas y carne en grandes cantidades para los trabajadores que eran quienes levantaron las majestuosas tolas.¹

Los **Señoríos étnicos** fueron organizaciones sociales, basadas en unidades pequeñas que se denominaban ayllus. En el año 1400, cuando los habitantes de la hoya de Guayllabamba se sentían inquietos por las noticias que llegaban del sur, su comunicación era limitada por las diferentes lenguas que se hablaban en el sur del nudo de Tiopullo. Se cree que los viajes de intercambio de productos trajeron varias palabras. El traslado de palabras dio paso al intercambio de cerámicas y ciertos textiles, este último fue el algodón que producían los Yumbos y las fibras de la cabuya nativa.

Las llamas, camélidos que no se sabe si llegaron al inicio del Período de Integración o con los incas y que comenzaron a ser parte de la alimentación de los pueblos existentes, de la cual aprovecharon su carne y lana.

¹ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Editorial TRAMA, 2010, p.21-42.

Los poblados se encontraban desperdigados en mesetas, bajíos y declives, los cuales albergaban entre 1.500 a 10.000 habitantes y no superaban esta cantidad. Al tener una visualización general de la localización demográfica de los pueblos, estos se situaron en el Valle de los Chillos, otros en la zona de Cumbayá que se prolongaba hasta El Quinche, también en las inmediaciones de Guayllabamba, Cochasqui, Tabacundo, Cayambe y Otón, en la zona de Quito habitaban desde Chillogallo hasta Zámiza y San Antonio de Pichincha.

Estos pueblos para poder sembrar sus alimentos buscaron lugares propicios de acuerdo a cada producto. En los páramos, a 3500m sembraron papas, mashuas, ocas, quinua y mellocos; en los valles parcialmente secos cultivaron maíz, varias especies de cabuya, zambos, cactus, zapallo, maní y frutales entre los cuales estaban la guaba, chirimoya, ovo, achira, capulíes, taxo y molle; en los valles parcialmente húmedos sembraron maíz, maíz chillo (esta variedad era la apreciada por su grano grueso, tallo largo y grueso, un color amarillo intenso) frejoles, papas, verduras y otros tubérculos; en la parte sur de Quito, que fue una tierra fértil por la calidad de tierra, sembraron papas, maíz y tubérculos andinos. En las mesetas de Guayllabamba, que incluye el pueblo que actualmente lleva su nombre, sembraron abundante zapallo, maíz y sambo. En el área de Tabacundo y Cayambe fueron sembradas papas, mellocos, ocas y quinua y en la parte occidental del volcán Pichincha, la producción fue abundante en maní, yuca, maíz, ají, jícamas y camotes.

Al hablar de los cárnicos, el único animal doméstico era el cuy y los otros animales proveedores eran los venados y los conejos, los cuales abundaban en

las pendientes boscosas de los páramos. En la misma zona cazaban palomas torcaces y yutes. Por el lado del lago de Ñaquito y los pozos de Turubamba se cazaban patos machacones y en otros lugares se recogía cuzos, churos y catzos blancos.

Dentro del desarrollo agrícola de cada señorío, cada uno de estos tenía su propia autonomía política, lo que dio paso al intercambio de alimentos con las tres regiones naturales del país y quien realizaba esta actividad de intermediario lo denominaron como mindaláes.

En la investigación realizada por los arqueólogos los señores Pierre Gondard y Fredy López, sacaron como conclusión que productos fueron intercambiados; los señoríos de Cumbayá intercambiaron maíz, fréjol, guabas, chirimoyas, guayabas con el señorío de El Inga, estos llevaban papas y conejos. Estos dos señoríos realizaban el intercambio de los productos antes mencionados con los Yumbos, estos llevaban para la transacción ají, yuca y sal. Entre el señorío de Machachi que cambiaba papas, mellocos y conejos con el señorío de Anan Chillo que tenían maíz y estos con los Yumbos cambiaban sal y yuca.

En el sector donde hoy es la plaza de San Francisco, se realizaba los intercambios o trueques donde intervenían los señoríos de Urin Chillo (Sangolqui), el Inga, Anan Chillo (Amaguaña), Uyumbicho además de la etnia Yumbo. Cada uno ofrecía sus productos excedentes y desde lejanas comarcas transportaron plata, oro, además de algodón y sal, se cree que también comercializaban coca.

En este lugar hubo también comida preparada y figuraron recipientes con cuzos y cantaros de chicha de jora.

A lo largo de mil años se formaron los señoríos étnicos antes mencionados y que en su tramo final fueron sometidos por los incas, a pesar de la conquista sureña las costumbres culinarias no variaron, siguieron presentes hasta el siglo XVI antes de la llegada de los españoles.²

1.2. Influencia en la gastronomía quiteña

1.2.1 Influencia Indígena

La conquista de los Incas en todo el territorio tuvo diferentes características y generó notable influencia en los pueblos dominados. En la cocina de los siglos XV y XVI en la Hoya de Guayllabamba, hubo la influencia inca, por sus productos, artefactos y técnicas.

Se sabe que los señoríos étnicos del sur se unieron a los conquistadores incas, pero no sucedió lo mismo con los señoríos étnicos del norte. Por la localización de fortalezas y pucarás en las zonas de San Antonio de Pichincha, El Quinche y Quitoloma, los arqueólogos llegaron a la conclusión de que estas edificaciones fueron construidas para protegerse y poner resistencia a la conquista.

² Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Editorial TRAMA, 2010, p. 43-53

La conquista la inicio el inca Túpac-Yupanqui y la prosiguió su hijo Huaynacapac quien la consolidó. Este gobernante se impuso a los caras en Cochasqui y los derrotó, ésta acción desencadenaría una batalla sangrienta en las cercanías de un lago al que se le dio el nombre de Yahuarcocha o Lago de sangre.³

En las prácticas de la conquista inca, surge la consolidación del dominio obtenido en la hoya gracias al sistema de mitma, el cual consistía en separar a un determinado grupo de familias de los pueblos y desplazarlos a otros lugares conquistados por los incas, con la finalidad de evitar un re-agrupamiento de estos pueblos y que hicieran los trabajos otorgados por los incas. En las cercanías de Cotocollao los incas situaron grupos de cañaris y chachapoyas; en Uyumbicho y Chambo antes Achambo en la Provincia de Chimborazo, los incas situaron familias que eran provenientes de una etnia denominada huayacuntu nativos del oriente de Piura.

Otra de las finalidades de este sistema de movilización de familias, era el intercambio de las experiencias agrícolas, ingeniería de riego y de técnicas militares. En el sector de Pomasqui se ubicó a quienes tenían conocimientos de riego, en la zona de El Quinche se enviaron a quienes eran militares, debido a que los pobladores de Cochasqui y Cayambe se resistieron a la ocupación incásica y en el resto del territorio conquistado a los que conocían de agricultura. En las cercanías de San Antonio de Pichincha se ubicó un pucará de Rumicucho que no estaba lejos del cañón del Guayllabamba, en este lugar fueron observaron

³ José Echeverría; *Contribución al conocimiento arqueológico de la provincia de Pichincha*; Tesis PUCE; 1976

unos montículos donde estaban realizadas cinco terrazas y en la última terraza levantados muros que mostraron la presencia de aposentos. En este espacio encontraron artefactos relacionados con la cocina entre los cuales estaban vasijas y tostadores que se parecían a las cerámicas de los pueblos de Cochasqui y Caranqui. Con respecto a la cerámica inca se ubicó pucus y aribalos, también se encontraron planchas de piedra andesita de color plomo azulado y morteros. Estos últimos revelaron el consumo de maíz las mismas que serían utilizados especialmente para la elaboración de mazamorras o coladas de maíz muy comunes en la alimentación incásica, también se encontraron restos óseos pertenecientes a llamas que señalan que hubo el consumo de la carne de estos animales, los arqueólogos ubicaron en esta zona huesos de crías de llama que se cree se utilizaban para rituales religiosos. Los incas introdujeron el masivo consumo de la carne de llama que no era frecuente en los pueblos conquistados. Les enseñaron la técnica de sembradíos ecológicos en forma de terrazas que tuvieron resultado por ser tierras fértiles y gracias a la situación geográfica de la zona. En estos cultivos usaron como abono estiércol de llama y las hojas de algarrobo y guarango que eran machacadas con morteros, todo esto para mejorar los suelos. Esta enseñanza se complementó con herramientas para el labrado.

Los siguientes son instrumentos agrícolas utilizados en esta zona:

Tula	Estaca de madera terminada en bisel, que sirve para cavar.
Maquitola	Tola de mano
Palondra	Pala de madera
Llachu	Azada de madera
Uti	Palo encorvado, palancón o palo estrecho. Palo encorvado donde se coloca la hoja del azadón.
Arma	Escardador
Hualmo	Palo puntiagudo o en forma de lanza, que se usa para sembrar maíz.
Huashmo	Pala de madera angosta, que se usa para cavar papas
Chaquin	Pala de madera de punta delgada, que es accionada con el pie y se usa para sembrar maíz.
Tipina	Pequeño instrumento puntiagudo de madera que se usa para deshojar la mazorca del maíz.

Tabla 1 Instrumentos agrícolas⁴

Chaquin



Tula



Maquitola; Arma; Tipina



Huashmo; Llachu



Palandra



⁴ Eduardo Estrella, *El pan de América*, 2da Edición, Ediciones Abya-Yala, 1988, pág. 56.

La nueva forma de sembrar generó una gran producción agrícola, que luego hiciera surgir con más fuerza el intercambio de productos entre las comunidades, que tenía a la cabeza a los mindaláes. El intercambio se realizaba más en la zona de la Sierra-Norte y el lugar donde se realizaba esta actividad era en donde hoy se localiza la Plaza de San Francisco, este lugar se lo denominaba tianguéz, el cual ya existía antes de la conquista inca pero los conquistadores continuaron con esta actividad e incluso construyeron aposentos alrededor y prueba de esto es la existencia de cimientos en algunas edificaciones de la plaza.

Al hablar del panorama gastronómico, dedujeron los investigadores, que por escritos realizados por el padre Bernabé Cobo quien detalló información sobre la alimentación de los habitantes del altiplano peruano y la adopción de muchas prácticas culinarias de los incas por parte de la población de la hoya de Guayllabamba. Este oidor afirmó en sus escritos como realizaban sus preparaciones, que básicamente constaban de guisos cocidos a los que denominaban “logro” con mucho ají, a la cual le agregaban carne de conejo que previamente era secada al sol. Según la señora Rosario Olivas, quien se basa en unos escritos de Gonzales Holguín de 1608, define al locro como un potaje o guisado de ají con papas.

La definición de locro nos dice que es un “tipo de sopa ecuatoriana que se caracteriza fundamentalmente por llevar patatas”. (Gallego J.F, Pereyón R.; 2004: p, 515)

Entre las clases de locro que se realizaban están:

1) *Locro*

Realizado con papas peladas, cocidas en agua, sal y posiblemente con ají. Este último ingrediente preparado aparte en piedra de moler denominado (uchú cutana rumi) en quichua quiteño.

2) *Locro con carne de conejo o cuy.*

Esta variedad de locro al que se le agregó conejo secado al sol o cuy, muy frecuentes en las comunidades indias y mestizas de la sierra.

3) *Locro de fréjol*

Contiene papas peladas, cocidas al agua, fréjol fresco y sal. El fréjol cocinado por más tiempo que las papas.

4) *Locro de ocas*

Ocas frescas, cocidas al agua y sal. En la actualidad tiene ocas, cebolla, ajo, manteca con achiote, agua y sal, que es la técnica española.

5) *Locro de mellocos*

Se utilizó la variedad de mellocos no gelatinosa, agua, sal

6) *Locro de mashuas*

Mashuas cocinadas y escurridas antes de comenzar la preparación, luego cocinadas en agua y sal.

7) *Locro de arracachas*

Peladas, cocidas en agua y sal. Su textura debió ser suave y espesa.

8) *Locro de zapallo*

Troceado y sin corteza, cocinado en poco agua, sal. Pudo llevar carne y maíz choclo.

9) *Locro de Paico*

Papas peladas, agua, sal y hojas de paico picadas.

10) *Locro de yuyuslluto*

El Yuyuslluto es las hojas de melloco o ulluco picadas, papas peladas, agua y sal.

11) *Locro de yuca*

Yuca producto de intercambio por parte del pueblo Yumbo, previamente desaguada, cocida con agua y sal. (Antecedente del sancocho)

12) *Locro con hojas tiernas de quinua*

Papas peladas, agua y sal. Se agregaban picadas al igual que las hojas de melloco.

13) *Locro de camote*

Se usaba la variedad menos dulce y de masa morada, cocinada en agua, sal y ají.

14) *Locro con tomate*

Los tomates no se comían crudos, se echaban en el guisado, papas peladas, agua, sal y ají.

15) *Locro de achogchas*

Previamente partidas y sacadas sus pepas negras, cortadas en pequeños pedazos, papas peladas, agua y sal.

16) *Locro de llullucha*

Son algas que se localizaban en las faldas del Rumiñahui, picadas, papas peladas, agua, sal y ají.

17) *Locro de chulco* (berro, mastuerzo, verdolaga, hojas de sangorache, hucamullo, achicoria)

Papas peladas, agua, sal, ají y cualquiera de estas hojas picadas, añadidas al finalizar la cocción.⁵

Entre otras preparaciones están:

- Mazamoras de maíz, quinua molida y morocho.
- Guisos de chuchuca, quinua cocida.
- Enteras; que se denominaba a las papas, camotes, zanahoria blanca y raíces de la china o malanga que se cocinaban y comían peladas.
- Asados que eran papas, camotes dulces y choclos
- Tostados, que lo hacían de maíz, maní y fréjol.
- Mote
- Pito que es maíz seco, tostado y molido.
- Tanta que es el mote molido sin agua, esta masa la hacían tortillas para cocinarlas en tiesto.
- Humitas
- Tamal
- Yuca rallada
- Tortillas de harina de quinua
- Chochos
- Chicha de jora
- Chicha de morocho
- Chicha de quinua
- Chicha del fruto del molle

⁵ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador; Editorial TRAMA; 2010, p. 86-90

- Chicha de capulí
- Miel de maguey⁶

Estos son algunos de los alimentos que se comían en los siglos XVI y XVII hasta la llegada de los españoles que solo le incorporaron el refrito y otros platos que hasta hoy en día se consumen.

1.2.2. Influencia Española

La llegada de los europeos al nuevo continente, puso en contacto a dos mundos desconocidos cada uno con su historia, cultura y tradiciones propias. Los españoles trajeron a América un nuevo idioma acompañado de sus costumbres y religión, también plantas y animales que aportaron a la alimentación del nuevo mundo. En cambio ellos llevaron muchas plantas que le dieron un aporte muy importante a la gastronomía Europea.

El arribo de los españoles se dio en el año de 1492, enviaron varias expediciones para adentrarse al resto del continente hacia el centro y sur de América. El primero en llegar a el continente del sur fue Francisco Pizarro quien arribo a Perú para la conquista, luego sube a tierras del norte y recibe el respaldo de un contingente de españoles que llegan en barco a Coaque, actual provincia de Manabí para continuar con la expedición.

⁶ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador, Editorial TRAMA, 2010, p. 91-105

Entre ellos llegó Sebastián de Benalcázar, quién trajo consigo una piara de puercos (es la primera noticia de la llegada de estos animales) para el consumo de las tropas. Pizarro acompañado de un contingente de españoles regresa hacia el sur, pero se terminan sus provisiones alimentarias que lo obligaron a alimentarse con lo que encontraban. En su trayecto muchos de los españoles se enferman de verruga peruana que aminora las tropas, pero no impidió su llegada al sur. Mientras tanto Benalcázar sigue su camino hacia Quito, pero encuentra a Atahualpa y es participe de todos los acontecimientos tristes y malévolos que concluyeron con su muerte.

Transcurrido unos años, Benalcázar es enviado a San Miguel de Tangarara pero tiempo después sigue hacia el norte, con el fin de develar las historias de grandes riquezas que prometía Quito. En el transcurso de su viaje es alcanzado por Diego de Almagro quien venía de Perú, con el propósito de trazar y trazar un plan que tenía el fin de enfrentar a Pedro de Alvarado otro español interesado en conquistar tierras de los señoríos étnicos; este plan se dio para poder fundar Santiago de Quito. Elaboraron un acta de fundación el 24 de Agosto de 1534, ya con este documento se fundó la nueva ciudad el 6 de Diciembre del mismo año, en el lugar que fue el antiguo tianguéz de los señoríos étnicos y en el que los incas habían construido sus aposentos.

El lugar fue escogido porque estaba rodeado de colinas y quebradas, que favorecían estratégicamente a la defensa de los que todavía no se habían rendido y estaban al mando de Rumiñahui. Los españoles hicieron un campamento en algún sitio de Turubamba para descansar, luego uno de los pregoneros que iba

con ellos realizó la lectura del documento de fundación en el lugar donde hoy son las calles Benalcázar y Mejía, después se cree en la posibilidad de que se dirigieron al llano del actual parque la Alameda, donde escucharon la misa que fue celebrada por Juan Rodríguez quien ubicó un altar improvisado en un montículo donde hoy es la Iglesia de El Belén.

Poco a poco se fue formando la pequeña villa y los primeros habitantes fueron los soldados, esto se dio por disposición de las leyes del Reino de España. Los individuos que conformaban la villa fueron 204 y muchos eran de origen vasco, entre los cuales estaban un francés, Juan Bretón; un griego, Juan de Chipre; un flamenco, Juan Borgoñon y dos hombres de raza negra, Pedro Salinas y Antón.

La primera medida que tomaron, fue nombrar a las autoridades de Cabildo y designaron como alcaldes a los señores Juan de Ampudia y Diego de Tapia; como regidores a los señores Pedro de Añasco, Juan de Padilla, Alonso de Fernández y Martín de Utrera; mientras que en el cargo de escribano fue designado Gonzalo Díaz.

Con lentitud fue creciendo y formándose la villa y llegaron personas que fueron de mucha ayuda, los cuales sabían de oficios aprendidos y ejecutados en España, entre los cuales estaban: el herrero Bartolomé de Zamora, el cuchillero Hernán López, el barbero Diego Suárez, los comerciantes Pedro de Frutos e Isidro de Tapia, los pregoneros Gómez de Navarro y Juan Enríquez, y el agrimensor Juan de Lara, todos ellos fueron útiles para la villa.

Transcurrió un tiempo y según una norma legal quien quisiera se podía marchar de la villa, y es así como solo quedaron treinta personas en Quito que era el número permitido para que siga existiendo este lugar.

De los pocos habitantes que quedaron, una parte vivían en concubinato con las indígenas, aspecto que no fue bien visto por los sacerdotes que allí se encontraban, este concubinato dio paso a la formación del pueblo mestizo, este grupo de personas prosperó con el pasar del tiempo. Años más tarde llegaron las primeras mujeres españolas por petición realizada por el rey, estas mujeres se casaron con los encomenderos y se originó el pueblo criollo, esta clase social se apoderó de las tierras y llegó a ser rica y poderosa.

En Diciembre de 1534 llegaron a Quito los sacerdotes de la orden franciscana, Fray Jodoco Rique y Fray Pedro Gocial, ellos llegaron en barco desde España hasta Nicaragua y luego a la bahía de San Mateo donde se abastecieron de agua para continuar con su camino hasta llegar a San Miguel de Tangarara, todo este trayecto está en los escritos de vivencia de Fray Jodoco Rique, el también señala que en el barco transportaron chanchos y gallinas. Una vez que llegaron a Quito los dos frailes se acercaron al cabildo y realizaron la petición de tierras para poder levantar la iglesia y el convento, el cabildo les otorgó las tierras situadas en el mejor lugar con el fin de honrar al patrono de la ciudad.

En su diario Jodoco Rique relata que trajeron vino, pero que no duró mucho solo por once meses y que por este motivo los vecinos de Quito no habían

asistido a misa por la falta del mismo. Comenta también el equipaje con el que llegaron, que no fue mucho y que estaba compuesto de un cantarillo de cerámica el cual contenía granos de trigo y las dimensiones del recipiente eran de 16cm y 3mm de altura; la boca media 3cm y 5mm de diámetro; la parte más ancha media 9cm y 6mm y la base tenía 4cm de diámetro, este cántaro tiene grabada una frase en flamenco antiguo que fue traducida por el científico alemán Alejandro von Humboldt en el año de 1801, el texto decía “Que aquel que me ve/ no se olvide de Dios”. Fray Jodoco Rique sembró este trigo en donde hoy se encuentra la plaza de San Francisco.⁷

Existe un breve relato de lo que sucedió con el cántaro en el que se trajo el trigo; el historiador Pablo Herrera comenta que los padres obsequiaron el cántaro al presidente Juan José Flores, quien a su vez lo regaló al gobierno de los Estados Unidos de Norteamérica. Se cree que el recipiente está en el museo de Nueva York y que se lo considera sin importancia.

Fray Jodoco Rique hizo un huerto en el interior del convento donde se cree cultivo duraznos vides y olivos, que en los corrales criaron gallinas, chanchos y ovejas; en el huerto uno de los frailes, llamado Alonso de Baena habría iniciado la apicultura.

Jodoco Rique fue quién inició la elaboración de la cerveza y era el único lugar en la villa donde se hacía y comercializaba este producto; en todo caso el

⁷MORENO Agustín, O.F.M., 1998 *Fray Jodoco Rique y Fray Pedro Gocial, Apóstoles y maestros franciscanos de Quito 1535-1570*, Quito, Ediciones Abya-Yala.

trigo tuvo una aclimatación satisfactoria para quienes lo trajeron y es por ese motivo que fue cultivado en las tierras de los indios y encomenderos. Fray Jodoco también habría enseñado a faenar los chanchos y a preparar con sus carnes y vísceras toda clase de viandas. La carne fue un producto muy importante para la alimentación en la época de la conquista y el 8 de Octubre de 1535 el procurador Alonso Fernández realizaría una solicitud al cabildo para que designara un lugar para la creación del matadero y carnicería, en 1537 se le concedió a Pedro Cortez un lugar en Tumbaco para la crianza de cerdos; la venta de todos estos animales y de sus carnes debió ser informal en estos años. La venta de cárnicos aumento considerablemente y esto dio paso para que se realizaran transacciones comerciales; este particular motivó al cabildo a crear una ordenanza que regularía los precios y cantidades de la carne; lo que constaba en el acta era lo siguiente “El precio del arrelde de carne de vaca en cinco reales, la de oveja o carnero de la tierra (llama) en cinco reales y la de puerco en 3.5 reales” la fecha de publicación de esta acta fue el 16 de Abril de 1539.

Otro uso que le dieron al trigo fue la fabricación de harina en un molino que funcionaba desde 1544 y la elaboración de pan que fue oficio solo de mujeres no se conoce si fueron españolas o mestizas. Para 1601 faltó trigo en Quito y el cabildo ordenaría que se realizara un inventario en la ciudad y en la comarca de las reservas de trigo y harina, con esta ordenanza se vendería el producto exclusivamente a las panaderas y a las mujeres que amasaban pan.

Al hablar de la cocina popular española, la historiadora peruana Rosario Olivas hace una descripción de la cocina en el siglo XVI. Menciona la importancia

que le daban al pan y las gachas, entre los panes la investigadora habla de la elaboración de tres clases de panes: el pan cocido al rescoldo, el pan elaborado debajo de cobertera y el mejor el pan de horno. Las gachas en cambio eran masas que se preparaban con algunos cereales, verduras y legumbres; las gachas dieron lugar para la creación de las mazamorras.

Los españoles realizan tratados de cocina que distinguen tres clases de comida como la de los reyes, la de burgueses y la del pueblo. En la comida de los reyes se conoció en la Audiencia de Quito las empanadillas de pies de puerco a las que se las denominada como cuchipatas y morcillas de puerco dulces que eran muy comunes en la sierra y se las conocía como “las blancas” para diferenciarlas de las de sangre. Las morcillas blancas las elaboraban con arroz, col, miel y otros ingredientes, todos los sábados en la mesa de los reyes se servían callos o mondongo, lenguas, sesos y cabezas.

Los platos de la cocina burguesa fueron las menestras y los cocidos, entre los cocidos estaban el puchero. En la mesa de burgueses se ofrecían tres servicios: sopa de fideos con garbanzos, verduras y tocino, el plato de carnes de cerdo, carnero o vaca y los postres que podían ser cuajadas, queso frito, flan, pan tostado con miel, arroz con leche de almendras.

La cocina del pueblo incluía pan, tartas y gachas; el pueblo le gustaba mucho los cocidos y siempre aspiraban a tenerlo en la mesa. Los conquistadores españoles en general pertenecían al pueblo y cuando las provisiones que llevaban en sus alforjas terminaron comenzaron a consumir los cereales y féculas

andinas. Cuando ellos ya se instalaron en Quito, buscaron mujeres indias para que sean sus concubinas quienes más adelante se hicieron cargo de la alimentación, este fue el origen de la cocina popular de la Audiencia. En las celebraciones oficiales las autoridades españolas y criollas acostumbraron a servir cocido y asado, perril y jamón, entre los postres variedades de pastelería y dulcería española.

Al finalizar el siglo XVI, algunas mujeres españolas ingresaron a los claustros y con ellas en estos lugares se da inicio a la elaboración de helados y dulces, estos dulces eran de origen árabe por los nombres que llevaban entre los cuales están el alfeñique, alfajor, arepa.

Todos estos alimentos introducidos y nativos fueron elaborados con técnicas tradicionales españolas, por ejemplo, instalaron molinos movidos por agua para moler cebada, maíz y trigo; en las viviendas eran muy comunes las piedras de moler. Para las carnes adobaban no solo con sal sino también con varias especias, que eran aplicadas en las carnes de especies introducidas y de las carnes nativas solo la carne de cuy, otra técnica era la de escabechar y marinar las carnes, mariscos y pescados, técnicas utilizadas con frecuencia eran el de freír al sartén y cocinar al vapor; en algunas casas de la ciudad tenían hornos de bóveda que sirvieron mucho para hornear pan y carnes.

Los cárnicos se obtuvieron de las reses, ovejas y cabras que solo eran criadas por los españoles, mientras que los cerdos eran criados por los indios y los engordaban con el excedente del maíz; en menor cantidad estaban las

llamas a las cuales les llamaban “ovejas de la tierra” y las describían de la siguiente manera “Son del tamaño de asnos, tienen los pies y manos, pescuezo y cabeza de camello”. De la leche de vacas, ovejas y cabras hacían quesos en la villa.

La audiencia, gracias al cultivo de la caña de azúcar instaló dos ingenios, el primero estaba a cargo del señor Antonio de la Barrera, en compañía del heredero de Diego Méndez; el otro ingenio fue encargado al señor Mendieta, originario de Canarias quien trabajó con indios yumbos. La producción de caña no era abundante debido a la poca demanda de azúcar y confituras por parte de los habitantes en la villa.

Para la distribución y abastecimiento de los productos, la población compraba en el tianguiz de los indios en la plaza central donde también se encontraba comida preparada en casa y otros productos en las denominadas pulperías. La audiencia obligó a los indios a abrir tiendas en los tambos que estaban en los caminos que se dirigían a Guayaquil, Cuenca y Popayán.

Pasado un tiempo el cabildo controló la apertura de pulperías, en donde vendían jamones, sebo, queso, manteca y pescado, pero no podían vender colaciones por una regla puesta en el acta del 30 de Enero de 1612. Los pulperos en sus tiendas como en el tianguiz, tenían que pagar un impuesto mientras que las vendedoras indias no pagaban este impuesto. A las vendedoras indias y mestizas las denominaban gateras y recatonas; la primera palabra se deriva del quichua “catu” que significa vender, pero al cambiarle a el vocablo español se

convirtió en “gatu” y por eso se les decía gateras, mientras que la palabra recatona proviene del latín y significa “que vende al por menor”.

Las gateras y recatonas fueron mujeres que se valían de artimañas para conseguir productos que no eran de su competencia, como por ejemplo: el tabaco, jamón, quesos y sal; se dice también que las vendedoras indias hacían compadrazgos con esclavos negros para conseguir productos que sacaban de las casas de sus patrones, estos productos eran dulces caseros como alfajores, bocadillos y turrónes. Para las regatonas era una práctica común el de engañar a sus compradores, uno de los principales productos para realizar la estafa era el maíz porque colocaban papeles en el fondo de la canastilla para que haga bulto en el fondo; esta práctica es común hasta nuestros días.

En el sector de Santo Domingo frente al colegio San Fernando, existió una pulpería de propiedad de la señora Francisca Suaste, donde según el estudio de la investigadora Christiana Borchart, el menaje que tenía a la venta era: velas, aguardiente de Castilla llamada también “de la tierra”, la chicha, 35 variedades de alimentos que incluían una variedad de productos europeos entre ellos el aceite de oliva, vinagre y la canela de Castilla; almendras, chocolate, raspadura, azúcar, maní, achiote y el arroz. Los alimentos de la sierra que se vendían eran el arroz de cebada, las papas, la quinua, mote pelado, las agujas (ayuyas) y los alfeñiques. Los abastos que distribuían alimentos para la población eran surtidos por las pulperías, tiendas y puestos de las gateras y recatonas; otros de los lugares de abastecimiento eran los conventos de monjas y religiosos. En estos lugares tenían producción propia de sus cultivos internos que los sacaban a la venta por

medio de los intermediarios y también vendían los productos elaborados en los tornos de los claustros.

Entre los productos que los españoles trajeron a la villa de Quito están los siguientes productos. Comenzaremos con las plantas de origen europeo:

<i>Producto</i>	<i>Uso/tipo</i>	<i>País de origen</i>
Ajo	condimento	Asia Central
Albahaca	hierba aromática	India
Albaricoque	fruta	Zona templada de Asia.
Anís	aromatizante	Oriente Medio
Borraja	hierba medicinal	Norte de África
Caña de azúcar	azúcar, ron	Indonesia, China
Cebada	cereal	Sudeste de Asia, África Septentrional
Cebolla	condimento	Asia Occidental, Norte de África
Ciruela	fruta	Turquía e Irán (Anatolia) (Persia)
Col, berza	hortaliza	Europa central y Meridional.
Coliflor	hortaliza	Asia
Culantro	condimento	Oriente medio Norte de África
Haba	leguminosa	Sur Mar Caspio
Higo	fruta	Mediterráneo
Hinojo	condimento	Zona meridional de Europa.
Lenteja	leguminosa	Irak

Producto	Uso/tipo	País de Origen
Lima	fruta	Malasia
Limón real	fruta	Sudeste de Asia
Limón sutil	fruta	Sudeste Asiático
Manzana	fruta	Oriente Medio
Manzanilla	hierba medicinal	Oeste de Europa
Melocotón	fruta	China
Membrillo	fruta	Europa Meridional Orillas del Mar Caspio
Mostaza	condimento	Europa Central
Nabo	hortaliza	Europa y Asia central
Naranja	fruta	Asia (India, China, Bhután, Birmania)
Naranja agria	fruta	Noroeste indio, Sur Oeste Chino.
Olivo	aceite	Grecia
Orégano	condimento	Europa y Asia Occidental
Pera	fruta	Europa oriental
Perejil	condimento	Isla de Cerdeña
Rábano	hortaliza	China Central
Romero	condimento	Región mediterránea
Toronjil	hierba medicinal	Sur de Europa
Trigo	cereal	Medio Oriente
Vid, uva	fruta, vino	Europa
Hierbabuena	hierba aromática	Sur este de Europa
Zanahoria	hortaliza	Asia : Afganistán

Tabla 2 Productos que los españoles trajeron a la villa de Quito ⁸

⁸ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la memoria*, Quito-Ecuador, Ediciones TRAMA, 2010, p. 176-177

Entre los animales traídos por los españoles relacionados con la alimentación están los siguientes:

Nombre común	Utilidad
Ganado vacuno	Carne, leche, piel
Ganado ovino	Carne, lana
Ganado caprino	Carne, leche
Ganado porcino (ibérico negro)	Carne, piel, grasa
Gallináceos	Carne, huevos
Paloma	Carne
Conejo	Carne, piel
Caballo	Transporte
Asno	Transporte
Abeja	Miel
Gallipavo	Carne

Tabla 3 Animales traídos por los españoles⁹

Estos son los animales que enriquecieron la alimentación de los habitantes de la Audiencia conformada por los indios, mestizos y los mismos españoles.

⁹ Julio Pazos Barrera, *El sabor de la memoria*, Quito-Ecuador, Ediciones TRAMA, 2010, p. 175

1.2.3. Lugares de expendio de confites y repostería tradicionales en el Quito colonial

1.2.3.1. Conventos

Los conventos que realizaban dulces al llegar a Quito son: El convento del Carmen Alto o del Carmen de San José, El convento de Santa Catalina de Siena, El convento de Santa Clara y por último El Monasterio de la Inmaculada Concepción. Estos claustros vendían desde épocas coloniales dulces; vinos; hostias y pan, realizaban comida bajo pedido y también realizaban fragancias y cremas para las damas de la época.

Para hablar de cada convento se comenzará con **El Convento del Carmen Alto**, el cual fue fundado el 4 de Febrero de 1653, su construcción duró 5 años y fue edificado en los terrenos de los padres de Santa Marianita de Jesús, quien fue una de las religiosas más querida y recordada hasta el día de hoy.

Cuando ya estuvo bien asentada la comunidad en la ciudad de Quito, las religiosas se dedicaron a la fabricación artesanal de productos aromáticos, entre los cuales se encontraban aguas olorosas como el agua de ámbar, de azahar, de ángeles, agua rica y agua rosada. El ingrediente principal era el aguardiente al cual se le añadía rosas, violetas, jazmines, flores de naranjo y especias como el clavo de olor, la canela y la nuez moscada.

Más adelante algunas religiosas desarrollaron habilidades culinarias, entre las que comprendía realizar sencillos potajes hasta realizar repostería muy bien elaborada; en las comidas que ellas se servían, solían compartir postres preparados a base de leche, helados que eran los más apreciados principalmente los de almendras que eran servidos en las elecciones de las nuevas prioras. Entre los bocadillos más selectos que realizaban están los alfajores y bizcochitos que los hacían en enero por día de Reyes, en marzo hacían tamales, dulces y empanadas por el festejo del patrono San José.

Para cuaresma y Semana Santa hacían dulces, tamales y postres especiales para los tres días de Pascua, en Junio daban postres de leche, en Corpus, San Juan, San Pedro y La Trinidad daban tamales y frutas. Para las fiestas de la Virgen del Carmen en Julio hacían empanadas, dulces y meriendas, en Agosto para la Virgen del Tránsito tamales y dulces de frutas, para Diciembre por la navidad hacían tamales, dulce de leche, mazapanes, hostias con maní, alfajores, costras, bizcochos, bizcochuelos y tortas.

Para realizar estas preparaciones requerían de mucha materia prima, la cual era obtenida gracias a las donaciones de las familias de prestigio de la ciudad y el resto lo adquirían en las pulperías de Quito, lo que compraban era: huevos, almendras, azúcar, panela, clavo de olor, pimienta dulce, canela y frutas en general. Por estas preparaciones ganaron prestigio ante el pueblo por la

calidad de su trabajo, que compartieron sus preparaciones con los habitantes de la ciudad y el único medio de comunicación que tenían era el torno.¹⁰

La última investigación realizada a las hermanas de la comunidad del Carmen Alto, fue realizada por el señor Julio Pazos Barrera, quien habló con la priora que estaba a cargo en ese momento, la madre Verónica de la Santa Faz. Ella concedió esta entrevista en el año 2005 y contó que los dulces que elaboraban en su convento son recetas conservadas en el monasterio; lo que realizaban para vender era lo siguiente: tortas de moca, camote, plátano, buñuelos de harina de maíz y trigo que podían ser fritos y horneados, hostias, roscas de viento, aplanchados, polvorones, galletas de leche y mantequilla, rosquetes de huevo, bizcochos de mantequilla, relámpagos de harina rellenas de crema, alfajores, miñones, dulces de leche y de naranja agria, limones rellenos de manjar blanco y cubiertos de azúcar impalpable y mermeladas.

Hoy en día las religiosas ya no realizan todas las preparaciones antes mencionadas debido a problemas económicos que les han obligado a cerrar sus puertas. El único lugar donde expenden productos religiosos es un pequeño almacén, el cual también posee un torno que las comunica con las personas que atienden el lugar. Los únicos dulces que elaboran de vez en cuando son limones rellenos con manjar blanco, galletas de mantequilla, turrone y alfajores, siguen también en la elaboración de hostias para la misa y vino de pasas.¹¹ Este convento se encuentra en las calles Rocafuerte y García Moreno.

¹⁰ Adriana Pacheco., *Historia del Convento del Carmen Alto*; Quito-Ecuador; Ediciones Abya-Yala, 2000.

¹¹ Pazos J.B., (2005) *Estudio sobre dulces tradicionales*, Museo de la ciudad.

El convento o **Monasterio de la Inmaculada Concepción**, el cual fue fundado a petición del Rey Felipe II el 13 de Enero de 1577, es por esta razón que es el único monasterio que posee el sello de la corona real de España, es el primer convento de monjas que se abrió en la ciudad de Quito bajo la supervisión de los hermanos de San Francisco.

Las monjitas conceptas, son conocidas por la elaboración de productos de belleza, medicinas para la tos y otras enfermedades, también realizan vestimenta para los niños Jesús antes de iniciar Navidad. Entre los dulces que realizan las monjitas, los cuales no son muchos, están los turrone, los bizcochos, la miel de abejas, tortas que solo las elaboran bajo pedido, galletas de mantequilla, hostias y vino de consagrar. Para la preparación de estos majares las religiosas utilizan cocinas siderúrgicas, cocina industrial, horno eléctrico y de leña, pailas de bronce, ollas de aluminio, batidoras eléctricas, planchas de doble lado eléctricas y cucharas de palo. Todos los días mantienen abierto el lugar donde distribuyen sus productos que los comercializan por medio del torno. Este monasterio está ubicado en las calles García Moreno entre Chile y Mejía, junto al Palacio de Carondelet.¹²

El Monasterio de **Santa Catalina de Siena**, fue fundado el 4 de Abril de 1594 cuando se dio la revolución de las alcabalas en la ciudad de Quito.

Las religiosas estaban bajo la Orden Dominicana, entre los fundadores del monasterio se encuentran Doña María de Siliceo y la autorización del Rey Felipe II, en el transcurso de su creación fueron albergando muchas obras de arte de la

¹² Karina Vasco C., Mayo 2012, Abadesa Inés María del Sagrario, Elaboración de Dulces tradicionales.

escuela quiteña y para poder mantenerse realizaban medicinas naturales para todo mal, objetos religiosos, tejidos, bordados, dulces, vino y hostias. De todo lo que producían solo elaboran jarabes, cremas faciales, aceites, velas, vinos de uva, de romero, hostias y entre las golosinas realizan bizcochos de sal, de dulce, miel de abejas, turrónes y bajo pedido tortas de zanahoria y tortas de novios como ellas lo denominan. Para la fabricación de estos manjares utilizan hornos industriales, cocina industrial, planchas de doble lado, ollas de aluminio, cámaras de humedad para las hostias, batidoras eléctricas grandes, moldes de todos los portes y cucharas de palo. Tienen una costumbre que han mantenido durante años, la cual es una elaboración de empanadas de mejido que reparten en las fiestas de celebración de Santa Catalina Siena.

El Monasterio se encuentra ubicado en las calles Espejo 779 y Flores en el barrio San Marcos dentro del casco colonial¹³.

El Monasterio de **Santa Clara**, de la orden Franciscana, fue fundada en 1596 por Doña Francisca de la Cueva, deseosa de reparar los abusos de autoridad que le ocasionaron la excomuni3n. Es por tal raz3n que la se1ora Francisca junto con sus hijas forma parte de las religiosas de claustro en la 3poca.

Las madres clarisas como se les conoce, realizaban golosinas como bizcochuelos, galletas, panes, hostias y vino; tambi3n elaboran objetos religiosos, velas, cremas o ungüentos. En ocasiones las madres realizan tortas que se realizan solo bajo pedido desde 30 porciones en adelante.

¹³ Karina Vasco C. Julio 2012, Sor. Mercedes Quintana, Dulces tradicionales.

El monasterio de Santa Clara se encuentra ubicado en la esquina de las calles Rocafuerte y Cuenca, en el centro del casco colonial.¹⁴

1.2.3.2. Dulcerías, Tiendas y Cafeterías.

Entre los locales de expendio de confitería y repostería Quiteña encontramos los siguientes:

- Deligurmet “Los tradicionales sandwiches del Tío”

Jorge Guadalupe.

10 años de existencia.

Se distribuyen: moncaibas, hojaldres, aplanchados, higos confitados, roscas, suspiros, manizados, turrone, dulce de guayaba.

Guayaquil N11-51

- Confitería “ Colonial”

Luis Enrique Chacón

42 años de existencia

Venden: colaciones, higos negros, higos confitados, dulce de guayaba, turrone, manizados, quimbolitos, tortas y espumilla.

Guayaquil N8-76 y Esmeraldas

¹⁴ Karina Vasco C., Junio 2012, Abadesa Lucila Cabrera, Elaboración de dulces tradicionales.

- Panadería “Royal”
Guadalupe Altamirano.
85 años de existencia.
Venden: moncaibas, melvas, galletas de mantequilla, bizcochos, hojaldres.
Olmedo Oe3-33 y Guayaquil
- Cafetería “Piedad López”
Piedad López
30 años de existencia
Venden: hojaldras, higos negros, quesadillas.
Sucre Oe2-22 y Flores
- Cafetería “Carmita”
Clímaco Mesa Jarrin
50 años de existencia
Venden: quesadillas, higos confitados, higos negros, manizado, hostias, colaciones.
Venezuela N3-137 y Espejo
- Dulcería “El Súper Maní”
Ximena Pineda
7 años de existencia
Venden: maní garrapiñado, habas confitadas.
García Moreno N7-46 y Manabí

- Bodega “Menesses”
 Juan Menesses
 32 años de existencia
 Venden: higos negros, quesadillas, manizados.
 Olmedo Oe4-78 y García Moreno

- Panificadora “Superior el Horno de Quito”
 Elena Galarraga
 16 años de existencia
 Venden: rosquitas, melvas, hojaldres, aplanchados, moncaibas, orejas.
 Caracoles.
 García Moreno N1-56 entre Bolívar y Rocafuerte

- El Manicentro
 Roció Gómez
 7 años de existencia
 Venden: maní garrapiñado, habas confitadas, caca de perro.
 García Moreno N1-11 y Rocafuerte

- Confitería “ El Gato”
 Martha Campaña
 7 años de existencia
 Venden: maní garrapiñado, melcochas, habas confitadas, cocadas blancas,
 higos confitados, turrone, dulce de guayaba, manizado, colaciones.
 Rocafuerte Oe5-06 y García Moreno

- Cafetería “NIZA”

Berta Flores

54 años de existencia

Venden: bizcochuelo, chimborazos, barquillos, mojicones, quesadillas.

Venezuela 626 y Sucre

- Panadería “La Delicia”

Fausto Guairacaja

8 años de existencia

Venden: moncaibas, alfajores, melvas, dedos de dama, orejas, suspiros, biscochos, galletas.

Rocafuerte E1-53 y Maldonado (Arco de Santo Domingo)

- Confitería “El Kukurucho del maní”

5 años de existencia

Venden: maní garrapiñado, habas confitadas, dulce de guayaba, turrone, caca de perro, melcochas.

Rocafuerte Oe5-02 y García Moreno

- La Universal

Olga Díaz

60 años de existencia

Venden: moncaibas, biscochos, melvas, claritas, galletas de mantequilla

Bolívar Oe5-65 y Benalcazar

- Confitería “El Dulce”

Rodrigo Manzano

7 años de existencia

Venden: colaciones, melcochas, maní garrapiñado, habas confitadas, caca de perro.

Benalcazar N3-113 y Espejo

- Confitería “El Pretil”

Eulalia Guevara Landazuri

60 años de existencia

Venden: alfajores, quesadillas, humitas, empanadas de mejido, mistelas, higos negros, colaciones, manizados, dulce de guayaba, cocadas, suspiros blancos y de colores, chimborazos, mojicones, roscones, aplanchados, hostias.

Espejo Oe4-31, Plaza Grande

- Dulcería “Colonial”

Existencia 20 años

Venden: quesadillas, higos negros, higos confitados, humitas, quimbolitos.

Espejo Oe4-31, Plaza Grande

- El Senderito

12 años de existencia

Venden: higos negros, higos confitados, humitas.

Espejo Oe4-27, Plaza Grande

- Cafetería “ Fabiolita”

47 años de existencia

Venden: quesadillas, humitas, quimbolitos, higos negros, higos confitados, mistelas, colaciones.

Espejo Oe4-17, Plaza Grande

- Las espumillas de la Michelena

6 años de existencia

Venden: espumillas de guayaba con frutas, higos negros.

Espejo Oe3-45 entre Venezuela y Guayaquil.

- Colaciones “ Cruz Verde”

Luis Banda

98 años de existencia

Vende: colaciones, higo confitado, cascara de naranja y mandarina confitada, mistelas, maní garrapiñado.

Bolívar 917 y Chimborazo. (Más arriba de la esquina de la cruz verde)

- Mistelas “Bocaditos dulces con sabor a licor”

Marco Antonio Jiménez

15 años

Vende mistelas rellenas de anisado, whisky y de sabores a frutas.

Calle Covi, Lote 10, en Mojas

- Panadería “ San Juan”

Manuela Cobo

77 años de existencia

Vende: Quesadillas, melvas, chimborazos, suspiros, mojicones, moncaibas, aplanchados, rosquetes, alfajores, bizcochitos de dulce y sal.

Delfilio Torres N13.140, Frente al antiguo Hospital Militar

1.2.3.3. Restaurantes

Estos locales aparte de distribuir platos a la carta también distribuyen confites y repostería tradicional de Quito.

- Heladería “Caribe”

Luis Moisés Espinoza

60 años de existencia

Venden: hojaldres, humitas, barquillos, quimbolitos, higos negros.

Venezuela N1-91 y Bolivar.

- Cafetería “Modelo”

José Guillermo Báez Martínez

63 años de existencia

Venden: humitas, tamales, barquillos, bizcochos, quimbolitos quesadillas.

Sucre 391 y García Moreno

- Restaurante “Colonial”

Diana Chacón

25 años de existencia

Venden: colaciones, dulce de guayaba, manizado, higos negros, higos confitados, quesadillas, turrone, espumilla.

Guayaquil N11-32 y Galápagos

- Heladería “ San Agustín”

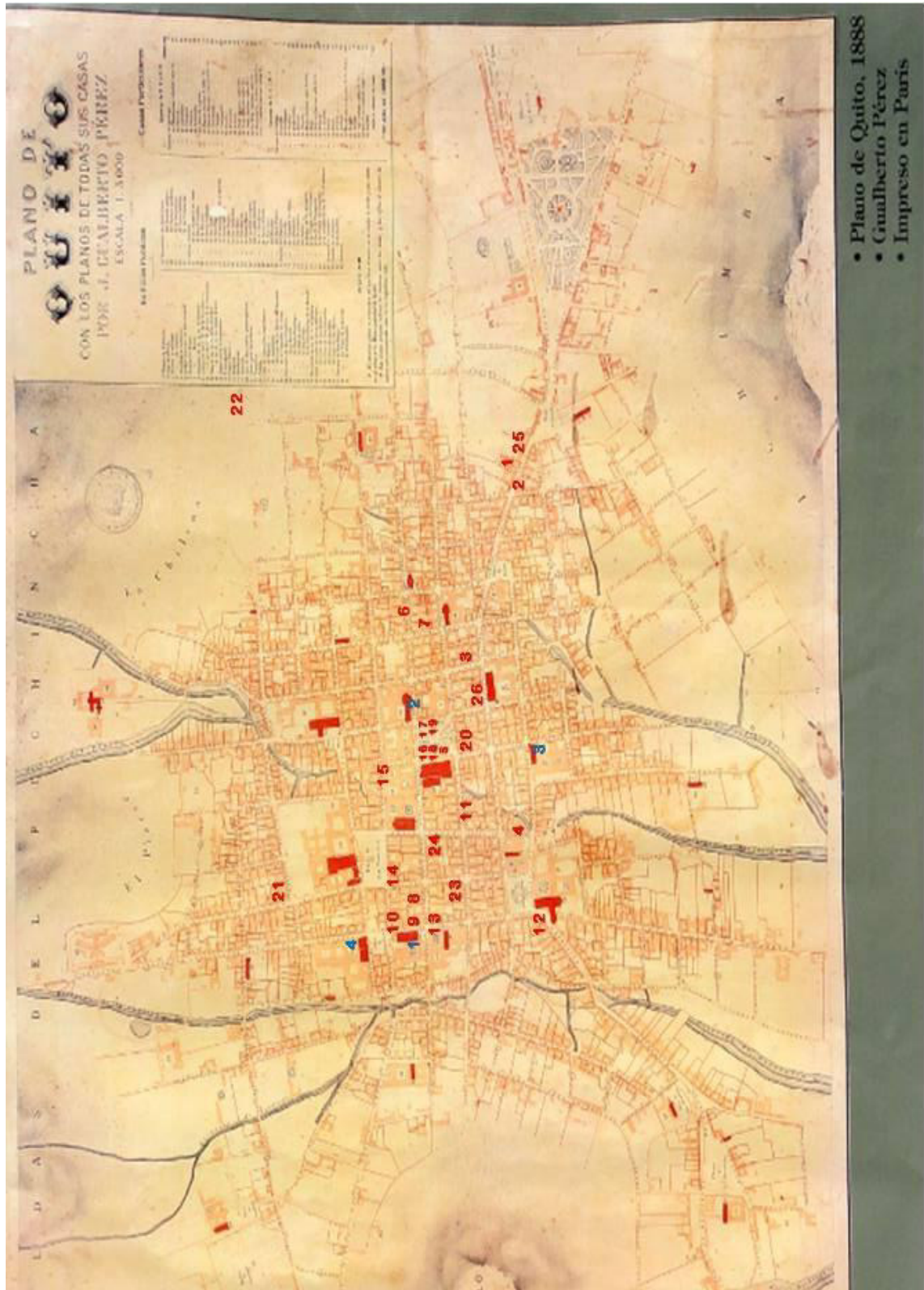
José Andrés Chaguaro

154 años de existencia

Venden: quesadillas, chimborazos, aplanchados, alfajores, melvas, moncaibas, bizcochos, orejas, higos negros, higos confitados, tamales, humitas, quimbolitos, rosquetes de yema, barquillos, hostias, dulces de guayaba, cocadas blancas y de panela.

Guayaquil N5-59 y Mejía

En la heladería se rigen al calendario religioso para vender: colada morada, rosero quiteño, pristiños, buñuelos, pan de finados.



- Plano de Quito, 1888
- Gualberto Pérez
- Impreso en París

Gráfico 1 Mapa de Quito Antiguo 1888

LUGARES DE EXPENDIO DE DULCES TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE QUITO	
1	Deligumet "Los tradicionales sandwiches del Tío"
2	Confitería " Colonial"
3	Panadería "Royal"
4	Cafetería "Piedad López"
5	Cafetería "Carmita"
6	Dulcería "El Súper Maní"
7	Bodega "Menesses"
8	Panificadora "Superior el Homo de Quito"
9	El Manicentro
10	Confitería " El Gato"
11	Cafetería "NIZA"
12	Panadería "La Delicia"
13	Confitería "El Kukurucho del maní"
14	La Universal
15	Confitería "El Dulce"
16	Confitería "El Pretil"
17	Dulcería "Colonial"
18	El Senderito
19	Cafetería " Fabiolita"
20	Las espumillas de la Michelena
21	Colaciones " Cruz Verde"
22	Panadería " San Juan"
23	Heladería "Caribe"
24	Cafetería "Modelo"
25	Restaurante "Colonial"
26	Heladería " San Agustín"

CONVENTOS DONDE SE ELABORAN DULCES TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE QUITO	
1	Carmen Alto
2	Inmaculada Concepción
3	Sta. Catalina de Siena
4	Sta. Clara (Orden Franciscana)

Tabla 4 Lugares de expendio y elaboración de dulces

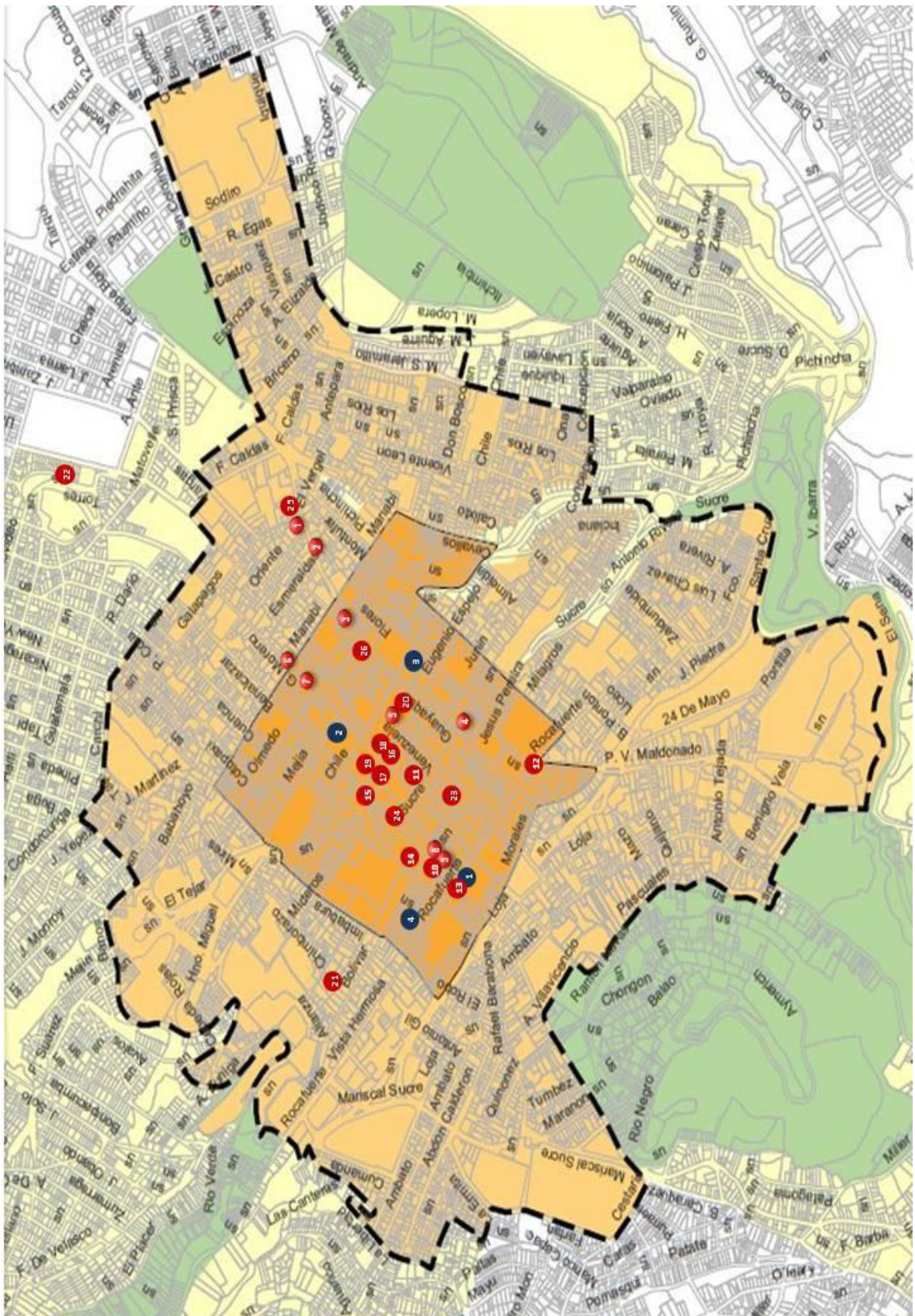


Gráfico 2 Mapa del Centro histórico

CAPITULO II

2. CONFITERÍA TRADICIONAL

2.1. Definiciones

2.1.1. Higos confitados

Es un confite que está conformado por higos frescos y desaguados, almíbar y colorante vegetal verde.

Proviene del siglo XVIII y se lo servía en las fiestas, reuniones familiares o en festividades que organizaba el cabildo donde se repartían al igual que las colaciones, a las autoridades más importantes de la audiencia.

Es un confite que se conserva hasta nuestros días pero con una producción limitada, ya que son pocas las personas que los consumen.

2.1.2. Higos con miel de panela

Este confite está elaborado con higos frescos y desaguados, panela, algunos le agregan vainilla y como especias le ponen canela clavo de olor y pimienta dulce; se sirve con queso tierno.

Un dulce de elaboración casera en épocas coloniales; adaptado a las preparaciones que se realizaban en España.

2.1.3. Corteza de naranja y mandarina confitada

Este confite está elaborado con cortezas de naranja o mandarina, almíbar y azúcar granulada; en algunos lugares les bañan con chocolate.

Los confites de este tipo existen desde tiempos de la colonia en Quito, no se sabe con exactitud en qué fecha pero debieron elaborarlo en el siglo XIX. Según un viajero llamado W.E. Stevenson quien llega en este siglo a Quito luego de algunos viajes que habría realizado, vio muchos postres que le llamaron la atención por su elaboración entre los cuales se encontraba la confitura de cortezas de frutas cítricas. Lo que puede llamarse como obra maestra de la confitería quiteña es la conservación de la corteza de una especie de limón muy grande (toronja) que en su interior llevaba naranja, limón, limas, higos, todo esto almibarado y luego confitaban el limón grande. Todas las frutas estaban confitadas y dice que debió colocarse manjar blanco.¹⁵

2.1.4. Suspiros Blancos y de colores

Son como bocadillos hechos con clara de huevo batido con azúcar que se la debe poner en estado de merengue y se los asa en el horno. Muy aparte del color blanco natural, llevan otros colores dados con tintes vegetales en el

¹⁵ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador, Editorial TRAMA; 2010

momento de batir esta masita. Está presente en el recetario de la Srta. Doloritas Gangotena y Álvarez.

2.1.5. Caramelo Mistela

Este caramelo es una especialidad que poco a poco va desapareciendo en el Ecuador. El dulce consiste en un confite hueco de varios colores, en formas variadas como peces, perros, estrellas, lunas, figuras geométricas; esta es una pasta de azúcar sumamente delgada que contienen licor endulzado o mistela.

Este dulce tiene muchos años de existencia en Ecuador principalmente en Quito, no se sabe con exactitud desde cuando llegaron a la ciudad, pero dicen los habitantes más antiguos de Quito que cuando eran pequeños la comían mucho porque las hacían rellenas de jarabe de frutas, entre las personas con las que se pudo hablar esta, la señora Mariana de Jesús Vasco, quien cuando se realizó la entrevista tenía 88 años (falleció el 4 de Julio del 2012) ella decía que eran muy apetecidas para las fiestas o las celebraciones como matrimonios, bautizos o cumpleaños, también recuerda que hubo una temporada en la que ya no se vendía debido a que la señora que los realizaba había fallecido y en su familia nadie siguió la tradición. Ella nunca volvió a ver las mistelas.

Según el señor Marco Antonio Jiménez proveniente del departamento de Boyacá, Colombia, quien es la persona que ahora realiza este tan dulce y delicado caramelo; en una corta entrevista relata como él devolvió esta sabrosa tradición, la cual dice se había perdido hace ya más de unos cuarenta años.

Don Marco nos comenta que lo aprendió a hacer porque era tradición en su familia elaborarlos, pero por algunas razones personales tuvo que venir a Ecuador y es donde comienza la fabricación de las mistelas.

Este dulce tiene un largo proceso de fabricación porque la duración para hacerlos es de 18 horas, es esta larga jornada que ha generado que los familiares de los quiteños que elaboraban este fino producto desistan de hacerlos, pero Don Marco asegura que mientras pueda, continuará con la fabricación de las Mistelas. Es muy secreta su receta, no quiso facilitarla, tampoco como es el proceso de elaboración de la misma, queda nada mas disfrutarlos y que en su familia siga la tradición.

2.1.6. Manizado

Bocadillos de maní acompañados con almíbar que están cortados en forma cuadrada y van envueltos en papel celofán para poderlos distribuir.

Este es un confite que vino con la llegada de las mujeres en tiempos de la colonia, no se sabe con exactitud cuando se lo elaboraba pero era un confite fino y servido en las casas de familias pudientes de la ciudad por el costo que implicaba realizarlo.

2.1.7. Colaciones

Es una calidad especial de azucarado que por lo general lleva en su interior maní o nuez. En Quito son elaboradas en una paila grande de bronce con movimientos que van poco a poco pegando el azúcar al maní hasta obtener la rica colación.

Este dulce proviene desde épocas coloniales, entre los siglos XVII y XVIII; eran servidos acompañando fiambres o pastas. La referencia más antigua que se tienen data de 1603, donde por ordenes del rey Felipe III, el reino español celebró la canonización de San Raymundo de Peñafort durante el mes de julio de ese año, en Quito se habrían organizado diversos actos religiosos y civiles, en estos segundos hubo varios días de corridas de toros en donde por ordenes del Ayuntamiento se repartieron colaciones a las damas.

La práctica de ofrecer colaciones fue recurrente y lo confirma una ordenanza del 30 de Enero de 1612, en la cual se prohíbe que los pulperos vendan colación. Esta orden fue dada por que los pulperos vendían jamón y tocino, como la colación venía con estos fiambres los pulperos podrían ampliar sus negocios con dulces y pastas, lo cual perjudicaba a las pastelerías y dulcerías.

Al pasar el tiempo desapareció esta práctica de entregar la colación por parte del cabildo y lo único que quedo fue la elaboración de este dulce. En los alrededores de la Cruz Verde pueden verse los artefactos y procesos de

elaboración; la paila de bronce que se encuentra colgada del tumbado que tiene más de 120 años de existencia y la herencia que ha pasado de generación en generación en la familia de Don Luis Banda.¹⁶

2.1.8. Bolas de maní

Este es un confite que contiene maní tostado y raspadura. Este dulce ya no se lo realiza por la complejidad de la elaboración y también debido a que las personas que lo elaboraban ya están en una edad avanzada o han fallecido.

La persona que aun elabora este confite es el señor Antonio Encalada, quién forma parte de los artesanos que se hacen presentes en la Feria de Dulces Tradicionales. El comentó, que espera que su nieto de 15 años siga con esta dulce tradición, porque le ha demostrado el gusto por la elaboración de estos confites.

2.1.9. Cocadas blancas o de panela.

Este dulce está elaborado a base de coco rallado con azúcar y leche o también con panela. Según su consistencia se hacen en forma de bocadillos o en formas un poco más grandes, se las suele poner en fundas de papel celofán.

La cocada no es muy antigua en el Ecuador, no consta en el primer recetario perteneciente a Juan Pablo Sanz, donde solo aparece la torta de coco,

¹⁶ Julio Pazos Barrera, *El sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador, Editorial TRAMA, 2010, p. 142-143.

que sugiere la presencia de la cocada y se cree que no la incluye como tal por que debió haber sido un dulce común de estratos sociales bajos.

La cocada o como dice la Real Academia de la Lengua Española, dulce de médula de coco que debió ser muy popular en muchos países. Se piensa que el coco es originario de las islas del Pacífico y llegó a Europa por medio de conquistadores, saqueadores, exploradores que recorrieron estos continentes. Es así que llegó a España donde se le dio el nombre a la preparación de cocada y tiempo después llegó a nuestro país, precisamente a la capital de la Audiencia pero se hizo más conocida en la Provincia de Esmeraldas.¹⁷

2.1.10. Espumilla de guayaba

Es una tela muy delicada y rala. Es el dulce que se denomina espumilla en Ecuador parecido al dulce bienmesabe, cuyos ingredientes también son claras de huevo y azúcar. Este dulce es muy apreciado en la ciudad que ahora le han dado un toque de modernidad, añadiéndole grageas, esencias de frutas, gelatina, frutas en almíbar y chocolates; lo sirven en vasos plásticos o galleta tulipán pero es tradicional servirlo en conos y acompañado de un barquillo.

2.1.11. Bocaditos de guayaba

Este dulce es delicado y está elaborado con guayabas y entre otros ingredientes el azúcar. Para distribuirlo al público lo envuelven en papel celofán o

¹⁷ Julio Pazos Barrera "Cocada" en "*Terra incógnita*"; 2007; N° 45; p. 41.

también envuelto en azúcar. Es realizado en toda Latinoamérica y su presentación puede variar.

2.1.12. Habas confitadas

Se dice habas enconfitadas en vez de confitadas. Son habas maduras remojadas y descortezadas, cocidas o fritas, que llevan un baño de seco de almíbar o de miel de panela.

2.1.13. Maní garrapiñado

Este confite esta hecho de maní con cáscara y panela o azúcar. Es muy solicitado en todo lugar por su combinación de sabor, también se lo elabora con ajonjolí y se lo empaca en funditas de varios tamaños.

2.1.14. Tostado dulce (caca de perro)

Confite que se lo realiza con maíz seco tostado en tiesto y luego se le agrega panela o azúcar. Este dulce también es conocido por los habitantes más antiguos de Quito como “colación de pobres”.

2.1.15. Alfeñiques o melcochas.

Consiste en un confite elaborado con panela batida, generalmente con anís o tocte. Se hicieron muy famosos en Baños de Agua Santa en la provincia de Tungurahua.

2.1.16. Délficas

Dulce elaborado de de azúcar y pulpa de frutas, la característica de este dulce que ya ha desaparecido, es su cristalización y transparencia.

Este dulce tiene un parecido a las conservas de frutas, su variedad de preparaciones constan en el libro del señor Juan Pablo Sanz, el cual fue publicado en el año de 1882; describe con exactitud la forma como se debe preparar y que cuidados se debe tener en la elaboración de tan delicado manjar. Esto nos demuestra que el dulce data de finales del siglo XIX justo en la época republicana.

2.1.17. Limones rellenos de manjar blanco.

Elaborado con limón sutil, almíbar y manjar blanco, envuelto en papel mantequilla y papel cometa para poder distribuirlo. Es de una consistencia muy delicada, suave y un sabor que evoca las épocas de niñez.

Este dulce lo elaboraban en el Convento del Carmen Alto desde épocas coloniales, solo bajo el pedido de los pobladores de la ciudad realizaban este producto. Con el pasar de los años comenzaron a realizarlo más seguido para venderlo a través del torno, luego abrieron un pequeño almacén para la venta de los productos que ellas realizaban incluido los limones. En la actualidad los hacen de vez en cuando debido a que la religiosa que los hace es muy viejita y nadie más los sabe elaborar. Este dulce también formaba parte de la Feria de Dulces

tradicionales pero por el motivo antes mencionado y por problemas económicos ya no participan con este dulce tan delicioso.

2.1.18. Turrón de maní

El dulce es elaborado con maní, azúcar, miel de abejas, huevos y hostias, actualmente se le coloca también almendras y nueces.

Este bocadillo proviene de España, país que heredó la elaboración de este plato de los árabes al igual que otros dulces. A nuestro país llegó con el arribo de las mujeres españolas a la ciudad quiteña; el turrón solo lo elaboraban en las casas de familias de ricos criollos y de chapetones, estos grupos sociales fueron refinando sus mesas al incorporar una gran variedad de dulces entre los cuales se encontraban los turrones.

2.1.19. Socrocios

Dulce de panela muy característico tradicional repostería quiteña, es elaborado con panela, y aceite.

En una pequeña conversación con José Andrés Chaguaro, administrador actual de la Heladería San Agustín y nieto de la propietaria del lugar Doña Yolanda Álvarez. Comento que este dulce se lo hacía en la heladería hasta finales de la década de los 50, era muy solicitado pero decidieron dejarlo de elaborar

porque ya no había quien lo hiciera, es por este motivo que las nuevas generaciones no lo conocen.

2.1.20. Claritas

Caramelo elaborado a base de mantequilla, leche y azúcar, el cual se forma luego de una larga cocción en pailas de bronce.

Este dulce lo aprendió a hacer la Srta. Clara Florentina Ampudia Santamaría cuando tenía 13 años en un convento en la ciudad de Cayambe, luego en 1959 con la ayuda de sus hermanos crean una fábrica familiar donde comenzaron a realizar estos caramelitos. Luego toda la familia decide, en honor a la hermana ponerle el nombre de Claritas este dulce que ha pasado de generación en generación y hoy en día quien lo realiza es el Sr. Lucas Ampudia quien es el sobrino de Doña Clara. El ahora ha creado una fábrica que la conforman seis personas y a modernizado las instalaciones para darle un mejor servicio al público que disfruta de esta golosina.

2.2. Principales Productos Tradicionales.

Los productos tradicionales que posee la ciudad de Quito, son todavía saboreados por propios y extraños, están presentes desde los siglos XVII, XVIII y XIX, pero tomaron mas impulso en el siglo XIX donde se preparaban con más frecuencia.

Higos confitados	Higos con miel de panela
Corteza de naranja confitada	Corteza de mandarina confitadas
Suspiros blancos	Suspiros de colores
Mistelas	Manizado
Colaciones	Bolas de maní
Cocadas Blancas	Cocadas prietas o de panela
Espumilla	Bocaditos de guayaba
Habas confitadas	Maní garrapiñado
Maíz dulce (caca de perro)	Alfeñiques o melcochas
Délficas	Limonos rellenos de manjar
Socrocios	Turrones de maní
Claritas	

Tabla 5 Principales confites

De estos confites hay tres que ya no se fabrican en la ciudad entre los cuales están los socrocios, las délficas y los que se realizan ocasionalmente son los limones rellenos con manjar y las bolas de maní.

2.3. Materias Primas.

Para la elaboración de estos confites se utilizan algunos ingredientes, los cuales se nombraran a continuación.

Higos confitados

Higos frescos	Azúcar
Colorante vegetal verde	Agua
bicarbonato	

Higos con miel de panela

Higos tiernos	Panela
Bicarbonato	Canela
Clavo de olor	

Corteza de naranja y mandarina confitadas.

Cáscaras de naranja y mandarina	Azúcar
Agua	

Suspiros blancos y de colores

Claros de huevo	Azúcar
Jugo de limón	Colores vegetales

Mistelas

Azúcar	Harina especial (tipo almidón)
Anisado, whisky, esencia de frutas.	Color vegetal

Manizados

Maní	Panela
Anís	Huevo
Hojas de higo	

Colaciones

Azúcar	Maní
Huevo	Agua

Bolas de maní

Maní	Azúcar
Panela	Agua

Cocadas blancas y prietas

Coco rallado	Azúcar
Panela	Leche

Espumilla

Claras de huevo	Guayaba
Azúcar	Grageas
Agua	

Bocaditos de guayaba

Azúcar	Guayaba
Almidón de achira	membrillo

Habas confitadas

Habas secas	Panela
Aceite	Agua

Maní garrapiñado

Maní	Esencia de vainilla
Panela	Cocoa
Agua	Ajonjolí

Maíz dulce (caca de perro)

Tostado	Panela
Agua	

Alfeñiques o melcochas

Panela	Maní
Nuez	Hoja de higo
Manteca	

Délficas

Azúcar	Agua
Frutas (durazno, mora, piña, pera, etc.)	

Limones rellenos con manjar blanco.

Limón sutil	Azúcar
Manjar blanco	Agua

Turrón de miel de abeja

Miel de abeja	Azúcar	Claras
Nuez	Hostia	Limón
Agua	Clara de huevo	

Socrocios

Panela	Manteca de chancho
Agua	

Claritas

Mantequilla	Azúcar
Leche	

2.4. Procesos de Preparación.

Entre los principales dulces tradicionales se encuentran los confites antes mencionados, que son los que más destacan desde épocas coloniales y republicana. Los siguientes productos se encuentran en dos recetarios que son joyas de la gastronomía quiteña y los dueños de estos libros destacan las recetas

que se describen a continuación como importantes. En este espacio se mencionara como eran las recetas de estos dulces tan tradicionales.

2.4.1. Higos Confitados

Esta receta se encuentra registrada en el recetario del señor Juan Pablo Sanz el cual se llama “Manual de la cocinera”.

Los higos se cuecen sin despojarlos de su cáscara, quitándoles sus cabos y después de desaguarlos por dos días, operación que se repite por otro día aun después de cocido. Usase cocer el higo con yerba-mora. Adviértase que para pasar en el almíbar se da unos pequeños cortes en la fruta con una navaja. Luego se olean y se los pone en el almíbar preparado con agua de ámbar o rica estando de medio punto se cuece en cuarto de hora, se separa del fuego y se conserva en el almíbar veinticuatro horas; se vuelve al fuego, se da punto, se separa la fruta del almíbar y se colocan en un cedazo para que se destilen y oreen, se envuelven en el almíbar tibio el cual se bate para que blanquee y se vuelven a colocar sobre un cedazo.

2.4.2. El Suspiro.

La receta fue obtenida del recetario de Doña Dolores Gangotena Álvarez, ella lo preparaba de la siguiente manera.

En tres claras de huevo se pone una libra de azúcar seca bien florida, que la libra sea bien tirante; se pone unas gotas de limón, todo esto bien batido, se pone en latas. El temple del horno debe ser el mismo que para los bizcochuelos.

2.4.3. Las Colaciones

Receta que se encuentra en el recetario del Señor Juan Pablo Sanz; se preparan seis libras de almíbar, clarificado sin ácido, y se le da punto subido; se separa en una vasija la cuarta parte, y lo demás se pone en la colacionera preparada de antemano con tres libras de maní tostado y limpiado, la que estará pendiente, teniendo por debajo suficiente fuego para mantenerla con el calor necesario, el cual debe estar colocado a una sesma de distancia de la colacionera y sobre una vara de altura del nivel de suelo; el almíbar no se pone todo, sino de media en media libra, poco más o menos, el cual después de concluido, se empieza a poner, dividiendo en dos partes la porción reservada, que deberá estar con más punto y a la que se le pone el sumo de un par de limones a tiempo de poner en la colacionera, lo cual debe formar la última capa. El modo de confitar es la siguiente: se tomará por el filo para moverla por embates fuertes a fin de que los granos separados unos de otros sufran por medio del movimiento una ida y venida bastante superior de su asiento. Al principiar se intermedia esta operación con una ligera floración que se verifica con la mano a fin de separar uno de otro lo que se esté elaborando, lo que se cubre la primera capa. Terminada la elaboración se pone a solo el aire y sin que se muestre al sol, sobre un paño y se cubre con otro de rengo.

2.4.4. Las Cocadas prietas y blancas

En el almíbar se pone coco rallado, calculando uno para tres libras de azúcar, se da punto y se mezcla con una libra de huevo hilado y una cucharada de agua rica, se pone en el tablero y se corta en bocadillos. Cuando se quiere hacer blanca, no hay más que omitir el huevo hilado.

2.4.5. La Espumilla

Receta obtenida del libro de Doña Dolorita Gangotena Álvarez. Ponemos 6 claras de huevo, una libra de azúcar de la que se hace almíbar hasta que esté de punto de quebrar las claras y se baten solas hasta que estén como nieve y se echan en el almíbar y que no esté muy caliente.

2.4.6. Délficas

Las realizaban con algunas frutas como la piña, durazno, albaricoques, manzana, membrillo, mora, granada y peras. Estas recetas se encuentran en el libro del señor Juan Pablo Sanz.

Délfica de piña, en una libra de almíbar se pone otra de zumo de piña, el que se seca mojándola y espachurrándola en una servilleta. Poner tres clavos de especia a tiempo de dar punto, los que se quitarán para poner en las cajas.

Délfica de durazno, se eligen los mas blancos, de les quita la cáscara, se cuecen hasta que se deshagan, se separan las pepas, se pasa por tamiz y se da punto en cantidad igual de almíbar.

Délfica de manzana, se le quita la cáscara, se maja o cuece y se hace como los anteriores. Cuando se cuece esta, acompáñesela con clavos de especia, los que se separan para dar punto.

Délfica de membrillo, se separa la corteza y el corazón, y en lo demás como en las anteriores elaboraciones.

Délfica de mora, se desgrana la mora llamada de castilla, se maja en un mortero con agua, y en lo demás como antes. Ahí personas que cuecen las moras espachurrándolas y otras aconsejan que algunos minutos antes de terminar el punto se pongan en el almíbar algunos granos enteros de la misma mora.

2.4.7. Turrón de maní

En una libra de azúcar convertida en almíbar de punto subido, se ponen catorce yemas cernidas, una copa de vino, almendras mondadas, y majadas, pepita de melón, ajonjolí tostado, dos onzas de coco rallado, una cuarta de polvo de canela, dos de clavos de especia, y continuando en el fuego se menea hasta que forme una sola masa, en cuyo caso se separa del fuego y se añade aguas de azar y de almíbar y una libra de rosquetes picados como para el alfajor; se mezcla

bien y se derrama sobre el tablero indicado, que deberá estar espolvoreado de azúcar y se riega ajonjolí tostado, se repite el del polvo de azúcar y se corta en pequeños bocadillos.

Si se quieren blancos no se pondrán más yemas que tres. Se hace otro llamado de filigrana, en mejido de punto subido, al que se le añade almendras y nueces picadas, pepitas de melón y ajonjolí. Si se quiere se omitirá el coco, el ajonjolí deberá regarse en ambas caras. Se hacen también de miel de raspadura, a la que estando en punto, se le pone ocho yemas de huevo y una libra de rosquetes.

CAPITULO III

3. REPOSTERÍA TRADICIONAL

3.1. Definiciones.

3.1.1. Bizcochuelo de almidón y harina de trigo.

Es un tipo de masa suave, delicado y esponjoso, que se lo puede acompañar con jaleas de algunas frutas o puede servir como base de muchos postres. Se lo realiza desde el siglo XIX y está presente en los recetarios de la época. Salieron a la sociedad civil a través de la conversación de los locutorios o se quedaban en la memoria de las doncellas quiteñas, que se quedaban internadas en los claustros para conservar su virginidad hasta cuando llegue el momento de casarse. Es así que en la época republicana, las clases alta o baja solían enviar como presente de cumpleaños o de santo este fino manjar, que iba por las calles cubiertos con finos tapetes blancos.¹⁸

3.1.2. Chimborazos

Es un pequeño pastel que tiene una textura parecida a una torta de vainilla, la cual en su parte superior está bañada por una capa de merengue blanco que le da el aspecto del nevado volcán Chimborazo.

¹⁸ Julio Pazos Barrera, "Bizcochuelo-Allimicuna" en "*Terra incógnita*", 2008; N°58; p. 28

Se lo considera tradicional porque tiene más de 50 años de existencia en la ciudad de Quito. En una pequeña entrevista con José Andrés Chaguaro, administrador de la heladería San Agustín, comento que este pastelito nació en la escuela Espejo, en el Parque La Alameda; en algunas ocasiones los extranjeros que han visitado el local han pensado que es un cup cake y lo piden por ese nombre, pero luego les explican cual es el nombre que tiene en realidad el pastelito y porque del nombre Chimborazo.

3.1.3. Tarta de Camote

Esta tarta tiene un color violeta llamativo, una textura suave y un delicioso sabor. La preparación varía de acuerdo a quien lo prepara, esto se da debido a la receta que posee, la cual ha pasado de generación en generación en las familias tradicionales quiteñas. Esta receta existe desde el siglo XIX y consta en el recetario de Juan Pablo Sanz.

3.1.4. Tarta de plátano

La característica de esta tarta es que se utilizan los plátanos denominados dominicos, los cuales deben estar bien maduros para aprovechar su dulzor.

Esta tarta solo la elaboran en la feria de dulces y en las casas de familias quiteñas que saben elaborarla por tradición, también la elaboran en otras partes del país.

3.1.5. Torta de zanahoria

Se caracteriza por ser una torta muy suave e hidratada que se la puede combinar con chocolate o salsas de queso; en algunos hogares quiteños lo elaboran colocándole como decoración merengue.

La señora Mariana de Jesús Vasco de 88 años, en una entrevista concedida el 1 de Mayo del 2012, compartió su receta de torta de zanahoria que la aprendió a hacer cuando tenía 16 años, ella comentó que en las casas donde ella había trabajado como empleada doméstica hacían la torta y comento también que cada familia que ella conocía preparaban de diferente manera la torta.

La receta presente en esta tesis la facilito, Sor Mercedes Quintana del Convento de Santa Catalina de Siena.

3.1.6. Quesadillas

La quesadilla es un dulce que está realizado a base de queso, es por eso su nombre, esta masita proviene de un postre de origen árabe que se llama almojábana, el cual llegó en 1600. Se conoce que este dulce se difundió a través de España y se quedó en las islas Canarias donde tomó el nombre de quesadillas. La conquista de América trajo la quesadilla y es en México y centro América toma varias derivaciones de sal; a su llegada al Ecuador lo adaptan a los ingredientes que existen y aparecen las quesadillas dulces muy parecidas a las

originales. Existen desde el siglo XVIII y eran muy apreciadas en la Audiencia de Quito y las vendían en las pulperías y pastelerías de la época.

En la actualidad las hacen en todas las panaderías y pastelerías de la ciudad, las venden en muchos locales y tiendas de los barrios de Quito, pero las más apreciadas de la ciudad son las de la panadería San Juan y las de la Heladería San Agustín.¹⁹

3.1.7. Buñuelos de Harina de trigo o maíz.

Se la considera como una pasta de harina para freír. En Ecuador, principalmente en la sierra, se usa una acepción diversa de la explicación en los diccionarios como “fruto del sartén” se prepara cocinando la masa que puede ser de harina de maíz o trigo, batiéndola con muchos huevos y haciéndola freír. Se la sirve acompañándola con miel de panela aderezada con canela y es especial porque se la sirve en Navidad. A este bocadillo se lo denominaba también como pedos de nonas o de beata.

3.1.8. Pristiños

Estos son coronitas de masa de harina de trigo con huevos y fritos en manteca. Se sirven con miel de panela en Noche buena y en Navidad de la misma manera que se sirven los buñuelos. Estos también se sirven en Semana

¹⁹ Manuela Cobo; Panadería San Juan (propaganda); 2012,

Santa, es por eso que se le da forma de corona de espinas haciéndole unos cortes con tijera y poniéndolos a freír.

3.1.9. Ante de arroz

Este es un bocadillo considerado como un bizcochuelo o torta con algunos rellenos, hay de varios tipos como: ante de bizcochuelo, ante de mazapán, ante de coco, ante de coco con camote, ante de cambrai y ante de almíbar. Este dulce viene del siglo XVIII y consta en los recetarios de Don Juan Pablo Sanz y de Doña Dolores Gangotena, en la actualidad ya no lo elaboran y nadie conoce de su existencia este dulce era preparado en las casas de familias adineradas por el costo que implicaba el obtener los ingredientes con los que se elabora este dulce. La última persona en prepararlo fue el señor Santiago Pazos, quien lo preparaba bajo pedido y vive en la calle Lugo N1-247 y Valladolid.

3.1.10. Quimbolitos

Se lo considera como el más noble de la familia de los chigüiles, choclotandas, tamales y de más pastelitos envueltos en hoja y cocidos al vapor, el quimbolito. Se lo elabora con harina de maíz o de almidón de papa con huevo, manteca, azúcar; se lo envuelve en hoja de achira.

Este pastelito era utilizado en el siglo XIX para hacer la base de tortas, las cuales aparecen en el recetario de Juan Pablo Sanz. Según Julio Pazos para obtener la hinchazón característica del quimbolito, se debía batir con mucha fuerza incluso más fuerte que una batidora para que se pueda ver como una

gorda y amarillenta paloma la cual quiere salir de entre los pliegues de la hoja, hoy en día le ponen polvo de hornear para darle el aspecto antes mencionado.

3.1.11. Humitas de dulce

Es un envuelto que comúnmente se elabora de sal, pero se procede de la misma forma solo cambiando algunos ingredientes como disminuir la sal, agregar azúcar, esencia de vainilla y un poco de anís.

Humita es el nombre peruano de la choclotanda, cuyo uso se ha generalizado en todo el territorio ecuatoriano; existe desde la presencia de los señoríos étnicos los cuales solo molían el choclo y la cocinaban. En la conquista se perfecciona su preparación incorporándolo el refrito de queso en el caso de las de sal y azúcar con anís en el caso de las de dulce. Su cocción se la realiza al vapor y es muy apetecida dentro y fuera del Ecuador.

3.1.12. Tamal Quiteño

Es un envuelto de harina de maíz cocinado de sal o dulce y mezclado con manteca. De esta masa se hacen pastelillos alargados a los cuales se les agrega una preparación refrita a base de pollo, cerdo y pasas, se los envuelve en hojas de achira y se los cuece al vapor.

En algunos locales de venta de la tradicional sopa denominada caldo de patas se sirve por petición de los comensales el tamal dulce para acompañar este platillo. El tamal está presente en el recetario de Juan Pablo Sanz.

3.1.13. Empanadas de mejido

Empanada es un término muy general del español usado en Ecuador, existe una gran variedad, varios tamaños, masas y rellenos. Esta empanada en particular tiene un relleno que está realizado con panela o azúcar, queso, huevos y pasas. Su cocción se la realiza por inmersión en aceite bien caliente, al horno y se les puede espolvorear azúcar.

Las empanadas vienen de la antigua Grecia y llegaron luego a la parte norte de África; con las conquistas de los persas llegan a Andalucía donde se destaca la empanada gigante gallega, al llegar a la Audiencia de Quito no se las hacía como en España, sino pequeñas e incorporando los ingredientes propios de este país.

3.1.14. Moncaibas.

Son galletas que se elaboran a base de mantequilla, harina, huevo y azúcar, la diferencia está en que se comienza la preparación con un baño maría y se cuecen al horno. Hoy en día le agregan un poco de mermelada de mora en el centro para darle otro toque especial a esta galleta centenaria.

No se tiene una reseña histórica de la galleta pero se sabe que está presente desde inicios del siglo XX y se lo vendía en la heladería San Agustín en forma de caballitos. Ellos han conservado esa tradición y los siguen comercializando con esa figura.

3.1.15. Melvas

Variedad de galletas que tienen forma de gota y van pegadas con mermelada de mora, para que estén unidas les colocan al horno por poco tiempo y al enfriarse le ponen chocolate en la punta.

La señora Manuela Cobo, dueña de la panadería “San Juan” dice que esta galleta tiene más de 70 años de existencia y siempre ha estado presente en la pastelería quiteña. En los inicios del siglo XX a esta galleta se la denominaba “amor con hambre”²⁰

3.1.16. Galletas de mantequilla

Estas galletas son muy delicadas en su sabor y textura por la cantidad de mantequilla que llevan y son rápidas de elaborar para cualquier hora del día. Esta receta también tiene sus años de existencia en la ciudad de Quito y consta en el recetario de Doña Dolores Gangotena, libro perteneciente al siglo XIX.

²⁰ Periódico HOY y Nestle, *“Recorrido por los sabores de Ecuador”*, Tomo II, Quito-Ecuador.

3.1.17. Alfajores

Esta es una golosina que se compone de dos rodajas delgadas de masa adheridas una a la otra con dulce y en ocasiones recubiertas con merengue o chocolate. Los tradicionales son bañados con merengue.

Este dulce tiene orígenes árabes que llegaron primero a España, exactamente a la ciudad de Andalucía donde todavía se lo distribuye, pero llega a nuestro país después de la conquista española, al arribo de órdenes religiosas de mujeres quienes trajeron muchos dulces entre ellos el alfajor. Esto nos muestra que el alfajor está presente desde el siglo XVIII.

3.1.18. Polvorones

Torta o dulce de harina, mantequilla y azúcar que se deshace en la boca al comerlo, se le agrega azúcar impalpable para darle un toque especial. En ocasiones los envuelven con papel celofán o los dejan solo con el azúcar impalpable.

Como todos los dulces que hay en Quito, este también es parte de las golosinas que trajeron las monjitas cuando llegaron a la Audiencia de Quito.

3.1.19. Panochas

Es una especie de galleta que se elabora con manteca de chancho, se preparaba para las reuniones de las familias pudientes de la Real Audiencia de Quito.

La receta se encuentra en el libro de Doña Dolores Gangotena Álvarez, y está localizada en la parte de bocadillos para el té. Esta receta ya no la hacen y es desconocida, las personas no saben de qué se trata, se la preparó hasta inicios del Siglo XX.

3.1.20. Mojicones

Este dulce es como un bizcocho, la única diferencia es el baño de miel de panela que se le da, dándole un aspecto diferente y llamativo. Dulce tradicional que se comercializa en Quito en todos los lugares que se vendan golosinas de antaño; hoy en día ya los comercializan en las calles de la ciudad.

3.1.21. Miñones

Es un dulce que se realiza con coco, leche, azúcar y mantequilla, cuando se termina la cocción, se la deja en reposo y luego se le da forma de bolitas o se les da forma de cubo. Se puede colocar en papel celofán para servir las en fiestas como se lo hacía desde inicios del siglo XX.

3.1.22. Bizcochos

Se elaboran a base de mantequilla y manteca de chanco y se caracterizan por ser horneados en horno de leña. Los elaboran de sal y dulce y son como bocaditos crocantes y migosos.

Esta golosina se encuentra en el recetario de Juan Pablo Sanz y de Doña Dolores Gangotena, es decir ya los elaboraban en el siglo XIX, es comercializado ahora en gran parte de la ciudad de Quito en panaderías, tiendas y puestos ambulantes.

3.1.23. Roscones o tortillas de viento

Este dulce está elaborado a base de manteca de chanco y son muy delicados al momento de comerlos y están cubiertos de una capa de merengue. Receta que está presente en Quito desde el siglo XVIII, lo preparaban las religiosas del Convento del Carmen Alto. En la actualidad lo elaboran en la Heladería de San Agustín y la Panadería San Juan.

3.1.24. Relámpagos de harina

Los relámpagos son como bizcochuelos, rellenos de dulce de leche. Se elaboran principalmente con harina de trigo y mantequilla. La elaboración es muy laboriosa pero no por dificultad sino por el tiempo que lleva hacerlos.

3.1.25. Barquillos

Este dulce es una hoja delgada de masa hecha con harina, azúcar y enrollada en forma cónica o cilíndrica, que hacen de esta preparación una delicia para acompañar helados, espumillas y dulces de frutas, también se los come solos.

Los barquillos están presentes en Quito desde el siglo XIX por referencias del recetario de Doña Dolores Gangotena, Se lo encuentra en los locales que venden dulces tradicionales en el centro histórico y en heladerías de toda la ciudad.

3.1.26. Hostias

Son elaboradas solo con harina y agua, pero para consumirlas como un dulce se le incorpora color y azúcar. Se lo encuentra en las tiendas y heladerías de Quito también en los conventos.

Este producto está presente en Ecuador desde la llegada de los religiosos luego de la conquista. Cuando se formaron los conventos religiosos de mujeres, llegaron también las hostias y otros productos. Las religiosas siguen elaborando este producto para las misas en las iglesias de Quito y las venden en sus conventos por medio del torno, hay personas que las compran para elaborar turroneo o tan solo para comerlas así Los conventos que las hacen son: El Carmen Alto, La Inmaculada Concepción, Santa Catalina de Siena y Santa Clara

3.1.27. Aplanchados

Una especie de pastelillo (pasta) tradicional en la repostería quiteña hecha de masa de hojaldre y una capa hecha de claras de huevo, azúcar y limón que se lleva a hornear y toma un color dorado. La venden en muchas panaderías, algunas tiendas y heladerías de la ciudad.

3.1.28. Orejas

Esta golosina se la prepara con masa de hojaldre y se le da forma de orejas y para finalizar se le da un baño de chocolate. Las elaboran de todos los tamaños y antes de hornearlas les espolvorean azúcar granulada para darle un toque especial de vistosidad.

3.1.29. Machica Traposa

Golosina que se elabora a base de la mapahuirá que es la manteca usada que queda al hacer fritada que se precipita al fondo del perol. Cuando queda esta manteca en el fondo se le agrega la machica, panela, queso y un poco de leche. Es un bocado lampreado que es de agrado de las personas más antiguas de Quito.

3.1.30. Helados de Paila

Elaborado a base de pulpas de frutas como la mora, guanábana, leche y naranjilla, se utilizan más frutas como mango ó mandarina cuando es temporada. Estas pulpas se las coloca en una paila de bronce que se encuentra sobre una base de hielo con paja que permiten que se enfríe la paila y debido al movimiento de rotación que se realiza comienza a hacerse el helado.

Este helado es muy tradicional en Quito desde el siglo XVIII, lo realizaban las monjitas en el convento del Carmen Alto. Estos helados tan apetecidos los

realizaban en una paila donde colocaban los jugos de frutas, una vez terminado el proceso de elaboración colocaban esta preparación en figuras de peltre, las cuales solían ser de la forma de la fruta, una vez realizado este proceso lo ponían en hielo con sal para que se conserve hasta el momento de servirlo.

En la heladería de San Agustín, los hacían desde que se abrió el local a finales del siglo XIX. Los propietarios pusieron a este manjar como su principal producto junto con la quesadilla; para realizar el helado traían el hielo desde los glaciales del volcán Pichincha vía Lloa y del Atacazo.

La elaboración de estos helados se la comparte por tradición con la ciudad de Ibarra donde también nació al mismo tiempo que se abrió el local de San Agustín.²¹

3.1.31. Rosero

Es una bebida consiste en una mezcla de agua en la que se ha cocinado mote picado, que es su principal ingrediente. Se le añade almíbar con especias de dulce, jugos y frutas picadas.

El Rosero proviene claramente del siglo XVIII. Este come y bebe creen los investigadores que debe haber sido creado en algún convento, porque su refinada elaboración incluye zumos de frutas, mote sin membrillas, especias, almibares,

²¹ Karina Vasco (Agosto 2012). Sr. José Andrés Chaguaro, Administrador de Heladería San Agustín, *Dulces Tradicionales*,

frutas troceadas y las aguas aromáticas que elaboraban las monjas, como agua de ámbar, agua de rosas, agua de azahares, agua rica y agua carmelitana. El rosero indica la diferencia de clases y se lo servía para las festividades de Corpus Christi,²² pasado un tiempo esta bebida ya no se elaboraba y renace en la época republicana. El rosero era considerado la sangría Quiteña.

3.1.32. Champús

Es una colada de harina de maíz con dulce, jugo de naranjilla, granos de mote pelado e hojas de naranjo, todo cocido en conjunto. Se sirve especialmente en día de Corpus. En muchos medios indígenas que mantienen sus viejas costumbres rituales; el champús lo hacen fermentado la harina por cuatro días, luego la ciernen y cocinan en una paila de bronce, con raspadura, hojas de naranjo, arrayán, clavo y canela. Esta era una bebida de consumo popular desde el siglo XVIII.²³

3.1.33. Colada morada

Esta colada se la prepara con harina de maíz negro, fermentada en agua de naranjilla y teñida con la flor del ataco denominada también sangorache y se le agrega otras especias y frutas que le dan un toque especial de sabor.

²² Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador, Editorial TRAMA; 2010, p. 243

²³ Julio Pazos Barrera, *El Sabor de la Memoria*, Quito-Ecuador, Editorial TRAMA; 2010, p. 257

Llamada también mazamorra negra en los medios rurales, mientras que la denominación de colada morada se la usa en ciudades y poblados. La colada en cuestión es ritual en cuanto es la ofrenda a los muertos en día de Difuntos. Es acompañada con pan de finados que originalmente no tiene relleno solo la forma de muñeco, actualmente rellenan este pan con dulces de frutas, majar y queso.

3.1.34. Jucho

Dulce que está elaborado con frutas como el durazno, capulí, peras, al cual se le agrega arroz de cebada para darle espesor y sus condimentos son canela, clavo de olor y pimienta dulce. Esta bebida se la puede tomar fría o caliente acorde al gusto de cada comensal.

La palabra Jucho proviene del quichua juchu que es el nombre que le dieron los indígenas a esta bebida de frutas de su tierra. Solo contenía el sabor y dulzor de estos frutos pero luego le incorporaron la panela, es típico prepararlo en temporada de carnavales porque es también cuando ya se cosecha el capulí.²⁴

3.2. Principales productos tradicionales

Los principales productos de pastelería y repostería tradicional están en el medio gastronómico Quiteño desde los siglos XVII; XVIII; XIX y en los inicios del siglo XX donde se perfeccionan con la llegada de migrantes venidos de Francia,

²⁴ Karina Vasco (Agosto 2012). Sr. José Andrés Chaguaro, Administrador de Heladería San Agustín, Dulces Tradicionales, Trabajo de Grado

Italia, Líbano e Israel, quienes ponen sus conocimientos a disposición de los pobladores que elaboraban estos manjares.

Los más representativos son los siguientes:

Bizcochuelo de almidón	Chimborazo
Torta de camote	Torta de plátano
Torta de zanahoria	Quesadillas
Buñuelos de harina	Pristiños
Quimbolitos	Humitas dulces
Tamal quiteño	Empanadas de mejido
Moncaibas	Melvas
Galletas de mantequilla	Alfajores
Polvorones	Panuchas
Miñones	Mojicones
Bizcochos de sal y dulce	Roscones o tortillas de viento
Relámpagos de harina	Barquillos
Hostias	Aplanchados
Orejas	Machica traposa
Ante	Helados de paila
Rosero	Champús
Colada morada	Jucho.

Tabla 6 Repostería Tradicional

De entre esta repostería hay dos que ya no se hacen en Quito, el primero es el ante y el segundo es el bizcochuelo de almidón, solo se hace de harina de trigo.

3.3. Materia Prima

Para la elaboración de toda esta repostería y bebidas se utilizan algunos ingredientes, los cuales se especifican a continuación:

Bizcochuelo de almidón y harina de trigo

Claros	Yemas	Almidón de achira
Azúcar	Limón	Harina de trigo

Chimborazo

Harina	Azúcar
Polvo de hornear	Huevos
Mantequilla	Esencia de vainilla
Leche	Sal

Para el merengue de cobertura

Claros	Azúcar
Limón	

Torta de camote

Camotes	Canela
Pimienta dulce	Azúcar
Leche	Polvo de hornear
Mantequilla	Huevos
Brandy	Harina

Torta de plátano

Plátanos (guineo)	Azúcar
Huevos	Harina
Mantequilla	Polvo de hornear
Leche	Esencia de vainilla

Torta de zanahoria

Zanahoria	Huevos	Harina
Canela molida	Aceite	Naranja
Licor	Azúcar	Polvo de hornear

Quesadillas

Queso criollo	Almidón de achira	Azúcar
Mantequilla	Huevos	Polvo de hornear
Leche	Harina	

Para la masa base

Harina	Huevo
Agua	

Buñuelos de harina de trigo o maíz

Harina de trigo o maíz	Polvo de hornear	Nata o crema de leche
Mantequilla	Huevos	Leche
Aceite		

Para la miel

Panela	Agua	Canela
Agua de azahares	Limón	

Pristiños

Harina	Polvo de hornear	Mantequilla
Huevos	Canela	Anís
Agua	Limón	Azúcar

Ante de Arroz

Arroz	Leche	Claros
Manteca	Azúcar	Agua
Vino de Málaga	Clavo de olor	Canela

Quimbolitos

Harina de maíz y trigo	Huevos
Queso tierno	Mantequilla
Azúcar	Pasas
Licor anisado	Polvo de hornear
Hojas de achira	

Humitas dulces

Choclo maduro	Mantequilla	Manteca de cerdo
Queso fresco	Azúcar	Polvo de hornear
Claros	Hojas de choclo	Esencia de vainilla
Anís	Sal	

Tamal quiteño

Harina de maíz tostado	Agua	Manteca de chancho
Sal	Panela	Hojas de achira

Para el relleno

Pollo	Leche fresca	Cebolla paiteña
Pimiento verde y rojo	Maní	Huevo
Pasas	Comino	Pimienta
Ajo	Sal	

Empanadas de Mejido

Harina	Agua	Mantequilla
Sal	Polvo de hornear	Aceite

Para el relleno

Queso fresco sin sal	Azúcar o panela
Huevos	Pasas

Moncaibas

Harina de trigo	Mantequilla	Azúcar
Huevos	Leche	Bicarbonato

Melvas

Mantequilla	Azúcar	Huevos
Leche	Harina	Esencia de vainilla
Polvo de hornear		

Galletas de mantequillas

Harina	Mantequilla	Azúcar
Huevo	Esencia de vainilla	

Alfajores

Maicena	Harina	Azúcar
Mantequilla	Polvo de hornear	Esencia de vainilla
Coñac	Yemas	Bicarbonato

Para el manjar

Leche	Mantequilla
Esencia de vainilla	Azúcar

Polvorones

Harina	Nuez	Azúcar impalpable
Manteca de cerdo	Canela en polvo	Licor de anís
Yemas	Azúcar granulada	

Panochas

Azúcar	Manteca	Huevos
Vino	Agua rica	Harina de maíz

Miñones

Coco	Leche	Azúcar
Mantequilla	Limón	

Mojicones

Huevos	Azúcar	Harina de trigo
Limón	Panela	Agua

Bizcochos de sal y dulce

Manteca de chanco	Mantequilla	Agua
Harina de trigo	Levadura	Azúcar
Sal		

Roscones o tortilla de viento

Harina de trigo	Manteca de chanco	Sal
Huevos	Agua	Azúcar
Limón		

Relámpagos de harina

Harina de trigo	Huevos	Mantequilla
Agua	Sal	Manjar de leche

Barquillos

Harina	Azúcar	Huevos
Mantequilla	Esencia de vainilla	

Hostias

Agua	Harina	Colorante vegetal
Azúcar	Nuez	

Aplanchados

Harina de trigo	Agua	Sal
Mantequilla	Azúcar	Claros
Azúcar impalpable	Limón	

Orejas

Harina de trigo	Azúcar	Chocolate

Machica traposa

Mapahuirá	Azúcar o panela	Machica
Queso fresco	Leche	

Helados de paila

Pulpa de frutas	Hielo
Claros	Sal en grano

Rosero

Mote blanco	Piña	Babaco
Azúcar	Chamburos	Naranjilla
Agua de azahar	Frutillas	Canela
Clavos de olor	Hojas de naranjo	Limón
Agua rica	Agua	

Champús

Harina de maíz cocido	Mote cocinado	Hoja de naranja
Hierba luisa	Cedrón	Canela
Anís estrellado	Clavo de olor	Miel de caña
Naranjilla	Panela	

Colada morada

Harina de maíz negro	Babaco	Mora
Mortiño	Chamburo	Frutilla
Naranjilla	Pimienta dulce	Hoja de naranja
Arrayan	Clavo de olor	Ishpingo
Flor de canela (ishpingo)	Hierba luisa	Cedrón
Toronjil	Azúcar o panela	

Jucho

Arroz de cebada	Duraznos	Capulí
Chamburos	Pera	Canela
Pimienta dulce	Panela o azúcar	Clavo de olor

3.4. Procesos de Preparación

Todos los dulces antes mencionados, tienen recetas que se han elaborado desde los siglos XVII, XVIII, XIX e inicios del siglo XX. A continuación se mostrará algunas de las recetas que se elaboraban en estas épocas y que están presentes en dos recetarios, el primero es de Don Juan Pablo Sanz y el segundo de Doña Dolores Gangotena.

3.4.1. Bizcochuelo de almidón

Receta que está presente en el libro de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se baten en una vasija doce huevos enteros, en otra se mezcla una libra de polvo de azúcar doce onzas de mantequilla y cuatro onzas de manteca de cerdo, se bate demasiado y se bate con el batido de los huevos; operación que se repite un

momento más y se añade una copa de vino de Málaga, otra de aguardiente y media copa de agua de olor, se aumenta una onza de harina de trigo muy bien floreada y se mezcla todo este compuesto con una libra de almidón de achira seco y cernido, se repite un par de batidas y se pone inmediatamente en una fuente untada de manteca, se riega encima ajonjolí y se pone al horno.

3.4.2. Torta de Plátano o guineo

Se encuentra en el libro de Juan Pablo Sanz. Se toman cinco plátanos, eligiendo los denominados dominicos, se pasan por un cedazo, y se mezclan con siete yemas de huevo, media libra de bizcochuelo o de costra rallada, una copa de vino, clavo, canela y se pone a asar en una fuente preparada.

3.4.3. Quesadillas

Está en el libro de Juan Pablo Sanz. Se toma una libra de queso desaguado por doce horas, se destila el agua, se exprime en una servilleta por dos o tres veces, se muele y se bate con una libra de azúcar hasta que se deshaga, se añade diez y seis yemas de huevo cernidas, se sigue batiendo y se mezcla con siete onzas de almidón y siete de harina de trigo, que deberán estar mezcladas. La mezcla se hará de poco en poco y sin dejar de batir. La masa se prepara de una libra de harina de trigo pasada por tamiz, seis huevos, una onza de azúcar o si se quiere con sal, una cuarta, se amasa bien y sobre un tablero se hace una hoja muy fina con un rodillo; se divide con un círculo cortante o la boca de un pozuelo, se pone en su centro una cucharada de la composición anterior,

se resguarda doblando sus extremidades en cuatro partes sin que se cubra el relleno o corazón y se aza en el horno preparado para el temple de bizcochuelo y sobre hojas de papel. En la masa se pone manteca y agua caliente.

3.4.4. Buñuelos de harina

Receta del libro de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se mezclará en una cacerola con un huevo de manteca, cuatro onzas de azúcar, un vaso de agua y corteza de limón verde raspada; se hace hervir todo esto añadiendo harina para formar una pasta trabada y espesa, la que se conocerá esta en su punto cuando se desprenda fácilmente de la cacerola. Se mezclarán tres huevos con sus yemas y claras meneándolas bien. Todo esto se extenderá sobre un plato con el mango de una cuchara de cocina, se cortará en pedazos pequeños, que se echan en el frito, que no debe estar sino tibio, se escurren sobre una servilleta y se sirven polvoreados de azúcar fino.

3.4.5. Pristiños

Se baten diez huevos y otras tantas yemas; se pone una cucharada de manteca batida, una onza de azúcar, dos dedos de sal, una copa de vino, media copa de aguardiente y otra media de agua de azahar, se mezcla con harina de trigo necesaria para formar una masa no muy seca, se amasa, se forman rosquitas o cualquier otra figura, se ponen a coser estando el agua hirviendo y se conoce estar en punto desde que rebalsan a la superficie, se sacan, se ponen al abrigo del aire hasta que se enfríen, se los labra con una tijera, se ponen a freír

como el buñuelo, y se sirven con almíbar, dulce de azahar, cocada suelta o mejido.²⁵

3.4.6. Ante de arroz

Receta del libro de Juan Pablo Sanz. Se cuece el arroz en leche hasta darle punto; se derrama en un tablero para que se enfríe, y se cortan pequeños bocadillos, que se bañan con clara de huevo y se fríen en manteca, para pasarlos enseguida por almíbar con vino, clavo, canela y se da punto.

3.4.7. Quimbolito

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se mezcla una libra de azúcar seca y bien molida con una libra de manteca en una cacerola hasta que no queden gránulos, se mezclan los 6 huevos, tres enteros y tres desclarados, se añaden catorce huevos más, cuatro cucharadas de vino, tres cucharadas de agua de azahar y unas gotas de agua de ámbar, unos granos de anís; se añade una libra de harina de maíz blanco bien cernido, con una cuchara de palo ponemos en hojas de achira.

3.4.8. Humita de dulce

Recata de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se mezcla una libra de queso, una de manteca, una de azúcar, 12 huevos enteros y cuatro yemas y una

²⁵ Juan Pablo Sanz, *Manual de la cocinera*, 1ra Edición 1882, re-edición 2010, p. 195

media libra de choclo, un poco de anís y una copa de Mayorca. Se las envuelve en hojas de maíz limpias y se las cocina al vapor por una hora.

3.4.9. Tamal quiteño

Receta de Juan Pablo Sanz. Se desagua el maíz pelado o mote por dos o tres días, mudando dos veces al día el agua, se quita la cabecilla negra, se muele, pasa por tamiz y seca; se mezcla con una libra de manteca tibia, cuatro huevos y catorce yemas también batidos, se lamprea con panela y bate todo este compuesto. El relleno se hace de cebolla picada, maní tostado y molido, ají colorado, todo esto frito en manteca con sal. Se acompañan con pollo, tocino y huevo.

El modo de cocer estos es en una caldera con agua se coloca una cruzada de varillas de madera y sobre esta un poco de paja, en la que se colocan los tamales para cocerse con solo el vapor y cubriéndose con un mantel. Se conocerá que se hallan cocidos por la variedad del color de la hoja, en cuyo caso se sacará pronto, para que no se enduren.

3.4.10. Galletas de Mantequilla

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se bate una libra de mantequilla con cuatro onzas de azúcar y una onza de sal molida, allí se ponen 8 huevos bien batidos y un vaso de natas con poca leche luego se pone la harina suficiente cosa que no quede la masa ni blanda ni dura. Hecha la masa se deja

reposar dos horas y para labrar se amasa mucho, se espolvorea de harina el tablero para labrar se mete en el horno en estado de pan de huevo.

3.4.11. Alfajores

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se prepara una libra de almíbar clarificado acido y en punto subido y se mezcla estando tibio y fuera del fuego con cuatro yemas de huevo medio batidas con una copa de vino de Málaga, y se sigue cociendo por un cuarto de hora; se separa del fuego y en estado tibio se añade una cuarta de canela en polvo, media onza de clavos de especia, ocho gramos de pimienta de Jamaica y cinco de la común doce almendras mondadas y picadas en granillo, media onza de pepita de melón descascarada y golpeada, y media copa de aguas de ámbar, rica y de azahar; se bate hasta que empiece a azucararse y se va poniendo una libra de polvo de costra sumamente seco; y se continúa batiendo hasta que tome la consistencia necesaria; se extiende en un tablero cuadrado y que tenga en toda su circunferencia superior un marco de madera postizo, del alto de una pulgada o menos; se aplanamente a golpe de mano y de rodillo, se baña por encima con almíbar de enconfitar, se riega sobre esto ajonjolí tostado hasta que dore, se deja al aire para que se oree, se separa el marco del tablero y con un cuchillo se divide en pequeños bocadillos, en el tablero cuídese de regar polvo de costra.

Se hace también o sin la almendra o sin el melón. Si se quiere se omite el baño de almíbar y se riega en su lugar el mismo polvo de costra. Se omite también la pimienta común.

3.4.12. Panuchas

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Para diez onzas de azúcar poner diez onzas de manteca y tres huevos, un poquito de agua rica, un poquito de vino y un poquito de aguardiente y harina seca de maíz blanco. El horno como para bizcochuelo y para sacarlas se las tapaná con bayeta.

Para diez onzas de manteca, dos onzas de mantequilla una libra de azúcar blanca y seca; se bate bien y cuando este se le pone cuatro onzas de queso desaguado y escurrido seco y amasado, veinte onzas de harina de maíz amarillo y seco todo esto se vuelve a batir y se pone en hojas de achira o papel se les pone azúcar, ajonjolí y se les mete al horno después del pan.

3.4.13. Bizcochos

Se baten huevos y yemas cantidades iguales, se hace lo mismo por separado con la manteca; se mezcla y se añade sal molida o azúcar, vino, aguardiente, agua de azahar y levadura compuesta. Se amasa con harina pasada por tamiz, a cuyo tiempo se va poniendo otra vez manteca y se sigue amasando. Se asa como el pan, se saca, y ya que el horno se ha enfriado un poco, se vuelve a poner para abiscocharlo.

3.4.14. Roscones o Tortillas de viento

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. En veinte y ocho huevos bien batidos como para bizcochuelo, se ponen dos libras de harina, once onzas de

manteca hirviendo, cosa que se asen con la masa batiendo, amásese hasta que blanquee se hace la tortilla y se asa en hoja de achira; el temple del horno es de pan de huevo.

3.4.15. Barquillos

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Una libra de harina y otra de azúcar una onza de manteca, un poquito de canela, clavo en polvo, vino, anís, 3 huevos, un poquito de agua preparada la masa como para batido, se va echando por cucharadas en el fierro untado caliente en la llama; se levanta; se levanta la tapa y se le envuelve la masa cosida en un palo redondo. Se limpia el fierro y se vuelve a untar cuando sea necesario.

3.4.16. Aplanchados

Receta de Doña Dolores Gangotena Álvarez. Se mojan veinte onzas de harina con huevo y un poquito de agua, para dejar la masa más blanda que para pan, se extiende con el bolillo un poco; se pone en esta hojaldra una libra de mantequilla, doblando la masa de todos lados para cubrir bien la mantequilla, enseguida se sigue hojaldrando la masa, doblándola cada vez que se hojaldre, y se seguirá haciendo esta operación hasta que se incorpore bien la mantequilla, por último se extiende hasta dejarla del grosor de un dedo, y se cortan largos. Cuando se vaya a meter al horno se mezclan tres claras de huevo con azúcar seco y cernido, procurando que esto no quede muy aguado para untarlo por encima. El temple del horno después de sacar el pan.

3.4.17. Rosero

Receta de Juan Pablo Sanz. Se elige del maíz el más blanco y grueso, se desagua hasta que sea fácil quitarle la cáscara por medio de una navaja, se separa la semilla, se divide en 6 u 8 tajaditas cada grano a lo largo, se cuece en una olla vidriada y se va remudando las aguas hasta que no contengan este polvillo alguno, lo que se conoce por su cristalización cuidando de tapar la boca de la olla, y de que el grano esté sumamente suave. En la última agua se añade clavos de especias, y canela, se deja reposar por doce horas y se sazona con almíbar bien clarificado, limones sutiles claveteados de clavo de especias, picadillo de piña, fresas o frutillas, aguas de azahar y rica, y se añade hojas de naranja picadas de la figura que se quiera, ya sean flores, pajarillos, etc....., como también de la cascara de la naranjilla. Para servirse se separan los limones.

Estas son algunas de las recetas que constan en los libros de cocina de Don Juan Pablo Sanz y de Doña Dolores Gangotena, las cuales con el pasar del tiempo no han variado mucho.

CAPITULO IV

4. Análisis comparativo de ingredientes, equipamiento y procesos utilizados tradicionalmente y en la actualidad.

4.1. Ingredientes

Muchas de las recetas antes expuestas siguen presentes hasta nuestros días, con sus sabores característicos que les hacen seguir siendo tradicionales. En este espacio se explicará que ingredientes han dejado de usarse y cuales forman parte ahora de estos dulces.

CONFITES	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Higos confitados	Hierba mora, agua rica, agua de ámbar	Muchos agregan glucosa
Higos con miel de panela		Mismos ingredientes.
Corteza naranja y mandarina confitada	Agua de ámbar	Ya no lleva agua de ámbar
Suspiros	Yema para darles color amarillo	Colorantes vegetales y grageas
Mistelas	se rellenan de anisado	Se rellenan de whisky, anisado y sabor a frutas
Manizados	Ingredientes no han cambiado.	

Colaciones		Se le agrega un huevo en el almíbar
Bolas de maní	Ingredientes no han variado.	
Cocadas blancas y prietas	Agregaban agua rica y huevo	Agua de coco, leche
Espumilla	Almíbar	Pulpa de guayaba y grageas
Bocaditos de guayaba.	Panela	Azúcar, membrillo
Habas confitadas	Ingredientes no han variado.	
Maní garrapiñado		Cocoa, ajonjolí.
Caca de perro	Manteca	Aceite, azúcar
Melcocha o alfeñique	Mantequilla	Manteca vegetal, hojas de higo, nuez.
Délficas	Ya no se elaboran	
Limonos rellenos de manjar	Ingredientes no han variado.	
Turrón de maní	Yemas, pepas de melón, ajonjolí, canela en polvo, polvo de rosquete, coco.	Miel de abeja, maní, claras, hostia.
REPOSTERÍA	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Bizcochuelo	12 huevos, vino de Málaga, agua de olor, ajonjolí.	8 huevos, zumo de naranja y limón, polvo de hornear.
Chimborazos	Ingredientes no han cambiado	
Torta de camote	Harina de trigo	Maicena
Torta de plátano	Costra de bizcochuelo, yemas, vino, clavo de olor y canela	Harina de trigo, huevos enteros, leche, esencia de vainilla, polvo de hornear, sal.

Torta de zanahoria	Mantequilla, agua de azahar.	Mantequilla derretida o aceite, jugo de naranja.
Quesadilla	Masa relleno: 16 huevos, Masa base: 6 huevos y azúcar.	Masa relleno: 9 huevos, uno para pintar Masa base: 2 huevos
Buñuelos de harina	3 huevos, corteza de limón, agua	2 huevos, polvo de hornear, leche.
Pristiños	Aguas de esencia, vino, manteca	Agua, mantequilla, aguardiente.
Ante de arroz	Ya no se elabora.	
Quimbolitos	Vino de Málaga, agua de azahar, agua de ámbar, granos de anís, manteca de chancho, 20 huevos	Queso, aguardiente, 6 huevos, mantequilla, pasas, leche.
Humita de dulce	Manteca de chancho	Anís, esencia de vainilla, mantequilla y manteca, huevos.
Tamal quiteño	4 huevos, 14 yemas, tocino	Leche, ajo, pimiento, pasas, achiote.
Empanadas de mejido	Ingredientes no han cambiado.	
Moncaibas	Manteca de chancho, amoniaco	Bicarbonato, mantequilla
Melvas	Manteca de chancho, agua de azahar,	Mantequilla, esencia de vainilla, chocolate.
Galletas de mantequilla	Sal molida, nata, 8 huevos	2 huevos, esencia de vainilla
Alfajores	Vino de Málaga, aguas rica, ámbar y azahar, polvo de costra, pimienta de Jamaica, almendras, pepas de melón, clavo de olor y canela en polvo.	Yemas, mantequilla, anís, harina de trigo, manjar blanco.

Polvorones	Ingredientes no han cambiado	Preparados igual que en España.
Panuchas	Agua rica, vino.	Esencia de vainilla
Miñones	Ingredientes no han variado.	
Mojicones	En la miel: agua de ámbar	En la miel: cascara de limón
Bizcochos	Agua de azahar, aguardiente	Esencia de vainilla
Tortillas de viento	28 huevos	10 huevos
Relámpagos de harina	Ingredientes no han cambiado.	
Barquillos	Manteca de chanco, vino, canela, clavo en polvo, anís.	Mantequilla, esencia de vainilla.
Hostias	Azúcar	Azúcar, nuez, colorante vegetal.
Aplanchados	Ingredientes no han cambiado.	
Orejas	Para ponerlo a la venta espolvoreada azúcar.	Para ponerlo a la venta bañado de chocolate.
Machica traposa	Ingredientes no han cambiado.	
Helados de paila	Solo pulpas de frutas	Se agrega clara de huevo.
Rosero	Ingredientes no han cambiado.	
Champús	Ingredientes no han variado.	
Colada morada	Ingredientes no han variado.	
Jucho	Ingredientes no han variado,	

Es importante mencionar que los ingredientes utilizados antes eran más frescos y naturales, como los huevos de campo, mantequilla, leche entre otros, que han influido en el sabor y color de las elaboraciones.

Una observación particular con respecto a la espumilla es que para obtener una consistencia esponjosa, se debe poner guayabas nacionales las cuales no sueltan agua y son excelentes para la elaboración de espumilla.

4.1.1. Proveedores de los locales y conventos.

Estos son algunos de los proveedores que distribuyen materia prima para los locales que elaboran confitería y repostería tradicional.

Proveedor	Productos
Mercado de San Roque, Av. Mariscal Sucre.	Higos, frutas para helados, limones, cocos, maní, panela, tostado.
Mercado Central, Calle Fermín Ceballos, Sector San Blas.	Frutas, abarrotos.
Supermercado Santa María	Huevos, leches, quesos, azúcar impalpable.
Molinera Santa Lucia, Av. Maldonado S13-178 y Joaquín Gutiérrez	Harina de trigo
Comercial López, Calles Olmedo y Flores, telf. 022952-493	Harina de trigo, chocolate, levadura, sal en grano, azúcar, sal común.

Bodega 8, Mercado Mayorista, Av. Tnte. Hugo Ortiz	Harina de trigo, sal, azúcar, levadura
DANEC, Sangolqui km. 11/2 vía a Amaguaña	Mantequilla, margarina, hojaldrina.
Fábrica de hielos San Roque, Carlos Freile S33-301 y Ramón Cabrera.	Hielo.
Fábrica de hielo, Imbabura entre Bolívar y Rocafuerte.	Hielo seco
Pronaca - Indaves, Los Naranjos N44-15 y Av. De los Granados	Huevos
Sra. Gladys Rodríguez, Av. Víctor Hugo y Manuelita Sáenz, Ambato. Telf. 032870012 - 0983822330	Harina de achera.
Almacén Refugio, Guayaquil y Sucre, Pasaje Tobar	Productos de pastelería y repostería, chocolates, azúcar impalpable.
Botica y Droguería Alemana, García Moreno N2-15 y Bolívar	Aguas rica, de azahares, carmelitana, de rosas.
El Kiosko, El Juncal N65-130 y Av. De los Eucaliptos, telf. 247-1412 / 248-5581	Quesos, mantequilla.

4.2. Equipamiento

En el siguiente cuadro se explicará que equipamiento se sigue utilizando y cual ha variado pero conservando la forma de preparar. El cambio de equipo y utensilios ha facilitado los procesos de elaboración de las recetas y ha influido en el sabor.

CONFITE	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Higos confitados	Cedazos de crin de caballo, paila de bronce, cucharas de palo de puma maqui, cocinas a base de leña.	Cedazos de plástico, cocinas a gas, cucharas de palo de puma maqui, pailas de bronce sin estañar.
Higos con miel de panela	Pailas de bronce, cocinas a leña, cucharas de palo puma maqui, cedazos de crin de caballo.	Pailas de bronce sin estañar, ollas, cucharas de palo, cucharas de metal, cedazos de plástico
Corteza naranja y mandarina confitadas	Latas para hornear y secar, cucharas de palo.	Rejillas de secado, cucharas de acero inoxidable.
Suspiros	Cucharas de palo para batir, cucharas para poner la porción en las latas, papel común.	Batidoras, mangas pasteleras, boquillas, latas para hornear, papel manteca
Caramelo mistelas	Tableros de madera, cepillos pequeños, figuras varias individuales	Tableros de madera, figuras secuenciales, jeringuillas, aspiradora con escobilla para limpiar polvillo del caramelo.
Manizados	Latas para hornear, paila de bronce, cucharas de palo	Latas de hornear, pailas de bronce, cucharas de acero inoxidable.

Colaciones	Paila de cobre, fogón pequeño a leña, ollas de hierro.	Paila de cobre, fogón pequeño a carbón, olla de aluminio.
Bolas de maní	Bolillo de madera, ollas de hierro, mesones de mármol.	Bolillos de madera, mesones de granito, ollas de aluminio
Cocadas blancas y prietas	Raspador de madera, paila de bronce, cernidor de crin de caballo, cuchara de palo.	Rallador de aluminio, paila de bronce, cernidores de metal, cuchara de palo.
Espumilla	Cucharas de palo para batir, ollas para la cocción, pirutines	Batidoras industriales o de mano, espátulas, vasos, conos.
Bocaditos de guayaba	Ollas de hierro, cucharas de palo, latas para hornear,	Ollas de acero inoxidable grandes, paletas de palo, moldes refractarios
Habas confitadas	Pailas de bronce, cucharas de palo grandes, fuentes de madera	Pailas de bronce y aluminio, cucharas de palo grande, fuentes rectangulares
Maní garrapiñado	Pailas de bronce, cucharas de palo, fuentes de madera.	Cucharas de palo, pailas de bronce y aluminio, fuentes rectangulares de aluminio.
Caca de perro	Pailas de bronce, cuchara de palo fuentes de madera	Pailas de bronce, de aluminio, cucharas de palo, fuentes de aluminio.
Melcochas o alfeñiques	Ollas de hierro, mesas lisas, cuchillo, clavo o tocho.	Ollas de aluminio, mesas de granito, cuchillos, tocho, guantes de látex.
Délficas	Cernidor de crin de caballo, ollas de hierro, cucharas de palo, pilas de bronce, pedazo de lienzo.	
Limonos rellenos de manjar blanco	Pailas de bronce, cucharas de palo, conos de papel, cuchillos, tablas de madera	Pailas de aluminio, de bronce, cucharas de palo, mangas pasteleras tablas de madera.

Turrón de maní	Tableros, cucharas de palo, copa, cuchillo, olla de hierro, cocina a leña,	Olla de aluminio o acero inoxidable, cuchareta, batidora eléctrica, olla baño maría, molde rectangular hondo, cuchillo.
Socrocios	Cucharas de palo, 2 pailas de bronce, cucharon	
Claritas	Pailas de bronce, cucharas de palo, tableros, cuchillo	Paila de bronce, cuchara de palo, cuchillos, mesas acero
REPOSTERÍA	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Bizcochuelo	Latas para hornear, cucharas de palo, horno de leña, bateas.	Fuentes rectangulares para hornear, batidora de mano o industrial, espátulas
Chimborazos	Pirrotinas, cucharas de palo, latas para hornear, recipientes hondos, hornos de leña.	Moldes con cavidades individuales, mangas pasteleras, batidoras, espátulas.
Torta de camote	Ollas de hierro y aluminio, cucharas de palo, bateas, cuchillo, moldes, horno de leña.	Ollas de cualquier material. Cucharon, espátulas, moldes, recipientes, horno a gas o eléctrico
Torta de plátano	Cucharas de palo, bateas, vasos de todo porte, molde para hornear, horno de leña	Moldes para hornear, batidoras, tazas medidoras, horno a gas o eléctrico.
Torta de zanahoria	Cucharas de palo, vasos de todo porte, batea, molde para hornear, hornos de leña, rallador	Batidora, molde para hornear, recipientes, horno a gas o eléctrico, tazas medidoras.
Quesadillas	Cuchara de palo, un cuchillo, lienzo, pozuelo, cernidor de crin de caballo, bolillo de madera, circulo cortante, papel engrasado, horno a leña.	Batidoras, cuchillo, pozuelo, cernidores, bolillos de madera, cortadores, brocha, horno a gas, eléctrico o combustión a diesel, espátula.

Buñuelos de harina de maíz o trigo.	Cucharas de palo, cocina a leña, ollas de hierro, cucharones, bandejas y papel, paila de aluminio	Cucharas de palo, cocina a gas o eléctrica, ollas de aluminio o acero inoxidable, rejillas para escurrir, cucharas.
Pristiños	Tijeras, pozuelos, bolillo de madera, cucharones, cocina a leña, cuchillo.	Pozuelos, bolillo de madera, cuchillo, tijeras, cocina a gas o eléctrica, rejilla.
Quimbolitos	Cucharas de palo, bolillo de madera, cucharon, paila de bronce, cocina a leña bateas	Batidores, espátulas, bolillo de madera, cucharas, pozuelo, pailas de bronce o tamaleras, cocina a gas o eléctrica.
Humita de dulce	Cucharas de palo, piedras de moler, bateas, pailas de bronce, cuchillo.	Batidoras, pozuelos, cucharas de palo, molino, pailas de bronce o tamalera, cuchillo.
Ante de arroz	Cucharas de palo, bolillo de madera, tableros, fuentes, círculos cortantes, horno y cocina a leña, ollas de hierro, cuchillos.	
Tamal quiteño	Paila de bronce, cernidor de crin de caballo, cuchara de palo, bateas, bolillo de madera, cucharas, tabla de picar.	ollas de aluminio, sartén, cernidor, bolillo de madera, pozuelos, tamalera, paila de bronce, tabla de picar
Empanadas de Mejido	Cuchara de palo, paila de bronce, bateas, cucharon, bolillo de madera, cocina a leña.	Pailas, ollas de aluminio, espumadera, bolillo de madera, cuchara de palo, cocina a gas o eléctrico.
Moncaibas	Latas de hornear, cuchara de palo, bateas, horno a leña, ollas de hierro.	Latas para hornear, pozuelos, horno a gas o eléctrico, olla de aluminio o acero inoxidable, espátulas, brochas,

Melvas	Cuchara de palo, latas para hornear, bateas, pozuelos, horno a leña, fundas de tela,	Espátulas, pozuelos, baño maría, latas para hornear, batidora eléctrica, manga pastelera, boquilla, horno eléctrico o a gas.
Galletas de mantequilla	Cucharas de palo, piedra de moler, pozuelos, tazas para medir, tableros, horno a leña, bolillo, latas para hornear.	Batidora eléctrica, bolillo de madera, pozuelos, corta pastas, rejillas, mesones lisos, horno eléctrico o a gas.
Alfajores	Cucharas de palo. Bateas, ollas de hierro, tenedor cuchillo, tablero, bolillo de madera horno a leña.	Pozuelos, batidor eléctrico, corta pastas, tenedor, latas para hornear, horno a gas o eléctrico.
Polvorones	Cucharas de palo, paila, pozuelos, cedazo de crin de caballo, bolillo de madera, horno a leña, latas para hornear.	Cuchara de palo, bolillo, corta pasta, espátulas, latas para hornear, horno a gas o eléctrico.
Panuchas	Horno a leña, bateas, latas para hornear, papel, bayeta.	
Miñones	Cernidor de crin de caballo, ollas de hierro, pailas de bronce, cucharas de palo	Cernidor, cuchara de palo, procesador, paila de bronce, guantes de látex, pozuelos.
Mojicones	Cucharas de palo, batea, cernidor de crin de caballo, moldes rectangulares pequeños, latas para hornear, horno a leña.	Batidora eléctrica, moldes, papel engrasado, ollas de aluminio, cernidor, horno a gas o eléctrico, espátulas.
Bizcochos	Cucharas de palo, latas de hornear, batea, horno a leña, cuchillo.	Batidora eléctrica, cernidor, latas para hornear, hornos a gas, eléctricos o leña, mesas lisas.

Tortillas de viento o roscones.	Cuchara de palo, batea, latas para hornear, horno a leña, mesas lisas, pozuelos.	Cuchara de palo, horno a gas, leña o eléctrico, mesas de acero inoxidable, pozuelos.
Relámpagos de harina de trigo	Paila de bronce, cuchara de palo, latas para hornear, horno a leña.	Paila, cucharas de palo, batidora, manga pastelera, latas para hornear, horno a gas o eléctrico.
Barquillos	Palo de madera redondo, fierro plano, pozuelos, cucharón.	Cucharas de palo, planchas lisas eléctricas, pozuelos, cucharones,
Hostias	Planchas a carbón, tijeras, cucharetas, pozuelos, cucharas de palo.	Planchas eléctricas, tijeras, cuarto húmedo, cortador eléctrico, cucharón, batidora eléctrica
Aplanchados	Cucharas de palo, latas para hornear, horno a leña, bolillos de madera, mesón liso, pozuelos, cuchillo	Pozuelo, bolillos, espátulas, cuchillo, batidora eléctrica, mesones de acero inoxidable, horno a gas o eléctrico, latas para hornear.
Orejas	Horno a leña, mesón liso, cuchara de palo, bolillo de madera, cuchareta, latas para hornear, cuchillo.	Horno a gas o eléctrico, batidora eléctrica, latas para hornear, pozuelos, ollas baño maría, brochas, rejillas.
Machica traposa	Paila de bronce, cuchara de palo, cocina a leña.	Sartén, cuchara de palo, rallador, tazas medidoras, cocina a gas o eléctrica.
Helados de paila	Pailas de bronce estañadas, cuchara paleta de palo, base de piedra, paja.	Pailas de bronce estañado, cuchara espátula de palo, base de piedra o base que tenga un soporte fijo.
Rosero	Olla grande vidriada, cocina a leña, cuchara de palo, cuchillo, tabla de picar, olla de hierro, cernidor.	Olla, fuente de vidrio, cucharón, cuchara de palo, cocina a gas o eléctrica, cernidor.

Champús	Piedra de moler, vasija de barro, cuchara de palo, cuchillo, lienzo, cernidor de crin de caballo, cocina a leña, paila de bronce	Paila de bronce, cucharas de palo, cuchillos, molino, cernidores, cocina a gas o eléctrica
Colada morada	Vasija de barro, cuchara de palo, cuchillo, cernidor de crin de caballo, tabla de picar, lienzo, cocina a leña, ollas de hierro, cocina a leña, piedra de moler.	Olla grande, cuchara de palo, cernidor, licuadora, tabla de picar, cuchillo, cocina a gas o eléctrica
Jucho	Ollas de aluminio, cuchara de palo, cuchillo, tabla de picar, cocina a leña.	Cuchara de palo, cocina a gas o eléctrica, cuchillo, olla de acero inoxidable, tabla de picar

4.2.1. Equipamiento utilizado en algunos locales y conventos.

Estos son algunos de los equipos que utilizan los lugares donde se elaboran estos dulces tradicionales.

- Heladería San Agustín
 - Horno a Gas, calienta hasta 250°C
 - Batidoras industriales
 - Amasadoras industriales
 - Cocinas industriales CHEF

- Panadería San Juan
 - Horno de ladrillo, con piso de piedra volcánica, vidrio molido, chocoto, ladrillo refractario. Tiene cielo casi plano y su combustión es a diesel.
 - Batidoras industriales.
 - Amasadoras industriales.

- Panificadora “Superior El Horno de Quito”
 - Hornos eléctricos y a convección.
 - Batidoras industriales.
 - Amasadoras Industriales.

- Convento de Santa Catalina de Siena
 - Cocinas industriales CHEF
 - Cocina a leña.
 - Hornos CHEF de cinco puertas.
 - Planchas eléctricas Jiménez para hostias.
 - Planchas eléctricas alemanas (100 años de existencia)
 - Batidoras industriales brasileras.
 - Bateas de madera.

- Convento Inmaculada Concepción
 - Cocina siderúrgica
 - Cocina industrial
 - Horno eléctrico
 - Horno de leña
 - Pailas de bronce.

- Convento Carmen Alto

Batidora industrial.

Horno eléctrico automático.

Horno a leña de ladrillo y chocoto.

Pailas de bronce

4.3. Procesos.

CONFITE	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Higos confitados	Desaguar por dos días, cocinar con yerba-mora, dejar en el almíbar por 24 horas, sacar para que se oreen y volverlos a meter en almíbar.	Desaguar por tres días con bicarbonato, agregar colorante vegetal, se sacan de la cocción y se los hace orear para comerlos.
Higos con miel de panela	Desaguar por dos días. El resto de la preparación	Desaguar por 1 día con bicarbonato se realiza igual.
Cortezas naranja y mandarina confitada	Preparación conserva su tradición	
Suspiros blancos y de colores	Se cocinaban con el horno apagado después de hacer bizcochuelos, también se le colocaba yemas para darles color.	La cocción ahora es con el horno prendido a 120 grados centígrados y para darle color se usa colorante vegetal.
Mistelas	Se preparan, siguiendo su forma tradicional.	
Manizado	Se siguen preparando de manera tradicional.	

Colaciones	La preparación de este dulce se conserva igual desde el siglo XVII	
Bolas de maní	La preparación la realiza todavía de manera tradicional.	
Cocadas blancas y de panela	Antes la realizaban con la mezcla de huevos y unas gotas de agua rica.	Ahora, le agregan a la preparación agua de coco
Espumilla	Para realizarla se debía cocinar un almíbar e ir colocándola cuando estaba tibia en las claras.	La forma de hacerlo ahora es colocándole azúcar directamente y la fruta, en este caso la guayaba.
Bocaditos de guayaba	Se siguen preparando de manera tradicional.	
Habas confitadas	Se siguen preparando de manera tradicional.	
Maní garrapiñado	Se siguen preparando de manera tradicional.	
Caca de perro	El maíz se lo hacía solos al tiesto sin grasa y luego le agregaban la panela.	Ahora se prepara el maíz con aceite en una paila y luego se le pone la panela.
Melcochas o alfeñiques	Se siguen preparando de manera tradicional.	
Délficas	Se preparan de manera tradicional en pocas casas Quiteñas.	
Limonos rellenos con manjar.	Se siguen preparando de forma tradicional, como se lo hacía en el siglo XVIII.	

Turrón de maní	En la preparación se le agregaba pepas de melón, yemas cernidas, agua de azahares y migas de rosquete.	Ahora se elaboran con hostias, nueces, su proceso es igual.
Socrocios	La preparación era complicada cuando se la elaboraba hace 60 años.	
Claritas	Su preparación era hecha a mano en pailas de bronce y en su cocción se demoraba muchas horas. Se envolvían los caramelos a mano.	Ahora se hace en pailas de bronce pero acopladas maquinas que ejercen el movimiento de manos. Se los envuelve por medio de máquinas.
REPOSTERÍA	ORIGINAL	CONTEMPORÁNEO
Bizcochuelo de almidón	Su preparación estaba basada en la presencia de muchos huevos y la mezcla de manteca y mantequilla que le daba una consistencia no tan delicada.	Su preparación tiene los mismos procesos pero con menos cantidad de huevos y sin materia grasa.
Chimborazos	Se siguen preparando de la misma manera que se preparaban hace 60 años.	
Torta de camote	Su preparación no ha cambiado y conserva su sabor tradicional.	
Torta de plátano	Su preparación no ha cambiado y se conserva su sabor tradicional.	

Torta de zanahoria	Su preparación no ha cambiado y conserva su sabor tradicional.	
Quesadillas	En la elaboración de la masa base se colocaban huevos y azúcar, en la masa de relleno se colocaba mucha azúcar. En la quesadilla lista para entrar al horno agregaban agua y manteca.	Para hacer masa base se mezcla solo agua, harina y huevo y menos azúcar en la masa de relleno. Su preparación sigue siendo tradicional. Se pinta con huevo batido antes de entrar al horno.
Buñuelos de harina de trigo o maíz	La preparación se la hacía muy consistente para realizar cortes con un cuchillo y luego se procedía a freírlos	La masa es más suelta que para poderla freír se pone cada porción con una cuchara.
Pristiños	Con la masa ya elaborada se realizaban figuras distintas y se las ponía a cocinar en agua para luego ponerlas a freír.	La masa ya elaborada se amasa bien y se porciona en tiras que se juntan por las puntas y se le hacen cortes con la tijera, una vez hecho esto se las fríe.
Ante de arroz	Su elaboración sigue siendo la misma.	
Quimbolitos	La preparación se la hacía en bateas y con la mano en algunas ocasiones y se le agregaba agua de azar y vino	Ahora se elabora todo con batidora y se le agrega anisado.

Humitas	Elaboradas moliendo el choclo mezclado con vino Mayorca y oros ingredientes, se lo envolvía con las hojas de maíz.	Su elaboración parte de una humita de sal se utiliza menos sal y sin queso. En la envoltura se conserva la forma y su cocción es al vapor.
Tamal quiteño	Se elaboraba con maíz que debía estar desaguado, molido y seco. La cocción es al vapor.	Los ingredientes siguen siendo los mismos pero la harina se la consigue ya lista. Se conserva la cocción al vapor
Empanadas de mejido	Se preparan de la misma forma tradicional.	
Moncaibas	Cuando ya estaba lista la masa se le daba formas de caballitos y se les pintaba con colorante vegetal.	La forma que tienen ahora es como una galleta gigante. Se las elaboran de la misma forma tradicional.
Melvas	Se preparan de manera tradicional.	
Galletas de mantequilla	A esta galleta le agregaban sal molida y nata, se la amasaba por un largo rato. Se horneaban luego de hacer pan de huevo.	Se elaboran sin amasar mucho para que no se endure la masa y se cortan dándole formas redondas. Se hornean a temperatura media.
Alfajores	La preparación es muy larga y se agrega aguas de azahar, rica y ámbar, vino, acompañado con polvo de costra de bizcochuelo y bañado en almíbar. Sus ingredientes son variados	Se preparan con harina y maicena, se estiran con suavidad, van rellenas de manjar y envueltas con coco después de haber sido horneados.

Polvorones	Se prepara de la misma forma que se la hace en España desde hace 500 años.	
Panuchas	Al hornear se las colocaban sobre hojas de achira y se tapaban con bayeta	Ahora se las pone directamente en lata engrasadas.
Mojicones	Son preparados de la misma manera tradicional.	
Miñones	Son preparadas de manera tradicional.	
Bizcochos	Para elaborarlos le agregaban aguardiente, vino, agua de azahar y al hornear se ponían hasta que se medio doren y se los retiraba para luego con horno apagado colocarlos de nuevo para que se bizcochen.	En su elaboración no incluye los líquidos, lo único que le ponen es la leche y su forma de hornear es hasta que se doren.
Roscones o tortillas de viento	Se elaboraban con una gran cantidad de huevos y se las horneaba sobre hojas de achira.	Ahora ya no lleva tantos huevos y se hornean en latas engrasadas hasta que tengan un color dorado.
Relámpagos de harina	Se elaboran de la misma forma tradicional.	
Barquillos	En la elaboración se agregaba especias y vino, también le agregaban manteca y colocaban en fierros muy calientes luego envueltos en palos de madera.	Se preparan con mantequilla y esencia de vainilla en la masa líquida y los colocan en planchas para luego enrollarlas sobre un palo.

Hostias	Se elaboraban en planchas calentadas al carbón y luego llegó la plancha eléctrica.	Hoy en día se conserva la elaboración original pero se elaboran en planchas eléctricas más rápidas y precisas.
Aplanchados	Se elaboran de la misma forma tradicional.	
Orejas	Se elaboran de la misma forma tradicional.	
Machica tramosa	Se prepara de la misma manera tradicional.	
Helados de paila	Se coloca en una paila la pulpa de fruta y debajo de esta mucho hielo con sal y paja para realizar el helado.	Se pone pulpa en la paila y se agrega claras a punto de nieve con la finalidad que no se cristalice la pulpa y se haga un buen helado.
Rosero	Su preparación constaba en la elaboración de un agua de especias a la cual le agregaban agua de azahar y rica y el resto de frutas junto con el mote.	Ahora lo preparan con morocho que asimila el sabor del mote y se continúa preparando con los ingredientes tradicionales.
Champús	Se prepara de la manera original.	
Colada morada	Se prepara de la manera original.	
Jucho	Se prepara de la manera original.	


CAPITULO V

5. Recetas y Panel de degustación

5.1. Recetas estándar



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Ficha Nº	NOMBRE				CATEGORÍA	PORCIONES
1	HIGOS CONFITADOS (Heladería San Agustín)				Confitería	50
FOTOGRAFÍA DEL PLATO						
						
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	
Higos	g	3000	remojados			3000
Azúcar	g		3000			3000
Bicarbonato	g	15				15
Confitura						
Azúcar	g		2000			2000
Agua	c/c		1000			1000
Colorante vegetal	c/c		5			5
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Remojar higos por tres días con bicarbonato y agua, cambiándole agua dos veces al día. 2.- Luego a cada higo hacerle tres incisiones con cuchillo y con mucho cuidado. 3.- Colocar higos en la paila, parados uno al lado del otro. 4.- Preparar almibar con azúcar, colorante y agua. 5.- Añadir la mezcla anterior poco a poco sobre higos, realizando movimientos con la cuchara de palo hasta que se incorpore el almibar. 6.- Finalmente sacar los higos y dejarlos secar. 						
MÉTODOS Y TÉCNICAS				PUNTOS CRÍTICOS		
Confitado				Cambiar el agua las veces que se debe hacer. Mover constantemente para que no se pegue.		



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
2	HIGOS CON MIEL (Heladería San Agustín)	Confitería	30

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Higos	g	1000	remojados		1000
Panela	g		1250		1250
Bicarbonato	g		3		3
Canela	g		1		1
Clavo de olor	g		1		1

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Cortar con cuchillos en tres partes el higo de tal manera que no se abran.
- 2.- Cocinar con el bicarbonato.
- 3.- Lavar bien y dejar reposar en abundante agua hasta el día siguiente.
- 4.- Colocar en una olla grande higos con agua que los cubra, panela, canela y clavo de olor.
- 5.- Cocinar por 1 hora a fuego lento, agregando agua cuando se comience a aminorar el líquido.
- 6.- Continuar la cocción al día siguiente y agregar el resto de la panela hasta que espese la miel.
- 7.- Servir con queso criollo o fresco.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Realizar el remojo y cocción del higo para que se suavicen. Cuidar que la panela no se pegue en el fondo. Hacer la cocción a fuego lento.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
4	SUSPIROS BLANCOS Y DE COLORES (Sr. Wilson Torres)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Claras	g		150	claras	150
Azúcar	g		500		500
Limón	c/c		15	zumos	15
Color vegetal				unas gotas	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir claras a punto de nieve.
 - 2.- Mezclar con azúcar poco a poco hasta que se disuelva por completo.
 - 3.- Dejar que tome consistencia espesa y agregar zumo de limón.
 - 4.- Cuando se formen picos colocar con una manga pastelera sobre latas con papel encerado.
 - 5.- Hornear a 120 grados C.
- Nota:** Se puede dividir la mezcla y colocar los colores de preferencia y antes de colocar al horno se puede poner grageas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Horneado	Se debe llegar a punto de nieve en el batido para obtener una buena consistencia. Agregar el zumo poco a poco.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
5	MANIZADO (Sra. Martha Campaña)	Confitería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Panela	g		1000		1000
Agua	c/c		500		500
Maní tostado	g		250		250
Anís	g		5		5
Huevo	g		50		50
Hojas de higo	UNIDAD		1		1

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Cocinar panela con agua, anís y hojas de higo hasta conseguir punto de bola blando.
- 2.- Luego retirar del fuego batiendo fuerte.
- 3.- Agregar huevo y maní.
- 4.- Vaciar en una superficie engrasada.
- 5.- Dejar reposar hasta que endure un poco.
- 6.- Extender con un bolillo bien engrasado hasta que quede de 1cm de espesor.
- 7.- Finalmente se corta en rectángulos y se pone en fundas pequeñas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Tener cuidado al manipular cuando este en la superficie para no quemarse con el caramelo. Cortar con precaución el manizado.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
6	COLACIONES (Sr. Luis Banda)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Azúcar	g		1000		1000
Agua	c/c		1000		1000
Maní	g		500 tostado		500
Limón	c/c		40		40

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Preparar almíbar con azúcar, zumo limón y agua, luego agregar un huevo.
- 2.- Colocar maní en una paila a calentar sin grasa.
- 3.- Agregar poco a poco almíbar líquido y caliente sobre maní y agitar la paila para que se cubran.
- 4.- Agitar cuantas veces sea necesario y regar el almíbar hasta que se vayan formando las colaciones.
- 5.- Retirar las que ya estén listas y dejar enfriar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
<p>Confitado Hervido</p>	<p>Tomar la paila con limpienes gruesos, con la finalidad de no quemarse. Al tener listo el almíbar se coloca un huevo crudo y moverlo constantemente.</p>



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
7	BOLAS DE MANÍ (Sr. Antonio Encalada)	Confitería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Panela	g		700		700
Azúcar	g		300		300
Agua	c/c		500		500
Maní	g		250	tostado	250

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Hervir panela con agua hasta que se derrita.
- 2.- Realizar la cocción de azúcar y agua para formar un almíbar que quede en punto hilo.
- 3.- Colocar esta preparación a la anterior y dejar enfriar por 15 minutos.
- 4.- Incorporar maní, mezclando por aproximadamente por media hora.
- 5.- Finalmente sacar porciones pequeñas para formar las bolas.
- 6.- Colocarlas en papel celofán.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Para hacer la bolas usar guantes de látex. Llegar a los puntos que se necesita en el almíbar. Tomar en cuenta el tiempo de reposo.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
8	COCADAS BLANCAS Y PRIETAS (Sra. Amelia Salazar)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Coco	g		700	rallado	700
Agua de coco	c/c		500		500
Azúcar o panela	g		500		500
Leche	c/c		500		500

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Colocar en una paila coco rallado, azúcar o panela, leche y agua de coco.
- 2.- Mezclar bien y cocinarlo batiendo constantemente hasta que despegue totalmente del fondo.
- 3.- Retirar del fuego y dejar entibiar un poco.
- 4.- Finalmente formar cocadas con las manos haciendo bolitas o aplanadas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Tener cuidado de que no se pegue la preparación en la paila. Realizar las cocadas con guantes de látex.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
9	ESPUMILLA (Sra. Monica Bautista)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Azúcar	g		500		500
Guayaba	c/c		250 pulpa		250
Claros	g		500 punto nieve		500
Grageas	g			50	50

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir claros a punto de nieve.
- 2.- Incorporar azúcar y luego poco a poco pulpa de guayaba.
- 3.- Dejar que tome consistencia y servir.
- 4.- Finalmente colocar grageas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido	La pulpa tiene que estar bien espesa para poder usarla. Batir bien para que no queden gránulos de azúcar.



Ficha N°	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
10	BOCADITOS DE GUAYABA (Familia Peñafiel)		Confitería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Guayaba	g		2250		2250
Almidón achira	g		120		120
Azúcar	g		2500		2500
Membrillo	g		250		250
Agua	c/c		250		250
Azúcar	g			150 envolver	150
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cocinar guayabas y membrillo con suficiente agua hasta que se suavicen. 2.- Licuar y cernir. 3.- Colocar lo licuado en una olla cernido y con azúcar. 4.- Agregar almidón diluido con agua fría. 5.- Cocinar moviendo constantemente con cuchara de palo hasta que tome punto de bola blanda. 6.- Retirar del fuego y colocar en una fuente y dejar reposar tapado por dos días. 7.- Finalmente cortar en forma de cuadrados y envolver de uno en uno en azúcar. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Hervido Licuado			Mover siempre para que no se vaya a pegar. Cocinar a fuego lento para evitar que salte la mezcla.		



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
11	HABAS CONFITADAS (Sra. Martha Campaña)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Habas secas	g		1000		1000
Panela	g		1000		1000
Agua	c/c		62		62
Aceite	c/c		125		125

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Poner habas en remojo por 2 días.
- 2.- Pelar y separar por la mitad.
- 3.- Freír hasta que estén bien doradas.
- 4.- Cocinar panela con agua hasta obtener una miel espesa.
- 5.- Sacar del fuego y agregar las habas.
- 6.- Remover constantemente hasta que estén secas y separadas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Siempre mover para que no se vaya a quemar la base. Realizar la cocción a fuego bajo.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
12	MANÍ GARRAPIÑADO (Sra. Martha Campaña)	Confitería	5

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Maní	g		250		250
Azúcar	g		250		250
Agua	c/c		250		250
Cocoa	g		5		5
Esencia de vainilla	c/c		5		5

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Poner maní en un paño de cocina y limpiarlo bien.
- 2.- Colocar el maní en una paila.
- 3.- Agregar los demás ingredientes y dejar hervir revolviendo constantemente.
- 4.- Cuando el líquido se seque retirar del fuego y dejar reposar hasta que se empanice.
- 5.- Luego poner nuevamente a fuego lento.
- 6.- Cuando el azúcar se funda de nuevo, retire del fuego y mezcle.
- 7.- Finalmente poner en una fuente dejando enfriar un poco, separar los granos uno por uno.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Tener cuidado de mover despacio para no quemarse. Deben estar frías para poderlas consumir.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
14	ALFEÑIQUE O MELCOHA (Trabajo Recuperando la Tradición)	Confitería	7

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Panela	g		1000		1000
Agua	c/c		500		500
Maní o nuez	g		125		125
Manteca	g	15			15
Hojas de higo	UNIDAD			3	3

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Hervir agua y panela hasta que adquiera punto quebradizo.
- 2.- Retirar del fuego y extender en una superficie fría y engrasada, donde se agregara maní tostado.
- 3.- Colocar manteca en las manos para trabajar la mezcla.
- 4.- Levantar rápidamente para trabajar en el batido, extendido y plegado o sobre el davo o tocho.
- 5.- Cortar en pedazos o hacer rosquitas que se colocan en hojas de higo. (le da un sabor muy especial)

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado	Se debe trabajar rápido en el extendido para que no se endure.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
15	DÉLFICAS (Manual de la cocinera Juan Pablo Sanz)	Confitería	2

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Azúcar	g		500		500
Agua	c/c		250		250
Piña	g	700 pulpa			700

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Colocar en una olla azúcar y agua, hacer un almíbar hasta alcanzar punto de hilo.
- 2.- Cocinar luego almíbar y pulpa de piña a fuego lento.
- 3.- Dejar que tome punto de bola blanda.
- 4.- Retirar del fuego y dejar entibiar.
- 5.- Cuando este tibio utilizar un tamiz muy fino y colocar en frascos.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Confitado Tamizado	No se puede meter cuchara alguna mientras se esta cocinando. Se debe realizar la cocción a fuego lento. Cocinar también la cascara.



Ficha N°	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
17	TURRON DE MIEL DE ABEJA (Familia Peñafiel)		Confitería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Miel de abejas	g		250		250
Azúcar	g		125		125
Claras de huevo	g		60		60
Nuez	g		250		250
Hostias	g	100			100
Límon	g		6 ralladura		6
Agua	c/c		250		250
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir miel de abeja, azúcar y agua hasta que se forme una miel espesa. (punto de hilo fuerte) 2.- Aparte batir claras a punto de nieve. 3.- Cuando este lista la miel, verter en forma de hilo sobre las daras sin dejar de batir. 4.- Agregar nueces picadas y ralladura de limón. 5.- Cuando la mezcla este bien espesa, obtener el punto batiendo durante largo tiempo. 6.- Colocar esta preparación sobre hostia y cubrir con otra. 7.- Dejar enfriar la preparación y cortar en bocaditos. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Batido Hervido Confitado			Al hacer la miel procurar poner la cocción a llama baja para que no se queme. Agregar poco a poco la miel preparada.		



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
18	CLARITAS (Sr. Lucas Ampudia)	Confitería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Leche	c/c		300		300
Mantequilla	g		125		125
Azúcar	g		300		300

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Colocar en una paila leche, azúcar y mantequilla.
- 2.- Cocinar hasta que los ingredientes se unan.
- 3.- Poner a fuego lento y mover constantemente.
- 4.- Cuando tome punto de bola blanda retirar del fuego y dejar enfriar en un mesón frío.
- 5.- Estirar la preparación y cortar en porciones pequeñas.
- 6.- Finalmente se las coloca en papel celofán.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Amasado	Mover siempre con cuchara de palo para que no se pegue la mezcla en el fondo. Para estirar se hace con bolillo antes de que se endure.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
19	BIZCOCHUELO DE ALMIDÓN (Chef Ana Lía Cordero)	Repostería	12

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Yemas	g		180		180
Azúcar	g		200		200
Almidón de achira	g		100		100
Claras	g		120		120
Harina de trigo	g		100		100
Limón	g		8 ralladura		8

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir claras a punto de nieve y agregar azúcar poco a poco.
- 2.- Incorporar yemas una por una y el resto de azúcar.
- 3.- Cuando este lista la preparación agregar ralladura de limón.
- 4.- Continuar batiendo y agregar almidón con harina de trigo en forma de lluvia.
- 5.- Colocar en un molde engrasado y enharinado.
- 6.- Finalmente llevar a hornear a 180 grados C por 15 minutos.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Horneado	Al incorporar almidón se mezclara en forma envolvente. Se puede abrir el horno cuando hayan pasado 25 minutos.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES																																																																														
20	CHIMBORAZOS (Heladería San Agustín)		Repostería	15																																																																														
FOTOGRAFÍA DEL PLATO																																																																																		
																																																																																		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>INGREDIENTES</th> <th>UNIDAD</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mantequilla</td> <td>g</td> <td></td> <td>280</td> <td></td> <td>280</td> </tr> <tr> <td>Harina de trigo</td> <td>g</td> <td></td> <td>280</td> <td></td> <td>280</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>g</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Polvo de hornear</td> <td>g</td> <td></td> <td>7</td> <td></td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Azúcar</td> <td>g</td> <td></td> <td>450</td> <td></td> <td>450</td> </tr> <tr> <td>Huevos</td> <td>g</td> <td></td> <td>150</td> <td></td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Leche</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>230</td> <td></td> <td>230</td> </tr> <tr> <td>Ron</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Glasé</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcar impalpable</td> <td>g</td> <td></td> <td>300</td> <td></td> <td>300</td> </tr> <tr> <td>Claros</td> <td>g</td> <td></td> <td>40</td> <td></td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Limón</td> <td>g</td> <td></td> <td>10</td> <td></td> <td>10</td> </tr> </tbody> </table>					INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	Mantequilla	g		280		280	Harina de trigo	g		280		280	Sal	g		5		5	Polvo de hornear	g		7		7	Azúcar	g		450		450	Huevos	g		150		150	Leche	c/c		230		230	Ron	c/c		5		5	Glasé						Azúcar impalpable	g		300		300	Claros	g		40		40	Limón	g		10		10
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL																																																																													
Mantequilla	g		280		280																																																																													
Harina de trigo	g		280		280																																																																													
Sal	g		5		5																																																																													
Polvo de hornear	g		7		7																																																																													
Azúcar	g		450		450																																																																													
Huevos	g		150		150																																																																													
Leche	c/c		230		230																																																																													
Ron	c/c		5		5																																																																													
Glasé																																																																																		
Azúcar impalpable	g		300		300																																																																													
Claros	g		40		40																																																																													
Limón	g		10		10																																																																													
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Batir mantequilla hasta que este ligera. 2.- Incorporar huevos uno a uno sin dejar de batir. 3.- Agregar harina mezclada con polvo de hornear y sal, poco a poco, junto con leche y azúcar. 4.- Incorporar ron y continuar batiendo hasta que los ingredientes queden incorporados. 5.- Colocar la preparación en moldes pequeños que deben estar engrasados y enharinados. 6.- Poner en el horno a 180 grados C por 40 minutos. 7.- Glasé: batir claras a punto de nieve con azúcar y limón. Luego colocar a los chimborazos. 																																																																																		
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS																																																																															
Batido Horneado			Al colocar la harina debe ser en forma envolvente. Debe estar frío el pastelito para colocar el glasé.																																																																															



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
21	TORTA DE CAMOTE (Chef Santiago Granda León)	Repostería	16

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Camotes morados	g		1560 majados		1560
Azúcar	g		150		150
Mantequilla	g		230		230
Huevos	g		200		200
Esencia vainilla	g		5		5
Harina	g		30		30
Polvo de hornear	g		25		25
Canela en polvo	g		4		4
Pimienta dulce			al gusto		
Brandy	c/c		5		5
Queso	g		230 desmenuzado		

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Cocinar camotes en agua hirviendo con canela y pimienta dulce, pelar y hacer puré.
- 2.- Crear mantequilla con azúcar, leche, polvo de hornear, esencia de vainilla, huevos batidos, queso y brandy.
- 3.- Añadir puré de camote, mezclar bien e incorporar harina.
- 4.- Cuando este lista la masa, vaciar la preparación en un molde enharinado y engrasado.
- 5.- Hornear a 180 grados C por 5 minutos o hasta que se dore.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Horneado	Se debe colocar la harina en forma de lluvia con un tamiz sin dejar de batir.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
22	TORTA DE PLÁTANO (Chef Felipe Rivadeneira)	Repostería	16

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Mantequilla	g		50		50
Azúcar	g		200		200
Huevos	g		180		180
Plátanos	g		130 puré		130
Leche	c/c		70		70
Harina de trigo	g		250		500
Polvo de hornear	g		4		4
Esencia de vainilla	c/c		3		3
Sal	g		2		2

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir mantequilla con azúcar hasta conseguir una mezcla cremosa.
- 2.- Agregar huevos uno por uno y seguir batiendo.
- 3.- Mezclar harina, sal y polvo de hornear, agregar poco a poco en la preparación anterior.
- 4.- Incorporar esencia de vainilla, leche, puré de plátanos.
- 5.- Mezclar bien y poner en un molde engrasado y enharinado.
- 6.- Hornear a 180 grados C durante una hora.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Batido	Batir bien para que no se queden gránulos de azúcar. Poner a la temperatura indicada para que no se vaya a quemar.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
23	TORTA DE ZANAHORIA (Sor Mercedes Quintana)	Repostería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Zanahoria	g		300 rallada		300
Harina	g		185		185
Naranja	g	180 rallada	jugo		180
Aceite	c/c		350		350
Huevos	g		200		200
Canela	g		3 polvo		3
Lícor	c/c		5		5
Polvo de hornear	g		30		30
Azúcar	g		200		200

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir azúcar, aceite y huevos hasta que se unan bien.
- 2.- Agregar harina, polvo de hornear y zanahoria poco a poco en la mezcla anterior.
- 3.- Incorporar jugo de naranja, licor, ralladura de naranja y canela hasta que la masa este compacta.
- 4.- Colocar en un molde engrasado y enharinado.
- 5.- Poner en el horno a 180 grados C hasta que se dore.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Horneado	La zanahoria debe estar bien rallada y fina.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
24	QUESADILLA (Panadería San Juan)	Repostería	30

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Masa relleno					
Harina de trigo	g		250 tamizada		250
Harina de achira	g		250 tamizada		250
Azúcar	g		300		300
Mantequilla	g		200		200
Huevos	g	50 batido	400		450
Polvo de hornear	g		5 tamizado		5
Queso fresco	g		500 desmenuzado		500
Leche fresca	c/c		50		50
Masa base					
Harina de trigo	g	100	300 tamizada		400
Huevo	g		50		50
Agua	c/c		100		100

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

1. Batir azúcar, queso y mantequilla hasta aumentar su volumen.
2. Incorporar huevos de uno en uno.
3. Agregar harina y polvo de hornear poco a poco alternando con leche y dejar reposar.
4. Preparar masa base con harina, agua y huevo, amasar y dejar en reposo por 2 min.
5. Estirar la masa con bastante harina hasta formar círculos muy delgados.
6. Poner el relleno en círculos de masa con una espátula y hacer 5 pliegos que den forma pentagonal.
7. Colocar en latas pintándolas con huevo y hornear a 180 grados C hasta que se doren.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Batido Amasado	Masa base debe reposar por 2 minutos. Relleno no muy aguado. Los huevos no deben tener sabor a balanceado.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
25	BUÑUELOS DE MAÍZ O TRIGO (Sra. Graciela Campaña)		Repostería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina de maíz	g		250		250
Leche	c/c		250		250
Sal	g		3		3
Huevos	g		400		400
Para miel					
Agua	c/c		250		250
Azúcar o panela	g		250		250
Canela	g		2		2
Agua de azahar	c/c		15		15
Límón	g		5 zumo		5
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir leche con sal. 2.- Cuando hierva agregar harina previamente cernida. 3.- Cocinar a fuego lento mezclando bien hasta que se forme una costra dorada en el fondo. 4.- Retirar del fuego y dejar entibiar para agregar huevos uno por uno sin dejar de batir. 5.- Freír masa por cucharadas en abundante aceite caliente hasta que se doren bien. 6.- Preparar miel con agua, panela, canela, agua de azahar y limón hasta que tome punto de hilo. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Hervido Batido Fritura			Tiene que estar un poco fría la masa para que los huevos no se cocinen.		



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
26	PRISTIÑOS (Sra. Graciela Campaña)	Repostería	10

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina	g		250		250
Sal	g		2.5		2.5
Polvo de hornear	g		2.5		2.5
Mantequilla	g		50		50
Limón	g		3 gotas		3
Anisado	c/c		15		15
Agua	c/c		60		60
Aceite	c/c		500 para freír		500

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Unir harina, sal y polvo de hornear, añadir mantequilla suavizada y mezclar.
- 2.- Agregar gotas de limón, anisado y agua suficiente para obtener una masa suave.
- 3.- Amasar por 10 minutos o hasta que este muy elástica.
- 4.- Tapar y reposar por una hora.
- 5.- Dividir masa en bolas pequeñas y extender en forma de ovalo de 15 por 5 centímetros.
- 6.- Hacer cortes diagonales en los lados, unir los lados y formar una corona.
- 7.- Freír pristiños a fuego moderado hasta que estén dorados y luego servirlos con miel de panela.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Amasado Fritura	Se debe amasar como si se lavara ropa para obtener una buena masa. La masa debe reposar tapada para que aumente volumen.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
27	ANTE DE ARROZ (Manual de la cocinera, Juan Pablo Sanz)	Repostería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Arroz	g		250		250
Leche	c/c		1000		1000
Claros	g		200		200
Manteca	g		500		500
Almíbar					
Azúcar	g		500		500
Agua	c/c		500		500
Vino de Malaga	c/c		30		30
Clavo de olor	g		1		1
Canela	g		1 ramita		1

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Cocinar arroz y leche hasta que estén unidos y suaves.
- 2.- Colocar en un mesón para que se enfríe la cocción.
- 3.- Hacer almíbar con azúcar y agua, antes de tomar punto colocar vino, clavo y canela.
- 4.- Cuando esté listo retirar del fuego y dejar reposar.
- 5.- Cortar en pequeños pedacitos la cocción de arroz con leche.
- 6.- Bañar los pedazos con clara y freírlos con manteca.
- 7.- Finalizar pasando los bocadillos por el almíbar y dejar que tomen el punto de almíbar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Fritura	Cocinar a fuego lento leche y arroz para que no se queme. Mover con cuchara de palo. La manteca debe estar a temperatura alta para freír.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
28	QUIMBOLITOS (Chef Dimitri Hidalgo)	Repostería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina maíz blanco	g		250		250
Harina de trigo	g		250		250
Huevos	g		400		400
Queso fresco	g		350		350
Mantequilla	g		120		120
Azúcar	g		180		180
Pasas		100			100
Anisado	c/c		10		10
Polvo de hornear	g		5		5
Hojas de achira	UNIDAD	20			20

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir mantequilla con azúcar, queso y yemas de huevo hasta que la preparación este cremosa.
- 2.- Añadir anisado.
- 3.- Incorporar harinas mezcladas con polvo de hornear poco a poco.
- 4.- Batir y unir con claras de huevo batidas a punto de nieve.
- 5.- Colocar una cucharada de la preparación en cada hoja de achira.
- 6.- Poner pasas en el centro de la masa y doblar la hoja.
- 7.- Cocinar al vapor durante media hora más o menos.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Cocción al vapor	Colocar claras batidas en forma envolvente. No dejar que el agua toque los envueltos.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
29	HUMITAS DE DULCE (Chef Carlos Alberto Gallardo)	Repostería	12

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Chodo maduro	g		750 desgranado		750
Mantequilla	g		115		115
Manteca de cerdo	g		55		55
Azúcar	g		140		140
Polvo de hornear	g		9		9
Claras	g		3 punto nieve		3
Esencia vainilla	c/c		15		15
Anís de castilla	g		12		12
Queso	g		125 rallado		125
Hojas de chodo	g	12			12

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Moler y cernir choclo.
- 2.- Derretir manteca, mantequilla y agregar al choclo junto con azúcar y polvo de hornear.
- 3.- Agregar yemas, batir y mezclar bien.
- 4.- Incorporar anís, queso y claras a la mezcla anterior de forma envolvente.
- 5.- Colocar la mezcla en las hojas de chodo, la cantidad adecuada.
- 6.- Doblar los costados y la punta de la hoja.
- 7.- Cocinar al vapor una al lado de la otra con la punta hacia abajo por una hora.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Batido Cocción al vapor	Las claras deben estar bien batidas a punto de nieve. Rellenar desacomodado al tamaño de la hoja para que no se riegue.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
30	TAMAL QUITIÑO (Sra. Verónica Salazar Mejía)		Repostería	10	
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina de maíz	g		500 tostado		500
Panela	g		320		320
Manteca de cerdo	g		250		250
Agua	c/c		1500		1500
Relleno					
Pechuga de pollo	g		300		300
Pimiento verde	g		30		30
Pimiento rojo	g		30		30
Cebolla paiteña	g		50		50
Achiote	c/c		5		5
Leche fresca	c/c		125		125
Ajo	g		15		15
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cocinar pollo en agua y realizar un fondo, agregar sal, pimienta y comino. 2.- Retirar del fuego cuando esté listo y dejar reposar. 3.- Colocar el fondo de cocción anterior en una paila con panela a fuego medio. 4.- Colocar en la cocción anterior harina y mover hasta que en el fondo comience a tostar un poco. 5.- Retirar del fuego y dejar enfriar e incorporar manteca a masa y hacerla cocinar nuevamente. 6.- Realizar un refrito de ajo, cebolla y achiote, agregar pollo, sal, pimienta, comino, pimientos y fondo 7.- Diluir maní con leche y colocar en relleno. Colocar masa y relleno en hojas y cocinar en tamalera. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Cocinado al vapor Hervido			La cocción del relleno debe ser a fuego lento. La cocción del tamal debe ser de una hora. La decoración se colocará antes de cerrar la hoja.		



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
30	TAMAL QUITIÑO (Sra. Verónica Salazar Mejía)	Repostería	10

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Maní en pasta	g		30		30
Pasas	g		12		12
Comino	g		3		3
Sal	g		1		1
Pimienta	g		1		1
Huevos	g	180 cocinados			180
Hojas de achira	UNIDAD		10		10

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

--

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Cocinado al vapor Hervido	La cocción del relleno debe ser a fuego lento. La cocción del tamal debe ser de una hora. La decoración se colocará antes de cerrar la hoja.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
31	EMPANADAS DE MEJIDO (Chef Trueba)	Repostería	16

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	
Harina de trigo	g		500		500	
Polvo de hornear	g		5		5	
Sal	g		4		4	
Aceite	c/c	250	freír		250	
Mantequilla	g		250		250	
Agua	c/c		75		75	
Relleno						
Queso fresco	g		500	rallado	500	
Azúcar o panela	g		125		125	
Huevos	g		100		100	
Pasas	g		70		70	
Azúcar	g			100	decorar	100

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


- 1.- Mezclar harina, sal y polvo de hornear, añadir mantequilla deshaciéndola para tener masa arenosa.
- 2.- Agregar agua suficiente para obtener una masa suave.
- 3.- Amasar hasta que esté elástica, tapar con un mantel y dejar reposar por media hora refrigerado.
- 4.- Mezclar queso azúcar y huevos a fuego medio y mover por 5 minutos hasta que espese y creme.
- 5.- Retirar del fuego dejar enfriar para agregar pasas.
- 6.- Hacer bolitas con la masa y extender en mesón enharinado, colocar relleno y cerrar la masa.
- 7.- Freír las empanadas a fuego medio hasta que se doren, cuando estén espolvorear azúcar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Fritura Amasado	Hacer repulgado para que no se salga el relleno. El relleno se debe hacer a fuego lento con cuchara de palo.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES																																																																								
32	MONCAIBAS (Heladería San Agustín)		Repostería																																																																									
FOTOGRAFÍA DEL PLATO																																																																												
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																												
<table border="1"> <thead> <tr> <th>INGREDIENTES</th> <th>UNIDAD</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mantequilla</td> <td>g</td> <td></td> <td>500</td> <td></td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>Azúcar</td> <td>g</td> <td></td> <td>250</td> <td></td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>Bicarbonato</td> <td>g</td> <td></td> <td>16</td> <td></td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>Huevos</td> <td>g</td> <td>50</td> <td>abrillantar</td> <td></td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Harina de trigo</td> <td>g</td> <td></td> <td>500</td> <td></td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>Leche</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>15</td> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	Mantequilla	g		500		500	Azúcar	g		250		250	Bicarbonato	g		16		16	Huevos	g	50	abrillantar		50	Harina de trigo	g		500		500	Leche	c/c		15		15																														
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL																																																																							
Mantequilla	g		500		500																																																																							
Azúcar	g		250		250																																																																							
Bicarbonato	g		16		16																																																																							
Huevos	g	50	abrillantar		50																																																																							
Harina de trigo	g		500		500																																																																							
Leche	c/c		15		15																																																																							
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																												
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Diluir mantequilla con azúcar a baño maría y batir hasta que quede espumosa. 2.- Agregar huevos, bicarbonato y poco a poco harina hasta formar una masa seca. 3.- Formar bolitas aplastando un poco. 4.- Colocar en latas engrasadas, separada una de otra para que no se junten al hornear. 5.- Batir huevo con leche y pintar las masas. 6.- Hornear a 180 grados C hasta que se doren. 																																																																												
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS																																																																									
<p>Hornear Batido Baño maría</p>			<p>Amasar un poco para compactar la masa. Se le puede pintar con colorante rosado o hacerle en forma de caballitos.</p>																																																																									




Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
33	MELVA (Panadería San Juan)		Repostería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Mantequilla	g		200		200
Azúcar	g		200		200
Huevos	g		150		150
Harina	g		500		500
Polvo de hornear	g		2		2
Esencia vainilla	c/c		2		2
Leche	c/c		100		100
Mermelada	g	300			300
Chocolate	g	250			250
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Batir mantequilla con azúcar hasta cremar. 2.- Agregar huevos uno a uno cada 30 segundos: 3.- Incorporar harina con polvo de hornear y esencia de vainilla. 4.- Formar melvas con una manga y boquilla gruesa en una lata engrasada. 5.- Hornear a temperatura media de 180 grados C. 6.- Retirar del horno y dejar enfriar, luego colocar mermelada de mora o frutilla y unir las. 7.- Poner al horno por 3min, sacarlas, dejar enfriar y colocar chocolate en la punta 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Batido Horneado Baño maría			Al batir mantequilla se debe bajar la mezcla que se queda en los lados para que se una bien. Chocolate debe derretirse a baño maría.		



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES																																																																														
34	GALLETAS DE MANTEQUILLA (Convento Santa Catalina)		Repostería																																																																															
FOTOGRAFÍA DEL PLATO																																																																																		
																																																																																		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>INGREDIENTES</th> <th>UNIDAD</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mantequilla</td> <td>g</td> <td></td> <td>125</td> <td></td> <td>125</td> </tr> <tr> <td>Azúcar morena</td> <td>g</td> <td></td> <td>225</td> <td></td> <td>225</td> </tr> <tr> <td>Esencia vainilla</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>4</td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Harina de trigo</td> <td>g</td> <td></td> <td>312</td> <td></td> <td>312</td> </tr> <tr> <td>Huevo</td> <td>g</td> <td></td> <td>50</td> <td></td> <td>50</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	Mantequilla	g		125		125	Azúcar morena	g		225		225	Esencia vainilla	c/c		4		4	Harina de trigo	g		312		312	Huevo	g		50		50																																										
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL																																																																													
Mantequilla	g		125		125																																																																													
Azúcar morena	g		225		225																																																																													
Esencia vainilla	c/c		4		4																																																																													
Harina de trigo	g		312		312																																																																													
Huevo	g		50		50																																																																													
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Batir mantequilla con azúcar hasta que este cremosa. 2.- Agregar huevo y esencia de vainilla a la mezcla. 3.- Colocar harina en un recipiente y añadir la mezcla anterior. 4.- Amasar pero no mucho para que la masa no se endure. 5.- Cuando este lista envolver en plástico y poner a refrigerar por 30 minutos. 6.- Sacar la masa y estirar en un mesón enharinado con bolillo. 7.- Cortar en círculos y colocar en lata engrasada, hornear a 180 grados C entre 12 y 15 minutos. 																																																																																		
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS																																																																															
<p>Horneado</p> <p>Batido</p> <p>Amasado</p>			<p>Pasar el bolillo por la masa con mucha harina.</p> <p>Se pueden hacer de muchas formas.</p> <p>No se debe amasar mucho por que se endure la masa.</p>																																																																															



Ficha Nº	NOMBRE			CATEGORÍA	PORCIONES
35	ALFAJORES (Panadería San Juan)			Repostería	
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Yemas	g		90		90
Mantequilla	g		220		220
Maicena	g		310		310
Harina de trigo	g		250		250
Azúcar	g		150		150
Esencia vainilla	c/c		5		5
Polvo de hornear	g		8		8
Cañac	c/c		5		5
Bicarbonato	g		4		4
Agua	c/c		115		115
Manjar blanco	g	70			70
Coco	g	100	rallado		100
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Batir mantequilla con azúcar y yemas. 2.- Agregar poco a poco harina mezclada con maicena, polvo de hornear y bicarbonato. 3.- Adicionar cañac hasta formar una masa suave y luego esencia de vainilla y agua. 4.- Poner en un mesón enharinado la masa y estirar, dejar del grosor de una galleta normal. 5.- Cortar en círculos pequeños y ponerlos en latas engrasadas pinchando con tenedor. 6.- Hornear a 180 grados C hasta que doren, luego sacar y dejar enfriar. 7.- Unir de dos en dos con manjar y hacerlos rodar por coco. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Batido			No amasar mucho para que no se endure.		
Amasado			Debe estar bien fría la masa después de hornear		
Hornear			para que se pegue con el manjar.		
			El coco debe estar rallado.		



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
36	POLVORONES (pequesrecetas.com.es.)	Repostería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Manteca	g		110		110
Harina de trigo	g		350		350
Azúcar	g		100		100
Almendra	g		40 molida		40
Canela	g		2 polvo		2
Azúcar impalpable	g			50	50
Licor de anís	c/c		5		5

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Colocar harina y almendras en una lata para poner en el horno a cocer por 30 minutos.
- 2.- Mover constantemente la mezcla hasta que dore, retirar y dejar reposar hasta el día siguiente.
- 3.- Formar un volcán con la mezcla anterior e incorporar los demás ingredientes para hacer una masa.
- 4.- Hacer una bola y envolver en plástico la masa y poner en refrigeración por una hora.
- 5.- Retirar del frío y aplanar con la mano y pasar el bolillo para estirar.
- 6.- Cortar con corta pasta y dejar reposar por 30 minutos.
- 7.- Hornear a 200 grados C hasta que doren, dejar enfriar y espolvorear azúcar impalpable.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Amasado Cocido	Passar el bolillo sobre la masa con bastante harina. Deben estar frías para ponerle azúcar impalpable.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
37	PANUCHAS (Srta. Dolores Gangotena)		Repostería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina de maíz	g		625		625
Mantequilla	g		312		312
Azúcar	g		312		312
Huevos	g		180		180
Agua rica	c/c		4		4
Vino de Málaga	c/c		4		4
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<p>1.- Batir mantequilla con azúcar hasta cremar. 2.- Incorporar huevos uno por uno. 3.- Agregar harina poco a poco mezclando con cuchara de palo en forma envolvente. 4.- Poner agua rica y vino, mezclar bien y dejar reposar por unos minutos. 5.- Colocar en latas engrasadas y enharinadas en porciones pequeñas. 6.- Hornear a 180 grados C hasta que dore. 7.- Cuando estén listas taparlas con mantel hasta que se enfríen.</p>					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
<p>Horneado Batido</p>			<p>Mezclar con cuidado para incorporar aire a la preparación. Se tapan para que no se bajen mientras se enfrían.</p>		



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
38	MOJICONES (Panadería San Juan)	Repostería	25

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Huevos	g		360		360
Azúcar impalpable	g		300		300
Harina de trigo	g		375		375
Límón	g		5 ralladura		5
Panela	c/c			400 almíbar	400

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Batir yemas con azúcar hasta formar una pasta muy fina.
- 2.- Añadir claras a punto de nieve.
- 3.- Incorporar harina tamizada y bien seca.
- 4.- Colocar ralladura de limón.
- 5.- Batir bien la pasta y poner en moldes con papel engrasado.
- 6.- Hornear a 180 grados C hasta que estén bien dorados.
- 7.- Bañar cada mojicón con almíbar de panela y dejar secar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Batido	Agregar claras despacio para que no se pierda el aire. Harina se coloca de poco en poco.



Ficha N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
39	MIÑONES (Srta. Juanita Guerrero)	Repostería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Coco rallado	g	75	200		275
Leche	c/c		1000		1000
Azúcar	g		437		437
Mantequilla	g		15		15
Limón	c/c		6		6

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Poner leche al fuego, agregar coco rallado y hervir durante 10 minutos.
- 2.- Tamizar en lienzo fino y exprimir.
- 3.- Colocar esta leche en una paila de bronce.
- 4.- Llevar a fuego, añadiendo azúcar y mantequilla.
- 5.- Hervir hasta que llegue a punto de bola dura.
- 6.- Retirar del fuego y dejar que enfríe un poco y batir con cuchara y añadir gotas de limón.
- 7.- Formar bolitas pequeñas cuando la preparación este cremosa. Pasar por coco.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Batido Tamizado	Exprimir con un lienzo fino para que no pasen grumos. La cocción debe ser a fuego lento. Las bolitas se hacen con guantes de látex.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
40	BISCOCHOS DE DULCE (Sr. Wilson Torres)	Repostería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina de trigo	g		2500		2500
Azúcar	g		700		700
Levadura	g		60		60
Manteca vegetal	g		1200		1200
Polvo de hornear	g		60		60
Huevos	g		500		500
Leche	c/c		500		500

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Mezclar harina y polvo de hornear, hacer un volcán.
- 2.- Agregar en el centro del volcán levadura, manteca, leche, azúcar y huevos.
- 3.- Mezclar los ingredientes del centro y poco a poco incorporar harina.
- 4.- Amasar hasta que quede una masa uniforme.
- 5.- Cuando esté la masa lista dividir en partes iguales y hacer tiras largas.
- 6.- Cortar en pedazos pequeños y colar en latas.
- 7.- Hornear a 200 grados C por 20 minutos.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Amasado	Amasar como si se lavara ropa. Dejar reposar la masa por 15 minutos.



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES																																																																														
41	ROSCONES O TORTILLAS DE VIENTO (Heladería San Agustín)		Repostería																																																																															
FOTOGRAFÍA DEL PLATO																																																																																		
																																																																																		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>INGREDIENTES</th> <th>UNIDAD</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Huevos</td> <td>g</td> <td></td> <td>200</td> <td></td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Harina de trigo</td> <td>g</td> <td></td> <td>250</td> <td></td> <td>250</td> </tr> <tr> <td>Manteca chancho</td> <td>g</td> <td></td> <td>156</td> <td></td> <td>156</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>g</td> <td></td> <td>2</td> <td></td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>g</td> <td></td> <td>230</td> <td></td> <td>230</td> </tr> <tr> <td>Almíbar</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Azúcar</td> <td>g</td> <td></td> <td>500</td> <td></td> <td>500</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>500</td> <td></td> <td>500</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	Huevos	g		200		200	Harina de trigo	g		250		250	Manteca chancho	g		156		156	Sal	g		2		2	Agua	g		230		230	Almíbar						Azúcar	g		500		500	Agua	c/c		500		500																								
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL																																																																													
Huevos	g		200		200																																																																													
Harina de trigo	g		250		250																																																																													
Manteca chancho	g		156		156																																																																													
Sal	g		2		2																																																																													
Agua	g		230		230																																																																													
Almíbar																																																																																		
Azúcar	g		500		500																																																																													
Agua	c/c		500		500																																																																													
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Hervir agua con sal y manteca. 2.- Agregar harina poco a poco cuando este disuelta la manteca. 3.- Mover la preparación con cuchara de palo. 4.- Continuar batiendo y retirar del fuego cuando esté formada una masa liviana. 5.- Incorporar huevos uno por uno hasta obtener una mezcla uniforme. 6.- Colocar en lata engrasada en forma de rosca, hornear a 200 grados C hasta que se doren. 7.- Hacer un almíbar liviano a punto de bola suave. Bañar las rosas cuando estén frías. 																																																																																		
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS																																																																															
Horneado Batido Hervido			Hacer con cuidado las rosas. La cocción debe ser a fuego lento para que no se quemem.																																																																															



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
42	RELAMPAGOS DE HARINA (Recetario Feria de dulces)	Repostería	

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Agua	c/c		250		250
Sal	g		5		5
Mantequilla	g		30		30
Harina de trigo	g		250		250
Huevos	g		180		180
Manjar de leche	g	250 rellenar			250

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


- 1.- Hervir agua con sal y mantequilla hasta que se disuelvan.
- 2.- Agregar harina, mezclar y cocinar a fuego lento durante 10 minutos revolver constantemente.
- 3.- Retirar la mezcla del fuego.
- 4.- Añadir huevos uno a uno e ir batiendo.
- 5.- Colocar pequeñas cantidades de masa sobre latas de hornear sin grasa.
- 6.- Hornear a 350 grados C durante 15 minutos y sacar cuando empiecen a dorar.
- 7.- Cuando estén fríos, cortar por la mitad y colocar manjar de leche.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Horneado Batido Cocinado	Evitar que se haga grumos la harina. No colocar grasa en las latas porque ya tiene demasiada.



Ficha N°	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES																																																																														
43	BARQUILLOS (Srta. Dolores Gangotena)		Repostería	20																																																																														
FOTOGRAFÍA DEL PLATO																																																																																		
																																																																																		
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>INGREDIENTES</th> <th>UNIDAD</th> <th>A</th> <th>B</th> <th>C</th> <th>TOTAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Harina de trigo</td> <td>g</td> <td></td> <td>120</td> <td></td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Azúcar impalpable</td> <td>g</td> <td></td> <td>60</td> <td></td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Huevo</td> <td>g</td> <td></td> <td>50</td> <td></td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Mantequilla</td> <td>g</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Esencia vainilla</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>c/c</td> <td></td> <td>15</td> <td></td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL	Harina de trigo	g		120		120	Azúcar impalpable	g		60		60	Huevo	g		50		50	Mantequilla	g		5		5	Esencia vainilla	c/c		5		5	Agua	c/c		15		15																																				
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL																																																																													
Harina de trigo	g		120		120																																																																													
Azúcar impalpable	g		60		60																																																																													
Huevo	g		50		50																																																																													
Mantequilla	g		5		5																																																																													
Esencia vainilla	c/c		5		5																																																																													
Agua	c/c		15		15																																																																													
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																																																																		
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Batir todos los ingredientes hasta obtener una crema ligera. 2.- Calentar una plancha lisa de dos lados. 3.- Poner con un cucharón la mezcla en la plancha y presionar. 4.- Dejar por unos segundos , sacar y enrollar rápidamente en palos de madera muy limpios. 																																																																																		
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS																																																																															
Batido Asado			El proceso de enrollado debe ser rápido. Desmoldar con cuidado para que no se rompan.																																																																															



Ficha Nº	NOMBRE			CATEGORÍA	PORCIONES
44	HOSTIAS (Convento Santa Catalina de Siena)			Repostería	
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina de trigo	g		120		120
Agua	c/c		30		30
Azúcar	g		20		20
Colorantes					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mezclar los ingredientes en una olla con cuchara de palo o licuadora. 2.- Cuando este lista la preparación , colocar en una plancha lisa de dos lados y presionar . 3.- Retirar de la plancha y colocar un paño húmedo sobre las hostias separadas con rejilla. 4.- Cortar con tijera los fillos y darles la forma deseada. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Licuado Batido Asado			Tener cuidado de que no queden grumos de harina. Se debe humedecer las hostias para que sea mas fácil manipularlas y no se quiebren.		



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
45	APLANCHADOS (Heladería San Agustín)		Repostería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina	g		500		500
Agua	c/c		250		250
Sal	g		16		16
Mantequilla	g		380		380
Harina	g		50		50
Cubierta					
Claros	g		100		100
Azúcar impalpable	g		125		125
Limón	c/c		10		10
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<p>1.- Elaborar la masa mezclando harina, sal y agua, amasar y extender. Mezclar mantequilla y harina e incorporar en la masa para luego extenderla haciendo los dobles simple y doble, dejando reposar media hora entre cada dobles.</p> <p>2.- Extender la masa y dejarla de 2cm de espesor. Cortar en rectángulos y colocar en una lata.</p> <p>3.- Batir claras a punto de nieve, agregar azúcar poco a poco y zumo de limón.</p> <p>5.- Cubrir con espátula sobre la masa y llevar al horno</p> <p>6.- Hornear a una temperatura de 200 grados C hasta que doren.</p>					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
<p>Amasado Horneado Batido</p>			<p>Tener cuidado de que la masa no se pase de cocción. Se debe estirar con bolillo y harina suficiente.</p>		



Ficha Nº	NOMBRE		CATEGORÍA	PORCIONES	
46	OREJAS (Heladería San Agustín)		Repostería		
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Harina	g		500		500
Agua	c/c		250		250
Sal	g		16		16
Mantequilla	g		380		380
Harina	g		50		50
Azúcar	g		250		250
Chocolate	g	250 derretido			250
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<p>1.-Elaborar la masa mezclando harina, sal y agua, amasar y extender. Mezclar mantequilla y harina e incorporar en la masa para luego extenderla haciendo los dobles simple y doble, dejando reposar media hora entre cada dobles.</p> <p>2.- Extender luego la masa hasta obtener un grosor de 1cm. Cortar en forma de cintas.</p> <p>3.- Colocar azúcar por toda la superficie y enrollar de cada lado hasta llegar al centro.</p> <p>4.- Cortar rodajas de la masa enrollada y hornear a 200 grados C; cuando dore sacar y dejar enfriar.</p> <p>6.- Derretir chocolate a baño maría.</p>					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
<p>Horneado</p> <p>Amasado</p> <p>Baño maría</p>			<p>Las orejas deben estar separadas una de la otra para que no se vayan a pegar.</p> <p>La masa se debe envolver en funda y colocar en el refrigerador.</p>		



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
47	MACHICA TRAPOSA (Chef Javier Porras)	Repostería	4

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Mapahuíra	g		50		50
Panela	g		100		100
Queso fresco	g		170	rallado	170
Leche	c/c		80		80
Máchica	g		230		230

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- Colocar mapahuíra en una paila o sartén hasta se caliente.
- 2.- Incorporar máchica he ir moviendo con cuchara de palo.
- 3.- Agregar queso y leche.
- 4.- Continuar moviendo y agregar panela.
- 5.- Cuando este lista servir en porciones.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Cocinado Mezdado	No dejar que la mapahuíra se vaya a secar antes de colocar los demás ingredientes. La panela tiene que estar rallada.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
48	HELADOS DE PAILA (Heladería San Agustín)	Repostería	20

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
mora	c/c		1000 pulpa		1000
azúcar	g		250		250

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.- En una base alta colocar una tina con mucho hielo y sobre esto la paila de bronce estañado.
- 2.- Colocar sal en grano en los alrededores de la paila.
- 3.- Cuando este fría la paila, poco a poco poner pulpa de mora con azúcar.
- 4.- Mover de forma rotatoria la paila para que comience a enfriar la pulpa.
- 5.- Cuando haya cuajado continuar moviendo la paila.
- 6.- Finalmente cuando este el helado retirar y poner a refrigerar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Homogenizado Batido	Colocar abundante sal en grano para conservar el hielo mas tiempo. Este proceso se lo realiza con cuchara de palo.



Ficha Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
49	ROSERO (Chef Santiago Pazos Carrillo)	Bebida	8

FOTOGRAFÍA DEL PLATO



ARGUMENTACIÓN TÉCNICA


INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Mote	g		500 partido		500
Azúcar	g		1000		1000
Babaco	g	770 picado			770
Piña	g	700 picado			700
Chamburos	g	270 picado			270
Naranjillas	g		258 jugo		258
Agua de azahar	c/c		100		100
Agua rica	c/c		30		30
Limonos	c/c		150 zumo	ralladura	150
Frutillas	g	500 picadas			
Hojas de naranja	g			5	5
Clavo de olor	g		1		1

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

- 1.-Remojar mote durante dos días.
- 2.- Cocinar un día anterior mote en olla de presión hasta que este suave.
- 3.- Preparar un almíbar con azúcar y agua que la cubra y hervir hasta que espese.
- 4.- Incorporar parte del jugo de limón y picar la mitad de frutas y la otra mitad hacer jugo.
- 5.- Poner en un bol mote sin escurrirlo, parte de almíbar, jugos de frutas y naranjillas.
- 6.- Colocar clavo de olor, hojas de naranja, agua rica y de azar, resto de jugo de limón y ralladura.
- 7.- Cortar frutillas y añadir con la demás fruta picada por media hora. Refrigerar y luego servir.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS CRÍTICOS
Hervido Picado Licuado	Retirar el centro del mote. Se puede agregar canela en rama para dar sabor. Poner solo lo indicado de agua de azar y rica.



Ficha Nº	NOMBRE			CATEGORÍA	PORCIONES
50	CHAMPÚS (Chef Ángel Valdiviezo)			Bebida	15
FOTOGRAFÍA DEL PLATO					
					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	C	TOTAL
Mote	g	500	remojado		500
Harina de maíz tostado	g		250	calentado	500
Miel de caña	c/c		230		230
Panela	g		250	rallada	250
Hierba luisa y cedrón	g		100		100
Anís estrellado	g		2		2
Canela	g		4		4
Clavo de olor	g		1		1
Hojas de naranja	g		5		5
Naranjilla	g		172		172
Agua	c/c		1000		1000
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Colocar polvo de maíz con 1 litro de agua tibia y naranjillas, dejarlo por 4 días. 2.- Cuando este fermentado separar parte superficial, retirar y desechar hongos de fermento. 3.- Poner en una paila liquido fermentado con 1 litro de agua fresca. 4.- Agregar hierbas, especias y panela. Dejar cocinar hasta que reduzca y tenga el espesor que desee. 5.- Dejar reposar y cernir la preparación. 6.- Colocar miel de caña y mote previamente retirado el corazón y cortado. 7.- Agregar hojas de naranja en el fondo del Champús. Servir caliente o frío. 					
MÉTODOS Y TÉCNICAS			PUNTOS CRÍTICOS		
Hervido Remojado Tamizado			Colocar las hojas de naranja para que se conserve por varios días. Cocinar a fuego bajo para que no se quema la base.		

5.2. Panel de degustación

El panel de degustación (focus group), es un estudio que se realizó con 10 recetas de entre 52 que forman parte del recetario estándar. Estas recetas fueron presentadas ante un foro conformado por 8 personas, las cuales realizaron una evaluación de las características de cada uno de los dulces presentados, tomando en cuenta el sabor, color, textura y aroma.

El focus group se realizó el día 9 de Noviembre y se elaboraron preguntas con un sistema de calificación sencillo utilizando sí o no. Esta encuesta permitió conocer si es de la aceptación cada uno de los dulces presentados y si conservan las características antes mencionadas.

Integrantes del Panel de degustación

- Srta. Juanita Guerrero
82 años
170017460-8
Pastelera y Repostera
- Sra. Inés Guerrero de Uzcategui
74 años
170238918-8
Ama de casa (elabora dulces tradicionales)

- Rocío Uzcategui
44 años
171018707-9
Diseñadora Grafica (conoce sobre dulces tradicionales)
- Pablo Cruz
40 años
170925311-4
Director Escuela de Gastronomía UIDE.
- Daniela Intriago
35 años
171352566-3
Ingeniera Gastronómica.
- Ruth Vasco
35 años
171377837-9
Administradora Turística.
- Johana Melo
23 años
172269753-7
Ingeniera Gastronómica.

- María Fernanda Bastidas

23 años

171875510-9

Egresada de la Escuela de Gastronomía.

5.2.1. Encuestas

DÉLFICAS

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

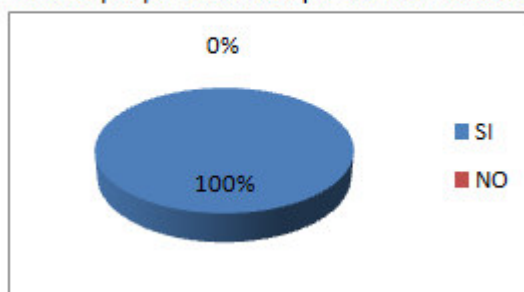


Tabla 7 Déléficas

Elaborada por: Karina Vasco

Conclusión:

En la tabla se presenta la aceptación por parte del panel de degustación de este dulce, el cual conserva la cristalización que lo caracteriza.

Recomendación:

Presentarla de diferente manera.

BOLAS DE MANÍ

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

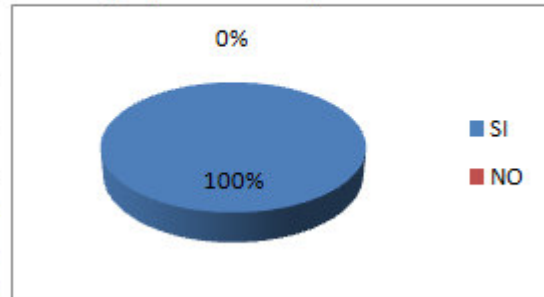


Tabla 8 Bolas de Maní

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla muestra la aceptación que tuvo este dulce por parte del panel de degustación, uno de los jueces recordó su infancia al probarlo.

Recomendación:

Mejorar la presentación para que no se vea tan rústica.

LIMONES RELLENOS

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	3	5
Aroma	6	2
Total:	25	7
Porcentaje:	78%	22%

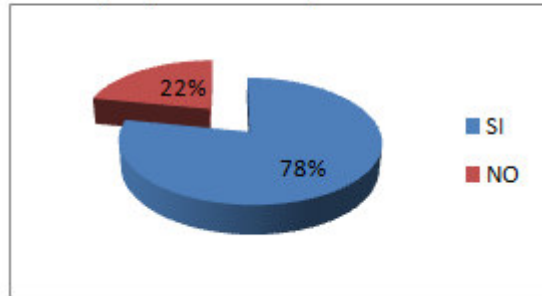


Tabla 9 Limones Rellenos

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

En la tabla consta la diferencia de aceptación con respecto a la textura y aroma, ya que la cáscaras esta dura y su aroma no era a limón.

Recomendación:

Para la elaboración de este dulce se sugiere cocinarlo en agua antes de realizar la cocción en el almíbar o utilizar limón meyer.

ANTE DE ARROZ

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

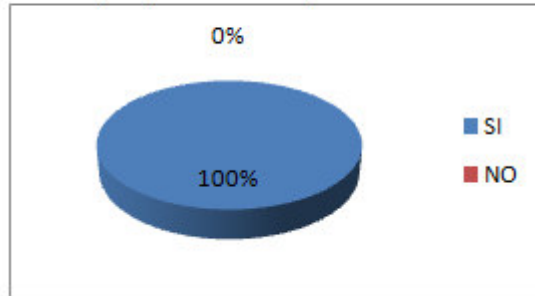


Tabla 10 Ante de Arroz

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

En esta tabla queda demostrada la aceptación de todo el panel por el dulce, debido a que nunca lo habían probado, ya que se dejó de preparar a inicios del siglo XX.

Recomendación:

No hubo ninguna recomendación, debido a que fue una novedad para los panelistas.

PAÑOCHAS

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

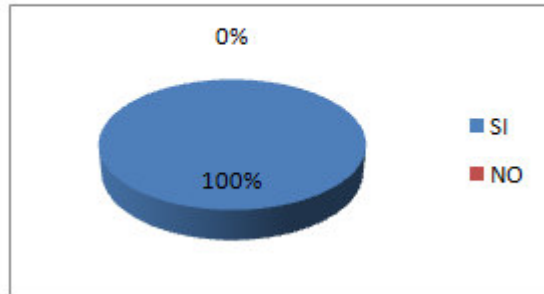


Tabla 11 Panochas

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla indica la aceptación total de este dulce.

Recomendación:

No surgió ninguna, debido a que fue una novedad en la mesa.

QUESADILLAS

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	7	1
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	31	1
Porcentaje:	97%	3%

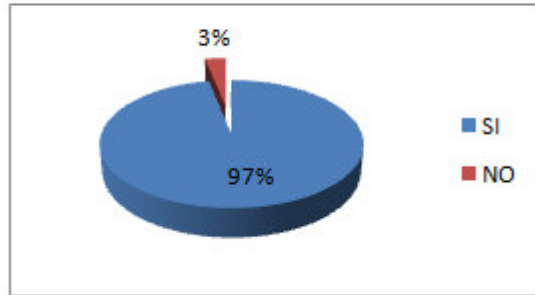


Tabla 12 Quesadillas

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla muestra que solo un juez estuvo en desacuerdo con respecto al color de la masa.

Recomendación:

Falto más suavidad en la masa y se debe mejorar.

ROSERO QUITIÑO

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

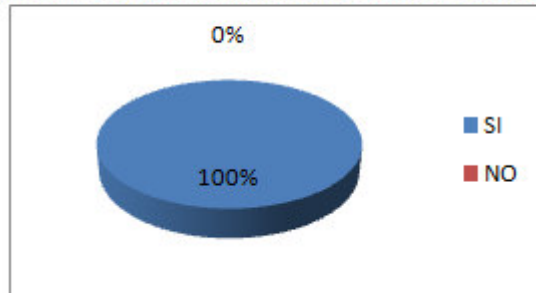


Tabla 13 Rosero Quiteño

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla indica que fue aceptada la bebida dulce y que a dos jueces les hizo recordar fiestas en familia.

Recomendación:

Fue del agrado de todos y no surgieron recomendaciones.

CHAMPÚS

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

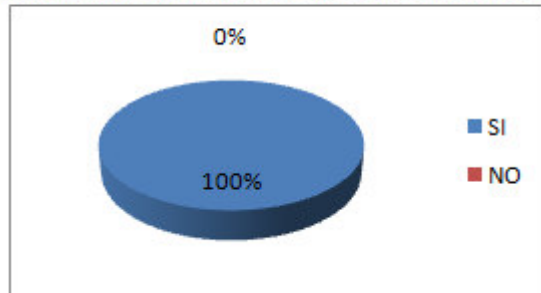


Tabla 14 Champús

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla muestra la aceptación de la bebida por parte del panel de degustación, que incluso causo en un integrante recuerdos de su niñez.

Recomendación:

No surgieron recomendaciones.

JUCHO

La elaboración de este dulce, tiene similitud a preparaciones que Usted recuerde?

	SI	NO
Gusto	8	0
Color	8	0
Textura	8	0
Aroma	8	0
Total:	32	0
Porcentaje:	100%	0%

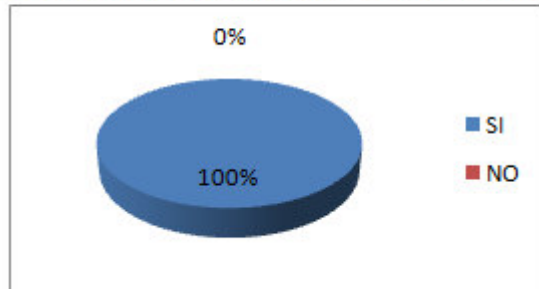


Tabla 15 Jucho

Elaborado por: Karina Vasco

Conclusión:

La tabla muestra la aceptación total por esta bebida.

Recomendación:

Se recomendó el picar más pequeñas las frutas.

CAPITULO VI

6. Conclusiones y Recomendaciones

6.1. Conclusiones

- En la investigación para la elaboración de la tesis, se realizó un trabajo muy intenso que ha dejado un conocimiento enriquecedor sobre los dulces tradicionales y el conocimiento de historias, anécdotas y situaciones vividas por las personas que elaboran estos productos.
- En este estudio se utilizaron trabajos realizados por personas interesadas en el rescate de la tradición dulcera quiteña, pero lastimosamente no hay publicaciones sobre estos estudios, los cuales están en poder del Museo de la Ciudad.
- En el transcurso del estudio pude comprobar que no todos conocen los dulces tradicionales de Quito, que se han dejado de hacer algunos de estos y que solo pocos se distribuyen fuera del centro histórico de la ciudad.
- En los conventos religiosos que se visitaron ya no es común la venta de dulces tradicionales como hace 40 años, entre las causas de este problema es que nunca realizaron recetarios para preservar la tradición, debido a que son las religiosas mas viejitas las que conocen las recetas y

nunca documentaron, otro aspecto es la situación económica de los conventos que no les permite realizarlos con frecuencia.

- Entre los ingredientes con los cuales se elaboran los dulces, la mayoría son fáciles de encontrar y hay otros que no, los costos de los productos no son muy altos y se los encuentra todo el año.
- Entre los consumidores de estos dulces están personas adultas, pocos jóvenes y niños, a los cuales les atrae más lo extranjero que gana terreno cada día.
- Todos los ingredientes que se usan para la elaboración de las recetas son naturales y no se agregan preservantes.

6.2. Recomendaciones

- Como primer punto las entidades encargadas del turismo en la ciudad deberían fomentar hablar un poco más sobre los dulces tradicionales que se elaboran en la ciudad cuando hacen los recorridos por Quito.
- Apoyar a las personas que forman parte de la feria de los dulces para que realicen los mismos de la forma tradicional y que solo estén presentes los confites y repostería centenaria de la ciudad de Quito.

- En las Universidades donde se imparte la carrera de Gastronomía se debería enseñar las técnicas y métodos de preparación de la confitería y repostería Quiteña y del Ecuador, para que se sigan preservando las tradiciones y los puedan preparar.
- Deberían publicar los estudios que se han hecho sobre el tema, para que las nuevas generaciones aprecien lo que tienen conservando la tradición y los visitantes extranjeros disfruten de estos manjares.
- Gestionar para que las entidades públicas tales como el Ministerio de Turismo, Quito Turismo y El Plan para el buen vivir, realicen rutas gastronómicas dentro del casco colonial.

BIBLIOGRAFÍA

Echeverría José, (1976), *Contribución al conocimiento arqueológico de la Provincia de Pichincha*, Tesis Quito, PUCE.

Estrella Eduardo, (1988), *El pan de América*, 2da Edición, Quito- Ecuador, Ediciones Abya-Yala.

Gangotena Álvarez Doloritas, (1893), *La Cocina en Quito a finales del siglo XIX*, Quito-Ecuador.

Guevara Dario, (1960 - 1961), *Comidad y bebidas Ecuatorianas*. Lima

Hoppe Daiber Alice, (1999), *Glosario Gastronómico*, Santiago de Chile, Editorial Grupo Lobby.

Larrea Piedad, (1970), *Ñucanchipa Micuna (Nuestras Comidas)*, en memoria de la Academia Ecuatoriana correspondiente de la Española N° 28.

Minchóm Martín, (1996), *La economía sucterránea y el Mercado Urbano: pulperos, indias gateras y recatonas del Quito Colonial (Siglos XVI – XVII)*. Quito – Ecuador. Ediciones Abya-Yala.

Moreno Agustín OFM, (1971), *Fray Jodoco Rique y Fray Pedro Gocial, Apóstoles y maestros franciscanos de Quito 1535-1570*, Quito, Ediciones Abya-Yala.

Naranjo Marcelo; Ponce Amparo, (2003), *Dulces y Dulzuras de Quito “Una tradición que se reafirma en la cultura”* Quito, Museo de la Ciudad, MCD.I.0021-3.

Pacheco Adriana, (2000), *Historia del Convento del Carmen Alto*, 1ra Edición, Quito-Ecuador, Ediciones Abya-Yala.

Pazmiño Acuña Rocío, Rosero Santiago, (2003), *Recuperando la dulce tradición*, Quito, Museo de la Ciudad, MDC.I.0019-1.

Pazos Barrera Julio, (2010), *El sabor de la Memoria, historia de la cocina quiteña*, 2da Edición, Quito-Ecuador, Ediciones TRAMA.

Pazos Barrera Julio, (2005), *Dulces tradicionales de Quito*, Museo de la Ciudad, MDC.I.0032.

Pazos Barrera Julio, *Allimicuna*, Revista Ecuador Terra Incógnita.

Periódico HOY y Nestle, *Recorrido por los Sabores del Ecuador*, Tomo II, Quito-Ecuador.

Sanz Juan Pablo, (1882), *Manual de la Cocinera, repostero, pastelero, confitero y bolillero*, Quito-Ecuador, Biblioteca Aurelio Espinoza Polit.

Sanz Juan Pablo, (2010) *Manual de la Cocinera*, 2da Edición, Quito-Ecuador, Editorial FONSA.

Tobar Carlos R, (1907) *Consultas al Diccionario de la Lengua*. Segunda Edición. Barcelona. Impreso Atlas Gráfico.

Velasco Juan de, (1964), *Vocabulario de la Lengua Índica*, Llacta Quito, 6 (20).

S.F., *Cocina Popular Dulces*, Quito, Museo de la Ciudad, MDC.I.0020.

GLOSARIO

Agua de azahar.- Líquido esencial, sin alcohol, derivado de la flor de azahar.

Se emplea en pastelería y confitería. (Hoppe, 1999: p.17)

Alfajor.- Golosina compuesta por dos rodajas de masa adheridas una con otra con dulce y a veces recubierta de merengue y coco.

(<http://lema.rae.es/drae/?val=alfajor>)

Alfeñiques.- Corresponde al castizo alfandoque. Batido de panela, generalmente con anís o tocte. Son muy famosos los alfeñiques de Baños, Provincia de Tungurahua. (Larrea; 1970: p.5)

Almidón.- De papa, yuca, achira. Se usa en galletería, pan y otras recetas de la cocina ecuatoriana.

Aribalo.- Tipo de vaso griego. En tiempos primitivos, probablemente se aplicó este nombre a una vasija de gran tamaño con cuello afinado que se usaba para llevar agua. (Winick; 1969: p.55)

Asa.- Parte que sobresale de un recipiente, que sirve para asirle. 1. Para su inserción: Doble adherida, labio adherido, doble remachado, labio remachado, simple remachado. 2. Por su tipo de arco: lisa, retorcida, trenzada, de correa. 3. Macizas. 4. Por su posición: horizontal, vertical, oblicua. 5. Por su número: única, doble, triple y múltiple. (Echeverría; 1981: p.60)

Ataco.- *Amaranthus candatus*, también llamado sangorache. Se lo usa como colorante para las mazamoras, coladas y algunos refrescos. (Larrea; 1970: p.7)

Bajíos.- Terreno bajo.

Budares.- Plancha circular y semicóncava de barro cocido o de hierro que se utiliza para cocer o tostar alimentos como la arepa, la cachapa, el cazabe o el café. (Real academia de la lengua, 2012)

Catu.- En quichua, Feria o venta (Velasco, 1964: p.35)

Catzos.- Considerado escarabajo comestible de la región interandina. Se los capturan en las madrugadas en los páramos.

Cuchipatas.- Voz híbrida que significa pata de cerdo. (Larrea Piedad, 1970: p.13)

Délfica.- Especie de jalea muy transparente que se hace del cocimiento de las frutas sin su pulpa. Las más comunes son la de guayaba, membrillo, durazno. (Pazos, 2010: p.314)

Etnia.- Comunidad humana definida por afinidades raciales, culturales, lingüísticas.

Gachas.- Comida compuesta de harina cocida con agua y sal que después se adereza con leche, miel u otro aliño/ Cualquier masa muy blanda y líquida (Hoppe, 1999: p.131)

Gateras.- Es la denominación que se le daba a las vendedoras. La palabra viene del quichua catu que significa vender. En un principio se les decía cateras, pero con vocablo españolizado se convirtió en gatera. (Minchon, 1996: p.202)

Guarango.- Es un arbusto que se adapta bien a condiciones semiáridas, a suelos degradados y terrenos laderosos, planta de pocos cuidados.

Jícamas.- Frutos de jícama. Planta tuberosa, tal vez del género de polymeas. Endulzados al sol durante algunos días se comen crudos. (Larrea, 1970: p.23)

Locro.- Designación genérica para la sopa de papas con múltiples variaciones. En la región meridional del Ecuador, se llama también locro a algunas clases de sopa de granos: porotos, arvejas, mote, etc. Entre las variedades más frecuentes de locros se encuentran los de queso y de carne; de nabos, de achogchas, de mellocos, de corvina, de pollo, de cuyes, de coles, según los ingredientes que contengan la preparación. El locro es de toda la región serrana, especialmente, de la provincia de Pichincha. Según el Diccionario de Casares, es voz americana, nos aclara que viene del quichua lugru, sustantivo éste que tiene su derivado verbal en lugruna=hacer locro o sopas. (Larrea, 1970: p.23)

Mapahuira: Palabra compuesta del quichua mapa=sucio + huira=manteca. Restos de la manteca usada en la fritada que se precipitan al fondo del perol. Manteca negra. (Larrea, 1970: p.25)

Mashuas.- Tubérculos de aroma algo desagradable; pero los indios de la sierra los hierven y desaguan para servirse, alternando con las ocas o solos. También hacen de las mashuas un sango y luego la chicha del mismo nombre. (Guevara, 1960 – 1961: p243)

Mazamorra.- Comida semejante a las gachas, hecha a base de maíz, y preparadas de diversas formas según los lugares de América.

Mindalae.- es la denominación que se les daba a los mercaderes, quienes también eran una especie de diplomáticos pues mediaban en las relaciones, a corta o larga distancia con otros grupos. Ellos eran los que hacían alianzas para mantener la fluidez de los intercambios. (Kalipedia)

Ollas zapatiformes.- Olla que adopta la forma de un zapato. Sinónimo: olla mocasín. (Echeverría, 1981: p.297)

Pucara.- Pukara o fortaleza indígena. Este término, de amplio uso en los Andes Centrales, designa construcciones defensivas (y aún ofensivas) construidas antes y durante las campañas de conquista inca. Es un rasgo topográfico natural transformado en estructura artificial y con gran dispendio de trabajo humano, en un asentamiento militar, mediante la construcción de muros defensivos, fosos (o cualquier otro tipo de cortes profundos) o una combinación de ambos elementos, donde un grupo de soldados podía ofrecer resistencia o atrincherarse durante un cierto periodo de tiempo. (Echeverría, 1981: p.243)

Pucus.- Plato generalmente de madera; quizá llamado así porque se hace a las veces de cocos u otras frutas maduras, quichua pucuc, pucushca. En castellano, hortera. (Tobar; 1907: p.20)

Pulperías.- Es la denominación que se le daba a las tiendas de abastos en épocas coloniales, distribuían 35 productos incluidos productos de origen europeo. (Pazos, J.B., 2010: p.141)

Recatonas.- Según el DRAE, Es un objetivo que proviene del latín y que, en una de sus opciones significa “que vende al por menor). (Minchom, M., 1996: p.202)

Tiánguez.- Lugar, espacio abierto, expresamente destinado para el mercadeo de productos agrícolas y artesanales; generalmente ubicado como plaza en el centro del área donde se situaron doctrinarias. En muchas ocasiones se instalaba el tianguis en el mismo lugar de los originales antiguos Tambos, medida muy razonable ya que siempre estuvieron estos tambos situados en el “camino real”. (<http://www.trenandino.com/glosariode términos>)

Tolas.- Tumba en forma de montículo, perteneciente a los antiguos aborígenes. (<http://lema.rae.es/drae?Val=tolas>)

Yumbos.- Se dice del individuo de un pueblo amerindio que vive en Ecuador, en la región amazónica próxima a la parte central de la cordillera de los Andes. (<http://lema.rae.es/drae/?val=yumbos>)

ANEXOS

- **Fotos de utensilios**

Piedras de moler



Pailas de bronce



Cucharas de palo



Tiesto



Paletas de madera



Cocina de hierro forjado



Horno de Panadería San Juan



Cocina a leña



cocina del siglo XIX



Ollas del siglo XIX



utensilios varios del siglo XIX



aparatos para elaborar
Helados



Lugar de faena de cárnicos



espacio para colgar carnes



cuarto frio



Cuarto frio del siglo XIX



alacena para almacenar conservas del siglo XIX



Horno a gas



Plancha eléctrica moderna



Plancha eléctrica redonda



Plancha alemana tiene 100 años



Plancha eléctrica moderna



piedras para moler, cada una para un uso diferente.

- **Elaboración de las Claritas**



- **Elaboración del helado de paila.**



- **Elaboración de las colaciones**



- **Mistelas de Don Marco Antonio Jiménez**



- **Feria de dulces tradicionales de Quito**



- **Elaboración de las Quesadillas Sra. Manuela Cobo.**



- **Algunos personajes de la Feria de Dulces Tradicionales**



- **Panel de degustación**

