

Universidad de los Hemisferios

Facultad de Artes y Humanidades

“La Gastronomía en el Centro Histórico de Quito: pasado, presente y futuro”

Trabajo para la obtención del Título de Licenciado en Artes Culinarias

Carla Cañizares

Tutor: Chef David Ramos

Quito, Octubre del 2013

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad de los Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respecto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para la lectura, a la vez que cedo los derechos de publicación a la Universidad de los Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee. Asimismo, no podré disponer del contenido de la presente investigación a menos que eleve por escrito el requerimiento para su evaluación a la Comisión Permanente de la Universidad de los Hemisferios.

Carla Cañizares

## DEDICATORIA

“...mi amor, mi cómplice, mi todo...”

*Mario Benedetti, Te quiero*

Este trabajo lo dedico a mi madre, que desde el momento que tomé la decisión de estudiar Artes Culinarias me apoyó y me dio fuerza para seguir adelante. Para ella: que me daba aliento en largas noches de estudio, por su impulso con eventos gastronómicos, concursos y pasantías, por su apoyo y ayuda en estos cuatro años de carrera y durante toda mi vida.

Ma, gracias por tu amor y fuerza. Con todo mi corazón, este es uno más de tus logros.

## Índice

1. INTRODUCCIÓN .....	11
1.1. Problemática.....	13
1.2. Objetivos .....	15
2. CONTEXTO HISTÓRICO, SOCIAL Y POLÍTICO DEL ECUADOR Y DE QUITO .....	17
2.1. Contexto social y económico .....	17
2.2. Contexto político .....	19
3. EVOLUCIÓN GASTRONÓMICA DE QUITO A TRAVÉS DE LA HISTORIA .....	20
3.1. Introducción .....	20
3.2. Ciencias Sociales y artes relacionadas con la gastronomía quiteña .....	21
3.2.1. Cultura.....	21
3.2.2. Locales comerciales .....	23
3.3. Actividad gastronómica teórica.....	24
3.4. Cultura popular.....	27
3.5. Tradición gastronómica.....	29
4. EL CENTRO HISTÓRICO COMO ESCENARIO .....	33
4.1. Introducción .....	33
4.2. Configuración del Centro Histórico de Quito .....	34
4.3. Problemática del Centro Histórico a través de la historia .....	35
4.4. Centro Histórico y Centro Urbano .....	36
4.4.1. La crisis en el Centro Histórico.....	37
4.5. Caracterización actual del Centro Histórico.....	39
4.5.1. El Centro Histórico en datos .....	40
4.6. El Centro Histórico como símbolo.....	44
4.6.1. Características de los locales de venta de comida en el Centro Histórico de Quito.....	45
4.6.2. Características de los actores del Centro Histórico .....	47

5.	ELABORACIÓN GASTRONÓMICA EN EL CENTRO HISTÓRICO.....	49
5.1.	Introducción .....	49
5.2.	La gastronomía como modo de vida .....	49
6.	GASTRONOMÍA TRADICIONAL ECUATORIANA .....	51
6.1.	Introducción .....	51
6.2.	Cocina indígena.....	53
6.3.	Influencia y perspectiva culinaria.....	58
7.	GASTRONOMÍA QUITEÑA.....	60
7.1.	Introducción .....	60
7.2.	Cocina prehispánica .....	60
7.2.1.	Introducción .....	60
7.2.2.	El comienzo de la cocina quiteña.....	61
7.2.3.	Desarrollo de la cocina quiteña .....	63
7.2.3.1.	Desarrollo entre 500 a.C. – 500 d.C.....	63
7.2.3.2.	Desarrollo entre 500 d.C. – 1500 d.C.....	64
7.2.3.3.	Señoríos indígenas.....	65
7.2.3.4.	Productos alimenticios .....	67
7.2.3.4.1.	Dieta .....	71
7.2.3.5.	Utensilios de cocina .....	80
7.2.3.6.	Desarrollo de la agricultura.....	81
7.2.3.6.1.	Herramientas agrícolas .....	82
7.2.3.6.2.	Conservación y almacenamiento de alimentos.....	82
7.3.	Cocina Colonial.....	84
7.3.1.	Introducción .....	84
7.3.2.	Fundación de San Francisco de Quito.....	86
7.3.3.	Desarrollo de San Francisco de Quito.....	87

7.3.4.	Ordenanzas en la Villa .....	87
7.3.5.	Cocina popular española en Quito.....	90
7.3.6.	La Relación del Licenciado Salazar de Villasante .....	91
7.3.7.	Comerciantes.....	92
7.3.8.	Creación de la ciudad de Quito .....	93
7.3.9.	Cronistas y viajeros de la Ciudad.....	95
7.3.10.	Gastronomía en los conventos quiteños .....	96
7.3.11.	Vajilla.....	98
7.3.12.	Animales introducidos por los españoles .....	102
7.4.	Cocina Republicana.....	103
7.4.1.	Introducción .....	103
7.4.2.	Quito en la época Republicana.....	103
7.4.3.	Cocinas populares .....	106
7.4.3.1.	Las recetas de doña Doloritas Gangotena y Álvarez.....	106
7.4.3.1.1.	Introducción .....	106
7.4.3.1.2.	Recetas escogidas.....	107
7.4.3.2.	Manual o tratado práctico de cocina para el Ecuador según las producciones y comunidades del país por Adolfo Gehin, aficionado practico, 1897. ....	108
7.4.3.2.1.	Introducción .....	108
7.4.3.2.2.	Recetas .....	109
7.4.3.3.	Gastronomía ecuatoriana, por el doctor Pierre Reimburg .....	110
7.4.3.3.1.	Introducción .....	110
7.4.3.3.2.	Recetas .....	112
7.4.3.4.	Comidas del Ecuador, recetas tradicionales para la gente de hoy .....	112
7.4.3.5.	El Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y bolillero.....	113
7.4.3.5.1.	Introducción .....	113
7.4.3.5.2.	Métodos para servir en el Quito tradicional .....	115

7.4.3.5.3.	Saborizantes de la comida .....	118
7.4.3.5.4.	Recetas escogidas de la cocina quiteña del 1800 .....	120
7.4.3.5.5.	Servicio.....	180
7.4.3.5.6.	Prevención y reglas .....	181
7.4.4.	Cronistas y viajeros en el Siglo XIX.....	183
7.4.5.	Referencias literarias .....	188
7.5.	Cocina Actual.....	190
7.5.1.	Introducción .....	190
7.5.2.	Locales comerciales .....	191
7.5.2.1.	Lugar de comercialización .....	192
7.5.2.1.1.	Establecimientos tradicionales de comida quiteña en el Centro Histórico de Quito	193
7.5.2.2.	Por el sector de la ciudad.....	195
7.5.2.3.	Por la influencia extranjera.....	196
7.5.2.4.	Por el segmento social.....	196
7.5.2.5.	Por ocasiones.....	196
7.5.3.	Cocina Gourmet y Cocina Fusión .....	197
8.	PROYECCIÓN DE LA GASTRONOMÍA EN EL CENTRO HISTÓRICO.....	199
8.1.	Compromisos .....	199
8.1.1.	Compromiso del Gobierno .....	199
8.1.2.	Compromiso de las Empresas .....	200
8.1.3.	Objetivos .....	200
8.2.	El turismo como impulsador de la gastronomía.....	201
8.3.	Análisis del mercado turístico en la ciudad de Quito .....	202
8.3.1.	Análisis estadístico del turismo.....	202
8.3.1.1.	Llegadas de turistas e ingresos por turismo a América Latina en el 2011 .....	202
8.3.1.2.	Situación actual del turismo en el Ecuador .....	203

8.3.2.	Mercados claves para el desarrollo turístico .....	206
8.4.	Estadísticas Hoteleras.....	206
8.5.	Potencial de Crecimiento .....	211
8.6.	Comercio .....	213
8.7.	Situación fiscal .....	214
8.8.	Estrategias económicas .....	215
9.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	217
9.1.	Conclusiones .....	217
9.2.	Recomendaciones.....	221
9.3.	Tabulaciones.....	225
10.	ANEXOS.....	238
11.	BIBLIOGRAFÍA.....	255

### Índice de gráficos y tablas

Tabla 1:	Señorios Étnicos de la Hoya de Guayllabamba (Barrera, (1992)) .....	66
Tabla 2:	Intercambio entre Señorios Étnicos (Barrera, 1992).....	67
Tabla 3:	Tabla de plantas y animales en la ciudad de Quito. El sabor de la Memoria. (Barrera, 1992)	71
Tabla 4:	Instrumentos agrícolas. El Sabor de la memoria (Barrera, (1992)).....	82
Tabla 5:	Alimentación en los Conventos de Quito. (Barrera, 1992) .....	98
Tabla 6:	Lista de artículos y sus respectivos precios. Pag 166 y 167 (Barrera, (1992)).....	99
Tabla 7:	Monedas españolas usadas en América (Barrera, 1992).....	100
Tabla 8:	Medidas de capacidad (Barrera, 1992).....	101
Tabla 9:	Animales introducidos por los españoles. El sabor de la memoria. (Barrera, 1992) .....	102
Tabla 10:	Tipos de licores. (La Ley, 1903).....	105
Tabla 11:	Distribución de sembríos por meses .....	111

Tabla 12: Tabla de productos importados a Quito en el año de 1857 (Barrera, (1992)).....	187
Tabla 13: Establecimientos de comida en el Centro Histórico.....	194
Tabla 14: Género de los encuestados .....	228
Tabla 15: Rango de edad de los encuestados .....	229
Tabla 16: Lugar de residencia de las personas encuestadas.....	230
Tabla 17: Frecuencia con la que se come fuera de casa.....	231
Tabla 18: Frecuencia de consumo en establecimientos de comida típica del Centro Histórico.....	231
Tabla 19: Porcentaje de visitas a establecimientos de comida tradicional en el Centro Histórico.....	232
Tabla 20: Establecimientos preferidos de comida tradicional quiteña.....	232
Tabla 21: ¿Comer en el Centro Histórico puede afectar su salud?.....	233
Tabla 22: Comida tradicional quiteña preferida.....	233
Tabla 23: Pedido de postre en establecimientos de comida tradicional quiteña .....	234
Tabla 24: Postre preferido en establecimientos de comida tradicional quiteña .....	234
Tabla 25: Porcentaje de personas leales a algún establecimiento de comida tradicional quiteña .....	235
Tabla 26: Establecimiento preferido de comida tradicional quiteña .....	235
Tabla 27: Establecimiento de comida tradicional con los mejores precios.....	236
Tabla 28: Promedio de gastos en consumos personales un plato de comida tradicional quiteña.....	237
Ilustración 1: Iglesia de la Compañía, Quito.....	16
Ilustración 2: Palacio Presidencial, Quito .....	18
Ilustración 3: Factores de comunicación .....	25
Ilustración 4: Colaciones de la Cruz Verde, Quito.....	48
Ilustración 5: Perdiz. El Sabor de la Memoria pág. 78 (Barrera, 1992) .....	66
Ilustración 6: Buñuelos. Feria de dulces tradicionales, Quito. ....	157
Ilustración 7: Quesadillas. Feria de dulces tradicionales, Quito. ....	161
Ilustración 8: Alfajores. Feria de dulces tradicionales, Quito. ....	163

Ilustración 9: Turrone de maní, macadamias y almendras. Feria de dulces tradicionales, Quito.....	164
Ilustración 10: Cocadas, feria de dulces tradicionales. Quito. ....	164
Ilustración 11: Colaciones de nuez, feria de dulces tradicionales. Quito. ....	165
Ilustración 12: Higos enconfitados. El Pretil, Quito. ....	166
Ilustración 13: Dulce de Guayaba. El Pretil, Quito. ....	166
Ilustración 14: Borrachitos bañados en chocolate, feria de dulces tradiciones. Quito. ....	172
Ilustración 15: Vendedor ambulante de ponche. Calle García Moreno, Quito. ....	172
Ilustración 16: Ponche de huevo de la Heladería Caribe, Quito.....	173
Ilustración 17: Helados. Heladería San Agustín, Quito. ....	175
Ilustración 18: Mistelas de anisado. Feria de dulces tradicionales, Quito.....	176
Ilustración 19: Rosero Quiteño, feria de dulces tradiciones. Quito.....	177
Ilustración 20: Logo Heladería & Café Caribe .....	195
Ilustración 21: Guaguas de pan por el Día de los Difuntos.....	197
Ilustración 22: Llegadas de turistas por ingresos por turismo a América Latina en el 2011. (Dassum, 2013) .....	202
Ilustración 23: Situación actual de turismo en el Ecuador (Dassum, 2013).....	204
Ilustración 24: Importancia turística de las provincias del Ecuador (Dassum, 2013) .....	205
Ilustración 25: Análisis comparativo de arribos turísticos (Dassum, 2013).....	206
Ilustración 26: Ocupación de hoteles en las ciudades de América Latina (Dassum, 2013).....	207
Ilustración 27: Crecimiento por mercado en el año 2012. (Dassum, 2013).....	208
Ilustración 28: Crecimiento por mercado en los primeros 4 meses del 2013. (Dassum, 2013) .....	209
Ilustración 29: Tarifa promedio de hoteles por ciudad en América Latina 2012. (Dassum, 2013).....	210
Ilustración 30: Tarifa promedio de Hoteles en Quito. (Dassum, 2013) .....	211
Ilustración 31: Presupuesto General del Estado, Sector Turismo. Codificado en millones de dólares. (Spurrier, 2013).....	214
Ilustración 32: Molino San Martín .....	225
Ilustración 33: Actual Heladería de San Agustín .....	248

Ilustración 34: Actual Café Imperio..... 249

## INTRODUCCIÓN

La cultura y la gastronomía están estrechamente ligadas a todo lo que ocurre a su alrededor; si una se transforma, la otra indiscutiblemente también lo hará. Con el paso del tiempo la gastronomía en nuestra ciudad, y en nuestro país, se ha ido modificando. Ha ido adquiriendo nuevas técnicas, sabores, colores y texturas que sin dudar han dependido de nuevas tradiciones, la tecnología y las mezclas culturales.

El hecho de escoger una comida, en este caso la comida del Centro Histórico de Quito, depende de varios factores que van alterando nuestra percepción del mundo y de la sociedad. De esta manera nuestra forma de distinguir distintas clases de especias, colores, sabores y olores está guiada por nuestros antepasados y por nuestros conocimientos.

En el Centro Histórico de Quito existen diversos factores sociales y escénicos que afectan su cocina tradicional. Sin embargo, es bueno recalcar que siendo Quito una ciudad tan llena de distintas ideologías y creencias, en el Centro Histórico ha permanecido una gastronomía típicamente quiteña, donde se ha mantenido el sentimiento histórico de la cocina sin dejar a un lado la modernidad de esta indiscutible zona tradicional. En parte, este arraigamiento de lo tradicional se ha dado porque las personas que residen en el Centro Histórico se han mantenido ahí por generaciones pasando sus conocimientos y creencias a sus descendientes. Además, esta población ha sido considerada desde siempre como un sector popular y digno de investigación.

La gastronomía, sobre todo a la del Centro Histórico de Quito, no se limita únicamente a sus recetas. En ella encontramos testimonios y recuerdos que se han ido transmitiendo y formando lo que somos los quiteños: llenos de leyendas, símbolos y actores que dan vida aún a las calles de la ciudad.

Esta investigación sin duda demuestra que la gastronomía del Centro Histórico de Quito no solo es un recuerdo pasado ni un lindo presente sino que es una tradición, una evocación que tiene un gran futuro por delante. Es decir, la gastronomía del Centro Histórico es una forma de vida que va más allá de lo teocéntrico y antropológico.

Es interesante ver el proceso que tiene esta cocina desde la actividad entre el emisor y el receptor hasta la forma de preparación, comercialización y distribución de los alimentos. Además también vale la pena ver en el ambiente en el que se desarrolla para poder entender sus evocaciones, y admirar cómo nuestra comida típica, a pesar del boom de la comida rápida, sigue existiendo y sigue siendo extremadamente cotizada.

Ha sido muy difícil encontrar bibliografía sobre este tema, razón por la cual este proyecto está basado gran parte en investigación y testimonios de personas que trabajan en el Centro Histórico de Quito. A su vez, gran parte de ellos han estado por más de 50 años trabajando en el mismo lugar y en la misma actividad, lo que nos ayuda a formarnos una idea de cómo ha evolucionado la gente, la cultura y la gastronomía del Centro Histórico de Quito.

Podemos darnos cuenta que a pesar de que el tiempo pase, los alimentos juegan un papel más importante que un simple almuerzo. En el Centro Histórico los alimentos son tradición. Los alimentos son medicina para cuerpo y alma. Los alimentos llegan a ser otro personaje, y uno muy importante, que se desenvuelve y cambia con los quiteños.

Los platos en el Centro Histórico llevan un mensaje de expresión, donde cada ingrediente tiene un significado especial. Y tanto el productor como el consumidor, sin importar si son nacionales o extranjeros, entienden el mensaje de lo que es la gastronomía quiteña.

Al analizar la cocina del Centro Histórico de Quito vemos que está estrechamente ligada con los cambios sociales, económicos y políticos de la ciudad, que depende de estos para su reproducción y sobrevivencia, y según los cambios que se han realizado a través de los años con diferentes gobiernos, diferentes alcaldes e incluso con los cambios climáticos y terrestres han podido influenciar en el mundo de la gastronomía del Centro Histórico de Quito.

En el Centro Histórico podemos ver que predomina la cultura popular, que está con contacto directo con las tradiciones, las mismas que en la parte centro-norte de la ciudad se han ido

perdiendo, ya sea por la implantación de nuevas tecnologías o el boom de la comida rápida en los últimos años. La cultura popular hace referencia a la comida popular. Esto se hace evidente en fechas específicas donde la comida tradicional ocupa plazas y calles del Centro Histórico como una manifestación de cultura y tradición; lo que no se ve en otras zonas de la ciudad.

Es importante señalar que la gastronomía del Centro Histórico de Quito no es únicamente cocina, dieta o arte, sino que es todo en una sola manifestación. Es cocina por técnicas y preparación de alimentos, es dieta por el conjunto de alimentos que la gente ingiere y arte por el proceso de creatividad, sensibilidad y emocional involucrado. Y este conjunto ha sido pasado de generación en generación hasta tener la comida tradicional actual del Centro Histórico de Quito.

Se eligió el Centro Histórico de Quito al encarnar lo tradicional y al que está vinculado estrechamente con la gastronomía y la cultura. Asimismo, la gente del Centro Histórico, en su mayoría, es la que pertenece a los sectores populares de Quito, los cuales se han mantenido como el foco de atención.

## **1.1. Problemática**

La problemática del Centro Histórico se basa en que su gastronomía ha sufrido un deterioro y desvalorización. El hecho de que la gastronomía sea considerada como un producto que soporte el turismo cultural nos hace pensar que en lugares como el Centro Histórico habría varios establecimientos con las regulaciones necesarias capaces de brindar comida típica y al mismo tiempo un excelente servicio. Sin embargo, si hacemos un recorrido por establecimientos de comida en el Centro Histórico podemos darnos cuenta de que son muy pocos los establecimientos que cumplen con estos requisitos básicos.

La cultura gastronómica es considerada como patrimonio intangible del pueblo (MINTUR, 2013). Es verdad que lo que se ve es el plato, pero su forma de preparación y lo que éste envuelve es lo que le otorga su verdadero significado. El uso que el turismo le ha dado a la gastronomía ha hecho que esta adquiera un valor mayor, lo que ha creado que las expectativas del cliente aumenten.

Uno de los factores que más disgusta a la gente que consume productos alimenticios en el Centro Histórico es la falta de higiene y servicio en la comida, siendo esto un limitante a su intensidad de ingreso.

#### Problemas del Centro Histórico de Quito

- Migración hacia el Centro Histórico, que ya es una zona tugurizada<sup>1</sup>.
- El Centro Histórico se puede considerar como un sector pauperizado.
- Acelerada pérdida de su valor y carácter céntrico.
- Marcada división con el resto de la ciudad.
- Acelerado crecimiento demográfico.
- A pesar de su valor histórico y su amplia agenda cultural, no es considerado como una zona de entretenimiento para personas de clase media-alta.
- Dependencia completa del Gobierno para restaurar edificaciones, calles y sitios patrimoniales.
- Acelerado proceso de deterioro de edificaciones
- Creación de edificaciones que rompen con la armonía arquitectónica. Aunque actualmente hay más control en el tema, en el pasado se construyeron edificaciones que no corresponden a la misma estructura que las tradicionales del Centro Histórico.
- Incursión del comercio en viviendas.
- Contaminación visual con publicidad.
- Reducción de espacios verdes.
- Contaminación y exceso de automóviles en la zona.
- Mala calidad de vida.

---

<sup>1</sup> Situación urbanística en la cual se van proliferando viviendas descuidadas en las cuales viven más personas de las permitidas.

- Exceso de locales de comida no tradicional.
- Falta de higiene y deplorable forma de presentación, elaboración y venta de productos comercializados por vendedores ambulantes.

## **1.2. Objetivos**

### Específicos

Rescatar la gastronomía tradicional quiteña a través del reconocimiento de la cultura y tradición del Centro Histórico de Quito, con el fin de fomentar el turismo a la ciudad, crear conciencia local sobre el patrimonio que representamos y difundir esta cultura gastronómica.

### Generales

- Recalcar el valor histórico de la gastronomía quiteña mediante un análisis histórico.
- Identificar cómo la gastronomía del Centro Histórico de Quito ha ido evolucionando y cuál es su proyección.
- Detectar la problemática actual del Centro Histórico con respecto a su gastronomía.
- Identificar acciones que proporcionen soluciones a la promoción, protección y mejora del Patrimonio intangible gastronómico.
- Comprender la cultura gastronómica de Quito y sus raíces culinarias a través de su historia.



**Ilustración 1:** Iglesia de la Compañía, Quito

## **CONTEXTO HISTÓRICO, SOCIAL Y POLÍTICO DEL ECUADOR Y DE QUITO**

### **2.1. Contexto social y económico**

La República del Ecuador es un país ubicado en el sureste del continente americano, en el Hemisferio Sur. Limita al norte con Colombia, al sur con Perú y al oeste con el Océano Pacífico. Su nombre se debe a la línea imaginaria del Ecuador, la cual atraviesa el país y el planeta y los divide en dos hemisferios. El país tiene una superficie de 272.045 km<sup>2</sup> contando con las Islas Galápagos, las mismas que están localizadas a unos 1.050 km de la costa ecuatoriana.

El Ecuador está dividido en cuatro regiones: la Costa, la cual desciende de las montañas de los Andes y tiene una rica agricultura; la Sierra, compuesta de una meseta entre la Cordillera Occidental, Cordillera Central y la Cordillera Oriental, esta consta de 22 macizos volcánicos entre los cuales se encuentran el Chimborazo, Cotopaxi, Cayambe, Antisana y Sangay; el Oriente, es una planicie aluvial cubierta de selva tropical; con el Río Amazonas como el más importante. La última región son las Islas Galápagos, las cuales comprenden 13 islas grandes con una superficie mayor a 10 km, 5 islas medianas con una superficie de 1km a 10km y 215 islotes de menores tamaños.

Ecuador es un punto estratégico en las costas del Pacífico Sur, con 15.82 millones de personas que fomentan el crecimiento económico de nuestro país, complementado con una amplia biodiversidad de flora y fauna, las cuales convierten a este país en uno de los principales destinos turísticos y de negocios de América Latina.

La capital del Ecuador es Quito, ciudad aclamada Patrimonio Cultural de la Humanidad. Está situada en la región de la Sierra. Por su ubicación geográfica y su historia, Quito es una ciudad privilegiada. Es considerada el principal polo de desarrollo, ya que en ella se encuentra gran parte de producción industrial y los centros financieros del país; así como también se encuentran los principales Ministerios y el Gobierno Central.

El Distrito Metropolitano de Quito está afrontando un crecimiento acelerado y desorganizado de su población. Este crecimiento acelerado está causando gran cantidad de desigualdad en la distribución de los ingresos, lo que ha tenido como consecuencia problemas como la desintegración familiar, trabajo infantil, incremento de la violencia, consumo de droga y alcohol, enfermedades de transmisión sexual y embarazos adolescentes.



**Ilustración 2:** Palacio Presidencial, Quito

En el año 2000 el país tomó una decisión drástica al dolarizar su economía, luego de anclar el precio de su divisa a 25.000 sucres. Para esto el país tuvo que enfrentar varios problemas estructurales en la economía nacional dado a la incoherencia entre las políticas de estabilización fiscal y monetaria.

Las primeras evaluaciones de estos cambios monetarios no fueron satisfactorias. Aunque el PIB creció, este solo aumentó un 0.18% lo que fue registrado como uno de los crecimientos más bajos desde el inicio de la dolarización. Este crecimiento negativo se evidenció sobretodo en las exportaciones, las cuales se reflejan en las ventas externas de petróleo.

## **2.2. Contexto político**

Según estadísticas del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) actualmente tenemos una población de 15'826.334 habitantes, de acuerdo con el Censo 2010 existen 4'654.054 en Quito.

En la provincia de Pichincha existe una población de 1.320.576 mujeres y 1.255.711 hombres, con un total de 2.576.287 para el año 2010, donde su mayoría es de personas jóvenes hasta los 29 años de edad.

La población en edad de trabajar y la población económicamente activa la calculan desde los 10 años de edad en adelante. De acuerdo con el Censo 2010 la población era de 1'320.576 mujeres y 1'255.711 hombres dando un total de 2'576.287. De estos datos, la población en edad de trabajar es de 2'094.550, la población económicamente activa es de 844.600 y la población económicamente inactiva es de 1'249.970. De la población económicamente activa, las personas que trabajan como empleados privados es el 48.2%, lo que significaría que es una mayoría a diferencia de personas que trabajan en el sector publico o por cuenta propia. En esta población económicamente activa existen 45.795 personas ocupadas y 12.087 establecimientos que trabajan en actividades de alojamiento y de servicio de alimentos.

En el cantón Quito existen 1'088.811 hombres, representando un 86.7%. La población de mujeres está en 1'150.380 ocupando un 87.1%. Estas dos cantidades dan un total de 2'239.191 con un promedio de edad de 29 años. (INEC, 2013)

## **EVOLUCIÓN GASTRONÓMICA DE QUITO A TRAVÉS DE LA HISTORIA**

### **3.1. Introducción**

Durante la historia de Quito ha habido un sin número de hechos históricos de mayor trascendencia, que se han desarrollado dentro del centro de la ciudad, los cuales coinciden con el lugar donde han existido las más importantes personalidades artísticas y literarias que cambiaron a todo el país. No podemos dejar atrás grandes monumentos arquitectónicos como templos, conventos y monasterios, los que hasta el día de hoy otorgan a Quito el privilegio de ser Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Esta área se encuentra comprendida entre las colinas del Panecillo al sur y de San Juan (antes conocido como Huanacauri) al norte; se encuentra las estribaciones del Pichincha y al oriente el Itchimbia.

Antiguamente en el actual Centro de Quito residieron primitivas tribus indígenas que luego fueron conquistadas por los incas a mediados del siglo XV. Se encontraban casas o palacios de Incas, como Huayna Cápac y Atahualpa, las cuales probablemente se encontraban dónde está el actual templo y convento de San Francisco. Además, varias leyendas señalan que los Incas tenían ciertos lugares ubicados en los declives del Pichincha, lo que actualmente conocemos como el Barrio El Placer.

Algunos de los cronistas españoles que visitaban la ciudad decían que en el Panecillo y su colina opuesta, la de San Juan, existieron dos templos en los que se adoraba al sol y a la luna respectivamente, y que posiblemente hasta la actualidad sigan ocultos ahí.

En 1534 la Villa española de San Francisco de Quito, tenía como centro las ruinas de la ciudad incendiada por Rumiñahui, ubicada en las actuales calles Mejía y Olmedo. Las casas del fundador de la Villa española estaban ubicadas donde se encuentra hoy la Casa de Benalcázar. Estas casas se extendían hasta la actual calle García Moreno. Estas fueron compradas a Benalcázar por Pedro de Puelles, quien descubrió y conquistó las montañas de Manabí y Esmeraldas, además de ser el primero de los habitantes de Quito, quien se levantó contra el absolutismo de los Reyes de España.

Otra de las casas importantes era la casa de Juan Ampudia, quien fue el primer fabricante de tejas y ladrillos, en los terrenos del Tejar. La Casa de Ampudia estuvo situada en la actual “Casa del Toro”, la que fue vendida en 1541 al Rey por un precio de 9.000 pesos para convertirse en la sede del Gobierno de la Ciudad.

Al mismo tiempo de la fundación de la Villa de Quito se realizó la distribución de solares entre los españoles vecindados en Quito. La Iglesia Parroquial tenía paredes de adobes y estaba cubierta de paja, esta ocupaba el extremo suroccidental, la misma que más tarde se ensancho hacia el oriente incorporando la casa del primer cura párroco Don Juan Rodríguez, el mismo que fue nombrado por el Cabildo Civil de Quito.

## **3.2. Ciencias Sociales y artes relacionadas con la gastronomía quiteña**

### **3.2.1. Cultura**

Ciertas experiencias humanas son similares en algunas partes del mundo, y también su cocina, así como la obtención de alimentos y lo que se obtiene de ellos. Sin embargo, la forma en la que se consigue estos resultados varía dependiendo de las especificaciones culturales y naturales que se den en cada lugar.

El tener un determinado sistema de comida se podría decir que es una manera de clasificar el mundo. Esto es porque cada cultura tiene una manera diferente de percibir y manipular los alimentos, lo que ha hecho que en ellos varíen técnicas de preparación y consecuentemente sabores, texturas y olores. Esto ha pasado milenariamente, lo que ha conseguido que en la

actualidad esto se dé de una manera espontánea, funcionando como un sistema lógico y coherente de manipular los alimentos.

En Ecuador más que una “cocina ecuatoriana” podemos ver que existe una cocina por regiones. La comida de la Sierra, Costa y Oriente son muy diferentes entre ellas, aunque seamos parte de un solo país, y entre estas mismas regiones podemos ver que la cocina de las zonas urbanas es muy diferente a la de las zonas rurales aunque pertenezcan a la misma región. Por ejemplo, esta tesis nos muestra los diversos actores y escenarios que tiene la cocina tradicional en un área urbana llena de diferencias ideológicas, sociales y económicas, como es el Centro Histórico de Quito.

La comida del Centro Histórico de Quito va más allá de las recetas que la involucran. Esta está llena de una gran perspectiva cultural, en la que se toma en cuenta su estructura interna, su significado simbólico y los actores involucrados que le dan vida.

El tema principal es ubicar a la comida tradicional en el campo de lo cotidiano como algo del presente y del pasado, mas no como una conmemoración en la que se piensa que tanto la cocina, la tradición y los sectores populares se los ve desde una perspectiva etnocéntrica, desde el recuerdo, la memoria o la nostalgia. Afortunadamente, lo que esta investigación nos ha enseñado es que no es un simple recuerdo, sino que es una vivencia.

Por esto se fueron diferenciando distintos canales de consumo, como la interacción entre el emisor y el receptor por medio de la actividad culinaria. También se ve el proceso donde intervienen alimentos, procedimientos, técnicas y formas de distribución y consumo, además de la lógica en el proceso creativo de la elaboración de los platos, los elementos y criterios que se utilizan para obtener el resultado que se desea, los cuales también pueden diferenciarse de acuerdo a los escenarios en los cuales se lo consume.

Afortunadamente la comida tradicional no ha desaparecido por completo en el país. A pesar de la incursión de nuevos tipos de comida, como la comida rápida o la comida macrobiótica y naturista, las cuales con el paso del tiempo han adquirido mayor presencia en la ciudad. Esto nos permite constatar que lo que mantiene a flote a la comida tradicional es su significado simbólico.

Al analizar la comida nos damos cuenta que su proceso de creación está ligado a los hechos socioeconómicos, políticos y culturales. Además se debe tomar en cuenta que son los sectores populares los actores sociales involucrados y hasta se podría decir que la comida tradicional/popular es una creación de la cultura popular.

El concepto de cultura popular engloba las prácticas de los sectores tradicionales y no hegemónicos de la sociedad, por lo que la cultura popular, al menos en nuestro país, es la cultura dominante. La cual está en continua interacción con manifestaciones culturales presentes dentro de una sociedad claramente dividida en clases.

La cultura popular se encuentra en una continua lucha por la subsistencia. En el caso de la cocina popular esto se hace evidente donde solo en fechas específicas se apropia del mercado alimenticio como comida tradicional. Para los consumidores de esta comida a veces solo representa una parte de pasar un feriado. Sin embargo, para los que elaboran este tipo de comida significa mucho más, pues ella tiene una presencia y valor sentimental y cotidiano. Lo que representa es que para ellos, lo que debería significar para todos, la tradición no es un residuo, sino un factor presente y vivo que se renueva a diario por sus actores.

### **3.2.2. Locales comerciales**

En el Centro Histórico de Quito hay infinidad de locales comerciales gastronómicos. Por lo que los he dividido en distintas clases. Existen los locales comerciales y puestos ambulantes. Los puestos ambulantes son ilegales por las condiciones en las que se maneja, aunque mucha gente los utilicé como un ingreso, o su único ingreso, a su economía.

#### **NÚMERO DE ESTABLECIMIENTOS SEGÚN PARROQUIA URBANA CENTRO HISTÓRICO DE LA CIUDAD DE QUITO**

Actividad Principal a cuatro Dígitos CIU	Total de establecimientos
Actividades de alojamiento para estancias cortas.	64
Actividades de restaurantes y de servicio móvil de comidas.	803
Otras actividades de servicio de comidas.	6

Actividades de servicio de bebidas.	33
-------------------------------------	----

**FUENTE:** CENSO NACIONAL ECONÓMICO (CENEC)  
- 2010.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS  
(INEC).

((INEC), 2010)

Según el Censo Nacional Económico (CENEC) – 2010, los locales comerciales involucrados en actividades gastronómicas son 906. Sin embargo el número de locales sin registrarse, que son ambulantes, aumenta a diario. El aumento demográfico en la zona del 2010 al 2013 indica que esta cifra podría duplicarse. Estos locales son divididos en los siguientes:

- Restaurantes: donde tienen menús y platos específicos.
- Cafeterías: venden principalmente café, té, o alimentos más ligeros con tipos de pastelerías y panes
- Snacks: venta de hamburguesas, papas fritas, pollos, entre otros.
- Heladerías y confiterías: venden especialmente comida dulce.
- Panaderías/Pastelerías: únicamente venden pan y pastelerías.
- Otros: como comida rápida tradicional (picanterías, venta de fritada, guatita, etc.).

### **3.3. Actividad gastronómica teórica**

La cultura se considera el conjunto de objetos materiales y pensamientos además de hábitos que van adquiriendo durante el tiempo y que los hace miembros de una sociedad. La definición clásica sería, se puede percibir que lo cultural se opone en cierta forma a lo natural, a los procesos biológicos y a todo aquello donde no se observa la acción transformadora del ser humano

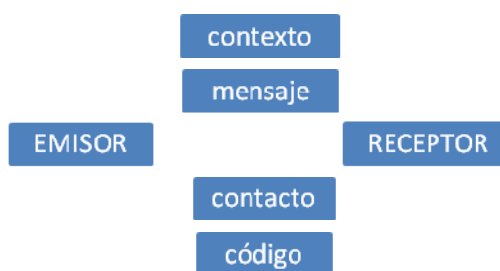
Claude Levi-Strauss, uno de los más grandes antropólogos del Siglo XX, hace referencia al aspecto culinario. Para él la cocina es una metáfora de la sociedad. En esta metáfora se desprende la idea de que el alimento se lo ofrece al hombre en tres estados principales: crudo, cocido y podrido. El estado crudo es el polo no marcado, lo cocido es la transformación cultural de lo crudo y lo podrido como su transformación natural.

Es importante indicar que Strauss señalaba que no hay nada simplemente cocido. Cualquier alimento ya cocido de una u otra manera es una manifestación y presencia de la cultura.

Es por esto que los factores cultura-cocina no están desligados, no son antagónicos; sino, que son complementos, ya que relaciona los alimentos crudos con los procesos fisiológicos con la elaboración y consumo de los alimentos. Strauss encarna esta complementariedad de la cultura y la naturaleza con “lo cocido” puesto que todo lo cocido tiene una parte cruda y otra parte cocida. La cocina vendría a situarse entre la naturaleza y la cultura, garantizando su necesaria creación y reflejando esta dualidad en cada una de sus manifestaciones.

Entonces, la cocina no es solo una forma de alimentarse sino que es una expresión de nuestra sociedad y cultura, y los alimentos son el reflejo de las características ecológicas y agrícolas de la zona, la cocción de estos manifiesta la transformación cultural en determinada sociedad y su ingesta la cantidad de nutrientes recibidos.

La gastronomía, además de estar presente en la antropología, también entra en la lingüística y en la semiótica, donde la cocina es entendida como un sistema de comunicación la cual entra en la parte no verbal de la cultura. El proceso de realizar un plato y de combinar los alimentos que se requiere para su elaboración es un código, el cual tiene como fin el plato en sí, como explica el lingüista Roman Jakobson, que cualquier acto de comunicación se compone de seis factores:



**Ilustración 3:** Factores de comunicación

Jakobson explica que para que la comunicación se establezca el emisor debe enviar un mensaje, y este mensaje debe tener un contexto que el receptor pueda captar, debe tener

también un código que los dos entiendan y un contacto; es decir una vía por el cual llegue el mensaje.

Roland Barthes, filósofo y escritor influenciado por Strauss, también propuso un sistema de comunicación Lengua/Habla, que lo ejemplifica por medio de la comida. Todos los elementos que constituyen este sistema facilitan la identificación de los componentes en un proceso culinario dando el plato como el resultado. Sin embargo, esto haría ver a la gastronomía como solo un conjunto de significados en lugar de también un proceso social y económico.

En *Culture and Practical Reason* (1976), Marshall Sahlins rechaza la noción de que la cultura esté determinada por las prácticas económicas, sino que está ligada a un esquema simbólico ya definido. Es decir que el ser humano no se limita a sobrevivir, sino que lo hace de una manera determinada según sus creencias y cultura. Para Sahlins el hecho de que los americanos prefieran comer carne vacuna y consideren la carne de perro incomedible no tiene una razón biológica, ecológica o económica, sino únicamente cultural. Esto es porque los seres humanos han jerarquizado a los animales, poniendo en primer lugar al perro, que ya es “como de la familia”. De esta manera lo que comemos está inversamente relacionado con la humanidad, por lo que comerse a un perro sería una metáfora sustancial de canibalismo. Además que de esta lógica de consumo organiza la demanda, y si se comiera otras cosas tanto la adaptación agrícola como el comercio internacional sufrirían un cambio de 360°.

Es un error pensar que los actos de cocinar y comer son meramente de sobrevivencia. Las reglas de la cocina deben ajustarse para concordar con las nuevas condiciones del medio y las personas también despliegan recursos y eligen de acuerdo a las necesidades y deseos culturalmente determinados.

En el caso de los sectores campesinos es más fácil probar esta afirmación, donde los valores de cambio son también valores de uso, y la lógica de la reproducción además de estar monetarizada no está determinada por la lógica de acumulación de capital, en los sectores rurales es donde el dinero tiene una menor importancia que otros factores como son el trabajo y la tierra.

En cambio al estar dentro de un área urbana la variable de la comida se complejiza. Esto se da porque los alimentos y su comercialización se ven como puros procesos mercantiles, donde lo que influye son dos factores: el consumismo y la verdadera elección del consumidor.

Ya que el sector urbano está desligado de la producción agrícola y ganadera directamente, y existe más avance en la tecnología hace que la población urbana sea un blanco fácil para que se dé el consumismo y por lo tanto se creen nuevas necesidades. Para que esto ocurra la publicidad es el arma más eficaz. La publicidad crea efectos en el consumo alimenticio, sobre todo para los pobladores de las grandes ciudades. Las propagandas, comerciales, empaques y promociones son distintivos para que se consuma un determinado alimento y de cierta manera se configure la dieta de las personas.

Por ejemplo, si hacemos una relación entre el consumo alimenticio y el ingreso económico podemos darnos cuenta que las familias que tienen más ingresos dan más importancia a los alimentos vinculados con el prestigio social, los cuales tienen un mayor precio.

Sin embargo, es evidente que a pesar de todas las opciones que el consumidor tiene solo escoge una ya sea por su precio, funcionalidad o simple deseo. Aunque ese deseo puede trascender los patrones económicos, como es el caso de la comida tradicional, que los consumidores la siguen comprando sin importar el precio, el lugar o el estatus social. La consumen por reproducir su historia social, porque es parte de su identidad y de su cultura.

### **3.4. Cultura popular**

Al analizar las ideas y significados de una producción cultural se observa una sociedad que tiene una jerarquía basada en el acceso a la riqueza y al poder. En una sociedad como la nuestra es evidente que los grupos existentes y goce de bienes no son homogéneos, ya que en la cultura ecuatoriana existen diversas clases sociales con distinta ubicación en el sistema. Así como también existen grupos étnicos, los cuales también forman parte de nuestra cultura.

En nuestro país, la cultura nacional, más que eliminar las diferencias claramente existentes busca encontrar las ideas, pensamientos, creencias y acciones que nos unen. Busca encontrar una estructura cultural ya existente y organizarla en un sistema unificado. A pesar de que la

historia de nuestro país esté llena de acuerdos y pactos con países “dominantes” y foráneos que han marcado nuestra cultura esto ha ido construyendo nuestra identidad.

El termino cultura popular implica varias aprobaciones. Se la considera sinónimo de cultura tradicional, cultura rural, cultura de clase proletaria y subculturas opuestas a una cultura dominante. Siendo esta última la más aceptada ya que relaciona a la cultura popular con una cultura mayor.

La idea de popular trata de definir a los sectores que pueden ser reunidos bajo la etiqueta de considerarlos “proletarios”. Así que la cultura popular acepta y reconoce las expresiones del pueblo; es decir, de las clases subalternas de una sociedad.

Es justo señalar que los tanto los grupos dominantes y dominados de una sociedad no son iguales en su interior. Cada uno de estos grupos presenta subgrupos que aunque son diferentes entre ellos no son antagónicos. De esta manera cuando exista la necesidad de luchar por algo estos se unen para tener más fuerza y luchar contra un grupo opuesto a ellos.

Estos grupos, cualesquiera que sean, pueden enlazar ideas y culturas distantes y fusionarlas en una sola. Estos grupos pueden intercambiar elementos que crean necesarios para su superación pero también están en una constante lucha por crear una autonomía y sobresalir a la dominación de otro grupo. De esta manera se van introduciendo nuevos valores culturales especialmente dentro de las nuevas generaciones, de los cuales se puede apreciar vivamente en las tradiciones culinarias.

La cultura popular no es un círculo cerrado ni estático, sino que esta emite signos expresivos. Sin embargo, esto no quiere decir que todos sus individuos participen de manera equitativa al producir manifestaciones culturales. Lo que marca a estas clases subalternas es su sentido de sobrevivencia, ya que estas están en continua amenaza de su existencia, por lo que las clases dominantes son las que tienen para canalizar sus producciones culturales.

La principal diferencia entre la cultura popular y la cultura dominante es que esta es capaz de realizar creaciones que tengan gran alcance ya que esta cultura es la que establece las normativas estéticas, legales, religiosas y económicas, las cuales dirigen las actividades de los demás sectores. En cambio la cultura popular es la que responde a las especificaciones locales

y no tiene poder para establecer mecanismos de gran escala los cuales se transmiten por medios no formales.

La cultura dominante es la que goza de prestigio, a diferencia de la cultura popular que por lo general es desvalorizada, y en muchos casos por sus propios protagonistas. La cultura dominante desprestigia a los mensajes emitidos por los actores de la cultura subalterna, ya que la cultura dominante es la que impone su cosmovisión y hace legítimas únicamente sus ideas, dejando a las otras como inválidas, llegando a tomar acciones de censura contra fiestas o expresiones artísticas locales.

Néstor García Canclini, antropólogo argentino, dice que las culturas populares son “*el resultado de una apropiación desigual del capital cultural, de la elaboración propia de sus condiciones de vida y de la interacción conflictiva con los sectores hegemónicos*” (Canclini, 1986).

Con respecto al texto de Canclini podemos concluir que es importante que lo que se tiene que conseguir es que no se apropien los códigos culturales de la cultura dominante, ya que se estaría dando una mayor importancia a productos no tradicionales y se estaría desvalorizando las producciones de la clase popular. Lo que se debe hacer es valorizar estas manifestaciones de la cultura popular para que la adquieran otros sectores de la sociedad y así se amplíen sus campos de acción.

### **3.5. Tradición gastronómica**

La tradición puede ser entendida de diversas maneras. Según el pensamiento marxista la tradición tiene un papel secundario. Piensa que es un simple reflejo de las condiciones materiales y que estas fueron ubicadas en un segmento histórico e inerte de la sociedad.

Otro punto de vista sobre la tradición es que es lo opuesto a lo moderno, a lo contemporáneo, como fenómenos que necesitan ser nombrados.

La tradición también puede ser vista como esencia, como un ejemplo de un pasado superior. Los rasgos tradicionales se han mantenido como la supervivencia de restos extraurbanos y preindustriales de modo que lo único que se valora es su presencia estética.

Lo tradicional puede aparecer muchas veces como algo congelado en el tiempo, así como lo presentan los museos. Esto se puede notar cuando las artesanías están expuestas en un museo y pierden su contexto y proceso de producción para ser reubicadas en un contexto urbano, lo que hace que pierdan su sentido y su significado. Sin embargo, lo que rescatamos es que la tradición no está en su temporalidad, sino que en su trascendencia radica la importancia que le demos nosotros.

Parte de las tradiciones que se tienen son de cierta manera inventadas, ya que una tradición puede involucrar varias prácticas con el fin de inculcar valores y normas, esto por medio de la repetición, pero como la gente y su alrededor sigue cambiando las tradiciones también cambiarían según se necesiten.

Aquí es donde se ve la diferencia entre tradición, rutina y costumbre. La tradición es más invariable porque al pasado que está ligado, ya sea real o inventado, tiene unas prácticas fijas. La costumbre es menos estricta, puede variar con más facilidad, y la rutina es solo una repetición que no tiene una función ritual.

Así mismo, podemos ver que no todas las tradiciones son permanentes, por lo que es interesante ver en ellas el por qué de su aparición, cómo fue su establecimiento y si sobrevivieron o no.

La cocina tradicional no es una tradición inventada y evidentemente ha sobrevivido, aunque con algunas modificaciones, por el paso del tiempo. La cocina tradicional no es totalmente nueva ni una simple repetición. Esta se ha llevado a cabo tradicionalmente así como en ella se van incluyendo los acontecimientos actuales.

Por esto podemos decir que la tradición es una forma de incorporar elementos. Esta incorporación de elementos se entiende mejor cuando se señala que la tradición también es selectiva, ya que da una versión intencionalmente selectiva del pasado y una de un presente preconfigurado; escogiendo lo que más perdure y sea de valor.

Para la cuestión culinaria, lo que resulta de más ayuda es que esta tradición tiene rasgos residuales de la cultura, lo que no es lo mismo que arcaico, ya que aunque estos han sido formados en el pasado no han caído en desuso y aún se puede hallar un actividad productiva dentro del proceso cultural, no solo dejándolo como un elemento del pasado sino como también uno del presente. En la cultura dominante existirá también una parte de estos rasgos residuales, si esta considera que tiene algún sentido. Es evidente cómo el trabajo de la tradición selectiva se ve en el esfuerzo de la reincorporación y reinención de esta.

Un ejemplo de esto son las humitas, como alimento tradicional quiteño. Según registros etnohistóricos la elaboración de humitas y la utilización de hojas de maíz y de achira en su proceso se remonta desde antes de la llegada de los españoles. Podemos ver que a pesar del tiempo que ha transcurrido tanto el procedimiento como el consumo de humitas sigue perdurando en cafeterías y restaurantes, especialmente en el Centro Histórico de Quito. En este ejemplo, la cultura dominante se reapropia de este elemento. Y no solo de las humitas, sino de toda la comida con este origen, que son las conocidas como “cocina tradicional ecuatoriana” o en su defecto son revividos en fechas ceremoniales, como es el caso de la colada morada y la fanesca.

Para los sectores populares la comida tradicional tiene un significado cotidiano. Mientras que para la cultura dominante es algo extravagante, que realiza, como ya mencionamos antes, en fechas ceremoniales, desplazando a su consumo de una manera ritualizada respondiendo de cierta manera a reglas fijas.

Podemos decir que la tradición no se debe considerar como un opuesto a la modernidad. En una cultura tan compleja como la nuestra no debe ser un antagonismo los factores tradición y modernidad. El resultado de esto es que se produzca una simbiosis o una coexistencia de elementos que representen tanto la tradición como la modernidad. Incluso en la cuestión culinaria, donde técnicas y los proceso se mezclan para dar un mejor producto, como en locales donde se trabajaba con leña, esta es asociada con lo tradicional, y ahora se han incluido elementos más modernos como aparatos eléctricos o mecánicos.

El objeto de la tradición es no solo entenderla como pasado, sino que hay que relacionarla con el pasado y presente. Lo importante es no ver a la tradición como un “rescate” sino como algo

que demande presente, sobretodo local. Es necesario valorar los productos y creaciones culinarias recientes como parte de la tradición significativa en un contexto presente. Es por esto que el Centro Histórico es una combinación de estos dos aspectos y tiempos, ya que está sujeto al pasado pero también a las modificaciones del presente, además de su innegable memoria histórica que revela su antigüedad.

## **EL CENTRO HISTÓRICO COMO ESCENARIO**

### **4.1. Introducción**

Los actores y los escenarios de la comida tradicional se ubican en un solo gran escenario: el Centro Histórico de Quito. Este escenario se remonta a tiempos antiguos de la época colonial y para los habitantes de la ciudad tiene un significado muy importante. Es el lugar donde las tradiciones se ven de manera vivida.

Lo que conocemos hoy en día con el nombre de Centro Histórico, en la fundación de Quito, era lo que constituía la misma ciudad. Es más, aún se conserva varias de sus iglesias, plazas, calles y edificaciones.

Debido al crecimiento de la población y el gravitar entre una economía agroexportadora y hacendaria, siendo Quito y Guayaquil las urbes receptoras con mayor población migrante, en Quito el aumento demográfico es tan elevado que la ciudad se obligada a expandirse y los habitantes de la ciudad, es decir del Centro Histórico, se van ampliando a los límites de Quito dejando así una primera diferenciación entre zonas. El Centro Histórico se comenzó a asociar con los sectores pobres de la ciudad y los alrededores es donde se encontraban las clases con las dinero.

Uno de los momentos definitivos es en los años sesenta, cuando el Centro Histórico es reconocido como un “problema social urbano”. Esto se da por la falta de reconocimiento al Centro Histórico, así como la pérdida de funciones administrativas, comerciales y políticas antes desarrolladas aquí.

Es por lo que se propone que desde ese momento se distinguen cuatro momentos: la configuración del área principal, la definición como problema, la distinción entre centro histórico y centro urbano y la crisis.

#### **4.2. Configuración del Centro Histórico de Quito**

Este período comprende la configuración del área principal. Comienza a inicios del siglo pasado y termina a comienzos de Siglo XX.

La conquista española significó un cambio completo para todos los pueblos indígenas que habitaban el continente americano, y tanto el trazado urbano como la configuración de la ciudad en sí no fue una excepción. Esto se debió a que la Corona Española trataba de establecer su poder de todas las maneras posibles, debía controlar los ámbitos políticos, económicos y legales dentro de lo que consideraban su territorio.

El diseño de la urbe que se impuso a las colonias era semejante al urbanismo de España en el Siglo XVI. Constaba de manzanas rectangulares donde en su centro existía una gran plaza, rodeada por una iglesia, el ayuntamiento y la gobernación. Sin embargo, Quito tiene una topografía irregular por lo que no se consiguió que se aplique con tanta rigurosidad este sistema.

Por lo que en el primer siglo de su fundación, Quito va tomando características particulares con el trazado de sus calles y la construcción de sus edificios emblemáticos como eran las edificaciones religiosas y civiles.

Las características urbanas de Quito tampoco sufrieron gran cambio con las luchas de su Independencia, por lo que la ciudad mantuvo un desarrollo constante hasta finales del siglo IX.

Gracias a la Revolución Liberal (1898-1910), que produjo relaciones capitalistas de producción en el Ecuador, Quito y Guayaquil se vieron nuevamente poblados por migrantes, los cuales respondieron a los requerimientos latifundistas y agroexportadores, respectivamente.

En la Sierra, el proceso desencadenado por los alfaristas, va a convertir a los terratenientes agrarios en terratenientes urbanos. En Quito, el excesivo incremento de la población y la expansión de la ciudad fueron los factores que influyeron a que se haga esta diferenciación entre Centro Histórico y ciudad.

#### **4.3. Problemática del Centro Histórico a través de la historia**

En la década de los años 30 es cuando se inicia esta segunda etapa, donde empiezan a notarse los primeros síntomas de tugurización, es decir que ya no había lugar para tantos pobladores para que vivan en el Centro Histórico. Sin embargo, la gente seguía residiendo en este lugar, lo que convierte al Centro Histórico en un problema.

Otra gran migración que se da es en los años 30. Esta surge como consecuencia de la crisis del capitalismo mundial, haciendo que Ecuador no sea la excepción y entre en una difícil etapa económica, política y social. Esta crisis hace que campesinos migren a las ciudades, especialmente a Quito y Guayaquil, produciendo notables modificaciones a nivel urbano y elevando la población de 100.000 habitantes en 1930 a 209.932 en 1950.

Sin embargo, ninguna de las dos ciudades – Quito y Guayaquil- tiene la capacidad para abastecer a tantas personas provenientes de áreas rurales. No se puede proporcionar las fuentes de trabajo necesarias, así como los servicios básicos indispensables. A consecuencia de esto la tasa de pobreza en el país aumenta radicalmente, y más en las áreas urbanas, y la necesidad de un subproletariado urbano.

Gran parte de esta población migrante se comienza a ubicar en el Centro Histórico, desplazando a las personas que antes lo habitaban a las afueras de este, los cuales pasan a formar sus nuevas residencias en La Mariscal. La población migrante se vio favorecida con su actual residencia, en el Centro Histórico, ya que desde la colonia, este lugar tuvo varios nexos con la iglesia y con las ferias, y además porque es aquí donde encuentran una solución parcial a sus problemas de vivienda.

La especulación del suelo urbano es un factor que afecta hoy en día así como mucho tiempo atrás al Centro Histórico. Esta especulación del suelo urbano era lo que diversifica el deseo por vivir en determinadas partes de la ciudad.

Los años 30's fueron donde se inició una preocupación por el Centro Histórico, aunque esta solo es una preocupación relativa. Aquí se destaca la participación del Municipio como la única entidad urbanizadora de Quito, y su función era evitar la especulación del suelo urbano.

Hoy en día, para algunas personas relacionadas con el medio de la urbanización, pueden parecerles obvios los pasos a seguir. Sin embargo, en épocas antiguas no se podía comprender esto, ya que no se tenía el conocimiento, las disposiciones éticas y políticas que permitirían este proceso. Y además no existía ningún plan de regulación urbana. Posteriormente es más fácil que el urbanismo continúe porque se da como un conjunto de situaciones económicas, políticas, sociales y científicas que son sustentables.

En la práctica, el plan que tenía el Municipio no controlaba la urbanización, sino que incentivaba a un proceso de incorporación de nuevas áreas de construcción. En el Centro Histórico lo que marcó esta diferencia fue la apertura de nuevas vías de circulación junto con la construcción de edificaciones modernas. Por otro lado, esto ocasiona que se destruyan edificios de valor histórico y arquitectónico, esto es porque esta preocupación es tangencial y solo es aplicable con ciertos monumentos.

#### **4.4. Centro Histórico y Centro Urbano**

Este período se caracteriza porque ya existe una marcada diferenciación entre Centro Histórico y Centro Urbano y se inicia a partir de la década de los años 60.

Se da prioridad a reformas dirigidas a la modernización de la sociedad, ya que la crisis del sector agrario se agudiza. Se pone en vigencia la Reforma Agraria en 1964. Iniciando un proceso de industrialización bajo un modelo de sustitución de importaciones. Con la Reforma Agraria las formas tradicionales de producción sufren, ya que la Reforma aceleraba la

descomposición del agro y liberaba la mano de obra, lo que consecuentemente causaba mas migración a las zonas ya tugarizadas.

A final de la década de los 60, la población de la ciudad llega a 500.000 habitantes, esto significa un crecimiento del 67.8%.

El Centro Histórico se convierte en el concentrado de los sectores pauperizados por lo que acelera la pérdida de su valor y de su carácter céntrico, y poco a poco deja de concentrar las funciones políticas, administrativas y comerciales que en un principio lo caracterizaban y aumentando los índices de tugarización y sobreutilización de las edificaciones.

En 1967 se implementa el Plan Director Urbano de Quito, el cual divide la ciudad en Área Central y Área Urbana (Castro, 1991). Esto genera un apreciación dictonómica de la ciudad, como una clara distinción entre el Centro Histórico y en Centro Urbano, lo que hace que la problemática se ubique específicamente en el Centro Histórico y se diferencie de la problemática de las otras áreas de la ciudad, haciendo que el Municipio reconozca al Centro Histórico como un lugar de planificación e intervención específico. Sin embargo, el Plan Director Urbano de Quito solo pone atención a la parte normativa de construcción, asignación de suelo y organización vial, sin darle la importancia necesaria al Centro Histórico.

#### **4.4.1. La crisis en el Centro Histórico**

Comienza con el “boom” petrolero en los años 70. Lo que trajo varios cambios a lo largo del territorio ecuatoriano y consecuencias que se notan hasta hoy día. La producción y exportación de petróleo comenzó a crear grandes ingresos de capital lo que influyó a que comience el proceso de modernización industrial y agropecuaria en el país.

El Ecuador empieza a crear fuertes vínculos internacionales acentuando en ingreso de capital extranjero. La base exportadora también crece y se diversifica, dando vida a una nuevas clases de burguesías, las industriales, comerciales y financieras, todas estas asociadas a un capital monopólico. Es aquí cuando se ve una verdadera modernización, a comparación de décadas anteriores, ya que atiende a las necesidades de inversión de las empresas nacionales y transnacionales, lo que finalmente resolvió los problemas productivos del país.

Al observar la acelerada urbanización y el crecimiento demográfico de las ciudades, en especial de Quito, podemos ver los cambios radicales producidos. La población migrante también comienza a cambiar, ya que no encuentra en la industria las fuentes de empleo necesarias y el Centro Histórico tampoco cuenta con las oportunidades requeridas. Lo que ocasiona dos diferentes consecuencias, como el desplazamiento de los pobladores hacia las laderas del Pichincha y a los límites de Quito formando barrios marginales; y también el afianzamiento de un foco marginal de la economía, donde la pequeña industria toma las riendas del comercio.

La economía e inversión nacional se concentra en las ciudades principales del país, con Quito como su centro administrativo. Se incorporan los valles como lugares de nueva urbanización, se amplía la infraestructura vial y se construyen edificaciones en especial al norte de la ciudad. Este sector comienza a ser el concentrador de actividades comerciales y administrativas, dejando al Centro Histórico seriamente afectado por la pérdida de sus anteriores funciones. Consecuentemente se produce desocupación de su área central y se fortalece el comercio informal. Pasa a ser el “centro” de los sectores del sur centro de Quito, convirtiéndose en el centro de la informalidad.

Para 1973, se crea el Plan del Área Metropolitana de Quito, pero este solo atiende las necesidades industriales del país. Este plan propone la reubicación de las industrias en los barrios periféricos para tener más accesibilidad a la mano de obra, acentúa la organización vial y el transporte que permitan la circulación de mercancía entre el norte y el sur. Al mismo tiempo se inicia la “reconquista del Centro Histórico” (Castro, 1991). No obstante, este plan no plantea ningún regreso de antiguos pobladores sino la preservación de antiguos monumentos, iglesias y edificios históricos y coloniales, además de la búsqueda del mercado bancario y comercial perdido anteriormente.

En 1980, el Plan Quito llega a plantear la expulsión de los habitantes del Centro Histórico para salvaguardar su preservación y belleza histórica. El Municipio de Quito se convierte en una entidad plenamente empresarial. Muestra una identidad de apertura hacia el capital con una óptica edilicia y urbanística, donde se ve como prioridad la zonificación de actividades.

Como se evidencia, los Planes de urbanización realizados en el Centro Histórico siempre han presentado un contenido similar, careciendo de propuestas que realmente mejoren la calidad de vida de sus habitantes.

En los años 80, comenzó a mostrarse la deficiencia del modelo vigente y la obvia dependencia de los ingresos del petróleo puso al país en una de las etapas más difíciles. Como una supuesta alternativa para salir de esta crisis se pidió prestamos a entidades externas, lo que fue el factor detonante para la crisis económica y social.

En definitiva, los dos fenómenos que marcan al Centro Histórico como lugar diferenciado de otros de la ciudad es principalmente la tugurización y después la descentralización de funciones. Estos procesos son muy importantes ya que toda la gente va ubicando al Centro Histórico como algo del pasado, como un monumento nada más. Esto se puede ver en los estudios del Plan Maestro de Rehabilitación Integral de las Áreas Históricas de Quito, donde se plantea la necesidad de concretar el concepto mismo del Centro Histórico.

#### **4.5. Caracterización actual del Centro Histórico**

Usualmente las personas creen que el período colonial en el Centro Histórico es lo que lo define. No se puede negar la gran influencia de este; sin embargo, no es el único periodo que marcó y constituyó al Centro Histórico. El periodo colonial fue lo central en el Centro Histórico pero no es su resultado final. De esta manera se estaría restando importancia a anteriores y posteriores periodos, además de sucesos que pasaron en estas épocas y que han marcado a nuestra ciudad.

El Centro Histórico es el portador de todos los referentes históricos culturales, el cual no se reduce únicamente a las edificaciones que posee; sino, también a las personas que lo mantienen vivo y la prueba y testimonios del pueblo.

El Centro Histórico actualmente se caracteriza por ser un centro de contacto humano, intercambio cultural, comercial y de consumo, además que recuperó una parte de las funciones administrativas que manejaba con anterioridad, desatancando su especificidad arquitectónica y urbanística. Sin embargo, la dinámica de la sociedad ha producido que se creen otros centros de la ciudad, es decir nuevos referentes simbólicos. Este es el caso de La Mariscal y de La Carolina, los que pasaron formar nuevos centros o incluso microcentralidades históricas.

Estos centros históricos, a diferencia de los museos, están llenos de vida y por lo tanto son las personas que viven en ellos lo que lo configuran y le dan significado y valor. Hoy en día, el Centro Histórico de Quito es un área de vida y trabajo, un lugar donde se realizan actividades económicas formales e informales, es un centro de intercambio cultural y conjunto de significados simbólicos.

El área del Centro Histórico abarca no solo a Quito, sino que tiene referentes regionales, nacionales e internacionales, por lo que su crecimiento dependerá de las condiciones materiales de existencia de la sociedad en momentos decisivos históricos.

El Centro Histórico refleja la problemática social ecuatoriana. Demuestra ese sentido de dependencia externa, que también caracteriza a los demás países latinoamericanos. Junto con esto es imprescindible establecer las correlaciones que entre país, región, ciudad y centro ya que ciertas actividades en el Centro Histórico se vuelven globales y afectan al país entero, como son las actividades “informales” de subsistencia, el incremento demográfico y la propiedad del suelo.

#### **4.5.1. El Centro Histórico en datos**

Las características que definen el Centro Histórico pueden ser representadas por el uso del suelo, la composición y actividades de sus pobladores y la configuración de su arquitectura.

El uso del suelo residencial ha sido desplazado por el suelo comercial, administrativo, bancario y de servicios. Podemos encontrar que concentra algunas funciones político-administrativas, además de ser la sede del Municipio y del Poder Ejecutivo. Sin embargo, las construcciones religiosas representan un porcentaje mucho más elevado que cualquier otra

construcción. También se puede apreciar residencias, sucursales bancarias y locales de venta de comida, los cuales están localizados en los lugares más transitados, como en las afueras de los lugares de trabajo.

Según el Plan Maestro de Rehabilitación Integral de las Zonas Históricas en 1990 había una población de 190.988 únicamente en el Centro Histórico (Bustamante, 1994). Proyectada esta cifra con una tasa promedio de 3.2, se estima que actualmente los pobladores del Centro Histórico de Quito sean de 243.416. Gran contraste con las cifras dadas por el Censo Nacional de 1982, que indicaban una población de 156.036 habitantes del Centro Histórico.

El área del Centro Histórico es de aproximadamente 927.5 hectáreas, y con este número de habitantes se convierte en uno de los lugares con más índice poblacional del país. La densidad del Centro Histórico es considerada la más alta de la ciudad. La zona norte tiene 23 hab/has, el centro-norte tiene 48 hab/has y el centro-sur tiene 144 hab/has, todo esto según el Plan Maestro de Rehabilitación Integral de las Áreas Históricas de Quito, en 1990.

En el Centro Histórico usualmente las viviendas son de una sola planta, con múltiples patios, techos de tejas, muros de adobe y el diseño no ha cambiado mucho desde la época colonial y republicana. Lamentablemente las viviendas, o los edificios usados como viviendas se encuentran en un estado deplorable, los cuales están ocupados por población de la clase baja, la cual no tiene los ingresos suficientes para arreglar sus viviendas como es debido, de esta manera contribuyen a la destrucción del Centro Histórico.

En el periodo de 1982-1987 el hacinamiento en el Centro Histórico ya se había vuelto preocupante. El 40% de las familias solo poseen una habitación para uso de dormitorio, el 30% utilizan dos habitaciones, lo que significa que el 70% de la población en el Centro Histórico viven en un área crítica en cuanto al área de vivienda. El 21% de los habitantes del Centro Histórico son dueños de su propio lugar donde habitan, el 70.5% es inquilino y 8.5% tienen su vivienda de forma gratuita o a cambio de servicios.

Esta información determinó que múltiples viviendas del Centro Histórico ahora sean locales comerciales fue que estas sufrieron los efectos de una conducta especulativa, donde cuando entra el valor de los bienes inmuebles, se intensifica el valor del suelo urbano, lo que genera

una diferenciación en el deseo de adquirir un inmueble en determinada área de la ciudad. Este valor depende de la localización, habitabilidad y accesibilidad a servicios centrales; y la capacidad de acceso a estos servicios está determinada por los ingresos de la población. Consecuentemente, las casas que se utilizaban como viviendas subieron el precio del alquiler, lo que ocasionó que la mayoría de estas se convirtieran en locales comerciales.

La población del Centro Histórico es muy variada en su origen, número, permanencia y actividades. Sin embargo, todos estos pobladores tienen en común que sus ingresos son relativamente bajos con los de la población del norte.

A esta población también se la puede dividir en pobladores residentes y pobladores transitorios. En los pobladores residentes podemos ubicar a los profesionales, empleados públicos y privados, propietarios de locales comerciales, entre otros, por lo que en los pobladores transitorios podemos ubicar a los turistas, agricultores, obreros de construcción y cargadores; todos aquellos que no cumplen un rol permanente dentro de sus actividades en el Centro Histórico.

Igualmente de la población económicamente activa en el Centro Histórico, el 67% es asalariado y el 33% labora por su propia cuenta. El Centro de Quito cuenta con varias actividades económicas que se relacionan con el autoempleo y con el sector terciario. Actividades que a su vez están ligadas a la producción de alimentos, en donde sus propietarios disponen de pocos o ningún empleado, al igual que de maquinaria.

El comercio y la adquisición de productos lo podemos encontrar en cada esquina del Centro Histórico, y el comercio que se maneja aquí es en su mayoría de consumo diario y está dirigido a una población de bajos ingresos. Este comercio es minorista y se encuentra disperso en toda el área del Centro Histórico; aunque, se aglomeran en calles más comerciales y alrededor de las plazas.

Según datos del último censo de La Cámara de Comercio de Quito existen 4767 vendedores ambulantes en el Centro Histórico, de los cuales el 78.91% trabajan en este sector fijamente. De los productos que se comercializan en más alto porcentaje, con un 38.8%, se encuentran los comestibles preparados y no preparados.

Pasando a la estructura física del Centro Histórico, éste presenta diferentes sectores: San Francisco, San Roque, San Marcos, San Blas, San Diego, El Tejar y Santa Clara, que a pesar de conformar el Centro Histórico; en conjunto cada uno se diferencia por características específicas.

Como podemos ver algunas partes de las estructuras se han mantenido; pero en las últimas décadas en el Centro Histórico, se han dado varias modificaciones por el proceso de deterioro en las edificaciones, lo que ha concluido en la pérdida de las características originales.

Esto comienza a darse en los años 50, cuando se comienza a acelerar un proceso de modernización arquitectónica y urbanística en el cual no se tomaba en cuenta las necesidades de los pobladores del Centro Histórico sino que se construía pensando en las necesidades de culturas extranjeras y modos de vida foráneos.

Esta falta de propuesta urbana hizo que algunas empresas comenzaran a construir en el Centro Histórico, sin la autorización del Municipio. Estas nuevas edificaciones rompían con la armonía de las demás estructuras del Centro, las cuales tenían valor histórico y arquitectónico. El deterioro de las edificaciones también se comienza a dar por la incursión del comercio en las antiguas viviendas; así como la proliferación de publicidad en la zona, reducción de espacios verdes y lugares de esparcimiento y recreación.

Otro factor que ha alterado grandemente al Centro Histórico es la intromisión de automóviles en la zona. Una de las características más claras que tiene el Centro Histórico son sus angostas calles. Esta característica indica que estas calles no fueron construidas con la intención de que pasaran carros por ahí, por lo que los problemas siguen aumentándose, y aunque en la actualidad se han implementado normas para regular el tránsito este no ha mejorado en lo absoluto.

Por todas las razones antes mencionadas, concluimos que el Centro Histórico no provee una buena calidad de vida para sus habitantes. Además, cada vez empeora la contaminación ambiental y la pérdida del sentimiento de “barrio” que antes existía en el Centro Histórico, contribuyendo a la pérdida de identidad cultural. Este sentimiento de “barrio” que usualmente se tenía en los barrios de Quito y a poco se ve en la actualidad. Se ha venido dando un proceso de disolución de relaciones de vecindades. Las alternativas para solucionar la problemática del

Centro Histórico debe comprometer tanto la participación del Municipio como del consejo Provincial, y debería generar una más alta calidad de vida.

Es claro para todos que debemos preservar el Centro Histórico dada su índole cultural, artística, histórica, arquitectónica, social y económica. Se podría decir que hay dos proyectos, aunque contradictorios entre ellos, de renovación del Centro Histórico. El primero es desplazar a los habitantes del sector para de esta manera eliminar la tugurización, y reemplazar las viviendas por locales comerciales que generen ingresos, y la segunda opción es recuperar los sectores en los que se habitaba para así no perder su valor cultural.

Para muchas personas las acciones de rehabilitación del Centro Histórico debería combinar tanto la preservación del Centro y mejorar la calidad de vida de sus pobladores. Crear una política de intervención en las áreas históricas que no solo sea de conservación sino de mejoramiento. Así no se tendría que rediseñar toda el área sino modificar su funcionamiento. Además es de mucha importancia hacer campañas de concientización y valoración del significado del Centro Histórico para que todos los quiteños se involucren y tomen parte en estas acciones.

#### **4.6. El Centro Histórico como símbolo**

El Centro Histórico de Quito está definido por lo que es y por lo que se impone, de modo que este tiene características tanto reales como inventadas, que la gente las ha venido dando a través del tiempo. Cada ciudad tiene su propio estilo, y las personas que viven en ellas no solo se adaptan a sus características, sino que les van atribuyendo significados especiales.

En una ciudad lo que se ve principalmente es su arquitectura, su parte física. Pero además de eso, también se toma en cuenta la utilización que se le da a las cosas y la representación de estas. Es decir que lo físico, lo natural, lo edificado, las modalidades de utilización y las formas de expresión dentro de una sociedad están estrechamente ligadas y se modifican las unas a las otras.

Una ciudad es construida mediante un proceso de selección y reconocimiento de necesidades de sus pobladores, pero también es conformado por un componente imaginario; es decir, que este componente nunca fue y no es. Refiriéndonos a nuestro Centro Histórico, su pasado no es inventado, pero su continua renovación y valorización forman parte de un imaginario, y a pesar de que la mayoría de transformaciones que han ocurrido en el Centro Histórico no han sido buenas, no por ello deja de ser importante. O si no, ¿por qué las personas siguen considerándolo una de las partes más importantes de la ciudad?

Es importante señalar que el reconocimiento que se da a nuestra ciudad sigue siendo el mismo, aunque el Quito actual no sea el mismo. Como podemos darnos cuenta, el Centro Histórico ha perdido en su totalidad su carácter comunitario. Ha perdido ese sentimiento de convivencia y comunicación personalizada que antes se daba, en lugares como plazas, parques y patios.

#### **4.6.1. Características de los locales de venta de comida en el Centro Histórico de Quito**

Visiblemente el hecho de que existan restaurantes, picanterías y otros lugares de venta de comida en el Centro Histórico no es único de la ciudad. Sin embargo, cuando la gente quiere consumir comida tradicional, la zona de preferencia es el Centro Histórico. Si hablamos de comida tradicional, no es lo mismo comer en un restaurante del norte ni del sur de Quito. Lo apropiado es comer en donde se encuentran sus raíces.

En el Centro Histórico lo que más se ve son expendios de alimentos, y sorprende la forma en la que se venden.

Los locales como las cafeterías, restaurantes, picanterías, panaderías y demás locales se encuentran repartidos en toda la zona del Centro, pero cada uno de ellos tiene una preferencia para su localización.

Existen más cafeterías en las calles Benalcázar, Chile, Flores y Rocafuerte, casi formando un cuadrado. Los restaurantes son los que tienen un mayor número de unidades, pero se concentran en lugares donde existe más paso de transeúntes como la Plaza Marín y el antiguo terminal terrestre.

Las confiterías son las que tienen una mayor distribución en la zona. Los snacks son pocos en relación a los restaurantes, en su mayoría se encuentran en la Plaza Marín y la calle Sucre. Si observamos la localización de los snacks nos damos cuenta que donde hay uno siempre va a haber otro cerca de este. Lo que hace pensar que estos no tienen un sentido de exclusividad, sino más bien de masificación.

En las picanterías también podemos encontrar un factor que las afecta a todas. Están localizadas siempre al final de la calle, nunca en lugares demasiado centrales. El motivo de esto es porque están destinados a que la gente se quede más tiempo que en otros locales de venta, como los de los snacks. La ubicación de las picanterías en el Centro Histórico es como un microespacio de lo que pasa en Quito, donde las picanterías se encuentran en lugares de salida de la ciudad, como Salgolquí, El Tingo, la carretera a la Mitad del Mundo, entre otros.

Para los establecimientos de venta de comida un factor muy importante es la cercanía a espacios de constante flujo peatonal y la influencia del tráfico. Otro factor que influye es la cercanía a los lugares de trabajo. La mayoría de cafeterías se encuentran alrededor de la Plaza de la Independencia y en las calles Venezuela y Benalcázar, donde la gente se reúne alrededor de las cinco de la tarde, cuando terminan los horarios de trabajo.

En los locales que han permanecido muchos años en el Centro Histórico su ubicación no está determinada por el paso de transeúntes sino porque todos saben dónde se encuentran por ser tradicionales. Algunos ejemplos de esto es la Heladería San Agustín (frente al Convento de San Agustín) conocida por sus helados, la Cafetería Carmita (calle Venezuela, entre Espejo y Sucre) conocida por sus humitas y quimbolitos y la Cafetería Benalcázar, conocida por su café.

La localización de los establecimientos de venta de comida sugiere que todos se han ido ubicando alrededor de la Plaza San Francisco, la Plaza Grande, la Plaza del Teatro, la Plaza Santo Domingo, la Plaza Marín y se han ido diversificando dependiendo del número de habitantes, modificaciones en la zona y gustos culinarios.

Cada uno de los establecimientos de venta de comida tiene un ritmo diferente de horario en el que va su clientela. Por ejemplo, los restaurantes tienen una mayor clientela a la hora del almuerzo, es decir de 12h00 a 14h00. Los snacks no tienen un tiempo de consumo específico,

pero en su mayoría es en la media mañana y en la media tarde. Las cafeterías se asocian con horas temprano en la mañana como las 5:00 a.m., y horas en la tarde, desde las 5:00 p.m. Las confiterías junto con las picanterías tienen un margen más amplio de horarios, ya que están fuera de las comidas regulares.

#### **4.6.2. Características de los actores del Centro Histórico**

La presencia de vendedores ambulantes es muy intensa en las calles del Centro Histórico. Las zonas preferidas para manifestarse son la calle Sucre, la calle Espejo, la calle Guayaquil y la Plaza Marín, por su continuo flujo peatonal.

La modalidad en la que trabajan es muy diferente a la cual se desarrollan los locales de venta de alimentos. La propaganda que hacen los vendedores ambulantes es visual y oral, ya que no disponen de menús para anunciar sus opciones de consumo ni sus precios. Al no contar con una infraestructura necesaria los clientes se llevan la comida o se sientan en las veredas, por lo que esta comida debe estar en envases fáciles de transportar.

Los alimentos más ofertados son sánduches, higos con queso, empanadas de morocho, morocho de dulce, chochos con tostado, habas, guatita, salchipapas, tripa mishqui, ceviche de chochos, encebollados, fritada con mote y helados de paila.

Los alimentos generalmente no son elaborados en la calle, y una gran mayoría tienen su proceso de preparación en el mismo sitio donde los venden. Hay distintas maneras para presentar los productos. Por ejemplo, los helados de paila son transportados en un carro donde en su interior se encuentra hielo seco y paja. Las salchipapas son fritas en un recipiente de aceite dentro de un carro con un pequeño tanque de gas; este es el mismo procedimiento que se emplea con la fritada.

La mayor parte de los productores de estos alimentos tienen sus talleres de comida en el mismo Centro Histórico, y lo han venido haciendo por muchos años, por lo que se los considera tradicionales. Para que un establecimiento de estos funcione el factor tiempo es fundamental para su éxito. Un ejemplo, son las Colaciones de la Cruz Verde. Este negocio ha

pasado de generación en generación desde hace más de 50 años, es por esto que es reconocido por todos los moradores del Centro Histórico, y por todos los quiteños.



**Ilustración 4:** Colaciones de la Cruz Verde, Quito

## **ELABORACIÓN GASTRONÓMICA EN EL CENTRO HISTÓRICO**

### **5.1. Introducción**

En este capítulo se habla de la elaboración de alimentos tradicionales dentro del Centro Histórico. Se hace referencia a los aspectos tanto simbólicos como económicos de la gastronomía como un modo de vida y una forma de subsistencia; así como la preparación y el proceso culinario que la involucra.

### **5.2. La gastronomía como modo de vida**

La mayoría de personas que manejan la gastronomía como modo de vida han estado por varios años en esta actividad, algunos por toda su vida. Todas estas personas concuerdan que su aprendizaje siempre comenzó a una edad temprana, y aunque algunos se han desviado un par de veces, su influencia y contacto con la cocina ha sido lo que los defina permanentemente en esta actividad.

La transmisión de los conocimientos es un factor muy importante en la fabricación de comida tradicional. La relación entre la persona que pasa el conocimiento y quien la recibe es muy importante. Es un elemento clave para entender el proceso de elaboración y posteriormente pasar estos conocimientos adquiridos a otra persona.

Las fuentes para adquirir estos conocimientos pueden ser varias. Pueden ser familiares, ajenas a la familia o complementarias como libros de cocina y textos. La fuente más importante y principal de conocimientos se ubica en el área familiar, casi siempre la madre. La presencia de

la familia es fundamental ya que no involucra competencia, sino que está basada en confianza y una extra valoración del conocimiento. Es por esto que en la gran mayoría de establecimientos se observa una administración familiar.

Es de suma importancia que el aprendizaje sea directo y oral, las recetas escritas no son suficientes. Se debe observar y al mismo tiempo preparar para que se pueda completar un correcto entendimiento culinario.

## **GASTRONOMÍA TRADICIONAL ECUATORIANA**

### **6.1. Introducción**

La comida tradicional ecuatoriana está ligada con la comida andina. Ya que ambas tienen similares alturas y tipos de suelo lo que hace que tengamos iguales o similares productos alimenticios. Es costumbre en la cocina andina utilizar muchos granos y preparar innumerables sopas por el frío que hace en esta región.

Los ingredientes más representativos de esta zona son los nabos, la quinua, las habas, los chochos, la panela, etc. por lo que nos podemos dar cuenta de que estos productos aún se utilizan bastante en la gastronomía ecuatoriana.

Dentro de la última década ha existido un boom de fast food y de alimentos procesados como los fideos, los embutidos, el pan blanco de molde, las gaseosas, el azúcar blanco, entre otros, dejándonos llevar por este boom, podemos decir que en la población ecuatoriana tiene un déficit alimenticio de frutas, hortalizas y hierbas, siendo irónico en un país donde se producen en abundancia. En los sectores de bajos ingresos también se observa un bajo consumo de carne, leche y huevos.

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas los cuales se funden en un elemento esencial. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido haciéndose espacio en el territorio de este país.

Son muchas las variedades de platos que nos encontramos recorriendo el Ecuador. Los ecuatorianos somos acostumbrados a comer muchos bollos de pescado, de yuca, de camote...

además de deliciosos dulces como el de maní con miel o con harina de maíz. Entre los productos más utilizados por los cocineros para estos platos se encuentran los frijoles, la papa y el maíz, los cuales son elementos primordiales en los menús diarios.

Entre las carnes que se utilizan en la gastronomía ecuatoriana están la carne de cerdo, res y aves como el pollo o pavo, los cuales se suelen utilizar para realizar platos típicos, las cuales no podrían estar completas sin las especias. De la infinidad que existen, las más utilizadas son cilantro, laurel, ají, canela, albahaca, orégano, romero y tomillo.

En la región de la Costa nos encontraremos con un gran surtido de mariscos y el plátano verde, que es la base para todas sus comidas. En lo referente a los mariscos, es el ceviche el producto estrella entre los platos ecuatorianos, además de las reconocidas vieiras y camarones.

El ceviche está elaborado con gran cantidad de ingredientes entre los que se encuentran el marisco de elección, cebolla roja, jugo de limón, tomates, cilantro, aceite, sal y pimienta. Para elaborar este plato, se trocea el marisco elegido y se lo dejan macerar durante una hora en el zumo de limón junto con la sal y la pimienta. Después se añade un vaso de agua caliente y se deja enfriar para más tarde añadir el aceite y el cilantro, a lo que después se acompaña con tomate y cebolla.

Otra de las maravillas gastronómicas de la costa ecuatoriana es la cazuela de pescado que se compone de camarones, pulpo, cualquier clase de pescado, calamares, mejillones, plátanos, mantequilla de maní, cilantro, cebolla, pimienta, tomate, ajo, comino, achiote, sal, jugo de limón y la siempre presente pimienta.

Entre las bebidas ecuatorianas las que se destaca es la chicha. Este líquido procede del maíz y para elaborarlo tiene que someterse a un largo proceso de fermentación para conseguir así su alta graduación alcohólica. También existe la chica de frutas procedente de las moras o del molle. Otra de las bebidas típicas del Ecuador es el denominado chuguarishqui que procede del zumo del maguey.

La cocina ecuatoriana es una mezcla de la más pura tradición ancestral de los habitantes de este país que se ha fusionado con los alimentos y costumbres procedentes de otros pueblos del mundo dando como resultado unos platos de excelente calidad debido a sus materias primas y al conocimiento de los cocineros de esta tierra que saben mezclar a la perfección diferentes alimentos y especias que culminan en un extraordinario sabor y aroma.

## **6.2. Cocina indígena**

Nuestros antepasados se asentaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras, florestas tropicales, valles interandinos templados y benignos para la agricultura y cacería abundante. El medio equinoccial atrapó a nuestros ancestros hasta hacerlos sedentarios. Con esto le imprimió carácter y costumbres. Nuestros ancestros, a su vez, fueron a la naturaleza y se contagiaron de su exuberancia.

Donde se encuentra amplia creatividad y magia es en los instrumentos que utilizaban: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, vasijas y demás.

La comida tenía su esencia en base a tres productos de la tierra: maíz, papas y porotos. Los antiguos habitantes de los Andes construyeron una gastronomía admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, duros o se molían para elaborar platos como el chumal o la humita. Con la harina del germen se elaboraba chicha y vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos como los llapingachos o locros. Los porotos se cocinaban tiernos o maduros a los que se juntaba con cuyes, nabos, achogchas y varios condimentos.

Las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era insuficiente, existían llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas, así como también hubo varias bebidas de consumo, destacándose entre todas la chicha de maíz.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza: por las estaciones climáticas y por los ritos vinculados. Normalmente eran simples y dependían de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenían fechas especiales que les brindaban la oportunidad de mostrar toda la variedad de sus platillos.

La cocina de la Costa era también importante. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

Un cronista español de la conquista, Agustín de Zárate, encontró en nuestra costa “*muy grandes pesquerías, de todos géneros de peces y muchos lobos marinos*”. Otro, Fernández de Oviedo, señaló en su *Sumario de la Historia Natural de las Indias*, el cual escribió entre 1536 y 1546, que encontró “*excelentes pescados... que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos*” y agregó que “*en la mar mismo se toman algunos de los de usos nombrados y palometas, y acedias, y pargos, y lizas, y pulpos, y doradas, y sábalos muy grandes, y langostas y jaibas, y ostras, y tortugas grandísimas, y muy grandes tiburones, y morenas, y otros muchos pescados, y de tanta diversidad y cantidad de ellos, que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo...*” (Oviedo, 2011).

Hubo otro potaje, no tan popular: la mazamorra de maíz con leche de coco. Fernández de Oviedo nos dejó la receta: “*Esta carnosidad o fruta (del coco), no moliéndola ni majándola mucho, y después colándola, se saca leche de ella, muy mejor y más suave que la de los ganados, y de mucha sustancia, la cual los cristianos echan en las mazamorras que hacen del maíz, a manera de puches y poleadas, y por causa de esta leche de los cocos son las dichas mazamorras excelente manjar, y sin dar empacho en el estómago, dejan tanto contentamiento en el gusto y tan satisfecha la hambre, como si muchos manjares y muy buenos hubiesen comido...*” (Oviedo, 2011).

Los condimentos y hierbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para las comidas, y es aquí donde una vez más podemos ver gran variedad de elementos: hierbas, frutos y esencias como la albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

Uno de los dichos populares dice: “*Comida buena, con ají es más plena; comida mala, con ají resbala*”. El ají fue el condimento más usado de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por excelencia. Le dio nombre a platos y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Desde entonces el ají se convirtió en una obligación de la cocina popular.

Los postres indígenas eran muchos, pero gran cantidad de ellos eran las compotas. Se las hacía de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas guanábana, aguacate, mantequilla de árbol, mamey, piña y demás.

Otros de los postres eran el puchaperro de capulíes, el mazato, el chocolate, el rosero y la colada morada y el dulce de zapallo. Esas son herencias suficientes para honrar la memoria de las abuelas indígenas.

La llegada de España, en cuanto a la comida, llenó de nuevos productos y elementos. Esto fue un choque de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Los conquistadores, asombrados ante un mundo nuevo, no podían comprender los nombres de los alimentos, por lo que pusieron nombres de sus elementos a las cosas que les recordaban en su Tierra. Por ejemplo, a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino, aunque, pasado un tiempo los europeos y los nativos se adhirieron a esta mezcla de costumbres, llegando a un empate.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos europeos y africanos; y por otra, permitió el intercambio de instrumentos y animales aborígenes que hasta entonces eran solo de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses, ovejas, pavos, gallinas, ajos, cebollas, trigo, cebada, habas, coles,

tomates, plátanos y caña de azúcar. La cocina popular ecuatoriana, con la ayuda de estos nuevos elementos, pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevos platos.

Uno de los hechos más significativos que cambió la comida ecuatoriana, fue la adopción del cerdo, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse de animales domésticos a una dieta diaria de la población ecuatoriana y del arte culinario.

Del cerdo se obtuvieron varios elementos que ayudaron a la gastronomía. Se dio especial importancia a la manteca de chanco, la cual permitió la fabricación de antiguos platos pero con un nuevo toque, así como se implementaron una gran gama de frituras. La carne de cerdo vino a formar parte de tamales serranos y de bollos costeños y a incluirse en el locro. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado todo el animal, el chanco se volvió único para el asador, la paila y los embutidos, con este aparecieron los hornados, el sancocho de paila, la fritada y la longaniza.

Con el borrego sucedió algo parecido al cerdo, aunque en menor escala. Este animal no se adaptó bien a climas calientes, por lo que su crianza se ligó a la Sierra. Con el borrego se creó platos como la chanfaina, el caldo del treinta y uno y el más codiciado yaguarlocro. Un pariente del borrego, el chivo fue también famoso gracias a la popular creación del seco de chivo.

La gallina vino a convertirse también en uno de los alimentos indispensables en la mesa ecuatoriana. Era criada en todos los patios y corrales campesinos por lo que se caracterizó por ser la proveedora de huevos. En la Costa logró una gran importancia, donde el aguado de gallina, vino a ser plato central.

Así mismo, la carne de res ingresó al menú ecuatoriano de manera permanente. Se crearon platos como el sancocho, lleno de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Con él se hicieron varias guarniciones: queso para tortillas de maíz, queso para empanadas, queso para lllapingachos, queso para chigüiles, queso para choclotandas, queso para ajíes, queso para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, queso para el pan y demás.

Stevenson, un viajero inglés de comienzos del siglo XIX, quedó sorprendido en Quito ante *“la enorme cantidad de queso consumido en esta ciudad (que) excede de toda ponderación...”*.<sup>2</sup> Según sus cálculos, la entonces ciudad de 70.000 habitantes consumía anualmente 640.000 libras de queso. Según Stevenson, tan gran consumo *“se explica en parte por el buen número de platos elaborados con papas, calabazas, maíz, trigo y muchas hortalizas y legumbres mezcladas con queso”*.

Stevenson fue quien fundó en el país la moderna “investigación de mercado”, asignó que dos de las exquisiteces que ofrece Ambato son su delicioso pan y varias clases de galletas, en especial unas llamadas hallullas, que se envían a Quito, Guayaquil y otras partes”. Señaló también que *“los quiteños son muy diestros para cocinar los productos del país, tanto que con frecuencia me han asegurado que pueden preparar 46 diversos platos y bollos de maíz, o en los que por lo menos el maíz es el principal ingrediente; de manera parecida, con papas hacen 32 potajes, sin contar con los hechos de maíz y papas mezclado”*.

En el siglo XVII el corsario Guillermo Dampier había probado los mariscos de la Isla Puná y en el siglo XVIII el padre Bernardo Recio había sido desplazado a Tanisagua (actual provincia de Bolívar) a *“una mesa o convite, que duró dos horas, con mucha variedad de exquisitos manjares y bebidas, prueba de la sustancia de la tierra”*.

A comienzos del siglo XIX, el *Nuevo viajero universal*, elaborado por M&E, destacó el gusto de la yerba mate entre los ecuatorianos, a la que agregaban algunas gotas de zumo de naranja agria o de limón, y flores aromáticas (E y M., 1832).

Alexander Holinski, a mediados del siglo XIX, justificó la fama de los dulces y helados de Quito, comparando estos últimos a los reconocidamente célebres de Nápoles o Palermo.

---

<sup>2</sup> Stevenson, siglo XIX

### 6.3. Influencia y perspectiva culinaria

Ha habido varios historiadores que han ayudado con sus escritos para captar la influencia gastronómica que hubo en Quito. Uno de ellos es Salazar de Villasante, quien fue oidor de la Audiencia y estuvo en Quito entre 1562 y 1564. Además es el autor de la Relación General de las poblaciones españolas del Perú.

La Relación General de las poblaciones españolas del Perú contiene varios datos demográficos, económicos y geográficos; así como prácticas culinarias y alimentos de nuestros antepasados.

Después de la fundación española de Quito, en 1534, hasta más de 30 años después, la vida en Quito no era muy diferente, por lo que al momento de recrear la vida de ese tiempo no se nos hace difícil. Aún se trabajaba la tierra con chaquitacla<sup>3</sup> y con todos los instrumentos que nuestros antepasados utilizaban antes de la conquista española. Así que para el mundo de la cocina tampoco cambiaron los instrumentos.

La Historia del Nuevo Mundo, escrita por el padre Bernabé Cobo (1653), también es un libro que contiene datos antiguos sobre la alimentación e indumentaria indígena peruana. Sin embargo, no podemos dejar de tomar en cuenta este texto ya que describe también a la población de la Hoya de Guayllabamba, la misma que adoptó muchas costumbres incas.

En la Hoya de Guayllabamba se notaba sin dificultad la influencia inca. Esta se diferenciaba en la cocina de los siglos XV y XVI en varios productos, técnicas y artefactos que fueron introducidos anteriormente. Estas fueron integrándose en nuestra cultura gracias a la presencia de pucarás, que eran fortalezas defensivas en San Antonio de Pichincha, El Quinche y Quitopamba; las cuales demostraban la resistencia del Imperio frente a los señoríos.

---

<sup>3</sup> Es un instrumento agrícola de labranza, conocida también como arado de pie.

La conquista la inició el famoso Tupac Yupanqui; pero fue Huaynacpac, su hijo, quien la concluyó, para luego gobernar en Cochasqui, donde derrotó a los Caras, lo que ocasionó una sangrienta batalla, en el lugar que hoy en día es conocido como Yahuarcocha o lago de sangre.

Los alimentos que fueron introducidos por los incas, según Cobo, fueron las habas, coles y gallinas y carneros. Además alude mucho la importancia del maíz en las prácticas culinarias de los Incas.

En cuanto a la vida de nuestros antepasados, se establece que habría entre 50.000 y 200.000 habitantes en la Hoya, por lo que podemos ver que no había manera de demostrar una cantidad más o menos exacta de habitantes; sin embargo, varios historiadores dicen que a raíz de la presencia de Sebastián de Benalcázar la densidad de la zona decreció ya que las personas prefirieron ir desplazarse a otro lugar.

No se menciona el espacio físico que le daban a la cocina o en qué parte de la casa se encontraba el fogón, que podía ser de tres piedras o tullpa, o se utilizaban ollas zapatiformes o trípodes.

## **GASTRONOMÍA QUITEÑA**

### **7.1. Introducción**

La gastronomía quiteña se puede dividir en distintos periodos: prehispánico, colonial, republicano y la cocina actual. Estos distintos periodos son los que han influenciado a la gastronomía quiteña con sus distintitos cambios sociales, económicos y políticos.

### **7.2. Cocina prehispánica**

#### **7.2.1. Introducción**

En los primero días los cazadores deambulaban por el territorio quiteño en busca de patos, conejos y venados. Para esto utilizaban flechas de obsidiana, las cuales se encontraron en el Ilaló, cantón Quito

La explanada en la que se encuentra Quito tiene forma de gradas o un descanso abierto delante del volcán Pichincha. Si alguien se encontrara en la colina de la Guanguilatagua podría ver claramente Cotocollao, la planicie de Iñaquito, el Centro Histórico, Yavirac, Turubamba, Chillogallo y Guajaló. Así mismo, podemos observar que las colinas que enmarcan a Quito son la Guanguiltagua, Lumbisí y Puengasí.

En estos territorios nuestros antepasados, que eran cazadores y recolectores, debieron movilizarse, entre los arbustos y matorrales de chilcas, mortiños y achullapas o esconderse del sol bajo la sombra de guabos, molles o guarangos. Comerían guabas y chirimoyas, además de gusanos y caracoles.

En esta lucha por la sobrevivencia, la gastronomía jugaba un papel decisivo en su vida, por lo que también se vieron obligados a ascender al páramo donde había una extensa fauna, por lo que la vida de los cazadores se mejoró. Por lo visto, la alimentación del cazador-recolector era natural.

### **7.2.2. El comienzo de la cocina quiteña**

En Cotocollao existe un antecedente étnico-antropológico el cual permite tener una aproximación de lo que fue la cocina en la antigüedad. Este es un complejo cerámico, del cual antropólogos consideran que se originó en el Periodo Formativo. Este complejo cerámico en Cotocollao data de 1500 a.C., y es el testimonio más grande de habitantes que subieron de los valles que rodean al Ilaló.

El análisis de la cerámica y de los restos líticos no permite determinar el modo de ser de esta cultura del asentamiento de Cotocollao, ya que los objetos son solo una parte de un conjunto de piezas que no es suficiente para conocer distintos aspectos como la organización social, creencias y manera de vida. Sin embargo, desde este descubrimiento se pueden hacer las primeras conclusiones sobre la manera de subsistencia que tenían.

Por ejemplo, se pudo deducir que debieron escoger un sitio específico y diferenciado para poder habitarlo. Este lugar debió estar situado cerca de sus plantaciones y de un río o manantial que les proveyere de agua. También, debió estar cerca de un bosque para recoger leña. El fuego se obtuvo mediante fricción y para mantenerlo se supone la existencia de un techo o cobertizo para que no se apague por la lluvia.

Se pudieron agrupar estas cerámicas en tres diferentes categorías: de servicio, de cocina y de almacenamiento y transporte. Los objetos en la categoría de servicio y de almacenamiento tienen decoraciones con aplicación de diferentes técnicas y engobe de color rojo. Esta decoración nos sugiere que estos tenían usos específicos, estos no se exponían al fuego. Las ollas que son esféricas no tienen decoración y eran sometidas al fuego para cocinar. Por su forma se pudieron haber acomodado a hoyos circulares o semicirculares o quizá se equilibraban sobre piedras.

El maíz fue su alimento por excelencia. La presencia de las ollas significa que se lo cocinaba entero, sin desgranarlo. Se encontró también un rallador, por lo que se puede pensar que al raspar las mazorcas pudieron obtener masas, lo que mezclado con agua y después cocido vendría dar el preámbulo de la mazamorra.

Estas cerámicas se pudieron utilizar para tostar granos o para asar la masa. En cuanto a las piezas de cerámica más grandes se utilizaban para almacenar alimentos crudos, tostados o cocidos. Las que tienen agarraderas vendrían a tener la misma función de almacenamiento pero son líquidos, y estas estarían suspendidas en la pared. Esto se debió a que traer y guardar agua debió ser una preocupación constante por lo que tenían estos cuencos con asas, los cuales tenían función de botellas.

Algunas de las piezas de cerámica reflejan ser vasos por su profundidad y circunferencia, estos se utilizaban con la misma función de beber. Otros cuencos menos profundos se utilizaban para distribuir las raciones de comida. Así mismo, algunos de estos cuencos debieron tener la función de cucharones. Se cree que la vida de esta cultura se vio suspendida por la erupción del Pichincha. La población huyó por esta causa y la ceniza y lava del volcán conservaron estos objetos por siglos.

En algunos sitios de la ciudad, los arqueólogos han encontrado cerámica similar como la encontrada en Cotocollao. Estos sitios se ubican en Guayllabamaba, Mindo, Nanegalito y Tandapi. En Maquipucuna se encontró una vertiente de agua salada, por lo que se cree que por ahí se situaba el Pueblo de la Sal o Cachillacta. Aquí se encontró cerámica perteneciente a los habitantes de Cotocollao, lo que respalda la hipótesis de que el Pueblo de la Sal abasteció a Quito con sal por más de 3000 años. De modo que el único condimento que pudo estar presente en la cocina de los habitantes del Periodo Formativo fue la sal.

### **7.2.3. Desarrollo de la cocina quiteña**

#### **7.2.3.1. *Desarrollo entre 500 a.C. – 500 d.C.***

En el margen del Río Machángara se descubrió un complejo cerámico, al cual se le dio el nombre de Jardín del Este. Este complejo se situó entre los años 300 a.C. – 100 d.C. En este complejo cerámico se encontró 26 platos trípodes, 3 cuencos, 10 ollas y un fragmento de un rallador.

Los restos en este lugar determinaron que eran tumbas y los objetos en ellas eran componentes de ajuares funerarios. En estos objetos había bandas rojas y algunos estaban pulidos, lo que significa que estos se utilizaron antes de los entierros.

Los recipientes hondos, de pies largos y macizos se utilizaban para cocer alimentos insertando estos elementos en una brasa, aunque no podemos descartar que la brasa se situara debajo de estos recipientes. Las ollas pequeñas de base esférica y boca ancha se utilizaban para la cocción de alimento, asegurándolas sobre piedras. Los cántaros de base circular plana, cuerpos abombados y boca amplia se usaban para transportar y conservar líquidos.

Los habitantes de este complejo se alimentaban con vegetales y cárnicos. Entre ellos podemos encontrar maíz, frejol y raíz de achira. En cuanto a la caza de animales, en la zona los principales eran los venados y conejos.

La técnica culinaria principal fue la cocción. Otra técnica utilizada revela la presencia del rallador. Con esta técnica pudieron rallar el maíz tierno convirtiéndolo en una masa que pudo ser cocinada, asada o expuesta al sol para conservarla. Esta masa seca disolviéndola en agua daba lugar a la fermentación.

Del periodo denominado como Desarrollo Regional, provienen las tumbas encontradas en el sector de La Florida, del año 260 d.C. Este cementerio se sitúa en los declives del Pichincha.

En este cementerio se encontraron varias jarras, ollas, comploteras, cuencos y ollas trípodes. Algunas vasijas o jarras se las conservaría semienterradas, la piedra de moler en su cuenco, el cual pudo ser de arcilla o de madera.

El maíz fue su alimento principal. Este se lo consumía cocido, molido y fermentado. Los cárnicos de los cuales se alimentaban eran carne de venado, cuy y pato machacón, estos se los comía cocinados. Asimismo, también se alimentaban de churos, los cuales se los consumía crudos. Los huesos y caparazones de estos animales se encontraron en este cementerio. No se encontraron más evidencias. Sin embargo, por su ubicación se puede deducir que su dieta la completaban con comida como el frejol, quinua, melloco, yuca y ají.

#### ***7.2.3.2. Desarrollo entre 500 d.C. – 1500 d.C.***

En estos mil años se formaron señoríos étnicos, los cuales al final fueron sometidos por los incas y luego por los españoles. Las prácticas culinarias no variaron con la llegada de los incas y se mantuvieron hasta el siglo XVI. Los productos vegetales europeos penetraron lentamente en la población nativa.

Entre los años 600 d.C. y 1000 d.C. en el occidente del Pichincha se encontraba el asentamiento de Chilibulo, donde también se realizaron excavaciones. Se pudo comprobar que era un pueblo agrícola, ya que en lugar donde se asentaron tenía tierra fértil, lo que también les proporcionaba un amplio bosque con posibilidades de caza y fuentes de agua.

De este pueblo se pudo rescatar una olla trípode y tiestos con hollín. Las demás excavaciones confirmaron la existencia de tumbas, en las cuales se encontraron elementos relacionados con la cocina y el servicio. Entre estos elementos se encontró ollas de cuerpo alargado, platos semiesféricos, pequeñas comploteras, ollas asimétricas, cantaron, vasos cilíndricos, vasos en forma de campana, ollas trípodes, morteros, piedras de moler, obsidiana, budares y demás. En estos artefactos se encontró influencia Inca en algunas ollas y cantaros.

Los descubridores sugieren que realizaron distintas preparaciones con maíz. Lo consumían en su estado natural, asado en la brasa, seco y tostado, cocido, molido y fermentado. En su dieta

también existían otros productos andinos como el frejol cocido, frejol seco, papas mondadas y cocidas con agua, quinua desaguada y cocida. Esto lo combinaban con mote y papas. Una de las cocciones que utilizaron e introdujeron fue la cocción lenta en las ollas trípodes. También crearon los budares para que el grano se tueste de manera uniforme.

Con respecto a la caza, lo que consumían era carne de venado, la cual era cocinada, asada o ahumada. También comían conejos, cuyes, tórtolas, perdices y patos machones, los últimos los criaban en el estanque de Turubamba. Los churos se comían crudos o se cocinaban con ají, aunque este condimento se utilizaba solo en ocasiones especiales.

Aunque no se tiene mucha información sobre el servicio de la comida, se presume que se vertería la comida en pequeñas compoteras y se comería con las manos. La chicha se serviría en vasos o pequeñas ollas.

En las pendientes de la cordillera Occidental se encontró también el complejo arqueológico de Cochasqui. En sus alrededores se pudieron encontrar ollas esféricas, ollas trípodes, ollas zapatiformes y cuencos. Estos tres tipos de ollas, dado del hollín encontrado, se deduce que se utilizaron para cocinar. Los demás alimentos no debieron ser diferentes a los encontrados en los demás sitios. Debieron consumir maíz, tubérculos, frejol, quinua, entre otros, con la diferencia que este pueblo debió aprovechar más a los conejos que a los venados.

#### **7.2.3.3. *Señoríos indígenas***

En el año 1400, en cuanto a los alimentos, las papas formaron gran parte de la dieta ya que éstas llegaron mucho antes a la ciudad. Nadie sabe con seguridad si ya existían llamas en estos lugares al comienzo del Periodo de Integración o si éstas fueron traídas por los incas. De éstas lo único que se aprovechaba era su carne y su lana.

En la Hoya de Guayllabamba no había mucha población. Se puede decir que se albergaban hasta unos 1.500 habitantes y que nunca superaron los 10.000. Los principales Señoríos Étnicos eran los siguientes:

LUGAR	DETALLE
Machachi	Panzaleo, Machachi, Aloasí y Alóag
En el Valle de los Chillos	El Inga, Urin Chillo, Alangasí, Pintag, Anan Chillo y Uyumbicho
En el Altiplano de Quito	Chillogallo, Guajaló, Machángara, Iñaquito, Cotocollao , Hípia
Explanada de Cumbayá	Tumbaco, Puembo, Cumbayá, Guápulo, Apianda, Pingolquí

**Tabla 1:** Señoríos Étnicos de la Hoya de Guayllabamba (Barrera, (1992))

Para poder conocer las características gastronómicas de estos habitantes es necesario conocer cómo se desarrollaron y cuáles fue la producción de sus pisos ecológicos. Hasta los 3.600 m., en los páramos, se sembraban papas, ocas, mashua, quinua y mellocos. En los pisos de los valles secos se cultivaba maíz, varias especies de cabuya, zapallos, zambos, maní, cactus y árboles frutales como la guaba, chirimoya, achira, ovo, taxos y capulíes. En los valles de pisos húmedos se cultivó maíz, frejoles, tubérculos y verduras. En el Altiplano de Quito se sembraba papas, tubérculos andinos y maíz. En las estribaciones del Pichincha se producía ají, maní, maíz, yuca, camote y jícamas.

En cuanto a la caza, los animales que les proveían carne eran el venado y el conejo, ya que el cuy era considerado como un animal doméstico. También se cazaba perdices y palomas además de patos machacones. En algunos sectores también se recogían catzos, churos y cuzos.



**Ilustración 5:** Perdiz. El Sabor de la Memoria pág. 78 (Barrera, 1992)

En los pisos ecológicos del páramo, en los que se ubica la Hoya de Guayllabamba, se bicaron los señoríos indígenas. En estos pisos ecológicos se estableció una disposición que les permitió diversificar la dieta, ya que ningún señorío era autónomo en ese sentido. Dentro de este se da también un desarrollo agrícola independiente por cada señorío. Por ejemplo, se encontró que la agricultura en los lugares más secos poseía un sistema artificial de riego. Es por esto que los señoríos existentes comenzaron a hacer intercambios entre ellos.

<b>Señorío Étnico</b>	<b>Productos de intercambio</b>
Cumbayá	maíz, frejol, guabas, chirimoyas, guayabas
El Inga	papas y conejos
Yumbos	sal, ají y yuca
Machachi	papas, mellocos y conejos
Anan Chillo	maíz

**Tabla 2:** Intercambio entre Señoríos Étnicos (Barrera, 1992)

La actividad en los mercados era pacífica. Se podía adquirir productos los cuales al principio se los comenzó a comercializar en el Tianguéz, lo que hoy es la Plaza de San Francisco. Por ende este también fue un espacio para el trueque antes de la conquista incásica. Intervenían varios señoríos, como los de Urin Chikki, El Ynga, Anan Chillo y otros. Cada señorío ofrecía sus productos vegetales, así como oro, plata, coca, algodón y sal. También se mercantilizaba canastos de cuzos y cantaros de chicha.

#### **7.2.3.4. Productos alimenticios**

En la segunda mitad de siglo XV los Incas construyeron edificaciones cerca del Tianguéz, actual Centro Histórico, Plaza San Francisco. Algunas de estas edificaciones aún se encuentran dentro de construcciones actuales de la ciudad.

La vida de los habitantes se vio modificada con la presencia de los españoles, ya que hasta el momento los alimentos que se consumían eran nativos de la ciudad y también los alimentos que provenían de las zonas cálidas y de la zona del Oriente.

La primera investigación que se hizo de los alimentos pre-hispánicos fue realizada por el Dr. Plutarco Naranjo Vargas, la misma que fue una monografía publicada en el año 1984. La siguiente publicación fue escrita por el Dr. Eduardo Estrella en su libro “El Pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador”, el cual propone una más completa descripción más completa de vegetales y cárnicos de las tres regiones del país, además de la tecnología agrícola, conservación de alimentos, del almacenamiento y la preparación.<sup>4</sup>

<b>Tipo de Alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Nombre en Quichua</b>
Cereal	Maíz	Zara, Sara
Seudo-cereales	Quinoa	Quinoa
	Ataco	Sangurachi
Leguminosas	Frejol	
	Tortas o pallares	Pallar
	Maní	Inchic
	Chocho	Tarhui
Tubérculos, Raíces y Rizomas	Papa	Accsu
	Melloco	Ollacu
	Oca	Uca
	Mashua	Añu
	Miso o Tazo	Tazo
Raíces y Rizomas de climas tropical, subtropical y temperado	Yuca	Rumu
	Camote	Apichu
	Zanahoria blanca	Rucacha
	Jícama	Asipa

<sup>4</sup> Ver Anexo 1. Productos autóctonos de Quito

	Achera o Achira	Achira
	Papa china	
Hortalizas y Verduras	Totora	Tutura
	Penco negro	Chahuar
	Lengua de vaca	Guagracallo
	Paico	
	Ashpa quinua	
	Verdolaga	Llutu-yuyu
	Berro	
	Chulco	
	Mastuerzo o Capuchina	
	Tomate	
	Ají	Uchu
	Cerraja	Quinquín
	Achicoria	Tañi
	Llullucha - Murmunta	
	Huaca - mullo	Jocko - ruru
	Zapallo	
	Zambo	Sambu
	Achogcha	Achoccha
Condimentos y colorantes	Ishpingo	
	Molle	Mulli
	Achiote	Mantur
	Poleo	Muña, Tipu
	Asnac yuyo	Asnal-yuyo, Chilchil
Principales frutas nativas	Chantaduro	Chantarruru
	Piña	Achupalla
	Chirimoya	Masa
	Guanábana	Masasamba
	Aguacate	Palta

	Mora	
	Capulí	Ussum
	Guaba	Pacay
	Hobo	
	Granadilla de Quijos	
	Granadilla	Tintin
	Badea	Tumbo
	Tacso	Tacsu
	Papaya	
	Chamburo	
	Chihualcan	
	Tuna	
	Pitahaya	
	Soraca o aguacolla	
	Guayaba	Savintu
	Hualicon	
	Mortiño	
	Lucma	Lugma
	Uvilla	
	Pepino	Cachun
	Naranjilla	Pushsuc-lulun
	Tomate de árbol	
	Babaco	
Animales Domésticos	Llama	
	Cuy	
	Xuta o Pato	
Fauna Salvaje	Venado	Taruga
	Conejo	Tumlla
	Paca	
	Perdiz	Yute

	Tórtola	Urpi
	Paloma	Urpi
	Escarabajo	Catso
	Churo	
	Cuzo	
	Preñadilla	Imba

**Tabla 3:** Tabla de plantas y animales en la ciudad de Quito. El sabor de la Memoria. (Pazos Barrera, 1992)

#### 7.2.3.4.1. *Dieta*

Una parte fundamental de la dieta de los quiteños es el locro. Antiguos oidores de la Real Audiencia decían que los quiteños llamaban logro a los guisados cocidos y que además echaban carne de conejo secada al sol en ellos.

Gonzales Holguín (1968) describe al locro como “un potaje o guisado de ají con papas”. Así como Bernabé Cobo escribe lo siguiente: “*de esta cecina que ellos llaman charqui, y de la carne fresca, no sabían hacer más que una suerte de olla o guisado, llamado locro, con mucho ají, chuño, papas y otras legumbres. El mismo guiso hacía de pescado seco, que también usaban mucho*”. (Olivas, 2006: 145).

A continuación detallaremos unos pocos tipos de locros, tal vez no muy conocidos actualmente, pero que sin dudar en la gastronomía quiteña eran muy populares:

- Locro de papas (Cobo 1963, 1964: 169):

Son papas cortadas y cocinadas con agua, sal y ají. El ají pudo cocinarse directamente en el agua o molerse en una piedra de moler ají. Era costumbre que si la comida era con ají no se ofrecía a los niños y este ají era tratado como salsa.

- Locro con carne de conejo (Salazar de Villasante, 1965: 132-133):

Es la primera variedad de locro con carne secada al sol. Esta preparación abre la puerta a más variaciones con carne como el locro de cuy, que era muy frecuente en la Sierra del Ecuador, así como en las comunidades indígenas por el uso de este animal.

Además, se explica que este tipo de locro estaba vinculado con la fertilidad por lo que estaba obligado en la dieta post-parto.

Es bueno recalcar en los escritos de Salazar de Villasante no se habla de la especie del conejo europeo sino de la especie *Sylvilagus brasiliensis* (en quichua se llama tumlla) que aun se encuentra en los páramos de la Sierra, y que en los mercados se lo vende y conoce vulgarmente como liebre.

- Locro de frejol (Salazar de Villasante, 1965: 226)

Son papas molidas, cocinadas con agua y sal. En el caso de este locro la cantidad de agua debe ser mayor porque la cocción del frejol tierno se demora más que la de las papas. La apariencia de este locro es un poco diferente y más espeso.

- Locro de ocas (Rodríguez Docampo, 1965: 75)

Para este locro se debo utilizar ocas frescas ya que la fécula de estas contribuye a que tenga una textura espesa. En 1950, Irene Paredes recogió una receta del locro de ocas, donde se observa que hay tantos alimentos como técnicas españolas introducidas, como el refrito.

<b>RECETA:</b> <i>locro de ocas</i>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>
<b>ocas frescas</b>	1	plato	Picar finamente la cebolla, el ajo y hacer un refrito con la manteca y el achiote. Cuando esté dorado se pone el agua y la sal; una vez que hierva, se añaden las ocas bien lavadas y se deja hervir de 10 a 15 minutos.
<b>cebolla</b>	1	rama	
<b>ajo</b>	3	dientes	
<b>manteca con achiote</b>			
<b>agua</b>	1.5	litros	
<b>sal</b>			

Receta del Locro de Ocas, Escritos de Rodriguez Docampo (1650)

- Locro de mellocos ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

Se debe utilizar la variedad de mellocos menos gelatinosa. Se prepara con agua, sal y ají. A los mellocos también se los podía ofrecer cocidos y solo aderezados con sal.

- Locro de mashuas ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

La mashua generalmente se utilizaba en el locro entre los habitantes de la Sierra Centro-Norte. Para eliminar el olor de la mashua lo que se hacía era cocinarla antes y escurrirla antes de agregarla a la preparación.

- Locro de arracachas ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

Se las preparaba mondadas y cocidas con agua y sal. Debía tener una textura tanto suave como espesa.

- Locro de zapallo ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

Al zapallo se lo tenía que pelar y cortar en pequeños pedazos, luego cocinarlo con un poco de agua y sal, también se le solía agregar carne y chochos.

- Locro de paico ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

Se deben utilizar hojas tiernas de paico. Generalmente se las utilizan en ensaladas y coladas pero para este locro solo se debían picar y agregarlas al locro de papa.

- Locro de yuyuslluto ((Leiva, 1992)Rodríguez Docampo, (1650), 1965: 75))

Rodríguez Docampo menciona el llulluslluto significa llullu=retoño, brote, cogollo y lluto o llutu= hojas de ulluco o melloco. Al igual que el locro de hojas de paico, a este locro también se agregaban estas hojas al locro de papa.

- Locro de yuca ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 1964:165))

Para el locro de yuca se la debió cocer previamente con agua y sal y desaguarla para luego ponerla en el locro. Se dice que esta es el antecedente del Sancocho.

- Locro con hojas de quinua ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 1964:164))

Como en el caso del locro de yuyuslluto y paico, estas únicamente hay que picarlas y añadirlas al locro de papa.

- Locro de camote ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 1964:166))

Hay que tener la variedad menos dulce de camote para hacer este locro. Además debe ser morado y tiene que cocinarse con agua, sal y ají.

- Locro con tomate ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 196:174))

El tomate se debe poner en un guisado, el cual se hacía con el tomate riñón troceado, sal, ají, agua y papas mondadas.

- Locro con achogchas ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 1964:176))

Hay que partir las achogchas y sacar sus semillas negras, luego cortarlas en pequeños trozos e incorporar en el locro de papas

A continuación encontraremos otros de los platos más representativos de la época:

### **Mazamorras:**

- Mazamorras de maíz

Se hace un caldo inicial con agua, sal y papas troceadas. Se espesa con harina de maíz y se agrega caldo. Para finalizar se incorpora carne seca o fresca.

- Quinoa molida en poleadas

La quinoa se molía y se la consumía colada.

### **Guisos**

- Chuchuca ((Leiva, 1992)Cobo, (1953), 1964:160-161))

Es el procedimiento que se emplea para conservar el maíz. Primero se deben escoger las mazorcas que estén medio maduras, desgranarlo y cocinarlo de 5 a 10 minutos. Una vez cocidos se escurren para secarlos al sol. Una vez que estén secos se los puede guardar hasta por un año.

También existe el guiso llamado chuchuca. Donde se pone a remojar el grano durante de dos a tres horas. Una vez que están blandas se añade la sal, las papas y trozos de carne.

- Quinoa cocida como arroz ((Leiva, 1992)Cobo, (1653), 1964:164))

Se debe cocinar la quinoa, y después de escurrirla se debe esparcirla sobre hojas de achira en el fondo de la olla. Hay que tapar la olla para que la quinoa se abra.

- Enteras

Es un modismo rural, el cual se refiere a la manera de comer papas, camotes, zanahorias y demás productos que se cocinaban pelados. Era la costumbre, en el siglo XVI servir esta “enteras” acompañadas de ají molido y sal. Se dice que estos platos son los antecedentes del ají de queso, del cariucho y otros guisos.

## **Asados**

Las papas, camotes, yuca y zanahoria también se comían asados a la brasa, pelados o con corteza. Estos productos, que también se los utilizaba sin la corteza, se metían en el fuego. En este caso, no se utilizaba un condimento. El choclo también fue uno de los alimentos que se lo hacía a la brasa y que se lo ofrecía tal como lo siguen haciendo hoy día en plazas y mercados.

## **Tostado**

Antiguos oidores de la Real Audiencia relatan que los alimentos que más se tostaban era el maíz, el maní y el frejol, dando diferentes denominaciones como la cancha, que era el maíz seco y tostado. Así como una variedad de frejol tostado se la llamó chuvi.

Al maíz tostado y molido se lo llamaba sango, del quichua sankhu. En el Cusco, el sango también era hecho con sangre de llama blanca, alimento que creía que era capaz de expulsar cualquier enfermedad del cuerpo. Sin embargo, según Garcilaso de la Vega el sango era solo la humita. Según esto podemos resumir que el sango era el maíz seco, tostado, molido y cocido únicamente en agua con sal; por lo que debió tener una textura fibrosa.

Vicente Valverde menciona otra clase de tostado, el cavi o cabi, que luego también fue mencionado por Cobo; se trataba de las ocas cortadas a lo largo y asoleadas algunos días con el fin de que se enduren. Finalmente se las tostaba para comerlas. Hoy en día podemos encontrar guarniciones similares, pero en lugar de tostarlas se las fríe.

Así mismo, las llulluchas, algas de pozo, también se tostaban para comerlas. Aunque en tiempos prehispánicos también se las debieron comer tostadas con sal y ají.

## **Maní tostado**

La principal preparación del maní era tostado, especialmente en tiesto. Se dice que fue un producto de intercambio con el pueblo yumbo. Aparte de esta preparación no se notifican más.

## **Maíz seco y tostado**

- Mote (Cobo, 1964: 160-161)

Es maíz seco blanco o amarillo. Era costumbre cocinarlo con agua y cal o ceniza. Se debe esperar varios hervores hasta que el grano se abra. Una vez abierto hay que enjuagarlo con abundante agua y escurrirlo, para luego dejar que se lo asolee. Se lo puede comer frío, caliente, con sal o sin ella.

- Pito (Cobo, 1964: 160-161)

Es un antecedente del pinol. Es maíz seco, tostado y molido

- Mazamorra de morocho (Cobo, 1964: 160-161)

Al maíz seco se lo debe moler en un mortero o en un pilado. Para preparar la mazamorra se debe remojar lo molido anteriormente y molerlo en una piedra. Luego dejarlo reposar en agua y tamizarlo para retirar los restos de cascara. Posteriormente cocinarlo con una olla con papas, carne y sal.

- Tanta

Es el mote molido sin agregar agua. Con esto se puede fabricar tortillas.

- Humita Es maíz a punto de madurar molido con sal. A este se lo envuelve en hojas de choclo y se lo cocina en agua.
- Tamal (Cobo, 1964: 160-161)

Es una porción de harina amasada con agua y sal, rellena de carne y envuelta en hoja de achira. Cobo la comió así en 1650.

- Yuca rallada

Se ralla la yuca sin cortesa y se exprime la masa. Con ella se hace unos bollos, los que luego se asan.

- Arepas de harina de quinua (Cobo, 1964: 160-161)

Son hechas de harina de quinua molida y envuelta en hojas de achira, luego son asadas.

## **Salsas**

- Chiche

Había unos pescados de río llamados “chhichi” con los cuales se hacían unos panes y se los secaba al sol. En Quito estos eran camarones de río machacados, envueltos y servidos con salsa.

- Condimentos

La sal fue el condimento más utilizado. La sal se la traía del pueblo Yumbo y también de Salinas, provincia de Bolívar.

## **Carnes**

- Llama

En las Actas del cabildo de Quito se da fe de que en el año 1541 se consumía llamas. En 1975; Lope de Vega indica que eran animales rumiantes y que usualmente la gente disfrutaba más su consumo cuando estos eran pequeños. El uso de esta carne era desprendida de su piel y luego asoleadas. Se las consumía en locros o asada a la brasa.

- Venado

La carne de venado se la podía conseguir en el tianguiz de Quito, así como en los tambos. La manera de comerla era muy parca en el periodo prehispánico. Se la consumía fresca, troceada, añadida al locro, asada a la brasa o ahumada.

Cuando se repartía esta carne era considerado como un gesto de generosidad. En los primeros informes españoles se dice que los venados abundaban en Pintag y que los nativos debían cercar sus sembríos para que estos no se los comieran.

- Cuy

Se los solía consumir enteros solo pelándolos. También se hacía guisos con ellos con mucho ají, se usaba su carne en locros. Sin embargo, actualmente la forma de consumo que ha llegado hasta nosotros es el cuy entero asado.

Los nativos ofrecían los cuyes en ritos religiosos. Otra observación de ellos es que los nativos compartían su casa con los cuyes, lo que propiciaba la aparición de enfermedades.

## **Aves**

- Pato

Era un animal doméstico. No se sabe si una vez desplumado el pato se lo enterraba en el lodo para quitarle el tufo, como en otras culturas. El pato se lo aderezaba con sal y ají.

- Perdices y tórtolas

Se las comía asada o agregada su carne en locros.

## **Pescados**

Se consumía unos pescados de río llamados “chonchos”. Este y otros pescados se los consumía frescos y ahumados condimentados con sal y ají.

## **Insectos, gusanos y moluscos**

- Cuzos

Nacen en tierras cultivadas, se los consumía especialmente en Quito, donde se los comercializaba en plazas. Los comían crudos y aún vivos. Otra forma de comerlos era asados a la brasa.

- Catzos

Eran muy famosos en Quito. Se los comía mezclados con maíz.

- Churos

En el Periodo de Integración el consumo de churos fue muy frecuente. Se criaban en lugares húmedos, como las orillas de los ríos. Su recolección debió rendir mucho gracias a los grandes espacios húmedos que se menciona en documentos del siglo XVI. Para consumirlos lo que se hacía era meterlos en un recipiente de barro y cubrirlos

con agua muy caliente, una vez que brotaban los moluscos se quitaba su parte comestible.

## **Bebidas**

- Chicha de jora

Remojar el maíz amarillo hasta por una semana, según el grano. Almacenar en un lugar oscuro y tapar con hojas de achira hasta que exista un brote de dos o tres centímetros. La jora se seca y se asolea. Posteriormente se tritura y se la cocina con abundante agua. Se la deja enfriar y fermentar.

- Chicha de morocho

Se remoja el morocho y se lo muele en una piedra. Colocar en una olla con agua el morocho molido y se cocina durante un día y dejar que se fermente.

- Chicha de capulí

Se cocina el capulí, se tamiza y se espera la fermentación del líquido.

- Miel de maguey

Esta miel solo se extrae del penco que crece entre los 1500 y 3200 metros de altura. Se arrancan tres pencos y se los deja de tres a cuatro días reposando en un hueco hasta que se pueda extraer esta miel.

## **Acompañamientos**

- Chochos

Después de desaguarlos largamente en agua se los puede comer. Se los acompaña con mote o maíz tostado.

### 7.2.3.5. *Utensilios de cocina*

En los aposentos incas de Quito la actividad estaba resguardada por el maycuy camayoc o cocinero, a diferencia de los señoríos étnicos, donde las responsables de la cocina eran las mujeres.

Los utensilios que por lo general se manejaban en la cocina se los dividía en lo que tenían contacto con el fuego y los que no:

Utensilios que tenían contacto con el fuego:

- Ollas esféricas, algunas de base plana
- Ollas trípodes, zapatiformes y cilíndricas
- Ollas de borde revertido con pedestal y asas
- Cuencos hondos de cerámica
- Tiestos redondos

Utensilios que no entraban en contacto con el fuego:

- Cántaros o pondos
- Cántaros de base plana
- Aribalos incas con asas.
- Botellas incas ahusadas con o sin asa
- Mates usados como cucharones
- Cuencos de madera
- Ralladores de cerámica
- Piedra de moler
- Lascas de obsidiana para cortar
- Bateas de madera
- Tela de algodón para tamizar
- Manta de algodón para obtener harina de maíz

No se decoraban las ollas ni tiestos que estaban destinados para la cocción. A otros utensilios se los decoraba con colores rojos. Los utensilios que más se utilizaba fueron los de los quitus, caras y panzaleos, quienes en siglo XVI formaban los señoríos étnicos. Para esa época los Incas ya se encontraban también en nuestro territorio y se había comenzado a dar una mezcla e introducción de nuevos artefactos, como el cuchillo.

#### **7.2.3.6. *Desarrollo de la agricultura***

En la cultura andina se da una agricultura bastante próspera, lo que implica un cierto tipo de domesticación de las plantas. Esta domesticación fue un largo proceso que duró miles de años. Sin embargo no fue hasta el siglo XV que se desarrolló de una manera eficaz. Este desarrollo comprendía técnicas de cultivo de plantas, su mejoramiento, recolección, almacenamiento y desarrollo del regadío. Para el momento que llegaron los españoles la agricultura ya era autosustentable y podía abastecer a los pueblos así como darles oportunidades de comercialización.

Se implementaron nuevas formas de agricultura como por ejemplo el cultivo en tierras de aluvi6n. Este se implement6 en tierras donde llovía mucho y había mucha humedad, como en la cultura Milagro – Quevedo. Esta cultura perfeccion6 esta técnica haciendo alternando bancos construidos en terrenos anegadizos. En estos se sembraban maíz, frejol y yuca. También se puede encontrar estos tipos de agricultura en el Lago San Pablo, que también es conocida como “camellonaje”, que es una forma de moldear el suelo en zonas con formas distintas saturadas de agua.

También se implementaron técnicas de fertilización para el suelo. Por ejemplo, los nativos se dieron cuenta de que la combinación del maíz y el frejol aportaba varios nutrientes para que la tierra sea abonada más efectivamente. Una forma de fertilizar la tierra fue el barbecho, en la cual se dejaba la tierra sin cosechar por un ciclo de tiempo para que esta acumulara nutrientes y humedad.

Asimismo se desarrolló distintos patrones de cultivo para aprovechar la tierra y cosechar diferentes tipos de productos. Es decir, cosechar en un mismo espacio vegetales, quinua, maíz, etc. Este sistema se registra en la Relación de Quito, de 1573.

#### **7.2.3.6.1. Herramientas agrícolas**

Como no existían elementos como el arado o la rueda en la agricultura prehispánica, la actividad se concentró en la utilización de herramientas fáciles de construir y manejar que ayudaron a optimizar la fuerza humana. De esta manera se desarrollaron utensilios de madera y cobre, los cuales se utilizaba para tallar árboles, limpiar la maleza, construir surcos y hacer hoyos.

<b>Instrumento</b>	<b>Función</b>
Tula	Estaca de madera que sirve para cavar
Maquitola	Tola de mano
Palondra	Pala de madera
Llachu	Azada de madera
Uti	Palo encorvado donde se coloca la hoja del azadón
Auma	Escardador
Hualma	Palo puntiagudo que se usa para sembrar maíz
Huashma	Pala de madera para cavar papas
Chaquín	Para de madera para sembrar maíz
Tipina	Instrumento puntiagudo de madera que se usa para deshojar la mazorca del maíz

**Tabla 4:** Instrumentos agrícolas. El Sabor de la memoria (Pazos Barrera, 1992)

#### **7.2.3.6.2. Conservación y almacenamiento de alimentos**

Así como en la agricultura hubo un desarrollo también lo hubo en varias técnicas que ayudaban a facilitar el almacenamiento, transporte y consumo de alimentos. Por ejemplo, la deshidratación de productos fue útil en tiempos de mala cosecha, además de que permitió el intercambio y transporte de productos por distancias más largas. Sin embargo, algunas de las técnicas de conservación de alimentos hacen que se pierdan los nutrientes de estos. Algunas de las técnicas para conservar alimentos son las siguientes:

- Asoleo: consisten en exponer al sol productos. muchas variedades de maíz recibían este tratamiento. se podía hacer harina de ellos. La quinua y algunas leguminosas también recibían este tratamiento. Mediante esta técnica se podían endulzar algunos productos como los tubérculos, entre ellos encontramos al zambo. También se secaban hojas de coca.
- Salado – asoleo: esta técnica sirve para conservar la carne. Se aplica sal sobre ella y se deja al sol por varios días. Una vez seca puede durar varias semanas. De esta manera también se pueden conservar pescados y mariscos.
- Cocción – remojo – asoleo: sirve para eliminar las toxinas cuando se cocinan los granos. Se remojan unos días y luego se asolean.
- Putrefacción – asoleo: en esta técnica se ponen papas o maíz en un hoyo en la tierra y se hace llegar agua. El hueco se tapa con piedras y paja y se lo deja algunos días. Cuando se tenga signos de putrefacción se extraen y se secan.
- Salado – ahumado: sirve para conservar el pescado y carnes de monte. Esto se utilizaba mucho que en Quito ya que no se comercializaba pescado hasta mediados del siglo XVII.
- Congelación – remojo – asoleo: es una forma de preservar la papa. En Loja se utilizaban la palabra “chunu” para hablar del almidón o fécula de la papa de achira, la cual se podía extraer mediante esta técnica.
- Maceración – asoleo: se debe dejar la yuca en un recipiente con agua por dos o tres días y luego exponerlos al sol.
- Tostado – molido: se puede conservar granos como el maíz y la quinua.

Por lo general los productos se guardaban en recipientes cerámicos de origen vegetal. También se los almacenaba en sacos de cabuya y otras fibras. Igualmente, en las casas se encontraba sitios dedicados exclusivamente a almacenar alimentos. Se utilizaba graneros o un tablero suspendido en el techo para colocar los comestibles.

### **7.3. Cocina Colonial**

#### **7.3.1. Introducción**

La comida de los habitantes del siglo XVI se mantuvo hasta que se incorporaron los alimentos introducidos por los españoles. Se introdujeron alimentos tanto vegetales como animales, como por ejemplo los cerdos, ovejas, conejos y gallinas. Además de esto, se comenzaron a implementar nuevos sistemas socio-políticos, los cuales no beneficiaron a la alimentación de los indios, por lo que muchos murieron de hambre. Los nativos se mantenían comiendo frejol, frutas, tubérculos y raíces. Sus comidas más tradicionales eran el maíz tostado, choclo, mote, chuchuca y las chichas. Comenzaron a alimentarse de coladas con harina de habas y cebada. Para las mitas se ofrecía papas, mellocos, ocas y frejoles. En ocasiones especiales se brindaba caldo de gallina y cuy asado con papas mondadas. A estas recetas se incorporaron la cebolla, col y la manteca de cerdo. Las frutas se comían al natural, fueran estas nativas o introducidas. Para endulzar se utilizaba la raspadura, posteriormente a esta se le agregó agua y machica.

Mientras se aclimataban los alimentos introducidos, los españoles comenzaron adaptarse a la cocina indígena. Sin embargo, esta fue modificada con algunos alimentos; por ejemplo, la harina de maíz la comenzaron a utilizar para hacer pan horneado. La cocina la realizaban las mujeres indígenas, ellas utilizaban técnicas y géneros tanto de la cocina nativa como de la cocina española.

Las órdenes religiosas también jugaron un papel muy importante en la gastronomía quiteña. Se comenzaron a construir conventos e iglesias con órdenes de monjas y obispos. De esta manera fue entrando la comida española a los conventos de frailes y mojas. Sin embargo, como

usualmente las indígenas y mestizas estaban encargadas de la cocina no se excluyó ninguna técnica ni producto nativo.

Los escritos que se encuentran en el Carmen Bajo indican que en la segunda mitad del siglo XVI, en Quito, se preparaban jamón, tocino y cecina de vaca según recetas españolas. La cecina de res era carne delgada, que era secada o ahumada, parecida al charqui nativo. Posteriormente esta se tiñó de rojo con achiote, y se cree que estas son el antecedente de las carnes coloradas. De igual manera, el pernil se elaboró en estas épocas.

Un plato que se consumía bastante era el locro de papa, el cual se preparaba como hasta el día de hoy. Dentro de la comida cotidiana también podíamos encontrar menestras, ensaladas y guisos. Un plato fundamental fue la fanesca, que al principio se le conoció como potaje de Cuaresma. A este plato se le solía agregar un poco de azúcar, costumbre plenamente de los siglos barrocos. En este plato se fusionó lo salado y lo dulce. Una característica barroca del plato son los adornos en el centro compuestos por empanadas, frituras de harina, plátano maduro frito, huevo, pescado y queso, todo esto formando un moño.

En la gastronomía quiteña se encontraban distintos tipos de empanadas; de mejido, de viento, rellena de carne, de hostia, de morocho, de condumio, de plátano... ninguna de estas no era horneada. Se las freía en manteca luego de ser repulgadas. La masa que usualmente se incluía clara de huevo, zumo de naranja agria y manteca. El condumio se preparaba con refrito de cebolla, ají, especias, yemas de huevo, carne de cerdo y aceitunas. Otras empanadas fueron las de huevos mejidos, las cuales se preparaba con queso sin sal, huevos, azúcar y nuez moscada.

Las mesas también fueron enriqueciéndose con la creación de dulces, galletas, tortas, confituras, bocadillos, turrone, alfajores, bizcochuelos, mazapanes, colaciones, mermeladas, delficas, helados, mistelas, tortas de chochos, de ocas y de quinua. Para esto se utilizaba una característica del barroco que era la simulación. Según el sabor de los dulces se imitaba la forma de la fruta original.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Ver Anexo 2. La Colación.

En el siglo XXI también se creó el rosero. Se cree que debió crearse en algún convento o claustro por su elaborada preparación. Contiene zumos de frutas, mote, especias, almíbar, frutas troceadas y aguas aromáticas que elaboraban las monjas, como el agua de ámbar, agua de rosas, agua de azahares, agua rica y agua de carmelitana. El rosero indicaba una diferencia entre clases, ya que también en esa época se consumía el champús. El champús era popular y se lo consumía en la fiesta de Corpus Christi.

### **7.3.2. Fundación de San Francisco de Quito**

En la provincia de Manabí se detuvo un barco que provenía de Nicaragua, el cual tenía una tripulación española. Esta tripulación venía a unirse con la expedición de Francisco Pizarro, la cual tenía como objetivo conquistar el Perú. Entre los que llegaron estaba Sebastián de Benalcázar. Se dice que él fue el primero en traer puercos a estas tierras. Pizarro y su tripulación continuaron hacia el sur. Sin embargo, su traslado fue penoso. No se sabe si los puercos llegaron a la Península de Santa Elena, pero este fue el primer referente que se encuentra de este animal, el cual posteriormente se convirtió en el alimento de preferencia de españoles, mestizos e indios.

Sebastián de Benalcázar fue enviado a Miguel de Tangarara, pero después de esto siguió su camino hacia el norte atraído por la riqueza que prometía Quito. Para este entonces Diego de Almagro tenía como propósito reconvertir a Benalcázar, lo que llevó a Almagro a trazar con él un plan para enfrentar a Pedro de Alvarado, dando como objetivo fundar Santiago de Quito, en las riveras del lago Colta. Resuelto el problema, posteriormente se levantó el acta de fundación de San Francisco de Quito, el 24 de agosto de 1534, y se envió a Benalcázar para que la ejecutara. La posesión aconteció el 6 de diciembre de 1534, en el antiguo tiánguez, lugar donde los señoríos étnicos y los incas habían construido algunos aposentos. El lugar de fundación tenía un espacio clave para la defensa, ya que estaba rodeado por colinas y quebradas, y esto era de gran ayuda ya que Rumiñahui aún no se había rendido.

La noche anterior los españoles durmieron en un campamento en Turubamba. Uno de los pregoneros fue a la actual esquina de las calles Benalcázar y Mejía, y leyó el acta de

fundación. Posteriormente se dirigieron a la actual Alameda y se celebró una misa en la Iglesia del Belén.

Luego de la fundación de San Francisco de Quito, los soldados se hicieron vecinos de la villa, quienes dictaban las leyes del Reino de España. Fueron 204 personas, la mayoría de origen vasco, las que estuvieron integradas. También existieron personas de otras nacionalidades. Hubo un francés, Juan Bretón; un flamenco, Juan Borgoñón; un griego, Juan de Chipre, y dos hombres negros, Pedro Salinas y Antón.

### **7.3.3. Desarrollo de San Francisco de Quito**

En la villa se comenzaron a ejercer los oficios que se realizaban en España con ayuda de personas que cumplían ya estas tareas. Se contó con el herrero Bartolomé de Zamora, el cuchillero Hernán López, el barbero Diego Suarez, los comerciantes Pedro de Frutos e Isidro de Tapia, los pregoneros Gómez de Navarro y Juan Enríquez y el agrimensor Juan de Lara. A pesar de que todo en la villa estaba tomando forma, Sebastián de Benalcázar se dirigió hacia el norte para continuar con su búsqueda. Tanta era la codicia de la gente que la mayoría de personas lo siguió y quedaron únicamente treinta personas en Quito, ya que este era el número mínimo permitido. En consecuencia de esto las prédicas de los sacerdotes fueron inútiles ya que casi todos estos vivían en concubinato con las indígenas, lo que dio formación al pueblo mestizo. Años más tarde, llegaron las mujeres españolas, por una ley del Rey de España. Estas mujeres se casaron con los encomendados y dieron origen a los criollos. Esta clase social llegó a tener mucho poder y a ser muy acaudalada gracias a la posesión de tierra. Sin embargo, la clase mestiza tuvo un mejor progreso.

### **7.3.4. Ordenanzas en la Villa**

En las secciones del Cabildo se encuentran noticias sobre alimentos, y se explica más que nada las ordenanzas expuestas y sus multas, en caso de no cumplirlas. Esta multa se repartía entre

la “cámara del rey” y el fondo para realizar obras públicas. En estas actas se mencionan los productos básicos que se utilizaban en las cocinas de la Villa y más tarde en la ciudad.

En 1542, Rodrigo Díaz de Bonillo, el tesorero de la Villa, tenía un solar cercado en donde había cosechado trigo y cebada<sup>6</sup>. Asimismo y en el mismo año, Martín Montanero también había sembrado cebada en su solar, por lo que no se sabe quién introdujo el cereal.

En 1544, comenzó a funcionar un molino, por lo que el Cabildo ordenó que se paguen 2 tomines de oro por cada fanega de trigo que se moliera. También se fijó el precio del pan, 35 libras costarían un peso de oro. La confección del pan fue un oficio de mujeres. En 1550, se prohibió que las panaderas vendan su pan fuera de la ciudad.

En 1557, se obligó a todos los habitantes de la Villa a declarar la cantidad de maíz que poseían para hacer un inventario. En 1601, comenzó a escasear el trigo en Quito. Por lo que el Cabildo ordenó que según un inventario se deje a sus dueños solo lo necesario para su subsistencia, lo demás se guardaría en un depósito. Lo que existían en este depósito se vendería únicamente a panaderas.

Posteriormente se realizó un acuerdo entre el Cabildo y la Real Audiencia para la provisión de trigo. Este decía que siempre se debía declarar las provisiones de trigo que se tuviera, el pan debía ser vendido en la plaza y el pan debe tener un peso estándar.

Como el pan siempre fue una gran preocupación para el Cabildo, el 8 de enero de 1655 el procurador general de la ciudad dictó una ley en la que se decía que ocho panes deben costar un real, y cada uno de estos panes debe pesar seis onzas.

Otro producto de gran importancia en la alimentación de los quiteños era la carne. Por lo que el 8 de octubre de 1535 se crea una ordenanza para crear un matadero y una carnicería. En 1537, se otorgó a Pedro Cortés una estancia para criar cerdos.

El ganado porcino comenzó a incrementarse en el Cabildo, tanto así que los cerdos pastaban en la Plaza de San Francisco y en la Plaza Central, hasta que el 5 de julio de 1538 se creó una ordenanza que mandaba criar a los cerdos dentro de las casas.

---

<sup>6</sup> Ver anexo 3: Historia del trigo en San Francisco de Quito.

La venta de animales y de su carne era informal. Las personas que se establecieron definitivamente en Quito comenzaron a cuidar más estrictamente a su ganado ya que este era de procedencia europea y su carne era muy apetecida.

Diez años más tarde el comercio de carne de distintos animales obligó a formar una ordenanza para declarar cuántos cerdos se poseía en cada estancia. Además, se nombró a Francisco Santacruz como el alguacil del tianguiz. De esta manera habría un mejor control en la venta de alimentos.

Para el año de 1558 comenzó a emerger una falta de carne de cerdo en Quito, por lo que se dictó una ordenanza que mencionaba la prohibición de llevar cerdos a Popayán, ya que quedó al descubierto el contrabando de estos. Además, se adoptó la política de rematar la venta de carne. En 1602, se permite que entre ganado proveniente de Popayán y se prohíbe que se mate “vacas hembras”, lo que consecuentemente permitió que Quito, en su pequeño territorio, tenga un numeroso ganado.

Además de la carne, había otros productos, como el queso, que eran de gran demanda en Quito. En 1545 se creó una ordenanza que dictaba la regulación de la venta de queso por libras y cada libra en 2 tomines. En el mismo año se dictó otra ordenanza para el vino y el aceite. Estos debían venderse por arrobas. La sal se declaró de libre exportación. Este condimento no era apreciado por los españoles, ellos preferían la sal marina.

El agua era uno de los elementos indispensables en la vida del quiteño. Usualmente se la conseguía del Auqui, pero posteriormente los padres franciscanos hicieron una pileta situada en la plaza, esta con servicio al público.

Para abastecer a las piletas de San Francisco y Santo Domingo se resuelve en el Cabildo, el 28 de febrero de 1602, que las cañerías y tuberías deben ir debajo de la tierra. Todos los habitantes debían recoger agua de estos lugares, a excepción de los conventos de Santa Catalina, Santa Clara, de la Compañía y el Hospital, los cuales recibían agua por cañerías exclusivas.

En Quito, el vino era caro y escaso a diferencia del aguardiente y la chicha. El consumo de aguardiente era diario entre los indios y mestizos, así que para contrarrestar esto el Rey Felipe

V dictó una ley que regulaba la elaboración y venta del licor. Esta resolución afectó a los productores y vendedores, ya que sus ganancias se vieron afectadas. Al principio la orden no fue respetada, pero cuando las autoridades decidieron hacerla respetar la gente realizó una revolución. En 1765 los barrios de San Roque y Sebastián se levantaron y quemaron el estanco, ubicado en la plazoleta de Santa Bárbara. Esta protesta incluía un rechazo a la inserción de una aduana, la cual imponía una cantidad al precio de las mercancías que ingresaban a Quito.

### **7.3.5. Cocina popular española en Quito**

La cocina española en Quito para siglo XVI se describe de una manera muy simple. Eran muy importantes el pan y las gachas. Existían tres tipos de panes: el pan cocido al rescoldo, el pan elaborado debajo de la cobertera y el pan al horno. Por otro lado, las gachas eran masas hechas de distintos cereales, verduras y legumbres. Se cree que las gachas son el antepasado de las mazamoras.

En la cocina española se distinguían tres clases de comida: de reyes, de burgueses y del pueblo. Como comida de reyes, en la Audiencia, se encontraban las empanadillas de pies de puerco y morcillas de puerco dulce. A las primeras se las conocía vulgarmente como cuchipatas. Las morcillas eran muy populares en Quito. Existían dos clases de morcillas, blancas y negras. Las morcillas blancas se hacen de arroz, col y miel; mientras que las morcillas negras son hechas de sangre. Otros tipos de comidas de reyes eran los callos o mondongo, lenguas, sesos y cabezas.

Lo más representante de la comida burguesa fueron las menestras y los cocidos. En la mesa burguesa se daban tres servicios: sopa, plato fuerte y postre. Entre los platos más populares se encontraban la sopa de fideo con garbanzos, verduras, platos de carne de cerdo, carnero o res, flan, cuajada, queso frito, pan tostado y arroz con leche.

La comida del pueblo por lo general incluía pan, tortas y gachas; además, eran muy valorados los cocidos. La mayoría de conquistadores españoles pertenecían al pueblo, y su cocina era hecha a base de vegetales y féculas. Estos conquistadores tomaron a las indias como

concubinas y desde entonces ellas se encargaban de la alimentación, por lo cual comenzó a existir un intercambio entre ambas culturas gastronómicas. Aunque para las festividades o celebraciones se utilizaba comida tradicional española como los cocidos, asados, perrnil, jamón y pastelería y dulcería española.

Al final del siglo XVI las mujeres españolas comenzaron a entrar a los claustros. Consecuentemente, en ellos se comenzaron a fabricar helados y dulces. Estos últimos eran de origen árabe como los alfeñiques, alfajores y arepas.

A las técnicas tradicionales españolas se las comenzó a adaptar a los productos nativos. Se crearon molinos accionados con agua para poder moler trigo, cebada y maíz. Se comenzó a adobar las carnes no solo con sal hierbas y ají. Escabechar y marinar carne, mariscos y pescado también se hizo con frecuencia, además de freír y aplicar la cocción al vapor. Otra técnica que ayudó mucho fue la construcción de hornos tipo bóveda para facilitar la cocción del pan y de las carnes.

#### **7.3.6. La Relación del Licenciado Salazar de Villasante**

Este documento es uno de los más representativos escritos de la cocina realizado después de la conquista española. Fue escrito después de la fundación de Quito y ofrece datos culinarios sobre la alimentación de los españoles y criollos en Quito. Además, se menciona productos vegetales y cárnicos nativos e introducidos.

Salazar de Villasante relató que en Quito encontró varias frutas: guabas, guayabas, viñas y banano. En las zonas frías describe que se encontraba sembríos de trigo, cebada, maíz y papas. En zonas cálidas: frejol, arracachas, jícamas, camote y maíz. En zonas templadas se sembraba garbanzo, lenteja y berenjenas; sin embargo, este tipo de vegetales no comían los indios. En los alrededores de Quito se cultivaban coles, nabos, lechugas, perejil, hierba buena, cebolla, culantro, ajo, habas y acelga.

Los productos cárnicos se obtenían de reses criadas solo por españoles. También se criaban ovejas y cabras, las cuales se engordaban con el excedente del maíz.

El abastecimiento para la ciudad de Quito dependía del tianguiz de los indios. La provisión de alimentos funcionaba de la siguiente manera:

- El trigo y el maíz se vendía en las propiedades de españoles y criollos.
- Los indios vendían en el tianguiz legumbres y frutas.
- La carne de res y de carnero se conseguía en la carnicería localizada en la plaza del Teatro Sucre.
- En el tianguiz también se vendía conejos, perdices, gallinas y huevos. Debido a las mitas el lunes y jueves se traía conejos, huevos y aves al mercado.
- Los productos recién llegados primero se repartían al Presidente de la Audiencia y luego a los oidores, el obispo y otras dignidades.
- El tocino se preparaba en casas pero se vendía en el tianguiz, al igual que la cecina de vaca y el jamón.
- Los pulperos vendían queso, sebo y manteca.

### **7.3.7. Comerciantes**

El Cabildo comenzó a controlar la apertura de pulperías. Estas estaban encargadas de vender jamones, manteca y pescado. Se los podía encontrar tanto en sus tiendas como en el tianguiz. Ellos por no ser indios no pagaban impuestos para hacer sus ventas.

En 1642, se hizo una demanda hacia algunas mujeres indias y mestizas que vendían ilegalmente productos asignados a los pulperos. A estas vendedoras se las denominaba “recatonas”.

Gatera viene del idioma quichua “catu”, que significa vender. Debió decirse catera, vocablo que luego españolizado se convirtió en gatera. Recatona es un adjetivo que proviene de latín y significa “que por menor”.

Los productos que fueron causas de la demanda eran jamón, sal, queso y tabaco. Decían que esta competencia era ilegal. Lo que pasaba era que las vendedoras se relacionaban con los esclavos negros mediante el padrinazgo y el compadrazgo. Estos consistían en comprar los alimentos únicamente a las vendedoras para llevárselos a sus amos. También, comenzaron a

cambiar los precios ya establecidos por el Cabildo en los alfajores, bocadillos y turrone, y a engañar a los clientes revendiendo el maíz en canastos con menos peso del establecido, así como rellenando con papel en el fondo de los canastos de frutas para que aparente un contenido mayor.

Existía una pulpería muy famosa en Quito, la pulpería de Francisca Suaste. Estaba ubicada en la esquina de Santo Domingo, frente al colegio de San Fernando. La pulpería fue objeto de un proceso judicial en 1780. Entre los productos principales que se expendían en la pulpería estaban las velas, aguardiente y la chicha. Se vendía un total de 35 productos, entre los cuales se encontraban algunos como el aceite de oliva, vinagre, canela, almendras, chocolate, raspadura, azúcar, maní, achiote y arroz. También se podía encontrar productos de la Sierra como el arroz de cebada, papas, quinua, mote pelado, ayuyas y alfeñiques. Las ayuyas o hallullas de la pulpería de Francisca Suaste fueron las que en la actualidad se pueden conseguir en Latacunga, las cuales son en forma de galletas un poco mantecosas.

La alimentación de la ciudad se surtía desde las tiendas de abasto, pulperías y los puestos de las gateras y recatonas. Otra fuente de abastecimiento fueron los conventos religiosos. Estos no estaban sujetos a ninguna ley; sin embargo, vendían sus productos en el mercado por medio de intermediarios.

### **7.3.8. Creación de la ciudad de Quito**

La Villa de Quito adquirió categoría de ciudad el 14 de marzo de 1541 por mandato del rey Carlos V. También, fue creado el Obispado de Quito el 8 de enero de 1545 por el Papa Paulo III y por disposición de Felipe II se creó la Real Audiencia y la Presidencia de Quito. El 29 de agosto de 1563.

Los datos referentes a la cocina son insuficientes. En 1594 fue nombrado Obispo de Quito Luis López de Solís, el mismo que fue conocido por sus reformas eclesiásticas. Al Obispo no le gustaba la exuberancia en los manjares, vinos y mistelas, por lo que determinó que la comida para él sería únicamente “olla de carnero” y pan común. Por el contrario, sus

acompañantes podían comer guisos. La comida usualmente constaba de cocidos y asados. Otra función de Obispo era hacer el menú para servir a los colegiales.

La producción agrícola y ganadera de la época estaba en declive. La industria azucarera estaba desmejorada por el clima de la ciudad, que no era tan cálido como lo necesita esta planta. Estas eran trabajadas por indios los cuales comenzaron a morir a causa de enfermedades de tierra caliente.

El cultivo de la vid tampoco había mejorado. Los pocos racimos que se dan se los servía como postre. Consecuentemente el vino se importaba y se quitaron los viñedos en Quito, dejando solamente algunos en el Chota y en Pomasqui.

El obispo Pérez y Calama llegó a la Audiencia en 1791. En su trayecto hacia Quito permaneció en Ambato por algunos días. Le habían comentado que el pan de Ambato era el mejor, por lo que realizó un concurso para comprobarlo. Ofreció 50 pesos como premio. Posterior al concurso, el Obispo dio orden de construir hornos para el pan. Estos debían ser en forma de bóveda y de ladrillo con el suelo de baldosas de una cuarta de grosor y estas debían estar asentadas sobre cal, sal y arena.

En el siglo XVIII ya se encuentra un poco más de información sobre la gastronomía quiteña en escritos de libro Historia del Reino de Quito, escrito por Juan de Velasco. Este libro enumera algunas especies animales y vegetales comestibles que existían en la Real Audiencia de Quito.

La especiería quiteña contaba con anís, comino, achiote, ishpingo, vainilla, canela y pimienta negra.

Con respecto a las frutas menciona el charamburo, la chirimoya, frutilla, granadilla, guanábana, naranjilla, níspero, papaya, toronja, uvilla, banano, piñas y guayabas. El historiador alude que solo relata las frutas que él conoce, ya que hay otras que no sabe cómo se llaman. Esto sugiere que en los mercados de Quito existía una gran variedad de productos. La lista de frutas recogía también los capulíes, albaricoques, cidras, duraznos, granadas, higos negros y verdes, limas, limones, manzanas, melones, membrillos, nueces, peras, sandías y uvas. Además de caña de azúcar, aceitunas y almendras. Las ocas también eran un alimento frecuente, así como el melloco, las papas, chira y la yuca. De esta última se hacía harina, pan,

polenta y almidón. De igual manera, existía el ajonjolí, porotos o frejoles, hojas de quinua, achupalla, raíces de totora y palmitos, los que se utilizaba mucho en ensaladas. Además se menciona el sambo, y las variedades del maíz: amarillo, canguil, carapali, chulpi, negro grueso, negro mediano, tumbaque y morocho. Entre las especies introducidas desde España figuraban el trigo, cebada, arveja, lenteja, garbanzos, arroz, coles, lechugas y coliflores.

Se habla también de animales como el cuy el cual dicen que tenía su carne delicada. El conejo que también era llamado tumlla. Las aves como las gallinas, palomas, gansos y pavos, y en mariscos encontramos los cangrejos de mar.

### **7.3.9. Cronistas y viajeros de la Ciudad**

Diego Fernández estuvo en Quito en el año de 1545. En sus escritos se cuenta sobre el gusto del excelente pan de maíz en la ciudad. En 1548, Pedro Cieza de León describe la calidad de naranjas, limas y legumbres que se daban en los huertos quiteños. Además, habla de la buena aclimatación que tuvieron los cerdos y con ellos la elaboración de tocino y pernil. Vázquez de Espinosa, en 1614, menciona la utilización de la quinua para hacer guisos, tortas y demás platos.

La Misión Geodésica Francesa llegó a Quito en el año de 1736. En sus informes llamados el libro de Noticias Secretas de América relatan que el consumo de queso era tan impresionante que no alcanzaba la producción de la época para soportarlo. Antonio de Ulloa habla sobre las bebidas alcohólicas que se consume en Quito. Todos consumen aguardiente de caña de azúcar. Algunas personas prefieren las mistelas y otras el vino. También se consume aguardiente de uvas, ya que el vino que se trae de Lima es muy caro. Una bebida no alcohólica muy famosa es el mate o hierba de Paraguay. Se lo suele tomar en ayunas en la mañana o por la tarde.

En 1760, Juan de Santa Gertrudis comenta que en Quito se comía harina de cebada, machica, aceite de oliva, vino y aceitunas. Estos dos últimos eran muy caros. Se podía encontrar helados todo el año. En las mesas se ponía ají molido como salsa, todo se freía en manteca y los panes no se servían cortados.

Mario Cicala, sacerdote jesuita, estuvo en Quito en 1743. Entre sus posesiones se encontró azúcar, frutas, dulces grandes, biscochos, dulces secos y una chocolatera. En su refectorio se servía cursos de 16 a 24 platos. Los que contenían carne de conejo, de pollo distintos tipos de vinos chilenos y de Inglaterra. En su vivienda cuenta que existían cuartos distintos destinados a la elaboración de confituras, dulces de conservas, sorbetes y pastillas.

Según Cicala, Quito estaba concentrado en el consumo de alcohol para el año de 1745, cuando se estableció el monopolio del aguardiente por la Corona Española. Antes de este año se recibía a las visitas con algún dulce, chocolate o refresco de piña, también se podía ofrecer mistelas o aguardiente acompañado de biscochos dulces. Sin embargo, luego del año mencionado se generalizó el ponche. Al principio se lo preparaba con un pequeño vaso de ron, bastante agua, limó sutil, azúcar y nuez moscada. Posteriormente la reserva cambió a un vasito de agua al cual se le agregaba bastante aguardiente.

Cicala relata también que algunos dulces, como los dulces enconfitados, conservas y jarabes, que se consumían en Quito provenían de Piura. También describe que el queso de Guayaquil era malo, por lo que se prefería comprar quesos de la Sierra, en especial de Quito. Por otro lado, la mantequilla hecha en Guayaquil era la mejor.

Otro viajero fue W.B. Stevenson. Él estuvo en Quito en 1808 como secretario del Conde Ruiz de Castilla y realizó una descripción de la gastronomía quiteña. Explica que en Quito se preparaban 46 platos y bollos de maíz y 32 potajes con papas.

Una gran sorpresa para Stevenson fue la confitería quiteña y sus helados. Estos se fabricaban en moldes de peltre únicamente con zumo de fruta. Muchas veces el molde tenía la forma de la fruta respectiva y como adornos en las mesas se utilizaban flores y hojas de la misma planta.

### **7.3.10. Gastronomía en los conventos quiteños**

De los estos textos se puede deducir el tipo de platos que se preparaban. Sin embargo, detalles culinarios se pueden encontrar en los documentos del archivo del Carmen Alto. De estos se puede rescatar que para el año de 1778 las monjas carmelitas desayunaban chocolate caliente y pan. Se compraba cacao con la finalidad de hacer chocolate para el consumo de las monjas y

también para venderlo. En el convento no se amasaba pan, sino que este se compraba. En el almuerzo se servían menestras de frejol y lenteja y sopas de morocho, chuchuca, legumbres y ocas. En días especiales se consumía carne de cerdo, res, pescado o camarones. Y en los guisos se utilizaba manteca, maní, quesos y quesillos.

Había días especiales en el año en los que se preparaban diversos platos dependiendo de la festividad. En el Día de Reyes se comían postres de leche, helado de almendras, alfajores y biscochos. En el día de San José, en marzo, se consumían tamales, dulces y empanadas. En Cuaresma y Semana Santa también se comía tamales y dulces. En junio eran típicos los postres de leche. Para el día de la Virgen del Carmen se realizaban dulces y empanadas. En Navidad el menú era más extenso, se preparaban tamales, dulce de leche, mazapanes, hostias con maní, alfajores, costras, bizcochos, torrijas, bizcochuelos, tortas y molletes.<sup>7</sup>

<b>Nombre:</b>	Superiora del Carmen, Ignacia de San Joaquín		
<b>Año:</b>	1778		
<b>Productos consumidos todo el año</b>			
azúcar	huevos	clavo de olor	pan
harina	manteca	pimienta	chocolate
papas	leche	almendras	pescados negros
raspadura	maní	quesos	quinua
pescado	azahar	quesillos	aguardiente
tollos	canela de Castilla	requesones	algalia
agua de ámbar	agua rosada	agua rica	vino
mistela	trigo	frejol	cerdo
pastillas	camarones	frutas	arroz
arvejas	lenteja	maíz	pescado blanco
azafrán	nuez moscada	habas	pescado ahumado

<sup>7</sup> Ver anexo 4. Los dulces en Quito.

<b>Nombre:</b>	Madre Dionisia del Corazón de Jesús	
<b>Año:</b>	1791	
<b>Productos introducidos para consumo durante todo el año</b>		
	Vino	coles

<b>Nombre:</b>	Madre Rosa de Santísima Trinidad		
<b>Año:</b>	1814 y 1817		
<b>Productos alimenticios</b>			
carneros	Cerdos	lechones	cebada
ocas	Pavos	patos	capones
maíz pelado	trigo pelado	bagre	vinagre

**Tabla 5:** Alimentación en los Conventos de Quito. (Barrera, 1992)

### 7.3.11. Vajilla

En el siglo XVI existían muy pocas piezas europeas en los comedores y cocinas quiteñas. Había ciertos recipientes, platos y fuentes de bronce, ya que el vidrio era demasiado raro y caro hasta el siglo XIX. El 5 de julio de 1606 el Cabildo fijó los precios para las piezas de cerámica que se fabricaban en Quito por los olleros Baltazar de Medina y Juan Fernández.

<b>Artículo</b>	<b>Precio</b>
Platillo	1 tomín de plata
Platillo	2 tomines de plata
Escudilla	1 tomín de plata
Escudilla	2 reales
Jarro	2.5 tomines
Jarro	2 tomines de plata
Jarro de dos asas	1.5 tomines
Taza	2 tomines de plata
Jarro de pico	1.5 tomines
Plato	1.5 tomines

Plato grande	4 reales
Plato grande	6 tomines
Alcuza	1.5 tomines
Jarro	1 tomín de plata
Servicio	1.5 pesos de plata
Servicio mediano	6 tomines
Servicio pequeño	4 reales
Servicio de niños	2 reales
Olla grande	1 peso
Olla mediana	6 reales
Olla chica	2 reales
Librillo grande	10 tomines
Librillo mediano	6 tomines
Librillo chico	4 tomines

**Tabla 6:** Lista de artículos y sus respectivos precios. Pag 166 y 167 (Barrera, (1992))

En las casas criollas del siglo XVII se usaba vajilla de barro, algunas veces vidriado, para el servicio diario. Solamente en ocasiones especiales se sacaba la vajilla europea o la porcelana china. De igual manera, en las cocinas de los claustros existían recipientes de barro, vidriados, de colores y algunos traídos de Cañar y del Azuay. Posteriormente, se comenzaron a utilizar recipientes fabricados de cobre, peltre, vidrio y loza.

<b>Monedas Españolas usadas en América</b>	
<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
Castellano	Moneda castellana de oro que representa la cincuentava parte del marco de oro. Equivale a ocho tomines y pesa 0.46 gr. También es conocida como excelente, alfonsí de oro y enrique.
Centavo	Centésima parte del peso.
Cuartillo	Moneda castellana de plata que pesa 2.50 gr.

Doblón	Monedas de oro de diferentes épocas. Nos referimos a la moneda de dos escudos de 6.80 gr.
Ducado	En Castilla, era la unidad de las monedas de oro. Valía medio doblón.
Ducado de plata	Moneda de plata que equivale a 11 reales y 1 maravedí.
Escudo	Nombre genérico para las monedas de oro y plata que tenían en una de sus caras un escudo
Escudo de oro	Moneda de oro con un peso de 3.40 gr. Tenía un valor de 350 maravedís o 10 reales
Escudo de plata	Moneda de 27 gr., equivalente a 8 reales
Grano	Moneda de cobre italiana entre los siglos XVI y XVIII
Macuquina	Moneda de plata u oro de América
Maravedís	Moneda española medieval, acuñados en árabe y castellano. Existían de oro, plata y cobre.
Medio escudo	Única fracción del escudo de oro.
Patacón	Moneda de oro o plata que pesaba una onza.
Peso	Se aplica al real de a ocho
Real	Moneda de plata con un peso de 3.35 gr.
Real de plata	Equivale a 34 maravedís.
Real de a ocho	Moneda española de plata con valor de ocho reales.
Real de oro	Moneda de oro equivalente a un escudo.
Tostón	Monedas de plata de medio duro o real de a cuatro.

**Tabla 7:** Monedas españolas usadas en América (Barrera, 1992)

<b>Medidas de Superficie</b>		
1 fanega	12 celemines cuadrados	6439.5 metros cuadrados

<b>Medidas de Peso</b>		
1 arroba	25 libras	11.5 kilogramos
1 libra	16 onzas	0.46 kilogramos
1 onza	16 adarmes	28.75 gramos
1 fanega de trigo	94 libras	43.25 kilogramos
1 fanega de centeno	90 libras	41.41 kilogramos
1 fanega de cebada	70 libras	32.21 kilogramos
adarme	1/16 de onza	1.79 gramos
tercio de hierba	7 a 8 arrobas	
tomín	1/3 de onza	

<b>Medidas de Capacidad para granos</b>		
1 fanega	12 celemines	
1 celemín o almud	4 cuartillos	4.63 litros
1 medio almud	2.32 litros	
1 cuartillo de almud		

<b>Medidas de Capacidad para vinos</b>		
1 cántara o arroba	8 azumbres	16.13 litros
1 azumbre	4 cuartillos	2.02 litros
1 botella	1.5 cuartillos	0.76 litros
1 cuartillo	4 copas	0.504 litros
1 copa	1 cuarterón	0.126 litros
arroba de aceite		12.5 litros
barril	32 frascos	
frasco	algo mayor al azumbre	

**Tabla 8:** Medidas de capacidad (Barrera, 1992)

### 7.3.12. Animales introducidos por los españoles

Gracias a la llegada de los españoles la cantidad de productos alimenticios en la ciudad se vio enriquecida. Se introdujeron diferentes tipos de animales:

Nombre común	Utilidad
Ganado vacuno	carne, leche y piel
Ganado ovino	lana y carne
Ganado caprino	carne y leche
Ganado porcino	carne, piel y grasa
Gallináceos	carne y huevos
Paloma	Carne
Conejo	carne y piel
Caballo	transporte
Asno	transporte
Abeja	Miel
Gallipavo (pavo)	carne

**Tabla 9:** Animales introducidos por los españoles. El sabor de la memoria. (Pazos Barrera, 1992)

De estos animales el que más prolífero es el cerdo. Casi inmediatamente los cerdos se aclimataron a la perfección. Fueron creados por los indios, al igual que las gallinas y los cuyes.

Existieron diversas variedades de cerdo ibérico. La variedad Negra era la que tenía la mayor proporción de grasa y tenía dos sub-variedades: la lampiña y la entrepelada. La variedad Colorada tenía tres sub-variedades: la rubia campesina, la retinta y la manchada de Jabuyo. Y la variedad Rubia o cana se distinguía por ser de un tipo semigraso con cerdas muy sedosas, era de un color rubio con manchas negras o grises oscuras.

## **7.4. Cocina Republicana**

### **7.4.1. Introducción**

En la década de 1820, en el Período Grancolombiano y las primeras décadas del período republicano, la cocina quiteña permanecía de la misma manera que el siglo XVIII. Los indígenas comían maíz tostado, harina de cebada, papas, frejol, cuy y chicha. Su dieta se complementaba con carne de res, caña dulce y frutas. Además, era común vender aguacate, guayaba, chirimoya, plátanos, etc.

En la mesa de los criollos se daban tres servicios. El primer servicio contenía el puchero u olla podrida, y acompañado a este se daban carnes y raíces que se servían en fuentes por separado. El segundo servicio se componía de carnes asadas, de caza o de animales domésticos, y el tercer servicio se brindaba toda clase de dulces y helados.

Entre los soldados de los ejércitos libertadores se encontraban mujeres que cocinaban. Para su comida se encontraban con provisiones en las rutas de desplazamiento, donde también se proveían de lela y hierba para los caballos. Cuando no encontraban provisiones los soldados saciaban su hambre mediante la rapiña. Además, los soldados asolaban los caseríos, hasta que Eloy Alfaro perfeccionó la profesionalización militar

### **7.4.2. Quito en la época Republicana**

Quito, en los años de la Independencia y de la Gran Colombia hasta finales del siglo XIX, estaba hecho únicamente de casas de adobe de dos o tres pisos. En torno a los patios interiores que se encontraban en las casas se encontraba la cocina con su horno, los cuartos para los sirvientes, bodegas y demás. Después de 1865, se instalaron balcones y ventanas en las casas; además, los comedores se comenzaron a llenar de vajilla de porcelana.

La Plaza Grande se utilizó como mercado hasta que el Presidente García Moreno lo convirtió en un jardín en forma de estrella, la cual formaba una manzana completa. En Quito existían 6 parroquias, 145 manzanas, 1608 casas y 400 talleres.

Aunque varios acontecimientos realizaron cambios en Quito, lo que no cambió fueron las fiestas religiosas y sus festividades. En estas fechas salían bolsiconas o cajoneras a vender en los portales de la Plaza Grande y la parte baja de la Universidad Santo Tomás. Se encontraba todo tipo de comerciantes de carnes o legumbres, aguateros y comerciantes con sus mulas.

Uno de los productos alimenticios más cotizados en Quito era el chocolate. Las familias lo preparaban según recetas de sus antepasados. La calidad del chocolate dependía del producto, podía ser de primera y amargo o de segunda y con azúcar; en ciertos casos se agregaba harina para aumentar la masa del chocolate y así tener más ganancias. Una de las primeras fábricas de chocolate se creó en 1867, el dueño era el señor M. Andrade Vargas (La América Latina, 1867).

Uno de los primeros establecimientos donde se sirvió chocolate fue en uno de los primeros hoteles en Quito. Este se llamaba la Casa Francesa, el cual se abrió en 1865. Su dueño era el señor Domingo Giacometti. Una década más tarde funcionaba el Hotel Calixto, situado diagonal a la Iglesia de la Compañía. Su dueña, Adelaida Calixto, además de administrar el Hotel hacía funcionar los servicios de fonda y cantina.<sup>8</sup>

El primer registro de una fonda se realizó en 1894. Las fondas que sobresalían era la de Gabriel Sanguña, indio pastelero que abrió dos locales, uno en la calle Venezuela N.41 y otro en la calle Mejía N.12, y la fonda de doña Juana Torres, en la calle Guayaquil N150., la que actualmente conocemos como Heladería San Agustín.

En el ámbito de los licores también hubo grandes avances. El Bazar Americano de José Brotsky creó cerveza y aguardiente de uva, y aunque hubo varias dificultades de tráfico los

---

<sup>8</sup> Ver anexo 5. Chocolate, té y café.

licores no detuvieron su desarrollo en Quito. Los licores europeos eran importados y aunque eran pocos eran muy cotizados.<sup>9</sup>

Licores Españoles	jerez dorado
	jerez pálido
	madera superior
	oportito superior
	Málaga negro
	oloroso viejo
	amontillado viejo
Licores en barriles	vinos de Bordeaux
	medoc
	Saint Exilien
Licores Blancos	santernes
	quinquina, Luis de Or
	champagne blanche
	champagne clarte bleue
Cognac	Cognac Royal

**Tabla 10:** Tipos de licores. (La Ley, 1903)

El agua potable en Quito se instaló en 1908. Para esto se contrató al ingeniero alemán Schuatterr, quien diseñó y construyó la planta de purificación de agua de El Placer. Esta planta contaba con cámaras de filtración de arena y un dispositivo para la cloronización del agua. El agua comenzó a fluir por duchas, lavabos y cocinas, mejorando el aseo y salud de todos los quiteños.

Otro avance que benefició a la gastronomía quiteña fue la llegada del ferrocarril a la estación de Chimbacalle. Esto ayudó con transporte de alimentos de una manera más rápida. Por ejemplo, se comenzó a promocionar pescado fresco en los hoteles.

<sup>9</sup> Ver Anexo 6: Chicherías, guaraperías y cantinas.

En los restaurantes y hoteles se comenzaron a ofertar distintos tipos de postres y golosinas. El Restaurante Pichincha, situado frente a la Iglesia de la Concepción en la calle García Moreno, servía café, té, ponches y chocolate. En el bar del Gran Hotel se podía encontrar distintos tipos de licores y dulces; como aperitivos, licores finos, refrescos, helados, té, merengue, melitones, cocadas, alfajores, confites, conservas, pan y queso.

Además, se comenzó a incluir en los menús mariscos, los cuales antes del ferrocarril era complicado transportarlos. Se crearon restaurantes como el restaurante Neptuno, ubicado en la Plaza del Teatro, el cual servía exclusivamente comida de mar. Se introdujeron, en hoteles y restaurantes, métodos culinarios extranjeros, sobre todo en los nombres de los platos. Esta presencia de comida de mar en la primera mitad del siglo XX es algo bastante notable y que influyó en la cocina quiteña.

### **7.4.3. Cocinas populares**

#### **7.4.3.1. *Las recetas de doña Doloritas Gangotena y Álvarez***

##### **7.4.3.1.1. *Introducción***

Alfonso Ramia publicó un recetario<sup>10</sup> en el que describía recetas de la cocina ecuatoriana. El subtítulo era “La cocina en Quito a fines del siglo XIX”, escrito en el año 1893. En la introducción podemos encontrar lo siguiente:

*“Quito era, en los tiempos de doña Doloritas Gangotena, una ciudad de algo más de 60.000 habitantes. Se requería una semana para viajar a Guayaquil, gobernaba el país Luis Cordero y la temperatura media de la ciudad era de alrededor de 13 o 14 grados”* (Ramia, 1985)

En esta época las diferencias sociales estaban claramente marcadas. Los privilegios que tenían los descendientes de los europeos era visibles a las obligaciones de los indios. La alimentación

---

<sup>10</sup> Revista Cultura del Banco Central, N23.

de los indios era insuficiente y poco nutritiva. Comían mote, tostado, frejol, alverjas, ocas y mellocos, mientras que dentro de la lista de alimentos, (según un informe de la aduana en 1857), que consumían las clases, (según reportes de la aduana en 1857), altas figuraban las aceitunas, anís, arroz, azúcar, canela, clavo de olor, harina, higos, maíz<sup>11</sup>, manteca, mostaza, orégano, té, cerveza, vinagre y vino.

Se puede notar que la autora de las recetas era de clase alta, por el tipo de alimentos que utilizaba. El documento tiene 37 recetas, hechas en la casa de la familia Gangotena, situado a un costado de la Plaza San Francisco.

#### **7.4.3.1.2. Recetas escogidas**

##### **Receta N. 2: Quesadillas**

En una libra de azúcar se agrega una libra de queso, 16 yemas de huevos y media libra de almidón. La masa para las hojas se hace con 4 huevos, media taza de zumo de naranja, una cucharada de almidón y manteca.

##### **Receta N. 12: Bocado de papaya**

En almíbar se agrega picadillo de papaya y chamburo<sup>12</sup> en las mismas proporciones. Se bate todo hasta que esta se cuaje, se extiende y se deja enfriar para luego cortar en pequeños bocados.

##### **Receta N. 13: Ensalada**

Cocer las coles con sal, después de cocidas se las corta y se las pasa en vinagre. Se agrega aceite, vinagre, orégano, pimienta molida, cebolla picada, ají, azúcar, encurtidos<sup>13</sup>, naranjilla, pasas, rodajas de papas y huevos.

---

<sup>11</sup> Llama la atención que en esta lista se encuentre el maíz, ya que es propio del país y no tendría porque importarlo.

<sup>12</sup> Más conocido como babaco,

## **Receta N. 41: Conejo**

Después de cocer el conejo en agua se lo pone en vinagre con sal por unos días. La salsa se la hace con cebolla picada, manteca, ajo, comino, pimienta, clavo de olor, canela molida, vinagre, vino tinto, azúcar y nata. Se hace hervir el conejo en esta salsa hasta que se pierda la nata. Se agrega encurtidos, ají, tomate, uvillas y más nata hasta que hierva otra vez.

### ***7.4.3.2. Manual o tratado práctico de cocina para el Ecuador según las producciones y comunidades del país por Adolfo Gehin, aficionado practico, 1897.***

#### ***7.4.3.2.1. Introducción***

Este Manual fue impreso en la ciudad de Quito, en la Imprenta de Valencia. Fue creado con el propósito de ayudar a las amas de casa con comensales inesperados ya sea en el almuerzo o la merienda. Los ingredientes son claramente indicados y que encuentran fácilmente en el país, aunque sean de procedencia extranjera.

La mayoría de recetas son europeas; sin embargo, las recetas se fueron modificando por la influencia de la cocina francesa, italiana y alemana, dando así gran importancia las carnes, pescados, vegetales y a los postres.

Este Tratado estaba destinado a la alta sociedad quiteña, en el primer periodo de gobierno del General Eloy Alfaro. Sin embargo, se hace presente la influencia de la cocina de origen indio. La mezcla de estas dos cocinas dará paso a la cocina ecuatoriana actual.

Usualmente se describe el plato y luego los métodos para desarrollarlo. La primera receta es el puchero casero francés, en el cual se hace un caldo de carne de buey que se mejora con

---

<sup>13</sup> Los encurtidos ecuatorianos contienen pepinillo, zanahoria amarilla, cebollines, frejoles, coliflor y chochos, todo macerado en chicha de jora.

tendones y cartílagos; en la actualidad este es conocido como fondo de res. Otra receta importante es la sopa juliana o de primavera. Esta tiene judías tiernas cortadas, en el país a las judías se las conoce como vainitas. Para que esta sopa tenga la textura adecuada se debe agregar harina. La influencia de los indígenas nativos se puede apreciar en algunas recetas, las cuales contienen palabras de la lengua quichua; sopa de harina o de mashca, pechucara de ternera, ensalada de zambo, entre otras. Estas palabras mezcladas con vocablos francés dan tonos americanos.

#### **7.4.3.2.2. Recetas**

##### **Sopa de harina o de “masca”**

Se hace tostar la harina de cebada sin poner manteca o mantequilla. En la leche, caldo o agua deseada para hacer la sopa se agrega azúcar, canela en polvo, sal y pimienta. Se hace cocinar todo y al momento de servir se añade algunas yemas de huevo. Se sirve con una base de pan tostado o frito.

##### **Sopa de puré o molo de calabaza**

Cortar en dados el zapallo y hacerlos hervir con sal durante 5 minutos. Una vez cocidos aplastar los dados. En una cazuela aparte derretir mantequilla con cebollas picadas y agregar el zapallo.

##### **Pollos, gallina o capón a la mamá Teresa de San Milán**

Se corta en cuartos a la gallina, pollo o capón, y en una cazuela con 3 cucharadas de aceite, y un pedazo de mantequilla se los dora. Una vez listos se reemplaza las presas por 3 zanahorias, 5 cebollas y sal. Cuando las verduras hayan tomado color se sacan de la cazuela y en ella se hace una salsa roja con vino de jerez seco. Una vez lista esta salsa se vuelve a poner los cuartos del ave, las legumbres y se sazona con sal, pimienta, apio, perejil, laurel y nuez moscada. Al primer hervor de todo bajar la llama y terminar la cocción a fuego lento.

##### **Buñuelos de papas**

Mondar unas papas al horno y aplastarlas con el mortero, sal, coñac, mantequilla, huevo y natas hasta que tenga la consistencia para hacer bolitas. A estas bolitas hay que empanarlas ligeramente con harina para después freírlas con manteca. Servir calientes y con azúcar por encima.

### **Buñuelos soplados**

En una cazuela hacer hervir en agua un poco de sal, azúcar molida, mantequilla y cáscara de limón. Retirar la cazuela del fuego y agregar bastante harina hasta formar una pasta, mover constantemente para que no se pegue. Dejar reposar y enfriar para luego agregar huevos enteros uno a uno hasta que la masa este manejable y se despegue lentamente de la cuchara al levantarla. Al final, agregar una clara de huevo batido a punto de nieve y dejar reposar por dos horas. Aparte tener manteca caliente para freír, dejar caer en la cazuela un poco de masa para que se fría, la manteca debe estar bien caliente para que se esponjen los buñuelos. Servirlos con azúcar molida.

#### **7.4.3.3. *Gastronomía ecuatoriana, por el doctor Pierre Reimburg***

##### **7.4.3.3.1. *Introducción***

El botánico Pierre Reinburg, en 1923, publicó varios escritos sobre la gastronomía ecuatoriana como *el Repertorio de nombres vulgares españoles y quichuas usados para la designación de algunas plantas de la República del Ecuador* y un artículo sobre la Gastronomía Ecuatoriana en la revista francesa *Revue d'Éthmographie*, N. 14, 1923 .

El estudio de Reimburg se divide en cuatro partes. La primera parte es un homenaje a Brillant Savarine, autor del libro *La fisiología del gusto*. La segunda es una apreciación etnográfica del las civilizaciones principales en el Ecuador, los indios y los españoles y las maneras en las que las culturas chocaron y la manera en que la cocina se mestizó. La tercera parte es de los

alimentos en general. En la cocina ecuatoriana predomina el uso de harinas de cereales, farináceas y de papa. Las harinas empleadas son también las de maíz, cebada, trigo y plátano. La cocina de los indios se basa en la máchica y el maíz, de este último se prepara varios platos y bebidas, como la chicha.

Se explica que la vida de los indios serranos se desenvolvía en torno a la producción del maíz, en Quito se distribuía su año de la siguiente manera:

<b>Enero</b>	Eliminación de malas hierbas	<b>Julio y Agosto</b>	Se cosecha el maíz
<b>Febrero</b>	Se bate el maíz	<b>Agosto</b>	Se siembran las papas
<b>Marzo</b>	Florece el maíz	<b>Septiembre</b>	Mes de rastrojos
<b>Abril</b>	Se seca el maíz	<b>Octubre</b>	Labranza del maíz
<b>Mayo</b>	Se arrancan las hojas de maíz	<b>Noviembre</b>	Siembra de maíz
<b>Mayo y Junio</b>	Se siembran las alverjas	<b>Diciembre</b>	Primera retirada de cardos

**Tabla 11:** Distribución de sembríos por meses

Las farináceas que fueron introducidas han restado importancia a las nativas, como por ejemplo la quinua. Los demás productos son muy variados, se incluye alimentos de todos los pisos ecológicos y productos del mar. Con respecto a los condimentos menciona el ají, achiote y vinagre. Se cocinaba con la grasa de cerdo o de buey, la mantequilla se extraía de la leche y los quesos de la leche cuajada ligeramente fermentada. Estos quesos se consumían crudos o cocidos en pasteles o sopas.

Se comía carne de buey, puerco y borrego; sin embargo, no se consumía carne de ternera ni cordero lechal y en raras ocasiones se conseguían lechones. Además, se alimentaban también de gallinas, pavos y patos y cuy. En el ámbito de las bebidas, las más reconocidas eran la chicha de jora, morocho y yuca.

#### 7.4.3.3.2. *Recetas*

**Ají de queso:** es un plato preparado con papas hervidas, queso blanco o crema de leche, aguacate y hojas de lechuga.

**Aschu – ishpa:** es un plato indígena que consta de maíz tostado y melaza.

**Buñuelos:** son buñuelos comunes de harina de trigo, principalmente preparados en Navidad.

**Caldo:** es caldo de carne; sin embargo, se aplica también para el jugo de caña de azúcar no fermentado.

**Chocolate:** se lo encuentra azucarado y no azucarado, perfumado con vainilla o canela. No se lo puede utilizar para preparar bombones pero sí para hacer chocolate en taza (en agua o leche). Se acostumbra poner en el chocolate caliente cubos de queso fresco o amasado.

**Chamburada:** es una bebida preparada con un fruto llamado chamburo<sup>14</sup>, azúcar y aguardiente.

**Champús:** es una bebida popular tradicional del día de Corpus Christi. Es una colada de maíz, azúcar y granos de mote.

**Chigüil:** plato tradicional del Domingo de Ramos que se compone de una pasta hecha con harina de maíz, manteca de cerdo y queso. Tiene la forma de un panecillo alargado, se lo envuelve en una hoja y se cocina en agua hirviendo.

#### 7.4.3.4. *Comidas del Ecuador, recetas tradicionales para la gente de hoy*

Michele O. Fried publicó en 1986 el recetario *Comidas de Ecuador. Recetas tradicionales para la gente de hoy*. Este tiene recetas de todo el país, por esto no encajaría del todo en la cocina quiteña. Sin embargo, podemos encontrar la cocina en la primera ciudad fundada por los españoles y el amplio radio que ésta tuvo. De esta manera en Quito se puede encontrar las chugchucaras de Latacunga, los ceviches y encocados de Esmeraldas, el mote pillo de Cuenca, entre otras.

---

<sup>14</sup> Mejor conocido como babaco o carica digitata

Los productos nativos que se utilizaron son la quinua, zambo, zapallo, papa, camote y demás. Asimismo, se utilizaban productos exportados, como frutas y vegetales.

Los platos quiteños más representativos en las cocinas son pernil con papas, caldo de patas, fritada, llapingachos con salsa de maní, ají de queso, locro de zambo o de zapallo, caldo con bolas de maíz, patas de chanco emborrajadas con salsa lampreada de chicha, sopa de quinua, ensalada de berros, humitas, guatita, seco de chivo, tomates rellenos con choclo, mote con picadillo, fanesca, colada morada, dulce de higos, empanadas de mejido, rosero, tamales, quimbolitos, zapallo de dulce y dulce de guayaba.

#### ***7.4.3.5. El Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y bolillero***

##### ***7.4.3.5.1. Introducción***

Una de las obras más relevantes e importantes de la gastronomía quiteña es el “Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y bolillero... Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de este país” escrito por Juan Pablo Sanz. El original de este gran libro actualmente se encuentra en la Biblioteca Espinoza Pólit, en Quito, y es el libro más explícito que se tenga sobre la cocina y el servicio quiteño, con influencia francesa.

Esta obra al parecer data del año 1882. Se la vendía únicamente en la Imprenta Valencia y en la oficina de Receptoría de papel sellado, ubicada en los bajos del Palacio de Gobierno. Aunque el dueño de la famosa imprenta quiteña, Vicente Valencia, fue asesinado en 1857, la imprenta siguió en poder de sus herederos aunque no por muchos años. Es por esto que algunos conocedores piensan que el Manual fue escrito en 1852.

Se debe tomar en cuenta que es el primer escrito que se ha encontrado sobre la cocina quiteña fue probablemente publicado antes de 1857, como explicamos anteriormente. Según consta en la última página del ejemplar original, este le pertenecía a la señora Vicenta Riofrío, quien también escribió una fecha debajo de su nombre, 1882.

Es un manual que mezcla la cultura europea con la criolla, y aunque en una muy pequeña parte la norte-americana, no podemos dejarla aparte. En su mayoría recoge lo español, italiano, francés, inglés, alemán, turco y un poco de lo peruano, que es también español, todo esto combinado con nuestra cultura y sobre todo con las acotaciones del señor Juan Pablo Sanz.

Además de enseñar a quiteños y quiteñas de hace 160 años cómo cocinar, enseñaba buenas costumbres y modelos de servicio. Señalaba que existían diferentes niveles que lo hacían bastante complicando, comparándolo con el tiempo en el que se encontraban. Señalaba que el primer servicio era el más complicado. En él se incluían todas las sopas, menestras de carne, platillos calientes o fríos y todas las entradas. El segundo servicio tenía asados de carne, aves caseras, pescados y ensaladas. El tercer servicio comprendía de pastas calientes o frías y todos los intermedios calientes. En el cuarto servicio entraba el postre, donde aparecía las frutas crudas, en compota, enconfitadas. Este último servicio era muy importante ya que su función además de recrear la vista de los comensales era cerrar con broche de oro la comida.

Era costumbre, hace cinco generaciones quiteñas, que preferiblemente la mesa se sirva para dieciséis personas, sobre todo para personas que no eran muy sociables o tímidos y que no le gustaba sentarse en mesas muy grandes.

Es emocionante ver el origen de donde han salido el sinnúmero de recetas que tenemos actualmente o sorprendernos con cosas que no sabíamos que existieran y que por desgracia se han perdido en el paso del tiempo. Como por ejemplo, nos cuenta que antes existían dos clases de fanesca, la una tenía frijoles, habas, chochos, choclos, arvejas, arroz, col, zambo, ajo, comino, maní, azúcar, nata, leche de peje, camarones, entre otros. Después de 160 años vemos que no ha variado en su mayoría la fanesca. Curiosamente, la otra fanesca era de dulce. En lugar de granos se picaban duraznos, peras, manzanas y membrillos. Luego se añadía nata trozos de peje, ají floreado y pimienta. Como adicionales, también ya existía el molog o suco de papas, el que ahora solo es conocido como molo, y el ají de queso y de pipián.

Se menciona, dejando a un lado la fanesca, que en ese tiempo existían solo cinco clases de locros: de papas, de carnero, con huevos, con fritada y el chupé.

Los postres también se llevan un lugar muy importante en el libro. Haciéndonos pensar que era lo que más comía los quiteños de la época. También se mencionan mucho los pudines, tamales, buñuelos, panes y gelatinas. Además debido a la migración colombiana, en el siglo XIX, se nota que bajo su influencia comenzamos a comer arepas, que podían ser: amarillas, panunchas, de Popayán, otras llamadas exquisitas y las llamadas cajetillas.

#### ***7.4.3.5.2. Métodos para servir en el Quito tradicional***

##### **Res**

Escoger el pedazo de carne que se debe servir y cocerlo de la manera en la que se prefiera, despojar las partes tendinosas y grasosas y cortar en lonjas más o menos gruesas siempre siguiendo la fibra de la carne. Se la pone en un plato con un tenedor y se pasa a los comensales para que ellos se sirvan.

- Lomo de res: remover se deben levantar las partes magras de la carne y cortarla en rodajas más o menos gruesas para después colocarlas en un plato y servir las

Paladar y lengua: se las debe cortar en rodajas más o menos gruesas, estas siempre deben estar cortadas transversalmente. Las partes que se hallan en el medio se consideran las mejores, ya que son las más tiernas, por lo que estas se servirán a las personas que sean las más importantes

##### **Ternera**

- Cuarto de ternera: se debe realzar la carne magra que haya. Posteriormente se debe cortar en trozos el riñón y las costillas. Las vertebras que se encuentren unidas se las debe cortar al través. Todo esto hay que colocarlo en un plato y hacerlo circular entre los comensales.

- Cabeza de la ternera: como sea que se haya preparado, primero hay que servir los ojos, sus ruedos y circunferencias porque son los mejores. Luego servir desde la quijada subiendo hasta las orejas. Separar los huesos y dejar al descubierto los sesos para luego servir con una cuchara sobre los pedazos de carne ya en el plato.
- Lengua: debe cortarse en hebras y luego en lonjas más o menos gruesas.
- Pecho: primeramente hay que separar los tendones y luego proceder a cortar en pedazos para servir

### **Carnero y Cordero**

- Pierna: se la debe cortar perpendicularmente, empezando por abajo. Se debe hacer tajadas delgadas a lo largo y a lo ancho hasta dejar el hueso limpio. Para sostener la pierna siempre se debe usar papel o guantes.
- Espaldilla: se la debe cortar en trozos más o menos gruesos. La carne que está unida a los huesos y en el hueco del omoplato siempre es la más tierna, por lo que se la debe servir a las personas que tengan alguna distinción.
- Entero: se lo divide en dos partes iguales a lo largo. Se deben separar las costillas entre cada una. Para las piernas, primero se debe cortar las articulaciones y después hacer tajadas más o menos gruesas dejándole la piel.

### **Jabalí y Marrano**

- Cabeza: se puede servir entera. Sin embargo, se la puede partir a través y cortar desde los colmillos lonjas delgadas a lo ancho. Es importante mantenerlas en el calor.
- Cochinillo de leche: primero separar la cabeza del cuello. Luego cortar el cuero lo más delgado posible y servirlo. No mucha gente come la carne por no tener mucho sabor.
- Jamón: se lo debe cortar siempre en lonjas delgadas y cortas. Siempre se debe tratar de que quede igual parte de carne magra y carne con grasa.

## **Liebre y conejo**

- Entero: se debe levantar la carne magra que cubre al lomo y a la espalda, empezando por los lados para luego bajar hasta las piernas. Para cortarlo se lo debe hacer al través en pedazos gruesos.

## **Aves**

- Se debe cortar desde los músculos del ala hasta la articulación, luego cortar las piernas sin dañar las articulaciones. Dependerá del anfitrión si cree o no oportuno romper el caparazón. Si se quiere dejar intacta la mitad del pavo se debe hacer un corte paralelo entre las dos piernas hasta la rabadilla y luego por toda la espalda. Colocarlo de lado en el plato.
- Ganso: Se debe levantar la carne magra de ambos del esternón y separar en seis trozos transversalmente cortados, quitar las alas y las patas y servirlos por separado.
- Pato: Si el pato es asado se debe proceder igual que el ganso. Sin embargo, si el pato es cocido, se deben separar las alas y las piernas para servirlos separadamente. lo que sobra se debe ir partiendo a lo largo y luego a lo ancho.
- Pichones: Se debe cortar en cuatro partes iguales. Las partes con las piernas se deben presentar a las personas que tengan alguna distinción.
- Perdices: Se debe proceder como las aves caseras. Con la diferencia que en estas aves las mejores partes son las alas y todo lo próximo a estas.

## **Pescados**

- Cualquier especie de no debe cortarse con ningún instrumento de hoja de acero. Se debe utilizar siempre una cuchara, preferiblemente que esta sea de plata.
- Róbalo: Con una cuchara, hacer una línea recta desde la cabeza hasta la cola y después más líneas a lo ancho. Se sirve lo comprendido entre las líneas. Esto se lo hace de lado y lado. En el róbalo la carne más apreciada son las mandíbulas y lo próximo a ellas por lo que se debe servir a la persona más importante.

- Trucha: Al igual que en robalo, se hace una línea de cabeza a cola y otras a lo ancho para servirla.
- Carpa: A este pescado se le quita la cabeza y se lo sirve a quien lo quien desee. A este pescado no se lo sirve con piel. Después de quitarla se la sirve como hemos dicho anteriormente.
- Sollo: Al igual que en la carpa, se le remueve la cabeza y se la sirve como en los pescados anteriores.
- Barbo: Se deben hacer líneas a lo largo y a lo ancho de acuerdo al número de comensales que se encuentren.

### **Observaciones**

Se explica que este manual que la única manera de que se lo haga correctamente es practicar. Siempre se debe trinchar con un tenedor de tres puntas, que sea resistente y que no se doble. Es también necesario un cuchillo que esté bien afilado, esto para hacer mejores cortes y por la seguridad también de quien lo está manipulando. Sin embargo, no importa que la persona que este sirviendo o trincharo no conozca la anatomía del animal siempre se debe servir con mucho cuidado e higiene.

#### ***7.4.3.5.3. Saborizantes de la comida***

Los saborizantes en la comida del siglo pasado en Quito no han cambiado. Vemos por ejemplo que se utilizaban tanto especias como hierbas y para lo mismo en las utilizamos en la actualidad.

La mayoría de especias son producidas en nuestro continente, así como las plantas aromáticas que utilizamos. También se utiliza la sal, los ácidos vegetales y las plantas aperitivas para dar sabor a las comidas.

La pimienta es la más famosa de las especias. Se conoce dos tipos: blanca y negra, aunque actualmente nosotros encontremos, aparte de estas, la pimienta de cayena, pimienta verde,

pimienta de Jamaica, entre otras. Entre la pimienta negra y blanca la única diferencia es que la blanca no tiene su corteza, lo que ocasiona que esta sea menos fuerte. En el mercado se la conocía como pimienta de Holanda o de Inglaterra, la que era reducida a un polvo más fino.

Una especia no muy utilizada era el pimentón. Esta especia únicamente la utilizaban los ingleses, ya que se decía que ellos tienen un paladar más gastado.

Después de la pimienta, el clavo de olor es la especie que más se utilizaba. Lo más común era pincharlo en una cebolla para dar color y sabor a la comida, especialmente a los caldos, salsas y guisados. El clavo de olor era muy cotizado gracias a su perfume, aunque es recomendable quitarlo antes de servir la comida.

Otra especia muy utilizada era la nuez moscada, que además de su sabor era considerada una de las más sanas. Su modo de empleo era rasparla, usualmente en guisados, a medida de que se la necesitara. También se la utilizaba en salsas y con particularidad para la coliflor y los huevos en caramelo.

La canela no se empleaba mucho en la cocina. Su uso era para confituras y licores. También se utilizaban la mejorana, el hinojo y el anís aunque por su sabor y aroma.

Desde el principio de nuestra gastronomía el ají fue un elemento muy importante. En nuestra tierra se comenzaron a diferenciar distintas especies así como: el colorado, proveniente de las tribus indígenas, el criollo, el más famoso en nuestro país y que varía en su fuerza dependiendo de la estación en la que se produzca, el rocoto, que se usa para rellenos y también para hacer dulce. Al ají siempre se trabajaba quitándole las semillas de su interior y lavándolo por varias veces si se quería quitar su picante.

Entre las hierbas aromáticas las más utilizadas eran el perejil, cebolleta, ajo, apio, orégano, cilantro y yerbabuena. A estas hierbas se les consideraba únicamente aromáticas y para dar sabor, sin ninguna capacidad para facilitar la digestión. De estas, el perejil es la más usada, no hay guisado en el que no se ocupe.

#### ***7.4.3.5.4. Recetas escogidas de la cocina quiteña del 1800***

Aquí únicamente se expondrá la manera en la que cocinaban en el siglo XXI. Se habla de los métodos que se utilizaban, los adobos que se preparaban y las precauciones que tenían al momento de cocinar.

### **Sopas**

Lo más importante en la cocina decían que es saber hacer un buen caldo, ya que es la base de todo buen plato. Para hacer el caldo lo más importa es que debe elegirse carne fresca y reciente, de preferencia carne de la pierna, los cuartos traseros, extremidades, pecho y el bajo lomo.

### **Costrada**

Sobre las cortezas del pan cocido y tostado se debe regar el caldo suficiente como para sumergirlo. A fuego lento, dejarlo cocer sin que se seque. Cuando las cortezas del pan estén doradas sacarlo del fuego y agregar más caldo sin grasa.

Esta sopa se la recomendaba a personas que hacían bastante trabajo físico y estaban cansadas, así como para afecciones del estómago, era considerado fortificante y de fácil digestión.

### **Sopa de coles**

Se pone a cocer un pedazo de jamón y tocino en la suficiente agua. Posteriormente se echan zanahorias, cebollas y una col dividida en cuatro partes, después de haberlas lavado en agua hervida. Una vez que todo esté cocinado sacarlo del fuego y ponerlo en un recipiente hondo hecho pedazos pequeños. Encima de esto poner jamón, luego una capa de coles y para terminar queso fresco. Para finalizar el plato se pone lonjas delgadas del tocino por todo el rededor, se le echa el primer cocido y se lo deja cocer permanentemente. Una vez que esté

todo cocido servir en platos individuales y servir el caldo a los que lo deseen. Se puede poner perdices en lugar de jamón.

### **Sopa de calabaza**

Quitarle la cáscara a una calabaza madura y cortarla en pedazos pequeños e iguales. Cocinarla con agua hirviendo con sal y una vez cocida escurrirla. Colocar un recipiente los pedazos de calabaza con manteca, sal, nuez moscada y un poco de miga de pan. Remojar todo esto en crema de leche volverlo a cocinar sin dejar de removerlo para que no se pegue.

A parte, cortar pedazos de pan del mismo tamaño que los pedazos de calabaza. En una fuente honda, colocar la mitad de la pasta colocando encima el pan, luego cubrir con el resto de la pasta y poner a fuego medio para que se cocine. Incluir más crema a la preparación para hacer la sopa más líquida.

### **Sopa de lechugas**

Limpiar las lechugas con agua hirviendo, conservándolas enteras, y dejar que se enfríen. En una cazuela, poner rebanadas delgadas de ternera y de tocino en el fondo de la cazuela y encima poner las hojas de las lechugas sazonadas con sal. Añadir tres zanahorias cortadas en rebanadas, tres cebollas y dos clavos de olor. A esto agregar caldo y dejar en fuego medio hasta que esté cocido. En una olla aparte poner las lechugas del caldo cortadas a lo largo y hacer capas intercaladas con miga de pan y las lechugas hasta que se acaben. Agregar el caldo tamizado y dejar cocer.

### **Sopa de cebolla**

Cuando utilizamos cebollas grandes hay que cortarlas en rodajas, si son pequeñas ponerlas enteras. Saltear las cebollas con manteca hasta que estén doradas. En una fuente alternar una capa de cebolla y otra de pan, agregar pimienta y finalmente caldo de res. Dejarlo cocer a fuego medio.

### **Sopa de cebolla**

Cortar las cebollas en juliana y saltearlas en manteca. Una vez que las cebollas estén tostadas agregar agua caliente con sal y pimienta. El momento que este casi por hervir agregar el pan. Esta sopa es muy común con vino y se da a aquellas personas que tienen fatigas en el estómago.

### **Sopa de cebolla y leche**

Después de cortar y saltear la cebolla con manteca agregar una pequeña cantidad de agua. Cocer la leche en una olla aparte, y una vez que esté a punto de hervir echarla sobre las cebollas y servir ese instante.

Sopa de leche:

Hervir leche a fuego lento y agregar sal o azúcar para sazonarla. Esta leche hervida se debe regar entre el pan con un batido de yemas.

Leche: es una de las sustancias más nutritivas de la naturaleza. Es un fluido blanco claro, un poco amarillo en algunos casos, que se origina de los mamíferos que la suministran. Las más apreciadas son de vaca, cabra, burra y oveja. De la leche se saca varios productos derivados, pero los más importantes son la manteca, el queso y el suero. La manteca se consigue con el reposo; el queso se obtiene añadiendo cualquier materia acida y el suero es el resultado de la separación en la descomposición de las tres sustancias reunidas.

### **Sopa de pescado**

En una olla saltear tiras delgadas de zanahorias, cebollas, un manojo de perejil, dos hojitas de laurel y una cabeza de ajo. Una vez que esté salteado agregar agua y condimentar al gusto. Cuando ya esté todo cocido tamizar y dejar solo el caldo. En él agregar trozos de pescado y un poco de tintura de azafrán. En una sopera humedecer trozos de pan con manteca y agregar en él el caldo. Servir el pescado con la salsa que se prefiera.

### **Sopa a la tortuga**

Se debe cocer una cabeza de ternera. Una vez que esté cocida se le quitará toda la carne, dejándola en el caldo. A esto agregar cebollas cocidas, corteza de limón rayada, sal y pimienta y tamizarla agregando los sesos de la ternera, ostras, un poco de esencia de anchoas, vino blanco, zumo de limón y pechugas de aves. Dejar cocer a fuego lento y una agregar pequeñas albóndigas hechas con huevos.

Para hacer estas albóndigas se hacen de una mezcla de yemas de huevos cocidos, majados y sazonados con nuez moscada, zumo de limón, sal y pimienta, mezclada con manteca. Deben tener la consistencia necesaria para formar bolitas. Estos hay que añadirlos un poco antes de servir.

El nombre de esta sopa viene del modo en el que se sirve. En lugar de ser en una sopera, se sirve en un caparazón de tortuga. En caso de que no hubiese un caparazón se forma una corteza de pan que tenga la misma figura.

### **Sopa de fideos con carne, a la francesa**

En un caldo ya sazonado, se agregan fideos desechos con las manos una vez que el caldo esté a punto de hervir. Una vez que estén cocidos se pone toda la sopa en una sopera y servirla rápidamente.

### **Sopa de pan**

Primeramente se prepara una salsa que tenga cebolla, pimienta, tintura de azafrán y yemas de huevo tamizadas. En una cazuela poner rebanadas de pan y añadir el caldo de carne. Dar solo un hervor al caldo y dejarlo reposar, añadiendo tocino picado, cecina frita, pollo y pichones migados y en presas.

### **Sopa a la campesina**

Cocinar unas yucas, molerlas y batirlas añadiendo huevos para freírlas como buñuelos. Después de freírlas cortarlas en pequeños pedazos y agregarlos en una cazuela con caldo sazonado con pimienta, ajo, azafrán y queso. Encima de la sopa agradar pollo desmenuzado.

### **Sopa a lo peruana**

Hacer una masa con una libra de harina y una libra de manteca fría, dos cucharadas de naranja agria, una charada de agua sal , una copa pequeña de vino y dos o tres huevos. De esta masa hacer figuras y freírlas en manteca.

Posteriormente en una cazuela preparada con caldo sazonado con ají y tomate agregar una capa de lomo de cerdo y gallina hecha presas, a todo cubrirlo con salchichas, ajés, cebollas curtidas y rebanadas de huevos duros.

### **Sopa de arvejas**

Humedecer 5 libras y media de arvejas. Una vez que estén fuera de agua ponerlas 4 oz. de manteca, un poco de perejil picado y cabos de cebolla, esto dejarlo cocer a fuego muy lento, hay que removerlas de cada cierto tiempo por una media hora. Después de esto moler todo esto en un mortero añadiéndole caldo frio y volver a calentar todo el caldo. Regar este caldo sobre el pan diez minutos antes de servirla.

### **Sopa de pan a la polk**

Preparar un caldo de tocino y lomo de cerdo cocido con culantro y yerba buena, y otro de cebolla, ajo, perejil y manteca. En una cazuela poner rebanadas de pan de huevo guardado con col blanca cocida y pedacitos del tocino y del lomo de cerdo con el que se hizo el caldo. Poner el caldo en todo esto y dejar hervir por 15 minutos antes deservir. La sopa debe cubrirse con trozos de criadillas, longanizas y cecina fritos.

## **Cocidos**

### **Cocido de carne**

A la carne escogida se le da un hervor y se le saca la espuma que salga. Se corta la carne en trozos y se pone en una olla con agua. Se calcula (un azumbre) 2.5 litros de agua por cada libra de carne. Se añade una rama de canela, clavo de olor, pimienta negra o de Jamaica, comino, ajo entero, perejil, vino, vinagre, ají, cebollas, zanahorias y orégano seco. Hay que dejarlo cocinar a fuego lento por unas cuatro horas.

Si a este cocido se le agregan los despojos de un ave o huesos de cordero asado se logra un mejor sabor.

### **Cocido de potaje**

Cortar media libra de carne de res, ocho onzas de tocino, zanahoria, cebolla, un nabo y clavo de olor. Todo esto se pone a hervir con tres libras de agua, espumándolo y después de media hora pasarlo por un tamiz.

Si se quiere hacerlo con arroz, fideos o sémola, se debe cocinarlo y ponerlo en el caldo. Anadir hierbas en manteca con un poco de harina. De deja que todo espese y se añade sal, pimienta y huevos estrellados.

### **Cocido de salpicón de vaca**

En un solo recipiente cocinar pedazos de carne de res. En una cazuela preparar una salsa que se componga de aceite, vinagre, pernil picado, tomate y especias. Esta salsa servirla sobre la carne picada en una fuente y servirla.

### **Cocido grande**

Este es un cocido francés. Se utiliza para remojar los guisados, menestras y en todos los casos en los que se necesita usar un líquido en las comidas que no sea agua. Esto se prepara con un pedazo de carne de res del bajo lomo, pecho o de las extremidades del animal. Comenzar a cocer la carne en una olla y agregar legumbres y los ingredientes a sazón. Una vez cocido pasarlo por un tamiz y servirlo cuando se lo necesite

### **Cocido de trasero de vaca**

Se utiliza la carne de la parte posterior de la res. Hacerla pedazos, adobarla, cocerla y dejarla enfriar. A estos pedazos envolverlos en harina de trigo y huevo y freírlos en manteca. Servirlos en una fuente espolvoreando pimienta con una octava parte de clavo de olor

### **Cocido o puchero del país**

En una olla con agua hirviendo cocinar pedazos de carne de res, carnero, gallina, cecina, tocino y lomo de ternera con un poco de perejil y ajo molido. Una vez cocido separar el caldo, y en él cocer col, cebollas, ajo, perejil, culantro, orégano y yerba buena. Una vez cocido poner todo junto con cebolla picada y frita, clavos de olor, comino y un poco de azúcar. Se sirve en fuentes separadas todas las la carne, en otra las raíces y en otra frutos.

### **Menestras**

#### **Menestra de arvejas tiernas**

Cocer las arvejas tiernas. Después de que se encuentren cocidas escurrirlas y dejarlas enfriar. En una cazuela aparte prepara n cebolla media frita en manteca y añadir un poco de harina de trigo, aumentar más manteca hasta que se fría completamente, sobre esto añadir leche y un poco de azúcar y encima poner las arvejas, mantener en el fuego hasta que se sirva.

### **Menestra de coles**

Cortar una col en cuartos y junto con zanahorias y cebollas. Poner todos estos ingredientes en una cazuela con tocino. Dejar remojar todo con caldo de carne y dejar cocer.

### **Menestra de col de flor**

Cocer un trazo de tocino con carne de pecho de cordero y con salchichón. Añadir una col en cuartos. Dejar cocer y servir con la col por encima. Acompañar con alcaparras curtidas.

### **Menestra de lentejas**

Cocer las lentejas y poner en una cazuela con una salsa compuesta de cebollas, ají, ajo, harina de trigo y manteca. Agregar las lentejas junto con vinagre y comino.

### **Menestra de calabaza**

Cocer en suficiente cantidad de agua la calabaza cortada en pequeños trozos. Una vez cocida escurrirla y machacarla en un mortero. Mezclarla con leche sal y azúcar y volver a hervir. Disponer sobre rebanadas de pan

### **Menestra de la dama**

Hervir dos onzas de miga de pan y una libra de caldo de carne. Machacar pechugas de aves, seis almendras dulces y yemas de huevos cocidas hacer de esto una mezcla y agregar un vaso de crema y sazonarlo. Ponerlo en un baño maria para calentarlo.

## **Arroz**

### **Arroz a la valenciana**

Lavar una libra de arroz con agua caliente y dejarlo remojar. Dejarlo cocer en un caldo con cebollas picadas, tomate y ajo molido. Todo esto se fríe en manteca y se agrega un cuarto de agua. Cocerlo a fuego lento hasta que se seque. Agregar ají rocoto en pequeñas rodajas para servir.

### **Arroz con leche**

Poner a hervir la leche y una vez que este a punto de hervir agregar el arroz. Agregar azúcar y al momento de servir agregar un batido de yemas de huevo. Servir con canela molida.

### **Arroz a la turca**

Cocer arroz con caldo de carne y añadir tintura de azafrán y pimienta en polvo. Para servir se pone en una cazuela con manteca de fondo y colocarlo a fuego templado. Al final añadir un poco de caldo.

## **Guisos**

### **Lomo de res**

Dividir en pequeños trozos el lomo y desaguarlos por doce horas antes de cocerlos. Ponerlos en una cazuela con manteca capas de lomo alternadas con cebolla, ajo, perejil, cebolletas, tomates, orégano, hierba buena, agua, una copa de vino y otra de vinagre. Tapar la cazuela y dejarla cocer a fuego lento.

### **Lomo de ternera**

Dividir en pequeños trozos la carne de ternera. Ponerlos en una cazuela con manteca capas de lomo alternadas con cebolla, ajo, perejil, cebolletas, tomates, orégano, hierba buena, agua, una copa de vino y otra de vinagre. Tapar la cazuela y dejarla cocer a fuego lento.

### **Lomo relleno**

Hacer cecinas delgadas del lomo y sazonarlo con ajo, ají, azúcar, vinagre, azafrán. Se corta carne de cerdo, huevos, especias, una copa de vino, una copa de vinagre, azúcar. Mezclar y cuajar en una cazuela con poca manteca. Una vez cuajada poner encima costra de pan y pimienta. A esto se le envuelve con la cecina. Hornearlo hasta que esté todo cocido.

### **Lomo de buey o de cerdo**

En una cazuela agregar un vaso de vino y otro de aguardiente, un diente de ajo molido, especias, una onza de azúcar, una copa de vinagre y sal. Cocer en este caldo el lomo hasta que el caldo de consuma y el lomo parezca frito. Colocar el lomo en una fuente con manteca, huevos duros rebanados, sal, aceite y perejil.

### **Lengua de vaca**

Cocerla y ponerla en una cazuela con una salsa compuesta de cebollas picadas y tomates. Cocer a fuego lento la lengua con ajíes enteros y encurtidos, vino, vinagre, especias, cebolletas, azúcar, ajo y caldo. Para servirla poner pimienta, orégano en polvo y un poco de aceite.

### **Pies de vaca**

Se lava bien los pies de vaca y los cuece. Una vez cocidos hay que volverlos a lavar. En una cazuela, preparar un caldo de cebolla y ají picado, dientes de ajo, maní molido, leche, pan

rallado, especias, azafrán y manteca. Esto deberá resultar como un caldo espeso donde se ponen los pies de vaca. Añadir un poco mas de manteca y ponerlo en el horno hasta que tome un color dorado, este se obtiene más o menos en unos 20 minutos.

### **Ubres de ternera**

Se cuece las ubres en agua con sal y se las desvena. Se las maja en un mortero y se las mezcla con pan rallado, tres onzas de azúcar para cada libra de mezcla, yemas de huevo hasta que esté algo suave. Todo esto se bate hasta que se forme una masa. Poner sobre pequeñas rebanadas de pan y espolvorearlo con azúcar en polvo. Luego hornearlo hasta que estén listos.

### **Pierna de ternera**

Se deben desaguar por doce horas o más, pedazos de carne de ternera. Después, cocinarlos con un vaso de vinagre, especias, trozos de cebolla, dos dientes de ajo, orégano, yerba buen ay culantro. Cuando la carne ya esté cocida se la envuelve en huevos y harina y luego se la fríe.

### **Menudos de cordero con tocino**

Primero hay que limpiar y desantrar la cabeza, corazón, hígado y pies de cordero. A estos cocerlos en caldo añadiendo pedacitos de tocino, zanahorias y cebollas. Para hacer la salsa, se hace una infusión a fuego lento de dos vasos de vino blanco, perejil, cebollas, tomillo, ajo, clavo de olor y manteca. Luego esto se pasa por un tamiz y se sirve en una salsera. Se sirve con la cabeza en el centro, los sesos al descubierto y alrededor el resto de carne.

### **Cabeza de cordero**

Se quita la mandíbula inferior y se deshuesa la cabeza hasta debajo del ojo. Se limpia y se cuece en salsa blanca.

## **Carnero**

### **Cuarto de carnero con perejil**

Quitar todas las membranas y pellejos del carnero. Para asarlo, ponerlo en un adobo que tenga perejil, sal y pimienta. Servir una salsa hecha de alcaparras, perejil, cebollas y ajo, a esto se añaden dos yemas de huevo duras con sal y pimienta. Antes de servirlo echarle jugo de limón.

### **Chuletas de carnero**

Macerar las chuletas y cocerlas en agua. Cuando estén cocidas se guisan en una cazuela con manteca, o se las hace a la parrilla.

### **Espaldilla de carnero**

Se cuece en una fuente preparada con lonjas de tocino, añadiendo zanahoritas, cebollas y caldo. Se sirven cuando este cocida la carne y el caldo esté reducido sobre legumbres.

### **Pierna de carnero con criadillas**

Se debe haber sacado la carne del hueso de la pierna. Se pica con criadillas y se mecha tocino grueso. Se debe cocer por 24 horas a fuego lento, rodeada de lonjas de tocino y humedecida con vino blanco. Servirlo con el caldo reducido que reste

### **Morcillas de carnero blancas**

Se cuece el bofe blanco de carnero con una lonja de tocino y se pica todo esto unto. Se añade cebolla blanca, un vaso de vino blanco, canela, clavos de olor, azúcar en polvo, pan rallado y seis huevos batidos. Esto se introduce en los intestinos del cordero y se cuece por dos o tres horas.

## **Lenguas**

Se limpia la lengua y se mecha, se junta con pedazos delgados de tocino y se colocan en una cazuela que tenga en el fondo lonjas de tocino. Se añaden cebollas, sal, pimienta y se echa caldo o agua y dejarlo cocer a fuego lento. Una vez que estén cocidas se pasa todo por un cedazo, se reduce y se sirve con alcaparras.

## **Pecho de carnero**

Se pone la carne de ternero en una cazuela con lonjas de tocino. Se agregan cebollas, zanahoritas, sal, pimienta y caldo. Se deja cocinar a fuego lento. Cuando ya esté cocida se espolvorea pimienta y sal y se dora con manteca. Se empana con miga de pan y se pone a la parrilla, servirlo con una salsa picante.

## **Colas de carnero**

Se cortan en pedazos más o menos gruesos se pasan por manteca y luego por huevos y miga de pan. Se fríe y se añade el perejil.

## **Riñones de carnero asados**

Hay que limpiarlos y partirlos sin que se separen completamente, asarlos ligeramente y luego ponerlos en una cazuela con un poco de manteca. Cuando estén a punto de cocerse se agrega un poco más de manteca con finas hierbas y zumo de limón.

## **Estofado**

En una olla poner agua, aguardiente, vinagre, romero, canela, clavos de olor, pimienta, cominos, tocino y pedazos de carne de res, cerdo y gallina. Se deja cocinar todos los ingredientes a en una olla tapada. Antes de servir añadir un vaso de vino y ajíes curtidos.

## **Chanfaina**

Picar en pedazos pequeños los intestinos. Mezclar con especias y yemas de huevo, freir en manteca y servir mezclando con una salsa de maní y cebolla finamente picada. Al final se picar perejil sobre toda la mezcla.

## **Vaca y ternera**

### **Pierna de vaca**

A la pierna de res se le debe quitar todas las partes membranosas y tendinosas. Se debe dejar macerar por 24 horas con un adobo hecho con aceite, sal en grano, pimienta, cebolla y perejil. Se asa tapada y un momento antes de sacarla se quita el papel para que tome color. Se puede acompañar con una salsa picante.

### **Sesos**

Se echan los sesos en agua caliente para limpiarlos de la sangre y hay que levantar la membrana que nos cubre. Se dejan en agua templada y luego en agua hirviendo. Al cabo de unos minutos se sacan y se ponen en agua fría. Se cuecen con la cantidad suficiente de agua, zumo de limón, sal, cebolla, perejil y laurel.

### **Coscorrones de paladar de buey**

Se corta el paladar ya cocido en porciones pequeñas y se hecha en una salsa blanca para que tenga más consistencia. Se retiran del fuego y se mezclan con miga de pan para luego ponerlas con una mezcla de huevo batido para finalmente freírla.

### **Lengua de buey en papel**

Primeramente hay que cortar la lengua y cortarla en pedazos más o menos gruesos. Se cubren con manteca mezclada con yerbas finas, setas picadas, miga de pan, sal y pimienta y se ponen a cocinar a fuego medio.

### **Cuarto de ternera asado**

En una cazuela con lonjas de tocino se coloca el trozo de ternera con zanahorias picadas, cebollas, yerbas finas, sal y pimienta y se humedece todo con caldo. Se tapa y cuando este cocido se sirve con legumbres frescas.

### **Hígado de ternera**

Se mecha el hígado con tocino en pedazos delgados y se los baña con vino blanco por al menos doce horas. Luego se coloca en una cazuela con tocino, caldo, dos vasos de vino y pedazos de limón sin corteza ni pepas. Se cocina a fuego lento hasta que este reducido y cocinado, se sirve con pepinillos.

### **Manos de ternera fritas**

Hay que cocerlas a punto y cortarlas en tiras. Se ponen en un adobo de vinagre y después de escurrirlas se las mete en pasta de freír, se echan en un sartén u se sirven rodeadas de perejil frito.

### **Mollejas de ternera empanadas**

Se cubren las mollejas con una capa de arroz antes remojado en caldo. Se las alisa con la mano humedecida por caldo igualmente. Se baña con huevo batido y se espolvorea con raspadura fina de pan y se las hornea.

### **Cabeza de ternera rellena**

Se limpia y se quitan los huesos de la cabeza. Se separan la lengua y los sesos. A todo esto se agrega un poco de manteca y hierbas finas y se maja en un mortero, añadiendo yemas de huevos se sazona y se añade un vaso de aguardiente y se llena el hueco de la cabeza con este picado. Todo esto hay que comerlo y luego envolverlo en un lienzo fino en una olla, todo esto debe estar cubierto por caldo y vino blanco, a lo que se añade zanahorita, cebolla, clavo de olor, sal, pimienta y un limón cortado en rodajas. Dejar cocer por tres horas y posteriormente sacar un poco del caldo, al que se le añaden anchoas picadas para luego reducirlo. Al momento de servir se añade jugo de limón y pepinillos cortados.

### **Cabeza de ternera al horno**

Una vez realizado el proceso anterior para cocer la cabeza se llena el lugar donde se encontraban los sesos y la lengua con relleno cocido. Se empana y se humedece con maneca desleída para luego espolvorearla nuevamente con miga de pan. Se le da color en el horno. Una vez preparada se sirve con salsa y se le añaden los sesos u la lengua hecho pedazos pequeños alrededor.

### **Cerdo**

#### **Embuchados**

Se eligen las mejores parte de los intestinos del cedo y después de haberlos lavado y desangrados por al menos 24 horas en agua se dejan escurrir y secar. Se dividen a lo largo con la carne cortada de la misma manera. Se hace una mezcla de manteca, sal, pimienta y plantas aromáticas majadas y se rellena en un intestino. Se ata por ambos lados y se pone a salar.

## **Morcillas**

Se cortan cebollas en pedazos y se pasan por manteca sin que tomen mucho color. Se pica una libra de coliflor por cada dos litros de sangre. Se mezcla todo y se añaden hierbas finas picadas, sal, especias y nata. Con esta mezcla se llenan los intestinos. Se cuecen en agua templada lograr que no salga sangre al picar con un alfiler. Entonces se retiran y se dejan escurrir y secar. No se debe dejar hervir el agua en su cocción porque explotarían. Antes de servir las se las debe poner en un sartén o una parrilla para asarlas, se las acompaña con azúcar en polvo, naranjas agrias, papas enteras cocidas y salsa blanca.

## **Morcilla blanca**

Se mezclan las pechugas de aves majadas con cebollas cortadas en pedazos cocidos en caldo, sal, especias y miga de pan cocido en nata. Todo esto se maja y se añade yemas de huevo y mata. Se llenan los intestinos u se cuecen en agua con la mitad de leche. Cuando estén a punto se cortan y se ponen a tostar con manteca.

## **Salchicha**

Se toma un pedazo de carne mechada y se pica con cebolla, perejil y ajo. Se llenan los intestinos con esta mezcla y se ponen unos días al humo en la chimenea. Cuando se vayan a comer se deben cocer por unas dos o tres horas.

## **Salchicha dulce**

Se maja la carne de cerdo y formando pedazos pequeños se la cuece y se la pica finamente. Se mezcla con una cantidad proporcional de huevos (de los que a la mitad se les quita la clara), añadir bastante azúcar en polvo, canela, clavos de olor, un vaso de vino, ralladura de pan, pasas y almendras. Esto se cuajará en un sartén con manteca desleída y se pondrá dentro de los intestinos para luego de esto cocerlos.

### **Salchichón**

Se debe elegir la carne magra del cerdo y añadir la mitad de su peso en carne de res y otro poco en tocino. Todo esto se pica junto y se sazonará con cinco onzas de sal por cada seis libras de carne preparada, pimienta molida, tres octavas de nitritos. Dejar reposar esta mezcla por un día y rellenar los intestinos con ella. Poner a cocer dejando que se bañen en sal mezclada con una parte de nitro por ocho días. Después secar al humo y se bañan con vino, salvia, tomillo, laurel y albahaca, cuando estén secos se envuelven en papel para conservarlo en ceniza.

### **Chorizos**

Se pica la carne de cerdo y se mezcla con ají picado, un vaso de vino, un vaso de vinagre y costra de pan. Se amasa y después de dos días se pone dentro de los intestinos de res. Hay que tenerlos al humo durante cuatro días antes de servirlos.

### **Cochinillo de leche asado**

Cuando esta cocido y bien pelada hay que rellenarlo con manteca mezclada con hierbas finas, sal y pimienta. Se pone al horno y se le bala con manteca para que se cocine mejor el pellejo.

### **Costillas asadas**

Se ponen en un asador cubiertas con miga de pan, sal, pimienta y hierbas finas. Se sacan cuando estén en su punto, añadiendo un poco de harina y un vaso de vino blanco. Dejar cocinar hasta que se reduzca el vino y poner pepinillos en cortes delgados.

### **Pernil**

Se pone una pierna entera de cerdo en una infusión de agua con mucha sal por tres o cuatro días. Después se adoba con clavos de olor, comino y vinagre. Hay que punzar la pierna para

que el adobo entre. Se riega sal en toda la circunferencia se pone en una bolsa por doce horas y se coloca humo.

### **Orejas de cerdo**

En una salsa de cebollas hechas pedazos pequeños y pasadas por manteca, se ponen las orejas cortadas en tiras. Se añade un poco de harina, se mojan el caldo y se reduce. Se sirven echando unas gotas de vinagre o el jugo de un limón.

### **Manos de cerdo**

Después de dividir las en dos patas se ponen a cocer con ajos, perejil, salvia, laurel, albahaca, sal y pimienta. Se agrega vino y agua u se dejan cocer a fuego lento por un día.

### **Caza**

#### **Codornices**

Después de asadas y envueltas en hojas de vid se dejan a fuego medio. No se las destripan nunca.

#### **Perdiz**

La perdiz cocida se pone en un caldo preparado con un vaso de vino de Málaga y otro de vinagre, ajíes, tajadas de tocino y jamón, azafrán, y un poco de dulce de almendras majados. Hacer hervir la perdiz con esta mezcla y una vez que esté en su punto se sirve con perejil y orégano picado, pimienta en polvo, aceite y vinagre.

### **Escabeche de cuyes**

Se prepara en caldo con un vaso de vino de Málaga, manteca, dulce de maní tostado y molido, especias, cebolla, tomate, uvillas y ajíes curtidos. Esta mezcla se pone dentro del cuy. Además se añade carne de gallina mechada, longaniza, cecina y cebolla gruesa curtida.

### **Pichones**

Se pela el pichón en agua hirviendo inmediatamente después de muerto y lo cocina en un caldo compuesto de agua, cebolla frita con azafrán, almendras majadas, orégano, clavos de olor, ajo molido, dulce, aceite y vinagre. Se debe cocer a fuego lento y una vez cocido se sirve añadiendo pan frito rallado y pimienta en polvo por encima.

### **Conejo nogado**

Después de pelarlo en agua caliente se le pasa en vinagre por 24 horas. Se lo cocina y se sirve despresado en un caldo compuesto de manteca, cebolla y ajo frito, leche, maní molido, dulce, pimienta, clavos de olor y orégano. En este caldo se vuelve a hacerlo hervir antes de enviarlo a la mesa.

### **Pato asado**

Se cocina en una cazuela sin mecharlo y se introduce en su interior una cucharada de aceite, zumo de limón, sal, pimienta y un poco de agua, con cuya salsa se sirve.

### **Cabrito**

Se despedaza al cabrito y se le mezcla con un poco de tocino picado. Se prepara un adobo de ajos molidos, pimienta, comino, vino, y vinagre. Se deja macerar por 48 horas y en la misma olla se cocina añadiendo polvo de ají tostado. Se sirve con salsa picante hecha del mismo cocido.

## **Faisán**

Después de que se lo ha mechado se envuelve su cabeza y las plumas de la cola con una papel para que puedan conservarse. La mejor manera de cocinarlo es asado.

## **Guiso de libre**

Una vez destripada la liebre, después de haberla despellejado, se separa el hígado y se hace trozos más o menos gruesos. Se separa la espalda y se quita toda la piel muscular del vientre, se corta el lomo y el pecho en tres piezas y las piernas desde su articulación. La cabeza debe quedar entera o se la puede dividir en dos partes.

Se toma media libra de tocino picado, el cual se rehoga en manteca a lo que se añade toda la libre partida, se debe espolvorear un poco de harina y no dejar de moverlo. Se añade vino tinto, caldo, hierbas, sal y pimienta, setas y cebollas curtidas o pasadas por manteca.

## **Pastel de caza caliente**

Con un puñado de hierbas finas, sal y pimienta se fríen diferentes piezas de caza. Después se hace un apasta muy espesa con harina y se hace la forma de un plato, se pone en medio la carne de caza levantando las orillas de manera que quede todo cerrado, esta masa se envuelve en un lienzo fino y se suspende en medio de una caldera con agua hirviendo hasta que este cocido. Para servirlo se abre la pasta y se pone dentro una salsa.

## **Aves de corral o caceras**

### **Pato**

Se le quita la cabeza y después de desangrado se entierra en un lugar un poco húmedo por uno o dos días si fuese tierno y dos o tres días si fuese maduro. Se desentierra y se mete en agua

hirviendo para desplumarlo y cocerlo en el agua hasta que esté en punto. Se saca y se pone en vinagre con sal por veinte y cuatro horas. Posteriormente adobar como se desee y asar.

### **Capón cocido**

Después de haberlo desplumado y destripado se frota con zumo de limón y se lo cubre con lonjas de tocino y se pone a cocer con cebollas, ajo, tocino, sal y pimienta. Se humedece todo con caldo a fuego lento.

### **Pavo**

Se prepara el pavo antes de matarlo haciéndole beber un vaso de aguardiente y de vinagre, se le cansa haciéndole correr y se le mata. Luego se procede de la misma manera que en la preparación del pato. Después de cocido se lo saca y se lo rellena con una mezcla de carne de aves. Este relleno se hará después de pasado el pavo en vinagre. Se lo asa envuelto en papel con manteca y yemas de huevo. Se sirve con flores de azúcar en la circunferencia del pavo o cubriéndolo con una salsa blanca con curtidos.

### **Pichones a lo cardenal**

Se frotran los pichones con zumo de limón para blanquearlos y se los hace colorear en manteca sin dejarles que tomen mucho color. Después se colocan en una olla preparada con tocino, se agrega manteca y se cubren con papel. Cuando estén cocidos se sirven con una salsa preferiblemente de cangrejos.

### **Fritada de pollos**

Cortar en pedazos los pollos y echar el adobo con manteca, zumo de limón o vinagre, sal, pimienta, cebollas y un puñado de perejil picado. Cocer y enfriar en sartén. servir con una salsa fina de manteca, la cual tenga sal, pimienta, rebanadas de limón y perejil muy fino.

### **Entomatado de aves**

Se despresan las aves después de asadas se ponen a hervir a fuego lento en una salsa compuesta de manteca, bastante cebolla picada, ají molido, tomate, dulce, vinagre y un poco de caldo. Una vez que esté completamente cocido servir.

### **Pollo sudado**

Se prepara en una cazuela con manteca, cebolla cortada, plátano picado, un vaso de vino u otro aguardiente, vinagre, perejil, salchichas, longanizas, aceite y sal. Se pone a cocer el pollo despresado a fuego lento. Para servir se pone orégano.

### **Huevos rellenos**

Después de cocidos se les corta a lo largo y se les quita la cáscara y la yema, cuidando no lastimar la clara. Se rellenan con una mezcla de carne de pescado, ají, maní y sal, se bañan con claras batidas para que se cierren. Se envuelven en miga de pan y se fríen.

### **Pescados**

Toda clase de pescados que se recibían en la Sierra, en 1880, llegaban de los puertos de la República, siendo Guayaquil el más importante. Para poder transportarlos sin que se dañen los salaban, por lo que era una regla general desaguarlos por al menos doce horas.

Tipos de cocción:

Cocido blanco: se ponen a hervir en agua y finas hierbas. A esto se le añade una tercera parte de leche para cocer el pescado durante un corto tiempo sobre fuego medio.

Cocido verde: Con el pescado cortado en trozos se añaden zanahorias, rebanadas de cebollas, ajo, perejil, albahaca y sal. Mojarlo todo con agua y vino tinto en iguales cantidades. La salsa deberá ser blanca y con vinagre o vino blanco.

Cocido simple: con agua, vino blanco y tinto y vinagre sazonado con manteca, sal, especias, romero y laurel, y dejarlos enfriar se les echa sobre una servilleta de varios dobleces y se pone una salsa con base de vinagre y aceite.

### **Sábalo**

Se adoba en aceite, pimienta, perejil, cebollas picadas y sal. Se pone en la parrilla y se sirve con una salsa blanca con alcaparras.

### **Anchoas fritas**

Se deslíe suficiente cantidad de harina en vino blanco de modo que tenga bastante consistencia y se añade una cucharada de aceite o manteca. Se introducen en esta salsa y se las fríen por bastante tiempo. Hay que servir las calientes.

### **Anguila asada**

Cortar la anguila en pedazos y mezclarla con pedazos de tocino mechados. Se pone en adobo y en un asador con miga de pan del mismo tamaño colocado entre cada pedazo de anguila. A esto bañarlo con una salsa de pimienta o salsa picante.

### **Tollo**

Al ají hay que desaguarlo y molerlo con miga de pan mojada. Mezclar con especias, manteca y cebolla y colocando en centro al peje cocinar a fuego medio hasta que se espese.

### **Caldo de cangrejos**

Después de haber hervido unos 30 cangrejos, se cuecen en agua solamente. Se los monda, dejando los caparazones aparte. Majar la carne de cangrejo con una docena de pasta de almendras. Tomar una libra y media de carne de ternera, un pedazo de jamón, cebollas

picadas, zanahorias y tocino. Cuando todo esté consistente se añade un poco de harina, tocino, sal, pimienta, clavo de olor, albahaca, perejil, cebollino, criadillas y cortezas de pan. Dejar cocer todo a fuego lento.

### **Ostras**

Después de haberlas abierto y desprendido de su concha, se cuecen por algunos minutos en la misma agua que ellas han dado y se escurren para ponerles salsa picante. Se echa manteca, perejil y rábanos picados. Se añade una cucharada de harina y se moja todo col caldo u vino. Se reduce y se ponen en sus mismas conchas de 4 a 6 ostras cocidas, añadiendo la salsa y cubriéndola con ralladura de pan. Se le agrega manteca desleída y se ponen en la parrilla a fuego templado, solo para darles color.

### **Pescadillas fritas**

Después de desaguarlas se les quitan las escamas y se lavan. Se las destripa dejando el hígado en su interior. Se enjuagan y espolvorean con harina. Hacer cortes profundos en cada lado del pescado, poner a freír hasta que tomen un buen color.

### **Huevos**

Modo de conservarlos: se deben colocar en estantes de madera o en telas de cerda de punto ancho, después de haberles echado un baño de barniz gelatinoso, como cola de guantes o cola común. Se consigue un mejor efecto si se los conserva en agua con cal. Para comerlos solo se necesita lavarlos.

### **Turrajas de huevos**

Se cuecen los huevos y se pican muy finamente sus claras, las yemas se las aplastan. Se añade perejil picado y salsa de nata bien reducida. Cuando todo esté sazonado se da forma de

albóndigas y se envuelven con miga de pan para empanarlas, posteriormente con huevo y freírlas. Se las sirve con perejil frito.

### **Huevos en barturrillo**

Después de desleír la manteca en una cacerola, se echan los huevos dentro, sazonándolos y meneándolos continuamente. Añadir un poco de nata y un poco de limón antes de servirlos.

### **Huevos con leche**

A la manteca desleída se añade perejil muy picado, sal, pimienta y un vaso de nata en la cual se haya desleído una cuchara de harina. Cuando esta salsa esté a punto se ponen en la olla los huevos cocidos hecho rodajas.

### **Huevos fritos**

Cuando el aceite esté caliente se cascan los huevos y se echan en él poco a poco unos tras otros. Cuando ya estén fritos se sacan para escurrirlos y servirlos como huevos estrellados.

### **Huevos estrellados**

Se hace hervir agua con sal y vinagre, se rompen los huevos y se echan suavemente en el agua. Se procura darles forma por medio de una espumadera. Una vez que estén consistentes se retiran y se sirven con cualquier sustancia o sobre un relleno.

### **Huevos guisados**

Se hace un picadillo con miga de pan, anchoas, perejil, cebollas, manteca y tres yemas de huevo, con lo cual se cubre el fondo de un plato. Encima se cascan dos huevos y se ponen a fuego templado hasta que se cocinen completamente.

### **Tortilla de soplillos**

Se deslíen seis yemas de huevos con cuatro onzas de azúcar en polvo y una cucharada de agua de azar. Se baten aparte ocho claras de huevo, que se unirán con las yemas. Se derrite manteca en un sartén y se echa la mezcla anterior. Cuando la tortilla se comienza a poner amarilla se le da la vuelta.

### **Huevos chimbos**

En seis libras de azúcar se ponen treinta yemas de huevo batidas hasta que espesen; en esta mezcla se hecha sobre una fuente con manteca y se cocinan a baño maría tapándolo. Después de unan hora está listo. Se saca cubriéndolo con un pañuelo hasta que se enfríe. Se lo divide y se ponen a pasar los pedazos en almíbar bien espeso, se ponen a fuego lento y se añade un vaso de vino de Málaga.

### **Huevos hilados**

Se baten las yemas de huevo con un vaso de vino y por medio de una jeringa se hila sobre almíbar. Se mantiene en el fuego y se añade agua de ámbar un momento antes de separar del fuego.

### **Huevos asados**

Se cuece arroz con poca leche y se alada azúcar, una copa de vino, clavo de olor, canela pulverizada, manteca y mantequilla hasta dejarlo bien consistente. Se mezclan con yemas de huevo batidas hasta tener una mezcla homogénea. Se les da forma de huevos y se les envuelven con ralladura de pan. Se ponen a asarlos en una fuente con manteca.

## **Legumbres**

### **Alcachofas**

Se cortan las puntas de las hojas y se prepara el interior después de haberlo lavado con agua fría y se ponen a cocinar en una olla con agua y sal. Una vez cocinadas se les quita las hojas de en medio para separar el cogollo. Se sirve con salsa picante.

### **Ensalada de remolacha**

Se cocina las remolachas con cáscara y luego se las corta. Se las pone a macerar en un vaso de vinagre, un vaso de vino de seis a doce horas y con este mismo caldo se las sirve.

### **Zanahoritas**

Se corta las zanahorias y se echan en manteca con caldo se añade un poco de azúcar reduciendo la grasa. Se añaden yerbas finas haciendo que hiervan un rato. Se sirven con plátanos fritos.

### **Col con nata**

Se cuecen las coles con agua sal y se pican en pedazos gruesos. Pasarlos por manteca y añadirles sal, pimienta y nuez moscada. Se humedece todo con crema y se reduce a fuego lento hasta que la col este bien aderezada.

### **Habas**

Se despellejan para hervirlas en agua con sal. Cuando estén ya cocidas se las escurre y pone en una cazuela con manteca, perejil, sal y pimienta. Se añade caldo y se sazonan. Cuando estén a punto se les añade un batido de yemas de huevo y un poco de azúcar.

## **Lentejas**

Se cuecen las lentejas en agua. Una vez cocidas se escurren y sazonan con manteca, sal, pimienta, una cebolla en cuartos, perejil y se cocina a fuego lento. Se sirve esparciendo cebolla y perejil fino, huevo duro y queso derretido.

## **Nabos con mostaza**

Cortados los nabos se cuecen en agua con un poco de sal y manteca para ponerlos en una salsa blanca, añadiendo una cucharada de mostaza.

## **Judías frescas**

Se las elegirá verdes y tiernas, se quitan ambas extremidades para hervirlas con agua caliente con sal.

## **Fanesca**

Se eligen frijoles, habas, chochos, choclos y arvejas tiernas. Se cuecen con coles y zambo picado. Todo esto se rehoga en una cazuela con cebolla frita en manteca, ajo, comino, maní tostado y molido y un pedazo de azúcar. Se añaden natas leche con anchoas y camarones. Se sirve con fritos de masa, tajadas de plátano fritas, rebanadas de huevo duro, perejil picado, ají y pimienta.<sup>15</sup>

## **Otra fanesca**

En una cazuela con manteca se ahoga cebolla cortada y se añade maní cocido y molido, dulce, clavo de olor y plátano picado. Se pone en lugar de granos todo tipo de frutas como duraznos, peras, membrillos y manzanas. Después de estar medianamente cocidas se añade nata, trozos de anchoas, ají y pimienta.

---

<sup>15</sup> Ver Anexo 7. La Fanesca.

## **Patatas**

### **Tarrajas de papas**

Se asan las papas en ceniza y una vez peladas se pasan por un mortero con nata y luego por un cedazo. Se añade manteca, perejil picado, yemas de huevo y claras batidas a punto de nieve. Se envuelven con miga de pan y se fríen.

### **Molog o suco de papas**

Después de cocidas y peladas se majan y se mezclan con cebolla frita en manteca, pimienta, sal, maní tostado, queso rallado, nata y leche. Se añade caldo y se bate todo a juego lento. Antes de sacar se añaden yemas de huevo batidas. Se sirve con lechuga en agua sal, cebolla, ají, huevo duro y fritos de masa.

### **Tortilla de papas**

Se cuecen, pelan, majan y se amasan con una salsa compuesta de manteca, cebolla, sal, agua y pimienta. Se añaden yemas de huevo, queso rallado y se asan.

### **Locro de papas**

Se pelan las papas y se dividen en tajadas. Se cocinan en una olla con agua con sal. Cuando estén a punto se sazonan con manteca, cebolla picada y ají. Se añaden coles despedazadas y trozos pequeños de carne de res

## **Tortas y pasteles**

### **Pasta preparatoria**

Se mezcla dos libras de harina, un cuarto de manteca, seis yemas de huevo, una cuarta de azúcar y un vaso de agua con sal. Se debe mezclar rápido la manteca con los huevos y el agua, y poco a poco se incorpora todo con la harina.

### **Pasta hojaldrada**

Se mezclan dos libras de harina, media onza de sal, dos claras de huevo, dos cucharadas de agua y una cuarta de manteca. Se reúne la pasta y se deja reposar por media hora. Luego se extiende la pasta con un rodillo y se cubre con una libra de manteca para dejarla reposar nuevamente. Después se pliegan los dos extremos de la pasta sobre la manteca hasta que quede bien cubierta. Luego se extiende nuevamente la masa hasta que tenga un dedo de espesor y se la dobla en tres pliegues, se le da cuatro vueltas y se vuelve a pasar con el rodillo. Este proceso se hace seis veces.

### **Torta de bizcochuelo de leche**

Se cuece la leche junto con almendras golpeadas, canela y clavos de olor. Después se espesa con yemas de huevo cernidas y una copa de vino, todo esto a fuego lento. Se prepara una fuente con nata, la que se cubre con una capa de bizcochuelo y sobre este una capa de la composición anterior, añadiendo las capas que se quieran. Encima de todo poner azúcar un poco, canela, pasas, y almendras. Luego hornearla.

### **Torta cuajada**

Se prepara una libra de manteca, otra de azúcar, y otra de cuajada; ocho yemas batidas y ocho huevos. Esto se mezcla con media libra de almidón o harina de trigo, se añade una copa de vino se hornea regando encima canela en polvo.

### **Torta de guineos**

Se eligen cinco guineos dominicos y se pasan por un cedazo. Se mezcla con siete yemas de huevos, media libra de bizcochuelo o de costra rallada, una copa de vino, clavo de olor, canela y se hornea.

### **Torta de mantequilla**

Se toman seis onzas de mantequilla, dos de manteca, seis huevos, una clara y media libra de azúcar en polvo. Todo esto se hornea regando por encima ajonjolí.

### **Torta de maíz**

En doce onzas de harina de maíz se ponen seis huevos enteros, cuatro claras, media libra de azúcar en polvo y media libra de mantequilla. Se añade una copa de vino, una copa de aguardiente, y una cuarta parte de agua de asar. Se mezcla y se asa poniendo canela, azúcar y ajonjolí encima.

### **Torta de queso**

Se baten diez huevos y se mezclan con una libra de azúcar, media libra de manteca y se siguen batiendo y se añade una libra de queso molido, una copa de vino, una cuarta parte de agua de asar y dos onzas de harina para luego hornearlo.

### **Torta de almidón**

Se baten doce yemas de huevo, se añade una libra de azúcar, una libra de almidón, seis onzas de queso rallado y ocho onzas de nata. Se mezcla todo y se aumenta una copa de vino y agua de asar. Se riega azúcar y ajonjolí encima y se hornea.

### **Torta de frutas**

Se cuecen manzanas y membrillos en la mismas cantidad, se pelan y se pasan por un cedazo. Se baten seis huevos, seis yemas y se mezcla con una libra de queso rallado y otra libra del cernido de frutas, una libra de azúcar, una octava de azafrán, clavo de olor, canela se pone a hornear, colocando por encima almendras y pasas.

### **Torta de coco**

Se prepara almíbar y en él se pone coco rallado con cuatro yemas de huevo batidas, clavo de olor y canela. Se cuece un poco para que adquiera consistencia. Se pone en una fuente con mantequilla una capa de bizcochuelo sobre la que se riega el almíbar con una copa de vino sobre el bizcochuelo con canela y se asa solo el tiempo necesario para que tome color.

### **Torta de choclo**

Se toma el maíz tierno, se le quita la cáscara y se pone al sol quince minutos, se muele y se toma de él una libra. Se mezcla con cuatro huevos, cuatro yemas, ocho onzas de azúcar, tres de manteca, una copa de vino, canela, dos onzas de bizcochuelo y encima se riega ajonjolí.

### **Torta de tamal**

En una cacerola se pone un vaso de agua, una cucharada de manteca, media copa de aguardiente, una cuarta de sal molida, se hace hervir y se pone una libra de harina de maíz. Se cuece hasta que tome consistencia y se pueda amasar; lo cual se hace en una fuente con cuatro huevos, dos yemas, ocho onzas de manteca, tres onzas de azúcar y media copa de vino. Se pone de relleno una salsa compuesta de manteca, sal, especias, cebolla picada, canela, tomates, vino, vinagre, azúcar, miga de pan, yemas de huevo, carne de cerdo picada y cebollas curtidas. Se pone una capa de esta salsa en la fuente con la pasta antes mencionada y sobre esto se coloca carne de gallona, criadillas, chorizos, aceitunas, pasas, almendras y huevos duros.

Sobre esto se riega nuevamente la salsa y se cubre con pasta muy delgada, y para asar se unta una clara de huevo.

### **Torta de quimbolito**

Se baten ocho huevos, ocho yemas y se hace lo mismo con una libra de manteca y otra de azúcar. Se mezcla todo y se añade una copa de vino, cuatro onzas de queso rallado, un acopa de aguardiente anisado, una cucharada de agua de azar. Se añade despacio una libra de harina de maíz y se bate hasta que esté en estado de masa de buñuelo para hornear.

### **Pudines**

Todo pudín se baña el molde con manteca tibia y se espolvorea con polvo de costra de pan. Jamás se llena el molde porque estos crecen mucho. Regularmente se cuecen por cuatro horas.

### **Pudín de papas**

Se cuecen, pelan y muelen. Se mezcla una libra de estas con una libra de azúcar, cuatro onzas de queso rallado, cuatro onzas de manteca, dos de mantequilla y se bate todo.

### **Pudín de arroz**

Se hace hervir en agua media libra de arroz, se escurre y se hierbe con leche y una libra de azúcar hasta que quede en punto. Se pone a destilarse en un cedazo y se añaden ocho huevos, ocho yemas, un vaso de vino blanco, clavo de olor, canela y se bate todo.

### **Pudín de bizcochuelo**

Se baten hasta espesar ocho huevos y ocho yemas; se añade media libra de azúcar, un vaso de vino, canela, media copa de agua y todo se bate. Al final mezclar con media libra de almidón de papas.

## **Tamales**

### **Tamal de papas**

Se cuecen, pelan y amasan dos libras de papas con un huevo, ocho yemas, dos onzas de manteca y sal. Se toma media onza de esta masa y se le da forma de una tortilla delgada y se pone en su centro un acuchara de relleno compuesto de manteca, cebolla frita, tres dientes de ajo, sal, pimienta, maní cocido y molido, alverjas cocidas y queso rallado con huevo duro. Se unen las extremidades hasta que esté completamente cerrado el tamal y se envuelve con una hoja de achira y se pone a cocer.

### **Tamal de mote o de maíz pelado**

Se desagua por dos o tres días reemplazando el agua dos veces al día. Se muele y se pasa por un tamiz y se seca. Se muele y se mezcla con una libra de manteca batida, cuatro huevos y catorce yemas, todo batido. El relleno se hace de cebolla picada, maní tostado y molido y ají, fritos en manteca y sal. Se acompaña a con pollo, tocino y huevo.

### **Tamal de arroz**

Se amasa la harina de arroz con leche hervida, se les da forma de albóndigas y se pone a cocer en leche. Cuando estén cocidos se saca y se amasa con huevos batidos, de ellos la mitad sin claras y manteca. Si se quiere se los puede rellenar.

### **Quimbolitos o humitas**

Se baten catorce onzas de manteca, doce huevos, ocho yemas, una libra de azúcar y se mezcla. Se añade una libra y media de quesillo, vino, agua de azar, anís y una libra de harina de maíz, la cual se irá poniendo poco a poco. Se envuelve y se cuece en hojas de achira.

## **Chigüiles**

Se pondrá agua hirviendo mezclada con aguardiente y en ella cuatro libras de harina de maíz. Se cuece y se amasa un poco con una cuchara sin sacarla del fuego. Se saca y se sigue amasando hasta que se suavice. Se añade a esto de 30 a 40 yemas cocidas, una libra de azúcar, cuatro huevos y se sigue amasando. Se añade una libra y media de manteca y se amasa hasta que esté en punto. El relleno es de cebolla pasada en manteca, ají, maní, sal, queso rallado. Se envuelve y se cuece en hojas de achira.

## **De choclo o choclotandas**

Se le quita la cáscara al maíz tierno, se muele y se deja reposar en agua por doce horas. Se muele nuevamente y se le poniendo azúcar y manteca; se añade huevos y yemas según la cantidad de la masa, un vaso de vino, un vaso de aguardiente, anís y costra rallada. Se envuelve y se cuece en hojas de achira.

## **Pan**

### **Bizcochos**

Se baten huevos y yemas en cantidades iguales. Se hace lo mismo con la manteca por separado. Se mezcla y se añade sal molida, vino, aguardiente, agua de azar y levadura compuesta. Se amasa con harina. Se asa como el pan una vez que se haya enfriado un poco el horno.

### **Molletes**

Se baten quince huevos con una libra de azúcar; se agrega vino, aguardiente, agua de azar, nata y levadura compuesta. Se amasa con harina. La masa debe ser un poco suelta, y los molletes se deben poner sobre hojas de achira.

## **Allullas**

En una arroba (25 libras) de harina se ponen tres libras de manteca, dos claras de huevo, levadura y se mezcla con agua tibia. Este tipo de pan no se hace leudar, se lo debe poner inmediatamente en el horno.

## **Empanadas de morocho**

Se humedece el morocho y se lo muele y amasa con sal. Se forman albóndigas agujeradas, se cuecen y se vuelven a amasar. Sobre hojas de achira se pone un pedazo de masa calculando el tamaño de la empanada. Se pone un relleno de cebolla frita, especias y carne de cerdo.

## **Empanadas de maíz**

Se amasa la harina de maíz con manteca batida, azúcar y un huevo. El relleno se hace con yemas de huevo cocidas y cernidas, azúcar, vino y canela. Se las fríe bañándolas primero en clara de huevo.

## **Buñuelos**

### **Buñuelos comunes**

Se prepara agua hirviendo con sal, azúcar, una cucharada de manteca y anís. Cuando esté comenzando a hervir se va poniendo harina de maíz y se cocina hasta que quede bien consistente. Se separa del fuego y se amasa. Se mezcla con tres cuartas partes de huevos y una de yemas, vino, aguardiente, anís, almidón y agua de azar. Se bate a golpe por horas, y se fríe a fuego lento para que se cocine hasta el interior.



**Ilustración 6:** Buñuelos. Feria de dulces tradicionales, Quito.

### **Buñuelos de leche**

Se hace calentar la leche y cuando esté caliente se va mezclando con harina de maíz. Se sigue cocinando si dejar de batir hasta que se convierta en masa. Se saca y se amasa con huevos. Se bate y se los fríe.

### **Buñuelos de costra**

Se baten yemas de huevo por tres horas, se mezcla con costra rallada, se sigue batiendo y se fríe.

### **Buñuelos de queso**

Se maja queso fresco hasta que quede muy suave. Se mezcla con huevos y harina de maíz y se bate hasta que estén a punto. Se fríe y se sirve con almíbar o dulce de azar.

### **Buñuelos soplillos o suspiros de monja**

Se mezcla un huevo, cuatro onzas de azúcar, un vaso de agua y corteza de limón verde. Se hace hervir todo añadiendo harina hasta formar una pasta espesa. Se mezcla con tres huevos y seguir cociéndola. Sacarla del fuego cuando esté lista, cortarla en pedazos y freírla.

## **Prestíño**

Se baten diez huevos y un poco de yemas, se pone una cuchara de manteca batida, una onza de azúcar, sal, una copa de vino, media copa de aguardiente y media copa de agua de azar. Se mezcla con harina de trigo.

## **Cremas**

### **Crema asada**

Se hace hervir doce onzas de leche y un poco de crema, cuatro onzas de azúcar en polvo, tres claras de huevo y una cucharada de caramelo. Reducirlo a la mitad, pasar por un tamiz y dejar enfriar.

### **Crema batida**

Se echa polvo de goma adragante molida en 12 onzas de crema, añadiendo agua de azar y azúcar. Se agita esta mezcla con una varilla y cuando la crema esté esponjosa se deja reposar.

### **Crema de fresas**

Se exprime el jugo las fresas y se pasa por un tamiz, añadiendo la crema cuando está bien batida y volviéndola a batir para servirla.

### **Crema de vainilla y café**

Se hace hervir por algunos minutos en leche un poco de vainilla, se mezcla con crema antes de batirla. Para café se añade una cucharada de café líquido.

### **Crema común y ligera**

Se añade a tres libras de leche un poco de nata y cinco cucharadas de azúcar en polvo. Hacerla hervir hasta que queden reducidos a dos tercios. Se baten dos claras de huevo y se añade a la nata sin dejar de mezclar. Cuando haya hervido se añade una cuchara de agua de azar y se sirve frío.

### **De vino o mejido**

Después de batidas ocho yemas de huevo en suficiente cantidad de azúcar se añade, poco a poco, una botella de vino de Málaga. Se cuece todo meneándolo hasta que la crema esté ligada.

### **En almíbar**

En una fuente untada de manteca se ponen yemas de huevo batidas. Se cuaja a vapor cubriendo bien la fuente. Se corta en bocaditos y se pasan en almíbar con vino.

### **Huevo molle**

En una libra de almíbar espeso se ponen 16 yemas de huevo pasadas por un cedazo. Se añade un vaso de vino, almendra cocida y majada. Se termina cuajando en una fuente.

### **Jaletinas**

#### **Jaletina común**

Dos patas de buey se chamuscan, raspan y se enjuagan bien, separando las uñas. Se cuecen en una olla con dos 24 onzas de agua por 24 horas, siempre separando la parte grasosa. Se pasa a una paila y se mezcla con el azúcar necesario. Aparte se prepara un vaso de agua, zumo de limón y una clara de huevo, lo que se bate a punto de nieve. Ir agregando poco a poco el caldo

para que se clarifique. Se añade clavo de olor, almendras, una botella de vino blanco y se sigue cocinando. Se pasa por un tamiz y se vuelve a cocer hasta que esté en su punto. Un minuto antes de sacar del fuego se ponen aguas de olor.

Si se quiere dar color o sabor se puede reemplazar el vino blanco con vino de Burdeos o zumo de cualquier fruta.

### **Jaletinas de vino y de ron**

Para ocho vasos de gelatina se necesitan cinco de licor, un a onza de goma arábica y azúcar. Se procede de la misma manera que en la receta anterior.

### **Jaletinas de vino y de licores**

Para ocho copas se necesitan cuatro de licor o vino, azúcar en proporción y una onza de goma arábica.

### **Pastelería**

#### **Bizcochuelos comunes**

Precalentar el horno. Se baten catorce huevos y cuatro yemas hasta que empiece a blanquear. Se añade una libra de azúcar en polvo y se sigue batiendo. Se mezcla con una libra de almidón de papas y se hornea.

#### **De corteza de limón**

Se toma la raspadura de la corteza de medio limón y se bate junto con cuatro yemas de huevo y media libra de azúcar. Después de una hora se añaden ocho claras de huevo batidas a punto de nieve y se sigue batiendo junto con cuatro onzas de harina de trigo.

### **Quesadilla común**

Se toma una libra de queso, se muele y se bate con una libra de azúcar. Se añade 16 yemas de huevo y se sigue batiendo, se mezcla con siete onzas de almidón y siete onzas de harina de trigo.

La masa se prepara con una libra de harina de trigo, seis huevos, una onza de azúcar, sal y se amasa bien. En un tablero se divide la masa aplanada en círculos se pone en el medio una cuchara de la composición anterior y la cierra doblando sus extremidades para luego hornearlas.



**Ilustración 7:** Quesadillas. Feria de dulces tradicionales, Quito.

### **Rosquitas blancas**

Se baten doce onzas de manteca con una libra de azúcar, se añade un huevo entero y se mezcla con harina de maíz blanco, un vaso de vino, clavo de olor, canela y una cuchara de agua de azar. Se amasa hasta que se forme una masa y se forman roscas. Se ponen sobre hojas de achira y se hornean.

### **Enconfitadas**

Se baten quince yemas de huevo y se mezcla con una copa de aguardiente, otra de vino, una cuarta de azúcar, otra de sal, manteca y la harina de trigo necesaria para formar una masa. Se hacen forma de roscas, se fríen en manteca y se enconfitan.

### **Chancletas**

Se tiene el mismo procedimiento que para realizar el bizcochuelo, con la diferencia que todos los huevos se los pone enteros. Se separan también las claras de la mitad de los huevos cuando se quiere que salgan más delicadas.

### **Panderos**

Se amasa una libra de almidón de yuca con seis onzas de azúcar, seis huevos, dos onzas de manteca desecha y se forman en moldes. Se bañan con clara de huevo y se cubren con azúcar. Luego se los hornea.

### **Arepas amarillas**

Se bate una libra de manteca con una libra de azúcar. Se añade ocho huevos y doce yemas y se sigue batiendo a punto de nieve. Se agrega vino, agua de azar y se amasa con harina de maíz amarillo. De esta masa se va poniendo una cuchara y media en un papel o en hoja de achira para asarlas, regando azúcar y ajonjolí sobre ellas.

### **Panuchas**

La masa de las arepas sirve para las panuchas, solo hay que darles forma enriscada y sé que se prolongue su centro sobre sí misma. El estado de la composición será un poco más consistente que las arepas.

### **Merengue blanco**

Se baten tres claras de huevo con una libra de azúcar y zumo de limón hasta punto de nieve. Se pone una cucharada de café sobre papel cuidando que no se junten y se hornea.

## **Confités**

### **Alfajores**

Se prepara una libra de almíbar y se mezcla en estado tibio y fuera del fuego con cuatro yemas de huevo medio batidas con una copa de vino y se sigue cocinando. Se separa del fuego y se añade una cuarta de canela en polvo, media onza de clavo de olor, ocho granos de pimienta de Jamaica y cinco de pimienta blanca, doce almendras mondadas media onza de pepas de melón, media copa de agua de azar y se bate hasta que empiece a azucararse. Se va agregando una libra de polvo de costa y se continúa batiendo. Una vez lista la masa, se la extiende y se bala con almíbar de enconfitar, se riega ajonjolí. Se hornea y se divide en pequeños pedazos.



**Ilustración 8:** Alfajores. Feria de dulces tradicionales, Quito.

### **Turrónes**

En una libra de azúcar convertido en almíbar se ponen catorce yemas de huevo, una copa de vino, almendras mondadas, pepas de melón, ajonjolí tostado, dos onzas de coco rallado, canela en polvo y clavo de olor. Se continúa cocinando hasta que se vuelva una sola masa. Una vez lista se saca del fuego y se agrega agua de azar y una libra de rosquetes picados, sobre este se derrama la masa anterior.



**Ilustración 9:** Turrónes de maní, macadamias y almendras. Feria de dulces tradicionales, Quito

### **Cocadas**

En almíbar se pone coco rallado, calculando uno para tres libras de azúcar. Se mezcla con una libra de huevo hilado y se pone en un tablero para cortarlo en bocaditos.



**Ilustración 10:** Cocadas, feria de dulces tradicionales. Quito.

### **Colaciones**

Se prepara seis libras de almíbar. Con las tres cuartas partes de este se pone en una paila que tenga tres libras de maní tostado, manteniéndola al fuego para que conserve el calor. El almíbar se va colocando de poco a poco, se agrega zumo de limón. Se puede hacer colaciones de nuez, almendra, melón, canela, coco, ajonjolí y maní.



**Ilustración 11:** Colaciones de nuez, feria de dulces tradicionales. Quito.

### **Manjar blanco**

En un cuarto de leche se pone una libra de azúcar. Se añade un puñado de harina de maíz blanco y se pone a cocer hasta lograr el punto que se quiera.

### **Mazapán**

En una libra y media de almíbar se pone una libra de maní cocido y molido. Se da punto y se sirve en medio de dos tapas de hostias. Cuando se vaya a emplear figuras se sube el punto.

### **Huevo enconfitados**

Se usa huevos hilados, manjar blanco, camotillo o manzana. Se tomar una porción pequeña y se le da forma de huevo de paloma y se lo envuelve en almíbar.

### **Frutas enconfitadas**

Algunas frutas se enconfitan cocidas pero otras como las fresas y frutillas se enconfitan crudas. Se ponen el almíbar y se cocinan por quince minutos. Se separa del fuego y se conserva en el almíbar por 24 horas. Se devuelve al fuego y se ciernen. Posteriormente se

envuelven el almíbar tibio y se los coloca en un cedazo. Las demás frutas se conservan en almíbar de dos a tres días dependiendo de su naturaleza.



**Ilustración 12:** Higos enconfitados. El Pretil, Quito.

### **Bocados de príncipe**

Se bate dos yemas de huevo y se mezclan con tres bizcochos desmenuzados. Se les da forma y se fríen. Se puede ponerlos en almíbar.

### **Dulces para cajas y bocadillos**

#### **De guayaba**

Para dos libras de guayaba se añade una libra de plátano y dos de azúcar. La guayaba se cocina separada del plátano. Luego se pone todo junto sobre almíbar sin dejar de mezclar.



**Ilustración 13:** Dulce de Guayaba. El Pretil, Quito.

### **De durazno**

Para una libra de duraznos se prepara una libra de almíbar. El durazno se cocina sin quitarle la cáscara y se pasa por un cedazo. Se agrega el almíbar y se da el punto necesario.

### **De manzana**

Por cada libra de almíbar se preparan cuatro manzanas. Se cocinan sin cáscara y se agrega el almíbar y clavo de olor.

### **De naranja**

En dos libras de almíbar se pone una libra de la pulpa de naranja, esta no debe tener cáscara. Se deja en el fuego hasta el punto deseado.

### **De tomate**

Se cocinan los tomates y se pasan por un cedazo. Se pone una libra de esta pulpa en dos libras de almíbar y se mezcla hasta que esté a punto.

### **De queso**

Se ralla una libra de queso y se bate con ocho yemas de huevo. Se agrega una libra y media de miel junto con un vaso de vino y se da punto. Es mejor utilizar queso fresco.

### **Délficas**

### **De piña**

En una libra de almíbar se pone otra de zumo de pila. Se agrega tres clavos de olor, los cuales se quitan antes de ponerlos en cajas.

### **De durazno**

Se elige duraznos blancos, se les quita la cáscara y se los cocina hasta que se deshagan. Se pasa por un tamiz y se da punto con la misma cantidad de almíbar.

### **De mora**

Se desgrana la mora y se maja en un mortero con agua. Se agrega la misma cantidad de almíbar y se punto.

### **Arropes**

Se hacen de membrillo, durazno, manzana y pera. Se retira la corteza y se hacen pequeñas rebanadas para luego cocinarlas en agua. Una vez que estén medio cocidas se separa la fruta del agua y se hace almíbar. Se pone en éste la fruta que se separó y se guarda en botellas.

### **Compotas o dulces en caldo**

#### **De cerezas**

Se ponen en la suficiente cantidad de almíbar haciendo que hiervan unos minutos y se ponen en una compotera cuando se enfríen.

#### **De piña**

Después de separar la corteza y el corazón se hace pequeñas rebanadas, se enjuagan y se cuecen. Se ponen en almíbar para dar punto junto con clavos de olor y una copa de vino blanco.

### **De tomate**

Se conserva el cabo y se abre un pequeño agujero para sacar todo el corazón y la semilla. Se desaguan por doce horas, se cuecen y se vuelven a desaguar. Se humedecen con almíbar por 24 horas y se sirve.

### **De retama**

Se toman las flores del árbol y se cocinan junto con un poco de ceniza. Se desagua en agua caliente cuatro veces y se humedecen con almíbar frío.

### **De rocoto**

Se saca las semillas y se desagua hasta que pierda su picante. Se cuecen y se desaguan por tres días. Se humedecen con almíbar por doce horas y se da punto.

### **De caramelo**

Antes de que llegue el azúcar a su último grado de cocción se debe retirar del fuego. Sin que se quemé el caramelo.

### **Jarabes**

#### **De horchata**

En una libra de almendras duces, cuatro onzas de almendras amargas, dos libras de azúcar, agua, dos onzas de agua de azar y corteza de limón se dejan en agua fría el tiempo suficiente para que la piel se separe con facilidad. Se muelen las almendras añadiendo poco a poco agua y corteza de limón. Después de tener una pasta se desagua en una servilleta y se vuelve a poner en un mortero. se agrega más agua y se vuelve a exprimir. Posteriormente, agregar a esta

masa leche de almendras moviéndola hasta que esté completamente incorporada y que esto haya hervido. Una vez frío se agrega agua de azar y se pasa todo por un colador.

### **De limón**

Se toma ocho onzas de zumo de limón, quince de azúcar y se pone a reposar por 24 horas. Luego se cocina el azúcar añadiendo el zumo de limón. Dejar hervir y ponerlo en botellas.

### **De melón**

Se da un hervor a una porción de semillas de melón. Se muele estas con agua en un mortero, se agrega leche y se mezcla con almíbar hasta tener el punto esperado.

### **De varias frutas**

Es aplastan en una servilleta y se mezcla con agua y almíbar. Además se agrega clavo de olor, una copa de vino blanco. Las frutas más utilizadas para esto son: el taxo, piña, babaco, uvilla, granadilla, mora, frutilla, naranjilla, limón y naranja.

### **Pastillas**

Nota. Su nombre viene de una especia de pasta azucarada compuesta de diferentes sustancias.

Principios generales:

Su forma de preparación consiste en seis condiciones indispensables:

1. Debe escogerse azúcar blanca y pulverizarla.
2. De desleír el azúcar con algún aroma y suficiente cantidad de agua.
3. Se debe tener cuidado una vez que el azúcar esté en fuego. Hay que revolver constantemente.
4. Se procura que la pasta no quede demasiado líquida.

5. Las pastillas deben tener el mismo tamaño.
6. Los aromas que se utilicen deben ser frescos.

### **De rosa**

Se muelen tres o cuatro libras de azúcar en un mortero y se la deslíe con el doble de cantidad de agua de rosa hasta que obtenga consistencia. Se la hecha sobre latas del tamaño de botones. Pasando una hora se quitan de las latas y se ponen sobre papeles en la cocina donde deben estar un día.

### **De café**

Se preparara tres libras de azúcar y se da unos cuantos hervores con tres onzas de café en polvo y un cuarto de agua. Esta mezcla se pone en una manga junto con un pedazo de colla de pescado para hacer la forma de pastillas.

### **Frías de licor**

Para la realización de estas pastillas es necesario agregar goma arábica a su preparación y el azúcar debe ser más fino. La preparación es la misma que la anterior.

### **Botellas fundibles de azúcar**

Se clarifican tres libras de azúcar y se añade mermelada de manzana. Esto debe cocerse hasta acaramelarse. Luego se va echando pequeñas cantidades del tamaño de una avellana sobre mármol. Cuando está aún caliente se toma una bola, la cual se prolonga para ponerla en un tubo hueco. Se sopla en él y se da forma de botella al azúcar. Una vez frías se las rellena con el licor de preferencia. Cuando estén llenas se acerca el pico de las botellas al fuego para desleírlo un poco y poder cerrarlo completamente.

### **Bizcochos borrachos**

De pedazos de bizcocho de limón se parten cuadrados. Aparte se prepara un cuarto de vino blanco y una libra y media de azúcar, los cuales se ponen a hervir. Cuando esté un poco frío se baña con esto los pedazos de bizcocho, se los envuelve con migas de bizcochos, azúcar y canela.



**Ilustración 14:** Borrachitos bañados en chocolate, feria de dulces tradiciones. Quito.

### **Arte de botillería**

#### **Ponche**

Se comienza haciendo un te mas o menos fuerte y se le agrega azúcar cuando está aún caliente, añadiendo jugo de limón. Cuando este próximo a hervir se echa ron.



**Ilustración 15:** Vendedor ambulante de ponche. Calle García Moreno, Quito.

### **De huevos**

En una libra de azúcar se pone un cuarto de agua para hacer la hervir con canela. Aparte se baten ocho yemas de huevo con un vaso de cualquier vino dulce. Se mezcla con el agua u se bate siempre conservando en el fuego hasta que hierva. También se puede reemplazar el agua por leche. A este se reconoce con el nombre de coscorollo.



**Ilustración 16:** Ponche de huevo de la Heladería Caribe, Quito.

### **Helados de leche**

Se da dos hervores a cuatro litros de leche con dos libras de azúcar y canela. Se añaden ocho yemas de huevo batidas, cuatro onzas de leche de almendras y un vaso de vino duce. Cuando se haya espesado se separa del fuego y se pone en moldes para congelar.

### **Helados de toda fruta acida**

En una olla se deshace el azúcar con agua y se mezcla con zumo de fruta. El dulce debe sobrepasar un poco para que no sea tan acido el helado.

### **Helados francés de vainilla**

Se abre 8 unidades de vainilla y se corta en pedacitos moliéndonos con un poco de azúcar en un mortero. Se pone a hervir leche y nata y ocho onzas de crema hasta que tenga una buena consistencia. Esta mezcla se pasa por un lienzo y cuando este fría se la congela.

### **Helado de café**

Se debe tostar el café y cuando se tenga un color canela se hace polvo. Se pone este en una olla con leche y azúcar hasta que se espese. Se agrega café de moca, dejar que hierva. Cuando se haya enfriado helarlo.

### **Helado de chocolate**

Mezclar leche, crema, chocolate raspado y azúcar. Todo esto dejar hervir hasta que esté bastante espeso. Una vez que esté frío se hiela.

### **Helado de violeta**

Se muelen las violetas en un mortero y se ponen junto con lirios. Se deslíe 12 onzas de azúcar con 2 litros de agua y se riega sobre las flores. Deben estar en infusión por cuatro horas y después pasarlo por un tamiz para posteriormente helarlo.

### **Helado de vino de champaña**

Se raspan seis limones y se pone a remojar esta cáscara por un par de horas. Después se corta la pulpa de los limones por la mitad y se exprime el zumo y se mezcla con un cuarto de agua y ocho onzas de azúcar. Cuando todo esté bien derretido se pasa por un cedazo y se agrega cuatro claras bien batidas y se mezcla hasta que se incorpore. Luego se añade un cuarto de vino de champagne y se pone a helar.



**Ilustración 17:** Helados. Heladería San Agustín, Quito.

## **Licores**

### **Vino de champaña espumoso**

Se toma seis botellas de vino blanco, tres libras de azúcar, extracto de vainilla, dos onzas de bicarbonato de sosa, dos onzas de ácido de tártaro y seis onzas de espíritu de vino (aguardiente puro de las de 22° sin gusto de caña). Todo esto se mezcla y se embotella.

### **De madera**

Con 16 botellas de vino blanco, dos libras de azúcar, dos libras de higos secos machacados, dos onzas de flor de tilo, aloe sucotrino y ruibarbo oriental. A esto se añade tres cuartos de espíritu de vino y se embotella.

### **De grosellas o frutillas**

En 25 libras de grosellas o uvas sin espinas machacadas y ocho cuartos de agua para dejarlo reposar por 24 horas. Luego tamizar todo y agregar espíritu de vino más dos libras de azúcar. Esta mezcla se remueve por 10 minutos y se deja macerar en barril por siete semanas.

## **Ratafías o Mistelas**

Nota. Están deben durar un mes y medio en su fermentación, y el aguardiente utilizado debe ser de 22° en adelante.



**Ilustración 18:** Mistelas de anisado. Feria de dulces tradicionales, Quito.

## **Ratafías de claveles**

Se usa dos libras de pétalos de clavel, 2 litros de aguardiente, clavo de olor, agua y tres libras de azúcar. Se pone todo junto u se hace una infusión. Una vez listo e filtra y se embotella.

## **De nueces verdes**

Se usa cien nueces verdes y se muelen junto con clavos de olor, una onza y media de canela, dos granos de flor de macis, una nuez moscada y seis libras de azúcar. Se pone todo esto en infusión con ocho litros de aguardiente.

## **De melocotón**

Se utiliza ocho litros de aguardientes, cuatro litros de zumo de melocotón, canela y cinco libras de azúcar.

### **De frutillas**

Con cuatro litros de aguardiente, dos litros de zumo de frutilla, canela, claco de olor y dos libras de azúcar.

### **De rosas**

Se utiliza cuatro litros de aguardiente, dos litros de agua de rosa, un grano de cochinilla y dos libras de azúcar.

### **Rosero**

Se elige el maíz más blanco y grueso, se desagua hasta que sea fácil quitarle la cascara y se separa la semilla. Se divide en 6 u 8 pedazos cada grano a lo largo. Lo que después de cocina, para esto se debe ir cambiando continuamente de agua. Cuando el grano este muy suave y en el último cambio de agua se añade clavo de olor y canela. Se deja reposar por doce horas y se sazona con almíbar, limones, picadillo de piña, frutillas, agua de azar, hojas de naranja y cascara de naranjilla. Para servirse se quitan los limones.



**Ilustración 19:** Rosero Quiteño, feria de dulces tradiciones. Quito.

## **Cervezas**

Preparación de la malta: Se debe dejar reposando la cebada con agua de 30 a 40 horas. Se retira el agua y se extiende el grano sobre una superficie de madera. Al cabo de 20 a 30 horas el germen empieza a aparecer y entonces se remueve el grano. Se deja secar en el horno sin que se tueste.

### **Cerveza de león**

Para 24 litros de agua se toma siete libras de malta no machacada y mantener en ebullición mediana por un hora y media. Agregar tres libras de lúpulo, seis granos de aloe sucotrino, una onza de coriandro y la mitad de un pie de ternero. Se continúa su cocción por una hora. Se pasa el líquido por un cedazo fino y se añade caramelo para dar color. Se deja enfriar por una hora agregar tres onzas de levadura de cerveza para que se fermente. Después de 24 horas se pone tres claras de huevo batidas y medio puñado de sal para que aclare. Una vez clara se embotella.

### **Cerveza de jengibre inglesa**

Siguiendo el mismo procedimiento, los ingredientes de esta son: doce libras de agua, 42 gramos de jengibre machacado, catorce onzas de azúcar, el zumo y raspadura de un alimón y una naranja y una onza de levadura. Se deja fermentar por 48 horas, se cuela y se embotella.

### **De morocho**

Se cocina el grano hasta que se abra, se muele y se hace una pasta. Se pone a fermentar por doce horas y se cuece en bastante cantidad de agua. Se añade albaca, mejorana, hojas de naranja, chamburos y canela. Se saca, se pasa por un cedazo y se enfría. Se pone a fermentar con piña majada hasta que esté lista.

## **Coladas**

### **De maicena**

Se mezcla con agua y se deja que se asiente. Se pone a cocer con azúcar por tres horas. Se puede añadir canelo y caldo de piña.

### **De arroz**

Se debe cocinar hasta que el grano se deshaga y se pasa por un cedazo. Se hace hervir con azúcar y se sirve.

### **De miga de pan**

Se pone a remojar en agua y se pasa por un cedazo, se cocina con azúcar y canela por media hora. Se sazona con yemas de huevo batidas con vino.

## **Aguas de olor**

### **De azar**

Se cogen las flores de naranja, se muelen en un mortero y se las deja reposar por 24 horas. Se cocinan junto con cortezas de lima y sal y se pone a destilar en un alambique por medio de Baño María.

### **De ámbar**

Se pone en aguardiente de 22° y se hace en él una infusión de tres o cuatro pizcas de ámbar, media pizca de algalia canela y clavo de olor. Y se deja reposar, tapado, de 8 a 12 días.

## **Agua rica**

Se cocinan toda clase de flores y hierbas de olor a estas se las pone a destilar en un alambique junto con canela en polvo, clavos de olor, nuez moscada, ámbar y algalia. En los frascos que se guarde esta agua, se pone nuevamente en infusión canela, clavos de olor y algalia.

### **7.4.3.5.5. Servicio**

Servicio es el orden y disposición de lo que se sirve y cómo se sirve en la mesa además del tiempo en el que se debe colocar y quitar la comida. Así mismo, es el método o métodos para comer y hacer los honores en una mesa. Generalmente el servicio se divide en cuatro partes, aunque dependiendo del país estos pueden variar a únicamente tres. Los cuatro servicios son los siguientes:

- Primer servicio: en este servicio se hallan todas las sopas, menestras de carne o de vigilia, los platillos calientes o fríos y todas las entradas.
- Segundo servicio: comprenden los asados de carne, asados de aves caceras o salvajes, pescados y todas las ensaladas.
- Tercer servicio: en este se encuentran todas las pastas frías y calientes, además de todos los intermedios.
- Cuarto servicio: también llamado postre. Este último servicio está hecho para recrear la vista, por lo que no se debe escatimar en hacer cualquier cosa para hermosarlo y para que se demuestre variedad. En él se encuentran todas las frutas, ya sean crudas, cocidas, confitadas o en compota. Si existen dos fuentes que tengan la misma clase de fruta no deben colocarse cerca y siempre se debe cuidar la variación de estas en sus especies y colores. Los helados y los quesos se deben servir siempre al fin del postre y se deben poner en los sitios donde se encontraban las frutas.

Un ejemplo de los cuatro niveles de servicio, en una mesa de doce personas, es el siguiente:

- Primer servicio: dos sopas con sus guarniciones, que deben estar colocadas a los extremos de la mesa, cuatro platillos fríos, cuatro platillos calientes y seis entradas.

- Segundo servicio: dos ensaladas, dos asados de pescado, dos asados de caza de pelo, dos asados de caza de pluma, dos asados de aves caseras y la aceitera y salsa.
- Tercer servicio: dos pastas frías, seis intermedios y la aceitera y salsa.
- Cuarto servicio: dos cestas de frutas de la estación, dos pirámides de pastelería ligera: seis fuentes y cuatro compotas con confituras, compotas de frutas cocidas, frutos secos (almendras, pasas, higos secos) y queso.

#### **7.4.3.5.6. *Prevención y reglas***

En la mesa siempre es donde se ve si una persona es buen gastrónomo o no. La gastronomía nos enseña a ser precavidos, a tener buenos modales, ser civilizados, además de habituarnos y familiarizarnos con las personas de nuestro alrededor.

Los buenos gastrónomos deben sentarse a la mesa por lo menos una vez al día por lo que deben saber hacer los honores a la mesa además de servir cualquier tipo de plato donde se encuentre. Debe saber trinchar carnes y servir con cucharas a lo que se debe hacerlo, debe saber mondar y partir frutas, helados y pastas.

Usualmente en ese tiempo no se admitían brindis porque era de mala educación interrumpir a alguien con la boca llena de una manera tan formal. Debe evitar siempre roer, golpear y sorber, romper los huesos de carne o frutas, entrar en el plato común con una cuchara usada o con el pan. También se considera de mala educación comer muy rápido o muy despacio. No se debe estar callado en la mesa ni hacer malas caras a la comida ofrecida.

Se cuidaba mucho el comer con limpieza y nunca manchar los manteles o servilletas, a excepción de que sea para limpiarse la boca o los dedos. Siempre hay que ponerse delante la servilleta en caso de toser o estornudar y disimular siempre que se pueda.

La falta más mínima en la mesa estaba considerada como casi un pecado capital, en tan religiosa sociedad. Es por esto que la gastronomía era considerada tan provechosa y se crearon las siguientes reglas:

- La persona que reparta la comida debe situarse a una distancia proporcionada de los comensales.
- El trinche y el cuchillo debes estar en perfecto estado tanto para sujetar como para cortar la comida sin que esta se resbale.
- Se comienza a servir los platos desde las personas principales o por quienes se hace la invitación, sin hacer distinción de sexos.
- Se repartirá la comida de tal manera que nunca falte sino que sobre. No se debe servir otra vez a un plato ya servido, ni se servirá con una cuchara que haya tocado otro plato diferente.
- Se deben anunciar que tipo de sopas hay para que cada uno se sirva la que desee. También se anunciaran las guarniciones como verduras, granos, menestras, caldos y también salsas.
- El cocido se deben presentar en fuentes aparte. La res se cortará en pedazos gruesos, el carnero al hilo de las costillas, los chorizos en rayas y el jamón en pedazos gruesos.
- La res o ternera cocida o asada se cortarán al través por la ternilla en láminas no gruesas.
- El lomo de becerro, lechón o carnero se debe trinchar al hilo y al través en pequeñas lonjas. El riñón y el solomillo de deben cortar en pedazos pequeños.
- La espalda debe cortarse de arriba abajo en lonjas, la espalda debe cortarse por costillas.
- En toda cabeza de cuadrúpedo grande se deben regalar las orejas y los ojos a quien les guste. Los sesos se deben descubrir y la lengua y carrillos deben cortarse en pedazos pequeños.
- El jamón, ya sea caliente o frío, se debe partir al través en láminas delgadas.
- La pierna de carnero o ternera se debe partir en lonjas de más o menos gruesas.
- En todos los cuadrúpedos pequeños, como el lechón, se debe cortar la cabeza y las orejas, luego se debe dividir por la mitad y cortar la espalda y el muslo. El pellejo restante que quede hay que levantarlo y partirlo según los comensales que lo quieran.

- En las aves: pavo, gallina, paloma, pichón y pollo. Se debe cortar firmemente los muslos y después las alas. Posteriormente el estómago, esqueleto y la rabadilla en dos partes. La pechuga se debe cortar a lo largo y luego en pedazos al través.
- Cuando las pechugas son muy tiernas hay que dividir las en dos partes a lo largo.
- Toda ave de agua se debe dividir en lonjas. Primero se debe repartir los lados del estómago y luego los muslos y alas.
- Los conejos y las libras cuando se sirven enteros se deben partir desde el cuello y sacar los lomos para luego cortar los en pedazos pequeños.
- Los pescados siempre se deben trinchar con la cuchara. Se debe cortar al hilo el espinazo y luego en trozos el resto del pescado. En el caso de la anguila se deben hacer rebanadas para poder servirla.
- Las ensaladas deben tener varios aderezos y guarniciones, como: anchoas, aceitunas, huevos duros, cebolla, entre otras.
- En la pastelería, como en las tortas, se debe hacer un corte alrededor para pasarlo a otro plato.
- La pastelería que tenga crema, almendras o dulces es mejor que sean pequeñas para ofrecerlas sin tener que partir.
- Cuando se sirva frutas se deberá servir de la siguiente forma: melones en rebanadas a lo largo, sandías en círculo y las peras, manzanas, duraznos y naranjas se cortarán en gajos con una parte de la cáscara colgando para poder servirlo.
- El café se debe servirlo en tazas con su respectivo plato y cuchara. Se sirve el café hasta que la taza esté casi llena.
- Se puede usar palillos o mondadientes según la costumbre de la mesa

#### **7.4.4. Cronistas y viajeros en el Siglo XIX**

El médico Abel Victorino Bradín estuvo en Quito en el año de 1824. Él desarrolló el libro “De la influencia de los diferentes climas del Universo sobre el hombre, y en particular, de la influencia de los climas de la América Meridional”. De su libro se extrae lo relacionado con Quito. Cuenta que la población de la ciudad era de 40 o 50 mil personas y esta se componía de blancos, mestizos, indios y negros. Así mismo, describe algunas de las costumbres de los

quiteños. Habla que es común el consumo de mate, muy popular entre la gente. Se lo toma en ayunas en la mañana y entrada la tarde. Esta era únicamente bebida de una clase alta, ya que era importada y los indígenas no podían consumirla por su alto costo.

Comenta también que la falta de ocupaciones y la mala educación ocasiona el ocio de la población. Lo que consecuentemente propaga vicios como la embriaguez y el juego. Además, la distribución de chicha y aguardiente promueve la ociosidad.

Un dato que asombró a este viajero fue la rapidez con que se cosechan los vegetales en Quito. Menciona que la abundancia de frutos y su fertilidad son impresionantes.

También, se habla de los productos cárnicos. La carne que más se consume en Quito es de novillos o vacas, la cual costaba cuatro reales la arroba.

En ese tiempo gobernaba el país el general José María Urbina, en 1853. En ese año llegaron a la ciudad los franceses Vizconde René de Kerret y el Conde de Kersaint. En el Diario de viajes alrededor del mundo, de Kerret, informa que les sirvieron sopas hechas de pedazos de carne con banano, tomate, patatas, huevos y ají. Lo que se cree que es el antecedente del sancocho. También probaron una sopa secada al sol, cocida con papas; lo que se cree que se trató del locro de charqui o carne adobada con sal y achiote y secada al sol.

Los tipos de servicios que relatan son tres. En el primer servicio se servían animales pequeños como perdices y conejos. En el segundo servicio se proporcionaban asados de venado o gallina y pescados. El tercer servicio eran los dulces, es decir postres, helados y cafés.

Joaquín de Avendaño, en el año de 1857, estuvo en Quito y relata en sus “Relatos de mis viajes. Primer viaje a América”. Relata que comió un sancocho, preparado con carne, yuca y hierbas olorosas, y más tarde en su viaje probó el locro al que describió como “el plato más succulento y sustancial de la tierra”. En Quito, Avendaño vivió en el barrio de la Chilena y la iglesia de los Mercedarios. En su paseo matinal, con dirección a la Alameda, iba a la carnicería, sitio que hoy ocupa el Teatro Nacional Sucre. De este recorrido comenta que había

algunas indias acarreado carne, las lecheras vendiendo, uno que otro aguador y algunas indias vendiendo utensilios.

Además, Avedaño acota que las costumbres culinarias de la alta sociedad quíteña se rigen por la cocina francesa. Y añade un informe sobre las importaciones realizadas en los años de 1853 y 1857. Dichos alimentos pertenecen a las clases altas de Quito y del Ecuador. Estos productos entraban por los puertos de Guayaquil y Manta.

	<b>Productos</b>
<b>Bebidas y Líquidos</b>	aceite en botellas
	aceite en botijuelas
	aguardiente en barriles
	coñac en barriles
	coñac en botellas
	Anisado
	Ajenjo
	Cerveza
	Cidra
	Curazao
	ginebra
	gotas amargas
	Jarabes
	licores surtidos
	marrasquino
	vino en barriles
	vino en botellas
vino de oporto	
vino de champaña	
vinagre en barriles	
<b>Sustancias</b>	aceitunas

<b>alimenticias y especies</b>	Almendras
	Anisado
	Arroz
	azúcar refinado
	Candi
	Bacalao
	canela de Ceilán
	Canelón
	carnes saladas
	cerezas secas
	ciruelas secas y en aguardiente
	Cominos
	confites y dulces
	conservas en aceite en latas
	conservas en vinagre en frascos
	clavo de olor
	chocolate dulce en almíbar
	dulce seco
	Fideos
	frutas secas
	frutas en almíbar
	frutas en aguardiente
	galletas finas
	Garbanzos
	guisantes secos
	harina en barriles
	harina en sacos
	Higos

Jamones
Maíz
Manteca
Mostaza
Nueces
Orégano
Pasas
Papas
pescado salado
Pimienta
Quesos
Sagú
Salchichones
salmón en latas
sardinas en aceite
sardinas en lata
Tapioca
Té
yerba del Paraguay

**Tabla 12:** Tabla de productos importados a Quito en el año de 1857 (Barrera, (1992))

El representante de Estados Unidos F. Hassaurek en su libro “Un diplomático yanqui en el Ecuador” explica que la cocina quiteña era deplorable. Las cocinas eran oscuras y negras ya que se usaba carbón y madera para cocinar. La persona responsable de la cocina por lo general llevaba a sus hijos a la cocina y si eran muy pequeños se los ataban en la espalda con telas. Una de las peores situaciones de la cocina era el trasladar el agua desde las piletas o ríos. Además, de que almacenaban al agua en incómodas ollas esféricas o cantaros.

Edouard André, quien estuvo en Quito en el año de 1876, en textos que dedica al Ecuador comenta que en la feria en la plaza de San Francisco se veía indios que provenían de la

Magdalena, Sembiza, Chillo y Tumbaco. Estos eran canasteros, vendedores de alfalfa y caña de azúcar. También se los veía con jarras de agua, vendedores de sal con sus balanzas y expendedoras de maíz.

Las clases sociales quiteñas se alimentaban de diferente manera. Mientras el pueblo se alimentaba con maíz, harina de cebada y pan. Los obreros, artesanos y comerciantes consumían carne de buey, papas, legumbres y productos que se cultivaban en los alrededores de Quito como los nabos, coles, remolacha, ajo, cebolla, coliflor, coles de Bruselas, rábanos, lechugas, espinacas, apio, zanahorias, alcachofas, espárragos, melones y frutos del bosque.

El arte culinario en Quito estaba muy atrasado. Se encontraba únicamente dos comidas diarias, a las 9h00 y a las 14h00. Usualmente la cocina ocupaba un espacio en la parte de alguna habitación o estaba bajo un cobertizo o desván. se guisaba en el suelo sobre tres piedras. Sin embargo, también había casas que adoptaron las costumbres europeas.

Además de los artefactos tradicionales, de piedra, madera y barro que utilizaban, también usaban botellas, cristales lisos y tallados, reverberos, tubos, vidrios, lozas, porcelanas, servicios para café, hierro en barras, cobre en plancha, cobre viejo, cubiertos de metal, cucharas de estaño, cuchillos comunes, cuchillos para mesa, chocolateras, fósforos, hornillas, ollas de hierro, frascos para licores, tirabuzones y trinchantes.

#### **7.4.5. Referencias literarias**

En el siglo XXI podemos encontrar distintos textos artísticos como ensayos y cuadros de costumbres. Juan Montalvo en su ensayo “Los Banquetes de los filósofos” escribe sobre platos y productos andinos y europeos. Describen que los poetas comen frutas, las damas comen aguacates, otras frutas y algunas bebidas, y los productos cárnicos los comen los hombres sanguinarios y barbaros.

José Modesto Espinosa escribió en 1861 que en las casas de la gente acaudalada se utilizaba vajilla de plata y cristalería. Otro tipo de vajilla pudo ser la policromada hecha en Cañar y Azuay. Cuando se visitaba a una familia en el día se brindaba frutas y sorbetes, si se visitaba

en la noche se daba chocolate y caspiroleta. Además, se acompañaba con leche en las mañanas y con mistelas, confites, carnes y pasteles si fuera en la tarde o en la noche.

En Quito se comía por lo menos cinco veces al día: desayuno, almuerzo temprano, a las cuatro de la tarde, a las siete de la noche y la cena a las diez de la noche.

Juan León Mera, en 1890, escribió un artículo llamado *Poesía Culinaria*. En el cual relacionaba la poesía con la comida mediante metáforas. Él utilizaba este recurso literario para criticar la influencia extranjera. Se nota también que existen tres tipos de servicios: el primero de sopas y caldos, el segundo servicios de carnes con sus guarniciones y el tercer servicio

Los elementos predominantes en el lenguaje culinario de la época eran: achiote, rosero, quimbolito, ají de queso, ají de cuy, ají de paipán, locro, buñuelos, leche y huevos molles. Las costumbres populares y el lenguaje de la cocina resalta los olores. Colores y texturas de los platos. El código culinario era el siguiente:

- Código regional costeño: ceviches, conchas asadas, sancocho, corvina frita, revoltijo de caracol, sopa marinera, chicha de avena, bollos de maduro, sopa de bolas de verde, cazuela de pescado con maní, maqueños fritos, sorbete de guanabana, yuca, papaya, zapote, mamey, leche cuajada y arroz.
- Código regional serrano: tortillas de papa, yahuarlocro, caldo de patas, papas con cuero de cerdo, empanadas de morocho, tortillas de maíz, mote, capulí, tunas, chumburo y choclo.
- Código de calendario religioso: fanesca, mazamorra morada y guaguas de pan y buñuelos de maíz.
- Código de la fiesta: cuy asado, caldo de gallina, chicha de jora, pernil, fritada, canelazo.
- Cocina de pobres en la Sierra: arroz de cebada, quinua, habas tiernas, capulí, agua de panela, ocas, frejol y empanadas de harina de trigo.

En Quito, dos de los animales más emblemáticos eran el cerdo y el cuy. Ambos tipos de carnes eran muy cotizadas entre los indios. Estos dos animales se sacrificaban en fiestas familiares y comunitarias aunque usualmente su presencia era en las fondas y mercados. El

cuy, a diferencia del cerdo, se le asocia con la cocina de la Sierra y en especial de Quito. Además, las comunidades indígenas son los que le han dado singular importancia, ya que además de su uso culinario se lo utiliza en prácticas shamánicas.

## **7.5. Cocina Actual**

### **7.5.1. Introducción**

La comida que se consume actualmente en Quito se elabora y se comercializa siguiendo los principios de lo que llamamos tradición. Sin embargo, varios aspectos hacen diferente el consumo de alimentos en comparación de cómo se consumían estos mismos alimentos hace unos 20 o 30 años. Entre estas variantes están en el precio, forma de preparación e ingredientes. En la actualidad, la mayoría de establecimientos sigue un estándar industrial de calidad. Sin embargo, no podemos descartar a establecimientos que no cumplen con estas normas, como los vendedores ambulantes.

Estas variantes se deben a las formas de comercio que va causando una economía tan inestable como la de nuestro país y la economía de libre mercado que se aplica a nivel mundial. La forma de vida de los quiteños depende del modo de producción económica de la sociedad globalizada, lo cual genera cambios en el modo de vida de las personas, cambios que también en la gastronomía. Por lo tanto, las prácticas gastronómicas en Quito actualmente están directamente ligadas con las marcas que se ofrecen, y estas están expuestas de acuerdo a las diferentes estrategias de marketing, publicidad y venta que dictan las empresas.

En las últimas dos décadas han aparecido grandes empresas internacionales de comercialización y venta de productos alimenticios que han cambiado las costumbres alimenticias de los quiteños. Además, varias marcas o cadenas nacionales han entrado en esta competencia.

Un elemento importante, propio de la época actual, es que la gente ya no va a almorzar en sus casas, como se acostumbraba anteriormente. A causa del crecimiento urbano y de factores socio-culturales las personas ya no tienen el tiempo de alimentarse como en generaciones anteriores. El almuerzo familiar ya no se da; en su lugar se creó el lunch o snack, esto se da sobretodo en los oficinistas que no disponen el suficiente tiempo para almorzar. Consecuentemente, esto genera una gran demanda de comida que ofrezca rapidez y bajo precio.

A causa del marketing se comenzaron a regir modos de producción y consumo en la ciudad. Además, se inició una segmentación del mercado de la comida, el cual se puede dividir en varios grupos de comensales, lo que genera clasificaciones por sexo, estrato social, edad, gusto, actividades, etc.

Actualmente, las ideas sistemáticas de las formas de alimentación en Quito son variadas. La comida que se consume a gran escala hoy en día se caracteriza por la disminución o en muchos casos de la ausencia de elementos culturales tradicionales. Por lo que puede considerarse que los hábitos actuales de alimentación sufrieron un proceso de aculturización, donde desaparecen todas las connotaciones de simbólicas del acto comer.

Adicional a esto las recetas de la comida tradicional han cedido su espacio para el ingreso de fórmulas industriales extranjeras, como hamburguesas y pizzas. Con el origen de la *Fast Food* se originó un boom de la comida chatarra, lo que cumple con la demanda actual de “comida rápida a un precio bajo”.

### **7.5.2. Locales comerciales**

Es necesario describir una clasificación para analizar el consumo de la comida de los quiteños.

### **7.5.2.1. Lugar de comercialización**

**Salones:** en los salones se venden “almuerzos” que son lo que más consumen los oficinistas y estudiantes y trabajadores de clase media-baja. Lo que incluyen los almuerzos es sopa, segundo, postre y una bebida. La sopa puede ser de cualquier ingrediente, como fideo, locro, caldo de pollo, etc. En el segundo lo que predomina es el arroz y un producto cárnico. El postre usualmente consiste en fruta, gelatina, espumilla o algún tipo de pastel o pasta. Lo que buscan estos platos es asemejarse a la cocina casera quiteña. Los precios varían entre \$1.50 y \$3.00. Aunque hay sectores en los que el rango de precio disminuye a \$1.00 o aumenta hasta \$5.00.

**Patios de comidas en centros comerciales:** los locales que expenden productos alimenticios en centros comerciales se basan sobre todo en comida rápida o fast food. Por comida rápida automáticamente entendemos que es hamburguesas o hot dogs los cuales son originarios y muy famosos en Estados Unidos. La venta de este tipo de productos consecuentemente llevo a la creación de compañías multinacionales que tienen varios locales de comida en centros comerciales, como McDonald´s.

Otros locales en los patios de comida ofrecen otros tipos de comida rápida como pollo brosterizado, pizza, sánduches, tacos y comida china. Además, en algunos locales también aparecen platos ecuatorianos como el ceviche, locro, fritada y mote.

**Mercados, plazas y ventas ambulantes:** en estos lugares se vende en la calle. Por las condiciones en la que esta se comercializa, está dirigida a un público marginal o de clase baja. La comida es vendida por señoras que transportan su comida en baldes o canastos. Se anclan en esquinas o puntos donde hay más tránsito de gente. De esta manera se venden chochos con ají, papas con fritada, choclomote, habas con queso, tripa mishki, guatita, librillo y otras menudencias.

De igual manera hay otras formas de transportar esta comida. Hay carritos ambulantes que venden empanadas de verde o bolones con café, pinchos, choclos asados o hot dogs.

En los mercados lo que se vende es comida típica, cuya organización actualmente se asemeja a la de los patios de comida de los centros comerciales. Se vende fritada con tortillas, mote, mote con chicharrón, hornado, seco de pollo, seco de carne, corvina frita, ceviches y demás. Para acompañar a las comidas se venden gran variedad de jugos, lo tradicional es ponerle sábila.

#### ***7.5.2.1.1. Establecimientos tradicionales de comida quiteña en el Centro Histórico de Quito***

En esta lista únicamente se registran los establecimientos con permisos de funcionamiento en el Centro Histórico de Quito. Hay que tomar en cuenta que existen muchos establecimientos más que no se consideraron.<sup>16</sup>

Postres y Helados	Helados de paila de Rosalía Suárez
	Heladería San Agustín
	Helados Kikos
	Panadería y Pastelería Vienesa
	Heladería Caribe
	Pastelería Chantilly
	Café Modelo
Cafeterías tradicionales	Heladería San Agustín
	Chapineros
	Cafetería Niza
	Café Colonial
	Café Madrilón
	Café Espejo
	Motes de la Magdalena
Comida Típica	Mote colonial
	Motes de San Juan

<sup>16</sup> Ver anexo 8. Reseña de restaurantes tradicionales quiteños.

	El Palacio del menudo
	El Palacio de la fritada
	Papas de la María
	Guatitas de la Colmena
	Restaurante El Pajonal
	Bonitísimas de la Escuela Espejo
	Morocho de las Cinco Esquinas
	Empanadas de Guápulo
	Fritadas de la Quito Norte
	Comidas de la Exquisita (San Blas)
	Comidas del relleno de La Floresta
	Hornados y tortillas de Sangolquí
	Fritada de Calderón
	Ceviches de la Rumiñahui
	Ceviches de Pedro y Pablo
	Zabalita
Comida del mar	Salcerón
	Rincón Manabita
	Rincón Mantense
	Las Palmeras
	La Canoa
	Menstras del Negro
	El Rey de las Menstras
	Pollo asado
Otras comidas	Menstras del Negro
	El Rey de las menstras
	Pollos asados

**Tabla 13:** Establecimientos de comida en el Centro Histórico



**Ilustración 20:** Logo Heladería & Café Caribe

#### **7.5.2.2. *Por el sector de la ciudad***

En los últimos años se ha dado por poner el nombre del sector o de la calle a los nombres de los establecimientos de comida. Como es el caso de los Ceviches de la Rumiñahui, Los Motes de San Juan o los Motes de la Magdalena. Este tipo de locales se han expandido de una significativa manera, hasta que se han ubicado en algunos patios de comida en los centros comerciales.

También existen algunos sectores que son ubicados como tradicionales y son populares por la cantidad de comida que venden; como el pintado, la calle Michelena y demás. Si hacemos una clasificación de la comida del sur y del norte podemos encontrar:

- Comida del sur: Motes de la Magdalena, Asados y parrilladas del Pintado, varios locales de pollos asados y salones.
- Comidas del norte: salones y locales de comida industrializada: pizzas, hamburguesas, sánduches y centro comerciales con una amplia oferta de comida.
- Comidas del centro: desayunos, cafés, Motes de San Juan, Mote Colonial, confiterías (San Agustín), cafeterías, Guatitas de la Colmena, etc.

### **7.5.2.3. Por la influencia extranjera**

- **Comida china:** Los chifas comenzaron a entrar en la gastronomía quiteña, con mucho éxito, desde hace unos 40 años. Estos se han multiplicado y han variado mucho en su oferta, entrando al mercado quiteño con el chaulafán o el tallarín chino. Lo que les diferencia a los chifas de los demás restaurantes es que estos fueron los primeros restaurantes en preparar comida para llevar.
- **Comida internacional:** puede ser de origen italiana, español o francés. La comida que más se ha popularizado es la comida italiana con la pizza, lasaña y pastas. Hay una gran cantidad de italianos sobre todo en el sector de la Mariscal. Después de la comida china, la comida italiana es la que más consumen los quiteños.
- **Comida ecuatoriana:** también llamada comida nacional o típica. En la comida de la costa es popular las cevicherías (manabitas o esmeraldeñas). En la comida guayaquileña es famoso el restaurante la Canoa. Y de la comida de la Sierra es representativo el puerco, la fritada, choclo, tostado, mote, tortillas de papa, locro, yahuarlocro, papas con cuero, hornado tamales lojanos, seco de pollo y seco de chivo.
- **Comidas exóticas:** en esta clasificación entra la comida árabe, tailandesa, india y japonesa.

### **7.5.2.4. Por el segmento social**

- **Comida popular:** es comida barata que se expende en calles y mercados.
- **Comida rápida:** es comida más costosa. Puede ser comida light la cual tiene formulas industrializadas. Está dirigida a la clase media y se puede encontrar en locales y centros comerciales.

### **7.5.2.5. Por ocasiones**

- **Rituales:** es llamada comida ceremonial. Se prepara en fechas religiosas tradicionales como la fanesca, colada morada, guaguas de pan, rosero, pristiños, etc.

- **Fiestas particulares o familiares:** Son comidas utilizadas en cualquier otro tipo de reuniones como baby shower, bautizos, matrimonios, Navidad, Año nuevo. En estas fiestas se ocupa lo platos fusionados o de orígenes extranjeros como Asados y alitas BBQ.



**Ilustración 21:** Guaguas de pan por el Día de los Difuntos

### **7.5.3. Cocina Gourmet y Cocina Fusión**

La cocina gourmet y fusión ha iniciado un enriquecimiento cultural y una mezcla de distintos estilos de cocina, en los que además de una perfección en el sabor se hace un gran énfasis en la decoración del plato.

En Quito ha despegado la formación académica culinaria. Consecuentemente se ha creado la formación de personas gourmet. Estas personas tienen un amplio conocimiento sobre la gastronomía; el sabor, olor, textura y calidad de platos y refinados alimentos, como los vinos. Una persona gourmet se puede decir que es un catador de comida que puede diferenciar y criticar las más altas exigencias y distintos productos en cada una de las preparaciones. Estas pueden ser de aves, mariscos, embutidos, quesos, chocolates, vinos, licores, helados, entre otros.

En la década de los 90 se inauguraron distintos establecimientos de comida para un alto tipo de exigencias gastronómicas. Se crearon bares y restaurantes tanto nacionales como

internacionales. Como por ejemplo: Zazú, Theatrum, La Viña y distintos restaurantes en hoteles de la ciudad.

Una variante de la cocina gourmet es la cocina Novo-Andina, que también entra en la cocina fusión. Este tipo de cocina es la que mediante una maravillosa presentación se utiliza una fusión de ingredientes tradicionales con métodos de cocción europeos. Se utilizan ingredientes como la quinua, chocho, frutas tropicales y mariscos. Se crean platos como el carpaccio de chochos, lomo con salsa de uvilla, camarones flambeados con Espíritu del Ecuador o ceviche de palmito. Esta cocina es una mezcla de la cocina tradicional con ingredientes típicos los cuales fusionados con técnicas especiales crean platos gourmet.

## **PROYECCIÓN DE LA GASTRONOMÍA EN EL CENTRO HISTÓRICO**

### **8.1. Compromisos**

En orden de mejorar la gastronomía en el Centro Histórico debe existir un compromiso de parte de las autoridades del país, en este caso del Gobierno o los Ministerios encargados, según el Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013 o el Ministerio de Turismo, y también de las empresas privadas, para que se tenga tanto la infraestructura apropiada como la capacitación y concientización de personal y de los ciudadanos.

Para esto debe ser imperativo crear un plan de desarrollo para la población y sobre todo para la niñez. De esta manera podemos crear, desde los primeros años de vida, una sociedad crítica, emprendedora, solidaria y consciente.

#### **8.1.1. Compromiso del Gobierno**

- Ofrecer un mayor desarrollo en el aspecto laboral.
- Simplificar la entrega de documentación. Como por ejemplo: permiso de funcionamiento, permiso, afiliación a la Cámara correspondiente, registrar el estatuto en el Registro Mercantil, obtener el RUC, registre en el IESS, obtener una patente comercial del Municipio, entre otros. Además, la obtención de electricidad, registro de propiedad, permisos de construcción, obtención de crédito, pago de impuestos y autorizaciones para importar o exportar toman un tiempo excesivo. Igualmente, para empresas que manejan Alimentos y Bebidas es imperativo tener un registro sanitario y hacer el trámite correspondiente en el Instituto Nacional de Higiene, el cual lleva varios días o incluso meses. Lo que consecuentemente hace ver al país poco atractivo para inversionistas extranjeros, los cuales van a preferir invertir en Colombia o Perú. De igual manera, los

mismos dueños de las futuras empresas deciden abandonar su proceso por la exagerada espera para obtener dichos trámites.

- Ofrecer capacitación gratuita o a un bajo costo.
- Implementación del sistema de gestión de seguridad, salud y financiamiento.
- Beneficios tributarios para el sector turístico.
- Promocionar estabilidad comercial y jurídica.
  - o Existen únicamente alrededor de cinco acuerdos comerciales vigentes. Uno en el marco de la Comunidad Andinas de Naciones, el que facilita el acceso de productos ecuatorianos a tres mercados y anteriormente Venezuela (con el cual se tuvo que negociar un acuerdo bilateral por su salida del grupo).
  - o La inseguridad jurídica también es una causa de malestar. Los continuos cambios en el tema tributario no alientan a las inversiones. En este Gobierno se han realizado 9 reformas, una de ellas elevó el Impuesto a la Salida de Divisas del 1% al 5%.
- Mayor enfoque en el patrimonio intangible gastronómico. De una similar manera que lo hizo Perú con su gastronomía, la cual hoy en día es una de las más cotizadas.
- Promocionar el turismo hacia el país y dar el mejor servicio posible hacia turistas nacionales y extranjeros.

### **8.1.2. Compromiso de las Empresas**

- Cumplir con la ley, obligaciones laborales y obligaciones tributarias.
- Reinvertir en PYMES locales.
- Proporcionar un buen servicio turístico hacia turistas nacionales y extranjeros.
- Procurar tener operaciones con menos impacto ambiental

### **8.1.3. Objetivos**

- Otorgar autoridad y palabra al pueblo, para obtener necesidades claras.
- Mejorar la calidad de vida de la población.
- Fortalecer las capacidades y potenciales de los ciudadanos.

- Reconstruir espacios de atracción turística y de encuentro común.
- Fortalecimiento de la identidad nacional.
- Garantizar la protección de naturaleza y promover la sostenibilidad del territorio.
- Impulsar una transformación productiva de la economía.
- Crear un sistema que implemente métodos tradicionales de producción.

## **8.2. El turismo como impulsador de la gastronomía**

El turismo sin duda alguna es una de las mayores fuentes de ingresos económicos para la gastronomía del Centro Histórico. Sin embargo, los quiteños también juegan un papel muy importante, ya que ellos son los que diariamente consumen los productos ofertados por los locales de venta de comida, los mismos que ocupan la mayoría del Centro Histórico.

Uno de los mayores impulsores para mejorar la economía sería la implementación de un valor agregado para los servicios alimenticios. Para esto lo necesario sería fomentar el trabajo inclusivo, así como las capacidades técnicas y de gestión. Se debe considerar una mejora en la infraestructura de las agencias o empresas que se dedican a ofertar servicios de logística, ya sean de transporte aéreo, terrestre o marítimo; esto causaría un mayor arribo de turistas a la Capital y consecuentemente hasta el Centro Histórico, al ser uno de los lugares más atractivos de la ciudad.

Adicionalmente, es de vital importancia una diferenciación en los productos y servicios alimenticios que se están ofertando a los consumidores actuales y en potencia, para de esta manera aumentar la satisfacción del cliente y promover la recomendación a través del boca a boca, estrategia que es óptima para general más demanda. Para mejorar los estándares de calidad es necesario que existan regulaciones de control de calidad, los mismos que permitirán un mejor desempeño y optimizarán los recursos para la generación de ingresos económicos al mercado. Es imprescindible buscar y promover la inversión nacional y extranjera que permita un desarrollo del turismo en la ciudad, lo cual elevaría el consumo de todos los productos y servicios, mejoraría la competencia y generaría plazas de trabajo a los ciudadanos.

### 8.3. Análisis del mercado turístico en la ciudad de Quito

El siguiente análisis corresponde al mercado turístico en la ciudad de Quito. Sin embargo, hay que considerar que el mercado turístico de Quito es el mercado potencial del Centro Histórico.

El turismo es el negocio más competitivo que existe. Ya que no hay país, ciudad o lugar que no tenga algo que ofrecer a o algo que visitar. No se debe creer que porque tenemos lugares maravillosos en nuestro país tenemos un mercado constante, porque en realidad todo el mundo consta de lugares que valen la pena visitar. Para mejorar el turismo lo que necesitamos es mejorar la infraestructura, buena conectividad, proveer un buen servicio y promocionarnos como país. Hemos mejorado el turismo con nombramientos de la Unesco al ser Patrimonio de la Humanidad, pero aún así debemos hacer un gigantesco esfuerzo comercial al competir con 243 países, 725 patrimonios culturales y 183 patrimonios naturales.

#### 8.3.1. Análisis estadístico del turismo

##### 8.3.1.1. Llegadas de turistas e ingresos por turismo a América Latina en el 2011

Destinos	Series <sup>1</sup>	Llegadas de turistas internacionales					Ingresos por turismo internacional				
		(1000)			Variación (%)		Quota (%)	(Millones de \$ EE.UU.)			Quota (%)
		2009	2010	2011*	10/09	11*/10	2011*	2009	2010	2011*	2011*
América del Sur		21.426	23.561	25.765	10,0	9,4	16,5	18.475	20.081	22.923	11,5
Argentina	TF	4.308	5.325	5.663	23,6	6,3	3,6	3.960	4.942	5.353	2,7
Bolivia	TF	671	807	..	20,2	..	..	279	310	..	..
Brasil	TF	4.802	5.161	5.433	7,5	5,3	3,5	5.305	5.702	6.555	3,3
Chile	TF	2.750	2.766	3.070	0,6	11,0	2,0	1.604	1.620	1.831	0,9
Colombia	TF	2.303	2.385	..	3,6	..	..	1.999	2.083	2.201	1,1
Ecuador	VF	968	1.047	1.141	8,1	9,0	0,7	670	781	837	0,4
Guyana Francesa	TF	83	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Guyana	TF	141	150	157	6,4	4,5	0,1	35	80	..	..
Paraguay	TF	439	465	524	5,9	12,6	0,3	205	217	241	0,1
Perú	TF	2.140	2.299	2.598	7,4	13,0	1,7	2.014	2.008	2.360	1,2
Suriname	TF	150	204	220	35,9	7,9	0,1	64	61	..	..
Uruguay	TF	2.055	2.349	2.857	14,3	21,6	1,8	1.312	1.496	2.187	1,1
Venezuela	TF	615	510	551	-17,1	8,2	0,4	990	739	..	..

Fuente: Organización Mundial del Turismo (OMT) ©

(Cifras procedentes de la OMT, junio de 2012)

<sup>1</sup> Véase la nota al final de la página 7

**Ilustración 22:** Llegadas de turistas por ingresos por turismo a América Latina en el 2011.  
(Dassum, 2013)

Según el gráfico podemos concluir que las llegadas de turistas al país han aumentado de 968 en el año 2009 a 1.141 en el 2013. Lo que consecuentemente aumento el ingreso a 837 millones de dolares. Sin embargo, Ecuador se encuentra en el sexto lugar entre 13 países de América Latina. Superandonos se encuentra Argentina, Bolivia, Brasil y Chile.

### **8.3.1.2. Situación actual del turismo en el Ecuador**

Afortunadamente el turismo ha ido evolucionando positivamente en nuestro país y en la región Sudamericana en los últimos cinco años. Referente a la llegada de extranjeros al Ecuador, para mitad del año 2013, se calcula 536.060 personas. Lo que nos da un aumento del 5.33% a comparación del primer semestre del año 2012.<sup>17</sup>

El empleo en el sector turístico se desempeña en dos medidas. Según el INEC, en 2010 era 20.680 empleos en el sector de hoteles y restaurantes, con un crecimiento anual de 8.6%. Según el Ministerio de Turismo eran 92.828 empleos en turismo, con un incremento del 3.0%. Sin embargo, el Ministerio de Turismo considera que aumentaron un 9.2% en el 2011, a 101.329.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Ver Anexo 9. Las 20 ciudades de destino con mayor crecimiento por número de gastos de sus visitantes y Anexo 10. 20 principales ciudades de destino con mayor crecimiento turístico.

<sup>18</sup> Ver Anexo 11. Generación de empleo turístico.

MES	2009	2010	2011	2012	2013	VAR% 2013/2012
ENE	86.544	96.109	105.548	127.119	130.842	2,93
FEB	72.742	89.924	86.421	99.551	103.768	4,24
MAR	72.226	82.452	87.495	96.975	113.361	16,90
ABR	72.910	70.540	87.507	92.627	89.669	-3,19
MAY	70.277	77.618	82.870	92.646	98.420	6,23
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>374.699</b>	<b>416.643</b>	<b>449.841</b>	<b>508.918</b>	<b>536.060</b>	<b>5,33</b>
JUN	89.889	91.602	99.949	118.293		
JUL	102.571	110.545	117.966	130.783		
AGO	87.221	95.219	98.962	106.368		
SEP	68.124	71.776	80.090	85.986		
OCT	77.960	83.701	88.357	99.145		
NOV	76.965	81.253	92.573	99.676		
DIC	91.070	96.359	113.299	122.784		
<b>TOTAL</b>	<b>968.499</b>	<b>1.047.098</b>	<b>1.141.037</b>	<b>1.271.953</b>		

**Ilustración 23:** Situación actual de turismo en el Ecuador (Dassum, 2013)

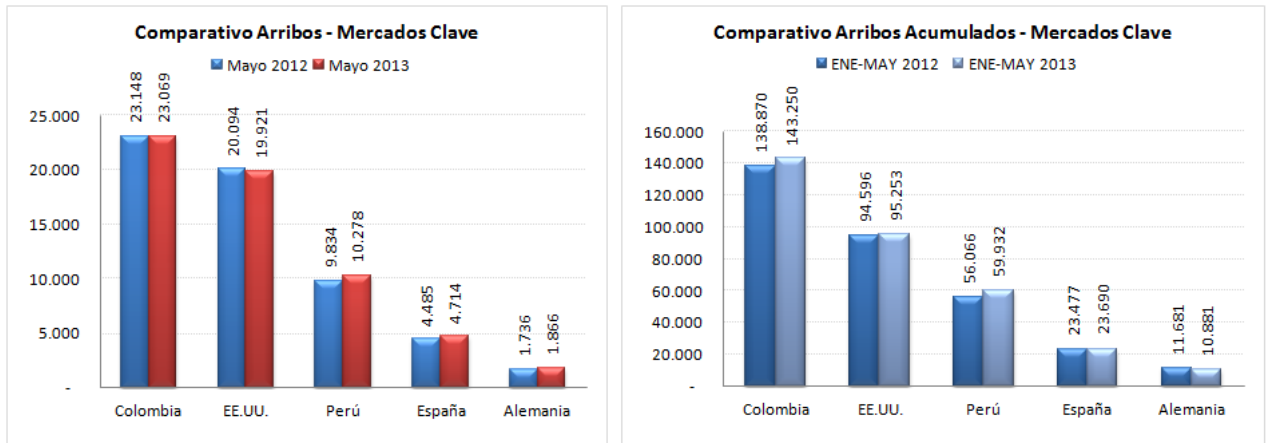
Si hacemos una clasificación de las provincias del Ecuador, la provincia que tienen más importancia turística es Pichincha. Sin embargo provincias como Guayas, Carchi, El Oro y Loja no se quedan atrás. Si analizamos el cuadro podemos encontrar que no ha habido un gran desarrollo turístico dentro de estas provincias del año 2012 al 2013. Y en algunos meses se encuentra más entrada de turistas en el año 2012 que el 2013. Sin embargo, en estos primeros seis meses del año podemos darnos cuenta que si ha habido un aumento de llegadas de extranjeros, aunque no significativo, a comparación del primer semestre del año 2012.

JEFATURAS	ENE		FEB		MAR	
	2012	2013	2012	2013	2012	2013
PICHINCHA	41.586	48.061	38.313	43.488	41.445	51.320
GUAYAS	32.171	27.662	28.609	26.403	26.350	26.884
CARCHI	29.598	31.801	14.406	13.042	15.364	19.796
EL ORO	19.522	18.359	15.579	17.836	10.367	11.736
LOJA	1.328	1.208	1.044	1.097	878	881
OTRAS JEFATURAS	2.914	3.751	1.600	1.902	2.571	2.744
<b>TOTAL</b>	<b>127.119</b>	<b>130.842</b>	<b>99.551</b>	<b>103.768</b>	<b>96.975</b>	<b>113.361</b>

ABR		MAY		JUN		ACUMULADO	
2012	2013	2012	2013	2012	2013	2012	2013
						Ene-May	Ene-May
38.156	43.055	41.461	48.524	53077		200.961	234.448
21.841	22.168	23.220	23.871	27724		132.191	126.988
19.292	11.333	14.288	13.110	24037		92.948	89.082
9.977	9.933	9.634	10.119	9.413		65.079	67.983
1.037	831	997	829	982		5.284	4.846
2.324	2.349	3.046	1.967	3.060		12.455	12.713
<b>92.627</b>	<b>89.669</b>	<b>92.646</b>	<b>98.420</b>	<b>118.293</b>	<b>-</b>	<b>508.918</b>	<b>536.060</b>

**Ilustración 24: Importancia turística de las provincias del Ecuador (Dassum, 2013)**

### 8.3.2. Mercados claves para el desarrollo turístico



**Ilustración 25:** Análisis comparativo de arribos turísticos (Dassum, 2013)

En comparación a mayo del 2012 a mayo del 2013 podemos ver que en Colombia no ha habido una variación importante que nos permita mantenerle como un mercado clave de turismo. Sin embargo, es el único país que nos proporciona casi 25.000 arribos anuales. Pero si analizamos el monto acumulado de enero a mayo del 2012 vs los meses de enero a mayo del 2013 encontramos si ha existido un incremento de 138.870 a 143.250 arribos.

En Estados Unidos podemos ver un proceso casi similar. Aparentemente hubo una baja de arribos pero si lo vemos acumuladamente podemos ver que de hecho incremento de 94.596 a 95.253 arribos. Con respecto a Alemania encontramos que paso lo contrario. En el mes de mayo los arribos aumentaron; no obstante, en el acumulado podemos ver que bajo de 11.681 en el 2012 a 10.881 en el 2013.

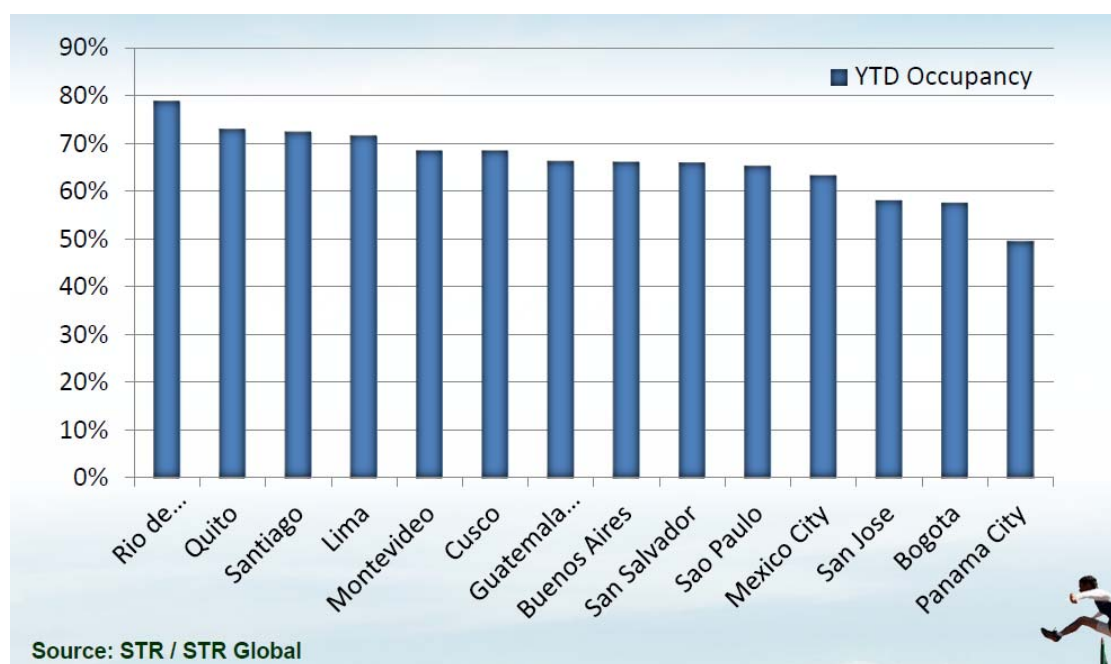
## 8.4. Estadísticas Hoteleras

El objetivo de tener estadísticas hoteleras es para de alguna manera comprender las variables de comportamiento de los turistas. Las cuales, mediante un estudio nos permitan describir características fundamentales, como la oferta y demanda, del sector hotelero. Las variables a

considerar son principalmente los turistas; pero, también se consideran las pernoctaciones, grado de ocupación, personal ocupado, tipo de alojamiento, lugar, ubicación, etc.

Según estadísticas hoteleras, con respecto a la ocupación de hoteles en América Latina podemos ver que Quito tiene un casi 75% de ocupación. Y es la segunda ciudad con más ocupación hotelera después de Río de Janeiro.

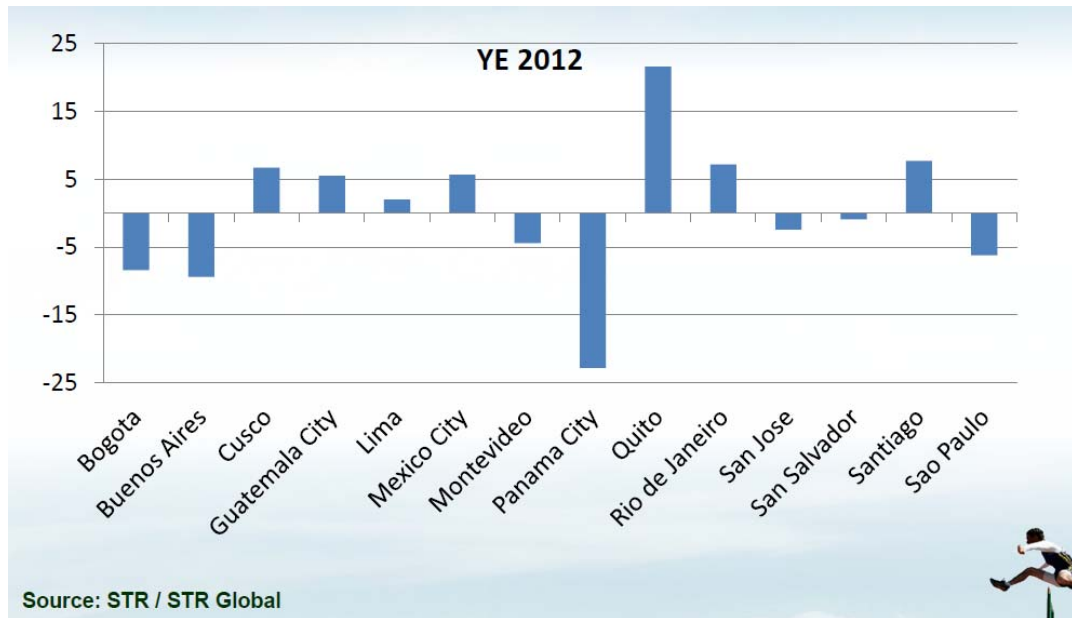
Por lo tanto, mientras más porcentaje de ocupación tenemos más turistas entran al país en busca de actividades, gastronomía y experiencias, las cuales nuestra cultura la hace posible. Además, esto atrae a inversionistas nacionales y extranjeros lo que promueve la creación de nuevas plazas de trabajo en la industria hotelera/turística/gastronómica.<sup>19</sup>



**Ilustración 26:** Ocupación de hoteles en las ciudades de América Latina (Dassum, 2013)

<sup>19</sup> Ver Anexo 10. Alojamiento y servicio de comida, crecimiento en dólares constantes.

Otra importante acotación del turismo es el ingreso por habitación disponible en el año 2012, como lo vemos en el cuadro. Quito es la única ciudad de todas las demás principales ciudades de Latinoamérica que a tenido, de casi \$25.00 de crecimiento por habitación disponible.



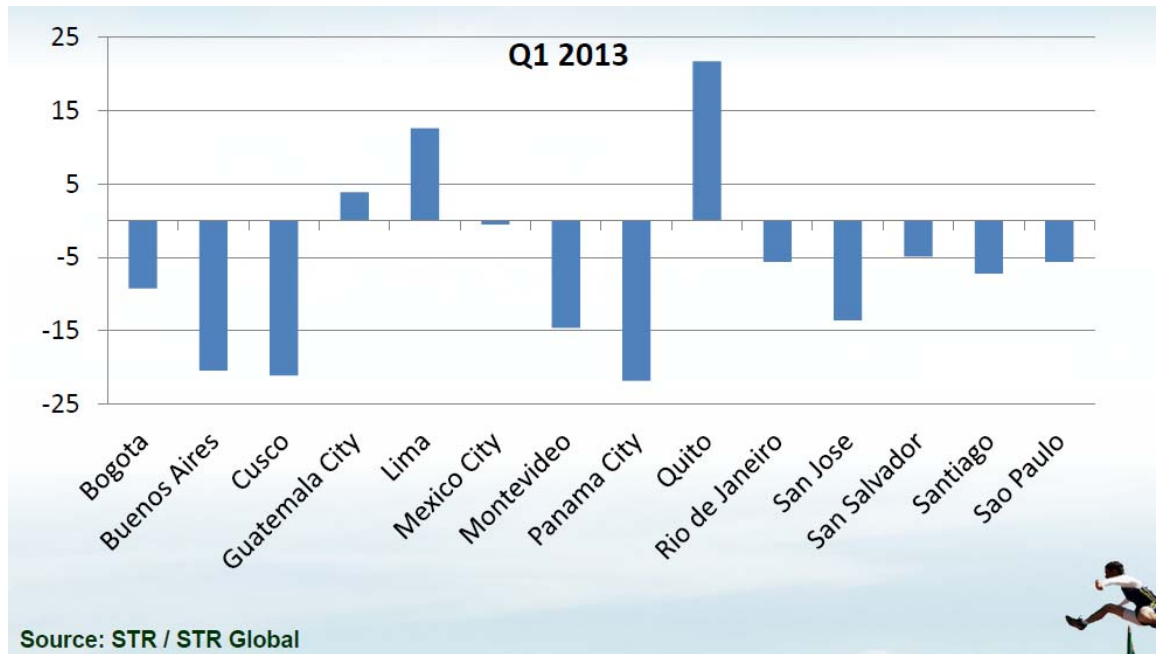
**Ilustración 27:** Crecimiento por mercado en el año 2012. (Dassum, 2013)

Mientras otras ciudades únicamente presentan un crecimiento bajo o hasta algunas veces negativo. Como Panamá City que tiene casi \$-25.00 de crecimiento en el ingreso por habitación disponible.

En el ingreso de por habitación disponible en los cuatro primeros meses del año 2013 vemos también que Quito presenta un crecimiento de ingresos considerable. Sin embargo, no ha habido un incremento de ingresos desde el año 2012; es decir el crecimiento de ingresos por habitación ha permanecido congelado. Lo que no se considera como una baja pero tampoco da espacio a la fomentación de nuevo turismo en Quito y por ende en el Centro Histórico.

En este año, a comparación con otras grandes ciudades de Latinoamérica, podemos ver un avance; sin embargo no podemos compararnos con el decrecimiento de otras ciudades. Lo

que debemos hacer es incrementar nuestro crecimiento, para de esta manera aumentar el turismo y animar la llegada de ingresos a nuestra ciudad y en específico al área del Centro Histórico, que es uno de los lugares más visitados por turistas.



**Ilustración 28:** Crecimiento por mercado en los primeros 4 meses del 2013. (Dassum, 2013)

Con respecto a la tarifa promedio en los hoteles Quito se encuentra en el cuarto lugar más bajo en comparación del resto de ciudades de Latinoamérica. Siendo Río de Janeiro como la ciudad con la tarifa más alta promedio.



**Ilustración 29:** Tarifa promedio de hoteles por ciudad en América Latina 2012. (Dassum, 2013)

Entre algunos hoteles de Quito, si sacamos una tarifa promedio es de \$94.10. De estos hoteles, uno solo, el Hotel Patio Andaluz, está ubicado en el Centro Histórico. El cual tiene un porcentaje promedio de 72.16% en el año 2012, lo que está dentro de los promedios generales con los otros hoteles que se encuentran en la parte norte de la ciudad.

<b>HOTELES QUITO - ESTADISTICAS % OCUPACION - 2012</b>													
<b>HOTELES UIO</b>	<b>Ene-12</b>	<b>Feb-12</b>	<b>Mar-12</b>	<b>Apr-12</b>	<b>May-12</b>	<b>Jun-12</b>	<b>Jul-12</b>	<b>Aug-12</b>	<b>Sep-12</b>	<b>Oct-12</b>	<b>Nov-12</b>	<b>Dec-12</b>	<b>TOTAL</b>
DANN CARLTON	69.29%	77.30%	78.55%	73.69%	72.94%	71.87%	61.72%	60.88%	75.54%	76.40%	82.20%	50.50%	70.68%
MERCURE ALAMEDA	68.18%	64.89%	70.21%	68.18%	76.34%	73.04%	78.39%	64.52%	64.86%	79.15%	88.75%	57.68%	71.18%
HILTON COLON	65.15%	72.33%	84.43%	67.29%	76.39%	81.89%	71.84%	74.00%	73.00%	80.12%	88.70%	60.03%	74.58%
LE PARC	68.71%	69.09%	61.88%	56.66%	56.02%	64.00%	56.99%	64.52%	72.44%	77.63%	82.00%	82.00%	67.64%
PATIO ANDALUZ	69.73%	65.40%	64.21%	77.60%	71.07%	71.35%	65.82%	69.75%	75.72%	76.71%	84.58%	74.19%	72.16%
QUITO	66.87%	64.20%	83.86%	66.98%	79.94%	82.95%	78.63%	75.08%	83.83%	82.34%	88.56%	58.03%	75.95%
RADISSON	76.77%	81.00%	81.31%	69.85%	76.67%	79.88%	78.00%	74.77%	79.88%	78.80%	85.65%	51.76%	76.14%
SHERATON	67.50%	80.96%	80.50%	73.53%	80.50%	81.35%	75.26%	73.75%	80.74%	84.77%	87.60%	59.00%	77.06%
SWISSOTEL	45.57%	65.40%	74.20%	63.00%	76.94%	81.20%	80.30%	74.19%		75.34%	81.99%	53.50%	70.13%
<b>OCC PROMEDIO</b>	<b>63.74%</b>	<b>70.90%</b>	<b>78.44%</b>	<b>68.18%</b>	<b>76.38%</b>	<b>78.71%</b>	<b>74.04%</b>	<b>71.05%</b>	<b>76.23%</b>	<b>79.09%</b>	<b>85.81%</b>	<b>56.82%</b>	<b>73.22%</b>
<b>TARIFA PROMEDIO USD</b>	<b>\$83.25</b>	<b>\$91.53</b>	<b>\$93.03</b>	<b>\$91.89</b>	<b>\$95.07</b>	<b>\$95.19</b>	<b>\$95.31</b>	<b>\$95.18</b>	<b>\$92.07</b>	<b>\$100.18</b>	<b>\$98.76</b>	<b>\$94.08</b>	<b>\$94.10</b>

**Ilustración 30:** Tarifa promedio de Hoteles en Quito. (Dassum, 2013)

Los ingresos al país por pasajeros internaciones y viajes del exterior sumarían \$762 millones en el 2002, según datos de la balanza de pagos. Este rubro es considerado el séptimo mas importante en la generación de divisas para el país, después del petróleo, banano, camarón, productos de mar, remesas y automóviles.

Este rubro sufrió una importante expansión, llegando al 21% el año pasado. Aunque el incremento del número de extranjeros que ingresó al país se desaceleró en los primeros meses del 2013.<sup>20</sup>

## 8.5. Potencial de Crecimiento

Que una ciudad tenga potencial de crecimiento es de suma importancia, ya que este analiza el incremento de las cifras de ventas en el futuro. Cabe destacar que para que exista crecimiento se necesita que haya fuertes inversiones para mejorar las zonas turísticas de Quito. De esta manera no solo estaremos preocupados de vender o cuánto aumentan nuestros ingresos, sino

<sup>20</sup> Anexo 12. Alojamiento y servicio de comida, crecimiento en dólares constantes.

estaremos creando un turismo con crecimiento sostenible. El cual no implica solo un aumento de ventas, sino que tiene una estructura financiera que lo soporte. Por lo que si llegaríamos a un punto de saturación, ya se debería tener previsto un monto de inversiones asociado con la compra de materia prima extra y la ampliación y creación de infraestructura.

Por lo tanto, es importante considerar que si tenemos un mayor crecimiento de ventas en el sector turístico necesitaríamos una mayor inversión y por ende una mayor necesidad de financiación. Por lo que es imperativo crear este turismo con crecimiento sostenible, es decir mantener un equilibrio entre lo financiero y nuestro patrimonio.

De esta manera el potencial de crecimiento de Quito estaría determinado por su capacidad de producir bienes y servicios de utilizando al límite todos sus factores productivos, sin que se generen desequilibrios en la economía.

No obstante, la baja calidad de educación, mala infraestructura, delincuencia, rigidez del sector laboral y otros son los problemas que limitan el crecimiento de nuestra ciudad ya que impactan negativamente la productividad de la ciudad. Si hablamos de sectores como el Centro Histórico podemos observar que son más notorios estos problemas, en los que se nota la pobreza, delincuencia y en si la inseguridad, la cual no da lugar para que se cree un ambiente de turismo capaz de crecer.

Estos problemas se erradicarán únicamente con transformaciones profundas en nuestro sistema. Y, aunque estos problemas no resulten nuevos para nadie y algunos de ellos sean la prioridad de las autoridades no se ha podido notar resultados visibles.

Es por esto que necesitamos políticas públicas con una visión a largo plazo, no a un plazo de la duración de un gobierno. Y además de esto la continuidad y seguimiento de estas políticas, lo que a su vez requiere que el Estado cuente con la suficiente cantidad de recursos, y que estos sean manejados de una forma transparente mediante instituciones confiables. Como Perú y Colombia, con quienes compartimos una similar estructura, tenemos un factor común con respecto a las condiciones de crecimiento y desarrollo. Ambos países lograron despegar su

crecimiento mediante la creación de una visión de país y al darle esta continuidad a las políticas ya implementadas, además de haberse enfocado en reformar a fondo las instituciones públicas.

Quito se encuentra en el tercer puesto entre 20 ciudades con el mayor crecimiento por número de visitantes. Por lo que no hay motivo de que no se empleen tácticas y políticas para fomentar el potencial de crecimiento que tenemos. Quito al ser Patrimonio Cultural de la Humanidad ya cuenta con gran acogida de turistas. Pero si se implementan las políticas necesarias y correctas llegaríamos a tener un crecimiento indescriptible. Y más aún si contamos con toda la belleza, arte e historia del Centro Histórico de Quito.

Uno de los factores que ayudan al potencial de crecimiento de Quito es la creación, en un futuro, de centro de retiro para personas extranjeras de la tercera edad<sup>21</sup>. Tomando en cuenta que Ecuador es considerado el país con más capacidad para crear un centro de retiro para la tercera edad dada las condiciones de vida que nuestro país puede proveer, tales como el clima, la infraestructura, beneficios sociales, el costo de vida, salud, entre otros.

## **8.6. Comercio**

El sector de Alojamiento y Comida es la categoría que involucra el turismo, este sector es considerado como uno de los más dinámicos. Según diferentes cuadros realizados por la Cámara de Turismo y Walter Spurrier, analista económico, podemos sacar un par de perspectivas. Del año 2013 al 2015 no se va a registrar un crecimiento económico ya que el gasto público no alcanza para mantener este dinamismo. La única manera que la economía registre un alza sería que el Gobierno capte la inversión privada. De esta manera para los años

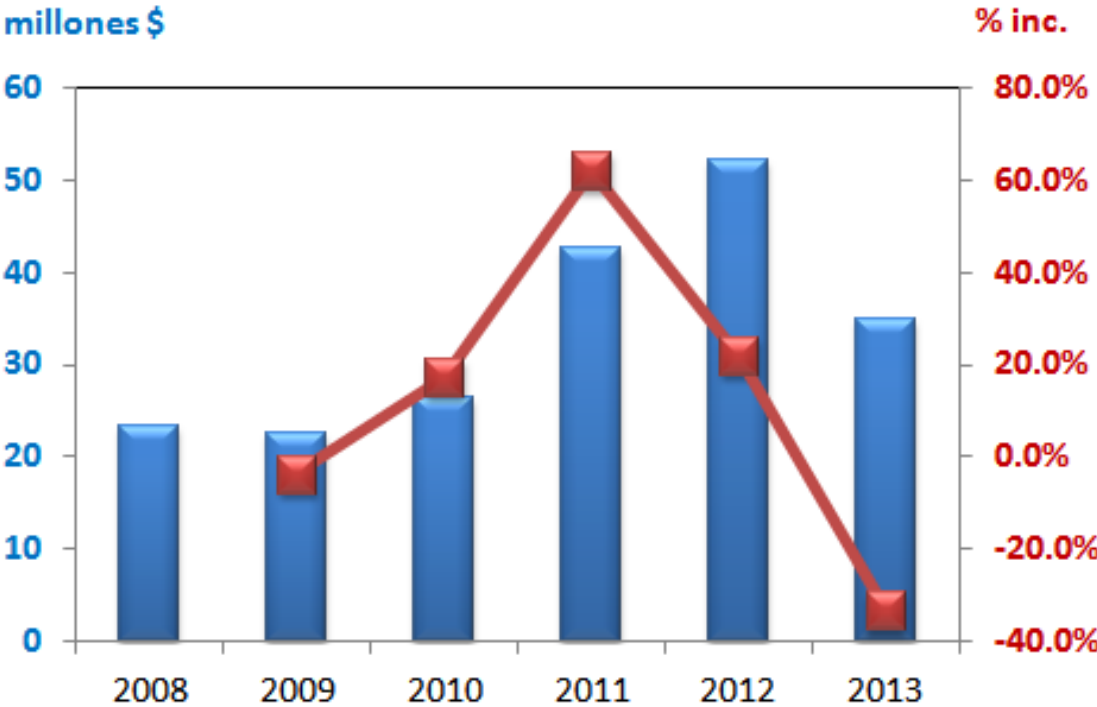
---

<sup>21</sup> Anexo 13. Mejores países del mundo para retiro de la tercera edad (internacional living). (Dassum, 2013)

2016 y 1017 se mejoran las perspectivas por un incremento de la oferta barata de servicios complementarios, como la hidroelectricidad la cual da lugar a mayores exportaciones.

### 8.7. Situación fiscal

Los ingresos presupuestarios para el turismo crecieron fuertemente en 2010, 2011 y 2012, pero se prevé una reducción para el 2013, ya que en este año comienza a restringirse el gasto publico.



**Ilustración 31:** Presupuesto General del Estado, Sector Turismo. Codificado en millones de dólares. (Spurrier, 2013)

## **8.8. Estrategias económicas**

Para que se incrementen los ingresos al sector gastronómico/turístico se debe lograr una transformación económica, la que significaría sacar al Ecuador de su patrón de desequilibrio actual y convertirlo en un país generador de mayor valor agregado, principalmente a través de su conocimiento y de su talento humano.

El punto central de esta estrategia sería lograr un desarrollo de industrias, como la industria hotelera y gastronómica, las cuales requieren gran inversión. Además existen otras áreas que complementan la industria alimenticia. Como la industria petrolera, fertilizantes, siderúrgica entre otros.

Otra propuesta consiste en que el Ecuador pase por un proceso de agregar valor a los bienes que ya se consideran competitivos y que por lo tanto se pueden exportar. Además, que se expanda horizontalmente a bienes similares y en ciertos casos a bienes más sofisticados; que si bien es algo más riesgoso trae un mayor beneficio a nuestra economía.

Con respecto al turismo, una estrategia enfocada en grandes proyectos que requieran un gran capital y relativamente poca creación de mano de obra directa, el turismo se constituye en un sector equilibrando. Se invierte relativamente menos, con un gran requerimiento de mano de obra.

No es conveniente que para un país del tamaño y complejidad del nuestro el futuro tenga como piedra angular el petróleo. No obstante, se lo debe considerar como una de las prioridades actuales de crecimiento diversificado. Así mismo, otra de las prioridades deben ser las diferentes industrias de importaciones y la agroindustria de mayor valor agregado.

De igual manera, se necesita una política pública basada en alianzas publico-privadas, inclusión local y esfuerzos multidisciplinarios. Adicional a esto se debe hacer un seguimiento y estudio de casos exitosos de turismo en otros países y el establecimiento de políticas de calidad obligatorias y eficientes.

Específicamente, Quito necesita un mejoramiento drástico de transporte público: peajes viales, funiculares (como el trole bus, Metrobus o Ecovía). Se debe mejorar la seguridad en la ciudad y realizar un mejoramiento urbanístico estético sobretodo en el Centro Histórico (Panecillo, San Juan, La Tola). Además, de que se necesita un rápido acceso al aeropuerto, como una terminal de buses en zonas céntricas, y no en el viaje al aeropuerto.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **9.1. Conclusiones**

Al estar ubicados en Ecuador tenemos una gran ventaja con respecto a otros países. Ya que tenemos todo en un solo territorio. Aunque internacionalmente lo que más nos representa son las Islas Galápagos, cada una de nuestras cuatro regiones tiene lugares maravillosos dignos del turismo nacional e internacional.

Quito, capital de nuestro país, es la ciudad protagonista. En ella se han realizado varios hechos históricos y se han desenvuelto grandes personalidades tanto artísticas como literarias, que han cambiado nuestra historia. Sin mencionar, que a través del paso de estos acontecimientos Quito ha ido creciendo culturalmente y con ella se han creado monumentos, iglesias, plazas, monasterios y conventos, que han logrado que Quito sea considerado Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO en 1978.

El Centro Histórico de Quito ha sido el foco de atención de la ciudad. Está delimitado por El Panecillo, San Juan, las estribaciones del Pichincha y el Itchimbia. Dentro de él se han asentado antiguas civilizaciones que dieron lugar a la fundación de ciudad de Quito, en el actual Centro Histórico.

La cocina siempre ha dependido de la obtención de alimentos, los mismos que cambian con especificaciones culturales de cada lugar. Ecuador no tiene simplemente una cocina ecuatoriana, sino que esta está diferenciada en regiones. Y dentro de estas regiones podemos encontrar distintas provincias y ciudades, donde asimismo la gastronomía es diferente. De igual manera dentro de estas ciudades encontramos que la cocina de las áreas rurales y urbanas es distinta.

Con relación a la influencia que recibió nuestra actual cocina tradicional podemos decir que existen dos grandes culturas. La primera cultura es la Inca. La misma que nos proporcionó tanto como alimentos, como habas, gallinas y carneros, como técnicas y métodos de producción. La otra, y más influyente, cultura es la española, y con ella la africana. Esta cultura trajo consigo un intercambio cultural de varios productos alimenticios y técnicas de producción y cocción. Uno de los alimentos que cambió nuestra cocina para siempre, que es influencia de la gastronomía española, es el cerdo. El cual fue adoptado como una parte de la dieta diaria y como un símbolo de nuestra gastronomía.

Así mismo, existen diversos actores y escenarios en los que la cocina tradicional se desenvuelve, uno de estos es el Centro Histórico. En él podemos encontrar distintas ideologías, clases sociales, economía y demás. Las cuales están vinculadas con la historia y la cultura.

En el Centro Histórico podemos encontrar a los sectores populares, en los cuales se encuentran los principales actores de la comida tradicional. Por lo que se considera que la gastronomía quiteña es mucho más que recetas. Es un conjunto de percepción cultural, estructura y significado simbólico, todo preparado por sus protagonistas.

Necesitamos ubicar a la comida tradicional dentro de lo cotidiano, presente y pasado, no como una conmemoración. Los canales de consumo de esta cocina mantienen una interacción entre un emisor y un receptor. En donde además intervienen alimentos, procedimientos, técnicas, formas de distribución y consumo, para así elaborar un plato.

A pesar de que durante las dos últimas décadas ha existido una incursión de nuevas comidas como la “fast food” o comida rápida, nuestra comida tradicional ha encontrado el camino de la supervivencia mediante su significado simbólico. Y aunque la población también ha cambiado, así como la producción alimenticia, la industria agroindustrial y las exportaciones, dando lugar a la modificación de nuestras dietas y precios hemos sido capaces de mantener nuestra cocina tradicional.

En los sectores populares se fue creando la cultura popular, la que dio lugar a la gastronomía popular. La misma que fue creada en los sectores tradicionales. Se la puede apreciar de mejor manera cuando existen feriados y se prepara la comida tradicional correspondiente a estas fechas.

El Centro Histórico es un lugar donde las tradiciones se han mantenido vivas, a pesar del crecimiento poblacional. Lo que provocó que se creen más zonas residenciales en los alrededores. El Centro Histórico fue marcado como el lugar residencial para la clase pobre. En los años 70 se comenzó a considerar el Centro Histórico como un problema social urbano. Consecuentemente provocó la pérdida de las funciones administrativas, comerciales y políticas que se habían venido desarrollando en el Centro Histórico. Las cuales pasaron al sector norte de la ciudad, por lo que se fortaleció el comercio informal en el Centro.

Existieron una serie de cambios en Quito. El diseño de la urbe cambió a uno similar al de España. Sin embargo, Quito tiene una topografía irregular por lo que no se pudo igualar este urbanismo. De igual manera, hubo una migración masiva a Quito, lo que influyó en que no haya espacio suficiente para viviendas ni los trabajos necesarios. Por lo que el Municipio decide crear nuevas áreas residenciales, y para esto se destruyen edificios con gran valor arquitectónico. La economía del país se estabiliza con el boom petrolero de los años 70. En donde se produjeron grandes producciones y exportaciones, lo que generó mayores ingresos y vínculos internacionales.

Actualmente el Centro Histórico se caracteriza por ser un centro donde existe bastante contacto humano e intercambio cultural y comercial. Además, de que ha recuperado parte de las funciones administrativas, antes perdidas. El Centro Histórico representa los grandes problemas de afronta el país como la dependencia externa, las actividades informales como forma de subsistencia y el gran incremento demográfico.

Desde la fundación de nuestra ciudad se han presentado una serie de problemas urbanísticos y económicos en la ciudad. Los mismos que actualmente influyen en el Centro Histórico de una manera negativa. Para solucionar estos problemas necesitamos principalmente un compromiso de parte del Gobierno, de las empresas privadas y de los mismos ciudadanos.

Entre estos compromisos están el dinamizar el aspecto laboral, ofrecer una mayor capacitación y concientización de nuestros patrimonios, brindar un mejor funcionamiento de las instituciones públicas –que por la complejidad de su burocracia dificultan los tramites y procesos necesarios para la industria gastronómica- así como ofrecer beneficios tributarios a empresas en la industria turística, lo que consecuentemente promovería la inversión extranjera y el ingreso de capital.

En el Centro Histórico es muy importante el reconstruir los espacios turísticos históricos y brindar servicios de primera calidad en ellos, de esta manera aseguraríamos sectores estratégicos que aumentarían nuestro capital. Además, algo prioritario es fortalecer las capacidades de los ciudadanos que trabajan y residen en el Centro Histórico para que tengan una conciencia y responsabilidad social con nuestro patrimonio.

En los últimos años hemos podido apreciar que el turismo se ha aumentado en Quito. Y que solo ciudades como Río de Janeiro pueden superarnos. Este crecimiento turístico ha provocado un incremento de empleos en el sector turístico y más en la provincia de Pichincha. Lo que concluyentemente provoca que Quito cuente con un amplio potencial de crecimiento. Sin embargo, lo que necesitamos lograr es que este crecimiento sea sostenible, el cual en cierta manera no dependa tanto de nuestra inestable economía.

Para concluir, una de las mejores formas de aumentar el capital es implementar un valor agregado a los productos que más consideremos competitivos, lo que junto con la capacidad y talento humano del personal se convertiría un excelente servicio. Asimismo, que el Gobierno capte la inversión privada y se realicen alianzas público-privadas y con industrias complementarias a la gastronomía y al turismo. Para de esta manera generar

inversión en el país y consecuentemente aumentar mayor porcentaje de ocupación, mayor ingreso de turistas y mayores ingresos de activos.

## **9.2. Recomendaciones**

- Crear vínculos internaciones para promover el ingreso de capital extranjero.
- Crear un programa de manejo higiénico de alimentos para todos los establecimientos de Alimentos y Bebidas. Puede ser un manual que contenga:
  - Seguridad Alimentaria.
    - Alteración y contaminación de alimentos.
    - Fuentes de contaminación de alimentos.
    - Factores que contribuyen al crecimiento bacteriano.
    - Métodos de conservación de alimentos.
    - Materiales en contacto con alimentos.
  - Enfermedades de transmisión alimentaria.
    - Principales enfermedades y sus causas.
    - Métodos y procedimientos de prevención de Enfermedades Alimentarias.
  - Hábitos Higiénicos.
    - Higiene personal.
    - Estado de salud.
    - Hábitos de trabajo.
    - Indumentaria de trabajo.
  - Limpieza y control de plagas.
    - Plan de limpieza y desinfección.
    - Manejo.
    - Control de plagas.
    - Almacenamiento de productos.
    - Conservación de instalaciones y equipos.
  - Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos. (APPCC).
    - Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos.
    - Peligros asociados a cada sección.

- Medidas preventivas.
- Crear un sistema de mejoramiento de calidad de Alimentos y Bebidas.
  - Seguimiento de políticas y estándares de calidad ya existentes.
    - Control de productos según estándares.
    - Zonificación de productos en las cámaras de conservación.
    - Correcto almacenamiento de alimentos.
    - Control de temperaturas y tiempos.
    - Transporte y distribución de alimentos.
  - Crear un manual específico de servicio de sala y atención al cliente.
- Crear un distintivo oficial para restaurantes turísticos. El cual cuente con:
  - Infraestructura requerida.
  - Servicios especializados en menús.
  - Señalización en inglés.
  - Personal que hable al menos un 50% de inglés y/o demás idiomas de visitantes extranjeros.
  - Conocimientos de la cultura gastronómica y turística.
- Que se separe un fondo anual del presupuesto para el turismo destinado únicamente para reconstruir establecimientos y edificaciones del Centro Histórico.
- Reducir la tugurización en el Centro Histórico mediante:
  - Intervención gubernamental en las etapas del proceso de construcción, parcelación y urbanización de nuevas construcciones.
  - Producción de viviendas de acuerdo a estándares aceptados internacionalmente.
  - Creación de viviendas subsidiadas por el Gobierno para familias con pocos recursos.
  - Una opción para evitar la tugurización es reemplazar viviendas de las partes principales del Centro Histórico para hacerlos locales comerciales que promuevan y estén capacitados para proporcionar servicios turísticos.
- Mejorar la calidad de vida de los habitantes del Centro Histórico mediante:
  - Acceso al agua potable.
    - Lo que previene: infecciones cutáneas, gastroenteritis, parásitos intestinales, fiebre tifoidea, cólera.

- Acceso al saneamiento.
  - Lo que previene: enfermedades cutáneas, esquistodiasis, tracoma, intoxicaciones, alergias, daños en ojos y piel.
- Tenencia segura de la propiedad. Lo que proveería una protección contra desalojos forzados.
- Control de entrada y salida de autos por las calles del Centro Histórico.
  - Lo que previene: infecciones respiratorias agudas y contaminación cruzada a alimentos.
- Durabilidad de las viviendas.
- Seguridad en el uso de gas, petróleo y queroseno.
  - Lo que previene: quemaduras y accidentes
- Ventilación de viviendas con cocina de leña.
  - Lo que previene: enfermedades respiratorias agudas y crónicas, asma, irritación de ojos y piel.
- Área suficiente para vivir. No más de dos personas, como media, deben compartir la habitación.
- Control de insectos.
  - Fumigaciones constantes.
  - Aislamiento térmico de interiores, lo que provoca estrés producido por el calor.
- Almacenamiento correcto de alimentos.
  - Lo que previene: intoxicaciones y pestes.
- Eliminación de desechos y basura.
  - Lo que previene: enfermedades hidrofocales y disentería.
- Recuperar edificaciones de valor histórico que estén mal utilizadas o descuidadas para convertirlas en casas patrimoniales.
- Incluir dentro del pensum de las carreras de gastronomía, y hotelería y turismo una serie de horas en las que se realice servicio a la comunidad. Pueden ser pasantías, capacitaciones, auditorías o consultorías a negocios de AyB en el Centro Histórico de Quito. Con el fin de mejorar dichos negocios con planes de higiene, presupuestos y costos, menús, marketing de AyB o manejo de personal.

- Dentro del PLANDETUR 2020 se debe incluir políticas de intervención y conservación no solo de mejoramiento.
- Campañas de concientización y valoración del significado del Centro Histórico, y también de manejo de Alimentos y Bebidas.
  - o Actualmente en SECAP (Servicio Ecuatoriano de Capacitación Profesional) cuenta con capacitaciones gratuitas. Sin embargo, en el área de Alimentos y Bebidas el único curso que hay es de Procesamiento de Lácteos. Para el cual se debe contar con acceso a internet por dos o tres horas diarias, el cual mucha gente no posee.
  - o Existen más entidades nacionales como el Centro de Educación Continua de la Escuela Politécnica Nacional, el cual tiene una amplia disponibilidad de cursos y seminarios. Sin embargo, estos no son gratuitos y en la rama de la gastronomía actualmente solo se encuentra un curso de “Buenas Prácticas de Manufactura de Alimentos Procesados”.
- Realizar una recopilación de recetas tradicionales y que sea política de cada restaurante del Centro Histórico involucrar a la comunidad para obtener tanto productos y servicios de dentro del sector del Centro Histórico. Consecuentemente, habría un incremento en la demanda de productos tradicionales, como la quinua.
- Incrementar tanto ferias de comida tradicional como concursos que fomenten la recreación y realización de platos tradicionales y ancestrales. Y que estas no solo se realicen en fechas festivas.
- Crear un tour gastronómico por establecimientos gastronómicos tradicionales en el Centro Histórico, como el Molino San Martín y las Colaciones de la Cruz Verde. El único establecimiento en el Centro Histórico que cuenta con un tour gastronómico es el Hotel Casa Gangotena, ubicado frente a la Plaza San Francisco, en el cual el Chef Ejecutivo hace un recorrido con los huéspedes por mercados y locales tradicionales de la zona.

Realizar venta informal de alimentos en el Centro Histórico puede ser una actividad imprescindible para ganar dinero; sin embargo, estas son insuficientes para desarrollarse y no garantizan ningún control con respecto al trabajo infantil, condiciones insalubres, limitaciones de horarios y control de sueldos. Si el Centro Histórico mejora, consecuentemente lo harán sus

distintos barrios. Al mejorar la calidad de vida – los servicios básicos y servicios municipales - los primeros que se benefician de estos son los sectores informales de la economía. Por lo que junto con un financiamiento para realizar una mejora física y funcional nos proporcionaría un excelente mecanismo para mejorar los tugurios.



**Ilustración 32: Molino San Martín**

Todo esto nos ayudaría a satisfacer y desarrollar el mercado turístico, especialmente en el aspecto gastronómico. De esta manera nos identificarían con este factor diferenciador, ya que estaríamos proyectando una imagen de calidad gastronómica nacional e internacional.

### **9.3. Tabulaciones**

n = el tamaño de la muestra. (Valor a ser calculado)

N = tamaño de la población. (2239191hab)

K = Valor obtenido mediante niveles de confianza. (90% de confianza=1,65)

P = proporción de individuos que poseen una característica

Q = proporción de individuos que no poseen una característica

e = Límite aceptable de error muestral del 9%.

$$n = \frac{k^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(e^2 \cdot (N-1)) + k^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{(2239191 \cdot (0,5 \cdot 0,5) \cdot (1,65 \cdot 1,65))}{(((2239191-1) \cdot (0,09 \cdot 0,09)) + ((0,5 \cdot 0,5) \cdot (1,65 \cdot 1,65)))} = 84,0272889$$

## ENCUESTA

**Género**

**Edad**

**Lugar de residencia**

**Nacionalidad**

### **1. ¿Con qué frecuencia sueles comer fuera de casa?**

todos los días

dos veces por semana

una vez por semana

una vez al mes

### **2. ¿En cuáles de los siguientes establecimientos has estado alguna vez**

Los Motes de San Juan

La Mama Cuchara (San Marcos)

Heladería de San Agustín

Heladería Caribe (Centro Histórico)

El Café Modelo (Sucre y Venezuela)

Los Sanduches de la Plaza Grande "Ogarama"

### **3. ¿Con qué frecuencia sueles ir a comer a estos establecimientos**

todos los días

dos veces por semana

una vez al mes

una vez por semana

Eventualmente

### **4. ¿Cuál es tu establecimiento de comida tradicional quiteña favorito**

Los Motes de San Juan

La Mama Cuchara (San Marcos)

Heladería de San Agustín  
El Café Modelo (Sucre y Venezuela)

Heladería Caribe (Centro Histórico)  
Los Sandwiches de la Plaza Grande "Ogarama"

**5. ¿Crees que comer en el Centro Histórico puede afectar tu salud?**

Si no

**6. ¿Cuál es tu comida tradicional quiteña favorita?**

Locro de papas  
Papas con cuero  
Hornado

Sanduche de pernil  
Mote con chicharrón  
Colaciones de la Cruz Verde

**7. ¿Pides postre cuando vas a un establecimiento de comida tradicional quiteña?**

si no

**8. ¿Cuál es tu preferido?**

---

**9. ¿Eres leal a algún establecimiento de comida tradicional quiteña en específico?**

Si no

**10. ¿Cuál es tu preferido?**

---

**11. ¿Qué establecimiento tiene los mejores precios?**

Los Motes de San Juan  
Heladería de San Agustín  
El Café Modelo (Sucre y Venezuela)

La Mama Cuchara (San Marcos)  
Heladería Caribe (Centro Histórico)  
Los Sandwiches de la Plaza Grande "Ogarama"

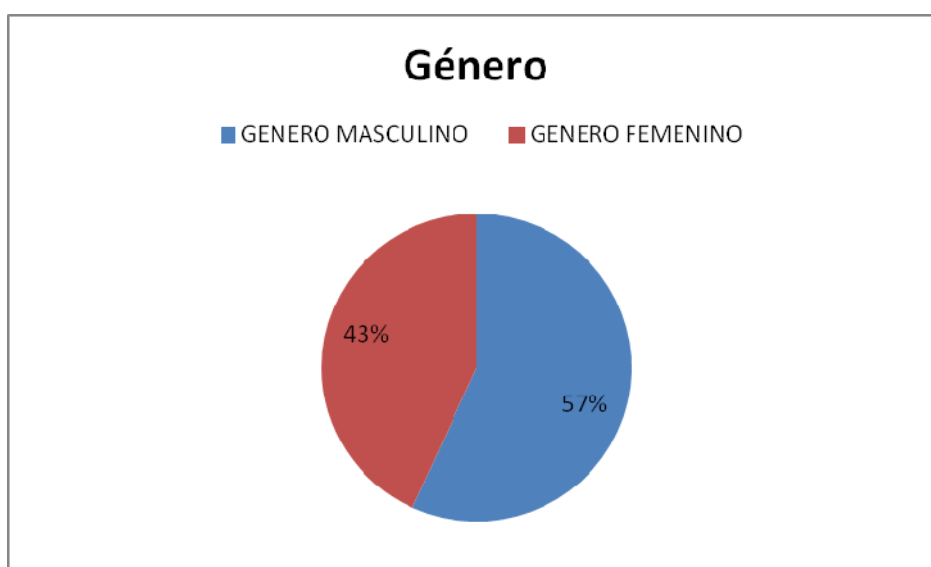
**12. ¿Cuál es el promedio de gasto de tus consumos en un plato de comida tradicional quiteña?**

menos de \$5.00  
menos de \$10.00

menos de \$20.00  
más de \$20.00

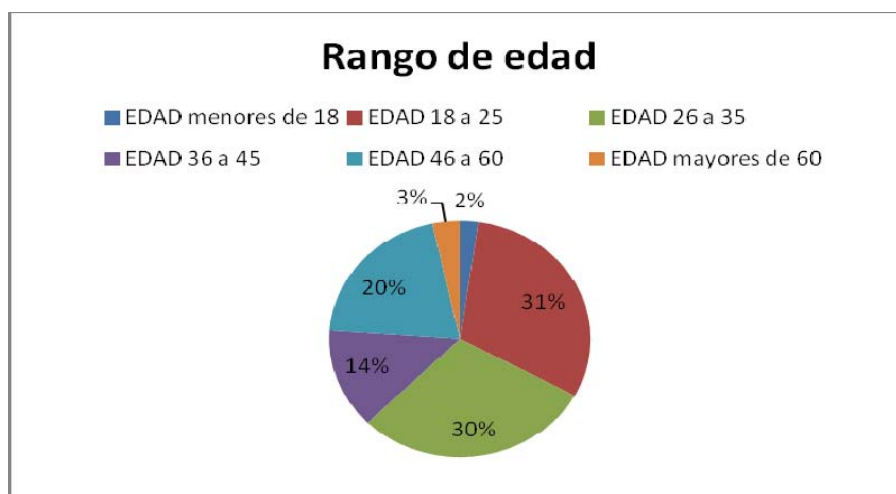
Es importante señalar que de la investigación realizada no se busca tener resultados exclusivamente cuantitativos. Para esta tarea la importancia radica en los resultados cualitativos que se demuestre con estas. Ya que todo el Proyecto de Fin de Carrera fue en base de testimonios y recopilación de datos históricos.

De las 88 personas encuestadas el 43%, es decir 50 personas, fueron hombres y el 57% fueron mujeres.



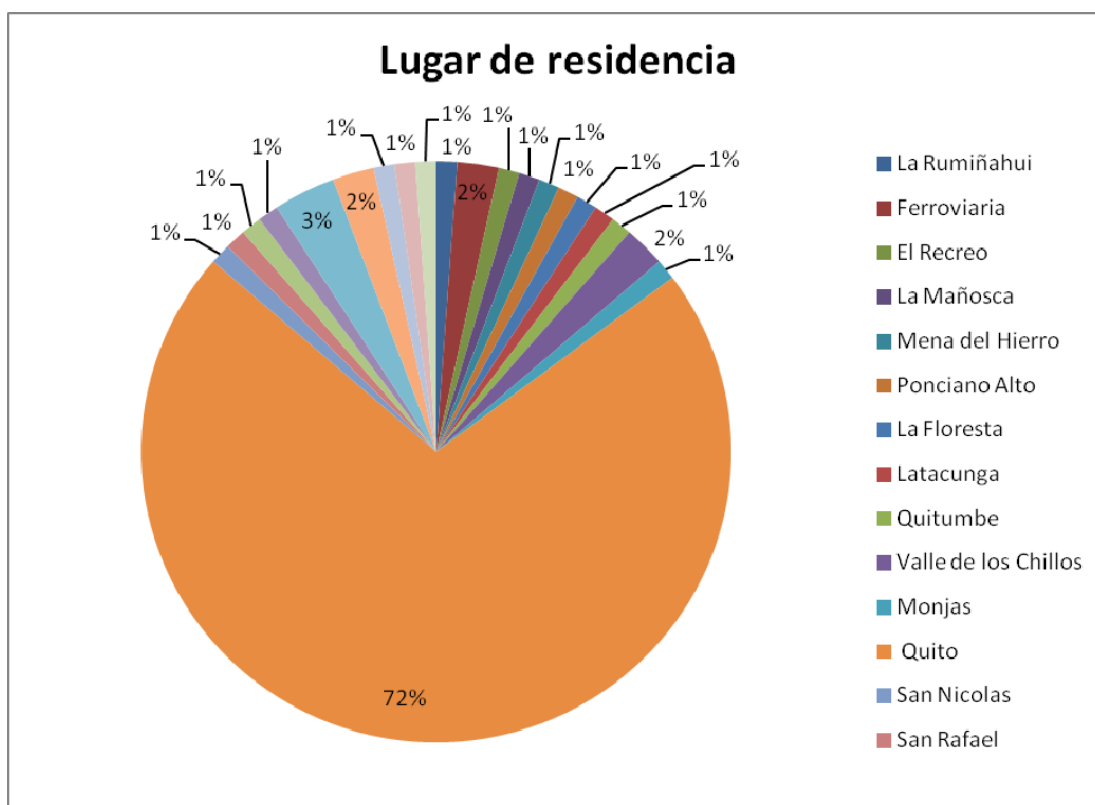
**Tabla 14:** Género de los encuestados

Con respecto al rango de edad, los menores de 18 años corresponden al 2%, los mayores de 60 años, al 3%; de 36 a 45 años, al 14%; de 46 a 60 años, al 20%; de 26 a 35 años, el 30% y de 18 a 25 años, el 31%. Lo que coincide con lo que nos indica el INEC



**Tabla 15:** Rango de edad de los encuestados

De las personas encuestadas, el 98.87% reside en la ciudad de Quito, solo el 1.13%, es decir únicamente una persona reside en Latacunga. El resto de personas se diferencian según su sector de residencia. Existen encuestados desde los valles de Tumbaco y Cumbaya hasta la parte sur de Quito, como la Ferroviaria y del Norte, como Ponciano Alto. Cabe recalcar que ninguna de las pesonas encuestadas tiene su lugar de residencia en barrios que correspondan al sector del Centro Histórico de Quito.

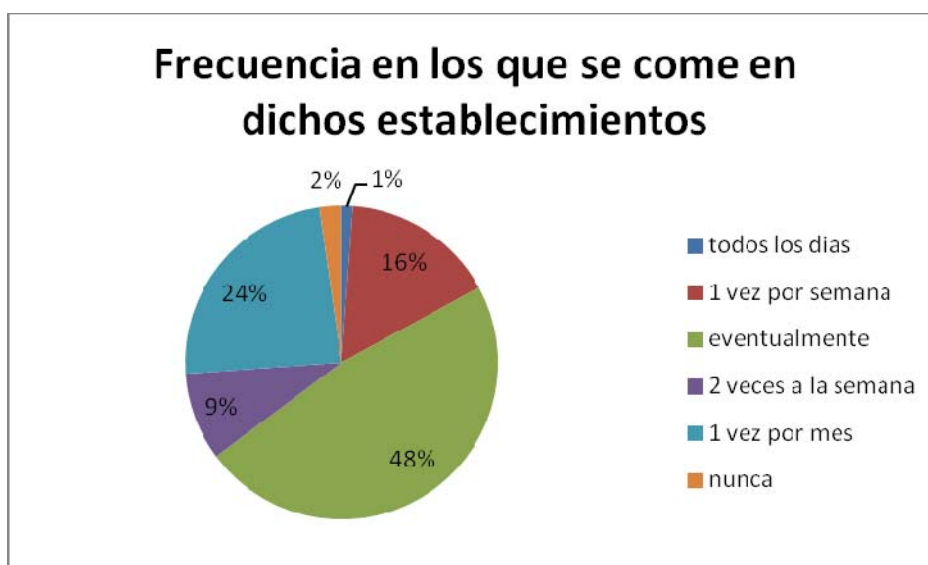


**Tabla 16:** Lugar de residencia de las personas encuestadas

De las personas encuestadas el 38% come fuera de casa 2 veces por semana. Sin embargo, de la totalidad unicamente el 48% comen eventualmente en establecimientos del Centro Histórico.



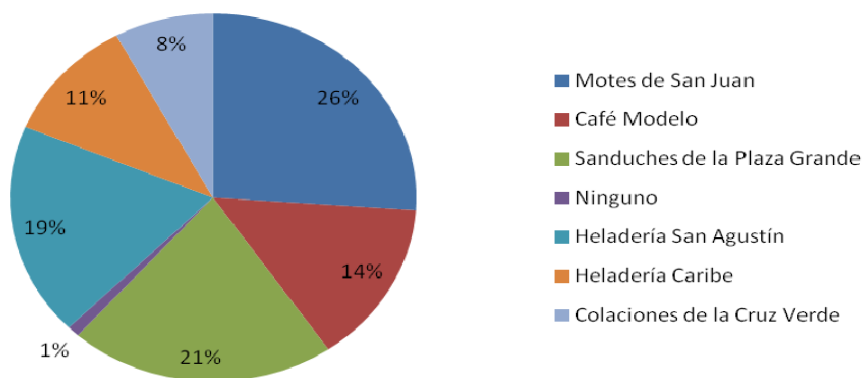
**Tabla 17:** Frecuencia con la que se come fuera de casa



**Tabla 18:** Frecuencia de consumo en establecimientos de comida típica del Centro Histórico

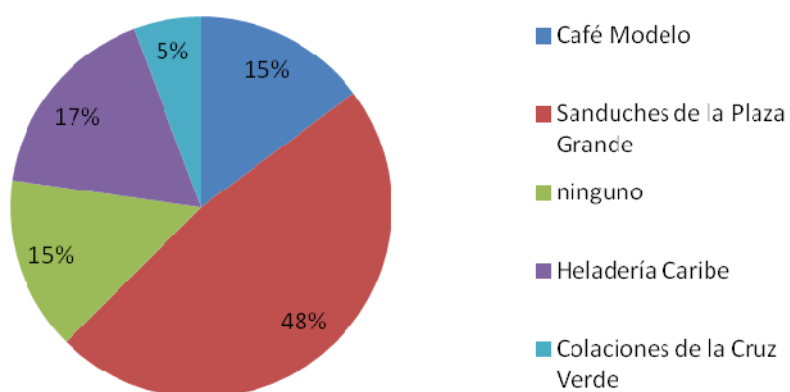
De los más populares establecimientos de comida tradicional quiteña podemos encontrar que el más visitado es Los Motes de San Juan, seguido por los Sandwiches “Ogarama” de la Plaza Grande. Sin embargo, si hablamos de un preferido este sería los Sandwiches “Ogarama” de la Plaza Grande.

### Porcentaje de visitas a establecimientos de comida tradicional en el Centro Histórico



**Tabla 19:** Porcentaje de visitas a establecimientos de comida tradicional en el Centro Histórico

### Establecimiento preferido de comida tradicional



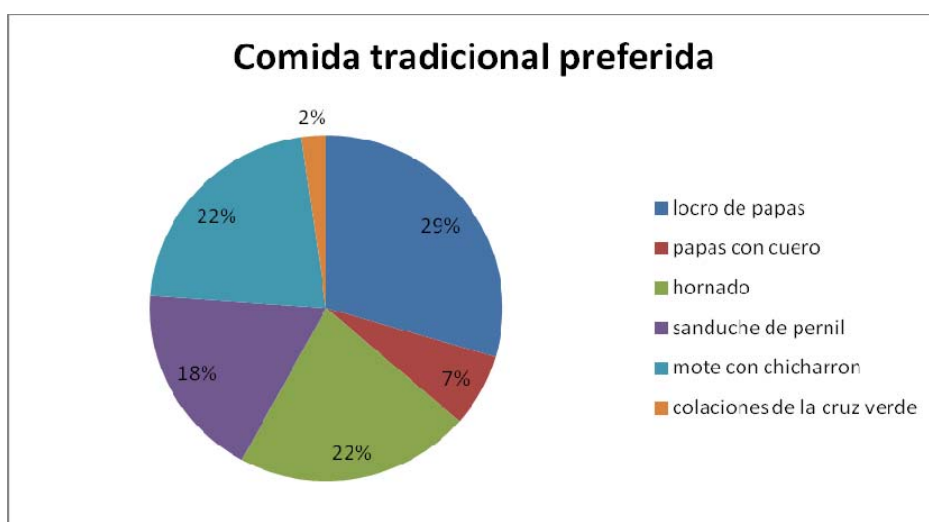
**Tabla 20:** Establecimientos preferidos de comida tradicional quiteña

El 82% de personas piensa que comer en el Centro Histórico no hace daño a pesar de estar concientes de que la higiene que se maneja no sea la apropiada.



**Tabla 21:** ¿Comer en el Centro Histórico puede afectar su salud?

Dentro de favoritismos en platos de comida tradicional el predilecto es el locro de papa, seguido por el hornado al igual que el mote con chicharrón.

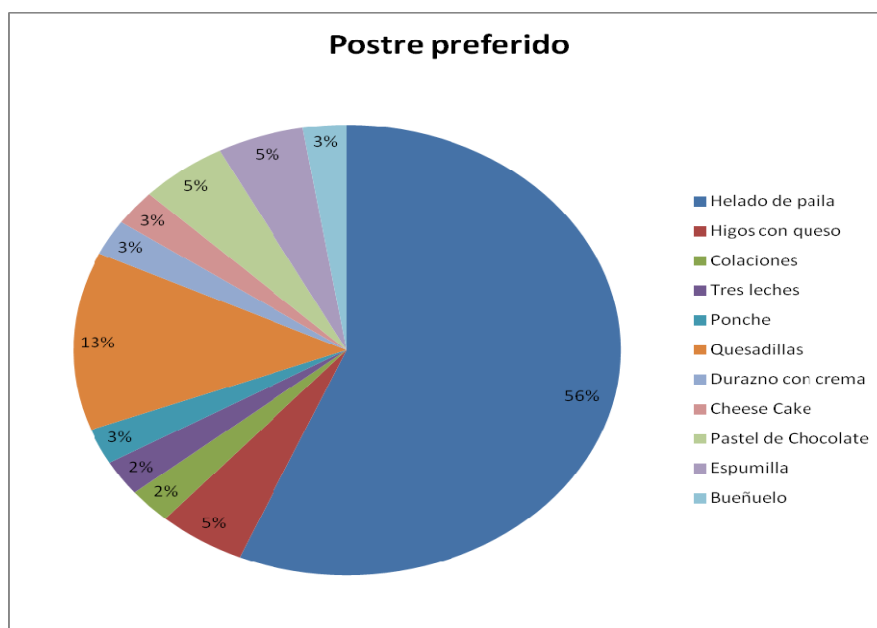


**Tabla 22:** Comida tradicional quiteña preferida

Aunque dentro de los postres y golosinas quiteñas existen varias opciones, el 56% de personas no piden postre. Sin embargo, de las personas que piden postre, el 56% piden helados de paila.

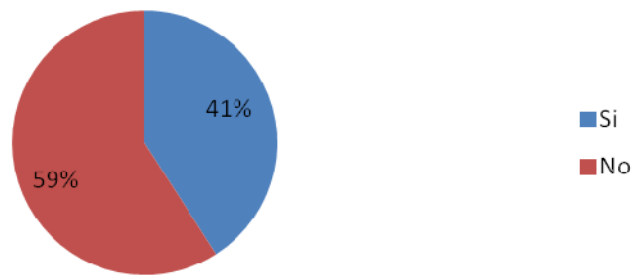


**Tabla 23:** Pedido de postre en establecimientos de comida tradicional quiteña



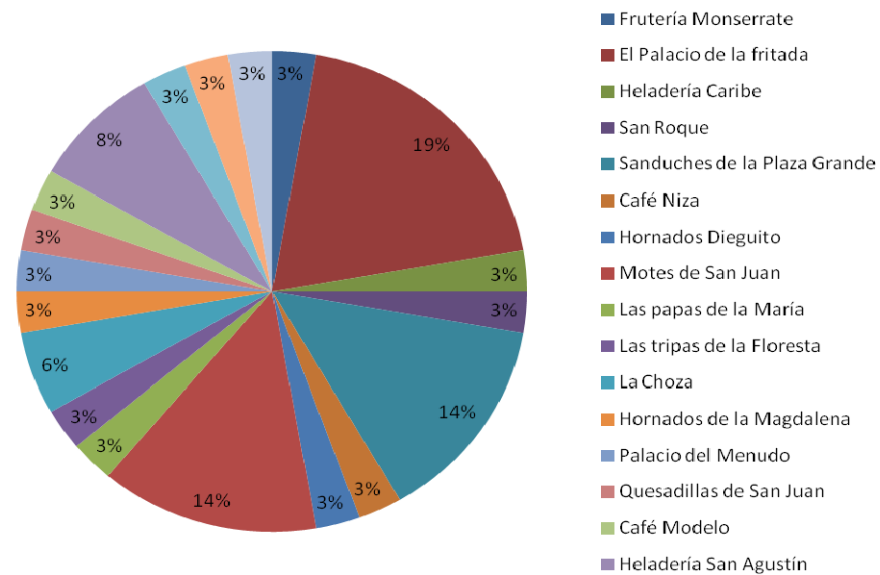
**Tabla 24:** Postre preferido en establecimientos de comida tradicional quiteña

### Porcentaje de personas leales a algún establecimiento de comida tradicional quiteña



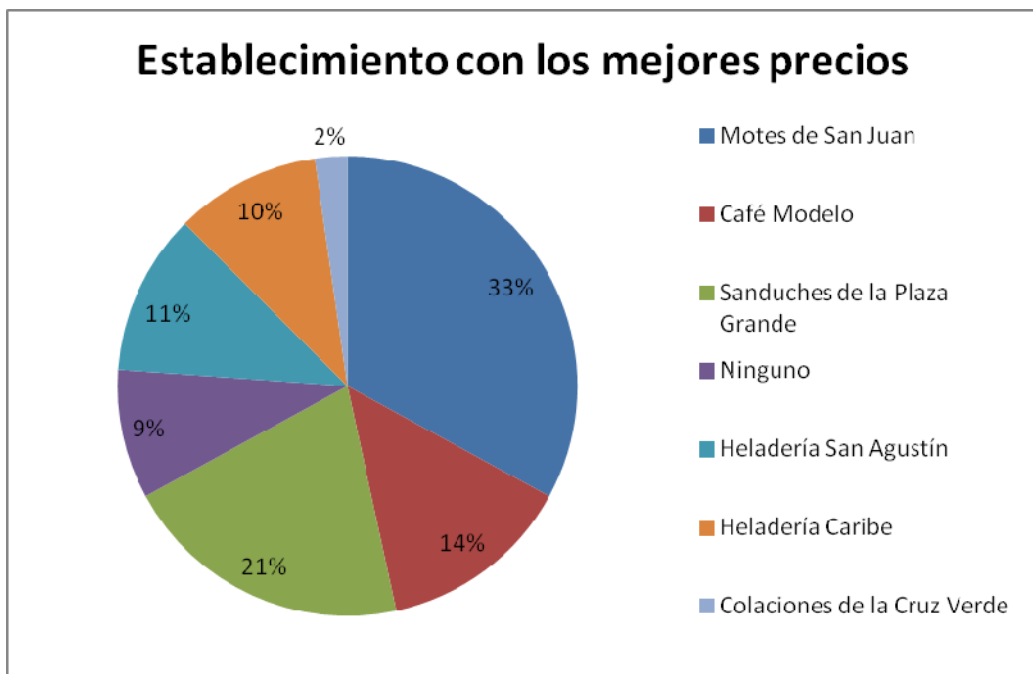
**Tabla 25:** Porcentaje de personas leales a algún establecimiento de comida tradicional quiteña

### Establecimiento preferido de comida tradicional

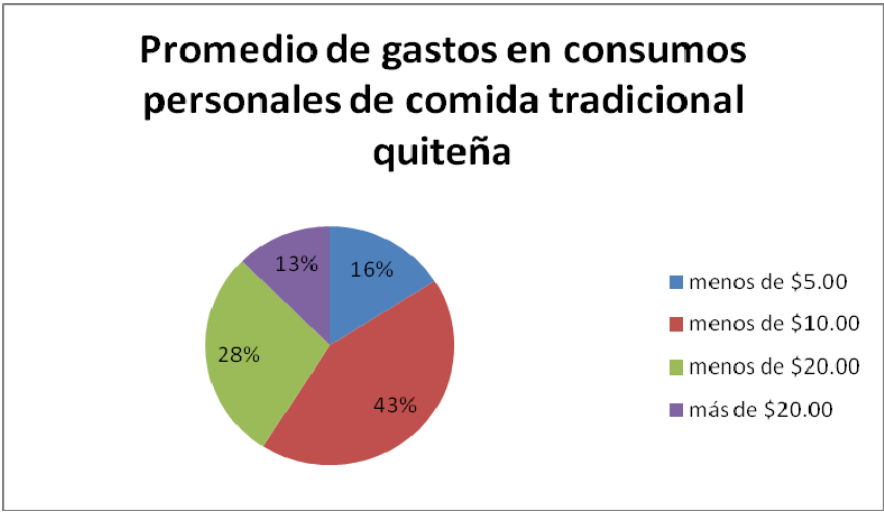


**Tabla 26:** Establecimiento preferido de comida tradicional quiteña

De los encuestados, el 59% no tiene ningun establecimiento fijo para consumir comida quiteña tradicional. Sin embargo, el 41% que si es leal a algún establecimiento de comida traicional quiteña prefiere El Palacio de la Fritada. Este establecimiento no está ubicado en el Centro Histórico, sino en Cumbayá. No obstante, de los establecimientos que los encuestados nombran como favoritos si constan locales del Centro Histórico, como los Motes de San Juan, las Quesadillas de San Juan, el Café Niza y la Heladería Caribe. De estos establecimientos, el que tiene un mejor precio es los Motes de San Juan, que actualmente tienen un precio desde los \$3.50 a \$5.00.



**Tabla 27:** Establecimiento de comida tradicional con los mejores precios



**Tabla 28:** Promedio de gastos en consumos personales un plato de comida tradicional quiteña

## ANEXOS

### **ANEXO 1:** Productos autóctonos de Quito

Los productos autóctonos fueron sin duda el maíz y las papas. Las hortalizas se cultivaban a los lados de los canales de agua, se les conocía como huertas. Se encontraban varios árboles frutales en la orilla del Machángara, de los padres mercedarios. Los padres franciscanos el 25 de enero de 1538 recibieron cuatro hectáreas y media de terreno, donde edificaron el convento y la Iglesia de San Francisco. Fueron tres los frailes principales; sin duda siendo el más importante fray Jodoco Ricke quién realizó la primera cosecha de trigo en la parte delantera de la plaza. Junto con el trigo, comenzaron a nacer los molinos. Los primeros se establecieron en la quebrada de Ullaguangayacu, en la orilla del Machángara. También se sembraron vides en Pomasquí pero no tuvieron buenos resultados. Las primeras reses se las trajo a los campos que rodeaban Quito.

### **ANEXO 2:** La Colación

La colación formaba gran parte de la cultura culinaria en Quito. Según el Diccionario de la Real Academia Española dice que la palabra colación atrae una práctica frecuente, la cual se desarrollaba en los siglos XVII y XVIII. Es la “refacción de dulces, pastas y a veces fiambres, con que se obsequia a un huésped o se celebra algún suceso”.

La referencia más antigua data de 1603 cuando, por mandato del Rey Felipe III de España, se celebró la canonización de san Raymundo de Peñafort. En este año se originaron diversas celebraciones religiosas y civiles en el mes de julio. Se hicieron corridas de toros y se menciona que al finalizar estas festividades, de parte del Ayuntamiento, se repartieron colaciones a las damas.

La práctica de ofrecer colaciones fue recurrente. Se creó una ordenanza para impedir a los pulperos la venta de colaciones ya que perjudicaba el negocio de las dulcerías y pastelerías. La costumbre de servir colaciones en Quito se mantuvo XVIII. No se sabe con exactitud cuando desapareció esta práctica; sin embargo, aún se conserva una parte de esta tradición. Es un dulce hecho a base de almíbar y maní, denominado “colación”. Se lo vende principalmente en el Centro Histórico, en los alrededores de la esquina de la Cruz Verde, en la calle Bolívar. Las colaciones más famosas son las “Colaciones de la Cruz Verde”, las cuales han permanecido en el mismo lugar por más de 50 años.

### **ANEXO 3: El trigo**

Como se mencionó antes, en diciembre de 1534 fue el año de fundación, por lo que para esa fecha los sacerdotes franciscanos Fray Jodoco Ricke y Pedro Gosseal llegaron a Quito. El suyo fue el término de un gran viaje por España y posteriormente Centroamérica. En el diario de Fray Jodoco Ricke dice que partieron de Nicaragua y que desembarcaron el San Miguel de Tangarara, además se cuenta que en este barco traían chanchos y gallinas.

Cuando ya se encontraron en Quito, Fray Jodoco Ricke y su compañero solicitaron al Cabildo un lugar para levantar una iglesia y un convento. Se les ofreció el mejor lugar de la villa, la actual Plaza y Convento de San Francisco, ya que honraba al patrono de la ciudad.

En su diario también cuenta que trajo vino y que esto fue de gran ayuda para los habitantes de la villa, ya que por once meses estos no habían asistido a misa porque esta carecía de vino. Entre las cosas de su equipaje trajo un carnero de cerámica que tenía granos de trigo. Fray Jodoco Ricke sembró el trigo en la actual Plaza San Francisco. Además del trigo, construyeron un huerto en donde se cultivaron duraznos, vides y olivos. Y en los corrales se criaron chachos, ovejas y gallinas; lo que dio origen a la apicultura.

Otra cosa que se le adjudica a Fray Jodoco Ricke es la elaboración de la cerveza. Como deducción de los productos introducidos se deduce que los franciscanos también hicieron harina, la amasaron y hornearon. Al igual que enseñaron como faenar chanchos y a realizar platos con ellos.

#### **ANEXO 4:** Los dulces en Quito

Los dulces en el Centro Histórico generalmente eran preparados por monjas en conventos y monasterios. Cerca del Palacio de Carondelet está el Monasterio y Convento de San Agustín. Cuenta una leyenda que en el Monasterio vivía la madre Cortina del Altar de los Ángeles, quien dicen que tenía el olor de los azahares de limoneros y naranjos. Ella era la encargada de la preparación de dulces. En la cocina el trabajo era arduo, pues la tradición era que las monjas debían enseñar repostería, confitería y dulcería las jóvenes que entraban al convento. Se decía que la cocina era el lugar más alegre de todo el convento, aunque únicamente la única que podía hablar era la madre encargada oficialmente de la cocina. Y que solo pronunciaba los nombres el momento en que entregaban los miñones, polvorones, huevos de faltriguera, huevos molles, cocadas, suspiros, besos de novia, aplanchados, costras, empanadas de cambray, rosquetes, chancletas, habillas, alfajores, turrone, délficas, entre otros.

Uno de los dulces más tradicionales de Quito, son las colaciones, las cuales conservan el sabor y la tradición del Quito típico antiguo. Su nombre se debe a que estas bolitas blancas eran parte indispensable de las golosinas de los estudiantes. Las más famosas se encuentran en la calle Bolívar, antes conocida como calle de la Buena Ventura, se llaman Colaciones Cruz Verde, en donde Luis Banda Espinosa y su familia siguen preparándolas desde hace más de 50 años. Don Luis heredó este negocio y el gusto por este trabajo de su madre, la señora María Hortensia Espinosa, quien desde los diez y ocho años hasta su muerte se dedicó a preparar colaciones. Su preparación es laboriosa. Primero se debe tener listo el almíbar que es hecho de azúcar y miel, luego en una paila se tuesta lentamente por cuatro horas aproximadamente el maní, nueces o anís. Posteriormente en una paila de bronce atada al techo se mezcla el almíbar con el maní, la nuez o el anís. Dependiendo del tipo de ingrediente que se utilice variara el tamaño de la colación. Las colaciones de maní tienen el tamaño de un caramelo mientras que la de anís son más pequeñas y las de nuez son las más grandes por lo que se las llama “boca llena”. A pesar del avance de la tecnología, Don Luis, se niega a ocuparla y sigue haciendo las colaciones de la forma tradicional como le enseñó su madre. Aunque lamentablemente piensa que esta tradición morirá con él ya que sus hijos no desean continuar con ella. La fama de las colaciones se ha extendido internacionalmente especialmente en turistas estadounidenses quienes mandan a comprar las colaciones como un

típico dulce quiteño. Las colaciones de la Cruz Verde han tenido grandes condecoraciones a lo largo de su trayectoria, como puede verse una del Ex Presidente Jamil Mahuad, en una de las paredes de la tienda.

Una de las panaderías típicas del Centro Histórico estaba situada en la calle Olmedo, frente al Carmen Bajo, esta puso de moda las rosas de agua. Su competencia era la Vienesá, ubicada en la calle Montufar, la que era famosa por sus cachitos de mantequilla. Mas popular era la panadería del Señor Abril, que estaba en la calle Oriente casi frente a la Vienesá, donde se realizaban toda clase de panes: biscochos, rosquillas y lampreados, gran diversidad de pastas, quesadillas, arepas, barquillos, orejas y varias galletas. Y hasta en los alrededores quiteños se realizaban las famosas tortillas de viento de Conocoto. Además de típicos dulces quiteños como los chocolatines, socrocios, alfeñiques y alfajores de Quito. Además, cuentan que en la subida de la calle Bolívar, a la vuelta de la Capilla de Cantuña, existían los batidores de melcocha con sus horcones de madera.

#### **ANEXO 5: Chocolate, té y café**

Los cafés quiteños son una gran tradición. Aunque en la gastronomía no se considera más alimento que un chocolate o que llene más que un ponche. En Quito es tradición tomar el chocolate en grandes tasas y con grandes pedazos de queso. El chocolate en el Quito antiguo era tan importante que no se clasificaba únicamente de comida o de bebida, sino que era el “come y bebe” de la época. La esencia del cacao y la textura del chocolate no hubieran podido hacerle justicia a tan solo un relato que diga que es capaz de comunicar un gran ambiente gastronómico. Se contaba que los bohemios y poetas de la época decían “guerra al chocolate” ya que es tal el alimento y la consistencia que después de una taza nadie era capaz de hacer poesía, nadie pensaba, nadie fantaseaba.

El té en el Quito antiguo era considerado una bebida aristocrática, que únicamente la clase social más alta era capaz de costearlo, además la clase alta era la única capaz de satisfacerse con “tan poca cosa”, decían los de la clase baja. En la clase alta, y hasta hoy en día, nos podemos dar cuenta de que la gente mayor piensa, vive y actúa según los tés que tendrán durante el mes. Siendo cuestión de rigurosa preparación y presentación con deslumbrantes

decoraciones. En nuestro país el té no era conocido hasta hace poco tiempo. Solamente los médicos y eruditos lo conocían y lo recetaban por sus cualidades medicinales. Sin embargo, con las nuevas tradiciones que se implantaron del “nuevo mundo” el té se propagó más rápido que los chismes, aunque no tuvo la acogida esperada ya que el pueblo no estaba lleno de “snobs”.

A diferencia del té, el café tuvo una gran acogida entre la gente. Había varios cafés en Quito que no eran considerados decentes. Ya que las tradiciones bohemias se desprestigliaron y tergiversaron. En los cafés quiteños se creía “bohemio” salir sin pagar la cuenta. Dejando los cafés como lugares tristes, deplorables donde nadie respetable se dignara a entrar. El café más destacado de todo Quito era el Café Democrático. Era increíble la clientela de este Café, quien sin duda alguna le hacía honor a su nombre ya que ahí se juntaban personas de toda ideología, religión y creencia y eran todos como uno. Este café solucionaba la frase quiteña “No hay que hacerse en Quito por las noches”, pues después del Teatro la gente iba al Café, asimismo era refugio de pintores, serenatistas, borrachos, políticos, en fin lleno de quiteños.

20 principales ciudades de destino con mayor crecimiento por número de visitantes. (Dassum, 2013)

#### **ANEXO 6:** Chicherías, guaraperías y cantinas.

El alcohol siempre ha estado presente en Quito y aunque han existido y existirán leyes que lo limiten antes había leyes prohibiendo el alcohol porque “corrompe a la clase jornalera”. A pesar de las leyes siguieron existiendo las llamadas chicherías en la zona central de Quito y sus alrededores. Según datos únicamente en el perímetro urbano de la ciudad existían en 1888 125 chicherías, cuando treinta años atrás existían solo 69. La chicha en Quito era y sigue siendo parte de la connotación cultural ecuatoriana, además que tiene gran peso en el mundo indígena. Por lo que se pensaba que por eso el Municipio de Quito quería erradicarla de la urbe declarando que pervertía a la clase obrera.

Es posible que las chicherías pudieran haber sobrevivido si no hubiera sido por la tendencia de los indígenas de salir a las calles y las plazas con el efecto del alcohol. Otro factor que influyó a su casi desaparición fue la mala economía. Ya que existían otros recursos y otros productos que disminuían el peso de la chicha y por ende la necesidad de comprarla o producirla. En la

Guía de Quito de 1914 ya no se registra la existencia de ninguna chichería aunque esto no es prueba de que se hayan erradicado completamente.

Además de las chicherías, existían las guaraperías y cantinas; ya que la distribución de chicha no era la única, sino que también se comercializaba guarapo y “aguardiente de tierra”. Sin embargo, tanto las personas que lo consumían como los establecimientos en sí fueron cambiando. Las cantinas comenzaron a existir desde el siglo XIX, pero estos eran establecimientos únicamente para el sector medio. En cambio las chicherías y guaraperías se consideraban lo mismo, su única diferencia es que dependían del mercado y de la ritualidad indígena.

El guarapo es extraído de la caña y fermentado, parecido a la chicha por su componente y su evocación a lo prohibido e inédito. Se decía que el guarapo era fermentado con los huesos de los muertos y que en donde lo producían, en las guaraperías, se realizaba hechicería. Aunque esto no necesariamente indicaba que las guaraperías, chicherías y cantinas eran lugares deplorables sino sitios donde la gente se reunía a pasar un buen momento.

Las chicherías y las guaraperías también estaban sujetas a regulaciones, en 1940 archivos de los inspectores de higiene municipal reportan que: “han existido cosa de diez guaraperías en clandestinas en la zona del Panecillo y los toneles se han ocultado ingeniosamente para sacar con cautela a medida de la necesidad de los consumidores”. Además también existía el interés de que los indígenas comiencen a tomar otras bebidas aparte de la chicha, como el aguardiente, brandy e incluso gaseosas –que en ese tiempo eran un producto sustituto de la chicha dulce. Esto era para incorporar al indio a la ciudadanía, aunque esto representará una clara contradicción a sus prohibiciones. Es decir lo que el Estado quería era que el indio no beba aunque este le disponía de más de 1500 distribuidoras de licor; así como para la sociedad de la época le era difícil la erradicación de chicherías, guaraperías y cantinas, cuando dependían de ellas para parte del funcionamiento de las municipalidades. Este conflicto entre la “cultura del alcohol” y la sociedad es grande, ya que este liga las fiestas tradicionales, la religión y la cultura junto con procesos de aceptación de nuevas tradiciones y modernización de la sociedad quiteña del siglo XIX.

## **ANEXO 7: La Fanesca**

Antes del Jueves Santo ya comenzaban los preparativos para hacer la fanesca. Se traía desde el campo zambo, zapallo, choclos, chochos, habas, arvejas, frejol y demás granos que la constituyen.

Para comprar el bacalao solo existían tres tiendas en la ciudad de Quito: la de Don Latorre, Don Viteri Rosales y Doña Rosa Cortez. Ellos vendían el bacalao sin piel y sin espinas. La caja costaba seis sucres.

En estas tres tiendas también se podía comprar vinos españoles, franceses, alemanes o italianos, que costaban diez y quince sucres cada botella. Así mismo, vendían vinos de Faini y Barahona para la clase media, estos valían un sucre. Además siempre se podía negociar con alguna beata que vendía a dos sucres la botella del vino de consagrar.

La fanesca se servía sazonada con bastante leche, queso y mantequilla. Desde aquí ya podemos ver las variaciones que la fanesca ha sufrido a través de los años. También se le agregaba crema, nata, los doce granos y el bacalao. Dicen que se pone doce granos por los doce apóstoles; el vino, la sangre de Cristo; el pan y el pescado, significa la multiplicación de los panes y peces. Así mismo, la mesa se adornaba siempre con “el pan del Jueves santo, manzanas, vino, uvas y cerveza.

Era tradición de los quiteños, después de la fanesca ir a la tradicional Heladería de San Agustín, de la señora Andino de Álvarez, para “matar la sed”.

Así como también era tradición que el Viernes Santo se repetía la fanesca y se la acompañaba con duraznos en almíbar y una taza de agua aromática. Pero como la tradición lo indica la mayoría de los comensales preferían una gran porción de arroz con leche.

## **ANEXO 8: Reseñas de restaurantes tradicionales quiteños.**

- CAFÉ MADRILON: Queda cerca del Teatro Bolívar, quedaba en la Plaza Santo Domingo. Su target eran los provincianos que iban a tomar cerveza.

- BUEN CAFÉ: Era famoso por su desayuno tradicional. Estaba en la calle Imbabura y Rocafuerte.
- LAS HUACAS: El salón Las huacas fue uno de los más famosos rincones quiteños. Fue el lugar tradicional de reunión de quiteños, chagras, costeños y un sinnúmero de turistas nacionales y extranjeros: hombres, mujeres, ricos, pobres, trabajadores, desempleados, y demás gente que pasaba por este famoso lugar. Las Huacas fue un lugar de comidas típicas quiteñas que funcionó hasta 1998, que fue el año en el que fue derrocado. Atendía desde las seis de la mañana hasta las ocho de la noche ininterrumpidamente con platos que deleitaban a todos sus comensales y a un precio muy económico. Para muchos hoy en día este local es desconocido pero en su época de apogeo fue uno de los más famosos rincones quiteños que fue forjado por cuatro generaciones de esfuerzo.

Nació en la antigua calle 18 de septiembre, actual Av. 10 de agosto, lugar que antes era considerado la salida para el norte de Quito, que en su proyección pasaba por Rumipamba, hacienda denominada “La Carolina”.

Fue creado por Don Benjamín Chávez, que luego fue heredado a su hija, quien lo manejó junto a su esposo, Joselino Guerra. Posteriormente fue manejado por las 5 hijas de Don Benjamín, Las Huacas. Al pasar el tiempo, el restaurante pasó a manos de Segundo Estupiñán Guachamín y su esposa, María Luisa Chávez y sus descendientes. Doña María Luisa Guerra Chávez siempre demostraba su alegría por este negocio que duró más de ciento cuarenta años; con sus mesas, bancas y sillas casi nada modificado desde su apertura, con sus bisabuelos, abuelos, padres y finalmente con ella y sus descendientes. En sus inicios toda su materia prima la obtenían del Mercado de San Roque, eran transportadas en carreta y de vez en cuando a en el bus de la línea #1, Alfaro Carolina.

En el salón se preparaban grandes manjares, bocaditos y platos típicos hechos por manos caseras, amorosas y expertas en la gastronomía de Quito, especializadas en

viadas que ayudaban a pasar el “chuchaqui”. En su origen un buen plato valía tres sures y un vaso grande de chicha o mate costaba diez centavos, que era un real. En el menú de bebidas no podía faltar la cerveza, una amplia variedad de gaseosas (que los ecuatorianos llamamos “colas”). Su trabajo comenzaba a las cuatro de la mañana pelando tres quintales de papas para hacer llapingachos, hornado, cuero reventado, fritada, morcilla. Los chanchos que mataban eran traídos de Calacalí, Pomasqui y San Antonio de Pichincha. Que eran faenados ahí mismo. También se servía caldo de patas, papas con cuero, choclos con hablas, yahuarlocro, chochos con tostado y chulpi y el infaltable ají. Un plus del salón era el entretenimiento. Se jugaba al sapo, naipes, había música variada y el infaltable “Guagua Montado” y el legítimo anisado Mayorca Flores de Barril. Hasta que el once de febrero de 1998, a los dos meses de ser notificados, fueron desalojados para la demolición del tradicional local, que ahora no es más que edificios modernos, gracias a la acción legal de Alfredo Sánchez Arias, único heredero de los bienes de Augusto Betancourt Soberón, propietario del inmueble.

- LA HELADERIA “SAN AGUSTIN” es uno de los sitios más emblemáticos del Quito antiguo y presente. Es uno de los pocos sitios que ha permanecido a pesar del paso del tiempo. Nació en 1863, en el mismo lugar donde está ubicado el día de hoy, por Doña Juana Torres. Está ubicado en la calle Guayaquil entre las calles Mejía y Chile, frente a la muralla de la Iglesia de San Agustín.

En sus primeros años se consideraba que estaba ubicada en la mitad de la urbe, que se extendía desde la antigua Estación del Ferrocarril (actual Chimbacalle) hasta La Alameda.

El local es una casa de cuatro pisos, dos de los cuales ocupa la heladería, con veinte y ocho mesas y atendido por doce empleados. Con ciento cincuenta años de existencia esta Heladería sigue siendo un sitio de reunión familiar y social para quiteños y también extranjeros. Los manjares que se sirven han permanecido intactos a pesar de avances en la tecnología. Los legítimos helados de paila con frutas naturales, diversas

pastas, además de los tradicionales barquillos, los zumos de frutas con hielo picado (que son llamados “salpicones”) especialmente de naranjilla, quesadillas, aplanchados, hostias, humitas y quimbolitos, sánduches de queso y de pernil... que hasta el año 1943 atendía desde el medio día hasta las diez de la noche.

La Heladería “San Agustín” conserva su mismo nombre pero no su mismo dueño. En el año 1895 Doña Juanita Torres vende su negocio a Doña Encarnación Hidalgo de Andino, quien después de cuatro generaciones aun pertenece a la familia. A la muerte de Doña Encarnación, Mariana Andino de Álvarez compra acciones y derechos a sus herederos y hasta la fecha sus hijos y nietos se han hecho cargo de este tradicional rincón quiteño. Tiene casi su original mobiliario y decoración, uno de los cambios fue su piso que en 1950 el antiguo entablado cubierto de aserrín se transformó en baldosas.

Carlos Álvarez, actual propietario, cuenta que antiguamente cuando se acababa su materia prima para hacer los helados, los hacían a base de la gaseosa Orangine de la Fabrica “La Victoria”, siendo uno de los más pedidos. Actualmente la hora de más rotación es al medio de día gracias a nuestro sol quiteño se vende muy bien. Antes la preparación de los helados era en la puerta principal lo que proporcionaba una venta de 400 helados diarios y los fines de semana hasta 700 helados. Por ser un lugar tan tradicional ha tenido grandes personajes en sus instalaciones, como el ex presidente José María Velasco Ibarra, a quien le fascinaba el helado de frutilla.

Además de helados también se encuentran otros platos. Como es el caso de los ceviches de camarón y de concha, que comenzó en el año de 1950, siendo uno de los primeros establecimientos en los que se expendía. Estos tuvieron gran acogida ya que los mariscos eran traídos frescos desde Esmeraldas. Este plato tuvo su fama hasta 1991 con la epidemia del cólera en la ciudad. Lo que obligó a cambiar el menú incluyendo el famoso seco de chivo y el churrasco, los que permanecen hasta el día de hoy.



**Ilustración 33: Actual Heladería de San Agustín**

- El CAFÉ “IMPERIO” tiene más de sesenta años de existencia. Y hace ovación a un tema, antes no mencionado pero de gran tradición e importancia para los quiteños, la cultura taurina. El Café “Imperio” fue un emblemático lugar para quiteños, chagras y turistas que solicitaban una excelente atención además del famoso café con el toque secreto de sus propietarios. Fue un local público creado por un señor de apellido Montero, quien era cuencano. Este lo vendió al Sr. Augusto Mena García, y hoy en día está a cargo la Sra. Laura Tobar Vda. De Mena, desde hace más de veinte años. La mayoría de su clientela era muy específica, eran aficionados al arte de la tauromaquia.
- El Café “Imperio” está localizado en antiguo Pasaje Royal, hoy día conocido como el Pasaje Amador. El Pasaje Royal tenía una estructura de madera con largos corredores para diferentes tipos de servicios. Posteriormente se modernizó con mármol, cemento, baldosas y ventanales; pero aun así, sigue conservando su fama. Para muchas personas el mencionar este famoso pasaje lo primero que se les viene a la mente es el inigualable Cine “Edén”. La mayoría de personas que salían de él tenían una parada obligada en el Café “Imperio”. Tenía una atención desde las ocho de la mañana hasta

las ocho de la noche y con precios muy convenientes, lo que hacía que su clientela fuera fija.

Era uno de los más famosos salones quiteños elegantes y cómodos, con un ambiente totalmente taurino. Era famoso por su café: tinto, pintado en agua, leche y más. Con su clientela giraba en el mundo de la fiesta taurina, sin embargo, no faltaban los personajes bohemios de la cultura y de la intelectualidad, además de hombres públicos, políticos, militares, deportistas, estudiantes, entre otros. El Café “Imperio” ha recibido grandes personajes del mundo taurino como El Viti, Palomo Linares, El Angelito Teruel, Miguelín y otras tantas figuras españolas, portuguesas y latinoamericanas entre matadores, picadores, banderilleros y mozos así como Edgar Puente, Fernando Travesari conocido como El Pando; Pepe Correa, El Brujo Jácome y otra decena más.

Doña Laura Tobar viuda de Mena, su propietaria actual, y su hijo Fabián Mena desde la apertura del Café comienzan a decorarlo según la cultura taurina, más aún cuando Fabián Mena nace como novillero en festivales taurinos, llegando a cortar cuatro orejas y dos rabos. Fabián Mena triunfo en la península ibérica regresando a sus veinte y un años con medallas, trofeos y perfilándose para ser una reconocida figura de la tauromaquia ecuatoriana. Sin embargo, no recibió el respaldo de sus admiradores a los cuales se entregó por más de veinte y cinco años.



**Ilustración 34:** Actual Café Imperio

- **LOS MOTES DE SAN JUAN:** Hace mas de 30 años Doña Carmen Chancusig decidió salir a vender mote con fritada en la calle Nicaragua, en el barrio de San Juan. Lo que nunca pensaron es que después de tres generaciones el negocio sigue en pie, en el mismo lugar pero con muchos más clientes. Esta abierto de domingo a domingo desde las diez y media de la mañana hasta las doce y media de la mañana que es lo que dura lo cocinado la noche anterior. Mientras tanto largas colas de clientes esperan con ansias el mote y la fritada. Los únicos días que no se atiende son desde el Jueves Santo hasta el Domingo de Pascua.

Sus propietarios dicen que el éxito de este lugar se debe a la limpieza y a la frescura de sus productos además de la atención al cliente. El plato típico consiste en una funda de fritada con papas y abundante mote y lo que nunca puede faltar para los quiteños un buen ají. Todo esto en sus primeros años costaba seiscientos sucres, lo que comparado con otros locales similares lo hacía barato. Tan grande es el éxito que ha tenido que hay empresas que hacen pedidos de hasta mil doscientas fundas para sus empleados, como fue el caso de la Empresa Municipal de Agua Potable. La nieta de su fundadora, Doña Carmen Chasi, madruga todos los fines de semana para comprar el maíz de buena calidad, dice que en el Mercado de San Francisco es el único lugar donde se lo puede conseguir. En sus principios cada quintal de maíz amarillo costaba quince mil sucres, y este era pelado con ceniza y cal luego se lo lavaba y se lo ponía a cocinar. Las papas se las dejan en su casa, aunque actualmente la traen de la hacienda Zuleta. La fritada es cuidadosamente seleccionada antes de ser cocinada. La preparación la realizar con leña para que guarde su sabor. Durante la noche dejan cocinando el mote en una olla gigante al igual que las papas y la fritada. Para cocinar las papas utilizan sal en grano. El ají es igual de especial ya que se lo hace en un molino, se utiliza maní para que le dé un toque especial. Uno de los elementos fundamentales de este negocio es la paila de bronce para la fritada y los fogones de leña por los cuales no se puede cambiar de lugar a este famoso local. Sus más viejos clientes son empleados públicos que trabajan en diferentes dependencias de los ministerios. No se quedan atrás los empleados del sector privado como Tame y los periodistas televisivos.

**ANEXO 9:** 20 principales ciudades de destino con mayor crecimiento por número de gastos de los visitantes (Dassum, 2013)

Destination City	2012 Growth Rate	Rank
Quito	26.3%	1
Bogota	24.8%	2
Tokyo	24.2%	3
Istanbul	20.7%	4
Abu Dhabi	20.7%	4
Taipei	20.5%	6
Tunis	19.8%	7
Beijing	19.2%	8
Dubai	18.5%	9
Nairobi	16.7%	10
Bangkok	16.6%	11
Vienna	16.3%	12
Seoul	16.2%	13
Rio de Janeiro	16.1%	14
San Jose	15.0%	15
Lima	14.0%	16
Zurich	13.9%	17
Kuala Lumpur	13.7%	18
Mexico City	13.4%	19
Singapore	12.7%	20

\*Top 20 growth rate ranking of the combined list of each of the 5 regions' top 10 cities which were ranked by visitor spending.

**ANEXO 10:** 20 principales ciudades de destino con mayor crecimiento turístico (Dassum, 2013)

Destination City	2012 Growth Rate	Rank
Rio de Janeiro	28.6%	1
Tokyo	21.5%	2
Quito	18.8%	3
Abu Dhabi	17.9%	4
Tunis	17.7%	5
Dubai	15.3%	6
Taipei	15.1%	7
Istanbul	14.7%	8
Beijing	14.7%	8
Bogota	12.6%	10
Lima	11.7%	11
Riyadh	10.4%	12
Nairobi	10.0%	13
Singapore	9.9%	14
Seoul	9.8%	15
Cairo	8.3%	16
Shanghai	8.2%	17
Toronto	7.6%	18
Washington	7.2%	19
Caracas	7.0%	20

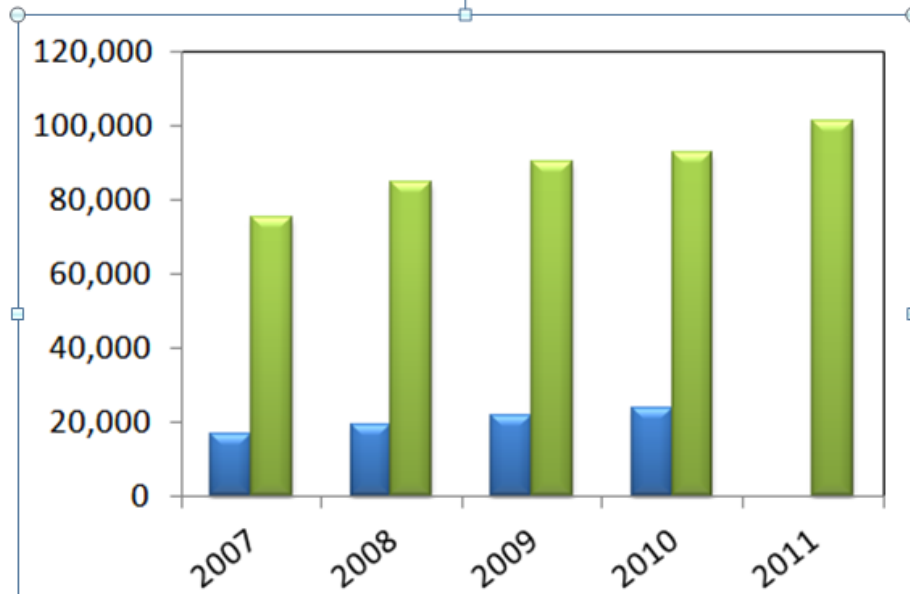
\*Top 20 growth rate ranking of the combined list of each of the 5 regions' top 10 cities which were ranked by visitor numbers.

ANEXO 11: Generación de Empleo Turístico

Análisis Semanal

## Generación de Empleo Turístico

(en miles de personas)



NOTA: Barras azules INEC, barras verdes Ministerio de Turismo  
 FUENTE: Hoteles, Restaurantes y Servicios (INEC), Ministerio de Turismo

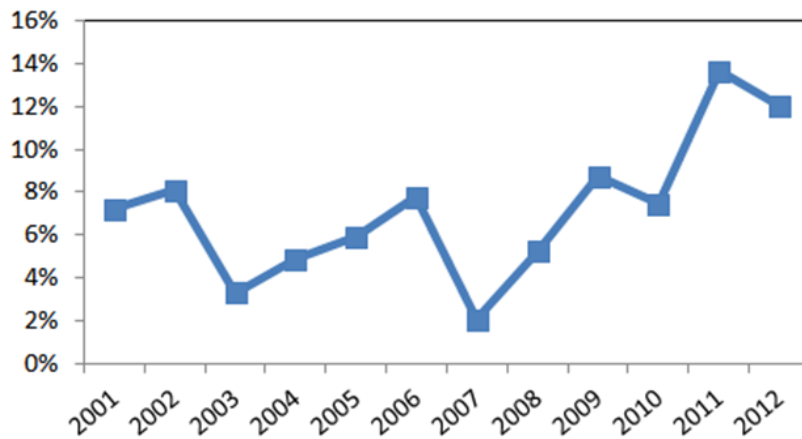
GRUPO SPURRIER

ANEXO 12: Alojamiento y servicio de comida, crecimiento en dólares constantes

Análisis Semanal

## Alojamiento y servicios de comida

crecimiento en \$ constantes



FUENTE: BCE

GRUPO SPURRIER

**ANEXO 13: Mejores países del mundo para retiro de la tercera edad (internacional living).**  
(Dassum, 2013)

Country	Real Estate	Special Benefits	Cost of Living	Integration	E&A	Health	Ret. Infra	Climate	FINAL SCORES
<b>Ecuador</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>83</b>	<b>79</b>	<b>100</b>	<b>91.9</b>
Panamá	83	100	86	93	95	85	81	88	89.0
Malaysia	89	77	92	90	100	93	85	75	87.6
México	92	71	82	100	100	84	74	78	85.1
Costa Rica	89	85	87	90	94	86	73	71	84.4
Uruguay	87	72	69	83	94	91	82	92	83.7
Colombia	94	75	70	90	82	84	83	86	83.0
Spain	87	57	80	83	96	80	93	83	82.5
Thailand	82	57	97	87	96	81	77	81	82.3
Malta	87	82	71	100	68	82	77	75	80.1
Portugal	75	69	86	67	81	82	95	85	80.1
Nicaragua	94	63	89	90	77	83	68	73	79.7
Ireland	78	79	67	97	84	73	85	73	79.5
France	72	82	57	64	100	89	87	85	79.5
Philippines	78	57	100	87	79	83	84	69	79.5
New Zealand	82	74	57	90	88	71	86	87	79.3
Italy	76	77	66	74	98	70	89	83	79.0
Brazil	80	70	80	60	76	84	69	85	75.5
Chile	85	69	81	57	88	78	83	57	74.8
Honduras	76	85	80	87	64	76	67	62	74.6
Belize	78	72	85	83	57	79	66	64	73.2
Dom. Rep	91	63	70	64	74	68	75	64	71.0

## BIBLIOGRAFÍA

- La Ley. (1903). Tabla de Licores . *La Ley* , pág. t4.
- Ramia, A. (1985). La cocina de Quito a fines del siglo XIX. *Revista Cultura del Banco Central*. Quito, Pag. 382.
- Carrillo, M. (1996). *El Sabor de la Tradición, escenarios y actores de la cocina tradicional del Centro Histórico de Quito*, Quito: Editorial Abya-Yala.
- Sahlins, M. (1976). *Culture and Practical Reason*, London: The University of Chicago Press.
- Pazos Barrera, J. (1992). *El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña*. Quito: Fonsal.
- Montalvo, J. (1943). *Siete tratados: los banquetes de los filósofos*. Quito: Impr. Municipal.
- De Villasante, S. (1965). *Relación general de las poblaciones españolas del Perú*. Madrid: Biblioteca de autores españoles.
- Rodríguez Docampo, D. (1650). *Descripción y relación del estado eclesiástico del obispado de San Francisco de Quito*. Madrid: Biblioteca de autores españoles.
- Jijón, F. (1867). Fábrica de Chocolate, Cómo lo fabrican. *La América Latina*, Tomo 6, Pág. 47.
- Levi - Strauss, C. (1970). *Viajeros franceses al Ecuador en el siglo XIX*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión.
- Sanz, J. (1882) *Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de este país*. Quito: Imprenta de Valencia.

- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2013, 19-Septiembre). *Censo Nacional Económico*.: <http://www.inec.gob.ec/cenec/>
- Dassum. Morice, *Turismo en el Ecuador*. Conferencias del sector turístico hacia el futuro 2013, de la Federación Hotelera del Ecuador - AHOTEC, Quito.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2013, 19-Septiembre). *Serie Histórica*.: [http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=51&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_remository&Itemid=&func=startdown&id=51&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)
- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2013, 19-Septiembre). *Producción por provincias*.: [http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=52&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_remository&Itemid=&func=startdown&id=52&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)
- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2013, 19-Septiembre). *Personal ocupado y remuneraciones*.: [http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=53&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_remository&Itemid=&func=startdown&id=53&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)
- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2013, 19-Septiembre). *Producción y valor agregado*.: [http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com\\_remository&Itemid=&func=startdown&id=54&lang=es&TB\\_iframe=true&height=250&width=800](http://www.inec.gob.ec/estadisticas/index.php?option=com_remository&Itemid=&func=startdown&id=54&lang=es&TB_iframe=true&height=250&width=800)
- Castro Lozano, A. (1991). *Quito, ciudad milenaria: forma y símbolo*. Quito: Editorial Abya-Yala.
- Bastamente, G. (1994). *Rehabilitación integral en áreas o sitios históricos latinoamericanos*. Quito: Editorial Abya-Yala.
- Fernández de Oviedo, G. (2012). *Sumario de la Historia Natural de las Indias*. Valladolid: Linkgua digital.
- M. y E, (1832). *El Nuevo viajero universal en América*. Barcelona: A. Bernés y Compañía.

- Instituto Nacional de Estadística y Censo, (2010). *Censo Nacional Económico (CENEC)*.: [http://www.inec.gob.ec/cenec/?TB\\_iframe=true&height=530&width=1100](http://www.inec.gob.ec/cenec/?TB_iframe=true&height=530&width=1100)