

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E.

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de ingeniero en administración de
empresas gastronómicas

**Análisis comparativo de los envueltos de la sierra centro ecuatoriana,
características, similitudes y diferencias**

Jimmy Alexander Salazar Guevara
Director: Msc. Diego Salazar

Quito, Ecuador

Junio del 2013

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Msc.

Ivannova Riofrío

Director de la Escuela de Gastronomía

Presente.-

Yo, Diego Alfredo Salazar Duque, Tutor del señor Jimmy Alexander Salazar Guevara, estudiante de la carrera de gastronomía, informo haber revisado la presente investigación denominado “Análisis comparativo de los envueltos de la sierra centro ecuatoriana, características, similitudes y diferencias”, mismo que se encuentra conforme al reglamento establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANAN DEL ECUADOR, de Quito; por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Atentamente,

Msc. Diego Alfredo Salazar

Director de Trabajo de Titulación

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Graduación o de Titulación “Análisis comparativo de los envueltos de la sierra centro ecuatoriana, características, similitudes y diferencias”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

Jimmy Salazar

23 de Abril Del 2013

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a mi padre quien a pesar de su formación militar, siempre me ha apoyado y con sus consejos ha sabido encaminarme hacia esta digna y grata carrera profesional, a una maravillosa mujer, mi novia, pilar fundamental durante estos últimos años, que con su apoyo incondicional, sus acertadas sugerencias ayudó a que esta mente y cuerpo no desfallecieran y que por el contrario supo incentivarlos para que den el máximo por alcanzar esta meta, a todos los amigos que siempre estuvieron presentes en las buenas y malas ocasiones de la vida especialmente a quienes considero mis hermanos Esteban, Dayana y Carolina, gracias por estar siempre ahí, por último aunque no menos importantes a mis maestros a quienes agradezco de sobremanera por que a lo largo de mi formación académica han inyectado ese buen virus de la curiosidad y apego por nuestras raíces, de manera especial al Magister Diego Salazar que con su experiencia, conocimientos y prolija guía ha hecho posible este gran logro en mi vida.

DEDICATORIA

Dedico este el resultado de mucho sacrificio y esfuerzo a mis abuelos paternos Agnelio Salazar y Bélgica Samaniego, mis primeros mentores, gracias a los que aprendí a vivir libre y de quienes heredé la sapiencia y el respeto por nuestras culturas y su cosmovisión, además de algunos de los testimonios que sin saberlo serían sus últimas enseñanzas, paz en su tumba.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN	1
CAPÍTULO I.....	2
INTRODUCCIÓN	2
1.1. Justificación.....	2
1.2. Planteamiento y definición del problema.....	4
1.3. Objetivos	5
1.3.1. Objetivos generales	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
CAPÍTULO II.....	7
ASPECTOS GENERALES	7
2.1. Marco teórico	7
2.2. Definición conceptual y operacional.....	9
2.3. Procedimientos	11
2.3.1. Tipo de investigación.....	11
2.3.2. Métodos de investigación	11
2.3.3. Fuentes y técnicas de investigación	12
2.3.4. Trabajo de campo	13
2.3.5. Presentación y análisis de resultados	14
CAPÍTULO III	15
EL ENVUELTO, DESARROLLO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA	15
3.1. Aspectos generales	15
3.1.1 sierra centro ecuatoriana	15

Grupos étnicos de la sierra centro	16
3.1.2. Envuelto	18
Concepto	18
Clasificación.....	18
Componentes	20
3.2. Historia de los envueltos en el ecuador	21
3.2.1. El envuelto prehispánico o del incario	24
3.2.2 hacia la colonia y la república	29
Antecedentes	29
La colonia	30
La república.....	39
3.2.3. Los envueltos en la actualidad	47
3.3. El consumo de los envueltos en el ecuador	48
CAPÍTULO IV	54
ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS ENVUELTOS EN LA SIERRA CENTRO ECUATORIANA.....	54
4.1 antecedentes	54
Sobre las humitas	55
Sobre los tamales	57
Sobre las arepas	61
Sobre los quimbolos	62
Sobre las tortillas.....	64
Sobre las empanadas	69
De las morcillas	73
4.1.1. Descripción de los envueltos en el campo de estudio	76

En latacunga-cotopaxi	76
En tungurahua	83
En riobamba- chimborazo	88
Guaranda- bolívar	93
4.2. El análisis propiamente dicho	95
4.2.1. Envueltos compuestos	95
De las humitas	95
De los tamales	96
De los chiguiles	98
De los quimbolos	98
De las arepas	100
De la hayacas o hallacas	101
4.2.2. Envueltos simples	101
De las tortillas de maíz	101
Tortillas de trigo	102
Tortilla de papa	103
De las bonitísimas	104
De las empanadas de viento	105
De las empanadas de morocho	105
De las empanadas de queso al horno	105
De las morcillas de dulce y de sangre	105
Envueltos de dulce	106
4.3. El aspecto cultural añadido	106
4.3.1. La evolución de los envueltos	107
4.4. Propuesta	108

CAPÍTULO V	109
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	109
5.1. Conclusiones.....	109
5.2. Recomendaciones	112
BIBLIOGRAFIA	113
FUENTES VIRTUALES.....	115
ANEXOS	118

ÍNDICE DE RECETAS

Receta No. 1. Humita. Fuente: Pazos, 2007, p. 98	56
Receta n. 2. Tamal de gallina. Fuente: salazar v. 2012. En: http://especiales.revistafamilia.ec	58
Receta n. 3. Tamal de mote. Fuente: castillo m. 2012. En: http://especiales.revistafamilia.ec	60
Receta N. 4. Quimbolos. Fuente: Salazar J. 2013.	63
Receta N. 5. Tortillas de Maíz. Fuente: Salazar. J. 2013.	65
Receta N. 6. Tortillas de Trigo. Fuente: Salazar. J. 2013.	66
Receta N. 7. Tortilla de papa. Fuente: Salazar. J. 2013.	67
Receta N. 8. Bonitísimas. Salazar. J. 2013.	68
Receta N. 9. Empanadas de viento. Fuente: Salazar. J. 2013	70
Receta N. 10. Empanadas de Morocho. Fuente: Salazar. J. 2013	71
Receta N. 11. Empanadas de queso al horno. Fuente: Salazar. J. 2013	72
Receta N.12. Morcillas Negras. Fuente: Salazar. J. 2013	74
Receta N. 13. Morcillas Blancas. Fuente: Salazar. J. 2013.	75
Receta N° 14. Humitas. Fuente: Orrico. Y. 2013.	77
Receta N° 15. Chigüil. Fuente: Orrico. Y. 2013.	78
Receta N° 16. Tamal. Fuente: Orrico. Y. 2013.	79
Receta N° 17. Quimbolos. Orrico. Y. 2013.	80
Receta N° 18. Tortillas de maíz. Chicaiza. M. 2013.	81
Receta N° 19. Empanaditas para la chugchucara. Fuente: Guaita. E. 2013	82
Receta N° 20. Empanadas de Pelileo. Fuente: Guía gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 79	84
Receta N° 21. Arepa de zapallo. Guía gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 67.	

Receta N° 22. Quimbolito de Mocha. Guía Gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 63. 86	
Receta N° 23. Turrone de Tisaleo. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 111.....	87
Receta N° 24. Morcilla Blanca de Chimborazo. Fuente: Revista CCE, núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 177-178.....	89
Receta N° 25. Chigüil de mote Fuente: revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P.187.....	90
Receta N° 26. Chigüil de maíz. Fuente: Revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 187-188.....	90
Receta N° 27. Patas de cerdo emborrajadas. Fuente: revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 176-177.....	91
Receta N° 28. Hallacas. Fuente: http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/receta-de-hoy-hayacas-de-pollo-372000.html . Fecha de consulta 4 de abril del 2013.	92
Receta N° 29. Tamal de verde. Fuente: Jimmy Salazar. 2013.	94

INDICE DE IMÁGENES

Imagen No. 1, Mapa de la Sierra Centro. Fuente: Liliana Chávez, 2012. P. 26. ..	15
Imagen No. 2. Fauna Acuática en los Camellones del Bajo río San Jorge de Colombia. Fuente. F. Valdez. 2006.	26
Imagen No. 3. Cuadro de la Ultima Cena en el Convento de San Diego. Por Miguel de Santiago, 1597. Fuente: http://museofranciscanodelpadrealmeida.org/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=22	34
Imagen no. 4. Humitas. Fuente: Sra. E. León. 2011.	56
Imagen No. 5. Tamal quiteño. Fuente: chef Pablo Tello. 2009. En: http://chefpabloecuador.blogspot.com/	58
Imagen No. 6. Tamal de mote. Fuente: http://www.revistafamilia.ec/index.php/galerias?func=detail&id=1588 , 2012	60
Imagen No. 7. Quimbolo. Fuente: http://recetas.eluniverso.com/recetas/quimbolitos/ . 2011	63
Imagen No. 8. Tortillas de maíz. Fuente: J. Salazar. 2013	65
Imagen No. 9. Tortillas de trigo. Fuente: J. Salazar. 2013.....	66
Imagen No. 10. Tortillas de papa. Fuente: J. Salazar. 2013	67
Imagen No. 11. Bonitasimas. Fuente: http://www.supermaxi.com/portal/es/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62238 . 2013.....	68
Imagen No. 12. Empanadas de viento. Fuente: J. Salazar. 2013.	70
Imagen No. 13. Empanadas de viento. Fuente. J. Salazar. 2013.	71
Imagen No. 14. Empanadas de queso al horno. Fuente: J. Salazar. 2013.....	72
Imagen No. 15. Morcillas de negras. Fuente: http://www.xklibur.com/archives/2008/09/08/como-hacer-morcillas/ . 2008.....	74
Imagen No. 16. Chigüiles Fuente. J. Salazar. 2012	78
Imagen No. 17. Tortillas de maíz. J. Salazar. 2013.....	81
Imagen No. 18. Empanadas para chugchucaras. J. Salazar. 2013	82
Imagen No. 19. Empanadas en tiesto, Pelileo- Tungurahua. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 78. 2013.	84

Imagen No. 20. Arepas de Zapallo Patate- Tungurahua. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 66. 2013.	85
Imagen No. 21. Quimbolo de cantón Mocha - Tungurahua. Fuente: Guía gastronómica de Tungurahua. P. 76. 2013	86
Imagen No. 22. Turrónes de Tisaleo- Tungurahua. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 110. 2013.	87
Imagen No. 23. Patas de cerdo emborrajadas. Fuente: http://www.supermaxi.com/portal/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62443 . 2013.	91
Imagen No. 24. Hallacas. Fuente: http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Hallacas-Caraquenas-receta-20920.html . 2013.	92
Imagen No. 25. Tamal de verde. Fuente: Jimmy Salazar. 2013.	94

RESUMEN

La extensión del territorio nacional, así como su riqueza de flora y fauna a dado lugar a que los envueltos sean de todo tipo, forma, color, sabor, aroma, y textura. El presente es un trabajo de investigación que hace referencia a los envueltos tradicionales de la Sierra-Centro ecuatoriana, pues la influencia de la colonización y los antecedentes a esta dan cuenta de una marcada huella que influye en la preparación de dichas viandas, y que ha quedado hasta la actualidad por este sector del país.

Entre los capítulos los dos primeros hacen referencia a todo lo necesario para el desarrollo y metodología de la investigación, el tercer capítulo trata de la historia que los refleja. Ante todo, y como premisa de este capítulo, es pertinente estudiar y establecer en qué consiste un envuelto, como se clasifican, cuales son sus características, para luego indagar sobre el ámbito histórico que precede al preparado que hoy se conoce bajo este nombre, ya que no pudo haber aparecido de la nada en la cultura alimenticia de un pueblo o región.

Revisando los datos recogidos por cronistas, sacerdotes, y viajeros, venidos a estas tierras desde su colonización ya sea con afán de riquezas o de acrecentar sus conocimientos científicos, se ha logrado encontrar la referencia más antigua. Se hará un breve estudio de los períodos y de los pueblos que habitaron la región centro ecuatorial, previo a las conquistas inca y española respectivamente y abordando las peculiaridades alimentarias que definieron a cada uno con relación a estos preparados.

Pasando luego por todos los períodos pos conquista que formaron a la actual República del Ecuador se ha logrado ubicar envueltos varios, famosos unos y

otros no tanto, los vernáculos, introducidos y fusionados, en fin envueltos que hoy en día forman parte de la cultura gastronómica tradicional de la región.

Se prosigue entonces con el análisis respectivo, en primera instancia documentando las recetas de cada provincia, que habrían sido recolectadas tras la investigación de campo, todas con respecto a envueltos, aquellos que presentan alguna variación o que van apareciendo como nuevos en la investigación, estableciendo a la vez sus características, para proseguir con la comparación, en cuatro aspectos fundamentales a la hora de elaborar una de estas viandas, es decir en base a: condumio (relleno), ingrediente principal, envolvente y el método de cocción.

Análisis del cual se llega al quinto y último capítulo en el cual se concluye a manera principal que:

- Dentro de la cosmovisión andina es de suma importancia el uso de los productos que ofrece la *pacha-mama*, es decir que ante todo prevalecerá el uso de productos como el maíz, las papas, y de otros que por añadidura llegaron con la conquista tal es el caso del trigo, como ingredientes principal para este tipo de preparaciones.
- El hecho cultural es un factor muy determinante al momento de poder decir si un envuelto ha desaparecido o no pues muchas veces solo han cambiado de nombre acorde a la región, como sucede con el tamal de mote quiteño actual, que seguramente habría sido el chigüil del que se habla en textos de los años 20 y 30 del siglo pasado en la capital, y que después desaparecen de estos así como de la memoria de los quiteños. esto se deduce si se lo relaciona con los chigüiles existentes en Riobamba actualmente.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN

Una de las técnicas culinarias más apreciadas de los antiguos pobladores de toda América era envolver los alimentos y las masas de maíz en las hojas del mismo maíz,

denominada panká o challa, o con las hojas de achira o del bijao y que luego se cocían en agua, al vapor o a las brasas.¹

El mal enfoque que se ha dado a los envueltos, focalizándolos nada más a fiestas y rituales paganos es uno de los móviles para la presente investigación. A través de la historia, estas preparaciones no solo son parte de manifestaciones folklóricas como los “*carnavales*” o las festividades del “Corpus Cristi”. En varias comunidades principalmente indígenas y criollas de la sierra ecuatoriana, estos acompañan al siempre ocupado campesino agricultor, en el desayuno o como “*cucayo*”; si el camino de regreso a casa es largo, se necesita un tentempié para continuar con las labores en el campo. En las casas de los hacendados o de la misma abuela nunca faltará un envuelto sencillo para acompañar al café de la tarde.

Otro incentivo para este trabajo es la necesidad de hacer presente el diario vivir de los pueblos andinos del centro de la serranía ecuatoriana a fin de que se conozcan mejor los valores tradicionales de sus platillos envueltos, como parte de una manifestación culinaria de profundo significado en su cosmovisión de respeto y amor a la “*pacha mama*”.

Entre los envueltos más conocidos tenemos las *humitas*, *quimbolos*, arepas entre otros; de variadas formas de elaboración en distintas provincias de la región, como por ejemplo, la humita, esta se la elabora de una forma en el norte del país y de otra totalmente distinta en el austro ecuatoriano.

De igual manera existen envueltos que son similares en su composición, elaboración, o proceso de cocción pero por la extensión cultural de la serranía ecuatoriana sus nombres presentan pequeñas variaciones y esto en si mismo ya puede dar a distintas interpretaciones, lo que remite otra de las justificantes necesarias para la investigación, este trabajo quedará para que en un futuro sirva como fuente de investigación o consulta para interesados en la materia,

¹ Olivas R, citado por: Pazos, J. 2010. *Cocinas Regionales Andinas*. Quito. P. 28.

**cucayo* o *cucaui*.- comida para el sustento de los agricultores y viajeros que no pueden regresar a tiempo para alimentarse en su casa según el señor Jaime Salazar.

*cosmovisión.- es la manera de ver e interpretar el mundo. Se trata del conjunto de creencias que permiten analizar y reconocer la realidad a partir de la propia existencia. Puede hablarse de la cosmovisión de una persona, una cultura, una época, etc. Significado de cosmovisión. En: <http://definicion.de/cosmovision/>. Fecha de consulta: 17 de Abril del 2013

estudiantes y público en general, aclarando todas las peculiaridades de los envueltos de cada capital de la sierra centro ecuatoriana.

1.2. PLANTEAMIENTO Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Con la llegada de los colonos fue cuando se le empezó a dar el nombre de “pan envuelto”. (Pazos, J. 2010. P. 28).

Cuando se habla de envuelto, no está por demás contextualizar que es un envuelto en sí mismo. La palabra sola da para varios conceptos dentro o fuera del aspecto culinario; pero enfocándose en lo gastronómico se entiende por envuelto a todo aquel preparado de harina, carne u otro producto comestible o aromatizante que contiene a otro género en su interior, y que se cuece al vapor como los tamales o quimbolos o directo en las brasas calientes como es el caso del tapado costeño o el *maito* del oriente ecuatoriano.²

¿Cuál es el principal problema que rodea a este tipo de preparados?

¿Cuáles fueron las causas?

Con la premisa previa establecida, se concluye que el principal problema que rodea a los envueltos de la serranía ecuatoriana es; la generalización y la falta de interés.

En los últimos años se ve que hay poco interés en conocer lo que se consume como alimento o como se preparan los platos ancestrales tradicionales, esto afecta directamente por ejemplo a los envueltos, pues al no haber una curiosidad por parte del comensal en saber el origen o el contenido de aquel comestible, poco a poco se lo puede llegar a perder como una receta de origen, generalizándolo o confundiéndolo con otro, creando así, un desconocimiento que puede llevar a muchos platillos de este tipo a desaparecer o perderse en la memoria, es decir: sus características distintivas, su historia y lo que representa en su elaboración.

Para saber cómo se ha originado este problema, se debe retroceder al siglo XX; según Cevallos en su Historia Del Ecuador; es en esta época en donde el problema empezó a surgir con la llegada de medios de transporte como el

² Contexto personal basado en la cita textual 1

*generalización.- Conclusión general que se saca de algo particular. 2005. Definición de generalización. En: <http://www.wordreference.com/definicion/generalizaci%C3%B3n>. fecha de consulta: 17 de Abril del 2013.

ferrocarril, aunque antes ya los viajeros se transportaban a pie y caballos; muchos mercados nuevos se abrieron; cosa muy ventajosa para la economía y el desarrollo; a la vez dejó lamentables resultados a largo plazo para la cultura gastronómica de los pueblos y regiones menos tomadas en cuenta por sus gobiernos, y en su afán de crecimiento y superación, muchas personas empezaron un movimiento migratorio a gran escala hacia las ciudades más importantes de la época y poco a poco fueron asimilando las nuevas costumbres dejando de lado su folklore nutricional y produciéndose un mestizaje culinario, lo que dio como resultado nuevos nombres y preparaciones derivadas de un mismo plato y distintas recetas, (cocina fusión).³

Retomando el tema de estudio, se puede concluir que para la posteridad, la elaboración de un material bibliográfico, aportará con la información histórica sobre los envueltos, de la Sierra Centro del Ecuador.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVOS GENERALES

- Realizar el análisis comparativo de los envueltos entre las provincias que conforman el grupo de la Sierra Centro Ecuatoriana, sus características, similitudes y diferencias.
- Elaborar un documento escrito que pueda ser utilizado como fuente bibliográfica por los futuros investigadores, estudiantes y personas en general

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar un estudio histórico de los envueltos y su presencia en las realidades andinas de la región centro.
- Definir generalidades de análisis como método de cocción género principal entre otras, para cada envuelto que se estudie, documentando su forma de preparación.
- Diseñar una clasificación general de los envueltos analizados

³ Cevallos P., 1971, *Historia Del Ecuador*, Tercera Edición, Tungurahua, Editorial Tungurahua

CAPÍTULO II ASPECTOS GENERALES

2.1. MARCO TEÓRICO

Se habla del envuelto como un preparado de ascendencia incaica, como referencia más antigua está la *humita* cuyo nombre en realidad se da como adaptación al español de *chumal*, proveniente del *quichua*, (también llamado, lengua del inca), desde la parte austral del Ecuador, este se elaboraba de manera especial para los caciques y a manera de regalo; no formaba parte de la dieta cotidiana y estaba presente en fechas especiales marcadas por el calendario solar tales como la fiesta de las cosechas y siembras respectivamente. (Pazos, 2010. P. 28)

Sin embargo no todos los envueltos son previa la conquista española, algunos de ellos vieron la luz con el mestizaje, tal es el caso de los *quimbolitos* que resultaban ser hasta cierta época un platillo solo de señores de alta sociedad. Sinónimo de finura y clase: Sin embargo con el paso de los años este salió de las grandes mesas criollas a la canasta del mercado dominguero en el cual en un principio se le cambia la receta agregándole polvo de hornear o bicarbonato y esencias para hacerlo más voluminoso, llamativo en cuanto a textura y sabor a la vez que era rentable para quien lo preparara y vendiese.

En la actualidad se puede distinguir tres preparaciones generales de envueltos en hojas dentro de las provincias a estudiar, estos son:

- Tamales
- *Choclotandas – humitas*
- *Quimbolos*

Que sean envueltos nadie lo discute, pero también se debe tomar en cuenta el hecho de que son masas envueltas, lo que da la pauta para pensar: ¿Acaso son solo las masas las únicas susceptibles a formar parte de esta peculiar técnica de cocción? Pues en el presente trabajo de investigación se dará a conocer los cárnicos envueltos y algunos otros preparados pertenecientes a este grupo que son poco conocidos.

Este desconocimiento es el resultado de la pérdida progresiva de la identidad culinaria, que se ha dado, como resultado de las migraciones internas además de

los cambios económicos y la globalización⁴, que poco a poco ha creado una mentalidad de consumismo en las personas, quienes van dejándose seducir por las marcas de fama al mismo tiempo que relegan sus productos y preparaciones autóctonas, el más claro ejemplo es aquel que se vive día a día al caminar por las aceras de la ciudad en las cuales se aprecia varias franquicias de comida rápida compitiendo unas con otras, o para no ir tan lejos sentado en la comodidad del hogar en donde la lluvia de publicidades no se hacen esperar, atacando agresivamente a todos los miembros del hogar desde el padre hasta el más pequeño de los hijos⁵.

Otro que resulta ser uno de los factores más importantes es la poca rentabilidad de ciertas preparaciones para los microempresarios, creando una cadena que llega hasta los agricultores quienes se ven obligados a falta de la demanda de sus hortalizas, frutas, cereales o verduras a buscar un sustituto. El ejemplo más notable es el de la papa china que existió en la dieta del hombre ecuatoriano incluso antes de la conquista española y que hoy en día son escasas por no decir casi extintas; en los lugares donde se la puede encontrar se deben pagar precios muy altos por pequeñas cantidades⁶.

Sobre el tema, Silvana Larrea aporta con un dato estadístico recogido en el año de 1998, manifiesta, “[...] el 47% de los quiteños [...], afirman que hay comidas que hacían sus abuelas y que no han vuelto a probar. [...]” (Larrea.1998, P. 21), y da la pauta para reflexionar. ¿Si para esa época ya se hablaba de una pérdida en la identidad culinaria del país, cuanto más habrá avanzado dicha pérdida?

Habla de la pérdida en cuanto a la identidad culinaria, también enfocándose en los envueltos, esta pérdida no solo se ha dado en cuanto al producto o la materia prima que se usa para su elaboración sino del efecto inclusive en sus métodos de cocción, favorablemente. Antes de la conquista española los envueltos se los tostaba en grandes tiestos de barro o se los cocía directamente en agua⁷, cosa que cambio con la llegada de los primeros habitantes ibéricos, -muy aparte de los

⁴ Bitanie. 2012. *Perdida de la identidad*. En: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Perdida-De-Identidad/3596632.html>. Fecha de consulta 2 diciembre del 2012.

⁵ Lo que se conoce como posicionamiento en la mente del consumidor.

⁶ Larrea, S. 1998. *Comidas en extinción*. En: revista *Dinners*, edición de noviembre de 1998. P. 21-24.

⁷ Pazos, J. 2008, *El Sabor De La Memoria: Historia De La Cocina Quiteña*, Quito, FONSA

colonos y conquistadores-, quienes empezaron a utilizar la técnica de cocción al vapor pues vieron que así se obtenía una textura y sabor de mayor deleite para el paladar.

Dentro de los envueltos que no se realizan en hojas se habla también de las Empanadas de Cambray, [...] hechas a base de harina de maíz y harina de trigo. [...] ⁸, aunque no se define si son llevadas al horno o a freír, a diferencia del llamado ahoga gatos, que son empanadas cocidas al horno (Ramia, 1985. P. 399), Esto ya es una muestra de la tecnificación que fue desarrollándose hasta mucho después de la colonia. Hoy en día continúa, el desarrollo de la técnica para elaborar envueltos, conocidos y tomados como tradicionales tal es el caso de la humita, que bien podría ser llevada a la cocina molecular; como lo planteó el chef chileno Juan Carlos Vásquez, quien dictó un taller de esta relativamente nueva tendencia culinaria en el país, enfocándose en el rescate de platos tradicionales para que puedan llegar con mayor facilidad a las mesas internacionales ⁹.

2.2. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL

- **Achira**

La palabra en si es la adaptación al castellano del quichua *atzara*. Esta es una planta que tiene muchas aplicaciones dentro de la cocina ecuatoriana, se usa desde el almidón que se obtiene de su raíz hasta el empleo perfectamente estilizado de sus hojas para envolver las diversas clases de tamales. (Pazos, 2008. P. 297)

- **Bijao o Platanillo**

Hierba hasta de 4 m de alto, con hojas que parecen abanicos gigantes hasta de 50 cm de ancho y 2 m de largo. La inflorescencia está caracterizada por una serie de espadas de color rojo-verde y amarillo, plisadas en su base, donde cada una forma una especie de canoa donde están las flores de color

⁸ Ramia, R. 1985. Recetas de doña Doloritas Gangotena y Álvarez, La Cocina en Quito a Fines del Siglo XIX. En: Revista Cultura, Nº 23.

*tiesto de barro.- utensilio usado para asar al fuego ciertas preparaciones, generalmente usado en la sierra andina.

*Ibérico: termino usado para referirse a los conquistadores y colonizadores provenientes de la Península Ibérica, específicamente a los españoles.

⁹Diario Hoy. 2009. *Fusión de sabores a golpe de hidrogeno*. En: <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/fusion-de-sabores-a-golpe-de-hidrogeno-330947.html>. Fecha de consulta: 2 de diciembre 2012

amarillo claro con tonos verduscos. Frutos carnosos que se cambian a un color morado cuando maduran. (De Velasco, 1789. P.114)¹⁰

- **Chigüil**

Masa de harina de maíz, manteca, y huevos, con condumio de queso envuelta en las hojas asimismo de maíz, y cocida al vapor. (Pazos, 2008. P. 309)

- **Condumio**

Manjar que se pone dentro del pan, empanadas, tamales entre otras masas. Por lo general es de sal con queso, carne frita, cebolla y condimentos varios, y otras son de dulce en cualquiera de sus formas más conocidas. (Pazos, 2008. P. 313)

- **Cucaui**

El cucaui o también conocido como cucayo, no es más que el alimento que el trabajador agrícola o el viajero llevan consigo para alimentarse en el camino dado que la distancia a recorrer es demasiado larga. (Pazos, 2008. P. 314)

- **Cutules**

Hoja que envuelve a la mazorca del maíz. (Pazos, 2008: P. 314)

- **Gastronomía**

Arte de preparar una buena comida.//Afición a comer regaladamente (Pazos, 2008. P. 317)

- **Humitas**

Nombre peruano de la choclotanda, cuyo uso se ha generalizado en todo el territorio ecuatoriano. (Pazos, 2008. P. 320)

- **Metate o *mama rumi***

Instrumento para moler por medio de fricción, elaborado generalmente de piedra, consta de dos piezas la *mama rumi* que es la base sobre la cual se coloca el producto, y la *guagua rumi* que es la piedra que se utilizará para el proceso de molienda a manera de mano de piedra. (Pazos, 2008. P. 323)

- **Tamal**

Envuelto de harina de maíz cocinado con sal o dulce y mezclada con manteca. De la masa se hace panecillos alargados, se los rellena con algún condumio si

¹⁰ De Velasco. J. 1789. *Historia Del Reino De Quito*, tomo I, 2ª edición. Quito. FONSAL.

se desea, se los envuelve en hoja de achira y se los cuece al vapor. (Pazos, 2008. P. 331)

- **Tamalera**

Utensilio en el que se cuecen los tamales. (Pazos, 2008. P. 331)

- **Tasin**

Del quichua que se traduce como nido. Se usa en las alturas como reemplazo a la tamalera, es elaborado en paja con cierta forma cóncava en la que se colocan los géneros que se desean cocer al vapor. (Pazos, 2008. P. 331)

- **Tullpa o fogón**

Cocina rudimentaria que se elabora en el suelo de las chozas de la serranía y sirve para la cocción de los alimentos así como para mantener el calor dentro de dichas viviendas. (Paredes, 1986. P. 171).

2.3. PROCEDIMIENTOS

Para el desarrollo de este trabajo de titulación, se utiliza los siguientes métodos y técnicas según el caso que lo requieran.

2.3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación de campo

Para poder recoger los testimonios de las personas de cada ciudad analizada, y poder fichar las recetas de los platillos envueltos que se conocen y elaboran en dichas ciudades. Va a ser de carácter descriptivo y correlacional.

Investigación de laboratorio

De esta manera se reproduce algunas de las “recetas de origen” por llamar de alguna manera, a aquellas que derivaron en otras preparaciones. Es decir, que adoptará el papel de experimental.

2.3.2. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método lógico deductivo

Se parte de la idea general de un platillo llamado envuelto, para desarrollar por completo su historia, características, e inclusive una clasificación de este producto dentro de un grupo de ciudades determinadas.

Es quizá el más importante pues solo gracias a este la investigación de campo en las capitales de la serranía centro ecuatoriana llega a ser exitosa.

Permite reconocer, con la ayuda de ciertas técnicas, los elementos que influyen en la elaboración de un envuelto.

2.3.3. FUENTES Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se utiliza tanto fuentes primarias como secundarias, con la ayuda de técnicas como, la entrevista, la que se lleva a cabo a especialistas en historia ecuatoriana, y aquellos que tengan afin a la gastronomía ecuatoriana. También se utilizan fichas cuyo formato se lo diseña específicamente para este producto.

Para el presente trabajo de titulación, se partirá por definir cuál es el espacio en el que se da el estudio, la descripción del producto con sus generalidades, siguiendo con el desarrollo histórico de cada envuelto, pasando después a la descripción, evolución y clasificación de estos preparados, para luego ubicarlos dentro de las provincias que forman parte del campo de investigación, con sus peculiaridades, y finalmente con el análisis comparativo propiamente dicho.

Espacio de estudio; se analizan los envueltos que forman parte de la sierra centro ecuatoriana, comprendida por las provincias de Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar, específicamente en sus capitales, en las cuales cada uno de estos preparados presenta rasgos peculiares que de alguna manera los distinguen de sus variaciones, en ingredientes o en la preparación propiamente dicha.

La clasificación; esta se da en base a las técnicas de preparación, métodos de cocción, e ingredientes; características básicas que son aplicables al general de estos productos. Más para ello, se realiza un proceso de recolección de datos de las actuales tendencias para elaborar estos productos en el espacio definido como campo de estudio. Que en consecución sirve para la posterior ubicación y análisis comparativo.

Los envueltos en la historia; En esta parte de la investigación se da a conocer todas las generalidades tanto culturales como de evolución, en especial del desarrollo que se dio a través de la historia en cuanto al territorio nacional, y como esto afectó a los envueltos. Se cita acerca de los primeros registros y menciones existentes por parte de historiadores y estudiosos de la época post conquista como el licenciado Salazar de Villasante o el padre Bernabé Cobo, quienes en sus obras dan una descripción que es de mucha utilidad, a la época

en que se redactaron las costumbres de los indígenas conquistados no se habían perdido por completo, hecho que da una pauta muy importante cuando al tratar de reproducir la realidad de sus costumbres culinarias se refiere, (Pazos, 2008. P. 137.)

Estos entre otras tantas referencias literarias que definen una línea de tiempo en la cual se puede ubicar a cada uno de los preparados llamados envuelto y así ver cómo, cuándo y de qué manera empezaron a cambiar en aspectos casi imperceptibles que a la larga los identificaron como parte de una comunidad específica.

2.3.4. TRABAJO DE CAMPO

La investigación de campo se da teniendo por apoyo al método científico escogiendo el que se considere pertinente de los antes citados siguiendo la metodología para investigación de carácter descriptivo debido a que se da un análisis en base a estudios previos y a la recolección de datos en el campo delimitado para el estudio.

Recolección de datos

La información que se recolecta en las distintas provincias de la Sierra Centro Ecuatoriana, es levantada y recopilada a través de entrevistas a profesionales en el tema, habitantes de las distintas comunidades estudiadas.

Las entrevistas personales son de carácter abierto es decir que se puede usar preguntas de un cuestionario modelo, o según se desarrolle el dialogo con el entrevistado.

Grupo de estudio

En las capitales de las provincias de estudio pertenecientes a la Sierra Centro ecuatoriana es decir:

Se considera a las personas de clase media, media-baja, pues es este grupo quien aún mantiene latente sus costumbres y tradiciones culinarias lo que ayuda a que las entrevistas se puedan aplicar y arrojen resultados con mayor grado de profundidad.

Los puntos y sujetos en los que se aplican las entrevistas personales o cuestionarios según el caso lo requiera son:

- Mercados, tiendas de abarrotes.

- Personas estudiosas del tema
- Comunidad en general (al azar)
- Adultos mayores
- Representantes comunales

2.3.5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En esta sección del presente trabajo se presentará el desarrollo del análisis comparativo como tal, consecuencia de la investigación previa en todas las provincias que conforman el grupo de estudio y en base a las entrevistas realizadas, en el que se presentara las variables que rodean a los envueltos como la utilización de ingredientes comunes o diferentes en cada provincia.

CAPÍTULO III

EL ENVUELTO, DESARROLLO Y EVOLUCIÓN HISTÓRICA

3.1. ASPECTOS GENERALES

Antes de poder realizar el análisis correspondiente, se debe aclarar que es la Sierra Centro ecuatoriana y sus generalidades, así como es pertinente estudiar en qué consiste un envuelto, como se clasifican y en qué se diferencian o asemejan para luego indagar sobre el ámbito histórico que precede al preparado que hoy se conoce bajo el nombre de 'envuelto'; se hará un breve estudio de los períodos, previo a las conquistas inca y española respectivamente, abordando las peculiaridades alimentarias que definieron a cada uno con relación a los envueltos.

3.1.1 SIERRA CENTRO ECUATORIANA



Imagen No. 1, Mapa de la Sierra Centro. Fuente: Liliana Chávez, 2012. P. 26.

Esta es la región comprendida por las provincias de Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar¹¹, caracterizadas por sus hermosos paisajes, cumbres andinas, ríos, etc., es aquí donde confluyen varias culturas la mayor parte de ellas de orden indígena en sus diferentes manifestaciones que entrecruzan sus caminos con el gran número de mestizos residentes en las ciudades capital de cada provincia.

Limita al norte con la Provincia de Pichincha al sur con la Provincia de Cañar, al este con las Provincias de Napo, Pastaza y Morona Santiago, al oeste con las Provincias de Los Ríos y Guayas.

La religión predominante es la católica, aunque en la cosmovisión de las etnias indígenas que habitan esta zona, se practiquen aún rituales de adoración al sol y a la “*pacha mama*”¹².

GRUPOS ÉTNICOS DE LA SIERRA CENTRO¹³

Las etnias que habitan a lo largo de la ruta de los volcanes hablan primordialmente el idioma quichua como lengua materna así como el lenguaje español por añadidura:

En la provincia de Cotopaxi:

- *Zumbahua*
- *Tigua*
- *Guangaje*
- *Moreta*

En la provincia de Tungurahua:

- *Salasaca*

¹¹ Chávez, L. 2012. Implementación de tres rutas turísticas para la operadora INTITURING en la zona Sierra Centro. Trabajo de titulación. Escuela Superior Politécnica De Chimborazo. Escuela de ingeniería en ecoturismo. Riobamba. P. 1.

¹² *pacha mama*.- *sinónimo usado por las comunidades indígenas para referirse a la madre tierra. Contexto personal del autor*

¹³ 2011. Grupos étnicos de la sierra centro. En: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Grupos-Etnicos-De-La-Sierra-Centro/2230300.html>

- *Chibuleo*
- *Quisapincha*
- *Pilahuín*
- *Pasa*
- *Píllaro*

En la provincia de Chimborazo:

- *Cachas*
- *Licto*
- *Colta*
- *Calpi*
- *Pulocate*

En la provincia de Bolívar

- *Guarandas*
- *Simiatug*
- *Guanujos*
- *Casaichis*
- *Cachisahuas*
- *Pircapampas*

3.1.2. ENVUELTO

CONCEPTO

Para el término envuelto existen varios conceptos, según la vigésimo segunda edición del diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (D.R.A.E.) se define al envuelto como una, " [...] tortilla de maíz aderezada y enrollada [...]"¹⁴, el término envuelto es un término conjugado de envolver que como se citó con anterioridad es una de las técnicas culinarias más utilizadas por los habitantes prehispánicos, (Pazos, 2010. P. 28.).

El libro del Ministerio De Turismo Ecuatoriano "Ecuador Culinario Saberes Y Sabores" cuando habla de los envueltos, aborda todos aquellos preparados que se envuelven en hojas. Más en el presente trabajo, se extenderá también hacia aquellas masas que envuelven otro género.

CLASIFICACIÓN¹⁵

Se los puede clasificar de las siguientes maneras:

- **Por la envoltura**
 - **Envueltos simples**

Comprende a todos aquellos envueltos que consta de una envoltura sencilla.

- **Envueltos compuestos**

Son todos aquellos envueltos que llevan condumio, internamente envueltos por lo general en masas y envueltos por el exterior en hojas u otros géneros que contienen a las masas.

¹⁴ Real Academia Española. 2001. *Diccionario de la lengua Española. 22ª. Edición, Envuelto.* en: <http://lema.rae.es/drae/>. Fecha de consulta: 20 de febrero del 2013.

¹⁵ La siguiente, dada la falta de información al respecto del tema es la primera clasificación extendida de este tipo de productos, emitida en base a la observación e investigación desarrolladas para el presente trabajo de titulación.

- **Por el método de cocción**
 - **Envueltos a baño María**

Este método de cocción consiste en hacer hervir agua en un recipiente y colocar el envuelto en su interior, es una técnica que todavía usan ciertas familias para cocer los tamales y humitas, la peculiaridad está en que la forma de envolverlos es totalmente distinta, pues ya no se envuelven alargadas sino como una especie de bolsa formada por la hoja que se ata con fibras de la misma y que se introduce en el agua hirviente.

- **Envueltos fritos**

Son aquellos que después de preparados requieren cierto tiempo de fritura para completar su proceso de elaboración, se suelen freír en tuestos de metal o planchas, previamente engrasados.

- **Envueltos al vapor**

Este es el método que se usa de preferencia para cocer la mayoría de envueltos en hojas, la forma tradicional era en pailas de cobre con paja que cubre cierta cantidad de agua y sobre la cual se colocaba los envueltos, tapándolos con una manta de algodón para evitar que se escape el vapor, hoy en día se usan las ollas tamaleras para este fin, conservando el mismo principio de cocción por el efecto del vapor que produzca el agua hirviente.

- **Envueltos al horno**

De preferencia se debería usar los hornos de leña pues conservan la consistencia de este tipo de productos, a diferencia de los hornos a gas que suelen secarlos demasiado.

- **Envueltos al frío**

Como envueltos tradicionales de la sierra centro no hay muchos exponentes de este tipo pero se pueden citar ejemplos de la repostería tales como las trufas y bombones, básicamente consiste en un género que necesita de frío para conservar su frescura y se consume a esa temperatura.

- **Envueltos asados**

Todos aquellos que se asan con agentes grasos adicionales a los ya existentes en el producto, en mínimas cantidades, para lo que se usan: tiesto de barro, planchas o sartenes, digno ejemplo de estos son las tortillas de maíz.

- **Envueltos mixtos**

Se dice que son mixtos cuando necesitan más de un método de cocción para concluir con su elaboración o que permiten utilizar un método adicional que ayude a mejorar su sabor, ejemplo de este son las morcillas y humitas, que admiten a la fritura como un método adicional al de su elaboración.

COMPONENTES

El envuelto esta formado por:

- **Condumio**

Con base en las citas recogidas por Carvahlo Neto, en su “Diccionario Del Folklore Ecuatoriano”¹⁶, se puede dar el siguiente concepto al condumio. Es un ecuatorianismo, que hace referencia al relleno de un preparado, puede ser este de sal o de dulce, y va desde lo más simple como una mermelada en un bollo de pan hasta la mezcla de varios ingredientes, como carne molida, aceitunas, arroz, pasas, entre otros.

- **Envoltura interna**

Se puede hablar de una envoltura interna en el caso envueltos compuestos, como los tamales o humitas, ya que estas al tiempo que envuelven un condumio, también son envueltas por otro agente externo.

¹⁶ De Carvalho, P. 1964. Diccionario de Folklore Ecuatoriano. Editorial de la Casa de la Cultura Ecuatoriana. Quito. P. 137.

- **Envoltura externa**

En el caso de las envolturas simples, están conformadas por masas o capas envolventes de algún ingrediente o producto, como ejemplo de esta envoltura están las empanadas, morcillas o las colaciones, así como un pseudo-envuelto conocido con el nombre de emborrajado¹⁷.

En tanto que para los envueltos compuestos esta envoltura por lo general la dan las hojas usadas para este fin¹⁸.

3.2. HISTORIA DE LOS ENVUELTOS EN EL ECUADOR

Al igual que la historia del Ecuador, la de los envueltos empieza en el período formativo (3600 a.C. a 500 a.C.), es en esta etapa de desarrollo en la que los primeros habitantes de la región descubrieron como domesticar a los animales y plantas, ya sea por accidente o por necesidad. Se pasó de nómadas cazadores y recolectores que eran en el paleo indio a sedentarios agricultores¹⁹, elaborando herramientas para almacenaje, procesamiento y cocción de sus alimentos es decir, una batería rudimentaria de cocina, sirviéndose aún de sus conocimientos de caza y pesca, para complementar la alimentación.

Este paso a la agricultura permitió asentamientos importantes a lo largo del territorio, mismos que se consolidaron en la base de desarrollo regional comprendido entre los años 500 a.C. al 500 d.C., para la sierra ecuatoriana²⁰. Nacen los señoríos²¹, conformados por un grupo de personas con similitudes culturales, y que con el tiempo fueron ganando cierto grado de desarrollo en cuanto a la organización social, económica y política se refiere. En la Sierra se empieza a aprovechar al máximo las condiciones del medio para sus actividades productivas; principalmente el cultivo del maíz, papa, ají, entre otros, siendo el

¹⁷ Según una cita que hace de Carvalho, del libro de Acosta Solís este preparado es “[...] una tajada de plátano envuelto en una mezcla de harina y huevo y luego frito [...]” (de Carvalho, 1964. P. 196)

¹⁸ Hojas de achira, de choclo, de plátano, de bijao, de *pushi*, o la hoja que cubre la mazorca de choclo.

¹⁹ 2011. *Periodo formativo* en: <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/2011/05/ecuador-antiguo-parte-iii.html>. Fecha de consulta: 4 de diciembre Del 2012.

²⁰ 2011. *Periodo de desarrollo regional*. En <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/2011/07/periodo-de-desarrollo-regional.html>. fecha de consulta: 16 de enero del 2013

²¹ Andino, M. 1997. *Historia Aborigen del Ecuador y América*. Quito. P.58-662.

maíz el producto más antiguo en ser cultivado en el territorio y habiendo llegado a Sudamérica producto del intercambio entre agricultores provenientes de zonas con baja y mediana altitud a través de las laderas orientales de los Andes, que junto a la yuca y los frijoles, constituyeron la dieta base de quienes habitaban el Ecuador aborígen, (Andino, 1997. P. 55,56).

El panorama culinario que acompañó a los asentamientos del período de desarrollo regional y de integración, según Julio Pazos, estuvo estrechamente vinculado con la geografía de su ubicación, pues a pesar de que en la Sierra los asentamientos no guardaban una simetría, las viviendas que los conformaban se hallaban dispersas a lo largo de ríos o fuentes que suministraban el agua necesaria para su consumo y el de sus cultivos. Como primera referencia de la cocina en la Sierra Centro, este autor habla del asentamiento *Cotocollao* (Pazos, 2008.P. 27-29).

Lastimosamente existe escasa información documentada que especifique como exactamente procesaban y consumían de una manera cotidiana sus alimentos los aborígenes de la región interandina, lo único que existe, son registros que detallan productos de consumo básico tanto de animales como vegetales existentes en todo el territorio nacional, datos levantados por cronistas, viajeros e investigadores que llegaron al territorio americano después de la conquista española, siendo la obra del padre Juan de Velasco el más completo de estos registros en cuanto a la fauna y flora existente en Ecuador, (De Velasco, 1789. P. 100-255), a ello se suman datos arqueológicos que develan los utensilios y materiales usados por ellos.

Gracias a este antecedente, se entiende que ya existían herramientas utilitarias que serviría para la elaboración de distintas preparaciones, y una de ellas podrían ser los envueltos, en el período de desarrollo regional, previo a la conquista incaica, las herramientas encontradas por arqueólogos, para el propósito de producir masas, se encontraron:

Ralladores, Eran generalmente elaborados a base de piedra pómez o piedra volcánica (Pazos, 2010. P. 21), (Pazos, 2008. P. 30).

Batanes, que eran herramientas usadas principalmente para moler granos de maíz, constaba de dos partes la *maran-rumi*, base alargada de aproximadamente 0,5 m de ancho por 0,8 m de largo; y la *tunan-rumi*, que por lo general consistía en una piedra de río de forma cilíndrica, de aproximadamente 0,3 m de largo este es el batan propiamente dicho aunque se conoce también por este nombre a las pequeñas piedras de moler en las que se preparaba el ají, maní etc.²², más nombrado como mortero, (Pazos, 2010. P. 20). También se los conoce bajo el nombre de metates (Pazos, 2008. P. 82).

Ollas zapatiformes.- eran parte del menaje de cocina, como su nombre lo dice tenían forma de zapato, esto quizá obedecía a la necesidad de cocer bien los alimentos y evitar que se enfriaran, pues al ser introducida esta variedad de olla en las brazas, hace suponer que no solo se lograba una distribución casi perfecta del calor a ritmo lento, obteniendo por tal razón un producto bien cocido, también se aprovechaba la energía restante de la ceniza caliente, a manera de aislante para evitar así que dichos productos se enfriaran (Pazos, 2008. P. 40).

Todas estas herramientas que servirían de ayuda en la preparación de los alimentos; da la idea de conocimientos básicos en el proceso de elaboración de masas, mismas que se supone serían usadas después en la producción de mazamorra o bebidas como la chicha; este, era otro de los manjares de estas tierras que lastimosamente resultó ser un vicio entre los nativos, el padre Bernabé Cobo manifestó que solía elaborarse de tubérculos como las yucas y ocas o de pseudocereales como la quinua; refiere en sus textos lo siguiente: “[...] los indios de Tucumán la hacen de algarrobos, y los de Chile, de fresas [...]”²³. A pesar de las considerables variedades existentes, era más popular la chicha de maíz produciéndose gran variedad tanto en color como en sabor; la chicha de jora hecha de maíz negro era la más fuerte, se hacía también de maíz tostado y otra variedad de maíz mascado, siendo esta última la más popular entre los indios del reino, y a la vez la más criticada por los españoles, quienes adoptaron esta

²² Echeverría, J. 1976. *Contribución al conocimiento arqueológico de la provincia de Pichincha*. Trabajo de titulación. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito. P. 196.

²³ Cobo, B. 1653. *Historia del nuevo mundo*. Biblioteca pública de Sevilla. España. P. 215 izquierda.

preparación a modo de regalo y adaptaron la receta a sus costumbres más recatadas (Cobo, 1653. P. 215).

3.2.1. EL ENVUELTO PREHISPANICO O DEL INCARIO

Como resumen de los hechos, hacia el 500 d.C. y 1500 d.C. comienza un proceso de cambio muy importante en cuanto a la cultura en general de la región interandina se refiere; en este período empieza la avanzada Inca desde el Titicaca hacia los pueblos del norte viéndose afectados los asentamientos de: *Puruhaes*, *Panzaleos* y *Quitus-Caras* que en ese entonces formaban parte de la hoy sierra centro ecuatorial y que mostraron ferocidad al defender su territorio, haciendo muchas veces retroceder a los ejércitos peruanos hasta lo que hoy es Saraguro donde esperaban refuerzos para arremeter nuevamente en contra de los locales, terminó la conquista en la encarnizada batalla de *Yaguarcocha* (lago de sangre) donde murieron miles de valientes Caranquis, la última resistencia a los invasores Incas (Pazos, 2008. P. 81)

En este momento se produce entonces la mezcla de lenguas y el mestizaje con la introducción de novedosas formas de procesamiento, conservación y cocción de los alimentos gracias a la *mitma*, que era la manera de controlar a los pueblos conquistados por los incas, transportándolos a tierras lejanas, pertenecientes a su imperio (Pazos, 2008. P. 81), además la introducción de tecnología que ayudarían al mejor desempeño de los cultivos. El cambio radical que se daría en este sentido se encamina hacia la redirección del producto agrícola principal que paso a ser la papa, sin que el maíz perdiera su importancia; resultó ser una excelente estrategia de organización social y económica. Por un lado, el maíz era considerado un recurso de tipo suntuario que otorgaba prestigio y se cultivaba con fines burocráticos, militares y ceremoniales. Mientras que la papa, reflejó ser la comida del pueblo en general, de ahí que en las alturas peruanas y del austro ecuatoriano, se elabore varios tipos de *chuños* (*harina de papa que se obtiene después de congelar, y posteriormente secar al sol dicho*

tubérculo)²⁴, y qué decir de la gran cantidad de preparaciones que hoy en día se elaboran a partir de este producto.

Dentro de estas nuevas tecnologías de cultivo utilizadas en los andes destaca el utilizar terrazas²⁵ y sistemas de riego para las tierras secas, principalmente para los valles en la Sierra, (Pazos, 2008. P. 113), también se utilizó y mejoró la ya existente técnica de los camellones para las tierras muy húmedas o con lluvias frecuentes, esta fue la más usada para el territorio comprendido en lo que ahora es Quito, (Andino, 1997. P. 66).

La técnica de camellonaje consistía en crear campos elevados para los cultivos, haciendo zanjas profundas o creando pequeños montículo y ondulaciones conocidos estos últimos entre las comunidades agrícolas como, *huachar* o hacer *huachos*, se escogía que tipo de moldeado se daría al terreno dependiendo de la capacidad de drenaje en la superficie del suelo, de esta forma se optimizaba el uso de las tierras por más húmedas que fueran, este sistema se aprovechaba al máximo, en las zanjas inundadas alrededor de los camellones que se criaban peces y especies de flora acuática, que eran consumidos y utilizados durante la siembra y después de la cosecha y con ese lodo rico en limo una vez obtenido el cultivo, se procedía a elaborar nuevos camellones para la siguiente siembra²⁶.

En cuanto a la fauna acuática ecuatoriana era muy diversa, se puede comparar con la fauna existente en los camellones de las proximidades en el río San Jorge de Colombia que contaba con algunos ejemplares como los que se muestran en la imagen No. 1, pues datos exactos al respecto en el Ecuador no se conservan según explica Chantal Caillavet por que dichos peces no eran apetecidos en la dieta de los españoles, (Valdez, 2006. P. 117)²⁷. (Ver imagen N° 2).

²⁴ Definición de chuño. En: <http://www.significadode.org/chu%C3%B1o.htm>. Fecha de consulta: 23 de diciembre del 2012.

²⁵ Horkheimer, H. 1990. *Alimentación y Obtención de los alimentos en los andes Prehispánicos*. La Paz. Bolivia. Editorial Hisbol. P. 22.

²⁶ Valdez, F. (Ed.). 2006. *Agricultura Ancestral Camellones y Albarradas Contexto Social Usos y Retos del Pasado y del Presente*. Quito. ABYA-YALA. P. 17.

²⁷ Posiblemente las culturas utilizaron diversos tipos de hojas como envoltura o plato para la facilidad de su cocción o almacenaje, ejemplo: Maito.

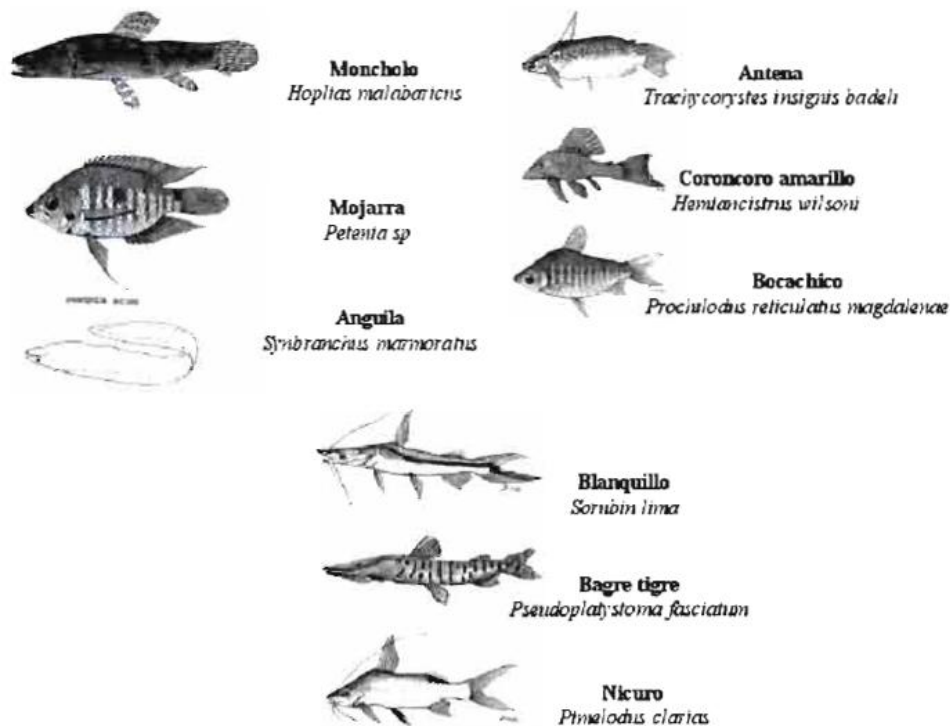


Imagen No. 2. Fauna Acuática en los Camellones del Bajo río San Jorge de Colombia. Fuente. F. Valdez. 2006.

Para la conservación de alimentos que servirían entre muchos fines para elaborar envueltos; en el incario se desarrollaron varias técnicas:

El asoleo, esta es una técnica utilizada para secar los alimentos antes de almacenarlos, exponiéndolos a la luz directa del sol (Pazos, 2008. P. 115), también servía esta técnica para madurar y para incrementar el dulzor de ciertos tubérculos (Pazos, 2010. P. 29).

Salado-asoleo, es una vieja variante de salazón usada principalmente para carnes. A la carne fileteada finamente se la cubría con una fina capa de sal, para luego exponerla tendida en cuerdas a la luz del sol, (Pazos, 2008. P. 116).

Cocción-asoleo, según Gonzales Holguín y Cobo, a esta técnica se la conocía como *chuchuca*, de la cual derivó el nombre al guiso que hoy en día se conoce, esta técnica era usada principalmente para conservar el maíz. Para el efecto se desgranaban mazorcas de cualquier variedad de maíz *cao* y se las cocina

de 5 a 10 minutos, una vez que pase este tiempo se escurre y se tiende el grano al sol hasta que seque, se lo recoge y se lo guarda, lo que puede conservarse hasta por un año, (Pazos, 2008. P. 92).

Cocción-remojado-asoleo, consistía en cocer los alimentos, dejarlos desaguar por algunos días, muchas veces cambiando el agua otras dejándolas en la misma del primer hervor, luego se escurría el agua y se dejaba secar al sol, un ejemplo aun visible de este procedimiento en la actualidad es la lavada de los chochos, (Pazos, 2008. P. 116).

Putrefacción-asoleo, para este procedimiento se colocan tubérculos o maíz en huecos a los que se deja llegar una pequeña corriente de agua durante varios días, y a la primera señal de putrefacción se retira los productos del hueco y se los deja secar a la luz del sol, (Pazos, 2008. P. 116).

Salado-ahumado, este consistía en salar de forma abundante el género cárnico generalmente pescados y carne de monte, luego se los sometía al humo del fogón para que con la acción de este se secaran.

Congelación-remojo-asoleo, fue usada en la extensión del Perú principalmente, para conservar tubérculos, como la papa o camote, se congelaba el producto y una vez se congelaba se lo dejaba remojar y se procedía a tenderlo para que se seque con el sol para luego molerlo, (Pazos, 2008. P. 116).

Maceración-asoleo, técnica usada de preferencia en el oriente para la obtención de pan de yuca, es una variación de la técnica de putrefacción asoleo, con la diferencia, que no se trata de una corriente de agua, en su lugar, se coloca en un recipiente con agua durante dos o tres días y luego se seca con la luz del sol, (Pazos, 2008. P. 116).

Tostado-molido, se tuesta los granos, ya sean de maíz, maní, frejol o quinua, y luego se los muele; el más popular derivado de esta es la *mashca* o *machica*, (Pazos, 2008. P. 116).

A pesar de la gran extensión de técnicas, cada una elaborada para un producto específico, o para la elaboración de un plato, todas estas llevan a un método en común, que es la deshidratación fundamental para salvaguardar la

alimentación del pueblo en épocas de mala cosecha. También se utilizaba un procedimiento llamado *huayunga*, para secar los granos de maíz, atándolos aún en su mazorca y colgándolos de una viga de la casa. En algunos pueblos como el Saraguro hacer esto es sinónimo de riqueza, según sus creencias “mientras más mazorcas se exhiben en sus casas más riquezas se supone posee la familia que habita en ella”²⁸ y el *tangan o pansan* que consistía en colocar alimentos en la parte alta de las casas para que con el efecto del humo proveniente del fogón se conservaran²⁹, (Pazos. 2008. P. 115, 116, 118)³⁰.

Este período por ser el último previo a la conquista española, es del que más documentación existe, aunque no específicamente se aborde el tema culinario en varios tratados y estudios realizados existen algunas referencias al respecto. Gonzales Holguín en 1608 hace referencia a los envueltos, describiendo a algunos alimentos dentro de las hojas del mismo maíz, que los españoles solían llamar “panes envueltos”. (Pazos. 2010. P. 28).

Una referencia muy importante se da cuando el padre Bernabé Cobo habla de la *huminta*, nombre original derivado del quichua *chumal* para referirse a ella. Esta ha sobrevivido al paso de los años y aún está presente en la mesa de los hogares contemporáneos. Cobo no solo describe sus características peculiares, también aborda una parte muy importante que es el método de cocción que se usaba. De una manera literal menciona que la humita es: “maíz cao, es decir, a punto de madurar molido en metate y con sal, envuelto en *chala* (las hojas que envuelven al grano de maíz, en provincias como Chimborazo y Bolívar, se lo conoce bajo el nombre de *huaco*, en Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua lo llaman *cutul*), (Salazar, 2006, la herencia) y cocido en agua”, (Pazos. 2008. P. 97). Otro envuelto del que habla es la *Tanta*, que era la masa obtenida por moler mote a la cual después agregándole agua se la envolvía en *chala* y se asaba directamente a la brasa, o se lo elaboraba a manera de tortillas que luego se asaban en tiesto de barro. (Pazos. 2008. P. 97).

²⁸ Salazar, J. 2008. *Transmisión verbal por parte de un miembro de la comunidad Saraguro de sus costumbres, y tradiciones*. En: apuntes de mi mochila, pasando por Loja.

²⁹ Salazar, J. 2006. *Relato verbal por Justo Salazar de costumbres del campo en el cantón de Chillanes Provincia de Bolívar*. En: apuntes de mi mochila, la herencia.

³⁰ El conocer de estos métodos es importantísimo, pues algunos de ellos aún se conservan y aplican hasta la actualidad y son de mucha utilidad para ayudar a la elaboración de envueltos.

Estos datos, quizá sean las primeras indagaciones documentadas más antiguas que se logra recabar sobre los envueltos por medio de hojas, dentro de la dieta del indio Inca, además de los condumios en tamales, que seguramente eran elaborados con las masas obtenidas de harina de maíz y de papa.

3.2.2 HACIA LA COLONIA Y LA REPÚBLICA

ANTECEDENTES

Precedió a la Colonia el proceso de conquista española a la actual Sudamérica, que tuvo sus inicios con el descubrimiento del Océano Pacífico desde el istmo de Panamá, por parte de Vasco Núñez de Balboa, dando como resultado el paso para la avanzada de los peninsulares y al posterior descubrimiento y conquista del incario³¹. Varios fueron los inconvenientes que tuvieron que sortear los conquistadores hasta que finalmente en el año de 1531, con la llegada para ese entonces del Márquez Francisco Pizarro al puerto de San Mateo (Esmeraldas), y su avanzada hacia el sur por todo el perfil costanero llega al tan añorado *Tahuantinsuyu* del que tanto habían escuchado sus hombres y él mismo; expedición esta que terminó con el asesinato de *Atahualpa* y la toma de su imperio³². En igual misión se encontraba para entonces Sebastián de Benalcazar quien bajo las ordenes de Pizarro se había encaminado hacia las alturas serranas, en donde le sobrevinieron las batallas sostenidas con *Rumiñahui* para finalmente hacerse del Reino de Quito, proceso que culminaría con la fundación de Santiago de Quito el 15 de Agosto de 1534, y que luego llevaría a la fundación de San Francisco de Quito el 6 de Diciembre del mismo año, (Román, 1976. P. 32.)³³.

Pero este período no solo fue importante por la obtención de tierras y riquezas para los reyes españoles, también, se convirtió en una fase de descubrimiento en cuanto a nuevos productos alimenticios para las dos partes

³¹ 2011. *Conquista y colonización española*.

En:<http://www.paisdeleyenda.com/historia/conquistaycolonesp.htm>. Fecha de consulta 30 diciembre 2012.

³² Román, G.1976. *Sinopsis Histórica, Ecuador Nación Soberana*. Quito. Ed. Voluntad. P. 31,32.

³³ Es esta época, nacen los virreinos de Nueva Granada, Quito y Perú; por lo que el estudio de los envueltos en la sierra centro continua siendo general al territorio que comprendía el reino de Quito y toda la extensión del camino real que llevaba a este, pues aún no se da la división de las provincias que conforman esta región objeto de estudio.

involucradas.³⁴ Para la península se llevaron el maíz, la papa, el tomate, así como de Europa llegaron al continente americano, el trigo, el café, arroz y el ganado³⁵. Es decir que se produce un mestizaje alimenticio entre los continentes, que en parte favorecieron para incrementar las variedades de envueltos que se darían a la postre, gracias a que con la llegada de nuevos productos, de igual forma llegarían nuevas técnicas, métodos y formas de obtener, elaborar y preparar los alimentos, (Bourges, 2001. P. 47).

LA COLONIA

Antes de ser provincias, las principales ciudades se encontraban conformando la Real Audiencia de Quito, hoy en día Quito es la capital de la provincia de Pichincha.

Pichincha

A pesar que la provincia de Pichincha no es parte de la Sierra Centro del Ecuador, se toma como referencia por ser una de las principales provincias de la Sierra, donde se puede analizar y comparar los distintos envueltos.

Este nuevo período en la historia del Ecuador, es quizá uno de los más importantes en cuanto a definir la cocina que perduraría y evolucionaría con la historia. Con la llegada de los franciscanos y específicamente del fray Jodoco Rique se da un gran paso en el desarrollo de los envueltos, gracias a la llegada de las primeras semillas de trigo que serían sembradas por este religioso en Quito, específicamente en lo que hoy en día es la Plaza de San Francisco, y que luego los habitantes vecinos de aquella época se encargarían de propagarla³⁶. Se encuentra documentado también que en el año de 1542, Pedro Martín Montanero uno de los primeros vecinos de Quito, había sembrado en un terreno de su propiedad un poco de cebada, de la cual no se tiene conocimiento de cuando ni quien la introdujo en Quito, (Pazos, 2008. P. 129) otro personaje que sembró trigo fue el aquel entonces tesorero Rodrigo Díaz de Bonilla, (Pazos, 2008. P. 129).

³⁴ Aquí empieza el nacimiento de un nuevo tipo de cocina denominada "Fusión", en donde, las costumbres, técnicas, preparaciones y productos se mezclan dando vida a un nuevo estilo de cocina, que posteriormente la historia la conocería con el nombre de criolla.

³⁵ Bourges, H. J. Bengoa y A. O' Donnell (Coords.). Historia de la Nutrición en América Latina. Caracas. SLAN. P. 37.

³⁶ Conferencia episcopal ecuatoriana. 2001. Historia de la iglesia católica en Ecuador. Tomo I. Quito. ABYA-YALA. P. 183.

De igual manera se le atribuye a fray Jodoco Rique, el haber enseñado a los indígenas de aquel entonces el sistema de arado con bueyes, y la construcción de acueductos que servirían tanto para el consumo de las personas como para regar los sembríos,(C.E.E., 2001. P. 187-188). Esto permitió que no se perdiera el cultivo de los productos que eran base de la alimentación local, intensificando su producción a tal punto que, los propios colonos empezaron a producirlos. El maíz por ejemplo, llegó a ser uno de los más cultivados y consumidos por la comarca, así lo confirma W. Stevenson en 1808, al referirse en sus apuntes diciendo que los quiteños son tan diestros preparando platillos con sus productos que pueden elaborar hasta 46 diferentes preparaciones en donde el maíz es el ingrediente principal³⁷.

Es así que se empieza a regular el comercio de los cereales, principalmente, decretándose valores y pesos para su venta, así como estableciendo los lugares donde se los puede comerciar; regulaciones estas en constante cambio. Ya sea por la fluctuación del mercado, o por la escases que se producía ciertas temporadas, llegando a declarar por muchas ocasiones leyes y multas a quienes vendieran el producto fuera de la audiencia o a quienes no declararan poseer sembríos o el producto en bruto ya sea este maíz o trigo, (Pazos, 2008. P. 130-131).

Aparecen en esta época ya algunas variantes de envueltos en productos que no sean a base de hojas entre estos tenemos: las colaciones, y las morcillas que son los más representativos dentro de la cocina criolla; las primeras eran dulces moldeados en varias formas de exterior azucarado como, habas, maní, nueces o almendras tostadas; se brindaban en festividades a las mujeres, (Pazos, 2008. P. 142-143), y las morcillas que eran generalmente hechas con arroz, col, miel y varas especias, que después de mezclados, se los introducía en tripas de puerco. Se los conocía también con el nombre de "*blancas*", (Pazos, 2008. P.135).

Los envueltos heredados del incario, son levemente modificados ya sea en su elaboración, ingredientes o forma de cocción, es así que con la utilización de

³⁷ Toscano, H. 1989. El Ecuador visto por los extranjeros viajeros del siglo XVIII y XIX. Quito. Corporación de estudios y publicaciones. P. 234,235.

quesos, pasas, etc. Se encuentra una nueva manera de hacer un condumio que irá en el centro de la humita, o mesclado en la masa. Se cambia el hervir en agua por la cocción al vapor, (Pazos, 2008. P. 184), se utiliza el queso para las tortillas que ahora también se elaboran con harina de trigo, manteca de puerco y huevos, estos dos últimos que agregados en las tortillas de maíz, logran mejorar su sabor; A decir del padre Bernabé Cobo. Se solían elaborar de dos formas; la más pequeña y delgada que se solía servir en las mesas de los viajeros, y la más gruesa que se hacía a modo de obsequio, y que se le conocía como arepas, las cuales conservan su método de cocción en tiesto. (Cobo, 1653. P. 213 izquierda), (Toscano, 1989. P. 235,343).

Los tamales se hacen de dos tipos: el común o de los indios, que solamente era la masa envuelta y el tamal con condumio; este último se preparaba con dos fines, el del consumo diario con carne de puerco, y el que se lo elaboraba para dar como obsequio, que se preparaba con carne de gallina, pollo o paloma, (Cobo, 1653. P. 214 izquierda); se adopta finalmente la técnica de cocción al vapor con mejor menaje para estas variedades de envuelto adicional a la forma tradicional³⁸, y también se sigue conservando la forma ancestral de envoltura, en challa, hoja de achira³⁹, o en la hoja del maíz como se hace con el chigüil, (Pazos, 2008. P. 136-137, 184).

Otra referencia de envueltos en la colonia es la citada por Julio Pazos fechada entre los años 1705 a 1710, por González Suárez y que trata de una anécdota que le sucedió al oidor de aquel entonces Cristóbal Ceballos, al celebrar su cumpleaños le sirvieron empanadas y se fijó que en la base de papel se formaba la figura de la virgen María, de ahí nace el nombre de la virgen de la empanada, no explica este autor ni a breves rasgos de qué tipo de empanada se trataba, pero al ser gente pudiente, y por los antecedentes antes mencionados, hace suponer que los ingredientes principales habrían de ser: harina flor⁴⁰ o de

³⁸ La forma tradicional de cocción a vapor es en una paila de bronce donde se introduce paja, las mismas hojas de la preparación, agua y los envueltos. La forma de tapar la preparación es por medio del empleo de un paño de algodón, lo que no permite que se escape el vapor.

³⁹ De Velasco, J. 1844. *Historia del Reino de Quito en la América meridional*. Tomo I. Quito. Imprenta del gobierno. P. 42,69.

⁴⁰ Después de molido el maíz se pasaba a una manta de algodón en donde se quedaba la flor de harina y se separaba el afrecho, (Pazos, 2008. P. 108,109), es de suponer que se realizó el mismo proceso con la harina de trigo, que sería usada en los hogares criollos.

castilla con condumio de carne ya sea de res o de puerco. Pazos también hace constancia de otras empanadas que debieron ser famosas por esa época por ejemplo las empanadas de huevos mejido, cuyo condumio llevaba: queso sin sal, huevos, azúcar y nuez moscada, (Pazos, 2008. P.147-148, 180-181).

Un dato que da completamente por sentado el hecho de que los envueltos tuvieron gran importancia se encuentra en los registros de las compras y gastos realizados por los clérigos a cargo de la cocina en los conventos del siglo XVIII, documentos estos que reposan en los archivos del Carmen Alto, en donde según dictan, en las fechas especiales se acostumbraba servir tamales y empanadas acompañados de infinidad de dulces, (Pazos, 2008. P. 159), pero aún más importante, es el hecho de que este tipo de preparados hayan llegado incluso al arte religioso⁴¹, en una pintura de la Última Cena, que se encuentra en una de las paredes del Convento de San Diego, en Quito, una choclotanda o humita ha sustituido al pan sin levadura de la última cena de Jesucristo. Esta pintura da cuenta del rol de la alimentación indígena y mestiza en la cual la choclotanda o humita formaba parte cotidiana de la dieta. (Ver imagen N°3)

⁴¹ La cocina conventual, es aquella que surge en los conventos o monasterios, donde los habitantes de dichos claustros religiosos, tenían como deberes la preparación de varios manjares, donde las invenciones, experiencias, conocimientos y continuas elaboraciones perfeccionaban su cocina cotidiana.



Imagen No. 3. Cuadro de la Última Cena en el Convento de San Diego. Por Miguel de Santiago, 1597. Fuente: http://museofranciscanodelpadrealmeida.org/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=22.

Cotopaxi

Cotopaxi en la colonia era solo san Vicente Mártir de Latacunga, que luego se conocería como provincia de León y pasaría a convertirse en lo que actualmente es la provincia de Cotopaxi con su capital Latacunga

Mientras en lo que hoy en día es Quito, en su fase colonial ya se notaba una población muy bien establecida, para la provincia de Cotopaxi en la misma época, apenas empezaba la división y repartición de tierras por parte de los conquistadores que a la vez establecen métodos de trabajo forzado, mitas y encomiendas. Este repartimiento se realizaba a través de órdenes enviadas desde Quito, pues el corregimiento de Latacunga formaba parte de la Real Audiencia bajo el nombre de San Vicente Mártir, contaba con varios

marquesados como los de Orellana, Maenza y Miraflores, fue una zona muy codiciada por los nobles quiteños⁴².

Según el mismo artículo publicado por diario Hoy el año de 1994, al mismo tiempo empezaba a tomar forma Salcedo y Pujilí, considerados los cantones más antiguos de la provincia, de igual forma se describe que es en Salcedo donde existen lagunas y ríos propicios para la pesca, dato muy importante pues da una pauta en cuanto a uno de los posibles alimentos de los que se habrían servido los hacendados y misioneros llegados al lugar debido a que esta provincia fue asiento misionero en la época, lo que hace suponer que la cocina conventual iba dejando sus huellas a lo largo del recorrido de cristianización, tomando los preparados de la cocina vernácula ya sea para adoptarlos tal cual o para agregar uno o varios ingredientes que mejoren su sabor.

De este dato en particular se deduce que las costumbres y por tanto la alimentación sería dada la cercanía, en parte similar a la de Quito, más aún, con notables influencias en su mayoría indígenas que españolas, se servirían pues en Cotopaxi según Cieza de León derivados del maíz, acompañados de la infaltable chicha para los indios campesinos⁴³, mientras para la mesa del dueño de las tierras algo un poco más recatado y de mayor complejidad en su elaboración, para los sacerdotes y hacendados, quizá locros o variaciones de pucheros contundentes, aprovechando la gran cantidad de productos como las papas, habas, cebada, frejol y del ganado vacuno y porcino además de las aves que se criaba en estas tierras, por que daría para poder hacer tamales de carne, así como derivados de la leche.

En otra instancia, el legado del franciscano Jodoco Rique con relación al trigo, se habría expandido poco a poco lo que permitía que cultivos de este se dieran en todo el resto de la Sierra Centro, y consigo también llegar a las mesas de los encomenderos para elaborar por ejemplo las empanadas de harina de trigo y sus derivados.

⁴² Hoy.com.ec. 9/Marzo/1994. *Conozca el Ecuador, Provincia de Cotopaxi*. En: <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/conozca-el-ecuador-provincia-del-cotopaxi-65205.html>. fecha de consulta: 21 de febrero del 2013.

⁴³ Cieza de León, P. 1553. *Crónicas de Perú*. P.124.

Una de las experiencias recogidas por Cieza de León, da cuenta de que en el camino que llevaba de Quito al Cuzco, Latacunga era una parada casi obligatoria pues contaba con muchos templos y casas que databan del reinado inca y que servían ahora a los viajeros como refugio y a modo de tiangués⁴⁴ donde se reabastecían a estos hombres para continuar con su camino.

“Cuando se dio la ultima batalla en el Perú (que fue en el valle de Xaquizaguana, donde Gonzalo Pizarro fue muerto), salimos de la gobernación de Popayán con el adelantado don Sebastián de Belalcazar poco menos de doscientos españoles, para hallarnos de la parte de su majestad contra los tiranos; y por cierto que llegamos algunos de nosotros a este pueblo, porque no caminábamos todos juntos, y que nos proveían de bastimento y de las demás cosas necesarias con tanta razón y tan cumplidamente que no se adonde mejor se pudiera hacer. Porque en una parte tenían gran cantidad de conejos y en otra de puercos y en otra de gallinas, y por el consiguiente, de ovejas y corderos y carneros, y otras aves; y así, proveían a todos los que por allí pasaban.” (De León, 1553. P. 123)

Tungurahua

Gracias a una de las tantas crónicas de Cieza de León a esta provincia en la época se la conocía como el tambo de Muliambato, (De León, 1533. P. 125) Según María Elena Montory recoge en su artículo, Tungurahua fue una “[...] zona marginal durante el período pre colonial tardío y durante casi toda la colonia [...]”⁴⁵.

Según Cieza de León, citado por Efrén Avilés Pino, en los primeros años de la Colonia, a orillas del río Ambato, existía un “tambo” con aposentos para el uso de los viajeros. Sobre la cual Pizarro ordeno construir una ciudad que no se desarrolló por completo y fue abandonada por los primeros pobladores, a la postre y por mandato de la Real Audiencia de Quito, el capitán Antonio Clavijo emprende la misión de fundar y poblar el territorio, hecho que se da en el año de 1570 empezando por fundar el primer asentamiento poblado bajo el nombre de

⁴⁴ Tianguéz.- Especie de tienda de abarrotes, en donde se abastecían los viajeros, similar a un tambo.

⁴⁵ Montory, M. 2009. *Revista electrónica EQUITIERRA N° 3, el secreto de la exitosa Tungurahua*. En: http://www.rimisp.org/FCKeditor/UserFiles/File/documentos/docs/pdf/equitierra/equitierra_n3/EQUITIERRA_N3_FINAL.pdf. fecha de consulta: 21 de febrero del 2013.

San Juan de Ambato, y que da como resultado después de 5 años la fundación de los poblados de Mocha, Píllaro, Pelileo, Paute, Quero y Tisaleo⁴⁶.

Un factor determinante al momento de analizar los platillos de esta provincia para la época colonial, es que hay que tomar en cuenta el hecho que por ser considerado marginal y de lento desarrollo político, se habría valido en principio al igual que Cotopaxi de los conocimientos culinarios de los indígenas y los sacerdotes llegados a la región hecho que confirma Cieza de León al referirse a esta provincia de la siguiente manera

“[...] Luego que salen de la *Tacunga*, por el camino real que va a la grande ciudad del Cuzco se llega a los aposentos de *Muliambato* [...]”, “[...] que están poblados de indios de la nación y costumbres de los de la *Tacunga* [...]”, (citado textualmente de Cieza de León, 1553. P. 125).

En cuanto al aspecto general de sus comidas habrían aprovechado la gran cantidad de animales de caza que se daban en este territorio compuesto por pequeños asentamientos así como el ganado que los españoles de esas tierras poseían según describe Cieza de León, combinándolo con los productos agrícolas. Por lo que con relación a las anteriores provincias, no varía en la elaboración de sus preparados envueltos, a excepción quizá en el hecho de ser esta provincia en donde se jugó con los rellenos de dulce para las empanadas, estos que serían elaborados de las distintas frutas de las que gozaba esta nascente provincia, y además habría aprovechado los productos que los españoles de paso por el camino real hubieran dejado a modo de pago por el hospedaje.⁴⁷

En esta época se habría consumido bastante las tortillas de maíz, de papa, y humitas pues para entonces así como se observa en la actualidad los asentamientos indígenas en el territorio eran significativos.

⁴⁶ Avilés, E. 2012. *Historia de Tungurahua, Ambato*. En: <http://www.viajandox.com/historia-tungurahua.htm>. y <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=74&Let=>. Fecha de consulta: 21 de febrero del 2012.

*Tambo.- lugar de descanso y abastecimiento.

⁴⁷ Contexto personal basado en los antecedentes expuestos.

Chimborazo

Fue en esta provincia en donde se fundó por primera vez en 1534 la ciudad de Santiago de Quito, que meses más tarde pasaría a ser conocida en una nueva ubicación como hasta la actualidad. Una vez asentada por escrito la fundación primera y removido Quito a la ciudad de los indios, se fundaron dos ciudades principales la de Quito y Riobamba siendo esta última según muchos historiadores y cronistas como Gonzales Suarez y don Pedro Maldonado, la villa de San Pedro de Riobamba que para la época era mejor que muchas villas españolas, más el desastre causado por un terremoto y las múltiples erupciones de los volcanes aledaños como el del 4 de febrero de 1797 donde devastó la ciudad, lo que provocó que los habitantes mudaran la ciudad a las planicies de la meseta del Tapi.

La economía de los colonos riobambeños se basó en la explotación de los indígenas sometidos bajo el yugo de los encomenderos, entre los principales productos que se dieron por su variedad de pisos climáticos están los tubérculos, como la papa a manera principal, cereales, legumbre y hortalizas.⁴⁸

En cuanto a envueltos se refiere se mantiene la constante de las tortillas, ya sean estas de maíz o papa, humitas, tamales sencillos y con condumio, y debido a su gran importancia como asiento español se habría degustado enrollados de carne, empanadas y otros manjares ibéricos.

Por la gran cantidad de gente indígena en este territorio, se logró mantener las costumbres y tradiciones ancestrales como su comida en productos y preparaciones.

Bolívar

La provincia de Bolívar ve la luz el año de 1534 cuando es fundado el asentamiento de Chimbo en sus tierras, a diferencia de los anteriores, el hecho de ser paso obligatorio de la sierra a la costa, permitió que se desarrollara de una

⁴⁸ Hoy. Com.ec. 20 de abril de 1994. Conozca el Ecuador, provincia Del Chimborazo. En: <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/conozca-el-ecuador-provincia-del-chimborazo-41169.html>. Fecha de consulta: 21 de febrero Del 2013.

forma muy rápida, hecho que se evidencio principalmente en la colonia , en donde los poblados de Chimbo y Guaranda principalmente lograron un desarrollo muy significativo, convirtiéndose en el primer gran mercado de encuentro entre los productos tropicales y de los paramos. Siendo el lugar de cruce el poblado de Chillanes⁴⁹.

Este intercambio habría dado para agregar nuevos productos y materias primas que permitirían llevar a otro nivel el proceso de elaboración de los envueltos, cuyo común denominador para el efecto de envolver eran las hojas de achira y el cutul así como la hoja de la planta de maíz, empezaría en esta provincia a utilizar la hoja de *pushi*⁵⁰, así como la de plátano, y se mantendría su modo tradicional de elaborar envueltos.

Las hayacas son una preparación similar a las humitas y es característico de esta zona y período.

LA REPÚBLICA

La época colonial llega a su fin producto de las constantes revueltas en contra de la corona española y una vez expulsados los representantes ibéricos de estas tierras muchos de los soldados que llegaron de Venezuela y Colombia acompañando al Libertador⁵¹ quien en una de sus estancias largas en el año de 1822, en el Ecuador habría consumido un envuelto de origen europeo y se trata de lomo de res relleno, tal como se detalla en una lista de platillos que se prepararon con fin de festejar su llegada, (Pazos, 2008. P. 199). Se establecieron en estas tierras gracias a la fundación de la Gran Colombia el año de 1823⁵² que

⁴⁹ Casa de la cultura ecuatoriana Benjamín Carrión, núcleo Bolívar. 2001. *Tradiciones Y Costumbres De La Provincia De Bolívar*, en: *Editorial de la casa de la cultura ecuatoriana*. P. 2-8.

⁵⁰ La hoja de *pushi* o *pusing* como también se le conoce es una hoja de tamaño grande, ovalada, que sólo se da en la región de Chillanes de Bolívar, en las densas montañas, la cual da un sabor inigualable a los tamales típicos de este cantón, elaborados de harina de maíz selecto, con queso o carne de pollo

- Club visita ecuador. Chillanes. En: <http://www.visitaecuador.com/ve/mostrarRegistro.php?idRegistro=436>. Fecha de consulta: 5 de marzo del 2013.

⁵¹ Simón Bolívar, llegó a tierras ecuatorianas en seis ocasiones, de las cuales dos se hallan documentadas y dan cuenta de los alimentos que a fin de celebrar su estadía se compraron para su consumo, (Pazos, 2008. P).

⁵² 2011. *El Ecuador desde la república hasta el presente*. En: <http://www.paisdeleyenda.com/historia/ecuadordesdelarepub.htm>. Fecha de consulta: 23 de enero Del 2013.

mientras duró, habría permitido el mestizaje y la introducción de nuevos platillos gracias al libre paso entre las naciones que la conformaban.

Un avance muy significativo que se da a inicios del período Republicano, es la separación y declaratoria del territorio ecuatoriano por provincias estableciéndose oficialmente las provincias de la sierra centro de la siguiente manera:

- Pichincha 25 de junio de 1824⁵³.
- Chimborazo 25 de junio de 1824⁵⁴.
- Cotopaxi⁵⁵ 1 de abril de 1851⁵⁶.
- Tungurahua, fundada en un principio el 3 de julio de 1860 bajo el nombre de Ambato y finalmente bajo el nombre actual un año después⁵⁷.
- Bolívar 15 de mayo de 1884⁵⁸.

De esta forma se puede definir una zona para cada envuelto y especificar como lo elaboraban en dicho lugar. En este período el estudio de dichos platillos se dará ubicándolos por producto en cada provincia.

- **Tamales, Humitas, Quimbolos y otros derivados del maíz**

Pichincha

De la Sierra Centro en general, puede decirse que las provincias conservaron su forma mestiza de elaborar los envueltos. Según los apuntes de doña Doloritas Gangotena y Álvarez y Juan Pablo Sanz, la cocina de la capital sufrió una muy notable influencia francesa, claro esta solo en las familias de la

⁵³ Avilés, E. 11 de enero de 1995. *Provincia de Pichincha*. Diario El Universo. Información monográfica, Provincias del Ecuador. P 2. Quito.

⁵⁴ Avilés, E. 28 de septiembre de 1994. *Provincia de Chimborazo*. Diario El Universo. Información monográfica, Provincias del Ecuador. P 2. Quito.

⁵⁵ La provincia de Cotopaxi en la época de provincialización se llamaba Provincia de León. En: Feijoo, C. 2001. Cultura gastronómica de la región sierra. Trabajo de titulación. Universidad Israel. Escuela de gastronomía. Quito. P. 6.

⁵⁶ Avilés, E. 21 de septiembre de 1994. *Provincia de Cotopaxi*. Diario El Universo. Información monográfica, Provincias del Ecuador. P 2. Quito.

⁵⁷ Avilés, E. 21 de diciembre 1994. *Provincia de Tungurahua*. Diario El Universo. Información monográfica, Provincias del Ecuador. P 2. Quito.

⁵⁸ Avilés, E. 31 de agosto de 1994. *Provincia de Chimborazo*. Diario El Universo. Información monográfica, Provincias del Ecuador. P 2. Quito.

alta sociedad, ya que el vecindario de la nobleza quiteña era muy escasa y no pudo competir ante las raíces nativas culinarias de estas tierras (cocina vernácula), debido a que la mayor parte del territorio lo formaban indios, cholos, y unos pocos negros muy pobres⁵⁹, (Pazos, 2008. P. 207-211).

Son precisamente estos compendios culinarios entre otros como el “Manual práctico de cocina” de Adolfo Gehin y el “Artículo de Gastronomía ecuatoriana”, del doctor Pierre Reimburg⁶⁰, documentos que permiten distinguir la variedad de envueltos de sal y de dulce, y a la vez permiten darse una idea de las posibles preparaciones, ingredientes y fechas en que habitualmente se consumían, algunos ya extintos otros a punto de hacerlo sobre todo en algunas provincias tal es el caso del chigüil quiteño. Reimburg describe de la siguiente manera al chigüil, “[...] se compone de una pasta hecha con harina de maíz, manteca de cerdo y queso. Se le da la forma de un panecillo alargado [...]”, “[...] Se lo cocina en agua hirviente [...]” este párrafo se encuentra con fecha de 1923 (Pazos, 2008. P. 254-257). De ahí no se menciona sobre esta preparación y nadie en la capital parece conocer de su existencia o modo de elaboración.

Es en esta época donde ganan fama los quimbolos, que son una creación que aparece con los criollos. La historiadora Rosario Olivas Watson dice que en los siglos XVIII y XIX, era una masa que mezcla maicena y harina de Castilla, envuelta en hoja de achira y cocinada al vapor⁶¹. A raíz de la influencia francesa se los empieza a elaborar con polvo para hornear, para que ganen volumen y una mejor presentación. Según Julio Pazos, la receta de finales del siglo XIX y hasta la actualidad es la siguiente:

“Un huevo, una onza de harina de maíz crudo dos veces cernida, una onza de mantequilla, una onza de queso tierno sin sal, unas cuantas pasas, gotas de vainilla o de algún licor y una cucharadita de polvo de hornear. La clara del huevo debía batirse a punto de nieve para agregar volumen a la masa, minutos antes de envolverla con la hoja

⁵⁹ Torres, X. 2003, Quito en los ojos de los viajeros en el siglo de la ilustración. Quito. Editorial ABYA-YALA. P. 91.

⁶⁰ De Carvalho, Pablo. Antología del folklore ecuatoriano. 1994. Alimentos ecuatorianos. Quito. Editorial ABYA-YALA. P. 65-68.

⁶¹ Pazos, J. 2010. Quimbolitos. En: <http://www.terraecuador.net/allimicuna>. fecha de consulta: 23 de enero del 2013.

de achira. La hoja iba muy limpia, con el nervio rebanado o aplastado con una botella.” (Pazos, 2010, En: <http://www.terraecuador.net/allimicuna>.)

Cotopaxi, Tungurahua y Chimborazo

Dada la naturaleza del territorio que poseen estas provincias, se da la crianza de ganado a gran escala, que con el paso del tiempo, permitiría el nacimiento del mítico y pintoresco personaje conocido como “*chagra*” quien guardaría entre sus costumbres no solo la tradición heredada de la crianza y cuidado de ganado, sino también acarrearía a través de las generaciones su ergología, a modo particular y en cuanto a la alimentación de este se refiere el investigador Raúl Guarderas manifiesta que como antaño sigue siendo el maíz la materia prima principal para su alimentación y de esta manera refiere algunos platillos del orden que se estudia⁶², como producto de su observación y vivencias en los paramos de la serranía.

Los Chigüiles dice Guarderas, “[...] son una masa cocida de harina de maíz con condumio de queso huevo y maní [...]”, envuelta en hoja de la misma planta y cocida al vapor. A modo breve habla además de las tortillas de maíz que llevan por condumio papa y queso, que se asan en tiesto y se conocen como *pitimuchas*⁶³, refiere a los quimbolos y tamales envueltos en hojas de achira; el autor no se extiende en detalles de estos preparados.

Bolívar

Aquí se tiene que por ejemplo las mejores humitas, chigüiles y tamales según relató la señora Bélgica Samaniego moradora del cantón *Chillanes* en la provincia de Bolívar,

“Siempre han sido los mejores del país, por que aquí es el granero del Ecuador, y no había casa en la que por la tarde no se sirvieran unas humitas con condumio de queso o unos tamales hechos en hoja de *pushi*, acompañado con una tasita de café pasado”, y continua

⁶² Corral, F. 1993. *El Chagra*. Quito. Imprenta mariscal. P. 132-135.

⁶³ También son conocidas por el nombre de bonitísimas.

diciendo “no por nada estas tierras decía mi abuelita eran la primera parada de los españoles en el camino real”⁶⁴.

Ya en este corto relato se puede apreciar ciertas características específicas de los envueltos, que determinan la diferencia y a la vez la riqueza de las tierras andinas.

Para finales del siglo XX no fueron significativos los cambios que sufrieron los envueltos en esta etapa de la historia, lo que lograron si fue arraigarse algunos de estos para convertirse en el plato insignia de cada provincia, tal es el caso de: las humitas que ganaron fama en Pichincha y las de dulce en Tungurahua, en Chimborazo y Bolívar los *chigüiles*, en Cotopaxi las humitas de sal con condumio son las más buscadas⁶⁵.

- **Envueltos de dulce**

Sierra centro en general

No solo los platillos envueltos en hojas son los que forman parte de este proceso, por lo que un envuelto muy simple en su composición puede ser los granos de maíz tostado y bañado por raspadura de panela o melaza, que al secarse crea una corteza dulce sobre el grano, llamado como *aschu-ishpa* o conocidas comúnmente como caca de perro, (Pazos, 2008. P. 257), un dulce muy popular entre las etnias indígenas y mestizas hasta la actualidad.

Se puede decir que los dulces sin duda ocuparon un lugar muy importante en la mesa de los republicanos, hacendados y pudientes personajes precisamente por el afrancesamiento de la comida que se hizo popular entre estos círculos, como lo denotan los apuntes de postres por parte de doña Doloritas Gangotena, ejemplos de estos dulces envueltos son las Avillas⁶⁶, cuya descripción es muy vaga y no especifica medidas de los ingredientes y mucho

⁶⁴ Salazar, J.2006. *Relato verbal por Bélgica Samaniego, de costumbres en el cantón de Chillanes Provincia de Bolívar*. En: apuntes de mi mochila, la herencia.

*Ergología.- en este caso se refiere a los rasgos culturales que definen a cierto personaje, grupo o pueblo, hablando antropológicamente.

⁶⁵ Vivencias personales y observación general siguiendo la ruta de los volcanes, registros varios, en: Apuntes de mi mochila.

⁶⁶ Especie de empanada o tortilla de maíz dulce que de condumio lleva cualquier confite al gusto.

menos detalla el modo de preparación⁶⁷. Aquí la misma autora habla de un envuelto que resultó de la adaptación que se le diera a uno ya existente, se trata del tamal de mote, que tiene por novedad la utilización del peje que habría llegado a las ciudades principales conservado en salazón o en aceite, (Ramia, 1985. P. 399).

De Las colaciones.

Con este término suele existir cierta confusión pues en la época se le llamaba colaciones a todo bocadillo de dulce que ganaron fama con la apertura del ferrocarril, y que por absorción de las nuevas costumbres de alimentación europeas se introdujeron en la dieta de los ecuatorianos, estos dulces eran generalmente elaborados para el deleite de las mujeres y los niños, mas el preparado individual que lleva colación por nombre resulta ser una “bolita de azúcar en cuyo centro se encuentra maní”, y era muy solicitado por motivo de festividades y corridas de toros, tal es el caso que cierta ocasión se debió preparar muchas libras de este dulce envuelto para acompañar a tres días de festejos taurinos⁶⁸.

De las Empanadas

Pichincha

Del autor Oswaldo Viteri se recoge la información que documento mientras se desarrollaban las fiestas del Señor de la Buena Esperanza en el pueblo de Checa. Este documento habla de varios preparados entre ellos las empanadas que según describe; “[...] las preparaban con harina de castilla, con agua, sal y leche [...]” para obtener la masa que luego se procedía a porcionar en pedazos pequeños para ser extendida después del condumio que llevaban dice, “[...] lo hacen con cebolla picada y queso [...]”, para luego de freírlas ser servidas con un poco de azúcar, (De Carvalho, 1994. P.284).

⁶⁷ Ramia, R. 1985. *Las recetas de doña Doloritas Gangotena y Álvarez, la cocina a finales del siglo XIX*. En: revista cultura N° 23. Quito.

*Afrancesamiento.- hace referencia a la influencia notoria de la cultura francesa en las preparaciones culinarias de la época así como en las costumbres de servicio en la mesa.

⁶⁸ Cuví, P. 2001. Citado por: Salazar, D. 2012. *Cocina quiteña: Cruce De Culturas Y Pérdida De Identidad*. Quito. P. 68.

Cotopaxi

En esta provincia se destacaron las empanadas dulces como uno de los 10 elementos principales que forman parte de las famosas *chugchucaras*, plato insignia de la provincia, estas tienen que ser de harina de castilla⁶⁹, y la masa se hacía combinando agua mineral hervida con azúcar, huevos, polvo de hornear y mantequilla.

Tungurahua y Chimborazo

Otra referencia de preparados envueltos es la que da el ambateño Juan León Mera en un artículo denominado poesía culinaria, fechado en el año de 1890; en este hace referencia de las empanadas de viento y podría aclarar en breve el relleno de uno de los manjares que degustó Simón Bolívar, habla del “[...] lomo relleno de aceituna, pasas y otros ingrediente [...]”, (Pazos, 2008. P. 221-222).

Un dato curioso que da Pazos al respecto de las empanadas en Ambato es que las que se hacen en horno son elaboradas con harina integral y cocidas sobre el ladrillo del horno (a leña), existen en esta provincia además de las conocidas empanadas de viento dentro de las que se fríen, y las de horno con queso, también las empanadas de tiesto, que solo se encuentran en Pelileo y deben servirse calientes⁷⁰.

Es ya para inicios del siglo XX; con las grandes construcciones en pos del desarrollo nacional cuando se empiezan a conocer nuevos platillos de este tipo, tal es el caso de la empanada chilena⁷¹, que se hizo famosa con los mineros llegados para tender rieles en la famosa Nariz del Diablo en Chimborazo, otro factor de importancia para la expansión de ciertos envueltos entre las provincias fue la constante migratoria del campesino hacia las grandes ciudades trayendo

⁶⁹ Harina flor.

⁷⁰ Pazos, J. 2008. Revista terra incognita N56, el tratado de la empanada. En: http://www.terraecuador.net/allimicuna/56_allimicuna_empanada.html. fecha de consulta: 25 de febrero del 2013.

⁷¹ Lic. Silva Alberto. Entrevista respecto del tendido ferrocarril en Chimborazo. Por: J. Alexander Salazar. Registrado en ficha 001.

*La diferencia de esta radica en que el condumio tradicional de queso o carne, ha sido reemplazado por un caldo espeso a base de las patas de res.

consigo algún nuevo ingrediente que se incorpora a los tradicionales, como sucede en algunos lugares como Baños en donde se utiliza queso manaba para las empanadas, y de las cuales lamentablemente se hallan en vías de extinción pues en un solo lugar ubicado en las calles Eugenio Espejo y Pedro Vicente Maldonado a una cuadra del terminal en dirección hacia el centro en un pequeño zaguán aún se las prepara⁷².

De las morcillas dulces

Provincia de Pichincha

Las blancas o morcillas dulces quiteñas fueron las más conocidas en la época, hoy en día solo se encuentran en el Valle de los Chillos para ser más específicos en el mercado de Sangolquí, los días de feria jueves y domingo, en el puesto número 8 a cargo de doña Gladis marcillo, quien prepara estas desde que es muy joven según cuenta, “alrededor de 40 años”, y aprendió el oficio de su madre y a la vez esta de su abuela, posee su propio vivero de donde obtiene los ingredientes como la col y las hierbas frescas que necesita para elaborar este manjar. Según supo manifestar hay muchos locales de caldos como los del mercado de San Roque o de la floresta, en donde se las encuentra, “pero no son frescas vera, todo guardan de un día para otro yo en cambio hago lo que vendo al día”⁷³.

Existen en Checa también unas morcillas algo similares a las de Sangolquí, según recogió el dato Oswaldo Viteri en 1966, expone que en unas suertes de tiendas improvisadas por motivo de las fiestas allí celebradas se vendían estos productos y describe su preparación de la siguiente manera.

“Las morcillas se preparan con el arroz de sopa, col picada muy finita, arvejas, zanahoria picada, cocinados separadamente. Luego sazona en una paila aparte poniendo todas las cosas cocinadas, destilando el agua a excepción del arroz, que esta como colada, se pica cebolla blanca, pimienta, especias de sal y de dulce, orégano de la sierra, canela, sal, raspadura, todo mezclado bien. Para embutir utilizan

⁷² Observación tras un paseo en la ciudad. 2008 En: apuntes de mi mochila, pasando por baños.

⁷³ Marcillo, G. entrevista por: Jimmy Salazar. Medio escrito. Las morcillas dulces. Sangolquí 27 de enero del 2013.

tripas de puerco previamente lavadas con hierva buena para que se le quite el mal olor, una vez embutidos le amarran los extremos con hilos, las cocinan en agua hasta que hierva, y el caldo que sale se llama caldo de morcillas, para la venta las fríen bien con manteca. (De Carvahlo, 1994. P. 286).

3.2.3. LOS ENVUELTOS EN LA ACTUALIDAD

Llegado el siglo XXI, muchos de los envueltos tradicionales casi se han perdido ya sea por culpa de la apertura de nuevas franquicias por parte de las grandes cadenas de comida rápida, o por culpa de la migración interna que se ha dado a lo largo del país y a manera principal por parte de los agricultores y campesinos hacia las capitales y principales centros económicos de cada provincia, mas aun como contraparte a este lamentable hecho, se da también la expansión de algunos de los platillos propios de una provincia hacia otras similares.

De cierta manera la mayor apertura de carreras que tratan el arte culinario y las constantes campañas televisivas de entidades públicas han ayudado a que las nuevas generaciones de estudiantes universitarios y jóvenes colegiales, así como reconocidos comunicadores y escritores, muestren mayor interés por conocer y difundir las tradiciones ancestrales del país, esto a dado pie principalmente al desarrollo de proyectos, artículos y libros que pretenden alcanzar este objetivo. Siendo los más notables de ellos los constantes trabajos producidos y publicados por el catedrático y poeta Julio Pazos Barrera, seguido de las publicaciones realizadas por varios autores en las revistas *Dinners*, *Anaconda* y *Ecuador Terra Incógnita* y tras estas aunque no de menor importancia el último trabajo investigativo que daría como resultado final el libro *Sabores del Ecuador* a manos de una reconocida universidad del país, en definitiva, los últimos 13 años han sido de gran importancia para devolver a la vida los preparados alimenticios tradicionales de los siglos pasados en la cocina ecuatoriana.

En cuanto a los envueltos se refiere es lamentable mencionar que no todos tendrán la misma suerte que el resto de platillos, pues se a enfocado de

manera general este termino a los que se elaboran con hojas, dejando a un lado aquellos que se procesan con masas, derivados de harinas o azúcar por ejemplo los apanados o rebosados que cabrían dentro de este grupo, muchos de ellos traídos por inmigrantes de otros países tal es el caso de los tacos mexicanos o el muy consumido *shawarma* de medio oriente. Y aquellos que son elaborados de varios ingredientes con una envoltura de papel aluminio como es el famoso papillote⁷⁴.

3.3. EL CONSUMO DE LOS ENVUELTOS EN EL ECUADOR

A manera general la riqueza cultural así como, la agrícola, ganadera y la fauna y flora silvestre del país, permiten elaborar una gran variedad de preparaciones culinarias, entre ellas masas envueltas o que envuelven, y en algunos casos de los dos tipos, se puede encontrar envueltos de carne; ya sea de carne procedente de animales de caza, o de peces, de gran complejidad para elaborar con muchos ingredientes hasta los más sencillos.

El Ecuador al igual que otros países andinos, es el lugar donde relativamente podría llevarse a cabo un “tour de los envueltos” si de alguna manera se pudiera definir⁷⁵. Estos preparados son un factor común en la dieta del ecuatoriano pues quien diga que nunca ha comido un envuelto siendo oriundo de este país lo hace por ignorancia o desconocimiento. Al igual que las personas tienen sus cualidades que distinguen en cada región o provincia ya que se aprovecha el recurso abundante de cada zona para elaborarlos.

Las empanadas en la costa es común elaborarlas de verde majado relleno de carne, queso salado o mariscos como los camarones o calamares a diferencia de la sierra que se hacen de trigo o maíz y cuyo condumio a manera general es el queso, o los dulces varios, mientas que en el oriente es fácil encontrar sus afines

⁷⁴ Papillote.- Papillote es una técnica culinaria de origen francés, La intención de esta técnica es que los alimentos se cocinen en su propio jugo y con el vapor que desprenden, el objetivo es que los alimentos cocinados así, conserven mejor el aroma, el sabor y los nutrientes; paulina, q5 de septiembre del 2009. El papillote, una técnica muy sana. En: <http://curiosidadesdecocina.blogspot.com/2009/09/el-papillote-una-tecnica-muy-sana.html>. Fecha de consulta: 18 de Abril del 2013.

⁷⁵ Diferentes provincias como Guayas por ejemplo, apoya el emprendimiento de rutas a nivel turístico y por ende gastronómico, las más conocidas son: ‘Ruta del Cacao’, ‘Ruta del arroz’, Ruta del azúcar’.

elaboradas de yuca o verde con relleno de carnes varias, acompañadas de arvejas.⁷⁶ De la misma manera quienes las elaboran parecen conocer todos los secretos para trabajar la materia prima y transformarla en un excelente producto.

De igual forma hay envueltos comunes para todas las regiones que solamente sufren pequeñas variaciones en los ingredientes acorde al lugar como ejemplo de este se encuentran: humitas, consumidas en todo el país ya sean dulces o de sal, y también hay quienes las elaboran mezclando el queso y la cebolla en la mazamorra producto de la molienda del choclo o con el condumio⁷⁷ en el centro⁷⁸, pero que a pesar de sufrir ligeros cambios, el ingrediente principal siempre va a ser el maíz o choclo cao fresco, la manteca y el queso⁷⁹, (Pazos, 2007. P. 99).

Algunos ejemplos de envueltos consumidos en el Ecuador se exponen en el siguiente listado.

- Preparaciones envueltas en hojas, sin condumio
 - Humitas de dulce
 - Humitas de sal
 - Arepas
 - Quimbolos
 - Queso de hoja
- preparaciones envueltas en hojas, con condumio
 - Humitas de sal

⁷⁶ La preparación de las empanadas de verde o de harina de trigo en aceite no difiere mucho de los bolones, tortillas y panes.

⁷⁷ El condumio de las humitas es elaborado a base de un refrito de cebolla blanca con un toque de achiote y luego se lo mezcla en queso previamente desmenuzado; Pazos, J. 2007, Humitas. En: Revista Anaconda, Nº 10, Quito. P. 96-99.

⁷⁸ Salazar, J.2008. *Relato verbal por Justo Salazar, de las humitas en la Provincia de Bolívar*. En: apuntes de mi mochila, el carnaval.

⁷⁹ Pinto, G. Humitas-Choclotandas. En: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Humitas-Historia/2322631.html>. Fecha de consulta: 26 de enero del 2013

- Chigüiles
- Tamal
- Tamal lojano
- Masas que envuelven otro genero
 - Empanadas de sal y dulce
 - De verde
 - De maíz
 - De morocho
 - De yuca
 - De trigo
 - Tortillas
 - De papa
 - De yuca
 - De camote
 - De maduro
 - De maíz
 - De trigo
 - Bolas de maíz
 - Bolas de verde
 - Bolones de verde
 - Corviche
 - Muchines

- Bollo de pescado
- Preparaciones con cárnicos envueltos en hojas
 - *Maito*
 - Ayampaco
 - Achogcha rellena de carne
- Frutos envueltos
 - Envuelto de maqueño
 - *Balas esmeraldeñas*
- Cárnicos y derivados Rellenos
 - Morcilla de sal
 - Morcilla de dulce
- Semi envueltos
 - Tapado de pescado
- Apanados
 - Emborrajados
 - Buñuelo de papa
 - Papa rellena
 - De varios géneros cárnicos
 - Mariscos
 - Aves
- Dulces
 - Caca de perro

- Colaciones
- Maní con raspadura
- Empanadas de dulce

Los envueltos, como lo denotan los ejemplos anteriores conviven día a día con el ecuatoriano que a diferencia de siglos pasados, hoy en día son parte de la alimentación de cualquier clase social.

3.4. EL CONSUMO DE LOS ENVUELTOS EN LA SIERRA CENTRO DEL ECUADOR

Enfocándose en la sierra centro ecuatoriana el común denominador son todos los productos elaborados en base a masas ya sean estas a base de maíz, trigo, en sus diferentes manifestaciones, entre estos tenemos:

Provincia	Envuelto
<p>Pichincha</p> <p>En donde se trabaja con el queso como ingrediente principal para los condumios, a excepción de los tamales en los que se aprecia la presencia del pollo cocido y mechado, acompañado de aceitunas y otras verduras.</p> <p>Los métodos de cocción más usados son la fritura, asado y la cocción al vapor</p>	<p>Humitas</p> <p>Tamales</p> <p>Arepas</p> <p>Quimbolos</p> <p>Tortillas de trigo</p> <p>De sal</p> <p>De dulce</p> <p>Empanadas</p> <p>De sal y de dulce y con varios condumios.</p> <p>Bonitísimas</p>
<p>Cotopaxi</p> <p>Destaca en esta provincia el uso de la técnica del asado valiéndose de hornos artesanales a leña y tiestos de barro, la cocción al vapor es mas clásica valiéndose de</p>	<p>Tortillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • de yuca • de papa • de maíz • de trigo

<p>pailas de bronce, paja y telas de algodón. Al igual que la provincia anterior el condumio común de estos preparados es el queso, se nota la presencia en los tamales de un elemento conocido como <i>cachihuir</i> del cual se hablará más adelante</p>	<p>Empanadas de viento (fritas) Empanadas de dulce(al horno) Humitas Quimbolos Tamales Pan injerto</p>
<p>Tungurahua</p> <p>Se caracteriza por la utilización de frutas que aporten aroma y dulzor a sus preparados ya sea como condumio o como parte integra de las masas. Las técnicas y métodos de cocción siguen la constante del vapor y los hornos a leña</p>	<p>Empanadas de Pinllo Humitas Tamales Quimbolos Empanadas con condumio de dulce de guayaba Arepas de zapallo</p>
<p>Chimborazo</p> <p>Sus preparados asemejan a los quiteños pues por los antecedentes expuestos se comprende que hayan heredado las mismas técnicas y métodos.</p>	<p>Empanadas de sal y de dulce Chigüiles Tamales Quimbolos Empanadas de viento Ayacas</p>
<p>Bolívar</p> <p>En esta destaca la utilización de la harina de maíz para casi todos los envueltos siendo el más peculiar el tamal por ese sabor tan singular obtenido de la hoja de <i>pushi</i>.</p>	<p>Chigüiles Tamales en hoja de <i>pushi</i> Humitas con condumio de queso Empanadas de morocho Empanadas con condumio de carne</p>

Cuadro No. 1. Los Envueltos En La Sierra Centro Ecuatoriana. Fuente: Salazar, J. 2013

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS ENVUELTOS EN LA SIERRA CENTRO ECUATORIANA

4.1 ANTECEDENTES

Dada la similitud de ciertos envueltos y la extensión del territorio que ocupan las provincias de la serranía centro ecuatoriana, se hace necesario establecer parámetros básicos de estudio para este tipo de preparados, estos son; el condomio, la envoltura, ingrediente principal y el método de cocción utilizados para su elaboración. De igual forma se establece una base para el análisis comparativo respectivo, tomando los productos envueltos de una provincia en relación a los cuales se realiza el análisis comparativo consiguiente.

La provincia tomada como base para la comparación es Pichincha, que aun sin pertenecer por completo al grupo de la sierra centro, como define la señorita Araceli Armas, administradora hotelera, “[...]la provincia de Pichincha pertenece a la sierra centro-norte del país[...]”⁸⁰; es aun así un referente muy importante pues el hecho de ser la capital principal del país, se ha convertido en un centro económico y cultural de relevancia, donde confluyen los saberes y sabores de todo el territorio nacional, lo que la convierte en la provincia más rica en preparados de este tipo.

Una de las principales características es que no existe recetas estandarizadas por lo que se mencionan recetas con pesos que utilizan el común de la gente, incorporando por ejemplo términos como tazas o cucharaditas, así también es menester dejar en claro que las recetas expuestas en el presente documento pueden variar de otros autores, quienes las preparan, según sus tradiciones y costumbres.

⁸⁰ Armas, A. 2012. la sierra centro. Entrevista por: Jimmy Salazar. En: medio escrito.

Sobre las humitas

El DRAE define a este preparado de la siguiente manera.

Comida criolla hecha con pasta de maíz o granos de choclo triturados, a la que se agrega una fritura preparada generalmente con cebolla, tomate y ají colorado molido. Se sirve en pequeños envoltorios de chala⁸¹.

Su nombre según cita el chef Diego Salazar, se debe a que en las excavaciones realizadas en varios asentamientos prehispánicos no se han encontrado utensilios para cocción directamente al vapor, por lo que se deduce que habrían sido cocinadas con el humo proveniente del fogón⁸². Este dato es descrito y rescatado también por Lemos, G. 1920, en su obra *Semántica o ensayo de lexicografía ecuatoriana, con un apéndice sobre nombres nacionales compuestos de raíces quichuas*. P. 222, citado por Carvalho. 2001 en el *Diccionario del Folklore Ecuatoriano*.

En Quito se encuentran miles de rincones en donde saborear este preparado, se las puede encontrar en varias formas y sabores de sal, de dulce, con o sin condumio, grandes como las que hacen las doñitas del mercado de San Roque o pequeñas como las que vende el “señor de las humitas” como lo conocen todos quienes esperan el bus que los lleve al Valle de los Chillos pasadas las 8 de la noche; de todas formas, las humitas capitalinas por alguna extraña razón siempre son deliciosas y acompañadas con una tasa de café pasado se convierten en un bocado de la tarde o de la noche para algunos y en el recalentado para el desayuno de otros. Un hecho curioso es que los quiteños tienen la costumbre de calentar las humitas en un sartén con algo de grasa ya sea mantequilla o un poco de aceite y ofrecer en el desayuno rociadas con un poco de azúcar, similar a la torta de choclo chilena.

¿Cuál es el misterio detrás de su preparación?, la respuesta es que no hay tal, según comenta la señora Silvia Mosquera oriunda de *Alchipichi*⁸³, “el único secreto que encierran la humitas tras de su preparación, está en la frescura de

⁸¹ Real Academia española. 2001. Diccionario de la lengua española. 22ª edición. En: <http://lema.rae.es/drae/>. Fecha de consulta: 4 de marzo del 2013.

⁸² Salazar, D. 2012. *Cocina Quiteña, cruce de culturas y pérdida de la identidad*, INCYT UNIB.E. Imprenta Chávez. Quito. P. 7-8.

⁸³ Poblado ubicado en la parte noroccidental de Pichincha a 30 minutos de Guayllabamba.

sus ingredientes y en la bondadosa mano de quien los usa”, queriendo decir con esto que la abundancia y calidad de los ingredientes como choclo cao, cebolla, queso y manteca, dan mejor sabor a la preparación, claro está sin excederse en las cantidades, pues de ser así se hará una masa amarga o sin consistencia, la receta tradicional de la humita quiteña de sal, según el chef Santiago Pazos Carrillo es la siguiente:

Receta No. 1. Humita. Fuente: Pazos, 2007, p. 98



Ciudad de origen: Quito	Rinde: 40 porciones
--------------------------------	----------------------------

Ingredientes:	
4 ½ libras	Choclo cao fresco.
350 gramos	Queso de mesa rallado.
1 rama	Cebolla blanca finamente picada.
250 gramos	Mantequilla derretida.
140 gramos	Manteca de cerdo derretida.
9 unidades	Huevos, separados en claras y yemas.
45 mililitros	Leche (opcional).
	Sal al gusto.
40 unidades	Hojas de <i>cutul</i> ⁸⁴ .

Preparación:

- Seleccionar las hojas de *cutul*, deben estar limpias y sin cortes.**
- 1. Moler el choclo, agregar a la masa la cebolla blanca, la mantequilla, la manteca y mezclar. Luego incorporar el queso la sal las yemas y volver a mezclar.**
 - 2. Aparte, batir las claras hasta formar una espumilla consistente, añadir esta a la masa y mezclar lentamente en forma envolvente; esto hará que la textura sea más delicada, rectificar la sal.**

⁸⁴ Es la hoja de la mazorca del choclo que envuelve al grano.

3. En cada hoja colocar aproximadamente dos cucharas soperas de la masa, doblar el extremo izquierdo de la hoja hacia el centro y de igual forma la punta para terminar cerrando con el lado derecho de la misma.
4. En una tamalera, previamente preparada⁸⁵, ponga las humitas con el extremo abierto hacia arriba, cocinar a fuego medio por un tiempo de 45 minutos a una hora, o hasta que el color de la hoja cambie a un tono mas pálido, (Pazos, 2007. P. 99.). Si se las quiere hace de dulce se le agrega azúcar y aguardiente con anís, eso si cuidando de dejarlas para el final, pues se suelen aflojar un poco y ya no se le añade la leche.

Sobre los tamales

A este envuelto se lo define de la siguiente manera según el DRAE.

Especie de empanada de masa de harina de maíz, envuelta en hojas de plátano o de la mazorca del maíz, y cocida al vapor o en el horno. Las hay de diversas clases, según el manjar que se pone en su interior y los ingredientes que se le agregan, (R.A.E., 2001).

Más a pesar de esta definición, en Quito y en el Ecuador en general se utilizan hojas de achira para envolver los tamales, según da cuenta Julio Pazos en sus diversas publicaciones⁸⁶, para poder degustar uno de estos preparados basta con caminar en el centro histórico de IDMQ⁸⁷ y escoger uno de los tantos restaurantes del sector, ya que en todos es parte del menú tradicional, y al igual que los puntos donde degustarlo son numerosos, de la misma manera son las variantes de esta preparación. En la Plaza de la Independencia, existen varias cafeterías en donde se pueden encontrar desde tamales de mote hasta tamales

⁸⁵ La tamalera debe colocarse con agua a hervir antes de colocar los productos a cocinar en su interior.

⁸⁶ Pazos, J. 2004. Las hojas, Revista Ecuador Terra Incógnita, Nº 32 En: http://www.terraecuador.net/allimicuna/32_allimicuna_hojas.htm. fecha de consulta: 4 de marzo del 2013.

⁸⁷ IDMQ: Ilustre Distrito Metropolitano de Quito

de maíz o trigo con carne de cerdo⁸⁸ o pollo, más la receta tradicional según Verónica Salazar, es la del tamal con condumio de gallina criolla⁸⁹.

Receta N. 2. Tamal de gallina. Fuente: Salazar V. 2012. En: <http://especiales.revistafamilia.ec>

Tamal Quiteño



Imagen No. 5. Tamal quiteño. Fuente: chef Pablo Tello. 2009. En: <http://chefpabloecuador.blogspot.com/>

Ciudad de origen: Quito

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

500 gramos	Harina de maíz tostado
1/2 ladrillo	Panela
250 gramos	Manteca de cerdo
300 gramos	Pechuga de gallina criolla
70 gramos	Zanahoria cortada en pluma
30 gramos	Pimiento verde cortado en pluma
30 gramos	Pimiento rojo cortado en pluma
50 gramos	Gramos de cebolla paiteña
3 unidades	Aceitunas sin semilla
10 unidades	Huevos duros
125 mililitros	Leche fresquita
1 ½ litro	Agua
3 unidades	Dientes de ajo macho
30 gramos	Pasta de maní
5 gramos	Pasas
12 gramos	Pasta de achiote

⁸⁸ Los principales lugares donde se pueden encontrar este producto son: La Ronda, cafetería, Café de la Plaza, mercado de San Roque, Las 5 esquinas.

⁸⁹ Salazar, V. 2012. Tamal quiteño preparado con el corazón. En: <http://especiales.revistafamilia.ec/2012/05/saborEcuatoriano/receta.php?idRec=417&n=0&tp=0&pos=5&pag=buscar&buscar=Mej%C3%ADa&autor=1&receta=2&ingrediente=3&hash=b49f47eb76fefcc2024578b8e21680c574a1ec08>. Fecha de consulta: 04 de marzo del 2013

10 unidades	Hojas de achira grandes Sal, pimienta, comino al gusto
Preparación:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar a fuego medio en el 1 ½ litro de agua la pechuga de gallina criolla, realizar un fondo de gallina con sal, pimienta y comino al gusto, retirar del fuego y reservar. 2. En una paila colocar el fondo de gallina, agregar el ½ banco de panela y diluir la panela a fuego medio, cernir la harina de maíz tostado y colocar en el fondo de gallina con la panela derretida. Con una cuchara de palo, ligar bien todos estos ingredientes y mezclar hasta que en el fondo de la paila se empiece a tostar la harina, sacar del fuego para dejar enfriar la masa formada. 3. Agregar y mezclar sobre esta masa la manteca de chancho, retirar del fuego y reservar. <p>Para el relleno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén preparar un refrito con los 3 dientes de ajo finamente picados, agregar la cebolla paiteña, el achiote e incorporar la pechuga de gallina desmenuzada, sazonar con sal, pimienta y comino al gusto, agregar la zanahoria, el pimiento rojo y pimiento verde, agregar una taza de fondo de gallina y cocinar a fuego lento hasta que la zanahoria esté cocida. 2. Diluir la pasta de maní con la leche fresca y agregar al relleno del tamal, sacar del fuego ésta preparación y reservar. 3. Para armar los tamales, colocar en cada hoja lavada 70 gramos de masa, en el centro de la masa distribuir 2 cucharadas del relleno, poner sobre el relleno una rebanada de huevo cocido, 1 aceituna y 3 pasas, doblar la hoja, seguir el procedimiento hasta completar el armado de los 10 tamales quiteños. 4. Cocinar todos los tamales a vapor a fuego fuerte durante 1 hora. Sacar de la tamalera y servir caliente acompañado de un buen ají. (Salazar, 2012). 	

Le siguen a estos los tamales de mote que aunque no son autóctonos de Quito pues llegaron con lojanos, (Pazos, 2004), que se asentaron en la capital y sus alrededores, los que se han arraigado y hoy forman parte del grupo de envueltos en esta parte del país. La receta según Malena Castillo, un ama de

casa que concurso en el evento “MI MEJOR PLATO TIPICO” patrocinado por la revista familia, es la siguiente⁹⁰.

Receta N. 3. Tamal de Mote. Fuente: Castillo M. 2012. En: <http://especiales.revistafamilia.ec>

Tamal de mote



Imagen No. 6. Tamal de mote. Fuente: <http://www.revistafamilia.ec/index.php/galerias?func=detail&id=1588>, 2012

Ciudad de origen: Quito

Rinde: 20 porciones

Ingredientes:

1 taza	Caldo de pollo.
6 unidades	Huevos.
125 gramos	Manteca de cerdo.
125 gramos	Margarina.
1 taza	Harina de trigo.
1 taza	Harina pre-cocida de maíz.
90 gramos	Cucharas de polvo de hornear.
30 gramos	Panela en polvo.
½ unidades	Queso tierno.
1 unidades	Pechuga de pollo cocinada.
1 unidades	Cebolla perla picada en cuadritos.
1 unidades	Pimiento morrón picado en cuadritos.
100 gramos	Aceitunas.
½ taza	Arveja.
½ taza	Zanahoria picada en cuadritos.
1 unidades	Sobre de caldo de gallina. (O un cubo).
1 unidades	Huevo duro picado en cuadritos.
30 gramos	De panela.

⁹⁰ Castillo, M. tamales de mote con pollo. En: <http://www.revistafamilia.ec/index.php/galerias?func=detail&id=1588>. fecha de consulta: 1 de marzo del 2013.

20 unidades	Hojas de achira. Pasas al gusto, cantidad necesaria. Sal al gusto, cantidad necesaria.
Preparación:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar el mote con la taza de caldo. 2. Aparte batir la manteca y la margarina con la panela y la sal. 3. Agregar uno a uno los huevos. 4. Batir enérgicamente la mezcla. 5. Incorporar el mote licuado alternando con las harinas y el polvo de hornear. 6. Agregar el queso desmenuzado. <p>Para el relleno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Picar en cuadritos la cebolla y el pimiento. 2. Freír en poco aceite lo picado; a esto agregar el pollo desmenuzado, pasas, aceitunas picadas, arveja cocinada y zanahoria picada y cocinada; el huevo duro. 3. Sazonar con sal, caldo de gallina y panela. 4. Limpiar las hojas, poner en cada una dos cucharadas de masa y en el centro una cucharada de relleno. 5. Cerrar la hoja y poner en una olla tamalera a baño María por aproximadamente 30 minutos. 	

Sobre las arepas

Hoy en día es un platillo tradicional que solo se lo encuentra en los mercados y en tiendas de antiquísima procedencia, uno de los lugares en donde más se las encuentra dentro de la provincia es en el mercado de San Roque, de preferencia hay que comprarlas los días de feria jueves y domingo, por que son más frescas, de igual forma en el mercado de Sangolquí, del cantón Rumiñahui los días de feria.

La definición que de esta da el DRAE esta basado en las arepas colombianas y venezolanas lo que significaría algo comparado con una tortilla ecuatoriana, mas la arepa, resulta ser algo así como la prima hermana del quimbolito según lo describe Pazos, en la provincia no son tan conocidas por los oriundos contemporáneos, pues seguramente llegó con los comerciantes y migrantes de Tungurahua quienes conocían desde hace dos siglos como preparar este envuelto.

Aunque un poco recelosa doña Lourdes Caiza una vendedora de este producto en el mercado de Sangolquí, accede a dar la referencia de cómo elaborar esta receta pero no entra en detalles. “[...] Las arepas dice, se elaboran con harina de maíz, canela, mantequilla, panela, queso, esencia de vainilla y se la cubre con hojas de achira [...]”. El proceso es simple: se derrite la mantequilla y la panela, se la mezcla con la harina de maíz y todas las especias. Se deja reposar por 15 minutos y en el horno máximo 10 minutos, es muy vaga la referencia pero sirve para determinar los ingredientes principales. De preferencia en horno de leña por que da mejor sabor.

Sobre los quimbolos

Este es un preparado muy conocido y fácil de encontrar, al respecto de su denominación el D.R.A.E. no tiene una establecida. Tan popular es que incluso por las tardes en las afueras de la Universidad Politécnica de la Ciudad de Quito, suele aparcar un carro que los ofrece con un vaso de café o solos para llevar a la casa. A un precio muy conveniente. Esta preparación es común consumirla en navidad o año nuevo por su delicadeza y los ingredientes que la componen.

Receta N. 4. Quimbolos. Fuente: Salazar J. 2013.⁹¹

Quimbolitos



Imagen No. 7. Quimbolo. Fuente:
<http://recetas.eluniverso.com/recetas/quimbolitos/>.
 2011

Ciudad de origen: Quito

Rinde: 20 porciones

Ingredientes

180 gramos

Harina de trigo

20 gramos

Polvo de hornear

230 gramos

Mantequilla

230 gramos

Azúcar

230 gramos

Queso crema

Ralladura de medio limón

8 Unidades

Huevos

100 gramos

Pasas

20 unidades

Hojas de achira

Preparación:

- 1. Batir la mantequilla, azúcar y el queso crema hasta que estén homogéneos e ir agregando las yemas de una a la vez mientras se sigue batiendo hasta lograr una crema esponjosa.**
- 2. Luego poner lentamente la harina mezclada con el polvo de hornear, colocar la ralladura ir batiendo con la ayuda de una espátula.**
- 3. Aparte batimos las claras de huevo a punto de nieve y lentamente**

⁹¹ Varias recetas antiguas ponen trozos de pollo y ají picado.

incorporar a la mezcla anterior.

- 4. Limpiar las hojas de achira y suavizarlas usando un rodillo sobre el nervio de la hoja, con la ayuda de una cuchara ponemos la masa en el medio colocando unas pasas en el centro como decoración envolver la masa con la hoja y cocer en una tamalera por 45 minutos.**

Sobre las tortillas

El D.R.A.E. define al término de tortilla como diminutivo de torta, y le añade las siguientes significaciones:

1. f. Fritada de huevo batido, en forma redonda o alargada, a la cual se añade a veces algún otro ingrediente.
2. f. *Am. Cen., Méx., P. Rico y R. Dom.* Alimento en forma circular y aplanada, para acompañar la comida, que se hace con masa de maíz hervido en agua con cal, y se cuece en comal. Es fundamental en la alimentación de estos países.
3. f. *NO Arg., Bol. y Chile.* Pequeña torta chata, por lo común salada, hecha con harina de trigo o maíz, y cocida al rescoldo.

(D.R.A.E. 2001.)

Existe una variedad considerable en este grupo, desde las tortillas de papa, pasando a las de maíz y finalizando con las tortillas de trigo. O a base de huevo. Existe un lugar ya muy conocido y considerado como “hueca”, se trata de las tortillas de ‘Mama Pancha ubicado en la Alameda este lugar fundado hace ya casi un siglo es el más conocido por los capitalinos, por sus tortillas de maíz deliciosas y a un precio muy cómodo. A la hora de las tortillas más populares se puede visitar los mercados como, El Camal, San Roque, Conocoto y Sangolquí, en los días de feria, o caminar por los cascos coloniales de Amaguaña, Nayón, Pintag, Checa, aquí se puede degustar una tortilla con condumio de queso, que son muy consistentes, y que se acompaña con una taza de café de haba o pasado, eso sí siempre serán de mejor gusto al paladar aquellas que son hechas en tiesto, porque no se secan tanto ni chupan mucha grasa.

Tortilla de Maíz



Imagen No. 8. Tortillas de maíz. Fuente: J. Salazar. 2013

Ciudad de origen: Conocoto	Rinde: de 20 a 25 porciones
Ingredientes	
4 tazas 4 cucharas 3 unidades 1 cucharita 2 ramas 1 unidad 1/2 taza	Harina de maíz crudo Manteca de chancho Huevos Sal Cebolla blanca picada finamente. Queso tierno rallado. Caldo base de carne caliente. Achiote, aceite y sal a gusto para el refrito.
Preparación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cernir la harina tres veces, es para conseguir volumen a la hora de amasar. 2. Mezcle con la manteca, sal y los huevos, unir bien todos los ingredientes y amase. 3. Aparte, realice un refrito en el sartén con la cebolla, achiote, sal, aceite a su gusto. 4. Retire del fuego y ralle el queso y agregue al refrito. 5. Haga las tortillas con las manos y ponga el condumio. 6. En un tiesto de barro acomode holgadamente Cada tortilla y áselo. 7. Coloque al otro lado con un cuchillo, cuidando siempre de que estén bien asadas. 	

Tortillas de trigo



Imagen No. 9. Tortillas de trigo. Fuente: J. Salazar. 2013

Ciudad de origen: Amaguaña	Rinde: 20 porciones
Ingredientes	
1 libra	Harina de trigo (morena)
2 unidades	Huevos
4 onzas	Manteca de puerco
1/2 libra	Quesillo
1 cucharadita	Sal
1 taza	Agua tibia
1 rama	Cebolla blanca cortada bien finito.
Preparación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir la manteca con los huevos, la sal, agregar la harina y luego el agua tibia. 2. Amasar hasta que esté suave. 3. Formar bolas para ir armando la tortilla. 4. Añadir un poco de quesillo al centro de la tortilla. 5. Formar la tortilla y freír en tiesto bien caliente untado con manteca. 	

Tortillas de papa (llapingachos)⁹²



Imagen No. 10. Tortillas de papa. Fuente: J. Salazar. 2013

Ciudad de origen: Sangolquí	Rinde: 30 porciones
Ingredientes:	
5-6 unidades 2 cucharadas ½ taza 2 cucharaditas. 1 taza	Papas cholas grandes, peladas y cortadas en trozos medianos Aceite de girasol Cebolla blanca picada finamente Achiote molido Queso desmenuzado o rallado Sal al gusto
Preparación:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves. 2. Caliente el aceite a temperatura media y prepare un refrito con la cebolla y el achiote, cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente unos cinco minutos. 3. Haga un puré con las papas. 4. Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien. 5. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora. 6. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso. 7. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas. 	

⁹² Para acompañar: salsa de maní, curtido de tomate y cebolla, tajitas de aguacate, lechuga, huevos fritos, salchicha o chorizo, y ají criollo.

8. Cocine las tortillas en una parrilla plana o una sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.
9. Sirva los llapingachos con huevo frito, salsa de maní, chorizo, curtido de tomate y cebolla, tajas de aguacate y ají.

Otra variedad de tortilla son las bonitísimas⁹³, también conocidas en las comunidades andinas como *pitimuchas*.

Receta N. 8. Bonitísimas. Salazar. J. 2013.

Bonitísimas



Imagen No. 11. Bonitísimas. Fuente: <http://www.supermaxi.com/porta/es/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62238>. 2013

Ciudad de origen: Checa	Rinde: 20 porciones
Ingredientes:	
<ul style="list-style-type: none"> • 500 gramos • 4 cucharadas • 1 1/2 taza • 1 cucharaditas • 1 unidades • 250 gramos • 100 gramos 	<ul style="list-style-type: none"> Harina de maíz cocido Mantequilla Agua tibia Sal Yema de huevo Papas cocidas Queso fresco Aceite o manteca de color al gusto
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • En un tazón cierna la harina, incorpore la sal, la yema de huevo e intégrelo todo. • Añada poco a poco el agua tibia. • Amase por unos minutos hasta obtener una masa uniforme y tersa. • Tape con un limpión y reserve. 	
Preparación relleno:	

⁹³ Supermaxi. Bonitísimas. En: <http://www.supermaxi.com/porta/es/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62238>. Fecha de consulta: 5 de marzo del 2013.

- **Reduzca a puré las papas cocidas e incorpore el queso rallado.**
- **Añada una cucharadita de aceite de color.**
- **Amase e intégrelo todo.**

Preparación tortillas:

- **Forme bolitas tomando porciones iguales de masa, hágalas un hoyo y ponga en el centro un poco de relleno, cierre y forme una tortilla.**
- **Lleve una sartén al fuego con poco aceite y ase las tortillas hasta que queden doradas de lado y lado; trabaje con cuidado para que no se deshagan.**
- **Sirva inmediatamente, puede acompañar con salsa de chochos o salsa de aguacate.**

Sobre las empanadas

Según el DRAE es una masa de pan rellena y cocida en el horno, realidad que como en otros productos, no se cumple pues las hay fritas, en tiesto y al horno en el país.

Este envuelto llegó a América con los españoles, perduró durante siglos y cada región lo adaptó a su realidad, en Pichincha las más famosas son las empanadas de viento y de morocho, aunque también se pueden encontrar empanadas de dulce hechas con raspadura y las empanadas caseras hechas en horno, claro está estas últimas solamente buscando en las huecas más antiguas como en la de la Plaza de Santo Domingo en donde se venden y si se desea se puede servir con una tasa de chocolate caliente o con morocho⁹⁴.

⁹⁴ Morocho.- bebida a base de leche, morocho y azúcar.

Empanadas De viento.



Imagen No. 12. Empanadas de viento. Fuente: J. Salazar. 2013.

Ciudad de origen: Quito

Rinde: 15 porciones

Ingredientes:

1 libra	Harina
1 cucharadita	Polvo de hornear
½ libra	Mantequilla o margarina
1 taza	Agua fría
1 unidad	Queso fresco, desmenuzado para rellenar
1 cucharada	Azúcar
2 litros	Aceite

Preparación:

1. Poner en un tazón la harina, polvo de hornear y mantequilla.
2. Mezclar bien hasta que se pierda la grasa y quede todo incorporado. Agregar poco a poco agua fría hasta formar una masa suave.
3. Poner esta masa sobre la mesa enharinada y amasar suavemente. Si está muy húmeda agregar más harina.
4. Tapar con una servilleta y dejar reposar por 10 minutos. Luego extender fino y cortar discos de 5 cm de diámetro. El queso fresco y desmenuzado se usa para rellenar.
5. Humedecer los bordes de los discos para que se peguen bien y con los diente de un tenedor presione el borde para formar el orillo de las empanadas.
6. Freírlas en abundante aceite caliente. Cuando estén doradas escurrirlas, sacarlas y colocarlas sobre papel absorbente.
7. Enseguida espolvorear con azúcar y servir muy calientes.

Receta N. 10. Empanadas de Morocho. Fuente: Salazar. J. 2013

Empanadas de morocho



Imagen No. 13. Empanadas de viento. Fuente: J. Salazar. 2013.

Ciudad de origen: Machachi

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

1 libra

Morocho de buena calidad

6 cucharadas

Paiteña blanca

12 onzas

carne molida de cerdo o de res

2 cucharaditas

Manteca de color

2 cucharadas

Arroz, arvejas y zanahoria cocidas

Sal, pimienta

Preparación:

1. El morocho crudo se pone a remojar en agua fría por 5 a 6 días cambiándose de agua todos los días.
1. Después se enjuaga y se pone a cocinar en agua hirviendo hasta que esté suave, se escurre y se muele bien finito en la mesa donde va a extender la masa unte un poco de manteca, lo mismo haga con el bolillo para que no se pegue.
2. Luego forme un poco de masa como para una empanada y extienda con cuidado, ponga el relleno y cierre fuertemente con la ayuda de un tenedor hágalas y todas y déjelas una hora antes de freírlas.
3. Al momento de freírlas hágalo en abundante aceite bien caliente.

Receta N. 11. Empanadas de queso al horno. Fuente: Salazar. J. 2013

Empanadas de queso al horno



Imagen No. 14. Empanadas de queso al horno. Fuente: J. Salazar. 2013

Ciudad de origen: Sangolquí	Rinde 20 porciones
Ingredientes:	
3 tazas ¼ cucharadita 6 onzas 1 unidad 4-5 cucharadas 1unidad 1 unidad 1 cucharada	Harina de trigo Sal Mantequilla sin sal, fría y cortada en 12 pedacitos Huevo Agua fría Queso Rama de cebolla blanca bien cortada Achiote
Preparación:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezcle la harina y la sal en la procesadora de alimentos 2. Añada la mantequilla, el huevo y el agua hasta que formen bolitas pequeñas de masa 3. Forme una bola con la masa y deje reposar en la refrigeradora por una media hora. 4. Estire la masa con un rodillo hasta obtener una capa fina y corte redondeles para las empanadas del tamaño que desee (puede usar moldes redondos, un plato pequeño o una taza). 5. Use inmediatamente para formar las empanadas o guarde en la refrigeradora para usarlas mas tarde. 6. Para que las empanadas queden bien selladas, recomiendo usar la 	

clara de huevo en los filos para que actué como gomita, antes de hacer el repulgue. También recomiendo dejarlas en la refrigeradora por lo menos 30 minutos antes de hornearlas para que no se abran cuando se estén horneando. Para que tenga un bonito color brillante, píntelas con yema de huevo antes de hornearlas.

7. Para hornear las empanadas de tamaño mediano, pre-caliente el horno a 400 F y hornee durante 20-25 minutos o hasta que las empanadas estén doradas. Mientras mas pequeñas sean las empanadas, menos tiempo necesitan en el horno.
8. Para el relleno hacer un refrito con la cebolla y el achiote.
9. Agregar el queso y dejar enfriar.
10. Colocar en el centro de las empanadas y mandar al horno.

De las morcillas

Este preparado es muy apreciado y solicitado, siendo el actor principal en muchos platos como el menudo, caldo de 31 o caldo de manguera. Si se lo prefiere se puede servir solo, con mote o papas en su propio caldo, el lugar más famoso para degustar de estas es la Floresta, o si se prefiere en las muchas picanterías del centro y sur de la ciudad o en los mercados, principalmente en el de Santa Clara o el mercado Central; en Sangolqui por su parte se encuentran las casi extintas morcillas dulces, blancas o coloradas como también se las conoce a diferencia de las de sal o negras.⁹⁵

⁹⁵ Un plato a base de morcilla negra es el conocido caldo de manguera, propio de Guayaquil

Morcillas Negras



Imagen No. 15. Morcillas de negras. Fuente:
<http://www.xklibur.com/archives/2008/09/08/como-hacer-morcillas/>. 2008

Ciudad de origen: Sangolqui	Rinde: 15- 20 morcillas
Ingredientes	
1 libra 1 unidad 1 y 1/2 libra 1 libra 3 unidades 1 cucharada 3 cucharadas 1 cucharada	Tripa de chancho Repollo de col grande. Arroz Manteca de chancho Cebollas coloradas grandes Comino Orégano Sal Sangre de chancho Limón y hojas de menta
Preparación	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bien la tripa con abundante limón, sal y hojas de menta. 2. Picar finamente la col y luego cocinarla. 3. Cocinar el arroz. 4. Hacer un refrito con la cebolla, la manteca y comino. 5. Añadir la sangre. 6. Mover bien la preparación para luego insertar en la tripa. 7. Se va amarrando con un hilo según el tamaño de morcilla que se desee. 8. Cocinar por una hora. 	

Morcillas Blancas	
Ciudad de origen: Sangolquí	Rinde: 15-20 morcillas
Ingredientes	
1 libra	Tripa de chancho
1 unidad	Repollo de col grande
1 libra	Arroz
1 libra	Manteca de chancho
3 unidades	Cebollas blancas grandes.
1 cucharada	Comino
3 cucharadas	Orégano
1 cucharada	Sal
1 unidad	Pimiento rojo
10 unidades	Huevos
2 cucharadas	Azúcar
4 a 5 palitos	Canela
4 unidades	Limón
10 unidades	Hojas de menta
Preparación	
<p>Lavar bien la tripa con abundante limón, sal y hojas de menta. Picar finamente la col y luego cocinarla. Cocinar el arroz. Hacer un refrito con la cebolla, la manteca y comino. Picar el pimiento en pedazos muy delgados y pequeños, incorporar al refrito. Batir las claras de huevo a punto de nieve, luego añadir las yemas. Mezclar bien las yemas y las claras. A esta preparación del huevo agregamos: la col cocinada, el arroz y lo que obtuvimos del refrito. Se mezcla todo bien y se va insertando en la tripa. Ir amarrando con un hilo según el tamaño deseado. Cocinar por 45 minutos.</p>	

4.1.1. DESCRIPCIÓN DE LOS ENVUELTOS EN EL CAMPO DE ESTUDIO EN LATACUNGA-COTOPAXI

El avance de la modernidad es evidente en la capital cotopaxense, producto de este mismo avance los productos y preparados, considerados como típicos poco a poco se han ido sectorizando hasta llegar a ubicarse de extremo a extremo de la ciudad, comenzando desde el “Estadio de la Cocha” para luego pasar por el mercado de “Pichincha la Merced”, dando un cruce diagonal hasta “San Felipe” para luego devolverse a la “ESPE” del centro y terminar junto a la Av. Quijano Ordoñez. Durante este recorrido se puede apreciar que existe un alto consumo de los productos envueltos por parte de estudiantes, amas de casa empleados públicos y otras personas, hecho que confirma el señor Juan Zumba Veintimilla, encargado de promoción turística de la provincia, “[...] vera que no puedo decir que se este perdiendo la costumbre, por que cuando uno ve a los niños y demás gentes todos consumen sin ningún reparo los platos como estos[...]⁹⁶”, es decir que en cuanto al consumo se denota que no se han perdido las costumbres.

Al referirse a la producción tradicional, como contraparte la señora Yolanda Orrico propietaria de la cafetería “San Francisco” ubicada cerca del colegio La Salle, a sus 70 años de edad manifiesta: “[...] Las humitas y otros envueltos ya no son como antes, ahora solo hacen plata, pero el sabor ya no es el mismo[...]⁹⁷”, queriendo decir que las recetas caseras se han tergiversado de una manera en la que ahora solo se da la imagen del producto terminado, pero no se tiene la misma cantidad de sabor y mucho menos la consistencia que se obtendría si se los hiciera con la receta de casa, les han quitado mucho del ingrediente principal que en general es harina de algún tipo y la han reemplazado por “royal”⁹⁸. Una vez dicho eso, da cuenta de las recetas que su familia ha usado por generaciones para la elaboración de humitas, tamales, chigüiles, quimbolos.

⁹⁶ Zumba, Juan. Entrevista. Por: Jimmy Salazar. Cuadernillo de campo. Latacunga, 9 de marzo del 2013.

⁹⁷ Orrico, Yolanda. Entrevista. Por: Jimmy Salazar. Cuadernillo de campo. Latacunga 9 de marzo del 2013.

⁹⁸ Polvo de hornear o bicarbonato de sodio, usado para dar volumen a las preparaciones.

Humita	
Ciudad de origen: Latacunga	Rinde: 30 porciones
Ingredientes:	
50 unidades 8 unidades ½ libra 1 unidades 1 unidades 2 cucharadas 1 cucharada	Mazorcas de choclo cauca Huevos Mantequilla Queso de comida maduro. Cebolla blanca bien picada Manteca de cerdo Achiote Sal al gusto Hojas de las mazorcas limpias y sanas
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Moler el choclo y cernir en harnero. • Separar las claras y yemas y poner una por una las yemas sin dejar de mezclar. • Hacer un refrito con la cebolla, la manteca y el achiote, dejar enfriar. • Desmenuzar el queso y agregar la cebolla, mezclar bien. • Incorporar la mezcla anterior a la masa. • Batir las claras a punto de nieve y mezclar todo de forma envolvente. • En las hojas de la mazorca previamente limpiadas, colocar dos cucharas soperas colmadas de la masa y cerrar. • Poner en una tamalera bien caliente, y de ser posible una capa por vez, para que no se aplasten y ganen volumen. • Colocar un paño de algodón encima y tapar. • Cocinar de 30 a 45 minutos Aproximadamente. 	
Si se quiere hacer humitas de dulce agregar a la masa ½ lb. De azúcar blanca, después de moler, y mezclar muy bien.	

Receta Nº 15. Chigüil. Fuente: Orrico. Y. 2013.

Chigüil⁹⁹



Imagen No. 16. Chigüiles Fuente. J. Salazar.2012

Ciudad de origen : Latacunga

Rinde: 30 porciones

Ingredientes:

2 libras
5 cucharadas
1 libra
1 unidad
2 ramas
1 cucharada

Harina de maíz calentado.
 Harina de castilla.
 Manteca de cerdo.
 Queso de comida maduro.
 Cebolla blanca bien picada.
 achiote
 Sal al gusto.
 Hojas largas del choclo.

Preparación:

- **Hacer un caldo con la manteca y cebolla blanca.**
- **Colocar las harinas en una batea, y añadir el caldo.**
- **Mezclar y hacer bolas de tamaño de la palma.**
- **Colocar las bolas en una olla con agua hirviendo, dejar 2-3 minutos, sacar y amasar bien,**
- **Una vez amasado estirar en la palma de la mano.**
- **Colocar una cucharada bien colmada del condumio.**
- **Cerrar y envolver con las hojas, como si se tratara de una faja.**

⁹⁹ En la provincia de Cotopaxi, este producto es consumido a gran escala sobre todo en las fechas de la Semana santa.

- Colocar en una tamalera bien caliente.
- Poner un paño de algodón encima, y tapar.
- Cocinar por 15 a 20 minutos

Para el condumio:

- Hacer un refrito de cebolla, con manteca de puerco.
- Colocar el achiote y dejar enfriar
- Desmenuzar el queso y agregar el refrito.

Receta Nº. 16. Tamal. Fuente: Orrico. Y. 2013.

Tamal	
Ciudad de origen: Latacunga	Rinde: 30 porciones
Ingredientes	
2 libras	Harina de maíz
1 libra	Manteca de cerdo
1 taza	Caldo de pollo
2 cucharadas	Miel de abeja
1 rama	Cebolla blanca bien picada
1 libra	<i>Cachigüira</i> ¹⁰⁰
2 taza	Fritada
20 unidades	Hojas de <i>achira</i> .
	Sal al gusto
Preparación	
<ul style="list-style-type: none"> • Cernir la harina de maíz. • Agregar la harina en el caldo de pollo caliente y con sal. • Mecer hasta que se mezcle bien. • Cuando se vea que el la harina se empieza a pegar en el fondo de la olla retirar y colocar en una batea. • Agregar la miel y amasar. • Tomar pequeñas bolas de masa y amasar dando forma de círculo. <p>Para el condumio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez amasado colocar una cucharada de <i>cachigüira</i> y un trozo de fritada¹⁰¹. • Cerrar el tamal y envolver en las hojas de <i>achira</i> • Colocar en una tamalera y dejar cocinar de 15 a 20 minutos. 	

¹⁰⁰ *Mapahuir*, se deriva de dos voces quichuas, cachi- sal y huira- manteca, es decir manteca salada o usada en la elaboración de la fritada, que se asienta en la paila cuando se deja reposar.

¹⁰¹ De preferencia debería desmenuzarse la carne del cerdo, para que la forma del tamal no sea tan robusta, sino delgada.

Receta Nº 17. Quimbolos. Orrico. Y. 2013.

Quimbolito	
Ciudad de origen: Latacunga	Rinde: 20 porciones
Ingredientes:	
1 libra ½ cucharada 8 unidades ½ unidad 125 gramos ½ litro 1 cucharada 1 taza ½ cucharadita 20 unidades	Harina de castilla Polvo de hornear Huevos Queso de comida maduro Mantequilla Leche Anís Azúcar Sal Hojas de <i>achira</i> Esencia de vainilla al gusto Pasas al gusto
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Creumar la mantequilla con el azúcar. • Añadir uno a uno los huevos, y continuar batiendo. • Colocar la harina, polvo de hornear y la sal previamente tamizadas. • Incorporar la leche poco a poco y batir, cuidando de obtener una consistencia cremosa¹⁰². • Agregar el queso previamente desmenuzado. • Añadir esencia de vainilla y anís. • Colocar sobre las hojas de <i>achira</i> previamente limpiadas dos cucharadas colmadas de la mezcla. • Agregar una o dos pasas. • Cerrar la hoja cuidando de dejar una pequeña abertura para que pueda crecer al cocinar. • Colocar en una tamalera bien caliente y dejar cocinar de 25 a 30 minutos. 	

Otro de los envueltos más representativos de Latacunga son las tortillas de maíz en tiesto, de estas principalmente destacan aquellas elaboradas por manos de doña María Chicaiza, quien baja desde Guaytacama hace diez años para vender este producto en la plaza del mercado “Pichincha la Merced”, mas el negocio comenta le heredó su madre quien las hacia los días de feria nada más.

¹⁰² Hay que tener cuidado de no poner mucha leche pues el queso también añade algo de líquido a la mezcla.

Receta Nº. 18. Tortillas de maíz. Chicaiza. M. 2013.

Tortillas de maíz



Imagen No. 17. Tortillas de maíz. J. Salazar.2013

Ciudad de origen: Guaytacama

Rinde: 30

Ingredientes:

2 libras

Harina de maíz

1 libra

Manteca de cerdo

3 pepas

Ajo

2 ramas

Cebolla blanca bien picada

1 unidades

Queso de comida maduro

Sal al gusto

Preparación:

- **Hacer un caldo con el una rama de cebolla, ajo previamente molido y la manteca de cerdo.**
- **Colocar la harina y mecer.**
- **Cuando la harina se pegue en el fondo de la olla sacar y amasar en una batea.**
- **Hacer un refrito con la otra rama de cebolla un poco de manteca de cerdo, dejar enfriar y agregar el queso desmenuzado.**
- **Tomar pequeñas porciones en la mano y dar forma colocar el queso y cerrar.**
- **Asar en un tiesto engrasado.**

De preferencia se debe usar un tiesto de barro pero por razones de viaje y debido la fragilidad de estos, se usa los de metal, aunque esto implique que las tortillas absorban mucha más grasa.

El plato representativo en Latacunga son las “*chugchucharas*”¹⁰³, que se encuentran en el barrio San Felipe y en varios restaurantes de la ciudad, sin embargo las más famosas son las que se encuentran a lo largo de la Av. Quijano Ordoñez, con locales como, “Don Goya, Don Pancho” entre otros. Uno de sus integrantes importantes son las empanaditas dulces que se observan en este. Se hacen con varios días de anticipación para que den ese sabor tan peculiar al momento de freírlas, la receta del local “Don Guaita” con 30 años de vida, a decir de Elizabeth Guaita¹⁰⁴ hija de quien lleva nombre el local, es la tradicional y aunque un poco recelosa, da los ingredientes sin especificar las medidas, y brevemente explica como se los debe elaborar.

Receta Nº. 19. Empanaditas para la chugchucara. Fuente: Guaita. E. 2013

Empanadas para *Chugchucas*



Imagen No. 18. Empanadas para chugchucas. J. Salazar.2013

Ciudad de origen: Latacunga	Rinde: 2 latas grandes aprox.
Ingredientes:	
Harina Mantequilla Huevos Polvo de hornear Queso Azúcar	

¹⁰³ La *chugchucara* es el cuero de puerco, que se fríe sin extraer la manteca. Y que acompañado de otros ingredientes forma el plato del mismo nombre. El termino ***chugchucara***, viene del vocablo quichua formado por dos raíces, ***cucchuni*** que significa temblar, ondear, ondular. Y ***cara*** que quiere decir cuero. Es decir cuero ondulado, por la forma que obtiene después de freírse, (De Carvahlo, 1964. P. 179).

¹⁰⁴ Guaita, Elizabeth. Entrevista. Por: Jimmy Salazar. Cuadernillo de campo. Latacunga 11 de marzo del 2013.

Preparación:

- **Hervir agua con azúcar**
- **Añadir la mantequilla**
- **Agregar la harina con el polvo de hornear previamente tamizados.**
- **Incorporar uno a uno los huevos**
- **Sacar y dejar reposar unos 20 minutos**
- **Mientras tanto desmenuzar el queso y agregarle azúcar**
- **Pasado el tiempo tomar pequeñas porciones de masa**
- **Dar la forma necesaria y colocar un poco de queso**
- **Colocar en una lata y dejar reposar dos días.**
- **Sacar y freír en aceite bien caliente hasta que se doren.**

Existen además otros productos envueltos como las morcillas de dulce y de sangre, que se venden los días domingos en la feria de Saquisilí, o en la casa de doña Noemí Carrera quien las prepara desde hace 20 años en la Av. Marqués de Maenza diagonal a las instalaciones de la ESPE en el centro de la ciudad, los días viernes y sábado. Existen también empanadas de queso en horno, cuya receta no muestra diferencias en comparación con las recetas base, a más de estos no hay referencias que indiquen otro envuelto popular en la provincia de Cotopaxi.

EN TUNGURAHUA

En esta provincia es de vital importancia hablar de los cantones de Patate, Mocha y Pelileo además de su capital Ambato, y es que se mantiene la constante quiteña en cuanto a la elaboración de productos como tortillas de maíz, empanadas de queso, humitas, tamales, quimbolos; lo más novedoso y aunque muy poco conocido de este tipo de envueltos son las empanadas de seda, es decir empanadas cuya masa base es la de las empanadas de viento pero que en lugar de queso llevan por condumio trozos de guineo, estas se las puede encontrar por las tardes y noches en los paraderos cercanos a la universidad UNIANDES de Ambato vía a Totoras.

Los productos destacados sin lugar a dudas son las empanadas de Pelileo, conocidas como empanadas de Pinllo, aunque no pertenezcan a esta localidad ambateña, quizá por el dulce que llevan por condumio, son bien recibidas por los viajeros propios y extranjeros, además de las arepas de zapallo Patateñas que

son elaboradas desde décadas por las hermanas Cepeda y Cárdenas, y las empanadas de morocho de Ambato.

Receta Nº 20. Empanadas de Pelileo. Fuente: Guía gastronómica de Tungurahua 105. 2013. P. 79

Empanadas de Pelileo



Imagen No. 19. Empanadas en tiesto, Pelileo- Tungurahua. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 78. 2013.

Ciudad de origen: Pelileo

Rinde: 6 a 8 porciones

Ingredientes:

1 libra
½ cucharadita
2 tazas

Harina de castilla.
Levadura.
Agua.
Mantequilla.
Panela en polvo.
Sal al gusto.

Preparación:

- Colocar la harina, la levadura y la mantequilla en una batea.
- Agregar el agua poco a poco y amasar durante una hora aproximadamente.
- Una vez obtenida la consistencia deseada, estirar y cortar en pequeños pedazos de 4 centímetros Aproximadamente.
- Estirar nuevamente y colocar una cucharada de panela en polvo.
- Cerrar y alargar a sus extremos.
- Asar en tiesto sin grasa, por todos los lados.

¹⁰⁵ Ministerio de turismo del Ecuador. 2013. Guía gastronómica de Tungurahua, empanadas de tiesto. P. 79.

Arepa de zapallo



Imagen No. 20. Arepas de Zapallo Patate- Tungurahua.
Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 66. 2013.

Ciudad de origen: Patate

Rinde: 20 porciones

Ingredientes:

1 unidades

5 litros

3 libras

½ taza

2 tazas

2 tazas

2 unidades

20 unidades

Zapallo maduro.

Agua.

Azúcar.

Levadura.

Harina de maíz o trigo.

Mantequilla o manteca.

Canela.

Clavo de olor.

Pimienta dulce.

Panela en polvo.

Esencia de vainilla.

Queso.

Hojas de achira.

Preparación.

- Pelar, picar el zapallo y poner en agua con canela, panela y clavo de olor, cocinar por 20 minutos.
- Retirar del fuego licuar en la misma agua y cernir.
- Agregar la harina de maíz, la levadura, mantequilla y esencia de vainilla, mezclar todo hasta obtener una masa cremosa similar a la de los quimbolitos.
- Colocar la masa en hojas de achira a razón de dos cucharas por hoja.
- Introducir un pedazo de queso y una cucharadita de panela en polvo.

- **Cerrar la hoja a modo de libro y hornear por 15 a 20 minutos.**

Receta Nº 22. Quimbolito de Mocha. Guía Gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 63.

Quimbolito de mocha



Imagen No. 21. Quimbolo de cantón Mocha - Tungurahua.
Fuente: Guía gastronómica de Tungurahua. P. 76. 2013

Ciudad de origen: Mocha

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

4 cucharadas	Harina de maíz blanco.
4 cucharadas	Harina de trigo.
1 cucharadita	Polvo de hornear.
½ taza	Claras de huevo (2 huevos).
6 cucharadas	Mantequilla.
6 cucharadas	Azúcar.
6 unidades	Hojas de achira (lavadas y secas).
	Pasas.

Preparación:

- Mezclar las yemas con la mantequilla y el azúcar, cremar.
- Agregara las harinas y al polvo de ornear previamente cernidos.
- Incorporar las claras batidas a punto de nieve a la mezcla anterior.
- Una vez obtenida una masa cremosa colocar en las hojas de achira.
- Colocar pasas y cerrar el quimbolito.

- **Cocinar en una tamalera bien caliente hasta que estén sólidos.**

Receta Nº 23. Turrone de Tisaleo. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. 2013. P. 111.

Turrone de Tisaleo



Imagen No. 22. Turrone de Tisaleo- Tungurahua. Fuente: Guía Gastronómica de Tungurahua. P. 110. 2013.

Ciudad de origen: Tisaleo

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

200 gramos

Nueces.

200 gramos

Almendras.

200 gramos

Maní pelado.

400 gramos

Miel.

300 gramos

Frutas secas picadas.

6 unidades

Huevos.

Preparación.

- **Triturar todos los frutos secos, las frutas secas y reservar.**
- **En un recipiente batir los huevos con la miel.**
- **Añadir los frutos triturados a la mezcla anterior.**
- **Colocar todo en un molde tipo pudín cubrir con plástico y sobre este colocar un peso que haga de prensa, dejar reposar de 24 a 48 horas.**

Los tamales continúan siendo elaborados como en la provincia de Cotopaxi, con un ligero sabor lampreado¹⁰⁶, las humitas de la misma manera no presentan una diferencia notoria. Existen vagas referencias de envueltos populares de carne como el maito. Pero no son autóctonos ni muy conocidos en los cantones tungurahueses.

EN RIOBAMBA- CHIMBORAZO

La cultura de consumo y producción de este tipo de preparados en la capital chimboracense es de relativa importancia, según la chef instructora Mariela Morales, docente del instituto culinario “Río Gourmet” “[...] los jóvenes de la ciudad se enfocan en la revalorización de este tipo de preparados [...]”¹⁰⁷, y si, gracias a eventos patrocinados por la C.C.E.C. (Casa De La Cultura Ecuatoriana Núcleo Chimborazo) y otros organismos poco a poco se a logrado ese cometido en la provincia. A tal punto que se han adaptado nuevas recetas, y a propósito del día nacional de la quinua, comenta, “[...] justo en este día se hizo un tamal gigante de quinua por ejemplo [...]”, (Morales, 2013).

En cuanto a lo tradicional, el encargado del archivo histórico en la sede de la casa de la cultura en esa provincia manifiesta. “[...] para nuestra buena suerte la gobernación provincial apoya todo lo que es autóctono y tradicional, todo el mes por ejemplo hay eventos culturales, ya se viene la fiesta del *pawkar raymi* [...]”. Es en esta fiesta en donde se puede ver todas las riquezas de la tierra, maíz, papas, cebada, trigo, y una gran infinidad de comida se puede ver, de la semana santa los chigüiles son el actor principal, los hay de dos tipos de maíz y de mote.

Los quimbolos y tamales siguen siendo iguales a sus similares quiteños las humitas se han de hacer a la usanza cotopaxense con el queso mezclado en la masa, no se habla de arepas, pero destacan las bonitísimas, las patas de puerco emborrajadas, las empanadas de viento y morocho, las morcillas blanca y de

¹⁰⁶ Según cita tomada por carvallo del libro comidas y bebidas ecuatorianas de Guevara el lampreado es “[...] vianda preparada con sal y dulce al mismo tiempo [...]” (De Carvahlo, 1964. P. 263).

¹⁰⁷ Morales, Mariela. Entrevista. Por: Jimmy Salazar. Cuadernillo de campo, visión en torno a los envueltos. Riobamba, 14 de marzo del 2013.

sangre, y las infaltables tortillas de papa y maíz. Se da la presencia de un pseudo envuelto, que es el emborrajado de patas de puerco.

Receta Nº 24. Morcilla Blanca de Chimborazo. Fuente: Revista CCE, núcleo Chimborazo ¹⁰⁸.
1996-1997. P. 177-178.

Morcilla Blanca	
Ciudad de origen: Riobamba	Rinde: 24 porciones
Ingredientes:	
1 unidades	Menudo de chancho.
1 unidades	Col pequeña.
1 libra	Arroz.
1 libra	Pasas.
1 libra	Azúcar.
6 unidades	Huevos.
½ libra	Manteca de cerdo.
4 gramos	Pimienta blanca molida.
1 ½ unidades	Cebolla paiteña.
¼ libra	Maní.
½ litro	Leche.
	Ají.
	Hierba buena.
	Albahaca.
	Orégano.
	Ajo.
	Cebolla blanca.
	Sal al gusto.
Preparación.	
<ul style="list-style-type: none"> ● Lavar bien el menudo ● Cocer la col y el arroz por separado y escurrir cada uno. ● Preparar un refrito de cebolla blanca con todos los aliños ● Unir todos los ingredientes indicados y cocer por 2-3 minutos. ● Una vez lista la masa embutir en las tripas del cerdo, cocer los extremos de la tripa con piola. ● Poner a cocinar de entre 15 a 20 minutos ● Una vez cocinada preservar 	
<p>Para servir se fríe la morcilla y se acompaña con mote. Y el caldo de la cocción de esta.</p> <p>Para hacer la morcilla de sangre se reemplaza el azúcar por raspadura de</p>	

¹⁰⁸ CCE, núcleo Chimborazo. 1996-1997. Comidas típicas Chimboracenses. En: Revista CCE núcleo Chimborazo. Nº 20. Riobamba, CCE núcleo Chimborazo P. 177-178.

panela y se agrega sangre de cerdo.

Receta Nº 25. Chigüil de mote Fuente: revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P.187.

Chigüil de mote	
Ciudad de origen: Guano	Rinde: 6 porciones pequeñas
Ingredientes:	
½ libra ½ taza 4 onzas ½ cucharada 2 unidades ½ taza ½ taza	Mote pelado Agua Mantequilla o manteca de cerdo Sal Yemas de huevo Queso tierno desmenuzado De chicharrones Hojas de <i>achira</i> .
Preparación.	
<ul style="list-style-type: none">• En una paila hervir el agua, sal y la mantequilla.• Cuando la mantequilla este totalmente derretida y suelte el vapor, agregar el mote molido y cernido. Cocinar por cinco minutos y retirar del fuego.• Cuando haya enfriado, agregar las dos yemas batidas y mezclar bien.• Añadir el queso desmenuzado y los chicharrones.• Colocar una cuchara colmada de la mezcla en cada hoja.• Poner en la tamalera caliente, como se lo hace con las humitas¹⁰⁹, dejar cocinar una hora.	

Receta Nº 26. Chigüil de maíz¹¹⁰. Fuente: Revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 187-188.

Chigüil de maíz	
Ciudad de origen: Colta	Rinde: 6 porciones
Ingredientes:	
6 onzas ¼ cucharadas 3 onzas 1 onza ½ cucharada ½ taza 125 gramos	Harina de maíz Anís. Manteca de cerdo. Mantequilla Sal Agua Queso

¹⁰⁹ Recostados en una sola fila uniforme, y así sucesivamente por capas.

¹¹⁰ Al igual que en Latacunga son mas demandados en la época de semana santa.

6 unidades	Hojas de maíz
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la harina, el anís, la sal en el agua hirviendo. • Mover hasta que este la masa. • Sacar en una batea y amasar agregando la manteca y la mantequilla poco a poco. • Desmenuzar el queso • Tomar una porción de esta masa y darle forma como para hacer empanada. • Colocar el queso en su interior y cerrar • Envolver firmemente con la hoja de maíz • Colocar en tamalera bien caliente y cocinar una hora. 	

Receta Nº 27. Patas de cerdo emborrajadas. Fuente: revista CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 176-177

Patatas de cerdo emborrajadas



Imagen No. 23. Patas de cerdo emborrajadas. Fuente: <http://www.supermaxi.com/portal/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62443>. 2013.

Ciudad de origen: Riobamba	Rinde: 6 porciones
Ingredientes:	
6 unidades	Patatas de cerdo.
½ libra	Harina de castilla.
3 unidades	Huevos.
½ litro	Leche.
4 gramos	Polvo de hornear.
4 unidades	Dientes de ajo machacados.

1 cucharadita. 1 cucharadita. 1 libra	Comino. Orégano. Cebolla paiteña. Pimienta al gusto. Sal y azúcar al gusto.
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Quitar los cascos de las patas y chamuscarlas. • Poner a cocinar con sal y cebolla. • En un recipiente batir los huevos, la royal, la leche, la harina, sal y azúcar al gusto. • Una vez cocinadas las patas, cubrir con la mezcla de la harina y demás ingrediente. • Freír en aceite bien caliente. 	

Receta Nº 28. Hallacas. Fuente: <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/receta-de-hoy-hayacas-de-pollo-372000.html>. Fecha de consulta 4 de abril del 2013.

Hallacas o hayacas de pollo



Imagen No. 24. Hallacas. Fuente: <http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Hallacas-Caraquenas-receta-20920.html>. 2013.

Ciudad de origen: Penipe	Rinde: 8 porciones
Ingredientes:	
500 gramos	Pollo.
500 gramos	Harina de maíz.
50 gramos	Manteca.

100 gramos	Mantequilla.
7 unidades	Huevos.
100 gramos	Pasas.
8 unidades	Hojas de achira.
	Sal y pimienta al gusto.
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Batir la manteca con la mantequilla. • Agregar una a una 3 yemas de huevos, añadir la harina de maíz poco a poco y las claras de huevo batidas a punto de nieve de todos 5 huevos. • Cocinar el pollo con sal y agua. Desmenuzar. Reservar. • En cada hoja de achira colocar un poco de la masa, encima un poco de pollo y la mitad de un sexto del huevo cocinado y las pasas. • Cocinar a vapor durante 1 hora. • Servir inmediatamente. 	

GUARANDA- BOLÍVAR

En la provincia de Bolívar no hay mayores sorpresas al momento de hablar de productos envueltos las recetas son las mismas a las anteriormente expuestas en otras provincias para los quimbolitos, empanadas de viento y de morocho, entre otros. Marcan la diferencia envueltos como la humita, el tamal, el chigüil, todos estos con un condumio en general, elaborado a base de un refrito al que se le incorpora queso semimaduro. Y que decir de las hojas de *pushi*, que le aportan un aroma peculiar a los tamales. “[...] Existen también en las zonas mas abrigadas un tamal elaborado de verde [...]”¹¹¹ según da cuenta el señor Jaime Salazar oriundo del cantón Chillanes.

Es tradicional y paso obligado el paradero de las tortillas de San Pablo de Atenas, en donde a la fila están ubicados tres puestos en seguidilla que compiten

¹¹¹ Salazar, Jaime. De las memorias culinarias. Por: Jimmy Salazar. En. Cuadernillo de campo. Chillanes 17 de marzo del 2013.

por los clientes en su mayoría gentes que hacen de este una especie de tambo para esperar el bus que los lleve a su destino, hay tortillas de maíz y de trigo, acompañadas del infaltable café pasado. Pero su fama no solo se la han ganado por su sabor excepcional sino por el tamaño de estas, que sin esfuerzo pasan de los diez centímetros de diámetro¹¹².

Receta Nº 29. Tamal de verde. Fuente: Jimmy Salazar. 2013.

Tamal de verde



Imagen No. 25. Tamal de verde. Fuente: Jimmy Salazar. 2013.

Ciudad de origen: Caluma	Rinde: 10 porciones pequeñas
Ingredientes.	
6 unidades	Plátano verde.
1 unidades	Queso de comida tierno
2 unidades	Huevos
1 rama	Cebolla blanca
2 cucharadas.	Manteca de cerdo
5. unidades	Hojas de plátano
	Sal al gusto
Preparación:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y cocinar el maduro, una vez cocinado retirar del fuego y dejar enfriar. 	

¹¹² Salazar, J. 2013. Las tortillas de San Pablo. En: cuadernillo de Campo. San Pablo de Atenas 16 de mayo del 2013.

- **Majar el maduro agregando una cuchara de manteca de puerco.**
- **Amasar bien y cuando se obtenga la consistencia deseada colocar una o dos cucharadas de la masa en cada hoja de achira.**
- **Agregar el queso previamente refrito y cerrar las hojas.**
- **Colocar en una tamalera y dejar cocinar por quince minutos**

4.2. EL ANÁLISIS PROPIAMENTE DICHO

4.2.1. ENVUELTOS COMPUESTOS

DE LAS HUMITAS

El condumio

Resulta ser algo común en todas las provincias de la sierra centro el condumio de queso elaborado con un refrito a base de cebolla blanca, manteca de cerdo, y un toque de achiote. Mas, la diferencia radica en la utilización de este dentro del proceso de preparación de la humita, pues hay quienes lo mezclan directamente y otros tantos que lo colocan en el centro del preparado, en Cotopaxi y Tungurahua, llevan el queso mezclado en la masa. Dentro de Chimborazo se sigue este método pero también se hallan lugares como, Guano y Colta en donde el condumio va solo en el centro de la humita.

Ingrediente principal

El común denominador es el choclo cao bien molido, seguido del queso de comida (sin sal) semimaduro, constante que se repite en todas las provincias de la sierra centro ecuatoriana.

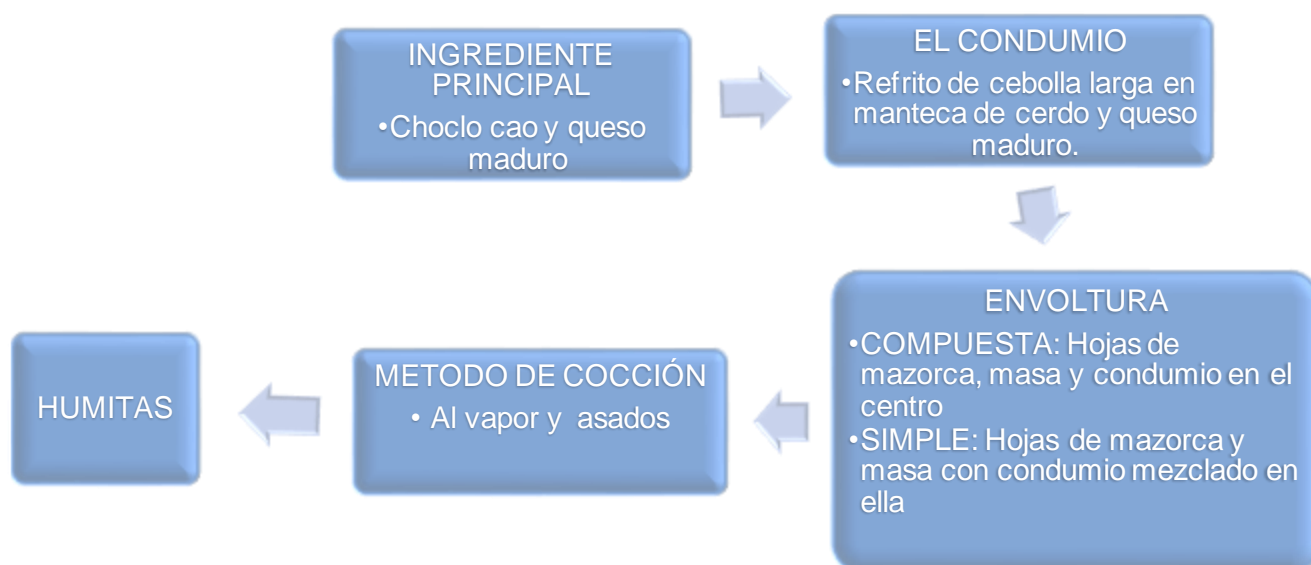
La envoltura

En realidad resultarían ser dos, simple y doble dependiendo de la variedad de humita elaborada, pues si se trata de aquella que lleva condumio en el centro la masa también haría la suerte de materia envolvente cubriendo al condumio y esta a su vez esta siendo envuelta por una hoja de mazorca, cutul o challa como le llaman los campesinos oriundos de cada región, siendo esta la de envolvente doble. Mientras que su contraparte con el queso mezclado en la masa sería la de

envolvente simple, solo en la hoja. Y esta siempre seguirá la misma dinámica para ser cerrada.¹¹³

El método de cocción

Es para todas las provincias de la sierra centro considerado el método de cocción al vapor. La diferencia entre cada una es que hay quienes prefieren que el vapor sea suave, y otros que prefieren que sea más fuerte, esto con motivo del tiempo de cocción nada más. En la provincia de Bolívar, es en donde se encuentra un segundo método de cocción para la humita y es que en esta provincia la consumen ya sea cocida al vapor o azada en tiesto, sin que para este efecto tenga que variar la receta de la masa.



DE LOS TAMALES

El condumio

En la provincia de Chimborazo se conserva la receta quiteña en cuanto al condumio se refiere, elaborado principalmente con carne cocinada y mechada de aves, acompañado de verduras y en un refrito, (CCE núcleo Chimborazo. 1996-1997. P. 192). En lo que más varía de la quiteña es en la no utilización de aceitunas. En Cotopaxi el condumio es a base de *cachigüira* y trocitos de fritada,

¹¹³ Una vez colocada la masa se coloca la hoja con la punta más larga hacia el cuerpo, se dobla primero la punta derecha hacia adentro, le sigue a esta la punta más larga, y finalmente la punta izquierda, el doble cerrado irá hacia abajo haciendo contacto con la tamalera.

similar a este es el de Tungurahua en donde se omite el uso de *cachigüira*, y solo se pone un poco de fritada en la mezcla, (MINTUR Ecuador. 2013. P. 77.)

El tamal bolivarense, sea de maíz o plátano verde, siempre llevará refrito de cebolla y achiote con queso de comida, como condumio.

Ingrediente principal

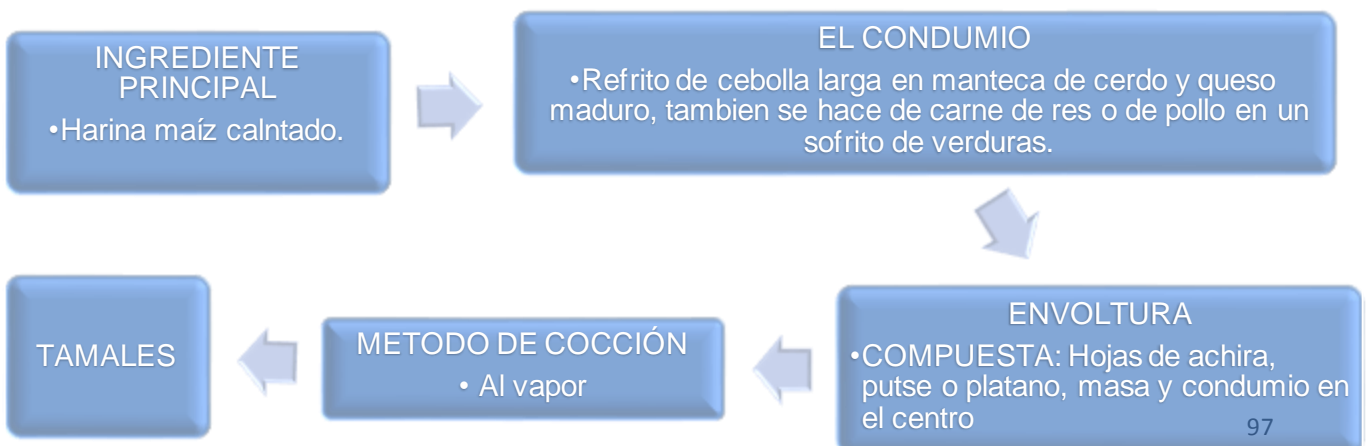
La harina de maíz hace al tamal, en las provincias de Cotopaxi, Tungurahua y Chimborazo, y siempre cuidará de ser algo lampreada la masa que resulte de esta, usando para tal efecto de manera general azúcar y en el mejor de los casos miel de abeja, en Bolívar no solo se usa de la harina de maíz como principal, dada la cercanía de algunos cantones con el área tropical también se elabora tamales con plátano verde cocinado y molido, y a diferencia del resto de provincias no se acepta el lampreado, el tamal es solo de sal.

La envoltura

Generalmente se usa la hoja de achira en las demás provincias, pero en Bolívar aunque también se usa esta hoja, se lo hace más por comercio y facilidad de adquisición pues para envolver el tamal de maíz a la usanza tradicional se utiliza una hoja que crece en las zonas de frío y laderas, llamada hoja de *pushi* o *putse*, alargada de hasta ochenta centímetros, y ancha de cincuenta centímetros aproximadamente, con grandes nervaduras, y similar a la de la papa china o malanga; que aporta con un aroma muy peculiar al preparado, similar al resultante de la cocción de laurel en las salsas. Otro envoltente usado para la variedad de tamal de verde es la hoja de plátano.

El método de cocción

Al igual que los anteriores, para este platillo se usa la cocción por vapor, en todas las provincias.



DE LOS CHIGUILES

El condumio

Es a modo general en toda la sierra centro elaborado a base de un refrito de cebolla blanca, manteca de cerdo y achiote, que se enfría y se le añade queso de comida maduro, desmenuzado.

Ingrediente principal.

La harina de maíz es la constante en las provincias de la sierra centro, aunque en Chimborazo existe una variante elaborada con harina de mote (mote molido), y le secunda el condumio respectivo.

La envoltura

Para el chigüil de mote se usa hojas de achira, envuelto a modo de tamal¹¹⁴, y para el de maíz, las hojas largas y tiernas de la planta de maíz, que lo envuelven de una manera similar al fajado de un recién nacido.

Método de cocción.

Se debe cocinar al vapor durante una hora.



DE LOS QUIMBOLOS

El condumio

En las provincias de Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua llevan queso y pasas de condumio mezclado en la masa. En Chimborazo, los elaboran sin condumio de queso solamente la ponen dos o tres pasas, que al estar listos los

¹¹⁴ Quizá este es el verdadero nombre del tamal quiteño de mote, que en algún momento de la historia dejó de llamarse chigüil y por eso el desconocimiento en la actualidad de estos preparados, en la capital ecuatoriana.

quimbolos unas se dejan ver y otras quedan atrapadas en la masa. En Bolívar por otra parte, es muy difícil encontrar quimbolitos lejos de la capital, no es un platillo tan consumido, a excepción de las grandes haciendas, en donde se respeta la receta quiteña.

El Ingrediente principal

La harina es el ingrediente fundamental, puede ser esta de cualquier farinácea, siendo las más comunes en la sierra centro para este fin, la harina flor de trigo, y la harina de maíz. Le siguen a este la mantequilla y el azúcar, acompañados de las claras batidas a punto de nieve para que gane volumen la mezcla al ser cocinada. Algunas personas incorporan polvo de hornear para lograr que se infle más.

La envoltura

Siempre ha de ser usada la hoja de achira para envolver a los quimbolitos, ya que solo esta le da ese aroma tan peculiar a este preparado.

El método de cocción

Es único para todas las provincias de la sierra centro, se trata de la cocción al vapor. Las pailas de bronce con agua, paja y telas son las más representativas para su elaboración, aunque ya estos utensilios no son tan populares, lejos de pocas familias y uno que otro poblado, cediendo su puesto al uso hoy en día de tamaleras



DE LAS AREPAS

El condumio

Las arepas de maíz no llevan condumio, mas la de zapallo tiene por condumio queso y raspadura de panela.

Ingrediente principal

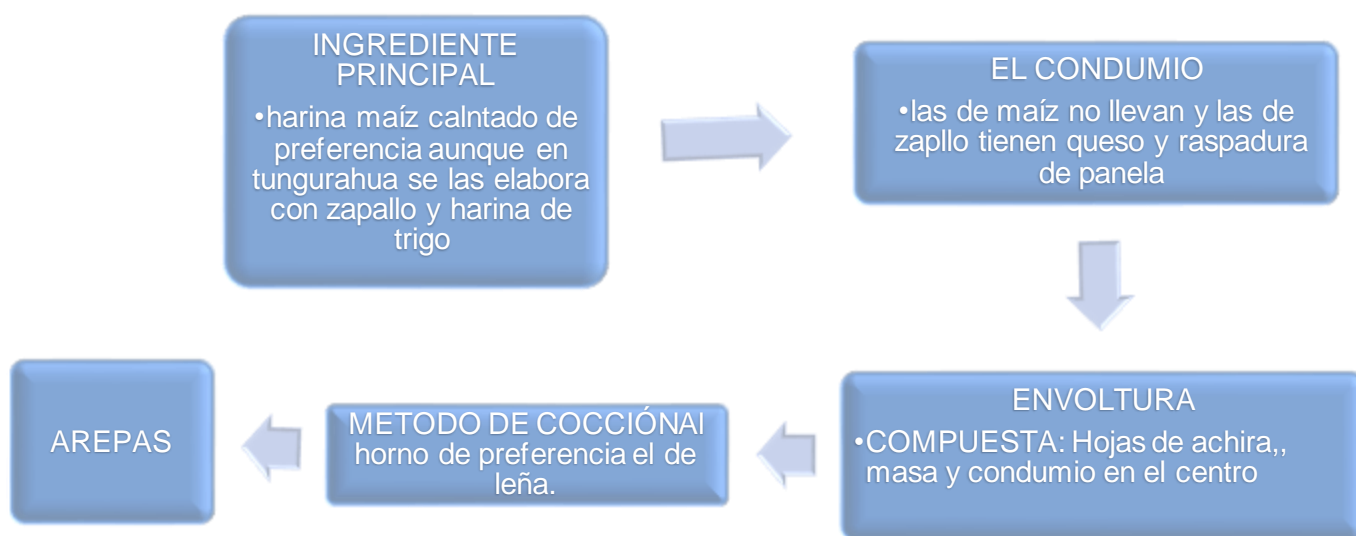
En Cotopaxi y Chimborazo se elaboran de harina de maíz, en Tungurahua son típicas las que llevan zapallo y un toque de otra harina sea de maíz por Preferencia o trigo, no existe referencia de arepas en la provincia de Bolívar a excepción de Guaranda en donde se las hace de Harina de maíz.

La envoltura

Se usa para el efecto hojas de achira, cerrándolas a manera de libro, es decir se coloca la mezcla en la parte del nervio principal de la hoja y se cierra como si se tratara de un libro.

Método de cocción

Se utiliza la cocción al horno, de preferencia en horno de leña por que así no se secan mucho. Y la cocción es uniforme.



DE LA HAYACAS O HALLACAS

Ingrediente principal

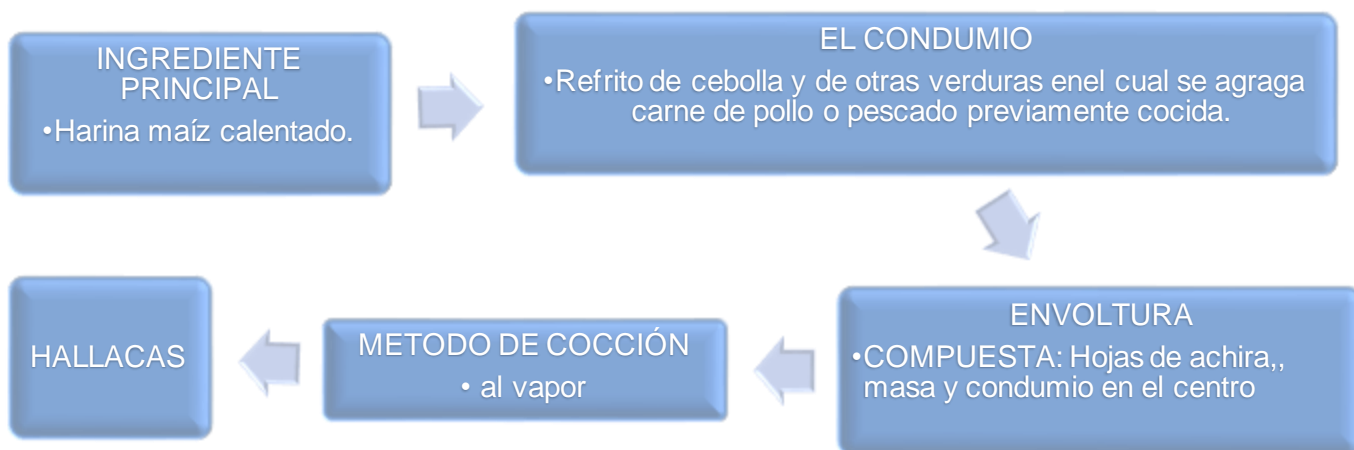
Son de pollo principalmente, pero en ciertos lugares con acceso a ríos de pesca, también se las prepara con peces como condumio acompañado de productos que den ese sabor lampreado característico que las distingue.

La envoltura

En la sierra se usa por lo general hojas de achira, aunque en provincias de la costa y oriente se suelen usarse para tal efecto hojas de plátano o bijao.

Método de cocción

Es al igual que otros envueltos el método de cocción a vapor el usado para este preparado.



4.2.2. ENVUELTOS SIMPLES

DE LAS TORTILLAS DE MAÍZ

El condumio

En todas las provincias se elabora con condumio de queso en refrito de cebolla, la diferencia está en mezclar el queso en la masa como lo hacen en Chimborazo o colocarlo en el centro de esta, como se hace en las demás provincias.

El ingrediente principal

Harina de maíz, manteca de cerdo y queso, son la constante para toda la sierra centro.

La envoltura

La masa formada por la harina de maíz hace de envoltura para el condumio de queso.

Método de cocción

Existen dos métodos usados con regularidad para este preparado y ambos son conocidos por cada provincia de la sierra centro, dentro de las cuales se le ha dado fama a uno de ellos, estos métodos son la fritura y el asado. De la fritura es representativa La Provincia de Cotopaxi, en donde se usan tiestos de metal con manteca de cerdo para cocer las tortillas, de igual manera lo hacen en la provincia de Chimborazo, mientras que las restantes provincias prefieren cocinar las tortillas asándolas en tiesto de barro sin grasa.



TORTILLAS DE TRIGO

El condumio

Se usa al igual que las tortillas de maíz un refrito de cebolla blanca, con queso y achiote.

El ingrediente Principal

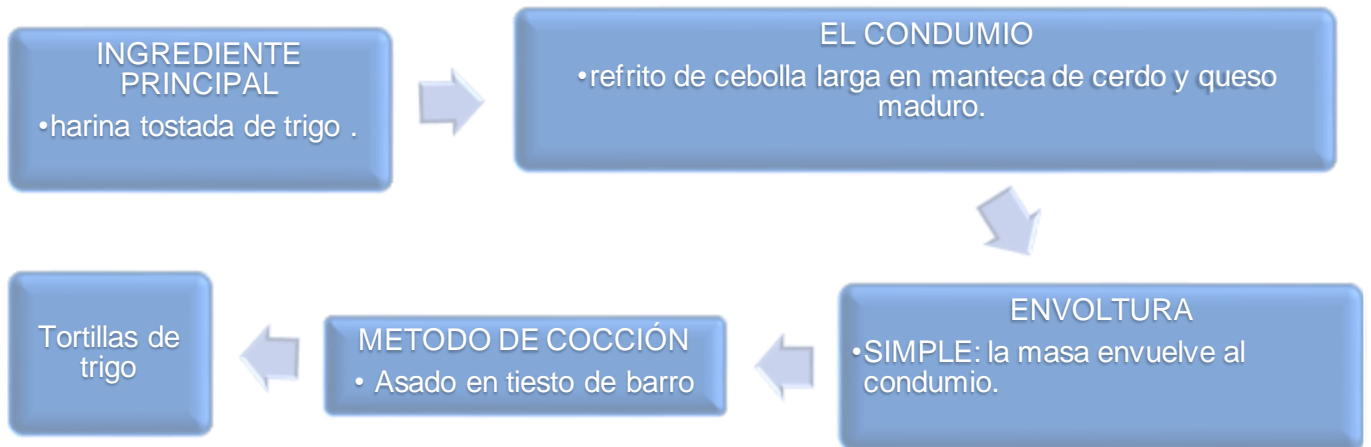
Harina de trigo, queso y manteca de cerdo.

La envoltura

La masa de harina de trigo que envuelve al condumio de queso.

Método de cocción

Se cocinan de preferencia asándolas en tiesto de barro, presenta variaciones de provincia a provincia.



TORTILLA DE PAPA

El condumio

Al igual que sus congéneres es el queso en refrito de cebolla su condumio, pero además se diferencian de provincia en provincia por la manera en que se lo utiliza, es decir en el centro o mezclado con el puré de papa.

El ingrediente Principal

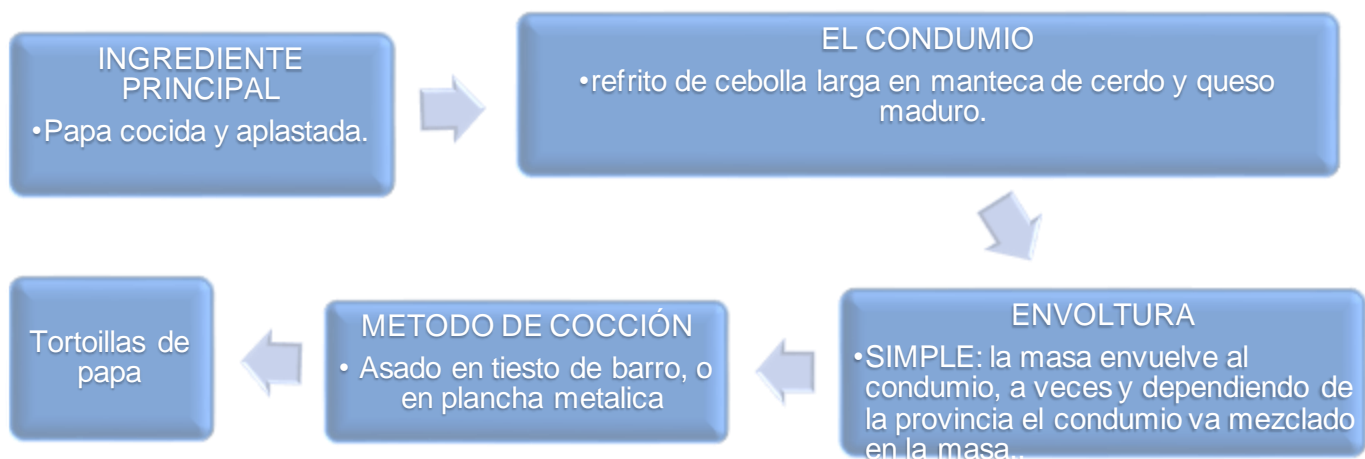
Papa hecha puré, condumio de queso, en cada provincia lo sirven de distinta forma, por ejemplo en Cotopaxi se vende hecho con forma de tortilla propiamente dicha y como puré al que se le pone el queso encima, o mezclado en la masa, en Tungurahua solo se lo encontrara en forma de tortilla, en Chimborazo se lo halla con el queso mezclado o en el centro pero siempre con la forma característica de la tortilla.

La envoltura

La masa o puré de papa sobre el queso.

El método de cocción

Asado en una plancha de metal con manteca de puerco o aceite.



DE LAS BONITÍSIMAS Condumio

Este tipo de tortilla no se prepara en otras provincias de la sierra centro a excepción de la provincia de Chimborazo y muy escaso en Quito, su condumio es el mismo, papas cocidas hechas puré con queso rallado y achiote.¹¹⁵

Ingrediente principal

Harina de maíz, papa y queso.

La envoltura

La masa obtenida de la harina de maíz, que envuelve al condumio de papa con queso.

Método de cocción

Asada en tiesto de barro.



¹¹⁵ Ministerio de turismo del Ecuador. 2012. Ecuador Culinario saberes y sabores, Chimborazo-bonitisimas. Al digital. P. 73.

DE LAS EMPANADAS DE VIENTO

Condumio

Es de queso en todas las provincias de la sierra centro.

Ingrediente principal

Harina de trigo es indispensable para preparar este envuelto en toda el área de estudio.

La envoltura

La masa obtenida de la harina de trigo envuelve al queso.

Método de cocción

En todas las provincias se fríen las empanadas en abundante aceite caliente.

DE LAS EMPANADAS DE MOROCHO

El condumio

Al igual que el quiteño, el condumio se hace en base de un refrito de carne de cerdo molida, cebolla, zanahoria y arvejas, en Cotopaxi, Chimborazo y Bolívar. En Tungurahua a esta base se le añade arroz y pasas.

El ingrediente principal

El morocho remojado y molido para la masa, seguido de la carne de cerdo que hará de condumio, este en todas las provincias.

La envoltura

Sigue siendo la masa obtenida del morocho, varía en Riobamba nada más por el proceso de obtención de esta, pues aquí no se remoja el morocho antes de molerlo, se hace con harina del morocho lista.

El método de cocción

Es frita, en abundante aceite.

DE LAS EMPANADAS DE QUESO AL HORNO

Este resulta ser un producto de panadería muy común en toda la sierra centro que no presenta variación alguna en su receta a lo largo de estas provincias.

DE LAS MORCILLAS DE DULCE Y DE SANGRE

Son altamente conocidas y consumidas en todas las provincias de la sierra centro, caso que no se da en la provincia de Pichincha, quizá la única diferencia se da en la forma de endulzar el condumio de la tripa dulce; en Latacunga se usa

aún miel de abeja mientras que en las demás provincias, por cuestión de sanitación se a recurrido a la utilización de azúcar normal.

ENVUELTOS DE DULCE

A lo largo del recorrido desde Quito hacia la provincia de Bolívar, saltando de provincia en provincia es fácil encontrar algunos envueltos de este tipo, como las cacas de perro, una variante de este hecha con maní, pero de colaciones como las quiteñas no hay más, sustituyen a este en Tungurahua los turrone del cantón Tisaleo , las nogadas de baños unos pseudo- envueltos compuestos de miel de panela y azúcar, sometidos a presión y cocción a temperaturas medias para obtener su textura, Aparecen también unas empanadas hechas en tiesto cuyo condumio es panela, se convierte pues Tungurahua en la hueca de los envueltos dulces.

4.3. EL ASPECTO CULTURAL AÑADIDO

Se puede hablar de cómo influencio el medio en la producción de envueltos en la sierra centro del país, así como las variantes que han aparecido de una receta tradicional de este tipo de preparados, y un claro ejemplo de este aspecto son los tamales de Bolívar, las arepas de Patate, las empanadas en tiesto de Pelileo, y el recientemente lanzado tamal de quinua, que fue promocionado el 14 de marzo del 2013 con motivo de la proclamación del día nacional de la quinua en Riobamba.

Arepas de Patate

Es evidente que la introducción del zapallo es el rasgo característico, pero la historia que acompaña a este preparado es muy curiosa pues según da cuenta la guía gastronómica de Tungurahua fue por motivo de la presencia de Simón Bolívar como nació esta receta; cuando el Libertador se encontraba en esas tierras mandó a pedir que le trajeran arepas de maíz para el viaje y un avezado cocinero de la época tuvo la idea de ponerle un ingrediente típico y abundante de la zona, el zapallo, (ministerio de turismo del ecuador, 2013. P. 67.).

Empanadas de Pelileo

Para este preparado se aprovecha las panelas que traen desde baños a poco tiempo de la localidad gracias a la riqueza de caña que hay en ese lugar y combinando con la harina de trigo, abundante de Pelileo.

Tamales de Bolívar

Otro factor importante en este sentido es el clima, en la provincia de Bolívar por ejemplo se produjo una variante del tamal que se elabora con plátano verde aprovechando la cercanía de algunos cantones a la región tropical costanera. De igual forma se dio el uso de la paramera hoja de *pushi* en los cantones más fríos de la provincia.

4.3.1. La evolución de los envueltos

Además de los factores como el medio y el clima, se debe mencionar que la creciente demanda de productos innovadores obliga a los chefs defensores de la cocina tradicional a jugar con los recursos de estas tierras y así ven la luz platos olvidados o nuevos con toques de glamur sin perder su base vernácula y ancestral, de este modo se puede observar que evolucionan a paso agigantado los envueltos para que las madres puedan consentir a sus hijos o para que se ofrezca una opción alternativa en una reunión ya sea familiar o de negocios. De esta forma envueltos como tamales y quimbolitos por ejemplo han sido víctimas de una buena transformación, ya no solo es el quimbolito de harina de trigo o maíz, ahora también se encuentran quimbolitos de chocolate, de colores entre otros, en cuanto a los tamales se puede encontrar desde tamales de maíz hasta tamales de mote o quinua. Con o sin carne, como condumio, si se desea solo condumio de queso.

4.4. PROPUESTA

La información obtenida gracias al proceso de investigación realizado en cuanto a los envueltos en la sierra centro se refiere, se da a conocer a través de un material bibliográfico, a manera de libro. La finalidad de este; dada la falta de este tipo de estudios, es aportar con un material especializado sobre los envueltos preparados en la región sierra centro del país, para facilitar en el desarrollo de trabajos investigativos posteriores.

Se elabora en formato A5, con letra Arial de tamaño 10, con ilustraciones informativas, entendiéndose como tal aquellas imágenes que de cierto modo complementen al texto, en este material bibliográfico, se incluirán los siguientes contenidos:

- Índice.
- Introducción.
- Desarrollo y evolución histórica de los envueltos hasta la actualidad.
- Recetas de los envueltos más representativos de la región.
- Análisis comparativo de los envueltos.
- Conclusiones generales.
- Glosario.
- Bibliografía.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- 5.1.1. El desarrollo del análisis comparativo no representa mayor dificultad en cuanto se cuenta con toda la información, ya sea obtenida bibliográficamente o por trabajo de campo.
- 5.1.2. Los datos obtenidos son de gran valor, y facilitan la elaboración de un material que sirva de consulta para futuros investigadores, y público en general interesado en el tema.
- 5.1.3. Debido a los pocos registros especializados en el tema el estudio histórico es la parte de más cuidado en cuanto al desarrollo de este tipo de investigaciones, debido a los distintos puntos de vista que quedaron registrados en crónicas y diarios de viajeros desde la época del descubrimiento y la conquista de estas tierras.
- 5.1.4. El hecho cultural es un factor muy determinante al momento de poder decir si un envuelto ha desaparecido o no, pues como se observo muchas veces solo han cambiado de nombre acorde a la región, como sucede con el tamal de mote quiteño actual, que seguramente habría sido el chigüil del que se habla hasta textos de los años 20 y 30 del siglo pasado en la capital, y que después desaparecen de textos así como de la memoria de los quiteños. esto se deduce si se lo relaciona con los chigüiles existentes en Riobamba.
- 5.1.5. Una vez recopilada la información se puede tomar los rasgos comunes que permitan definir generalidades de análisis, al igual que una forma general de clasificación para este tipo de platillos.
- 5.1.6. La documentación de las recetas existentes en cada provincia se facilita bastante si se cuenta con material bibliográfico que ayude en el proceso, pero si por el contrario no existe tal, la ayuda de personas de edad avanzada es indispensable y de igual o más valor en ocasiones que un texto impreso.

- 5.1.7.** Dentro de la cosmovisión andina es de suma importancia el uso de los productos que ofrece la *pacha-mama*, es decir que ante todo prevalecerá el uso de productos como el maíz, las papas, y de otros que por añadidura llegaron con la conquista tal es el caso del trigo, como ingredientes principales para este tipo de preparaciones.
- 5.1.8.** A través del presente trabajo se ha podido valorar mejor la relevancia del mestizaje producido desde el siglo XVI, ya que estos platillos son parte del folklore que por si solos cuentan la historia de influencia por parte de los colonos y viajeros pasados por estas tierras.
- 5.1.9.** La mayoría de estos productos son tan antiguos que a pesar de los constantes avances de la modernidad, no presentan cambios en la base de sus recetas, ni en el método de cocción usado, siendo el mas antiguo el asado en tiesto.
- 5.1.10.** Al ubicarse las provincias objeto de estudio en relativas condiciones climáticas similares, tienen en común los mismos recursos agrícolas y ganaderos, por lo que existe gran similitud en los preparados de este tipo.
- 5.1.11.** El crecimiento de la cultura gastronómica Gourmet en estas provincias, es tan extenso y adaptable que hoy en día muchas academias, institutos y centros educativos especializados en Gastronomía promueven, la elaboración, revalorización e innovación en cuanto a productos envueltos tradicionales.
- 5.1.12.** Las capitales de cada provincia no siempre son el centro de distribución de todos los platillos de una comunidad, ya sea por razones de transporte o por que existen platillos tan típicos y elaborados por pocas familias que no salen de sus cantones como se observó en la provincia de Tungurahua.
- 5.1.13.** Los envueltos en general no tienen una fecha específica de consumo a excepción de algunos que se reservan para las festividades, sea por el costo que representa su elaboración o por la dificultad para conseguir algún elemento que sea parte de la receta, siendo estos generalmente las hojas para envolver, hállese de hojas tiernas de maíz o las hojas de *Pushi*, que son las más difíciles de conseguir.

- 5.1.14.** La perspectiva que se tiene en cuanto al consumo y valorización de este tipo de preparados es distinta según la generación, pues para las personas de edad avanzada se esta perdiendo la tradición de hacer, mientras que para personas menores a los 60 años de edad estos son tan populares como siempre, este hecho se debe a que los primeros ven que ya no se hace estos platillos como costumbre familiar y los segundos observan que se consume mucho pero en locales comerciales, sean estos cafeterías o restaurantes, llegando a tener la razón ambas partes, y es que si bien se consumen bastante, en cuanto a tradición familiar, quedan muy pocas personas que pueden dar fe de contar con la receta familiar heredada, por lo que si existe de cierta forma la desvalorización de estos, y como contraparte el negociado prevalece.
- 5.1.15.** Existe un creciente interés por parte de las autoridades gubernamentales y turísticas de cada provincia, por resaltar y usar como atractivo a algunos de estos preparados, para atraer a los turistas a sus ciudades.
- 5.1.16.** Los mejores lugares para conseguir el platillo tal cual, es en los mercados populares de las ciudades y principalmente en días de feria, o en los festivales gastronómicos que se desarrollen por distintos motivos de fiesta, dentro de las provincias.
- 5.1.17.** Los precios de este tipo de preparados oscilan entre los 0,50 ctvs. de dólar hasta los 2 dólares, el más costoso, todo varía en relación al tipo y cantidad de ingredientes que se usen para la preparación.

5.2. RECOMENDACIONES

- 5.2.1.** Para los futuros investigadores del tema, en primera instancia contactar a las direcciones de turismo del lugar a donde vayan a visitar con este fin, conseguir información en centros culturales de cada provincia, visitar los municipios y después aventurarse en los mercados y poblados cercanos, toda esta premisa debido a que no en todas las comunidades existentes se encontrara gente abierta a brindar información del tema.
- 5.2.2.** Para los estudiantes del área gastronómica, continuar con la tarea de investigación, rescate y revalorización de este tipo de preparados en las demás provincias del Ecuador.
- 5.2.3.** Para los docentes Gastronómicos, poner énfasis en el estudio de la historia culinaria del país así como en los preparados que están en riesgo de desaparecer, incentivando a sus estudiantes para que sigan con la labor creativa e innovadora usando como base las recetas ancestrales y tradicionales de cada región.
- 5.2.4.** Para el público en general, el presente trabajo es un documento de investigación y consulta muy útil en el que se halla la idea específica de consumo, elaboración y diferenciación de los productos denominados envueltos, en la región centro andina, úsese en conjunto a otros documentos bibliográficos relacionados al tema, principalmente, antropológicos y folklóricos.
- 5.2.5.** Es aconsejable que se realicen frecuentes exposiciones de estos platos Andinos en diferentes centros turísticos de la provincia para que así se conozca a fondo nuestra cultura Andina ancestral, que es única en el mundo.

BIBLIOGRAFIA

- Andino, M. 1997. *Historia Aborigen del Ecuador y América*. Quito.
- Avilés, E. 31 agosto de 1994 al 11 de enero de 1995. Diario El Universo. Información monográfica, provincias del Ecuador. Quito.
- Bourges, H. J. Bengoa y A. O' Donnell (Coords.). *Historia de la Nutrición en América Latina*. Caracas. SLAN.
- Casa de la cultura ecuatoriana Benjamín Carrión, núcleo Bolívar. 2001. *Tradiciones Y Costumbres De La Provincia De Bolívar, en: Editorial de la casa de la cultura ecuatoriana*.
- CCE, núcleo Chimborazo. 1996-1997. Comidas típicas Chimboracenses. En: Revista. . Nº 20. CCE núcleo Chimborazo
- Cevallos P. 1971, *Historia Del Ecuador*, Tercera Edición, Tungurahua, Editorial Tungurahua.
- Cieza de León, P. 1553. *Crónicas de Perú*.
- Cobo, B. 1653. *Historia del nuevo mundo*. Biblioteca publica de Sevilla. España.
- Conferencia episcopal ecuatoriana. 2001. *Historia de la iglesia católica en Ecuador*. Tomo I. Quito. ABYA-YALA.
- Corral, F. 1993. *El Chagra*. Quito. *Imprenta mariscal*.
- Cuví, P. 2001. Citado por: Salazar, D. 2012. *Cocina quiteña: Cruce De Culturas Y Pérdida De Identidad*. Quito.
- De Carvalho, P. 1964. *Diccionario de Folklore Ecuatoriano*. Editorial de la Casa de la Cultura Ecuatoriana. Quito.
- De Carvalho, P. *Antología del folklore ecuatoriano*. 1994. Alimentos ecuatorianos. Quito. Editorial ABYA-YALA.
- De Velasco, J. 1844. *Historia del Reino de Quito en la América meridional*. Tomo I. Quito. Imprenta del gobierno.
- Echeverría, J. 1976. *Contribución al conocimiento arqueológico de la provincia de pichincha*. Trabajo de titulación. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito.
- Feijoo, C. 2001. *Cultura gastronómica de la región sierra*. Trabajo de titulación. Universidad Israel. Escuela de gastronomía. Quito.

- Horkheimer, H. 1990. *Alimentación y Obtención de los alimentos en los andes Prehispánicos*. La Paz. Bolivia. Editorial Hisbol.
- Larrea, S. 1998. *Comidas en extinción*. En: revista *Dinners*, edición de noviembre de 1998.
- Ministerio de turismo del Ecuador. 2012. Ecuador Culinario saberes y sabores, Chimborazo-bonitísimas. Al digital.
- Ministerio de turismo del Ecuador. 2013. Guía gastronómica de Tungurahua, empanadas de tiesto.
- Pasos, J. 2008, *El Sabor De La Memoria: Historia De La Cocina Quiteña*, Quito, FONSAL.
- Pazos, J. 2007, Humitas. En: Revista Anaconda, N° 10, Quito
- Ramia, R. 1985. *Las recetas de doña Doloritas Gangotena y Álvarez, la cocina a finales del siglo XIX*. En: revista cultura N° 23. Quito.
- Román, G.1976. *Sinopsis Histórica, Ecuador Nación Soberana*. Quito. Ed. Voluntad.
- Salazar, D. 2012. *Cocina Quiteña, cruce de culturas y perdida de la identidad*, INCYT UNIB.E. Imprenta Chávez. Quito
- Salazar, J. Cuadernillo personal de campo. apuntes de mi mochila.
- Torres, X. 2003, Quito en los ojos de los viajeros en el siglo de la ilustración. Quito. Editorial ABYA-YALA.
- Toscano, H. 1989. *El Ecuador visto por los extranjeros viajeros del siglo XVIII y XIX*. Quito. Corporación de estudios y publicaciones.
- Valdez, F. (Ed.). 2006. *Agricultura Ancestral Camellones y Albarradas Contexto Social Usos y Retos del Pasado y del Presente*. Quito. ABYA-YALA.

FUENTES VIRTUALES

- 2011. *Conquista y colonización española*. En: <http://www.paisdeleyenda.com/historia/ecuadordesdelarepub.htm>. Fecha de consulta 30 diciembre 2012.
- 2011. *El Ecuador desde la república hasta el presente*. En: <http://www.paisdeleyenda.com/historia/ecuadordesdelarepub.htm>. fecha de consulta: 23 de enero del 2013.
- 2011. *Periodo de desarrollo regional*. En <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/2011/07/periodo-de-desarrollo-regional.html>. fecha de consulta: 16 de enero del 2013
- 2011. *Periodo formativo* en: <http://ecuadorprehispanico.blogspot.com/2011/05/ecuador-antiguo-parte-iii.html>. fecha de consulta: 4 de diciembre del 2012.
- Avilés, E. 2012. *Historia de Tungurahua, Ambato*. En: <http://www.viajandox.com/historia-tungurahua.htm>. y <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=74&Let=>. Fecha de consulta: 21 de febrero del 2012.
- Bitanie. 2012. *Perdida de la identidad*. En: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Perdida-De-Identidad/3596632.html>. Fecha de consulta 2 diciembre del 2012.
- Castillo, M. *tamales de mote con pollo*. En: <http://www.revistafamilia.ec/index.php/galerias?func=detail&id=1588>. fecha de consulta: 1 de marzo del 2013.
- Club visita Ecuador. Chillanes. En: <http://www.visitaecuador.com/ve/mostrarRegistro.php?idRegistro=436>. Fecha de consulta: 5 de marzo del 2013.
- Definición de chuño. En: <http://www.significadode.org/chu%C3%B1o.htm>. Fecha de consulta: 23 de diciembre del 2012.
- Diario Hoy. 2009. *Fusión de sabores a golpe de hidrogeno*. En: <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/fusion-de-sabores-a-golpe-de-hidrogeno-330947.html>. Fecha de consulta: 2 diciembre 2012
- Hoy. Com.ec. 20 de abril de 1994. *Conozca el Ecuador, provincia del Chimborazo*. En: <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/conozca->

el-ecuador-provincia-del-chimborazo-41169.html. Fecha de consulta: 21 de febrero del 2013.

- Hoy.com.ec. 9/Marzo/1994. *Conozca el Ecuador, Provincia de Cotopaxi*. En: <http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/conozca-el-ecuador-provincia-del-cotopaxi-65205.html>. fecha de consulta: 21 de febrero del 2013.
- Montory, M. 2009. *Revista electrónica EQUITIERRA N° 3, el secreto de la exitosa Tungurahua*. En: http://www.rimisp.org/FCKeditor/UserFiles/File/documentos/docs/pdf/equitierra/equitierra_n3/EQUITIERRA_N3_FINAL.pdf. fecha de consulta: 21 de febrero del 2013.
- Pasos, J. 2008. *Revista terra incognita N56, el tratado de la empanada*. En: http://www.terraecuador.net/allimicuna/56_allimicuna_empanada.html. fecha de consulta: 25 de febrero del 2013.
- Pazos, J. 2004. *Las hojas, Revista Ecuador Terra Incógnita, N° 32* En: http://www.terraecuador.net/allimicuna/32_allimicuna_hojas.htm. fecha de consulta: 4 de marzo del 2013.
- Pazos, J. 2010. *Quimbolitos*. En: <http://www.terraecuador.net/allimicuna>. fecha de consulta: 23 de enero del 2013.
- Pinto, G. *humitas-choclotandas*. En: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Humitas-Historia/2322631.html>. Fecha de consulta: 26 de enero del 2013
- Real Academia Española. 2001. *Diccionario de la lengua Española. 22ª Edición, Envuelto*. en: <http://lema.rae.es/drae/>. Fecha de consulta: 20 de febrero del 2013.
- Real Academia española. 2001. *Diccionario de la lengua española. 22ª edición*. En: <http://lema.rae.es/drae/>. Fecha de consulta: 4 de marzo del 2013.
- Salazar, V. 2012. *Tamal quiteño preparado con el corazón*. En: <http://especiales.revistafamilia.ec/2012/05/saborEcuadoriano/receta.php?idRec=417&n=0&tp=0&pos=5&pag=buscar&buscar=Mej%C3%ADa&a>

utor=1&receta=2&ingrediente=3&hash=b49f47eb76f6cc2024578b8e21
680c574a1ec08. Fecha de consulta: 04 de marzo del 2013

- Supermaxi. Bonitísimas. En:
[http://www.supermaxi.com/portal/es/web/supermaxi/articulo-
receta?articulo=62238](http://www.supermaxi.com/portal/es/web/supermaxi/articulo-receta?articulo=62238). Fecha de consulta: 5 de marzo del 2013.

ANEXOS

60 gotas	1 cucharadita	1 ml	1/5 cda
3 cucharaditas	1 cucharada	5 ml	1 cda
1 cda	1/16 taza	15 ml	1 cucharada
2 cdas	1/8 taza	50 ml	1/5 taza
4 cdas	1/4 taza	250 ml	1 taza
5 cdas y 1/3	1/3 taza	500 ml	2 tazas
6 cdas	3/8 taza	1 litro	4 tazas
8 cdas	1/2 taza		
10 cdas y 1/3	2/3 taza	3 a 4 cdas de zumo	1 limón
12 cdas	3/4 taza	1/2 cda ralladura	
16 cdas	1 taza		
1 cda de sal	5 gr	1/2 tz de zumo	1 naranja
1 cda de agua	15 gr	1 cda ralladura	
1 cda de café	10 gr		
1 cda de harina	15 gr	1 tz de aceite	220 gr
1 cda de maicena	20 gr	1 tz de cocoa	110 gr
1 cda de leche	15 gr	1 tz de harina	150 gr
1 cda de queso		1 tz de maicena	120 gr
parmesano rallado	10 gr	1 tz de queso rallado	115 gr
1 cda de sal fina	16 gr	1 tz de almendras	155 gr
1 cda de sal gruesa	22 gr	1 tz de pan molido	150 gr
1 cda de azúcar	25 gr	1 tz de crema de leche	230 gr
1 tza de mantequilla	230 gr	1 tz de azúcar en polvo	230 gr
1 tz de marrasquinos	220 gr	1 tz de azúcar blanca	240 gr

Cuadro Nº 2. Tabla de equivalencias. Fuente: Jimmy Salazar. 2013.

