

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE ECUADOR**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título  
De Ingeniero en Administración de Empresas Gastronómicas

**TÍTULO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Influencia de la llegada del tren en la gastronomía quiteña del período 1950 a  
1990**

**Jhonatan Ricardo Velasteguí Jurado**

**Director: Ing. Paúl Oña**

**Quito, Ecuador**

## CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “INFLUENCIA DE LA LLEGADA DEL TREN EN LA GASTRONOMÍA QUITEÑA DEL PERÍODO 1950 A 1990”, así como los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE) para que haga de este 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.

.....

Jhonatan Ricardo Velasteguí Jurado

Febrero 2015

## **AGRADECIMIENTO**

Educado siempre bajo el amor de Dios, agradezco a mis padres Ernesto y Esperanza que estuvieron presentes durante toda la consecución de mi carrera, brindándome el legado más preciado en la vida que son los estudios. A mis hermanos Lorena y Alexis que con sus consejos lograron guiarme por el camino del esfuerzo, a no rendirme jamás y conseguir mis objetivos planteados.

A mi esposa Jenny que con su apoyo logró siempre impulsarme hacia adelante para que consiga un peldaño más de mi vida profesional.

A la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE), por prepararme académica, ética y moralmente para llegar a ser un profesional honesto y justo.

A mis profesores que durante toda la carrera supieron transmitirme su conocimiento con paciencia y esmero.

Y a mis familiares y amigos que estuvieron pendientes que este logro académico se llegue a concluir.

Jhonatan Velasteguí

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente Trabajo de Titulación a mi hija Melanie Juliette que está próxima a nacer, quien fue el incentivo más grande para poder culminar con mi carrera.

Lo dedico a todos quienes hicieron posible que esta meta académica pueda llegar a su fin y lograr obtener un título profesional, que si Dios me lo permite no será el último.

## RESUMEN

La presente investigación muestra como el ferrocarril ecuatoriano fue un factor importante que influyó en la gastronomía capitalina, mediante el traslado de productos alimenticios de un lugar a otro que tuvieron como destino Quito.

Cada pueblo o región por donde hacía su paso el ferrocarril trasandino aportaba con preparaciones gastronómicas, las mismas que a su llegada a Quito se adaptaban a las necesidades de sus pobladores.

La gastronomía quiteña es una mezcla de varias cocinas regionales: la región costa que principalmente aportaba con mariscos, mientras que la región sierra se caracterizaba por sus productos de la tierra.

La migración es una parte importante dentro de la presente investigación, debido que a la capital llegan pobladores de distintas partes por donde el ferrocarril hacía su recorrido, trayendo consigo su cultura y distintas maneras de preparar los alimentos, existiendo un intercambio de cultural y gastronómico.

Finalmente se crea un recetario con las preparaciones gastronómicas que eran apetecidas en el período de 1950 a 1990 por los capitalinos, mostrando que en la capital se consumían muchos productos que fueron introducidos gracias al ferrocarril.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	i
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	vii
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	viii
CAPÍTULO I	
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. JUSTIFICACIÓN.....	2
1.2. PROBLEMA.....	4
1.3. OBJETIVO GENERAL.....	4
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
CAPÍTULO II	
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. FERROCARRIL ECUATORIANO.....	5
2.2. TRAMO CONOCIDO COMO LA NARIZ DEL DIABLO.....	6
2.3. REGIONES DEL ECUADOR.....	7
2.3.1. LAS ISLAS GALÁPAGOSO REGIÓN INSULAR.....	7
2.3.2. EL ORIENTE (AMAZONÍA).....	7
2.3.3. SIERRA (LOS ANDES).....	7
2.3.4. COSTA.....	8
2.4. PRODUCTOS ALIMENTICIOS DEL ECUADOR.....	8
2.4.1. FRUTAS.....	10
2.4.2. CEREALES.....	10

2.4.3. HORTALIZAS Y VERDURAS.....	11
2.4.4. TUBÉRCULOS.....	12
2.4.5. CONDIMENTOS.....	12
2.4.6. GANADO.....	13
2.4.7. AVES.....	14
2.4.8. PESCADOS Y MARISCOS.....	14
2.5. GASTRONOMÍA ECUATORIANA.....	15
2.6. MÉTODOS DE COCCIÓN DE ALIMENTOS.....	17
2.7. DIFERENCIA ENTRE MÉTODO Y TÉCNICAS DE COCCION.....	17
2.8. METODOLOGÍA.....	18
2.9. DEFINICIONES OPERACIONALES.....	20
 CAPÍTULO III	
3. DIAGNÓSTICOS.....	21
3.1. DIAGNÓSTICO GEOGRÁFICO.....	21
3.2. DIAGNÓSTICO HISTÓRICO.....	23
3.3. DIAGNÓSTICO SOCIOCULTURAL.....	28
3.4. DIAGNÓSTICO AMBIENTAL.....	31
3.5. DIAGNÓSTICO GASTRONÓMICO.....	32
3.5.1. PRODUCTOS ACTUALES.....	41
3.5.2. TÉCNICAS.....	43
3.5.2.1. TÉCNICAS DE COCCIÓN ANTIGUAS.....	43
3.5.2.2. TÉCNICAS DE COCCIÓN MODERNAS.....	45
3.5.3. UTENSILIOS.....	47
3.6. ANÁLISIS DE PLATOS, PRODUCTOS O TÉCNICAS DESAPARECIDAS.....	49
3.7. ANÁLISIS DE PLATOS, PRODUCTOS O TÉCNICAS REEMPLAZADAS.....	50
3.8. ANÁLISIS DE PLATOS, PRODUCTOS O TÉCNICAS EVOLUCIONADAS.....	52
 CAPÍTULO IV	

4. PROPUESTA.....	56
4.1. TÍTULO: RECETARIO DE COCINA QUITEÑA DEL PERÍODO DE 1950-1990 CON LA INFLUENCIA DEL FERROCARRIL.....	56
4.2. INTRODUCCIÓN.....	56
4.3. JUSTIFICACIÓN.....	56
4.4. OBJETIVO GENERAL.....	57
4.5. OBJETIVO ESPECÍFICO.....	57
4.6. RECETAS.....	58

## CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	106
5.1. CONCLUSIONES.....	106
5.2. RECOMENDACIONES.....	107
5.3. BIBLIOGRAFÍA.....	107
5.4. ANEXOS.....	109

## ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

<b>Gráfico No. 1.</b> Metodología empleada en la investigación. Fuente: Jhonatan Velasteguí.....	19
<b>Cuadro No. 1.</b> Explicación Metodología empleada en la investigación. Fuente: Jhonatan Velasteguí.....	20
<b>Cuadro No. 2.</b> Crecimiento y Redistribución Regional en el Ecuador. Fuente: Ayala Mora E. op. cit.:125 e INEC, op. cit.....	28
<b>Cuadro No. 3.</b> Población en Pichincha año 1950-1990. Fuente: INEC.....	31

## ÍNDICE DE IMÁGENES

<b>Imagen No. 1.</b> Altitudes del trazado del Ferrocarril. Fuente: J. Velasteguí, 2014.....	22
<b>Imagen No. 2.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.kanquigua.wordpress.com.....	22
<b>Imagen No. 3.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	109
<b>Imagen No. 4.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	110
<b>Imagen No. 5.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	110
<b>Imagen No. 6.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	111
<b>Imagen No. 7.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	111
<b>Imagen No. 8.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	112
<b>Imagen No. 9.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	112
<b>Imagen No. 10.</b> Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.trenecuador.com.....	113

## **CAPÍTULO I**

### **1.1. Introducción**

Ya son más de 100 años que el ferrocarril hizo por primera vez su arribo a la estación de Chimbacalle en la ciudad de Quito, trayendo consigo progreso para el país y especialmente para la capital.

La magnífica obra de realizada en la presidencia de Eloy Alfaro apodada el “gigante de hierro” logró unir la región sierra con la región costa ecuatoriana permitiendo que se produzca un intercambio cultural y gastronómico que tenía como parada final Quito.

En la presente investigación se analiza como influyó el ferrocarril en las costumbres alimenticias de los capitalinos, tomando en cuenta un período de 1950 a 1990, tiempo en el cual el tren se desarrolla como principal transporte terrestre para el traslado de productos de la costa hacia la sierra y viceversa.

En el recorrido del tren se analiza las estaciones más influyentes en la gastronomía quiteña, es así que se estudia cada provincia con sus respectivos productos y preparaciones emblemáticas que tuvieron como parada final la capital

Gracias al ferrocarril hoy en día en la capital se consumen alimentos que son una fusión de platos de distintos pueblos ecuatorianos que han sido adaptados a las necesidades de cada persona o región en este caso Quito; por ejemplo en la capital se consumen productos de mar con técnicas de preparación de alimentos serranas, y vale destacar que no solo la región costa ecuatoriana influyó con sus alimentos a la capital, sino también la región sierra ecuatoriana debido a que el ferrocarril hacia su recorrido por los páramos andinos.

En la ciudad de Quito existe una gran mezcla de alimentos que desembocan en la creación de platos los cuales se los consume sin saber su origen.

Esta investigación permitirá conocer cuáles fueron los productos más importantes en el período antes mencionado que han tenido influencia en la gastronomía quiteña.

## 1.2. Justificación

En un recorrido realizado por el sur de Quito se puede observar los vestigios que ha dejado el paso del tren a través de los años. Aproximadamente hasta los años 90, en donde las rutas que unían la región sierra con la región costa y viceversa fueron deteriorándose por falta de mantenimiento. En algunos sectores están hechas remodelaciones pero en algunos otros sectores se mantiene esa esencia de antaño.

En algunos sectores podemos observar cómo las poblaciones de Chimbacalle, Tambillo, Machachi, Latacunga, Ambato, Riobamba y Durán que se acentuaron cerca a las rieles del tren poseen costumbres alimenticias diferentes a otros lugares.

Aquí se pueden evidenciar distintos tipos de alimentación como son una mezcla de comidas tanto de la región costa como de la región sierra y esto sucede progresivamente con el arribo del ferrocarril a través de los años produciéndose un intercambio alimenticio y cultural.

Al llegar a la estación central de Quito en Chimbacalle se puede sentir un estilo de vida distinto al de la urbe, en algunas partes aún se comercializan comidas típicas y ventas de artesanías; puesto que aquí se desarrollaba el intercambio cultural y comercial que llegaba a la capital en el siglo pasado.

Siempre hubo la necesidad de unir las dos ciudades más importantes del Ecuador, pero hacer un intercambio de productos resultaba muy difícil en esa época puesto que las carreteras no eran las adecuadas para transportar productos de una ciudad a otra. Es por esto que se analiza la construcción de un ferrocarril misma que ocurre en el año de 1887 en Guayas-Durán y que llega por primera vez a Quito en 1908. Desde aquel entonces el ferrocarril se convirtió en una gran ayuda para unir pueblos distantes.

Sin duda la obra de Alfaro que más resonancia histórica ha tenido ha sido la construcción de la red de ferrocarriles con la que cruzó y conectó toda la geografía nacional, lo cual tiene su explicación por la magnitud física de la obra e importancia y servicio que prestó, eso hace que muchos ecuatorianos que la utilizaron la añoren y otros se reconstruya nuevamente (Mora, 2001, p.137).

Con esta obra el presidente de turno el General Eloy Alfaro une a pueblos distantes y consolida dos ciudades que estuvieron separadas tanto por

distancia como por asuntos políticos y así comienza a incentivar la economía entre estas dos regiones ya que de esta manera era el medio adecuado para el intercambio de productos, especialmente se vieron beneficiados los agricultores que podían ofrecer sus productos de una forma más directa.

La migración también jugó un papel importante ya que las personas que viajaban de la Costa venían trayendo sus costumbres, formas de vivir y principalmente su forma de alimentación y que al llegar a la capital tuvieron que adaptarse a los productos que había.

La terminación del ferrocarril Guayaquil, Quito, colosal obra comenzada por García Moreno que redime el nombre de Alfaro, y la celebración del primer centenario del 10 de Agosto de 1809 restablecieron el prestigio del ya anciano jefe, que además logró unos instantes de unidad interna ante la emergencia internacional de 1910 frente al Perú (Salvador, 2009. p. 443-444)

Los agricultores y comerciantes tanto de la región costa como de la región sierra dieron riendas sueltas a su comercio debido a que antes tenían que pagar a una persona para que pudieran sacar sus productos de las montañas, fincas o el lugar donde sembraban hacia la ciudad y luego ser llevado hacia otra provincia; pero esto cambiaría gracias a que las estaciones del tren se situaron en lugares accesibles para los agricultores y comerciantes resultándoles más fácil el envío de productos y mercancía, es cuando comienza a darse no solo un intercambio cultural, sino un intercambio comercial lo cual permitió el ingreso y salida de productos de la región costa hacia la región sierra y viceversa.

En la actualidad, la comida que consumen los quiteños cotidianamente se elabora y comercializa siguiendo principios poco relacionados con la idea de "tradición". Varios aspectos del consume diario de alimentos son diferentes a los que se manejaban hace unos 20 o 30 años (Pazos, 2010, p. 287)

A raíz de este intercambio de productos se comienza a dar un cambio en la gastronomía quiteña, debido que se incorporan algunos productos de la región costa y de la región sierra dando como resultado la creación de nuevos platos que son la mezcla de ingredientes, como por ejemplo tenemos: el típico Sancocho o Cevichocho que son la incorporación o unión de alguna preparación costeña o serrana adaptada a las circunstancias de cada pueblo en este caso Quito.

### **1.3. Definición del Problema**

Un desconocimiento por parte de los pobladores de Quito de cómo fueron introducidos ciertos alimentos en su alimentación diaria, conlleva a un consumo en el cual no se sabe que se consume, si productos de la región sierra, región costa o una fusión entre ellos y como se dio esta.

Hoy en día es más fácil intercambiar productos alimenticios entre ciudades debido a la buena viabilidad, pero hace más de 100 años era totalmente diferente, entonces es necesario entender como por medio del tren se ayudó a los agricultores y comerciantes intercambiar productos los cuales influyeron en la gastronomía quiteña.

Es primordial entender como fue evolucionando la mezcla de los productos hasta llegar a obtener nuevos platos emblemáticos de la región sierra y región costa, y esto se puede determinar teniendo conocimiento de cómo fueron introducidos los alimentos de las dos regiones a Quito. No se puede determinar cómo es que hoy en día consumimos alimentos de la costa de manera habitual, siendo que hace más de 100 años eso era algo muy difícil si primero no se realiza un estudio gastronómico

No solo la región costa aportaba con productos alimenticios a la capital; sino también el tren pasaba por los páramos andinos lo cual hacía que en Quito llegasen a formar nuevos platillos mezclando los alimentos de diferentes regiones.

¿De qué manera influyó la llegada del tren a Quito en la gastronomía de la capital mediante la introducción de ingredientes y modos de preparación de alimentos de otras ciudades?

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

- Determinar la influencia de la llegada del tren en la gastronomía quiteña en el período comprendido entre 1950 a 1990.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar cuáles de los productos alimenticios introducidos por el tren en el período de 1950 – 1990 fueron los más utilizados en la ciudad de Quito.
- Analizar los platos que fueron fusionados a la gastronomía quiteña con la llegada del tren, entre los años 1950 a 1990.
- Elaborar un recetario con preparaciones gastronómicas que corresponden al periodo comprendido entre 1950-1990 con la llegada del tren a la capital.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO Y METODOLOGÍA**

#### **2.1. Marco Teórico**

##### **Ferrocarril Ecuatoriano:**

Se hizo muchos planes, proyectos e intentos de construir el ferrocarril de Guayaquil a Quito, desde 1860 a 1874, año en que llegó la primera locomotora a Milagro.

Finalmente en 1895, cuando Eloy Alfaro era presidente, se entabló contacto con los técnicos norteamericanos Archer Harman y Edward Morely, que eran los representantes de una compañía Americana que estaba interesada en construir el "ferrocarril más difícil del mundo" como fue llamado en este entonces.

Se logró un acuerdo y "The Guayaquil and Quito Railway Company" comenzó la construcción en el año 1899.

Las rieles llegaron finalmente a un enorme obstáculo - una pared de roca casi perpendicular - llamada "la nariz del diablo".

Muchas vidas se perdieron en la construcción de lo que hasta ahora se considera una obra maestra de ingeniería: un zigzag cavado en la roca, que permite al tren avanzando y retrocediendo alcanzar la altura necesaria hasta Alausí. El tren por fin llegó a Alausí en septiembre de 1902 y a Riobamba en julio de 1905.

Desde este punto, la construcción fue más fácil. Se llegó al punto más alto de ruta Urbina a 3604 metros a fines de 1905, y en junio 25 de 1908 el ferrocarril hizo su entrada triunfal a Quito, siendo recibido con arcos de palmas, laurel y flores, teñido de campanas, banquetes, danzas y festivales populares que duraron cuatro días.

Más tarde, en septiembre de 1915 se inició la construcción de la vía férrea entre Sibambe y Cuenca. El tendido prosiguió lentamente hasta que por fin en 1930 el ferrocarril llegó a la estación de El Tambo. En agosto de 1945 se inaugura el servicio hasta Azogues y el 6 de marzo de 1965 se declara oficialmente el ferrocarril de Cuenca.

Una de las atracciones en Ecuador y en la provincia de Chimborazo constituye este llamado "ferrocarril más difícil del mundo". Este tren parte desde

Riobamba y atraviesa lo que se denomina “la Nariz del Diablo”, que soporta un descenso impresionante hacia un pronunciado acantilado. El destino final del viaje es la ciudad de Alausí. Originalmente la destinación final era la ciudad de Duran en la provincia del Guayas, pero algunas partes de la vía han sido destruidas a través del tiempo por el fenómeno de “El Niño”. Las autoridades locales trabajan en la reconstrucción de las partes afectadas para recuperar el comercio en la región y para ofrecer a los turistas la posibilidad de realizar el viaje completo hasta Durán en el futuro ([www.gastongagliardolloor.com](http://www.gastongagliardolloor.com))

### **Tramo conocido como La Nariz del Diablo**

Cuando se construyó el tramo que cubre la ruta del tren entre Alausí y Sibambe, y que pasa por la famosa Nariz del Diablo, los constructores se refirieron a ella como ‘el tren más difícil del mundo’. Es que aun hoy, poco más de un siglo después de la construcción de la vía, es difícil entender cómo se ubicaron esos rieles que serpentean en la montaña y cómo hace el tren para desafiar esta ruta tan complicada, en la que tiene que avanzar y retroceder con la pared de roca imponente a un lado y el precipicio, sobrecogedor, al otro.

La Nariz del Diablo lleva este nombre por lo puntiagudo del cerro Pistishi o Cóndor Puñuna, y también, seguramente, porque este trabajo de ingeniería fue un trabajo que se llevó la vida de miles de trabajadores, sobre todo jamaquinos, que murieron en accidentes por las explosiones, sufrieron caídas o enfermedades, o fueron picados por insectos. Sin embargo, hoy la Nariz del Diablo es conocida como una obra inigualable de ingeniería ferroviaria y es uno de los principales atractivos turísticos del país.

La ruta entre Alausí, un pequeño pueblo de la Sierra ubicado a 240 km de Quito, y el pueblo de Sibambe cubre 13,5 km y desciende 600 metros, la mayoría por la montaña. El recorrido toma dos horas y media. Se puede tomar esta ruta desde Alausí, pero también se lo puede hacer desde la ciudad de Riobamba, en un recorrido más largo, en el que se admiran los paisajes de la Sierra ecuatoriana ([www.surtrek.org](http://www.surtrek.org)).

## **Regiones del Ecuador**

### **Región Costa:**

Se extiende desde la línea costera hasta la vertiente occidental de la Cordillera de los Andes a una altitud de 1200 m. Su mayor anchura (180 km), la encontramos en la franja latitudinal Guayaquil-Portoviejo; hacia el Sur de Guayaquil la zona se estrecha a una pequeña franja de 20 a 40 km.

En este conjunto encontramos: al Este, una zona de piedemonte que se caracteriza por los relieves homogéneos, con pendientes inferiores al 25%. A continuación se encuentra una zona baja de 30 a 80 km de ancho, de acuerdo al sitio, localizada en el Centro Este y en el Sur de la Región; se trata de una gran llanura cuyo relieve representa superficies planas a ligeramente onduladas talladas por estrechas gargantas de alrededor de 50 m. de profundidad.

Al sur de Babahoyo, estas planicies onduladas están reemplazadas por una llanura aluvial baja, totalmente plana con altitudes inferiores a 20 m.

A continuación encontramos una zona occidental en donde se localizan los relieves altos y moderados desarrollados sobre rocas sedimentarias. En la parte occidental se encuentra la cordillera costanera, Chongón-Colonche.

### **Región Sierra:**

Está formada por dos cordilleras: la Occidental y la Oriental, dispuestas en dirección meridiana, con vertientes exteriores muy abruptas.

Estas cordilleras se caracterizan por una declinación general de altitudes y una masividad decreciente de norte a sur; así, donde la frontera con Colombia hasta Alausí, estas cordilleras están coronadas por dos filas de volcanes de dinamismo explosivo. De la región de Alausí hacia el sur, el relieve se presenta bajo, en forma de planicies altas con superficies onduladas.

### **Región Amazónica:**

Se localiza a partir del pie de la vertiente Oriental de la cordillera de los Andes. Entre las cotas 500 y 1500 se encuentran una faja de 50 km de ancho que se asemeja a una tercera cordillera interrumpida en el sector del Puyo.

Hacia el Este, debajo de la costa 300 m. hasta el límite oriental con el Perú, se extiende la llanura amazónica, constituida por un paisaje monótono con pequeñas colinas de unos 50 m. de altura aproximadamente.

### **Región Insular:**

Está integrada por 13 islas mayores ubicadas a una distancia entre 900 y 1200 km del continente. Estas islas de superficie variable, están constituidas por volcanes que emergen del mar con laderas suaves, las calderas de los volcanes culminan a 1600 m. aproximadamente (IGM, 2010, p. 6-7)

### **Productos alimenticios del Ecuador:**

La producción agrícola del país ha sido favorecida por las características geográficas que le permiten generar variedad de productos tanto para el consumo interno como para la exportación. Los cultivos son diversos en cuanto a frutos y plantas, en la costa la siembra es de forma más expansiva y en la Sierra su proceso es tradicional.

Los productos de exportación son: el banano, el café, el cacao, el maíz, la papa y el arroz; pero en los últimos años se registraron cambios con la introducción de otros como la palma africana, el brócoli, rosas y flores. La superficie agrícola del Ecuador abarca aproximadamente el 14% del total del país.

Estos cultivos se han complementado con otros no tradicionales de la zona andina. Se trata de frutos y verduras que no son de temporada en otros países; así los ecuatorianos podemos disfrutar de fresas, espárragos, papas, babaco, tomate de árbol y muchos más.

El cacao fue el primer producto que se explotó a gran escala y dio paso a un boom económico para el país, en el siglo XVI. Más adelante, entre 1920 y 1950, fue superado por el banano que se convirtió en fruta de exportación; ambos cultivos influenciaron en la migración de mano de obra de la Sierra a la Costa, durante dicha época.

Actualmente se produce banano en 20 provincias del territorio continental. La Costa aporta el 89%, la Sierra el 10% y la Amazonía el 1%. Otro cultivo importante es el café, en el país existe desde mediados del siglo XVIII.

Pero solo en años recientes ha ocupado un lugar destacado en las plantaciones agrícolas. Hay poblaciones que se caracterizan por una abundante producción de café como, por ejemplo, Zaruma y Loja.

Durante las últimas décadas se ha fortalecido la floricultura. El país produce y exporta gran variedad de rosas, claveles, astromelias, crisantemos, entre otros. Las rosas son las flores de mayor aceptación en el extranjero por su gran calidad a nivel mundial.

La superficie cultivada de flores es de aproximadamente 1700 has, distribuidas en las provincias de Pichincha, Imbabura, Tungurahua, Cotopaxi y Azuay.

En la bondadosa tierra ecuatoriana aún subsisten las parcelas, las chacras y los cultivos familiares, donde abuelos, padres, hijos y nietos siembran y cosechan productos que sirven para el consumo del hogar y para abastecer los mercados.

A los ya citados se suman el maíz, el arroz, la caña de azúcar, la yuca, el plátano. Además, cereales, hortalizas, legumbres, plantas medicinales, entre otros (Alvarado, 2014, p. 10-11).

### **Frutas:**

La variedad de climas, la fertilidad de los suelos, las diversas altitudes ecuatorianas, son factores ideales para el crecimiento de una gran cantidad de frutales que adornan y complementan los platos gastronómicos de cada pueblo, comunidad, parroquia, cantón y provincia del país.

Las frutas poseen un sabor y aroma intensos que se pueden evidenciar al instante. También tienen propiedades nutritivas tan importantes como las legumbres y hortalizas.

De acuerdo al tipo de fruta y la forma en que se la coma, debido a su riqueza en vitaminas y minerales, pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 95%), son beneficiosas para la salud y limpieza del cuerpo.

En el Ecuador se ha utilizado 1'235.583 has, para esta producción. El clima permite el cultivo de distintas frutas, desde tropicales hasta templadas entre las que se destacan: naranjilla, aguacate, limón, plátano, mandarina, chirimoya, manzana, tomate de árbol, granadilla, guayaba, piña, sandía, entre otras.

Ecuador es el país ideal para los amantes de las frutas y en los recorridos en tren se puede degustar algunas de estas variedades (Alvarado, 2014. p, 15).

### **Cereales:**

La cultura agrícola es tan ancestral como la historia misma, debido a la acumulación de conocimientos desde épocas pre-incásicos hasta la actual.

El maíz es una de las bases de la comida ecuatoriana. Así también el arroz, considerada la gramínea que mayor aporte de calorías brinda, de entre todos los cereales.

En Guayas y Los Ríos el 83% de la superficie está sembrada de este producto. Manabí aporta el 11%, mientras de Esmeraldas, Loja y Bolívar el 1%, cada una. El restante 3% está distribuido en otras provincias.

La avena es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 65% de no saturadas y un 35% de ácido linoleico. Además, contiene la mayor cantidad de proteínas después del trigo.

La cebada es el quinto cereal más cultivado en el mundo, siendo de gran importancia para la industria maltera y cervecera.

El centeno es el segundo cereal más utilizado para la elaboración de pan. La quinua desde el punto de vista nutricional y alimentario es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo por la combinación de una mayor proporción de aminoácidos esenciales (Alvarado, 2014. p, 17).

### **Hortalizas y verduras:**

Una diversidad de colores y sabores pintan los cultivos de hortalizas en el Ecuador. La cebolla, el tomate riñón, la zanahoria amarilla, la remolacha, entre otras, se siembra en la Sierra ecuatoriana.

Desde la década de los 90 la producción de las hortalizas se incrementó debido al cambio en los hábitos alimenticios de los ecuatorianos.

La horticultura del país está concentrada básicamente en la Sierra, tanto por sus condiciones climáticas y sociales, como por las técnicas y sistemas de la producción aplicadas.

En general, la agricultura para los pequeños productores es de tipo doméstico. Por ser cultivos de huerta, se utiliza mano de obra familiar, son en parte para

autoconsumo y las producciones remanentes son llevadas a los mercados locales.

Las verduras son otro complemento en la cocina ecuatoriana, los productos de mayor consumo son brócoli, espárrago, palmito, acelga, que son cultivados en la Sierra Centro y Norte.

Los huertos familiares han sido una alternativa implementada en las comunidades rurales, donde se experimentan mejoras en la dieta alimenticia, pues se agregó la col, la coliflor, y se desplazó al fideo.

Los mayores cultivos de verduras están concentrados en provincias como Tungurahua, Chimborazo, Azuay, Pichincha, Bolívar y Cotopaxi, con un 62,5% de sembríos (Alvarado, 2014. p, 19).

### **Tubérculos:**

En el Ecuador el uso de raíces y tubérculos constituye una fuente fundamental en la alimentación, particularmente en la Región Interandina.

La zona andina es agrícola por tradición, la cual puede ser considerada como un centro de conservación de la biodiversidad de cultivos. Especialmente raíces. Es probablemente la región donde se ha cultivado el mayor número de especies vegetales tuberosas.

Ciertas condiciones ecológicas, por ejemplo, la marcada estacionalidad anual, favorece el cultivo de estas especies.

Los tubérculos son plantas andinas que constituyen un componente básico en la dieta, no solo de pobladores de esta región sino también del Litoral y Amazonía.

Son una especie de tallos engrosados, que acumulan sustancias de reservas subterráneas formadas principalmente por almidón, lo que hace que aumenten de tamaño y se constituyan en un tubérculo.

El mayor aporte de la agricultura andina es, sin lugar a dudas, la papa que en la actualidad se cultiva y consume en todo el mundo.

Luego, en cuanto a extensión de la superficie cultivada, se encuentra el camote o batata.

Entre las especies menos difundidas fuera de los Andes están: achira, melloco, mashua, oca, papa, china, zanahoria blanca o amarilla, entre otros.

Entre las raíces se destacan la cebolla blanca y los rábanos.

Mientras que en la Costa y la Amazonía el principal tubérculo lo constituye la yuca.

Entre los platos destacados que se preparan con este producto están el encebollado, el muchín y el pan de almidón (Alvarado, 2014. p, 21).

### **Condimentos:**

La cocina ecuatoriana se caracteriza por el uso de especias y condimentos que le dan un sabor único a los platos típicos de las distintas regiones del país.

Por ejemplo, el ajo con un valor medicinal infinito también es utilizado para dar sabor a todo tipo de carnes, pescado, y platos especiales como el arroz con mariscos, el sofrito y los aderezos para las ensaladas y sopas.

Otros condimentos, familias de la especie del ajo, son las cebollas blanca y perla. Su uso es común en los ceviches, las ensaladas y para los rellenos, tanto en empanadas o las tradicionales bolas de verde.

El cilantro es una hierba especial utilizada en la comida ecuatoriana, pues una porción mínima le da sabor al caldo de patas, de res o de gallina criolla, al que también se le agregan unas ramas de cebolla.

El orégano es una especie aromatizante, frecuente en los platos típicos de la serranía, como la guatita, las papas con cuero y otros, Un condimento cuyo uso es generalizado en la gastronomía ecuatoriana es el comino y sirve para sazonar todo tipo de carnes.

Entre otras especias que se emplean están: el achiote, la canela, el clavo de olor y la pimienta negra o dulce (Alvarado, 2014. p, 23).

### **Ganado:**

La ganadería representa a una parte importante de la actividad agropecuaria del país y ha crecido significativamente desde 1980.

La tarea de la cría de animales también contempla el aprovechamiento económico de algunas cualidades de estas especies, ya sea como alimento, elaboración de pieles, fibras textiles y también el aprovechamiento del ganado para la carga.

El ganado estaba destinado en un inicio al consumo doméstico, aunque la producción animal era ampliamente difundida.

El ganado estaba destinado en un inicio al consumo doméstico, aunque la producción animal era ampliamente difundida.

Esta se practicaba generalmente al interior de las hordas familiares y en pequeñas parcelas de tierra.

En la provincia de Chimborazo se registran aproximadamente 300.000 bovinos de diversas variedades, con una producción lechera de 600.000 litros diarios, los cuales se comercializan en la industria local y en otras provincias.

Dentro de la zona andina se destacan también la producción de ovinos y porcinos que dan lana y comida.

Una actividad ganadera que empieza a extenderse en la Sierra es la cría de llamas y alpacas, las cuales son traídas desde Bolivia (Alvarado, 2014. p, 25).

### **Aves:**

En el país existen alrededor de 1.600 especies de aves registradas, lo que convierte a Ecuador en uno de los territorios con mayor variedad en el mundo.

El 18% de las 9.700 especies reconocidas en todo el planeta está en Ecuador.

Existen muchas que son endémicas, especialmente en las Islas Galápagos donde están los pinzones de Darwin, las aves más famosas e importantes en la historia de la ciencia de la evolución.

En la Amazonía ecuatoriana se pueden observar más de 600 especies de aves, por lo que es una región muy visitada para esta actividad. En la Sierra también se encuentran diversas variedades.

La parte noroccidental de Quito, alberga unas 350 especies, de las cuales 50 son endémicas.

Las más famosas son el gallito de las rocas, el quetzal de cabeza dorada, el tucán de chocó, el saltarín alitorcido, entre otras.

En la Costa también es numerosa la variedad de aves multicolores que habitan la región. Entre otras se encuentran papagayos, guacamayos, loros, tucanes, gallinetas, piqueros, golondrinas de mar, garzas en sus distintas variedades (Alvarado, 2014. p, 27).

### **Pescados y Mariscos:**

En la Costa el ecosistema marino ofrece a los peces y crustáceos un hábitat ideal para su desarrollo.

La gran riqueza de la plataforma marítima, tanto continental como la que rodea el archipiélago y las redes fluviales del Litoral y de la Amazonia, favorecen una producción de peces y mariscos que son aprovechados para el consumo de la población.

Cerca de las playas, las aguas del mar arrastran peces, camarones, ostras, langostas, almejas y más crustáceos. Y en los manglares se pueden extraer conchas, cangrejos, entre otros.

La variedad de pescados que existe en aguas ecuatorianas es abundante. Solo por mencionar algunos: atún, bacalao, corvina, liza, robalo, boca chico, cazón, sierra, picudo, pez espada, roncador, botellita, pargo, albacora, pinchagua, corcovado y anguila.

El atún y el camarón se exportan a Estados Unidos y Europa.

Todos ellos son utilizados a diario en la elaboración de deliciosos platos que son tradicionales en la gastronomía ecuatoriana.

Uno muy importante es la albacora, que se usa como principal ingrediente para la preparación del apetecido encebollado.

Este es un plato originario de la Costa, pero que se ha extendido y popularizado en todo el país y es una de las alternativas que se presenta en las recetas del recorrido gastronómico que propone Tren Ecuador en el Litoral (Alvarado, 2014, p. 29).

### **Gastronomía Ecuatoriana:**

La Gastronomía de Ecuador es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, debe tenerse en cuenta que Ecuador tiene acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios, el pescado por las costas del Océano Pacífico así como las islas Galápagos, segundo a los Andes y por último la selva amazónica. La cocina gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes, haciendo que las personas y las etnias de la zona puedan elaborar diversos platos autóctonos.

Pescado: El pescado se suele preparar frecuentemente al estilo ceviche (marinados al limón) existiendo numerosas cebicherías donde preparan los pescados. Los más empleados en este proceso suelen ser las corvinas y las truchas, así como algunos mariscos como los camarones. Algunos de los

platos populares con pescado son: los carapachos rellenos, sopa marinera, ceviches de pescado, corviches, etc.

Verduras y Legumbres: Las verduras están presentes en diferentes formas, el arroz, el plátano verde o maduro, la yuca, o la salsa de maní tostado y molido. El maíz se suele comer en las muy populares tortillas de maíz conocidas como bonitísimas, cocinan los choclos en agua y sal y los comen con queso fresco. Igual los frijoles, que acompañan a muchos de sus platos. Las patatas en puré o las sirven de base para platos como los llapingachos que son tortillas de papa o los locros.

Carnes: Se suele comer carne de vaca, cordero y cabra. Algunos platos se combinan con verduras como el seco que son trozos de carne servida con arroz. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy, que suele comerse asado en las celebraciones de ciertas partes del país. La carne de chancho (cerdo) se come en varios lugares del país, participa en la elaboración de diversos platos, algunos de ellos como fritada, hornado, chugchucaras

Es de destacar de la cocina de Ecuador los caldos (conocidos como sopas o locros) que suelen prepararse con verduras muy diversas y carne de gallina, son frecuentemente servidos en los mercados callejeros como desayuno. Algunos de ellos son muy populares como el yaguarlocro que es una sopa de papas que lleva como ingrediente borrego y una salsa especial, que visitando el Ecuador sabrá degustar

Condimentos: Las especias más empleadas en los platos son los ajíes (que le proporcionan el toque picante) y las hierbas como el cilantro (muy frecuente en la cocina ecuatoriana).

Platos Típicos:

1. Fritada
2. Pan de yuca
3. Caldo de manguera
4. Guatita. Plato considerado plato nacional
5. Bolón de verde
6. Caldo de bolas de verde
7. Humitas de choclo
8. Sancocho
9. Mellocos con habas cocinadas

10. Encebollado

11. Estofado de guanta

Postres: Aunque la mayoría de las veces se ingiere fruta como postre la cocina ecuatoriana tiene postres como:

1. Quimbolitos

2. Dulce de leche

3. Torta de guineo

4. Chucula

5. Helados de paila, etc.

([www.ecuadorinmediato.com](http://www.ecuadorinmediato.com)).

### **Métodos de cocción de alimentos:**

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido o húmedo, cocción en medio graso y cocción mixta o combinada (agua y grasa) ([www.gastronomiaycia.com](http://www.gastronomiaycia.com)).

### **Diferencia entre método y técnicas de cocción:**

Constantemente estamos usando estas dos palabras, tienen significados particulares que nos dan guías para empezar a trabajar en la cocina. Método es un conjunto de técnicas que se usan para lograr un objetivo. Técnica es un grupo de pasos y tareas secuenciales y ordenadas que se realizan dentro de un método establecido. Tal vez suene un poco abstracto, sin embargo no lo es pues cada forma de cocinar en las diferentes regiones, o grupos culturales tienen sus métodos propios, donde hay varias técnicas también.

A través de los años inclusive se vienen incrementando métodos con técnicas que empezaron como simples tendencias y se van estableciendo en la cocina tradicional ([www.gastronomiayciencia.blogspot.es](http://www.gastronomiayciencia.blogspot.es)).

## 2.2. Metodología

La investigación realizada en el presente trabajo de titulación es de tipo histórica.

### **Investigación histórica:**

Estas investigaciones se estructuran para reconstruir el pasado de la manera más objetiva y exacta posible. Centran la atención en la recolección de información, evaluación y verificación de evidencias que permiten obtener conclusiones válidas.

Los datos que ya observaron otros investigadores, es su principal fundamento y constituyen:

1. **Fuentes primarias:** Derivadas del registro directo de acontecimientos por su autor y de la observación.
2. **Fuentes secundarias:** Se manifiestan cuando las observaciones han sido realizadas primero por otros.

En la investigación histórica, el investigador somete las fuentes a dos tipos de juicios de valor:

- a. **Crítica externa:** Cuando realizamos una visión de criticidad, se posibilita el establecer la autenticidad del documento.
- b. **Crítica interna:** Esta permite concluir sobre los motivos, las limitaciones y los prejuicios del autor del documento, que lo pudieron inducir a exagerar, confundir u omitir información.

Si efectuamos esta investigación debemos considerar las siguientes etapas:

- Definición del problema.
- Formulación de hipótesis.
- Recolección de la información, destacando la fuente de origen.
- Evaluar información mediante juicios críticos.
- Información por medio de los resultados.

(Villalba, 2010, p. 9-10).

La información para esta investigación se ha obtenido de fuentes primarias debido que se ha recolectado datos visitando los lugares más importantes por donde el ferrocarril hizo su paso; es así que por medio de entrevistas se procede a reunir información para la realización de los respectivos diagnósticos.

También se reúne datos por medio de fuentes secundarias, las cuales son textos y fuentes virtuales que aportan con información ya establecida.

En el caso de la metodología aplicada en el presente trabajo es de tipo deductivo.

### **Método deductivo:**

La deducción es la que parte de las leyes generales a las leyes secundarias o casos particulares. En el proceso de inter-aprendizaje, el maestro formula un juicio universal que expresa una regla, ley o teorema, etc., para aplicarlo luego, ilustrarlo con ejemplos, acontecimientos, casos sucesos particulares, entre otros (Villalba, 2010, p. 26).



**Gráfico No. 1.** Metodología empleada en la investigación. Fuente: Jhonatan Velasteguí

Verdad General	El ferrocarril hizo su paso por la costa y sierra ecuatoriana hasta llegar a la capital
Casos Particulares	Cada región hizo su aporte con sus productos alimenticios
	La llegada del ferrocarril a Quito influyó en la gastronomía capitalina

**Cuadro No. 1.** Explicación Metodología empleada en la investigación. Fuente: Jhonatan Velasteguí

### 2.3. Definiciones Operacionales

Las definiciones son tomadas de: *Diccionario Enciclopédico Salvat*, 1986, Barcelona España, Salvat Editores S.A.

Agricultura.\_ (Del lat *agricultura*; de *ager, agri*, campo y *cultura*, cultivo). f. Arte de cultivar la tierra con vistas a alcanzar su máximo rendimiento en productos necesarios para la conservación y desarrollo de la vida de los hombres; para ello se procura que los suelos presenten condiciones físicas y químicas óptimas. (P.67)

Comercio.\_ (Del lat. *commentarium*.) m. Negociación que se hace comprando, vendiendo o permutando géneros o mercancías. (P.959)

Ferrocarril.\_m. Camino con dos railes paralelos sobre los cuales ruedan los trenes. Conjunto de ferrocarriles con sus estaciones, talleres, etc., constituyen una sola propiedad .TREN, serie de vagones arrastrados por una locomotora. (P.1586 ).

Fusión.\_ (Del lat. *Fusio, ionis*.) f. Efecto de fundir o fundirse. fig. Unión de partidos, intereses, ideas, etc., que antes estaban en pugna. (P.1690)

Gastronomía.\_ (Del gr. *gastronomía*; de *gastér, gastrós*, estómago, y *némein*, gobernar, arreglar.) f. Arte de preparar una buena comida. Afición a comer regaladamente. (P.1731).

## **CAPÍTULO III**

### **3. Diagnóstico**

#### **3.1. Diagnóstico geográfico (mapas y trazado del tren)**

##### **Trazado del tren:**

La idea principal de la creación del ferrocarril era que por medio de un puente se uniría al puerto de Guayaquil con Durán pasando por la Bahía, pero lo cual no se dio, es por esto que los productos eran enviados por transbordadores a Durán en donde se llenaban los vagones del ferrocarril para su distribución.

Ya con la necesidad de llegar a Quito es que se empieza a construir la obra férrea con una longitud de 447 kilómetros denominada línea de Sur, que tenía como objetivo primordial unir ciudades y llegar a la capital.

Los primeros tramos de construcción fueron realizados al nivel del mar lo cual no requirió de mayor dificultad; esto comprendía el trazado entre Durán, Yaguachi, Milagro y Bucay lugares en donde se situaron talleres del ferrocarril.

Al llegar a las montañas de la serranía ecuatoriana se tornó complicada la construcción de la vía férrea, puesto que las elevaciones dificultaban con la obra. En Sibambe se encuentra el tramo conocido como la Nariz del Diablo que es una obra muy compleja, puesto que hay que hacer un recorrido en zigzag para superar la montaña.

Las poblaciones de Huigra, Sibambe, Alausí y Palmira se encuentran a 2753 metros sobre el nivel de mar hasta llegar a Riobamba está última una de las estaciones importantes puesto que era la integración de la costa con la sierra.

Posteriormente el ferrocarril alcanza la altura de 3609 metros sobre el nivel del mar llegando vía Ambato y Latacunga para posteriormente llegar a Quito a 2817 metros sobre el nivel del mar.

A continuación se presentan las ciudades del trazado del tren con sus respectivas altitudes:

Ciudades que estan dentro de la ruta del tren con su altitud en metros

CIUDAD	ALTURA	CIUDAD	ALTURA	CIUDAD	ALTURA
Quito	2777	Siberia	3351	Chanchan	1482
Santa Rosa	3013	Luisa	3171	Huigra	1255
Tambillo	2779	Uchachi	2995	Olimpo	826
Alcag	2949	Riobamba	2764	Naranjapata	555
Machachi	3089	Sillaguan	2930	Ventura	397
Chisrinche	3259	San Juan	3016	Bucay	294
Cotopaxi	3547	Cajabamba	3212	Lolita	213
Daule	3277	Coita	3296	San Rafael	161
Chasqui	3084	Mancheno	3202	Paquita	116
Lasso	2995	Columbe	3126	Barraganetal	93
Guaytacama	2882	Guamote	3057	San Antonio	54
Latacunga	2760	Velez	3172	Naranjito	31
Salcedo	2636	Palmira	3239	Venecia	19
Cunchibamba	2688	Castillo	2993	Milagro	12
Puerto Arturo	2668	Carolina	2858	Chobo	9
Ambato	2570	Toxan	2786	Yaguachi	5
Montalvo	2842	Silvers	2634	Casiguana	4
Cevallos	2882	Alausi	2347	Duran	
Mocha	3187	Caida	2142	(Eloy Alfaro)	4
Mocha Pata	3349	Sibambe	1836	Guayaquil	4
Urbina	3609	Boliche	1694		

Imagen No. 1. Altitudes del trazado del Ferrocarril. Fuente: J. Velasteguí, 2014.

Mapa del ferrocarril del Ecuador:

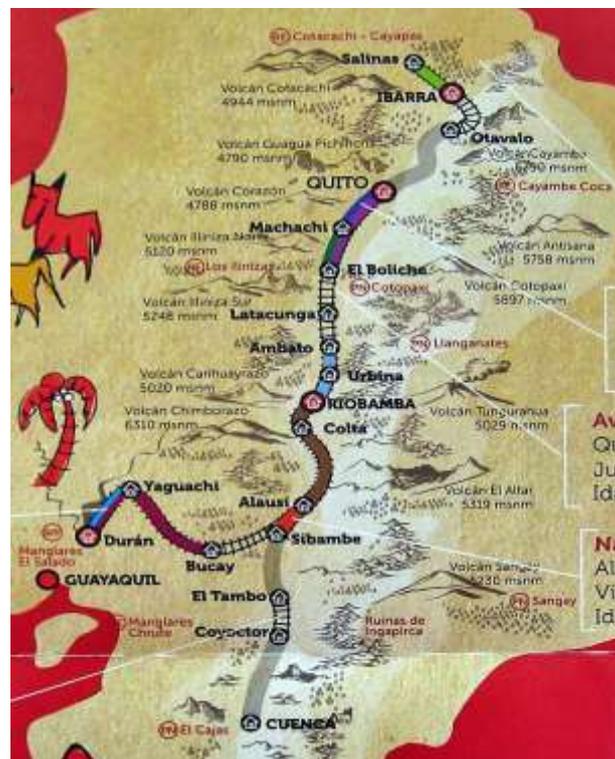


Imagen No. 2. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: www.kanquigua.wordpress.com

### **3.2. Diagnóstico histórico**

#### **Historia del Ferrocarril:**

El ferrocarril ecuatoriano o Ferrocarril del Sur es una de las obras emblemas de la historia del Ecuador que logró unir la costa con la sierra de nuestro país.

Antes de la creación del ferrocarril el país pasaba por una separación entre regiones debido a la larga distancia que separaba dos de las ciudades más importantes del país como son: Guayaquil y Quito, un viaje entre estas dos ciudades podía tomar entre 15 a 30 días; por lo que una de las formas de transportar cargas eran las mulas y los indígenas los cuales recorrían grandes distancias entregando su mercancía.

La elaboración del ferrocarril se debe principalmente a dos presidentes de la República del Ecuador, el primero fue el Dr. García Moreno quien fue el precursor de esta magnífica obra y el Gral. Eloy Alfaro quien fue el encargado de terminar el trazado a Quito y lograr la unidad nacional.

En la presidencia del Dr. García Moreno el 23 de abril de 1861 se autoriza la contratación para la construcción del ferrocarril trasandino que uniría costa con sierra, posteriormente 12 años más tarde en el año de 1873 se inaugura la ruta Milagro-Yaguachi dando estreno a la primera locomotora denominada Guayaquil.

En el año de 1875 después de la muerte del Dr. García Moreno ya se había construido vías dentro de Guayaquil, pero la obra no se detendría ya que el Gral. Ignacio de Veintimilla y del Dr. José María Plácido Caamaño ambos en sus respectivas presidencias lograron llegar hasta el puente del río Chimbo concluyendo 60 km de vía del ferrocarril.

En 1895 triunfa el Liberalismo en Ecuador y ya como presidente el Gral. Eloy Alfaro se encargó de conocer profundamente cómo estaba la obra del ferrocarril, es por esto que por medio de su Ministro Luis Felipe Carbo logra formar en Estados Unidos una empresa de ferrocarril llamada The Guayaquil and Quito Railway Company, cuyo accionista principal fue el Sr. Archer Harman.

Existió siempre una oposición en el país y esta se encargó de dificultar la construcción del ferrocarril y en el año de 1898 tildaron esta obra como atentatoria a los intereses del país puesto que pensaban que se iba a entregar

nuestra patria a los norteamericanos; debido a esto el gobierno de los Estados Unidos desistió de dar el apoyo económico para la construcción del ferrocarril. Es cuando el Sr. Harman quien era el principal aliado del presidente Eloy Alfaro buscó otra manera de financiar esta obra recorriendo mercados ingleses.

En el año de 1899 se volvió a retomar la construcción del ferrocarril, que sin duda en su recorrido hacia los andes ecuatorianos llevaba prosperidad por los pueblos que pasaba,

Al llegar al kilómetro 131 hubo que ingeniarse la manera de sobrepasar las montañas de la serranía ecuatoriana es así que se creó la Nariz del Diablo, un camino sumamente complicado en su construcción y recorrido, la cual requirió un gran esfuerzo de los hombres que la construyeron.

Los gobiernos de García Moreno, Borrero, Veintimilla y Caamaño, habían constituido como 60 millas de la línea férrea, vía angosta, es decir, treinta y seis pulgadas de ancho desde Durán a Chimbo, de donde tenía que seguir a Sibambe, como la ruta más asequible para trepar la cordillera andina. Lo construido comprendía la parte más plana del camino.(Alfaro, 1931,p.28 ).

En la segunda presidencia del Gral. Eloy Alfaro se daría la culminación de la obra y es así que la hija del entonces presidente América Alfaro en 1908 colocó un clavo de oro en la línea férrea simbolizando la culminación de esta emblemática obra, posteriormente el 25 de Junio de 1908 llega por primera vez el ferrocarril a la estación de Chimbacalle en Quito.

Después de tantas luchas y esfuerzos contra la adversidad, la obra redentora llegaría a ser una realidad. Muchas calamidades que se interpusieron en la construcción de la vía como deslaves, pestes (la bubónica infesto a Guayaquil en 1907), falta de trabajadores en ciertas temporadas y la insuficiencia de fondos, el ferrocarril llegó a Quito un 25 de Junio de 1908, día de júbilo patriótico y regocijo nacional (Castro, 2006, p.111).

Con esta magnífica obra se logró unir a dos ciudades que estuvieron aisladas por la distancia, pero gracias a la idea del presidente García Moreno, el aporte del presidente Eloy Alfaro con la culminación del ferrocarril y la tenacidad del Sr Archer Harman, se logró la consolidación nacional lo que traería prosperidad para el país.

Tras el asesinato del presidente Eloy Alfaro en 1912 toma la presidencia el Gral. Leónidas Plaza quien en sus dos presidencias la primera de 1901-1905 y la segunda 1912-1916 incrementó la línea férrea en 146 km, inaugurando en

1905 el primer ferrocarril de pasajeros Guayaquil-Riobamba e inició la construcción de la vía Sibambe-Cuenca.

Alfredo Baquerizo Moreno en su presidencia de 1916 a 1920 impulso el tramo desde la capital hacia San Lorenzo, construyó la estación del ferrocarril en Chimbacalle y también terminó el trazado del Sector San Juan Chico hacia Pellileo, Ambato hasta Curaray.

El Dr. José Luis Tamayo en su respectiva presidencia de 1920 a 1924 continuó con el tramo comprendido entre Quito-Ibarra y Sibambe-Cuenca, posteriormente en el corto mandato del Dr. Córdova de 1924 a 1925, quien encargó la presidencia al Senador Dr. Alberto Guerrero se encargó de reparar la línea férrea que estuvo afectada por el fuerte invierno de esta época.

En el año de 1926 a 1928 fue presidente del Ecuador el Dr. Isidro Ayora, quien continuó con la construcción del ferrocarril en el tramo Quito-Esmeraldas-Imbabura, e inauguró la línea férrea hasta Otavalo. Desgraciadamente en 1931 sucede un derrumbe cerca de la estación del río Chanchan dejando como saldo a 175 muertos.

La primera presidencia del Dr. José María Velasco Ibarra estuvo marcada por huelgas estudiantiles y paros, por lo cual fue destituido del cargo reemplazado por el Ing. Federico Páez, quien contrato a la empresa suiza Scotoni para la construcción del tramo Ibarra hacia Esmeraldas.

Galo Plaza Lasso estuvo a cargo del país en los años 1948 a 1952 período en el cual un terremoto afectó a la ciudad de Ambato destruyendo ciertas partes de la línea férrea de esta ciudad. Contrato la compañía CIAVE para tecnificar la ruta Ibarra-San Lorenzo y puso en marcha la ruta en la provincia de El Oro.

En la tercera presidencia del Dr. Velasco Ibarra de 1952 a 1956 realizó un préstamo a un organismo extranjero para solventar las necesidades del ferrocarril.

El Dr. Camilo Ponce Enríquez en su período presidencial de 1956 a 1960 inauguró el ferrocarril de San Lorenzo a Quito posteriormente en 1963 una junta militar al mando de Ramón Castro Jijón, Capitán de Navío, asume el poder y en 1965 llega por primera vez el ferrocarril a Cuenca denominado: El pájaro verde. En los años 1966-1968 el presidente Dr. Otto Arosemena Gómez modernizó el equipo y tracción de los trenes.

En el año 1972 se termina la dictadura de Velasco Ibarra y posterior se entró a otra la de Rodríguez Lara; ambas no ayudaron en nada al desarrollo del ferrocarril y más bien hubo deterioro. Vale destacar que las cinco presidencias de Velasco Ibarra estuvieron marcadas por la construcción de carreteras por todo el país dejando desatendido el ferrocarril.

Durante la presidencia del Ab. Jaime Roldós Aguilera en los años 1979-1981, se realiza un convenio con una institución de Hungría para asistencia técnica, país fabricante de los primeros trenes, pero el 24 de mayo de 1981 fallece el presidente Roldós dejando sin ejecución este convenio.

En los años de 1984 a 1988 el Ing. León Febres Cordero intentó la rehabilitación del ferrocarril, pero finalmente no dio resultado, posteriormente el presidente Rodrigo Borja en los años 1988-1992 adquiere tres locomotoras Francesas a diesel de un total de 9, preocupándose seriamente por mantener al ferrocarril.

El ferrocarril del sur pasó 15 años desatendido por presidencias que no hicieron nada por mantenerlo, es así que en el año de 1997 el entonces presidente de la República Fabián Alarcón dispone la rehabilitación del ferrocarril a través del CONAN.

Pasaron muchos años de nuevo sin atención el ferrocarril ecuatoriano y en la presidencia del Dr. Alfredo Palacio en el año 2006 se propone reactivar el servicio de autocarriles con la ruta Durán-Milagro.

En el año 2007 asume la presidencia el Eco. Rafael Correa Delgado realizando la rehabilitación del ferrocarril por tramos, entre su principal idea era volver a juntar las ciudades de Quito con Guayaquil, creando ferrocarriles turísticos que recorren por la costa y serranía ecuatoriana.

Sin duda el ferrocarril aportó para el progreso de la patria, su declive vino dándose por malos gobiernos que no se preocuparon por su mantenimiento y el desarrollo de las redes viales. El ferrocarril desde su creación trajo consigo prosperidad para los pueblos por donde pasaba, especialmente esos pequeños agricultores que podían enviar sus productos de un lugar a otro sin necesidad de intermediarios.

### **Gastronomía quiteña antes del ferrocarril:**

A comienzos del siglo XX el mercado de la capital y los de la serranía se encargaban de abastecer al mercado costeño, puesto que este se encargaba más a la exportación de sus productos al exterior especialmente del cacao que en esta época estaba en auge, y no se ocupaba tanto en satisfacer las necesidades de su mercado local.

Esto quiere decir que antes del ferrocarril Quito y sus alrededores exportaban sus alimentos hacia la costa, especialmente Guayaquil que era puerto principal, desde donde se transportaban los productos por lanchas a varias ciudades del litoral ecuatoriano.

A comienzos del periodo liberal, la región serrana no solamente fue incapaz de abastecer al mercado costeño, sino que la agricultura de la Sierra continuó orientada de manera primaria a los mercados locales dentro de los 13 valles interandinos.(Clark, 1998, p.107).

Antes de la llegada del tren a la capital en el siglo XIX la comida de los quiteños era prácticamente lo producido en la ciudad. Se consumían granos, vegetales, hortalizas, y mucho la papa. Con respecto a frutas se consumía aguacates, chirimoyas, guayabas, entre otros. En carnes se consumía res, buey, ternera, cerdo, aves de corral, borregos, cabritos, cuy. Los productos del mar eran escasos debido a su traslado desde la costa hacia la capital lo cual era realmente difícil por el mal estado de las vías.

La Plaza de San Francisco fue el primer abastecedor para la capital en cuanto a la comercialización de productos, este fue el primer mercado de la capital donde principalmente indígenas vendían sus cosechas a clérigos, hacendados, burócratas, entre otros.

La cocina Quiteña de la década de 1820, es decir del periodo grancolombiano y de las primeras décadas republicanas, en las casas de los criollos, fue la misma del siglo XVIII. El indio comió maíz tostado, harina de cebada, papas, fréjoles, cuy, y chicha. Como anota un viajero, la comida de los artesanos se complementaba con carne de buey y caña dulce, además de las frutas de la tierra y algunas de clima templado y caliente. En las plazas se vendían aguacates, chirimoyas, plátanos, etc (Pazos, 2010, p. 193).

Esto quiere decir que la gastronomía quiteña antes del ferrocarril era limitada, debido que no existía mayor introducción de alimentos a la capital, en el caso

de productos del mar lo consumían personas adineradas que podían pagar una cena que era elaborada por personas extranjeras.

### 3.3. Diagnóstico sociocultural

En el aspecto político la capital vivió la dictadura Militar de 1963 a 1966, la dictadura de Velazco Ibarra en 1970 y la del Gral. Rodríguez Lara de 1972 a 1976, pero finalmente se retoma la democracia en 1979 proclamándose como presidente el Dr. Jaime Roldós Aguilera.

En el período comprendido entre 1950 a 1990 en la capital ya estaban definidos los grupos sociales, es así que las clases altas poblaron el norte de Quito, mientras que las populares se tomaron el centro y el sur de la ciudad.

La capital crece tanto al sur como al norte debido a la migración de personas de otras provincias hacia Quito, generalmente poblaban el centro y el sur de la ciudad.

El Ecuador crece demográficamente y la capital era el lugar donde muchos ecuatorianos veían como una oportunidad de superación, es así que mucha gente de la región costa viaja a Quito para buscar un mejor estilo de vida.

En el siguiente cuadro se puede observar como estaba dividido el Ecuador demográficamente en los años 50.

CRECIMIENTO Y REDISTRIBUCIÓN REGIONAL EN EL ECUADOR: 1825, 1950 Y 2001			
En porcentajes según año y región			
Región/Año	1825	1950	2001
Sierra	84	58	44,9
Costa	15,2	40,5	49,8
Región Amazónica	0,8	1,5	5,3
Pais	100	100	100

**Cuadro No. 2.** Crecimiento y Redistribución Regional en el Ecuador. Fuente: Ayala Mora E. op. cit.:125 e INEC, op. cit.

Gracias al boom bananero en los años 50 y 60 y el boom petrolero en el año 1970 en el centro norte de la capital se consolidan grandes centros comerciales y financieros, por otro lado el sur de la ciudad se caracterizaba por la formación de barrios y pequeños negocios.

La educación en la capital durante este período fue laica esto quiere decir que no se basaba en ninguna doctrina religiosa o credo, siendo como principal impulsador Velazco Ibarra quien en sus presidencias sostenía una política educativa con carácter moralista y mantenía que la iglesia y la educación tienen que manejarse por separado.

En el caso de la religión en Quito en el período de 1950 a 1990 predominaba el catolicismo, es así que en semana santa las iglesias de la capital daban misas todos los días, las emisoras radiales y la televisión transmitían música sacra y programas católicos, las labores de trabajo y estudio se suspendían por una semana entera y por lo general el viernes santo las familias se reunían para elaborar la tradicional fanesca y luego ir a la procesión de Jesús del gran Poder realizada en el centro histórico de la ciudad

Ernesto Velasteguí militar en Servicio Pasivo de las Fuerzas Armadas de 60 años de edad y quiteño de nacimiento relata cómo era la capital en el período de 1950 a 1990 y comenta que la sociedad quiteña tenía diferentes formas de entretenimiento por ejemplo la clase adinerada de la ciudad asistía a teatros como el Nacional Sucre y Bolívar en los cuales el humorista Ernesto Albán entretenía a la gente de esta época interpretando un personaje de clase media, empleado público, con deudas y bohemio; se encargaba de mostrar como era la sociedad quiteña de esa época. Además en el Teatro Sucre y Bolívar se realizaba la elección de la Reina de Quito alternando un año en cada teatro.

El Teatro Capitol en la Alameda era más accesible a los bolsillos de los quiteños por lo cual era para gente menos adinerada. Los capitalinos también asistían a cines en sus tiempos libres entre los cuales tenemos: Puerta del Sol y 24 de mayo ubicados en el sector de la 24, cine México en Chimbacalle, cine Cumandá ubicado en el antiguo terminal terrestre de Quito y el cine Atahualpa en el sector de Santo Domingo en el centro histórico.

Los paseos eran otra forma de esparcimiento para la sociedad quiteña, por ejemplo era común un fin de semana ir al aeropuerto Mariscal Sucre, que

anteriormente se lo conocía como campo de aviación a ver como despegaban y aterrizaran los aviones.

También los paseos se realizaban a los distintos balnearios de la ciudad como son: El Tingo y La Merced; lugares en los cuales se comercializaba varios platos como: choclos con queso, habas, tortillas con hornado, caldos, yahuarlocro, chochos con tostado, entre otros.

Las visitas al panecillo, las iglesias del centro histórico y algunos atractivos dentro de la capital eran la manera en que los quiteños pasaban su tiempo libre.

El parque de la Carolina en sus principios fue una hacienda, pero se populariza gracias a que en 1971 se inaugura el Centro Comercial Ñaquito, donde las familias salían a realizar sus compras y después buscaban un lugar para pasar el tiempo libre y hacer deporte.

El Ejido, El Arbolito y la Alameda eran otros parques en los cuales la gente salía a jugar los típicos deportes capitalinos como son: el ecuavoley, pelota nacional, tabla, cocos, entre otros, destacando la Alameda como el parque más antiguo de la capital.

Las celebraciones en la capital fueron varias por ejemplo en carnaval se realizaban pintorescos desfiles en el centro histórico, en semana santa se realizaban procesiones en el centro de la ciudad, el 24 de mayo se celebra la batalla de pichincha conmemorando a los héroes en la cima de la libertad, desde el 28 de noviembre comenzaban las corridas de toros en la plaza de toros Belmonte para luego finalizar el 6 de Diciembre en la plaza de toros Quito en el norte de la capital.

El 6 de diciembre se celebra la fundación de Quito caracterizada por los juegos tradicionales en cada barrio, campeonatos de ecuavoley, trompos, canicas, ensacados y un sinnúmero de juegos que caracterizan a la capital.

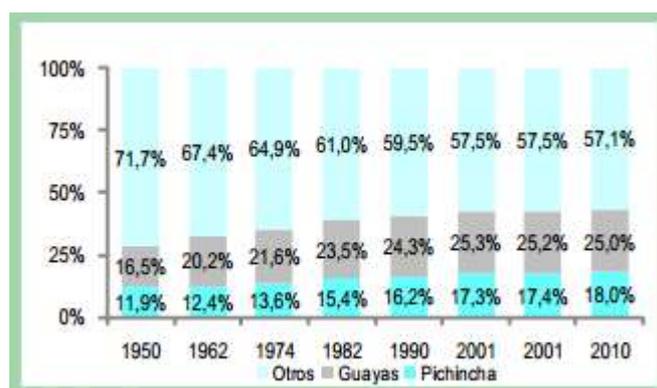
Para navidad las iglesias representaban en sus altares pesebres y las familias capitalinas representaban el pase del niño y finalmente para fin de año las familias capitalinas se reunían para recibir el nuevo año y se realizaban comparsas y desfiles por el centro histórico, las personas realizaban un monigote que representaba el año viejo para luego quemarlo simbolizando en su quema todo lo malo que ha pasado en el año anterior.

A lo largo de la historia, Quito se ha caracterizado por tener leyendas representativas de la ciudad entre las más importantes tenemos: La Casa 1028, El Gallo de la Catedral, La Iglesia del Robo, El Padre Almeida, La Olla del Penecillo, Cantuña; entre otros, lo cual hace de la cultura quiteña rica en historia, relata Ernesto Velasteguí

### 3.4. Diagnóstico ambiental

En 1950 se realizó el primer censo poblacional en Ecuador determinando que había 3'202,757 millones de habitantes, de los cuales el 11,9% pertenecían a la provincia de Pichincha.

Esto quiere decir en la provincia habían 352,303 ciudadanos, teniendo un espacio de 11,77 hab/km<sup>2</sup>.



**Cuadro No. 3.** Población en Pichincha año 1950-1990. Fuente: INEC

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), recomienda que dentro de las urbes se debe de tener 9 metros cuadrados de áreas verdes por habitante, pero en lugares como la capital del Ecuador Quito, esto sería complicado debido a que el uso del suelo actualmente es ocupado por grandes centros financieros, lo que antes eran terrenos ocupados para la agricultura.

Casi todos los suelos originales del área metropolitana son de origen volcánico. En las áreas periféricas localizadas en las escarpas occidentales de las cadenas montañosas de la zona, los suelos dominantes son francos y pseudo arenosos de textura fina (p. ej. Dystrandeps). Estos suelos tienen una retención de humedad extremadamente alta, pero no se consideran adecuados para uso agrícola debido a su localización en áreas muy empinadas. Las zonas agrícolas más importantes del área metropolitana están localizadas en Puembo, Pifo, Yaruquí, Checa, Tumbaco, El Quinche, Amaguaña y Píntag. Predominan en estas áreas, los suelos volcánicos negros profundos (> 1 m) con alguna presencia de limo y un contenido de arcilla menor al 30% (p. ej. Plustols, Arglostols, Pludolls). Se encuentran suelos similares en las zonas de Lloa y Quito Sur ( [www.fao.org](http://www.fao.org)).

En el caso de la contaminación en la ciudad de Quito el parque automotor no era tan grande como lo es en la actualidad, por lo general solo la gente adinerada poseía de un automóvil debido a los altos precios de adquirir uno.

El transporte público se lo realizaba de dos maneras el denominado bus que era para el pueblo y los colectivos o carros especiales que eran para personas que podían pagar un poco más su pasaje; lo cual indica que la mayoría de ciudadanos usaban el transporte público reduciendo la contaminación.

En el caso de la recolección de basura era insuficiente para los habitantes de la capital, es así que principalmente la gente del sur empieza a botar los desechos en quebradas y ríos como es el caso del Machangara, un río sumamente contaminado por basura de los habitantes y también por los desperdicios del antiguo camal de Chimbacalle.

El río Machangara que atraviesa con sus aguas la capital desembocando en el Río San Pedro en el valle de Quito para luego conectarse con el Río Guayllabamba, lo cual indica que la capital tenía totalmente contaminado sus ríos.

### **3.5. Diagnóstico gastronómico (en el siglo XX de 1950 a 1990)**

#### **Introducción de alimentos por medio del ferrocarril.**

Al analizar la gastronomía quiteña nos damos cuenta que existe una gran influencia de productos de otras partes del país, esto se debe a que Quito desde sus orígenes fue un centro de comercialización. Gracias a la creación del ferrocarril se pudo realizar un intercambio de productos alimenticios, puesto que a la capital llegaban alimentos de la costa y la sierra ecuatoriana.

El ferrocarril fue una herramienta para lograr introducir de una manera progresiva alimentos a la capital, desde que el tren llega a Quito en 1908, se comienza a dar un intercambio cultural y gastronómico importante para el pueblo capitalino.

A lo largo del trazado del tren el ferrocarril hace su recorrido por distintas provincias del país como son; Guayas, Chimborazo, Tungurahua y Cotopaxi y pasando por dos regiones como es la costa y la sierra, hasta finalmente hacer su arribo en Quito.

El análisis que se presenta a continuación está comprendido entre los años 1950 a 1990 período en el cual el ferrocarril se desempeña como principal transporte terrestre de productos alimenticios hacia la capital hasta su declive por los años 90 debido al alza de costos de los pasajes y el mejoramiento de las carreteras.

Vale destacar que cada pueblo o región por donde pasaba el ferrocarril aportaba con sus costumbres y gastronomía, pero el estudio de esta investigación se basa en las estaciones más relevantes de cada provincia, determinando cual fue su aporte gastronómico en la capital.

La provincia del Guayas se encuentra situada a orilla del río que lleva su mismo nombre, goza de un clima que promedia los 25 grados centígrados, lo cual permite sembrar gran variedad de productos y es la provincia de mayor producción agrícola del país.

Esta provincia se ha caracterizado por consumir en su gastronomía productos del mar en diferentes maneras de prepararlos, es así que destacan sus deliciosos ceviches de concha, camarón, pescado y preparaciones de arroces con mariscos antes mencionados. Pero sin duda el sabor “guayaco” ha estado identificado por dos principales platos: el encebollado y los típicos cangrejos criollos; el primero es una sopa elaborada con pescado muy consumido en todo el Ecuador, y el segundo un alimento exquisito vendido a lo largo de todo Guayaquil y que goza de gran acogida en varias partes del país.

La estación de Durán en la provincia del Guayas, fue un centro de acopio de los productos de la costa puesto que hasta este lugar llegaban por medio de lanchas y medio fluviales los alimentos que iban a ser destinados a Quito por medio del ferrocarril.

Los agricultores, pescadores y camareros se manejaban por medio de un procedimiento de entrega de los productos a una bodega los cuales eran puestos en vagones y enviados a la capital. En el caso de los mariscos eran puestos en gavetas con hielo para que soporte el traslado de una estación a otra y así hasta Quito.

Los mariscos que fueron trasladados a Quito eran aquellos que soportaban el viaje de cerca de 17 horas hacia la capital, entre ellos fueron el camarón y pescados resistentes como era el caso del chalaco, un pescado muy consumido en el cantón Durán durante este período, relata una residente cerca de la estación del tren la Sra. Marysol Quezada hija de un trabajador del ferrocarril en una entrevista realizada en el mes de Agosto de 2014.

La variedad de pescados que existe en aguas ecuatorianas es abundante. Solo por mencionar algunos: atún, bacalao, corvina, liza, robalo, boca chico, cazón, sierra, picudo, pez espada, roncador, botellita, pargo, albacora, pinchagua, corcovado y anguila (Alvarado, 2014, p. 29)

Los productos principales que se trasladaban desde Durán eran los que se producían en la costa ecuatoriana como el banano, arroz, azúcar, cacao, café, caña de azúcar, algodón y oleaginosas además de frutas de temporada como son la guanábana, piña, sandía, naranjas, mango, entre otros.

La provincia del Guayas aportó con muchos alimentos y técnicas de preparación a la gastronomía Quiteña, como es el caso de los mariscos que años antes del ferrocarril no era frecuente el consumo en la capital.

Hoy en día en Quito se consumen gran variedad de pescados, pero sin duda el más consumido es la albacora, un pescado principal para la elaboración del típico encebollado guayaquileño y que hoy en día los pobladores de la capital lo han adaptado a su alimentación.

También se puede observar en Quito introducción de técnicas culinarias como es el caso de la cocción de mariscos para la elaboración de ceviches, arroces y distintas preparaciones con mariscos que son muy solicitados por los capitalinos.

Siguiendo su recorrido el ferrocarril pasaba por Yaguachi que se caracterizaba por tener productos de la costa como ya mencionamos antes y sembríos de caña de azúcar, en el caso de Milagro se destaca el Ingenio Valdez y su comercialización de piñas que son las más apetecidas del país. En Naranjito

sobresale el Ingenio San Carlos. Lo cual indica que estos sectores estaban ligados al sembrío de caña de azúcar y a la comercialización de sus derivados como son la panela y azúcar procesada.

La estación de Bucay fue considerada el punto de encuentro entre la sierra y la Costa ecuatoriana, puesto que aquí paraban los viajeros a descansar y reabastecerse de provisiones para el viaje hacia la capital.

El azúcar llegó al Ecuador junto con los españoles. Sin embargo, el auge de la industria azucarera ocurre precisamente con la presencia del ferrocarril que unió la Costa con la Sierra, por el eje Naranjito-Bucay (Alvarado, 2014, p.167)

En esta estación algunos de los alimentos que se comercializaban fueron la fritada, gallina criolla, caldo de pata, hornado, arroz con menestra y gran cantidad de platillos con mariscos como son arroces y ceviches; esto muestra que Bucay fue un punto de intercambio gastronómico y cultural importante durante el paso del ferrocarril que unió costa y sierra transportando los productos hacia Quito.

Los viajeros del tren tenían por costumbre desembarcar en este lugar para comer. Al ser el punto de encuentro de habitantes de las dos regiones sus preferencias por algunos productos, característicos de su lugar de origen, contribuyeron a realizar combinaciones en la preparación de las comidas (Alvarado, 2014, p. 153).

Siguiendo el recorrido del tren hacia Quito una estación importante fue la de Huigra perteneciente al cantón Alausí en la provincia de Chimborazo, se encuentra situada a orillas del río Chanchán, un lugar que goza de un clima subtropical templado destacándose en su agricultura sus cultivos de fréjol y tomate riñón. También Huigra fue conocido por la crianza de ganado como bue y toros debido a sus grandes pastizales.

Al llegar a Sibambe a 1836 metros sobre el nivel del mar el ferrocarril pasa por el tramo conocido como nariz del Diablo hasta llegar a Alausí, lugar donde era conocido por hacer un intercambio comercial con la costa ecuatoriana, puesto que desde aquí se enviaban maíz, papas, tubérculos, cereales y variedades de granos a cambio de productos de zonas tropicales como son el caso de frutas y mariscos.

En el recorrido hacia la capital el ferrocarril pasaba por el pueblo de Tixán en la provincia de Chimborazo el cual era reconocido por su explotación de azufre, y luego por la estación de Palmira la cual era muy reconocido por sus bebidas

calientes puesto que al estar en pleno páramo andino los viajeros se enfrentaban a bajas temperaturas. En Palmira se destacan las típicas canelas, una preparación a base de agua, canela, azúcar y aguardiente al gusto, muy consumido por los viajeros que buscaban la manera de pasar el frío del lugar. En la capital en las tardes de carnaval debido al frío de la ciudad los famosos canelasos hacían su presencia en las que hace muchos años se llamaban fogatas bailables; una reunión de amigos en la cual se servía esta bebida. Hoy en día aún se mantiene esta tradición, pero se lo prepara especialmente en las fiestas de Quito con una variante como es la naranjilla.

Existen varios tipos de mercados: de alimentos, de animales, artesanales, populares, entre otros. Uno de ellos es del Guamote, en Chimborazo, el cual es conocido por su tradicional feria de los jueves. Los comerciantes, la mayoría indígenas, ofrecen animales como: ovejas, llamas, chanchos, ganado vacuno y caballar; lana de borrego, artesanías y más (Alvarado, 2014, p.134)

Al llegar a Colta cerca de Riobamba nos encontramos con un clima muy frío, su temperatura oscila entre los 12 grados centígrados, por lo que hace un lugar ideal para la producción de papas, chochos, habas, trigo, melloco, choclo, cebada, arvejas y hortalizas; además los pobladores se dedicaban a la crianza de aves de corral, ganado ovino y bovino.

Uno de los principales platos del sector de Colta es el choclo con habas, mellocos y un pedazo de queso característico por poseer productos netamente cultivados en este lugar.

El tren hace su arribo a una de las estaciones principales en su recorrido hacia Quito, llega a la estación de Riobamba en la provincia de Chimborazo, provincia caracterizada por estar en el corazón del Ecuador y por tener la mayor población indígena del país. Posee una gran tradición culinaria vinculada con las festividades, principalmente se cultiva el maíz que se deriva en algunas preparaciones como es la elaboración de humitas, tostado, chulpi, chicha de jora, mote, máchica, entre otros.

Su clima es templado y en algunas zonas es subtropical lo que permite la producción de hortalizas, legumbres y gran variedad de frutas.

Riobamba se caracterizó por su plato emblema que es el hornado; un platillo elaborado a base de cerdo adobado y cocinado al horno acompañado de cuero

reventado tortillas de papa y el característico agrio que es una preparación a base de cebolla, lechuga, tomate y chicha de jora.

Obviamente todos estos productos y tradiciones eran llevados a Quito donde se adaptaban a las conveniencias de los pobladores de la capital. Otro producto cultivado en la provincia de Chimborazo es el chocho el cual es muy apetecido en Quito y se realiza una preparación conocida como cevichocho la cual es una mezcla de alimentos de la costa con alimentos de la sierra andina ecuatoriana; consta de: cebolla curtida, chulpi o tostado, chifles, tomate, chochos, limón y jugo de tomate. Su origen viene de la costa ecuatoriana del típico ceviche de mariscos pero en este caso fue adaptado a cada pueblo, esta vez Quito.

Hoy en día esta deliciosa preparación ha tomado muchas variantes es así que cada persona busca crear el mejor plato, por ejemplo el cevichocho es acompañado de cuero de cerdo cocinado o de pedazos de fritada lo cual es una evidente introducción a la cocina quiteña adaptada a las circunstancias de cada lugar o región.

El caso del maíz es un alimento considerado como alimento de los Dioses, muy consumido en el período Inca y producido en los andes Ecuatorianos. Este producto es muy consumido en la capital y sirve como acompañante de varios alimentos entre ellos el ceviche de mariscos, ceviche de chocho, encebollado o tan solo se encuentra en las mesas de los capitalinos como un alimento secundario.

La comida de la provincia de Chimborazo llega a la capital de forma progresiva gracias al arribo del ferrocarril. Desde que llega por primera vez en 1908 a Quito hubo un intercambio gastronómico y cultural gracias a que existió migración por parte de pobladores de esta provincia hacia la capital.

Poco a poco las personas que llegaban principalmente de Riobamba comenzaban a elaborar productos típicos de su región aportando a la gastronomía quiteña como fue el caso de los hornados que ha tomado un sin número de variantes en su preparación.

Siguiendo el recorrido el tren pasa por el páramo andino llegando a la estación de Urbina a 3609 metros sobre el nivel del mar, caracterizada por el consumo de carne de llama y productos propios del páramo; además de la elaboración de guantes, bufandas, y sacos de lana. Urbina es el punto más alto del

recorrido del ferrocarril y tiene su gastronomía muy parecida a la de Riobamba por su cercanía.

Antes de llegar a la estación de Ambato el ferrocarril hace su arribo a la estación de Mocha un pueblo dedicado a la agricultura y la ganadería. En la estación del ferrocarril se comercializaba habas, papas, cuyes y quesos que eran enviados a Quito por medio de los viajeros en su recorrido hacia la capital; cuenta la Sra. Margarita Cevallos comerciante de 67 años de edad situada a pocos metros de la estación del tren en Ambato en una entrevista realizada en el mes de Agosto de 2014.

El cantón Cevallos se caracteriza por la preparación de cuyes, conejos, gallinas, además de cultivos de maíz, papas, frutas y hortalizas propias de región.

Finalmente el tren llega a la estación de Ambato en la provincia de Tungurahua, provincia caracterizada por ser el centro de la Sierra ecuatoriana, su temperatura promedia entre los 14 a 17 grados centígrados y posee un clima templado seco.

La estación de ferrocarril de Ambato no es donde ahora se encuentra situada, en los años 60 estaba ubicada en el parque 12 de noviembre, un lugar central de la ciudad de Ambato en donde los agricultores podían ir a dejar sus productos que eran almacenados en bodegas para luego ser enviados a Quito; entre ellos son la zanahoria, cebolla, col, coliflor, papa.

Ambato también se caracterizó por la elaboración de pan que era muy apetecido por los viajeros hacia la capital, este alimento era comercializado por vendedores que hacían su aparición al momento de la llegada del tren a la estación. Los dulces también eran muy apreciados por los viajeros como era el caso de las cajas de dulces, melcochas, dulce de membrillo, alpeniques que eran melcochas elaboradas con raspadura y envueltas en papel celofán, entre otros.

El chocolate de Ambato fue muy comercializado y apetecido por las personas que visitaban esta ciudad y esto se mantiene hasta el día de hoy. Los ambateños tenían como costumbre tomar una taza de chocolate por las tardes para pasar el frío o simplemente lo elaboraban para brindar a algún familiar o amigo para mantener una tertulia.

Esta tradición se la aplica en la capital y hoy en día es común ver muchas cafeterías que ofertan el típico chocolate de Ambato característico por su aroma o sabor, o simplemente en las casas de los capitalinos es una manera de recibir visitas brindando una taza de chocolate hirviendo.

En la estación de Ambato era común que los comerciantes ofrezcan sus productos típicos del lugar como era la venta de pan, dulces, secos de pollo y llapingachos, este último era una elaboración de tortillas de papa acompañada por chorizo, aguacate, huevo frito y ensalada; un plato muy aceptado por los pasajeros de tren, como relata la Sra. Margarita Cevallos comerciante del sector.

Sin duda los alimentos de la ciudad de Ambato influyen en la gastronomía capitalina puesto que se consumen productos elaborados en esta ciudad y que al llegar a Quito fueron adaptados a las necesidades de cada habitante que realizaba su preparación.

El recorrido del tren continúa hacia la capital llegando a la estación de Salcedo, lugar donde se caracterizó por la venta de helados desde los años cincuenta, en donde las monjas franciscanas de esta ciudad iniciaron la tradición con la venta de helados para solventar los gastos de esta orden religiosa.

Era característico que los pasajeros del tren degusten de estos helados, pese a que Salcedo es una ciudad fría, pero más importaba degustar el sabor que poseen estos helados. Hoy en día en la capital existen muchas heladerías que ofertan los exquisitos helados de Salcedo o realizan variantes para venderlos de diferentes sabores con frutas o ingredientes de cada lugar.

La siguiente parada del ferrocarril es la ciudad de Latacunga en la provincia de Cotopaxi provincia ubicada en la zona centro-norte del país que goza desde climas de páramo, hasta climas tropicales.

Latacunga se caracterizó por su producción lechera debido a que tenía una gran cantidad de ganado ovino y bovino y por este motivo esta ciudad comercializaba una gran cantidad de quesos y derivados de la leche, uno de ellos el famoso queso de hoja muy solicitado por los pasajeros del tren, debido a que la presentación del queso era servida en un envuelto con hoja de achira la cual aportaba con un gran sabor.

En el caso de la agricultura Latacunga estuvo dado por cultivos de fréjol, arveja, maíz, papa y brócoli. La provincia de Cotopaxi se caracteriza por

también comercializar yuca debido a sus pisos climáticos, tiene zonas subtropicales como es el caso del sector de la Maná que permite sembrar productos de climas cálidos.

Tradicionalmente Latacunga se consideraba como el Tambo, que era el lugar de reposo y de reabastecimiento de los viajeros antes de hacer su llegada a la capital. Latacunga era considerado un potrero donde los pequeños y medianos productores dejaban sus productos alimenticios en bodegas para luego ser trasladados principalmente a Guayaquil y Quito, recuerda el Notario quinto en funciones el Dr. Byron Burbano Vicepresidente del Directorio de la Casa de la Cultura Ecuatoriana Núcleo Latacunga en una entrevista realizada en el mes de Agosto de 2014.

Esta ciudad también se caracterizó por ser el abastecedor de alimentos de muchas provincias del país, además gracias a sus cultivos de cebada, arveja, maíz y trigo comercializaba varios tipos de harinas, una de ellas la más conocida de Latacunga es la machica.

Latacunga también se caracterizó por enviar por medio del ferrocarril carne de cerdo cocinada como es el caso de la fritada, la cual se enviaba en cajas envueltas para que soporte el viaje y se mantenga su fritura.

Machachi es una de las últimas estaciones del ferrocarril antes de hacer su arribo a Quito, su gastronomía era caracterizada principalmente por el runaicho, un plato cocido cuyo ingrediente principal es el cuy asado al carbón, acompañado de salsa ají macho con maní, papas y ensalada, además de su consumo de maíz en diferentes preparaciones como es el tostado, la chicha, y su pan de maíz muy característico de esta ciudad

Finalmente el ferrocarril llega a la Ciudad de Quito en la estación de Chimbacalle, trayendo consigo un sinnúmero de alimentos que fueron incorporándose de a poco a la gastronomía de la capital.

La estación de Chimbacalle no fue un lugar donde se realizaba una feria para vender los productos que venía trayendo el tren, más bien aquí se desembarcaban los vagones y se entregaban los pedidos que ya estaban hechos por los comerciantes de esta época, pero de a poco esos productos que se introdujeron fueron cambiando la gastronomía capitalina relata Guido Jaramillo ex maquinista del ferrocarril y actual presidente de la Hermandad de

Ferrovianos Jubilados del Ecuador, en una entrevista realizada en el mes de Agosto de 2014.

En una entrevista realizada a Santiago Pazos ex docente de la UNIBE y actual investigador de la cocina quiteña y ecuatoriana en el mes de noviembre de 2014, nos relata que a partir del año de 1945, los cambios en la cocina y la gastronomía quiteña fueron evidentes, esto posiblemente se debió a dos factores, la finalización de la II Guerra Mundial y el boom del banano. Ahora bien, a partir de 1970 (luego de la construcción de la Panamericana), ciertos alimentos cambiaron, tal es el caso de la colada morada, en cuanto que en Quito antes de dicha década, esta mazamorra no contenía ciertas frutas como el babaco.

Pazos además menciona que a partir de 1950 la influencia que tuvo el tren en la gastronomía quiteña fueron los platos relacionados a otras cocinas regionales costeñas, las cuales se constituían básicamente de pescados y mariscos frescos, menciona además que antes de 1930 no se consumían ceviches y los únicos que existían eran principalmente de bacalao u otros tipos de pescados secos y salados.

El Dr. Patricio Moncayo actual docente de la UNIBE en una entrevista realizada en el mes noviembre del año 2014, describe que sin duda el ferrocarril influyó en la gastronomía quiteña y menciona que el tren tenía 19 vagones, 17 de ellos de carga y dos de pasajeros en los cuales se transportaban productos de la costa hacia la sierra y viceversa. Este intercambio de productos hizo que la alimentación de los serranos ya no sea solo el maíz, las papas, las habas, el fréjol sino que hubo una introducción de alimentos principalmente del mar como son la concha, el camarón, el pescado, y los cangrejos los cuales fueron muy aceptados por los capitalinos, relata el Dr. Moncayo.

Con la introducción de productos de la costa en la capital ya no solo se consumían las mazamoras de frejol, habas, maíz o chuspas que son bolas de maíz, sino que se incorpora el sancocho costeño con ingredientes como el barraganete, el pescado y la yuca.

Otro punto importante que menciona el Dr. Moncayo es que desde la costa ecuatoriana se enviaban gran cantidad de frutas, pero una de ellas que se transportaba con gran afluencia era el cacao, y que fusionado al pan de

Ambato hizo un alimento tradicional de esta ciudad y que por medio del ferrocarril tuvo su parada en la capital, lugar en donde los capitalinos lo aceptaron de gran manera.

El Dr. Moncayo recuerda que en el mes de Noviembre la producción de mangos en la costa era alta, de tal manera se enviaba este producto a la sierra y acompañado con la sal, resultaba un alimento muy agradable tanto para niños como para adultos.

Al finalizar la entrevista el Dr. Moncayo afirma, que sin duda el ferrocarril influyó en un cambio alimenticio de los capitalinos y nos menciona que antes en la capital los Lunes era de Arroz de Cebada, Sábados y Domingos de Caldo de Patas y Yahuarlocro respectivamente, pero con la influencia del tren se incorporaron preparaciones como sancochos, menestras tanto de fréjol como lenteja y algunos productos del litoral como son la avena, arroz, azúcar y los mariscos. Además que no solo hubo un cambio alimenticio, sino que se produjo un cambio de mentalidad en los capitalinos.

### **3.5.1. Productos actuales**

La llegada del ferrocarril a la capital es un factor importante en el cambio de alimentación de los capitalinos, es así que hoy en día es normal consumir productos de otras provincias, especialmente productos de la costa.

En la actualidad es común ver en todas partes de Quito restaurantes ofreciendo platos a base de mariscos, de tal modo que grandes cadenas como Los Ceviches de la Rumiñahui, Las Palmeras, Salserón, entre otros, han logrado afianzarse en el mercado local gracias a la gran aceptación de los comensales. Algunos capitalinos al momento de servirse los alimentos optan por consumir productos de la sierra como son: el hornado, papas con cuero, menudo, llapingacho, mote con chicharrón, etc.

Vale destacar que los pequeños locales que preparan comida tradicional quiteña lo hacen de una manera antigua, tratando de mantener esa esencia de antaño que hace inigualable nuestros platillos; pero en el caso de los restaurantes grandes lo hacen de una manera más industrializada implantando nuevas técnicas y productos rompiendo con el esquema de la cocina tradicional.

Debido a esto la mayoría de los productos que se ocupan actualmente ya son procesados, lo que quita la esencia de la cocina tradicional.

Hoy en día es muy fácil encontrar variedad de alimentos procesados como es el caso de las harinas, antes se debía ir al mercado a comprar los granos, hacerlos secar para luego molerlos. En estos días es muy fácil encontrar todo tipo de harinas en los supermercados.

Los supermercados de la capital dan tanta facilidad al momento de alimentarse es así que se pueden encontrar productos de rápida elaboración y que no tienen ninguna dificultad al elaborarlos como son el caso de: sopas, arroces, ensaladas, postres, etc. Lo que conlleva a que los capitalinos opten por esas alternativas antes de ir a comer en un mercado la comida tradicional quiteña.

Un factor importante al momento de elegir que comer para los capitalinos es sin duda el aporte extranjero, de tal modo que las grandes cadenas de comida han cambiado el hábito alimenticio de los quiteños.

Desde la década de los 70 hasta finales del 90 a Ecuador llegan franquicias de comida rápida como: Kentucky Fried Chicken (KFC) en 1975 ofreciendo su famoso pollo broster, Pizza Hut en 1982 ganando comensales con su inigualable masa de pizza y salsa, Burguer King en 1996 con la elaboración de hamburguesas y McDonald's en el año d 1997 también con elaboración de hamburguesas y precios muy cómodos para todo tipo de clientes.

Esta introducción de franquicias de comida rápida junto con la vida agitada que se lleva en la capital ha favorecido para que hoy en día muchos de los capitalinos opten por consumir estos alimentos, dejando de lado nuestra esencia.

### **3.5.2. Técnicas**

Dentro de las técnicas de cocción se puede hacer una clasificación: las técnicas de cocción antiguas y las técnicas de cocción modernas.

#### **3.5.2.1. Técnicas de cocción antiguas:**

Julio Pazos en su libro "Cocinas Regionales Andinas" en 2010; menciona varias técnicas culinarias entre las que se encuentran:

**Asar:**

La palabra asar es exponer los alimentos directamente al fuego producido por la combustión de carbón, maderas, etc.

Esta técnica tiene como facilidad cocinar los alimentos de una manera rápida, pero con la desventaja que los alimentos se pueden quemar si no se tiene una supervisión continua.

**Asar en la parrilla o en asador:**

Esta técnica es considerada ancestral y se la realiza depositando el alimento sobre una parrilla, la cual está en contacto directo con el calor producido por el carbón o maderas.

Antiguamente los incas utilizaban esta técnica para asar cuy, llamas, alpacas y algunas variedades de aves.

**Asar dentro de una caña:**

Consistía en asar pescados pequeños dentro de una caña llamada carrizo, tapar los bordes con greda blanca u hojas y depositarlos en la parrilla.

**Asar en las cenizas:**

Esta técnica consistía en cocer los alimentos acercándolos al fogón para que se cocinen con la ceniza de las brasas. Se utilizaba esta técnica principalmente para cocer tubérculos y choclos los cuales eran envueltos en sus propias hojas y depositados en las cenizas.

**Asar a las brasas:**

Consistía en cocer pedazos finos de carne principalmente de alpaca, depositando los alimentos brevemente sobre la brasas quemando y girando la carne de un lado a otro.

Gracias a esta técnica se conseguía una carne muy jugosa, ya que al asarla por muy poco tiempo en brasas muy calientes el alimento se sellaba permitiendo conservar los jugos en su interior.

**Pachamanca:**

Este tipo de cocción consistía en cavar un hueco en la tierra y rellenarlo con piedras hirviendo previamente calentadas en la brasa, poner una capa de hojas de achira en donde se asientan los alimentos y cubrirlos con más hojas. Al final se tapa con la tierra para que conserve el calor y se termine la cocción.

**Huaita:**

Esta técnica es de origen prehispánico de los Andes centrales y también es conocido como asar con terrones de tierra adobes o arena caliente.

Consiste en interponer principalmente tubérculos como papas, camotes y ocas cubiertos con hojas de achira y separados por adobes o terrones calientes y cubiertos con tierra para que conserve su calor.

**Piedras calientes:**

Esta técnica es una de las más antiguas de los Andes y consiste en calentar piedras al rojo vivo en las brasas para luego ponerlas sobre o en medio de los alimentos, principalmente tubérculos canes y ciertos guisos.

**Hervido:**

Esta técnica era la más común dentro del antiguo imperio Inca, su principal elemento era el agua y se utilizaba para cocer todo tipo de carnes, tubérculos granos, etc.

Un alimento muy consumido y que era el acompañante de carnes o pescados era el mote, este alimento se preparaba hirviendo en agua el maíz duro con ceniza para que se pele y era considerado como alimento de las clases bajas.

**Fermentado:**

La fermentación fue una técnica muy empleada por los Incas, se utilizaba para realizar preparaciones a base de papas o maíz que combatían infecciones o enfermedades causadas por los climas fríos de la sierra.

Además se preparaban bebidas como la chicha, la cual se elaboraba de la fermentación del maíz.

**Tostado:**

Esta técnica consistía en enterrar los granos, principalmente maíz, maní y fréjol en la ceniza caliente para que se tuesten. Los Incas utilizaron este método mediante tostadoras de arcilla incorporando a este proceso alimentos como la quinua, semillas de zapallo y calabazas.

**Envueltos:**

Consiste en cocinar los alimentos al vapor o la brasa envueltos en hojas principalmente de achira o bijao, dando un aroma y sabor diferente a la comida.

**3.5.2.2. Técnicas de cocción modernas:**

Dentro de las técnicas de cocción actuales podemos dividir las en tres grupos:

**Cocción por calor seco o concentración:**

Esta técnica de cocción se caracteriza por evaporar parte de los líquidos de los alimentos concentrando el sabor en su interior, podemos mencionar algunos tipos:

Asar en el horno.\_ Es una técnica de cocción lenta la cual permite que el alimento se selle en el calor y conserve sus líquidos en el interior, se debe tener en cuenta el tiempo de cocción para cada alimento.

Asar en la parrilla o brasa.\_ Esta técnica consiste en la cocción de los alimentos por la evaporación de los líquidos de los mismos, generalmente se utiliza un poco de grasa para untarlo en los alimentos y goza de gran aceptación ya que es una cocción muy saludable.

Gratinar.\_ Consiste en formar una capa o costra en la parte superior de los alimentos dando un sabor exquisito, por lo general se lo realiza con quesos, mantequillas o salsas poniendo en un horno a altas temperaturas por poco tiempo o en la salamandra que es una gratinadora.

Saltear.\_ Esta técnica cuece los alimentos a una temperatura alta con una mínima cantidad de materia grasa, se realiza en sartenes o cacerolas y se procede a mover enérgicamente. Esta técnica es de origen oriental de China.

Fritura.\_ Esta técnica permite obtener un alimento dorado por fuera y blando por dentro, se utiliza algún tipo de materia grasa como aceites o manteca.

### **Cocción por calor húmedo o expansión:**

Se caracteriza por añadir algún líquido a los alimentos, de tal manera que las vitaminas y minerales se disuelven en el líquido de la cocción. Dentro de este tipo tenemos:

Hervir.\_ Esta técnica se caracteriza por cocer los alimentos en líquidos como: agua, caldos, leche, etc. Se procede a llevar a punto de ebullición los líquidos para luego cocinar los alimentos.

Blanquear.\_ Consiste en sumergir en agua hirviendo principalmente verduras de 30 a 4 minutos para cocer los alimentos parcialmente, se recomienda después de blanquear las verduras pasar por agua fría para que termine la cocción.

Escalfar o pochar.\_ Se basa en cocer los alimentos en algún líquido antes de llegar al punto de ebullición. Por lo general se suele aromatizar el líquido de la cocción con especias o hierbas.

Vapor.\_ Consiste en cocinar alimentos en el vapor que genera algún líquido en el punto de ebullición. El líquido nunca debe de estar en contacto con los alimentos y se recomienda tapar el recipiente para que no escape el vapor generado por el líquido.

### **Cocción mixta o combinación:**

Esta técnica de cocción se caracteriza por realizarse en dos etapas, la primera en cocinar el alimento en una grasa para luego finalizar con calor húmedo. Como ejemplo tenemos:

Guisar o estofar.\_ Consiste en sellar el alimento en todos los lados formando una costra para luego proceder a desglasar con algún líquido.

Se lleva a punto de ebullición y se tiene que evitar que el vapor salga del recipiente para que los alimentos conserven el sabor.

Existen además otras técnicas de cocción como son: el baño maría, el cual consiste en cocinar los alimentos indirectamente. El calor es transferido al recipiente que contiene el alimento a través de agua caliente. En ningún momento el alimento deberá tener contacto con el agua.

Existe también la técnica de cocinar a presión mediante un utensilio como es la olla de presión la cual se sella herméticamente y mediante una válvula regula la presión en su interior. Esta técnica permite cocinar los alimentos de una manera muy rápida en comparación con las otras técnicas.

También en horno microondas se pueden cocer los alimentos, esta técnica se basa en generar ondas de energía electrónica las cuales activan las moléculas de agua que poseen los alimentos produciendo calor.

Esta técnica se utiliza por lo general para descongelar alimentos o simplemente para recalentarlos. Es importante mencionar que para utilizar un horno microondas se debe depositar los alimentos en recipientes que no contengan nada de metal ya que el horno se descompondría.

### **3.5.3. Utensilios utilizados en la cocina ecuatoriana para la preparación de alimentos**

La cocina ecuatoriana debido a su variedad y a su riqueza está siempre acompañada de una serie de utensilios, que a la vez decoran y son útiles ese espacio sagrado para los amantes de la gastronomía.

En las cocinas abundan las ollas, las cacerolas, las pailas y sartenes. Siempre están acompañadas de tablas de picar, cucharones, bandejas, fuentes, jarras, cucharas de palo...Y nunca falta una parrilla, un horno de leña y a veces un fogón.

Todo ello, sin contar las vajillas, los platos para la comida especial, los del diario y las cucharas que van desde plata fina hasta descartables.

Pero existen características en cada región. En la Sierra por ejemplo, las cazuelas de barro, ollas o pailas de hierro fundido para mantener el calor. Mientras que en la Costa la piedra, la concha o la madera son materiales que dan forma a ciertos utensilios, que se han masificado para comodidad de quienes hacen de la cocina es espacio preferido de su vivienda.

Desde las culturas antiguas del Ecuador, hasta los incas, la conquista española y la modernidad se han utilizado platos cuenco de distintos materiales. En la actualidad es recomendable que una cocina tenga los siguientes utensilios:

- Seis ollas de diferente capacidad.
- Una sartén.
- Una olla tamalera.

- Una olla de presión.
- Una tetera.
- Tres o cuatro cucharas de madera de diferentes medidas.
- Dos o tres tazones de distintos tamaños.
- Un cedazo fino para harina.
- Un cernidor pequeño.
- Un cuchillo para rebanar.
- Un cuchillo para pelar.
- Un cuchillo de sierra para cortar pan.
- Un destapador de botellas.
- Un sacacorchos.
- Un abrelatas.
- Un rallador.
- Un prensa puré.
- Un molino de carne.
- Un batidor eléctrico o de mano.
- Una licuadora.
- Una balanza de cocina.
- Una taza con medidas.
- Un juego de cucharas con medidas.
- Tres moldes para torta: redondo, cuadrado y rectangular.
- Una budinera.
- Una tabla para picar carne y legumbres.
- Una tabla para amasar.
- Un bolillo para extender masas.
- Un cortador de galletas.

(Alvarado, 2014, p. 30-31)

### **3.6. Análisis de platos, productos o técnicas desaparecidos**

Pablo Sanz en su libro “Manual de la Cocinera” en 1882, describe los servicios de comidas en el siglo XIX, destacando ciertos alimentos y preparaciones que desaparecieron y otras que se mantienen hasta el día de hoy. Menciona un

menú que es la mezcla del menú clásico francés y el español colonial comprendido en cuatro servicios.

El primer servicio está conformado de 2 sopas, 4 platillos fríos, 4 platillos calientes y 6 entradas. El segundo servicio se conforma de 2 ensaladas, 2 asados de pescado, 2 asados de cuadrúpedos (caza), 2 asados de aves de caza, 2 asados de aves caseras, la aceitera y la salsa. El tercer servicio se conforma de 2 pastas frías, 6 intermedios, la aceitera y la salsa. Y el cuarto servicio se conforma de 2 cestas de frutas de la estación o 2 pirámides de pastelería ligera, 6 fuentes para confituras, 4 compoteras para frutas y 2 helados (Sanz, 1988, p.12-14).

En las sopas se destacan productos como zanahoria, col, lechuga, cebolla, arveja, leche, harina de trigo inclusive productos de la costa como yuca. Además carnes como: ternera, cerdo, pollo y se evidencia sopas de pescado, lo cual revela que ya existía un mínimo consumo de pescado en el siglo XIX en la capital, pero se incrementaría con la ayuda del ferrocarril en los años siguientes. En las sopas se ocupaba mucho la manteca y el pan, ya que muchas recetas contienen estos ingredientes.

Los guisos capitalinos eran compuestos principalmente por lomos de: ternera, vaca, buey y cerdo y sus refritos eran elaborados con manteca, cebolla y tomate; además de especias como pimienta y comino.

En el caso de menestras los capitalinos las consumían de arvejas tiernas, de coles, de coliflor, de lentejas, de habas y acompañadas de algún tipo de carne, no se evidencia consumo de productos de la costa.

Los animales de caza también aparecen en el recetario de Sanz como son el conejo y pato asado además de aves de corral como pavo, pollos, etc. En el caso de las papas se observan algunas recetas como son patatas fritas, patatas rellenas, locro de patatas entre otros.

En las tortas destacan torta de plátanos, de chochos de camote y quinua, en los tamales tenemos de patatas, de mote, de arroz. En el caso de los dulces buñuelos, pristiños, gelatinas, bizcochuelos, quesadillas, alfajores, además de helados franceses como el helado de café, de vainilla, y chocolate.

En bebidas se mencionan las mistelas, el rosero, varios tipos de cervezas artesanales, coladas y aguas de olor como la de azahar.

Gracias al recetario de Sanz se logra determinar que productos se consumían en el siglo XIX y que aún perduran en la cocina actual. Se puede evidenciar

que el consumo de productos del litoral era mínimo, ya que se mencionan muy pocas recetas con mariscos y productos de la costa.

### **3.7. Análisis de platos, productos o técnicas reemplazados**

En el caso de técnicas de cocción reemplazadas podemos mencionar la cocción en pailas de bronce con fuego de carbón o leña. Esta técnica permite cocinar los alimentos a un ritmo lento lo cual le otorga una gran sabor a las comidas. Esta técnica poco a poco se ha ido reemplazando debido a que el valor de una paila de bronce es significativo comparada con una de otro material, además de su peso, ya que una paila de bronce es sumamente pesada. Obviamente el sabor que se obtiene en cocinar en una paila de otro material es diferente.

Otra técnica de cocción reemplazada son los hornos de leña, estos hornos eran elaborados con una mezcla de arena y agua conocidos como adobe, los cuales en su interior generaban un gran calor para la cocción de alimentos. El fuego era producido por leña, es allí su conocido nombre como los famosos hornos de leña.

En la capital ya son muy pocos los lugares donde se cocina en horno de leña siendo este método uno de los más utilizados en el siglo XX, ganando prestigio por su insuperable sabor de los alimentos como por ejemplo los panes en horno de leña, los bizcochos, y varios tipos de carne como por ejemplo el cerdo.

En la actualidad se los ha reemplazado con hornos industriales ya sean estos a gas o eléctricos dejando de lado la cocción de antaño y por supuesto su gran sabor.

La cocción en ollas de barro es otra técnica de cocción que se utilizaba en la antigüedad. Las ollas de barro eran ocupadas desde el período prehispánico hasta la actualidad. Hoy en día aún se conserva esta técnica de cocción de alimentos en algunos restaurantes del centro histórico de la capital ganando acogida con una manera de preparar alimentos tradicionalmente, como es en el caso de la semana santa en donde muchos restaurantes suelen servir la tradicional fanesca en recipientes de barro.

Para cocinar alimentos en ollas o recipientes de barro era necesario que se sitúen sobre la tulpa, la cual es un fogón indígena elaborado de piedras donde

reposan las ollas de barro, el calor para la cocción es producido por la combustión de la leña

Esta técnica de cocción poco a poco ha ido perdiendo su fuerza debido a que los recipientes de barro son muy frágiles y se dificulta su almacenaje, otro motivo también es que muchos de estos utensilios son cubiertos con una capa de esmalte y al momento de servir los alimentos esta comienza a descascararse y contaminar los alimentos.

Por estos motivos esta técnica ha sido reemplazada con utensilios de materiales que duran más y contaminan menos a los alimentos.

Y la técnica de cocción más utilizada por nuestros antecesores es la cocción a leña, este tipo se lo realizaba por horas mientras los alimentos estén bien cocidos pero dando un sabor exquisito. En algunas familias aún se conserva esta tradición puesto que a mediados del siglo XX, en 1956 se empieza con la comercialización de GLP (Gas Licuado de Petróleo) en el Ecuador, tratando de cierto modo reemplazar la leña por gas.

Si bien es cierto cocinar a gas es mucho más rápido; los sabores son totalmente diferentes, pero hoy en día las personas buscan cocinar los alimentos de una forma más rápida ya que debido al ritmo de vida acelerado que llevan no disponen de grandes cantidades de tiempo para preparar sus alimentos.

El GLP reemplazó al carbón y la leña, pero pronto también el gas será reemplazado por cocinas eléctricas lo que nos muestra una evolución en las diferentes formas de preparar los alimentos.

### **3.8. Análisis de platos, productos o técnicas Evolucionados**

#### **Encebollado**

El encebollado se conoce a la preparación parecida a una sopa consumido por los estibadores a principios del siglo XX a orillas del río Guayas. Su elaboración ha variado mucho a lo largo de los años pero sus elementos principales son el pescado (albacora), yuca, cebolla curtida con limón sal y cilantro, y su caldo que es elaborado con tomate, cebolla, ajo, sal, pimienta, cilantro y la albacora.

Este delicioso plato se adaptó a las circunstancias de cada lugar es así que se acompaña con arroz, chifles, canguil y tostado. El encebollado es muy

apetecido por la mayoría de los ecuatorianos, ya que contiene un gran aporte nutricional y se atribuye el don de curar la resaca.

A la capital este delicioso plato llega con muchas variantes ya que en sus inicios era prácticamente una sopa caliente, pero poco a poco en su recorrido hacia Quito se le va incorporando alimentos, es así que existen muchas maneras de elaborarlo y acompañarlo; por ejemplo los capitalinos lo consumen con canguil y tostado, este último es un producto alimenticio que se da en la serranía ecuatoriana y que se adaptó a las costumbres alimenticias de cada región. El encebollado también se lo acompaña con chifles que es un producto de la costa ecuatoriana, arroz y pan; todo esto son costumbres alimenticias que vinieron principalmente de Guayaquil y que hoy en día en Quito han sido aceptadas de buena manera.

### **Hornado**

Hornado se conoce a la preparación realizada a base de carne de cerdo, su origen remonta a la conquista de los españoles que introdujeron este animal y que los pobladores de Riobamba lo adaptaron a sus necesidades. Su preparación está hecha de adobar el chanco entero y cocinarlo en el horno ya sea de leña o convencional acompañado de “chiriucho”, palabra quichua que significa ají frío. Agua, sal, cebolla, trozos de ají, algo de panela o de chicha componen esta salsa, además de tortillas de papa y cuero de cerdo reventado.

Este delicioso plato es emblema de la gastronomía Riobambeña y se lo comercializa desde muchos años atrás en el mercado de la Merced, situado en el centro de esta ciudad

A la capital este delicioso platillo llega con algunas variantes en la cocción de cerdo, algunos prefieren una carne un poco seca, mientras que en algunos mercados de la capital se lo consume con el caldo de la cocción.

El acompañamiento de este plato no ha perdido su esencia ya que al igual que en Riobamba se lo acompaña con tortilla de papa, agrio y cuero reventado.

Hoy es muy común ver principalmente en mercados de Quito y Sangolquí la venta de este delicioso plato, el cual es muy bien recibido por los capitalinos y lo han adaptado a sus costumbres alimenticias. Un factor importante es el carisma con el cual las vendedoras de Hornado atraen a sus comensales por medio de halagos, lo cual hace que el cliente se sienta atraído para servirse este producto.

## **Llapingacho**

El Llapingacho es un plato típico de la ciudad de Ambato, proviene de las palabras quichuas llapi, aplastado y gacho frito, consumido desde los años de 1900. Inicialmente lo consumían personas que trabajaban en el páramo debido que contiene papa y es un alimento que da energía a los agricultores de la serranía, pero es después del terremoto de 1949 es que se populariza este delicioso plato como la comida insigne de esta ciudad.

Su preparación es a base de tortillas de papa, huevo frito, chorizo, aguacate y como aderezo un poco de lechuga. Su comercialización se produce en el mercado central de Ambato en donde miles de turistas no se van de esta ciudad sin antes degustar este manjar.

Las personas quiénes viajaban en ferrocarril fueron los primeros que introdujeron este plato a la capital, debido que en su parada en la ciudad de Ambato los comerciantes de este sector se acercaban a los viajeros del tren a ofrecer este delicioso plato, relata la Sra. Margarita Cevallos.

Hoy en día es común ver en mercados, restaurantes o salones de la capital que se ofrecen tortillas de papa acompañadas de algún tipo de carne, como es el caso de la caucara que ha ido reemplazando de a poco al chorizo ambateño, además de ensalada de lechuga con remolacha y el infaltable huevo frito.

Es así que se le ha dado variantes a esta preparación de origen Ambateño, pero sin perder la esencia ya que solo por mencionar la palabra Llapingacho se viene a la mente las tortillas de papa.

## **Chugchucara**

La Chugchucara es un plato típico de la ciudad de Latacunga, proviene de origen indígena la palabra “chugchu” que significa tembloroso y “cara” que significa cuero.

Este plato es muy apetecido por turistas nacionales y extranjeros y consta principalmente de carne de cerdo acompañado de papas fritas en la misma manteca del cerdo al igual que el maduro, canguil, tostado, empanadas de mejido y cuero reventado de cerdo.

Este delicioso plato se lo encuentra a lo largo de toda la ciudad y obviamente en los mercados de Latacunga que fueron los primeros en comercializarlo.

A Quito llega con algunas modificaciones este alimento, debido a un intercambio de productos gracias al tren, es así que en un principio se enviaba de Latacunga solamente fritada a Quito, pero los comensales pedían que se añadan otros elementos como tostado, canguil y papas fritas; es así que a la capital llegan las famosas Chugchucaras de Latacunga un plato típico de esta ciudad, relata el Dr. Burbano.

### **Cevichocho**

El cevichocho es una legumbre que se ha convertido en un alimento muy consumido en la capital, su origen proviene de combinaciones tanto de la sierra como de la costa ecuatoriana, es así que su nombre se debe al ceviche que es una preparación fría a base de mariscos consumida en la costa Ecuatoriana.

Su elaboración está hecha con jugo de ceviche o jugo de tomate, chochos, tostado, chifles, cebolla y en algunos casos con pedazos de fritada o cuero de cerdo cocinado.

Es muy común ver a los capitalinos consumir este plato a media mañana o en horas de almuerzo y su venta se la realiza principalmente en el parque de la Carolina ubicado en el centro norte de la capital y pese a que antes se lo conocía como chochos con tostado a no más de unos 10 años, poco a poco ha ido evolucionando su preparación hasta llegar a ser un delicioso alimento.

Este delicioso plato es netamente una fusión de productos de la sierra con la costa ecuatoriana, es así que se utiliza la técnica de preparación del ceviche, productos de la costa como los chifles, y de la sierra como el tostado, cuero de cerdo cocinado y fritada.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. Propuesta**

**TÍTULO:** RECETARIO DE COCINA QUITEÑA DEL PERÍODO DE 1950-1990 CON LA INFLUENCIA DEL FERROCARRIL

#### **4.1. Introducción**

La propuesta del presente trabajo de investigación es la creación de un recetario que comprende el período de 1950 a 1990 con los principales platos que se consumían en la capital.

El ferrocarril ecuatoriano se convirtió en un factor importante para el intercambio de productos entre regiones y gracias a esto a la capital llegaron nuevas maneras de preparar los alimentos.

La migración hacia la capital ayudó a que en Quito haya muchas costumbres alimenticias debido a que cada persona aportaba sus conocimientos para preparar nuevos platos, los cuales venían a ser la fusión entre pueblos.

Varios son los productos alimenticios de otras regiones que aportaron a la gastronomía de la capital, es así que este recetario está elaborado con varios ingredientes de otros lugares que no son de Quito, mostrando la influencia que existió de productos que fueron introducidos por medio del ferrocarril.

Este recetario muestra cuales son los productos más utilizados en el período de 1950 a 1990 en Quito, y que directa o indirectamente están vinculados al ferrocarril, vale destacar que no solo los productos influyeron en la gastronomía quiteña, sino además técnicas de preparación de los alimentos.

#### **4.2. Justificación**

Al realizar un recetario con alimentos propios del período de 1950 a 1990 podemos identificar que productos eran los más utilizados es esa época, y que gracias al ferrocarril fueron introducidos en la capital.

El ferrocarril fue un factor importante en el cambio de alimentación de los capitalinos, no fue el único pero si uno de los más importantes, puesto que por falta de buenas vías se hacía difícil el traslado de productos hacia Quito y el medio de transporte más óptimo era el tren.

Elaborando el recetario se puede comprender como influyó las costumbres alimenticias de otras partes del Ecuador en la gastronomía quiteña, debido a la migración hacia Quito.

Cada pueblo por donde hizo su paso el ferrocarril aportó con sus modos de preparar los alimentos que tenían como destino Quito, y que poco a poco se fueron haciendo propios de la capital.

Al elaborar el recetario podremos entender de donde provienen ciertos platos que hoy en día son muy apetecidos en la capital, pero que se desconoce su origen.

#### **4.3. Objetivo General**

Identificar cuáles eran los productos más utilizados en el período de 1950 a 1990 con la llegada del tren a la capital.

#### **4.4. Objetivo Específico**

Determinar que platos son una fusión entre regiones y que en la capital llegaron a ser comidas diarias para los capitalinos.

#### **Recetas:**

A continuación se muestran recetas quiteñas del período de 1950 a 1990 con una pequeña descripción, y que hasta el día de hoy se consumen; elaborados con productos y técnicas de elaboración de alimentos que fueron introducidos a Quito directa o indirectamente por el ferrocarril que fue un factor importante en el cambio de alimentación de los capitalinos.

Obviamente por ser el ferrocarril uno de los mayores transportes de mercadería de esa época debido a sus bajos costos y tiempo de traslado de productos alimenticios se considera que influyó en la manera de alimentarse de los quiteños, es por eso necesario como conocer los productos que hoy se consumen en la capital, pero que para muchas personas desconocen su origen.

**TÍTULO: RECETARIO DE COCINA QUITENA DEL PERÍODO DE 1950-1990 CON LA INFLUENCIA DEL FERROCARRIL**

**Sopa Arroz de cebada**



<b>No pax: 4</b>	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Arroz de cebada	gr.	60	0,0012	0,072
Carne de cerdo o pollo	gr.	250	0,0032	0,8
Cebolla blanca	gr.	25	0,0018	0,045
Papas	gr.	300	0,006	1,8
Col	gr.	50	0,1	5
Aceite achiote	cc.	30	0,007	0,21
Dientes de ajo	u	5	0,02	0,1
Sal	gr.	10	0,0012	0,012
Comino	gr.	1	0,025	0,025
Aceite	cc.	30	0,001	0,03
Agua	cc.	1000		0
<b>total:</b>				8,094
<b>por plato:</b>				2,0235

**Procedimiento:**

1. Sazonar la carne de cerdo con sal y comino y dorar con aceite en el sartén.
2. Agregar agua y dejar cocinar.
3. Pasado 15 minutos poner las papas y la col cortadas en macedonia.

4. Aparte realizar un refrito de cebolla, ajo, aceite achiote y añadir a esta preparación el arroz de cebada.
5. Poner la preparación anterior en el caldo y cocinar hasta que las papas y el arroz e cebada estén cocidos.
6. Rectificar sal y comino y servir caliente

## Sopa de Quinua



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Quinua	gr.	150	0,0036	0,54
Papa chola	gr.	250	0,006	1,5
Carne de cerdo	gr.	200	0,032	6,4
Dientes de ajo	u.	4	0,02	0,08
Tomate	gr.	50	0,001	0,05
Cebolla perla	gr.	40	0,001	0,04
Aceite achiote	cc.	30	0,001	0,03
Sal	gr.	10	0,0012	0,012
Comino	gr.	2	0,025	0,05
Fondo de pollo o agua	cc.	1200		0
			<b>total:</b>	8,702
			<b>por plato:</b>	2,1755

### Procedimiento:

1. Dorar a carne de cerdo con comino y sal.
2. Lavar bien la quinua y quitar los residuos.
3. Realizar un refrito con el ajo aceite y cebolla agregar la quinua y el agua y dejar cocinar.
4. Incorporar al caldo la carne previamente dorada y las papas cortadas en macedonia.
5. Cocinar el tiempo indicado y servir caliente.

## Papas con cuero



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Papas	gr.	375	0,006	2,25
Cebolla perla	gr.	25	0,001	0,025
Aceite achiote	cc.	30	0,007	0,21
Dientes de ajo	u.	4	0,02	0,08
Cuero de chancho	gr.	250	0,0042	1,05
Agua de la cocción	cc.	1000		0
Maní	u.	30	0,0044	0,132
Sal	gr.	10	0,01012	0,1012
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	3,9107
			<b>por plato:</b>	0,977675

### Procedimiento:

1. Desgrasar el cuero y ponerlo a cocinar en olla de presión por 25 min junto con cebolla, sal, comino y ajo. Reservar el agua de la cocción anterior para luego agregar al caldo
2. Pelar las papas y cortarlas en macedonia cocinar la mitad y reservar la otra parte.
3. Hacer un refrito de cebolla blanco con el aceite achiote y luego rehogar la otra mitad de las papas.
4. Licuar el maní con el agua de la cocción del cuero, agregar al refrito y cocinar junto con el resto de las papas.
5. Rectificar con comino y sal agregar el cuero y servir junto con una taja de aguacate.

## Yahuarlocro



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Papa chola	gr.	400	0,006	2,4
Papa chugchila	gr.	400	0,006	2,4
Papa criolla	gr.	400	0,007	2,8
Cebolla blanca	gr.	60	0,0018	0,108
Aceite achiote	cc.	50	0,007	0,35
Sal	gr.	12	0,0012	0,0144
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
Menudo de borrego	gr.	800	0,006	4,8
Dientes de ajo	u.	12	0,02	0,24
Limón	u.	5	0,1	0,5
Hierba buena	Atado	1	0,5	0,5
Sangre de borrego	gr.	500	0,003	1,5
Cebolla blanca	gr.	50	0,0018	0,09
Cebolla perla	gr.	50	0,001	0,05
Aceite	cc.	30	0,001	0,03
Culantro	gr.	10	0,01	0,1
Aguacate	u.	2	0,35	0,7
Tomate	u.	2	0,001	0,002
<b>total:</b>				16,6469
<b>por plato:</b>				4,161725

### Procedimiento:

1. Limpiar el menudo desgrasándolo por dentro junto con limón, sal y hierba buena.

2. Cocinar el menudo en olla de presión durante 30 min junto con ajo, cebolla y hierba buena.
3. Hacer un refrito con aceite achiote de cebolla ajo y rehogar las papas cortadas en macedonia, cocinarlas hasta que estén un poco blandas.
4. Poner las papas chugchila y después la papa criolla al refrito anterior, posteriormente el menudo cortado.
5. Sazonar con sal y comino
6. En un sartén freír la sangre junto con la cebolla perla y culantro.
7. Servir junto con un aguacate una taja de tomate y acompañar con la sangre.

## Caldo de Patas



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	70	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Pata de res	gr.	750	0,008	6
Mote cocinado	gr.	500	0,0018	0,9
Cebolla blanca	gr.	70	0,0018	0,126
Maní tostado	gr.	125	0,0044	0,55
Orégano	gr.	5	0,02	0,1
Ají	gr.	5	0,007	0,035
Aceite Achiote	cc.	30	0,007	0,21
Dientes de ajo	u.	5	0,02	0,1
Sal	gr.	8	0,0012	0,0096
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	8,0931
			<b>por plato:</b>	2,023275

### Procedimiento:

1. Cocinar las patas en una olla de presión durante una hora junto con cebolla blanca y ajo.
2. Cocinar el mote hasta que esté suave.
3. Realizar un refrito de cebolla blanca, ajo y orégano. Agregar al caldo de la cocción de las patas y deja cocinar.
4. Licuar el maní con un poco del agua de la cocción y agregar al caldo
5. Incorporar el mote a la preparación.
6. Sazonar con sal y comino y servir bien caliente.

## Menudo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Tripaje de cerdo	lb.	2	0,006	0,012
Hierba buena	atado	1	0,5	0,5
Cebolla perla	lb.	250	0,001	0,25
Orégano	gr.	10	0,02	0,2
Leche	cc.	1000	0,008	8
Papas	lb.	5	0,006	0,03
Sal	gr.	10	0,006	0,06
Ajo	u.	5	0,02	0,1
Aceite achiote	cc.	15	0,007	0,105
			<b>total:</b>	9,257
			<b>por plato:</b>	2,31425

### Procedimiento:

1. Limpiar el menudo desgrasándolo por dentro junto con limón, sal y hierba buena.
2. Cocinar el menudo en olla de presión durante 30 min junto con ajo, cebolla y hierba buena.
3. Hacer un refrito con aceite achiote de cebolla ajo y rehogar las papas cortadas en macedonia, cocinarlas hasta que estén un poco blandas.
4. Agregar la leche y dejar cocinar.
5. Incorporar el menudo cortado y juntar la preparación anterior.
6. Sazonar con sal y comino
7. Servir junto con un aguacate una taja de tomate y acompañar con sangre si se desea.

## Timbushca



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	35	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Papas	gr.	250	0,006	1,5
Carne de res	gr.	300	0,008	2,4
Cebolla blanca	gr.	30	0,0018	0,054
Maní	gr.	30	0,0044	0,132
Agua	cc.	1000		0
culantro	gr.	10	0,01	0,1
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	4,317
			<b>por plato:</b>	1,07925

### Procedimiento:

1. Dorar la carne de res junto al comino, sal y pimienta.
2. Realizar un refrito con aceite achiote cebolla blanca el incorporar la carne.
3. Licuar el maní con agua y añadir al refrito.
4. Poner agua y agregar las papas enteras y dejar cocinar.
5. Poner finalmente el culantro.
6. Sazonar con sal pimienta y comino
7. Servir bien caliente.

## Locro de papa



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Aceite	cc.	80	0,001	0,08
Achiote en pasta	gr.	15	0,04	0,6
Cebolla blanca	gr.	100	0,0018	0,18
Dientes de ajo	u.	2	0,02	0,04
Papa	kl.	1	0,006	0,006
Culantro	gr.	15	0,01	0,15
Queso	gr.	225	0,0042	0,945
Leche	lt.	150	0,008	1,2
Sal	gr.	8	0,012	0,096
Pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	3,3595
			<b>por plato:</b>	0,839875

### Procedimiento:

1. Realizar el refrito junto con achiote cebolla blanca y ajo.
2. Agregar al refrito las papas cortadas en macedonia.
3. Incorporar la leche y dejar cocinar.
4. Cuando estén suave las papas agregar el queso y culantro.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. Servir caliente.

## Llapingachos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b> 30	<b>Dificultad:</b> Difícil		
<b>Llapingachos:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Papas	gr.	750	0,006	4,5
Cebolla blanca	gr.	25	0,0018	0,045
Aceite achiote	cc.	30	0,007	0,21
Queso	gr.	125	0,0042	0,525
Aceite para freír	cc.	300	0,001	0,3
<b>subtotal:</b>				<b>5,58</b>
<b>Ensalada:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Remolacha	gr.	300	0,0006	0,18
Zanahoria	gr.	50	0,001	0,05
Limón	u.	2	0,1	0,2
Lechuga	u.	1	0,4	0,4
Cebolla perla	gr.	125	0,001	0,125
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
<b>subtotal:</b>				<b>0,961</b>
<b>Acompañado:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Chorizo	gr.	200	0,004	0,8
Huevos	u.	4	0,15	0,6
Aguacate	u.	1	0,35	0,35
<b>subtotal:</b>				<b>1,75</b>
<b>total:</b>				<b>8,291</b>
<b>por plato:</b>				<b>2,07275</b>

### Procedimiento:

1. Realizar un refrito con aceite achiote y cebolla blanca.

2. Cocinar las papas y hacer puré con las mismas.
3. Mezclar el refrito con el puré y hacer bolas ovaladas para luego freír.
4. Cocinar la zanahoria y remolacha por separado, una vez cocinada cortar en cuadrados pequeños y reservar.
5. Curtir la cebolla con limón, sal y añadir la remolacha y zanahoria.
6. Freír el chorizo y los huevos.
7. Incorporar los llapingachos, la ensalada, los huevos, el chorizo y servir con una taja de aguacate.

### Seco de pollo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad Compra</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Pollo en presas	gr.	500	0,0031	1,55
Tomate	gr.	30	0,001	0,03
Pimiento	gr.	20	0,008	0,16
Cebolla paiteña	gr.	20	0,001	0,02
Zanahoria	gr.	20	0,001	0,02
Arveja	gr.	30	0,0024	0,072
Cilantro	gr.	15	0,01	0,15
Naranja	u.	2	0,1	0,2
Panela	gr.	60	0,0015	0,09
Arroz	gr.	500	0,012	6
Papa	gr.	500	0,006	3
Sal	gr.	15	0,0012	0,018
Pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	11,3725
			<b>por plato:</b>	2,843125

#### **Procedimiento:**

1. Realizar un refrito con aceite achiote cebolla, ajo, pimiento y tomate.
2. Agregar el pollo al refrito y adicionar agua.
3. Añadir la zanahoria cortada en brunoise junto con la arveja y dejar cocinar.
4. Añadir el jugo de una naranja a la preparación junto con la panela.
5. Salpimentar y añadir el culantro.
6. Cocinar el arroz.

7. Cocinar las papas enteras.
8. Servir con el caldo de la cocción, la presa de pollo, el arroz y la papa cocinada.

## Cuy asado



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad Compra</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Cuy pelado y limpio	u.	1	8	8
Cebolla blanca	Gr	400	0,0018	0,72
Dientes de ajo	u.	4	0,05	0,2
Papa	lb.	2	0,06	0,12
Maní tostado	gr.	300	0,0044	1,32
Lechuga	u.	1	0,4	0,4
Achiote (manteca de color)	cc.	60	0,04	2,4
Leche	cc.	250	0,0008	0,2
Comino	gr.	8	0,025	0,2
Sal	gr.	10	0,0012	0,012
Pimienta	gr.	2,5	0,25	0,625
			<b>total:</b>	<b>14,197</b>
			<b>por plato:</b>	<b>3,54925</b>

### Procedimiento:

1. Sazonar el cuy con ajo, comino, sal y pimienta y cocinarlo en el horno por unos 45 minutos.
2. Realizar un refrito de aceite achiote con cebolla blanca.
3. Licuar el maní con la leche y añadir al refrito y rectificar la sal.
4. Cocinar las papas enteras.
5. Servir en una capa de lechuga las papas junto con la salsa de maní y el cuy.

### Choclo con habas y mellocos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	25	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidades</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Choclos con tusa	u.	4	0,25	1
Habas	gr.	350	0,0016	0,56
Mellocos	gr.	350	0,001	0,35
Queso fresco	u.	500	0,0042	2,1
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Mapahuirá	gr.	50	0,004	0,2
			<b>total:</b>	4,216
			<b>por plato:</b>	1,054

#### Procedimiento:

1. Limpiar el choclo con tusa y cocinarlo con un poco de sal.
2. Lavar bien las habas y el melloco y cocinar con un poco de sal.
3. Cortar el queso en tajás.
4. Servir acompañado de un poco de mapahuirá si se desea.

### Morocho con empanadas de queso



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	45	<b>Dificultad:</b>	Medio
<b>Morocho</b>				
Morocho	gr.	500	0,0018	0,9
Azúcar	gr.	100	0,0012	0,12
Leche	cc.	1000	0,0008	0,8
Clavo de olor	gr.	5	0,03	0,15
Pimienta de dulce	gr.	5	0,03	0,15
Canela	gr.	15	0,03	0,45
Agua	cc.	2000		0
Leche condensada	cc.	100	0,0105	1,05
<b>subtotal:</b>				3,62

<b>Empanadas:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Harina de trigo	lb.	500	0,0012	0,6
Huevo	u.	1	0,15	0,15
Queso	gr.	500	0,0042	2,1
Limón	u.	1	0,1	0,1
Mantequilla	gr.	100	0,005	0,5
Agua	cc.	125		0
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Polvo de hornear	gr.	5	0,05	0,25
Aceite	cc.	500	0,001	0,5
<b>subtotal:</b>				4,206
<b>total:</b>				7,826
<b>por plato:</b>				1,9565

#### Procedimiento:

1. Cocinar el morocho hasta que esté suave.

2. Agregar al morocho leche, canela, clavo de olor, pimienta dulce y azúcar y dejar cocinar hasta que se incorporen los ingredientes.
3. Añadir al final leche condensada.
4. Para las empanadas hacer un volcán con la harina, polvo de hornear y sal para en el medio incorporar la mantequilla, el huevo y la rayadura del limón.
5. Mezclar bien y dejar reposar la masa unos 15 min.
6. Hacer las empanadas y rellenarlas con queso.
7. Freír las empanadas y servirlo junto con el morocho bien caliente.

## Seco de chivo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	50	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Carne de chivo o borrego	Gr	500	0,008	4
Tomate	u.	2	0,001	0,002
Zanahoria	u.	2	0,001	0,002
Arveja	Gr	100	0,002	0,2
Naranja	u.	1	0,1	0,1
Cerveza	cc.	150	0,001	0,15
Panela	gr.	75	0,015	1,125
Hoja de laurel	Hoja.	1	0,05	0,05
Clavo de olor	u.	2	0,05	0,1
Arroz	lb.	1	0,012	0,012
Papa	lb.	1	0,006	0,006
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	5,878
			<b>por plato:</b>	1,4695

### Procedimiento:

1. Realizar un refrito con aceite achiote, ajo, cebolla, comino y tomate.
2. Incorporar al refrito la carne de chivo o borrego y añadir agua.
3. Añadir la naranja, panela clavo de olor y laurel.
4. Al final poner la cerveza y el culantro.
5. Salpimentar.
6. Cocinar las papas enteras y el arroz.

7. Servir con una papa y una contundente porción de arroz.

### Mote con chicharrón



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Mote	gr.	700	0,0018	1,26
Carne de cerdo	gr.	700	0,0032	2,24
Lonja de cerdo	gr.	200	0,0264	5,28
Diente de ajo	gr.	3	0,05	0,15
Agua	cc.	100		0
Cebolla blanca	gr.	30	0,0018	0,054
Culantro	gr.	15	0,01	0,15
Papa	gr.	800	0,0006	0,48
Maduros	u.	2	0,08	0,16
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
			<b>total:</b>	9,8425
			<b>por plato:</b>	2,460625

#### Procedimiento:

1. Cocinar el mote hasta que esté suave
2. Cortar la lonja del cerdo y la carne de cerdo en cuadrados.
3. Poner en una paila de bronce agua, sal, ajo, comino y cebolla blanca y poner la lonja junto con la carne de cerdo.
4. Dejar reducir el líquido de la cocción hasta que se comience a dorar la carne, revolver constantemente.
5. Agregar las papas y maduros en la misma grasa de la cocción de la carne de cerdo y cocinar.

6. Servir el chicharrón y la carne de cerdo acompañado del mote las papas y el maduro frito.

### Tripa mishqui



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b> 70		<b>Dificultad:</b> media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Tripa de res intestino delgado	gr.	800	0,006	4,8
Hierba buena	Atado.	1	0,5	0,5
Limón	U	4	0,1	0,4
Vinagre	cc.	100	0,0035	0,35
Mote	gr.	500	0,0018	0,9
Comino	gr.	5	0,025	0,125
Aceite achiote	cc.	20	0,007	0,14
Cebolla blanca	gr.	100	0,0018	0,18
Papa	gr.	500	0,0006	0,3
Mani tostado	gr.	400	0,004	1,6
Leche	cc.	1000	0,0008	0,8
Sal	gr.	8	0,0012	0,0096
Pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
			<b>total:</b>	10,1671
			<b>por plato:</b>	2,541775

#### **Procedimiento:**

1. Limpiar bien la tripa con limón, sal, vinagre y hierba buena y tratar de sacar la grasa del interior.
2. Sazonar la tripa con ajo, sal y comino.
3. Cocinar el mote.
4. Cocinar las papas cortadas en macedonia.

5. Asar a la parrilla las tripas moviendo de lado a lado para que no se quemen y se cocinen por dentro.
6. Hacer la salsa de maní con un refrito de cebolla blanca y aceiteachiote, añadir la leche con el maní licuado y rectificar la sal y pimienta.
7. Servir las tripas acompañadas del mote, las papas y la salsa de maní.

## Hornado



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	120	<b>Dificultad:</b>	Difícil
<b>Hornado:</b>				
Carne de cerdo	gr.	2000	0,0032	6,4
Chicha o cerveza	gr.	1000	0,001	1
Dientes de ajo	cc.	15	0,05	0,75
Comino	cc.	30	0,025	0,75
Sal	gr.	20	0,0012	0,024
Pimienta	gr.	10	0,025	0,25
Mote	cc.	500	0,0018	0,9
Papas	gr.	500	0,0006	0,3
Aceite achiote	gr.	200	0,007	1,4
<b>subtotal:</b>				11,774

<b>Agrio</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Tomate	gr.	100	0,001	0,1
Cebolla paiteña	gr.	100	0,001	0,1
Ají	u.	2	0,1	0,2
Culantro	gr.	20		0
Perejil	gr.	20	0,1	2
Vinagre	cc	40	0,0035	0,14
Panela	gr.	50	0,0015	0,075
Naranja	u.	4	0,1	0,4
Sal	gr.	10	0,0012	0,012
<b>subtotal:</b>				3,027
<b>total:</b>				14,801
<b>por plato:</b>				3,70025

**Procedimiento:**

1. Preferiblemente comprar una pierna de cerdo y sazonarla con ajo, comino, sal, pimienta y cerveza.
2. Cocinar en el horno por dos horas a fuego moderado, e ir bañando la pierna con aceiteachiote.
3. Cocinar el mote.
4. Cocinar las papas y hacer puré.
5. Hacer un refrito de cebolla blanca y aceiteachiote e incorporar al puré de papas.
6. Hacer tortillas de papas y freír.
7. Para el agrio cortar el tomate y el ají en cuadros pequeños, la cebolla en pluma.
8. Añadir el jugo de las naranjas, vinagre y la panela.
9. Poner perejil y culantro finamente picado.
10. Añadir un poco de sal.
11. Servir el hornado desmenuzado junto con el cuero del mismo acompañado de tortillas de papa, mote y el agrio.

## Quimbolitos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b> 60		<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Harina de maíz	gr	60	0,016	0,96
Margarina	gr	50	0,065	3,25
Azúcar	gr	50	0,0012	0,06
Huevos	u.	1	0,15	0,15
Polvo de hornear	gr.	5	0,05	0,25
Extracto de vainilla	cc.	5	0,021	0,105
Brandy	cc.	35	0,01	0,35
Queso	gr.	90	0,0042	0,378
Pasas	gr.	20	0,03	0,6
Anís Español	gr.	5	0,03	0,15
Achira	Hojas.	15		0
			<b>total:</b>	6,253
			<b>por plato:</b>	1,56325

### Procedimiento:

1. Batir las claras de los huevos a punto de nieve y reservar.
2. Batir las yemas de los huevos con el azúcar hasta que esta se disuelva y agregar la esencia de vainilla y opcionalmente el brandy.
3. Agregar mantequilla clarificada a la mezcla anterior.
4. Incorporar de a poco la harina junto con el polvo de hornear hasta tener una mezcla homogénea.
5. Agregar el anís y el queso.

6. Incorporar las claras de huevo de una manera envolvente.
7. Poner la mezcla en las hojas de achira y cocinar en una tamalera por 35 minutos.

## Humitas de sal



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Choclos (Cao)	u.	4	0,25	1
Huevos	u.	1	0,15	0,15
Margarina	Gr	50	0,065	3,25
Queso	Gr	105	0,0042	0,441
Aceite achiote	cc.	30	0,007	0,21
Cebolla blanca	Gr	25	0,0018	0,045
Sal	Gr	10	0,0012	0,012
Comino	gr.	5	0,025	0,125
Hojas de choclo	Hojas.	4		0
			<b>total:</b>	5,233
			<b>por plato:</b>	1,30825

### Procedimiento:

1. Desgranar el choclo y pasarlo por un molino hasta obtener una masa.
2. Realizar un refrito con aceite achiote, cebolla blanca, margarina y agregar a la masa.
3. Agregar los huevos y el queso rallado.
4. Sazonar con sal y comino.
5. Poner la mezcla en las hojas de choclo y cocinar en la tamalera por 35 minuto

### Humitas de dulce



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Choclos (Cao)	u.	4	0,25	1
Huevos	u.	1	0,15	0,15
Margarina	Gr	50	0,065	3,25
Azúcar	Gr	30	0,0012	0,036
Anís Español	Gr	5	0,03	0,15
Queso	Gr	100	0,0042	0,42
Hojas de choclo	Hojas.	4		0
			<b>total</b>	5,006
			<b>por plato:</b>	1,2515

#### Procedimiento:

1. Desgranar el choclo y pasarlo por un molino hasta obtener una masa.
2. Agregar la margarina derretida, el huevo, el azúcar y el anís a la masa.
3. Mezclar bien y añadir queso rallado a la masa.
4. Poner la masa en las hojas de choclo.
5. Cocinar en la tamalera por 35 minutos.

### Empanadas de morocho



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	50	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Morocho partido y remojado	gr.	400	0,0018	0,72
Carne de cerdo molida	gr.	200	0,0035	0,7
Cebolla perla	gr.	50	0,001	0,05
Zanahoria	gr.	50	0,001	0,05
Arveja	gr.	50	0,0024	0,12
Manteca de cerdo	gr.	15	0,0048	0,072
Claras de huevo	u.	2	0,15	0,3
Aceite	cc.	500	0,001	0,5
Comino	gr.	2,5	0,025	0,0625
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Pimienta	gr.	2,5	0,025	0,0625
<b>total:</b>				2,643
<b>por plato:</b>				

#### Procedimiento:

1. Cocinar el morocho por 30 minutos escurrir y dejar enfriar.
2. Pasar por un molino o licuadora el morocho hasta obtener una masa.
3. Agregar a la masa sal, manteca y claras de huevo.
4. Aparte freír la carne de cerdo junto con la cebolla, zanahoria, arveja, sal, pimienta y comino.
5. Realizar bolas pequeñas con la masa del morocho, aplastarlas y en el medio incorporar la carne molida y hacer empanadas.
6. Freír en aceite bien caliente.

## Empanadas de viento

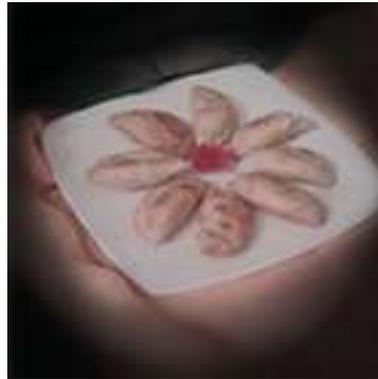


<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	20	<b>Dificultad:</b>	Fácil
Harina de trigo	gr.	400	0,0012	0,48
Huevo	u.	1	0,15	0,15
Queso	gr.	200	0,0042	0,84
Limón	u.	1	0,1	0,1
Mantequilla	gr.	50	0,005	0,25
Agua	cc.			0
Sal	gr.	8	0,0012	0,0096
Polvo de hornear	gr.	5	0,05	0,25
Aceite	cc.	1000	0,001	1
			<b>total:</b>	3,0796
			<b>por plato:</b>	0,7699

### Procedimiento:

1. Hacer un volcán con la harina, sal y polvo de hornear.
2. En el centro incorporar el huevo, agua, mantequilla y jugo de un limón.
3. Mezclar todo hasta obtener una masa uniforme.
4. Dejar reposar la masa por 15 minutos.
5. Hacer empanadas rellenando en centro con queso.
6. Freír en aceite hirviendo.

## Empanadas de mejido



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Masa:</b>				
Harina	gr.	200	0,0012	0,24
Margarina	gr.	50	0,005	0,25
Agua	gr.	50		0
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Azúcar	gr.	5	0,0012	0,006
			<b>subtotal:</b>	0,502

<b>Relleno:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Queso	gr.	200	0,0042	0,84
Huevos	u.	1	0,15	0,15
Azúcar	gr.	100	0,0012	0,12
Canela en polvo	gr.	5	0,03	0,15
Aceite	cc.	1000	0,001	1
			<b>subtotal</b>	2,26
			<b>total:</b>	2,762
			<b>por plato:</b>	0,6905

### Procedimiento:

1. Mezclar la harina con la sal e incorporar la mantequilla y el agua hasta obtener una masa uniforme.
2. En un sartén poner el queso rallado y desaguarlo, para luego añadir la azúcar.
3. Agregar la canela y el huevo y reservar.
4. Estirar la masa anterior y poner en el medio el relleno de queso.
5. Cerrar las empanadas repulgando.

6. Freír en aceite hirviendo.

## Pan de maíz

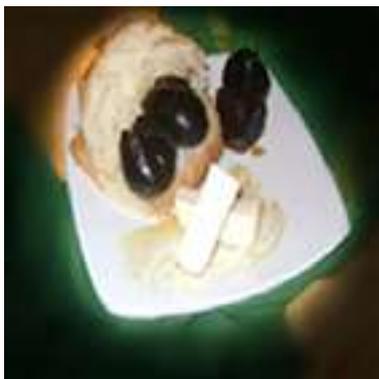


<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Harina de maíz	gr	150	0,0016	0,24
Harina de trigo	gr	50	0,0012	0,06
Polvo de hornear	gr.	20	0,05	1
Azúcar	gr	10	0,0012	0,012
Margarina o manteca de cerdo	gr	250	0,005	1,25
Leche	cc.	250	0,0008	0,2
Huevos	u.	2	0,15	0,3
			<b>total:</b>	3,062
			<b>por plato:</b>	0,7655

### Procedimiento:

1. Cernir bien las harinas y mezclarlas junto con el polvo de hornear, la sal y el azúcar.
2. Batir los huevos junto con la leche y añadir a la mezcla anterior.
3. Derretir la margarina y añadirla a la masa.
4. Mezclar hasta obtener una uniforme.
5. Hacer bolas pequeñas con la masa.
6. Engrasar un molde y poner las bolas de masa separadas una de otra y aplastarlas un poco.
7. Cocinar a 350 grados hasta que se dore la parte superior.

## Dulce de higos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	35	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Higos	u.	20	0,004	0,08
Panela	gr.	1000	0,0015	1,5
Canela	gr.	70	0,03	2,1
Clavo de olor	u.	5	0,03	0,15
Pimienta dulce	u.	5	0,003	0,015
Queso fresco	u.	1	0,0042	0,0042
			<b>total:</b>	3,8492
			<b>por plato:</b>	0,9623

### Procedimiento:

1. Lavar bien los higos y hacer un corte en cruz, dejarlos e agua una noche anterior.
2. Cocinar los higos en agua hasta que estén suaves.
3. Hervir agua y poner la panela, canela, clavo de olor y la pimienta dulce.
4. Incorporar los higos.
5. Servir acompañado de un pedazo de queso y pan.

## Espumilla

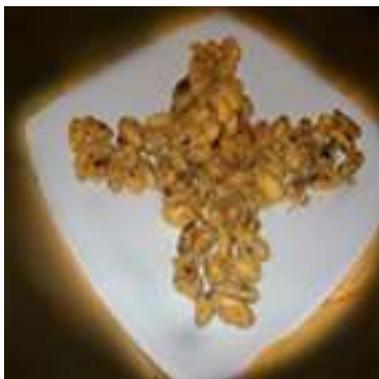


<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	20	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Jugo de fruta guayaba	cc.	30	0,0029	0,087
Claras de huevo	u.	2	0,15	0,3
Azúcar	gr.	20	0,0012	0,024
Dulce de mora	cc.	5	0,004	0,02
Grageas	gr.	20	0,02	0,4
Conos dulces	u.	4	0,1	0,4
			<b>total:</b>	1,231
			<b>por plato:</b>	0,30775

### Procedimiento:

1. Batir las claras de huevo junto con el azúcar a punto de nieve.
2. Incorporar el jugo de guayaba.
3. Servir en conos dulces.
4. Decorar con el dulce de mora y las grageas.

## Caca de perro



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Maíz	gr.	150	0,0022	0,33
Manteca o aceite	gr.	100	0,0048	0,48
Panela	gr.	200	0,0015	0,3
Agua	cc.	100		0
Canela	gr.	4	0,03	0,12
Clavos de olor	gr.	4	0,03	0,12
			<b>total</b>	1,35
			<b>por plato:</b>	0,3375

### Procedimiento:

1. En una freír el maíz junto con la manteca o aceite hasta que esté dorado.
2. Hervir agua y aromatizar con la canela y clavos de olor.
3. Cernir el agua y añadir la panela.
4. Agregar el maíz tostado al agua y reducir hasta que se adhiera la panela al maíz.
5. Dejar enfriar y servir.

### Colaciones quiteñas

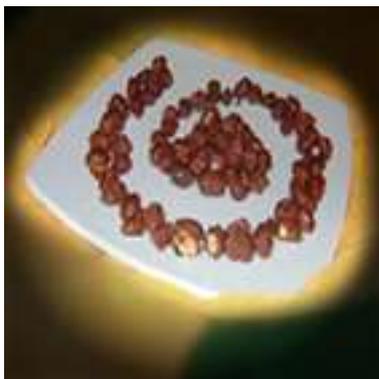


<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	240	<b>Dificultad:</b>	Difícil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Maní	gr.	200	0,0044	0,88
Azúcar	gr.	100	0,0012	0,12
Jugo de limón	u.	2	0,1	0,2
Agua	cc.	1000		0
			<b>total:</b>	1,2
			<b>por plato:</b>	0,3

#### Preparación:

1. Elaborar un almíbar con el agua y el azúcar y agregar el zumo de limón.
2. Dorar el maní.
3. El fuego de cocción debe ser muy bajo para no quemar las colaciones
4. En una paila de bronce poner el maní y agregar el almíbar, mover constantemente la paila alrededor de una hora hasta formar la primera capa
5. Realizar el mismo proceso hasta conseguir 4 capas con el almíbar.
6. Dejar enfriar y servir.

## Garrapiñada



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Maní	gr.	200	0,0044	0,88
Azúcar	gr.	100	0,0012	0,12
Agua	cc.	50		0
Esencia vainilla	cc.	5	0,021	0,105
Ajonjolí tostado	gr.	20	0,002	0,04
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
			<b>Total</b>	1,151
			<b>por plato:</b>	0,28775

### Procedimiento:

1. Dorar el maní y el ajonjolí y reservar.
2. Hervir agua y aromatizar con la esencia de vainilla.
3. Reducir el agua y agregar el maní.
4. Mover constantemente hasta que el azúcar se adhiera al maní.
5. Agregar el ajonjolí.
6. Dejar enfriar y servir.

## Aplanchados



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Difícil
<b>Masa:</b>				
Polvo de hornear	gr.	10	0,05	0,5
Harina	gr.	200	0,0012	0,24
Esencia de vainilla	cc.	3	0,021	0,063
Mantequilla	gr.	40	0,005	0,2
Huevo entero	u.	1	0,15	0,15
Azúcar	gr.	30	0,0012	0,036
Aceite	cc.	10	0,001	0,01
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Yemas de huevo	u.	1	0,15	0,15
			<b>subtotal:</b>	1,355
<b>Cubierta:</b>				
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Naranja	u.	1	0,1	0,1
Esencia de vainilla	cc.	2	0,021	0,042
Azúcar impalpable	gr.	100	0,002	0,2
			<b>subtotal:</b>	0,342
			<b>total:</b>	1,697
			<b>por plato:</b>	0,42425

1. Procedimiento:
2. Hacer un volcán mezclando la harina junto con la sal, el azúcar y el polvo de hornear.
3. En la mitad poner los huevos junto con la esencia de vainilla y la mantequilla.
4. Mezclar todo hasta obtener una masa uniforme.

5. Dejar reposar la masa por unos 30 minutos.
6. Extender la masa de medio centímetro de espesor aproximadamente.
7. Cortar la masa de 7 cm. De ancho por 7cm. De largo.
8. Poner en un molde con papel encerado y hornear hasta que esté dorado.
9. Realizar una pasta con el jugo de la naranja, esencia de vainilla y el azúcar impalpable.
10. Sacar la masa del horno y cubrir con la pasta.
11. Dejar enfriar y servir.

## Quesadillas



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Huevo	u.	1	0,15	0,15
Margarina	gr.	10	0,005	0,05
Harina de trigo	gr.	110	0,0012	0,132
Sal	gr.	5	0,0012	0,006
Yemas de huevo	u.	4	0,15	0,6
Queso fresco	gr.	150	0,0042	0,63
Azúcar impalpable	gr.	110	0,002	0,22
Maicena	gr.	15	0,0017	0,0255
			<b>total</b>	1,8135
			<b>por plato:</b>	0,453375

### Procedimiento:

1. Hacer un volcán mezclando la harina con la sal.
2. En el medio poner la margarina y el huevo y mezclar todo uniformemente.
3. Dejar reposar la masa
4. Para el relleno batir las yemas con el azúcar y cuando la preparación esté esponjosa añadir el queso fresco rallado.
5. Extender la masa y cortar en 4 pedazos.
6. Rellenar la masa con el queso y cerrar con 5 esquinas sin cubrir la parte de arriba.

7. Hornear a 170 grados hasta que se doren.
8. Dejar enfriar y servir.

## Arrope de mora



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Mora	gr.	500	0,002	1
Azúcar	gr.	400	0,0012	0,48
Jugo de limón	u.	1	0,1	0,1
Galletas de sal	Funda	1	0,0095	0,0095
Agua	cc.	500		0
			<b>total:</b>	1,5895
			<b>por plato</b>	0,397375

### Procedimiento:

1. Licuar la mora con agua y cernir.
2. Hervir el jugo de mora y poner azúcar.
3. Añadir el jugo de limón y dejar reducir hasta conseguir un almíbar ligero.
4. Servir en una botella o taza acompañado de galletas de sal.

## Ponche



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Leche evaporada	cc.	700	0,005	3,5
Leche entera	cc.	500	0,0008	0,4
Huevos	u.	4	0,15	0,6
Azúcar	gr.	150	0,0012	0,18
Canela	gr.	25	0,03	0,75
Clavo de olor	gr.	5	0,03	0,15
Pimienta dulce	gr.	5	0,03	0,15
Esencia de vainilla	cc.	5	0	0
Rayadura limón	u.	1	0,021	0,021
Puntas	cc.	25	0,0014	0,035
			<b>total:</b>	5,786
			<b>por plato:</b>	1,4465

### Procedimiento:

1. Hervir las leches junto con el azúcar, la canela, el clavo de olor, la pimienta dulce, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.
2. Cernimos la leche y separamos la mitad.
3. Con la otra mitad licuamos los huevos y añadimos.
4. Unimos las dos partes y hacemos hervir hasta tener espuma.
5. Si se desea se puede adicionar licor en este caso puntas.
6. Se sirve bien caliente.

## Rosero



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30	<b>Dificultad:</b> Fácil	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo total</b>
Piña	u.	1	0,7	0,7
Babaco	u.	1	0,6	0,6
Chamburos maduros	u.	1	0,2	0,2
Azúcar	gr.	300	0,0012	0,36
Canela	gr.	50	0,03	1,5
Clavo de olor	u.	3	0,03	0,09
Pimienta dulce	u.	3	0,03	0,09
Naranja	u.	1	0,1	0,1
Limón	u.	1	0,1	0,1
Mote cocinado	gr.	100	0,0018	0,18
Frutillas	gr.	100	0,0018	0,18
			<b>total:</b>	4,1
			<b>por plato:</b>	1,025

### Procedimiento:

1. Pelar la piña, la una mitad cocinar con azúcar y la otra licuar.
2. Cocinar los chamburos hasta que estén suaves.
3. Poner a hervir agua junto con la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce.
4. Añadir el azúcar y poner la naranja y el limón cortado en cruz y hervir hasta conseguir un almíbar ligero.
5. Licuar un poco de Babaco y chamburo y agregar al almíbar.
6. Agregar la piña licuada y dejar hervir.

7. Picar finamente el mote y añadir a la preparación.
8. Incorporar las frutillas y servir

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5. Conclusiones y recomendaciones**

#### **5.1. Conclusiones**

Un factor importante en la gastronomía quiteña en los años de 1950 a 1990 fue la influencia del ferrocarril, debido a que el tren traía de la región costa y la región sierra ecuatoriana productos a la capital, los cuales fueron adaptados a las necesidades de los capitalinos.

Cada pueblo por donde pasaba el ferrocarril aportaba con su gastronomía, debido a que los viajeros adquirían productos de estos lugares y los llevaban a la capital.

Los mariscos sin duda fueron los productos más aceptados por los capitalinos y que hasta el día de hoy se consumen frecuentemente. El ferrocarril no trajo solamente alimentos de diferentes partes del país, sino que consigo trajo además las distintas costumbres alimenticias de varias personas por donde el tren hacía su recorrido.

La migración toma un papel importante dentro de esta investigación, ya que el ferrocarril traía pasajeros desde Guayaquil, pasando por Riobamba, Ambato y Latacunga hasta llegar a Quito, produciéndose un intercambio cultural entre pueblos lo cual permitió que las costumbres alimenticias que poseían las personas de otras partes llegaran a la capital, dando como resultado la incorporación de nuevas formas de preparar los alimentos.

La gastronomía quiteña influenciada por la corriente española y francesa antes del siglo XX, tuvo un cambio progresivo a partir de la llegada del tren en 1908 a la capital y potenciándose su uso como principal medio de transporte en 1950, ayudó a modificar y fusionar distintos productos alimenticios a la gastronomía de la capital. De tal manera hoy en día podemos evidenciar varios platos que son resultado de la mezcla de productos de diferentes regiones del Ecuador que tuvieron como destino Quito.

#### **5.2. Recomendaciones**

El ferrocarril de creado en la presidencia de Eloy Alfaro trajo consigo progreso para el país, pero poco a poco debido al descuido de los gobernantes de turno

el tren cayó en decadencia, hoy en día es deber de todos los ecuatorianos mantener este patrimonio histórico vivo y mostrarlo como carta de presentación a nivel mundial.

Gracias a la reactivación de ciertas partes del trazado del ferrocarril, hoy en día se puede viajar desde Quito hacia Duran pasando por varias estaciones del tren, sería importante que los viajeros degusten de la gastronomía de cada lugar para que determinen de donde provienen ciertos alimentos.

La memoria de un pueblo se basa en las costumbres que posee, una de ellas es la costumbre alimenticia por lo que el estado y municipio de la capital deberían incentivar con créditos y capacitaciones a microempresas que se dediquen a la elaboración de comida quiteña, rescatando la historia gastronómica de nuestra ciudad.

### **5.3. Bibliografía**

#### **Fuentes Impresas**

- Alfaro, E. 1931. *Historia del Ferrocarril del Sur*. Quito-Ecuador. Editorial Nariz del Diablo.
- Clark, K. 1998. *El ferrocarril y la nación en Ecuador 1895-1930*. Ecuador. Corporación Editora Nacional.
- Castro, B. 2006. *El ferrocarril ecuatoriano: historia de la unidad de un pueblo*. Ecuador. Ec: Banco Central del Ecuador
- Díaz, M. 1999. *Alfaro y su tiempo*. Ecuador. Colección SAG 118
- Diccionario Enciclopédico Salvat, 1986, Barcelona España, Salvat Editores S.A.
- Dobronsky, F. 1999. *El Ecuador en 1830*. Ecuador.
- Dobronsky F. 2003. *El Ecuador los hechos más importantes de su historia*. Ecuador.
- Ibarra, H. 2008. *Ferrocarriles, redes mercantiles y arrieros en la sierra central ecuatoriana*. Ecuador. Ec: Fonsal.
- Instituto Geográfico Militar I.G.M. 2010. Atlas Geográfico de la República del Ecuador. Ecuador. SENPLADES

Maldonado, A. 1977. Memorias del Ferrocarril del Sur y los hombres que lo realizaron. Quito- Ecuador. Talleres Gráficos de la empresa de Ferrocarriles del Estado.

Mora, M. 2011. *Eloy Alfaro un líder del ayer y un ejemplo del mañana*. Ecuador. Editorial Mar Abierto

Pazos, J. 2010. *El sabor de la memoria Historia de la Cocina Quiteña*. Ecuador. Editorial Fondo de Salvamiento del patrimonio Cultura de Quito FONSAL.

Salvador, J. 2009. *Breve historia contemporánea del Ecuador*. Ecuador. Ediciones Fondo Cultura Económica.

Villalba, C. 2010. Metodología de la Investigación Científica. Ecuador. Sur Editores.

#### **Sitios Web:**

<http://www.trenewcuador.com/index.php/historia-del-tren>. Fecha de consulta: 26 marzo 2014.

Avilés, E. <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=865&Let=>. Fecha de consulta: 1 julio 2014.

<http://www.welcomeecuador.com/la-rehabilitacion-del-ferrocarril-ecuatoriano-efe/>. Fecha de consulta: 1 julio 2014.

<http://www.quitoadventure.com/espanol/informacion-ecuador/historia/historia-quito/historia-quito-actualidad.html>. Fecha de consulta: 18 septiembre 2014

<http://www.surtrek.org/blog/la-nariz-del-diablo/> . Fecha de consulta: 18 septiembre 2014

<http://kanquigua.wordpress.com/2014/03/31/agenda-de-viaje-250113/>. Fecha de consulta: 18 septiembre 2014.

<http://www.gastronomiaycia.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/>. Fecha de consulta: 19 septiembre 2014.

<http://www.ecuadorexplorer.com/es/html/regiones-de-ecuador.html>. Fecha de consulta: 19 septiembre 2014

[http://www.gastongagliardolor.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=559:historia-del-ferrocarril-trasandino&catid=31:boletines-asambleista&Itemid=46](http://www.gastongagliardolor.com/index.php?option=com_content&view=article&id=559:historia-del-ferrocarril-trasandino&catid=31:boletines-asambleista&Itemid=46). Fecha de consulta: 19 de septiembre

<http://trenecuador.com/es/horarios-y-precios/>. Fecha de consulta: 22 de septiembre 2014.

<http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/identidaddecomidacuatoriana.html/>. Fecha de consulta: 22 de Septiembre 2014.

<http://gastronomiayciencia.blogspot.es/1276035925/que-es-metodo-y-que-es-tecnica/>. Fecha de consulta: 24 de Septiembre 2014.

[http://www.elgourmet.cl/datos/metodos\\_de\\_coccion.php](http://www.elgourmet.cl/datos/metodos_de_coccion.php). Fecha de consulta: 27 Octubre 2014.

<http://www.fao.org/docrep/w7445s/w7445s03.htm>. Fecha de consulta: 20 Diciembre 2014.

#### 5.4. Anexos

Tren de la Libertad: Ibarra-Salinas-Ibarra



**Imagen No. 3.** Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenecuador.com](http://www.trenecuador.com)

Tren de los Volcanes: Quito-Tambillo-Machachi-El Boliche



Imagen No. 4. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenecuador.com](http://www.trenecuador.com)

Tren de Hielo (Tramo I): Riobamba-Urbina-Riobamba

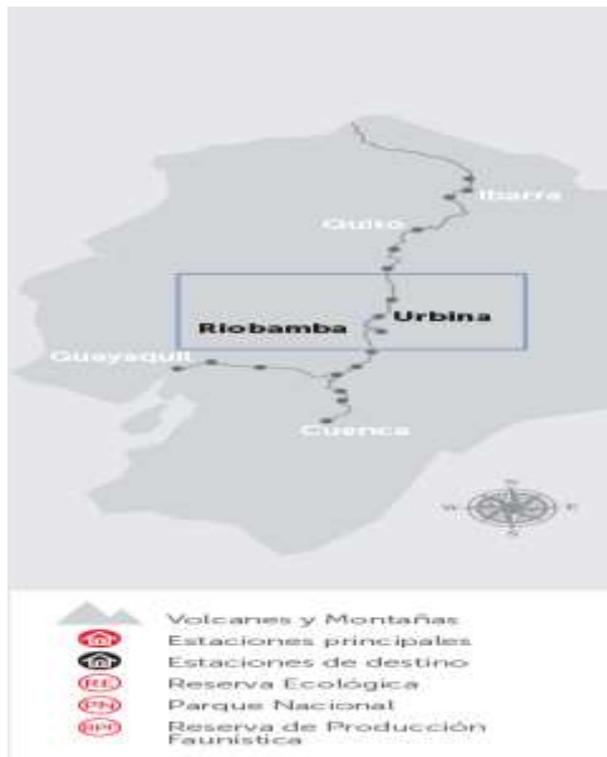


Imagen No. 5. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenecuador.com](http://www.trenecuador.com)

Tren de Hielo (Tramo II): Ambato-Urbina-Ambato



Imagen No. 6. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenecuador.com](http://www.trenecuador.com)

Tren de los Ancestros: Riobamba-Colta-Riobamba



Imagen No. 7. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenecuador.com](http://www.trenecuador.com)

Nariz del Diablo: Alausí-Sibambe-Alausí



Imagen No. 8. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenewcuador.com](http://www.trenewcuador.com)

Baños del Inca: Tambo-Coyoctor-Tambo



Imagen No. 9. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.trenewcuador.com](http://www.trenewcuador.com)

Tren de la Dulzura: Durán-Bucay-Durán



Imagen No. 10. Mapa del trazado del ferrocarril. Fuente: [www.tre Ecuador.com](http://www.tre Ecuador.com)

## **Formato de preguntas para las entrevistas realizadas a personas vinculadas con el ferrocarril en el período de 1950 a 1990**

Introducción:

Buenos días mi nombre es Jhonatan Velasteguí y soy estudiante de la Universidad Iberoamericana del Ecuador de Quito, me encuentro realizando mi tesis para la obtención del título de Administrador Gastronómico.

Mi tema es Influencia en la gastronomía quiteña del período 1950 a 1990 de la llegada del tren, lo cual nos permitirá conocer como cambio la forma alimenticia de los capitalinos gracias a la introducción de productos de otras provincias por medio del ferrocarril.

Entrevista:

Me encuentro con el (Sr o Sra., nombre, apellido, edad y a que se dedicaba), que estuvo ligado con la actividad del ferrocarril y que su testimonio va a ser de suma importancia para mi investigación.

A continuación voy a realizarle unas preguntas con respecto a la llegada del ferrocarril a Quito.

1. Gracias al ferrocarril se logró unir costa con sierra y así permitir la unidad nacional, ¿Cómo era Ecuador en el periodo de 1950 a 1990 gracias al ferrocarril?
2. ¿Cómo se realizaba el traslado de productos alimenticios de una estación a otra y así hasta llegar a Quito?
3. Quiénes estaban a cargo de enviar los productos alimenticios hacia la capital, eran agricultores, ganaderos empresarios, hacendados?
4. Desde la mitad del siglo XX hasta los últimos años de actividad del ferrocarril ,esto quiere decir en 1990, ¿Cómo cree usted que influyó la llegada del tren a Quito en la manera de alimentarse en los capitalinos?.
5. ¿Cuáles fueron los productos más importantes que se enviaban a Quito y que fueron muy utilizados durante este período?.
6. Gracias al ferrocarril se logró unir costa con sierra y debido a esto hubo una mezcla gastronómica, esto quiere decir cada región aportó con productos ¿cómo cree usted que se crearon platos a partir de esta fusión de productos entre pueblos?.

7. Cree usted que el ferrocarril influyó en las costumbres alimenticias de los quiteños y cambió los hábitos que ellos tenían anteriormente como por ejemplo la incorporación de mariscos a su alimentación?.
8. Que productos consumía usted en el período de 1950 a 1990.

Le agradezco por su tiempo y su información va a ser muy importante para la elaboración de mi tesis, muchas gracias.

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



RECETARIO DE COCINA QUITAÑA DEL PERÍODO DE 1950-  
1990 CON LA INFLUENCIA DEL FERROCARRIL

JHONATAN VELASTEGUÍ

QUITO-2015



## **TÍTULO:** RECETARIO DE COCINA QUITEÑA DEL PERÍODO DE 1950-1990 CON LA INFLUENCIA DEL FERROCARRIL

### **Introducción**

La propuesta del presente trabajo de investigación es la creación de un recetario que comprende el período de 1950 a 1990 con los principales platos que se consumían en la capital.

El ferrocarril ecuatoriano se convirtió en un factor importante para el intercambio de productos entre regiones y gracias a esto a la capital llegaron nuevas maneras de preparar los alimentos.

La migración hacia la capital ayudó a que en Quito haya muchas costumbres alimenticias debido a que cada persona aportaba sus conocimientos para preparar nuevos platos, los cuales venían a ser la fusión entre pueblos.

Varios son los productos alimenticios de otras regiones que aportaron a la gastronomía de la capital, es así que este recetario está elaborado con varios ingredientes de otros lugares que no son de Quito, mostrando la influencia que existió de productos que fueron introducidos por medio del ferrocarril.

Este recetario muestra cuales son los productos más utilizados en el período de 1950 a 1990 en Quito, y que directa o indirectamente están vinculados al ferrocarril, vale destacar que no solo los productos influyeron en la gastronomía quiteña, sino además técnicas de preparación de los alimentos.



## **Justificación**

Al realizar un recetario con alimentos propios del período de 1950 a 1990 podemos identificar que productos eran los más utilizados es esa época, y que gracias al ferrocarril fueron introducidos en la capital.

El ferrocarril fue un factor importante en el cambio de alimentación de los capitalinos, no fue el único pero si uno de los más importantes, puesto que por falta de buenas vías se hacía difícil el traslado de productos hacia Quito y el medio de transporte más óptimo era el tren.

Elaborando el recetario se puede comprender como influyó las costumbres alimenticias de otras partes del Ecuador en la gastronomía quiteña, debido a la migración hacia Quito.

Cada pueblo por donde hizo su paso el ferrocarril aportó con sus modos de preparar los alimentos que tenían como destino Quito, y que poco a poco se fueron haciendo propios de la capital.

Al elaborar el recetario podremos entender de donde provienen ciertos platos que hoy en día son muy apetecidos en la capital, pero que se desconoce su origen.

## **Objetivo General**

Identificar cuáles eran los productos más utilizados en el período de 1950 a 1990 con la llegada del tren a la capital.

## **Objetivo Específico**

Determinar que platos son una fusión entre regiones y que en la capital llegaron a ser comidas diarias para los capitalinos.



## **Recetas:**

A continuación se muestran recetas quiteñas del período de 1950 a 1990 con una pequeña descripción, y que hasta el día de hoy se consumen; elaborado con productos y técnicas de elaboración de alimentos que fueron introducidos a Quito directa o indirectamente por el ferrocarril que fue un factor importante en el cambio de alimentación de los capitalinos.

Obviamente por ser el ferrocarril uno de los mayores transportes de mercadería de esa época debido a sus bajos costos y tiempo de traslado de productos alimenticios se considera que influyó en la manera de alimentarse de los quiteños, es por eso necesario como conocer los productos que hoy se consumen en la capital, pero que para muchas personas desconocen su origen.



**Característica:** Esta sopa es tradicional de la ciudad de Quito, por lo general se lo consumía los días lunes, las familias tradicionales no podían comenzar la semana sin primero degustar de este plato, existen muchas variantes, pero consumirlo con carne de cerdo es lo más común.

## Sopa Arroz de cebada



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Arroz de cebada	gr.	60
Carne de cerdo o pollo	gr.	250
Cebolla blanca	gr.	25
Papas	gr.	300

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Col	gr.	50
Aceite achiote	cc.	30
Dientes de ajo	U	5
Sal	gr.	10
Comino	gr.	1
Aceite	cc.	30
Agua	cc.	1000

### Procedimiento:

1. Sazonar la carne de cerdo con sal y comino y dorar con aceite en el sartén.
2. Agregar agua y dejar cocinar.
3. Pasado 15 minutos poner las papas y la col cortadas en macedonia.
4. Aparte realizar un refrito de cebolla, ajo, aceite achiote y añadir a esta preparación el arroz de cebada.
5. Poner la preparación anterior en el caldo y cocinar hasta que las papas y el arroz de cebada estén cocidos.
6. Rectificar sal y comino y servir caliente.



**Característica:** La quinua es un pseudocereal cultivado desde la antigüedad en los Andes de Perú, Bolivia y Ecuador, se caracteriza por ser un alimento que se adapta a varias preparaciones, además que posee una gran fuente de proteínas. Este alimento se lo consume en la capital desde tiempos antiguos, ya que los Incas lo consumían.

## Sopa de Quinua



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Quinua	gr.	150
Papa chola	gr.	250
Carne de cerdo	gr.	200
Dientes de ajo	u.	4

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Tomate	gr.	50
Cebolla perla	gr.	40
Aceite	cc.	30
Sal	gr.	10
Comino	gr.	2
Fondo de pollo o agua	cc.	1200

### Procedimiento:

1. Dorar a carne de cerdo con comino y sal.
2. Lavar bien la quinua y quitar los residuos.
3. Realizar un refrito con el ajo aceite y cebolla agregar la quinua y el agua y dejar cocinar.
4. Incorporar al caldo la carne previamente dorada y las papas cortadas en macedonia.
5. Cocinar el tiempo indicado y servir caliente.



**Característica:** Para los españoles en la época de la colonia el cuero del cerdo era considerado un desperdicio, pero nuestros indígenas se dieron modos de crear un delicioso platillo que tuvo como nombre papas con cuero. En la capital este manjar es apetecido a media mañana o como un contundente plato para saciar el hambre en el almuerzo.

## Papas con cuero



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Papas	gr.	375
Cebolla perla	gr.	25
Aceite achiote	cc.	30
Dientes de ajo	u.	4



Cuero de chanco	gr.	250
Agua de la cocción	cc.	1000
Maní	u.	30
Sal	gr.	10
Comino	gr.	2,5

### Procedimiento:

1. Desgrasar el cuero y ponerlo a cocinar en olla de presión por 25 min junto con cebolla, sal, comino y ajo. Reservar el agua de la cocción anterior para luego agregar al caldo
2. Pelar las papas y cortarlas en macedonia cocinar la mitad y reservar la otra parte.
3. Hacer un refrito de cebolla blanco con el aceite achiote y luego rehogar la otra mitad de las papas.
4. Licuar el maní con el agua de la cocción del cuero, agregar al refrito y cocinar junto con el resto de las papas.
5. Rectificar con comino y sal agregar el cuero y servir junto con una taja de aguacate.



**Característica:** Este plato se deriva de los términos quichuas *yahuar* sangre, y *locro* guiso, los indígenas ecuatorianos lo consumían ya que para los españoles los tripajes de cualquier animal era considerado como desperdicio. Sin duda este plato es típico de la gastronomía ecuatoriana y muy consumido en Quito.

## Yahuarlocro



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Papa chola	gr.	400
Papa chugchila	gr.	400
Papa criolla	gr.	400
Cebolla blanca	gr.	60
Aceite achiote	cc.	50
Sal	gr.	12



Comino	gr.	2,5
Menudo de borrego	gr.	800
Dientes de ajo	u.	12
Limón	u.	5
Hierba buena	atado	1
Sangre de borrego	gr.	500
Cebolla blanca	gr.	50
Cebolla perla	gr.	50
Aceite	cc.	30
Culantro	gr.	10
Aguacate	u.	2
Tomate	u.	2

### Procedimiento:

1. Limpiar el menudo desgrasándolo por dentro junto con limón, sal y hierba buena.
2. Cocinar el menudo en olla de presión durante 30 min junto con ajo, cebolla y hierba buena.
3. Hacer un refrito con aceite achiote de cebolla ajo y rehogar las papas cortadas en macedonia, cocinarlas hasta que estén un poco blandas.
4. Poner las papas chugchila y después la papa criolla al refrito anterior, posteriormente el menudo cortado.
5. Sazonar con sal y comino
6. En un sartén freír la sangre junto con la cebolla perla y culantro.



7. Servir junto con un aguacate una taja de tomate y acompañar con la sangre.



**Características:** Este plato tiene origen Colonial, preparado por indígenas ecuatorianos, antiguamente se cocinaba la pata en ollas de barro y a leña dando un sabor exquisito que acompañado junto con el mote hacen de este plato un alimento nutritivo y delicioso.

## Caldo de Patas



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Pata de res	gr.	750
Mote cocinado	gr.	500
Cebolla blanca	gr.	70
Maní tostado	gr.	125
Orégano	gr.	5

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Ají	gr.	5
Aceite Achiote	cc.	30
Dientes de ajo	u.	5
Sal	gr.	8
Comino	gr.	2,5

### Procedimiento:

1. Cocinar las patas en una olla de presión durante una hora junto con cebolla blanca y ajo.
2. Cocinar el mote hasta que esté suave.
3. Realizar un refrito de cebolla blanca, ajo y orégano. Agregar al caldo de la cocción de las patas y deja cocinar.
4. Licuar el maní con un poco del agua de la cocción y agregar al caldo
5. Incorporar el mote a la preparación.
6. Sazonar con sal y comino y servir bien caliente.



**Características:** Con origen incierto el menudo es consumido en algunas partes de América Latina, pero sin duda su elaboración es antigua y realmente exquisita. Se debe saber bien cómo prepararlo ya que al poseer tripa de cerdo hay que evitar el mal olor del mismo.

## Menudo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Tripaje de cerdo	lb.	2
Hierba buena	Atado	1
Cebolla perla	lb.	250
Orégano	gr.	10
Leche	cc.	1000



Papas	lb.	5
Sal	gr.	10
Ajo	u.	5
Aceite achiote	cc.	15

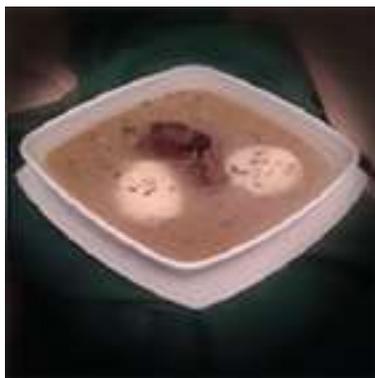
## Procedimiento:

1. Limpiar el menudo desgrasándolo por dentro junto con limón, sal y hierba buena.
2. Cocinar el menudo en olla de presión durante 30 min junto con ajo, cebolla y hierba buena.
3. Hacer un refrito con aceite achiote de cebolla ajo y rehogar las papas cortadas en macedonia, cocinarlas hasta que estén un poco blandas.
4. Agregar la leche y dejar cocinar.
5. Incorporar el menudo cortado y juntar la preparación anterior.
6. Sazonar con sal y comino
7. Servir junto con un aguacate una taja de tomate y acompañar con sangre si se desea.



**Característica:** Es una sopa muy consumida en la capital que costa básicamente de col, carne de res y papas. Es una elaboración muy simple pero igualmente deliciosa. Por su tono un poco oscuro al momento de degustar de este plato algunas personas prefieren por un plato más agradable a la vista.

## Timbushca



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	35 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Papas	gr.	250
Carne de res	gr.	300
Cebolla blanca	gr.	30
Maní	gr.	30
Agua	cc.	1000



culantro	gr.	10
sal	gr.	5
comino	gr.	2,5
pimienta	gr.	2,5

## Procedimiento:

1. Dorar la carne de res junto al comino, sal y pimienta.
2. Realizar un refrito con aceite achiote cebolla blanca el incorporar la carne.
3. Licuar el maní con agua y añadir al refrito.
4. Poner agua y agregar las papas enteras y dejar cocinar.
5. Poner finalmente el culantro.
6. Sazonar con sal pimienta y comino
7. Servir bien caliente.



**Característica:** Es un guiso a base de papa de origen indígena, muy consumido en la actualidad en Quito y acompañado con queso hace de este plato un alimento nutritivo y contundente. Gracias a su alto contenido en carbohidratos era un plato consumido por los indígenas del páramo para soportar las largas jornadas de trabajo.

## Locro de papa



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Sopa	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Aceite	cc.	80
Achiote en pasta	gr.	15
Cebolla blanca	gr.	100
Dientes de ajo	u.	2

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Papa	kl.	1
Culantro	gr.	15
Queso	gr.	225
Leche	lt.	150
Sal	gr.	8
Pimienta	gr.	2,5

### Procedimiento:

1. Realizar el refrito junto con achiote cebolla blanca y ajo.
2. Agregar al refrito las papas cortadas en macedonia.
3. Incorporar la leche y dejar cocinar.
4. Cuando estén suave las papas agregar el queso y culantro.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. Servir caliente.



**Característica:** Es un plato típico de los Andes ecuatorianos, su elaboración es básicamente de tortillas de papa, huevo frito y chorizo. Es un plato muy consumido en la ciudad de Ambato, pero hoy en día se lo puede degustar a lo largo de la ciudad de Quito.

## Llapingachos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Plato fuerte	<b>Dificultad:</b>	Difícil
<b>Llapingachos:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Papas	gr.	750
Cebolla blanca	gr.	25
Aceite achiote	cc.	30
Queso	gr.	125



Aceite para freír	cc.	300
-------------------	-----	-----

<b>Ensalada:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Remolacha	gr.	300
Zanahoria	gr.	50
Limón	u.	2
Lechuga	u.	1
Cebolla perla	gr.	125
Sal	gr.	5

<b>Acompañado:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Chorizo	gr.	200
Huevos	u.	4
Aguacate	u.	1

## **Procedimiento:**

1. Realizar un refrito con aceite achiote y cebolla blanca.
2. Cocinar las papas y hacer puré con las mismas.
3. Mezclar el refrito con el puré y hacer bolas ovaladas para luego freír.
4. Cocinar la zanahoria y remolacha por separado, una vez cocinada cortar en cuadrados pequeños y reservar.
5. Curtir la cebolla con limón, sal y añadir la remolacha y zanahoria.

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



6. Freír el chorizo y los huevos.
7. Incorporar los llapingachos, la ensalada, los huevos, el chorizo y servir con una taja de aguacate.



**Característica:** Es un plato característico de Ecuador, su origen es aún incierto, pero cuando se realizaban trabajos petroleros en la ciudad Ancón en la Península de Santa Elena, los extranjeros al pedir el segundo plato que era por lo general pollo al jugo, lo solicitaban en inglés Second Plate, a lo que poco a poco este plato lo fueron conociendo como Seco. Hoy en día en la capital se consume mucho y es del agrado de los capitalinos.

## Seco de pollo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Pollo en presas	gr.	500
Tomate	gr.	30
Pimiento	gr.	20



Cebolla paiteña	gr.	20
Zanahoria	gr.	20
Arveja	gr.	30
Cilantro	gr.	15
Naranjilla	u.	2
Panela	gr.	60
Arroz	gr.	500
Papa	gr.	500
Sal	gr.	15
Pimienta	gr.	2,5

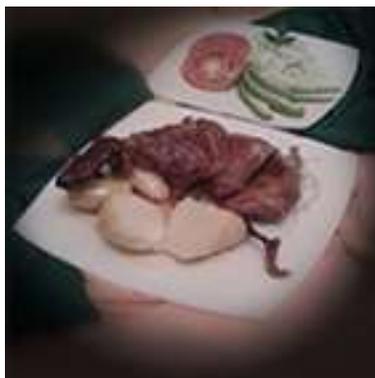
## Procedimiento:

1. Realizar un refrito con aceite achiote cebolla, ajo, pimiento y tomate.
2. Agregar el pollo al refrito y adicionar agua.
3. Añadir la zanahoria cortada en brunoise junto con la arveja y dejar cocinar.
4. Añadir el jugo de una naranjilla a la preparación junto con la panela.
5. Salpimentar y añadir el culantro.
6. Cocinar el arroz.
7. Cocinar las papas enteras.
8. Servir con el caldo de la cocción, la presa de pollo, el arroz y la papa cocinada.



**Característica:** El cuy asado es un plato originario de la sierra ecuatoriana, si bien es cierto es una especie de roedor, al prepararlo adecuadamente se puede obtener una carne con un exquisito sabor. Por lo general se lo acompaña con papas en salsa de maní y lechuga.

## Cuy asado



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 60 min.	
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Cuy pelado y limpio	u.	1
Cebolla blanca	Gr	400
Dientes de ajo	u.	4
Papa	lb.	2
Maní tostado	gr.	300

# Universidad Iberoamericana del Ecuador



Lechuga	u.	1
Achiote (manteca de color)	cc.	60
Leche	cc.	250
Comino	gr.	8
Sal	gr.	10
Pimienta	gr.	2,5

## Procedimiento:

1. Sazonar el cuy con ajo, comino, sal y pimienta y cocinarlo en el horno por unos 45 minutos.
2. Realizar un refrito de aceite achiote con cebolla blanca.
3. Licuar el maní con la leche y añadir al refrito y rectificar la sal.
4. Cocinar las papas enteras.
5. Servir en una capa de lechuga las papas junto con la salsa de maní y el cuy.



**Característica:** Es un plato representativo de las provincias de Loja, Guayas y Santa Elena, al ser el chivo una carne con un olor muy fuerte poco a poco se lo ha ido reemplazando con carne de borrego. Para disminuir el olor de la carne de chivo se lo deja reposar junto con leche, agua o cerveza. En la capital es común ver este plato ofrecerse en mercados y en muchos restaurantes de gran nivel.

## Seco de chivo



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	50 min.
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Carne de chivo o borrego	gr	500
Tomate	u.	2
Zanahoria	u.	2



Arveja	gr	100
Naranja	u.	1
Cerveza	cc.	150
Panela	gr.	75
Hoja de laurel	hoja.	1
Clavo de olor	u.	2
Arroz	lb.	1
Papa	lb.	1
Comino	gr.	2,5
Sal	gr.	5
Pimienta	gr.	2,5

## Procedimiento:

1. Realizar un refrito con aceite achiote, ajo, cebolla, comino y tomate.
2. Incorporar al refrito la carne de chivo o borrego y añadir agua.
3. Añadir la naranja, panela clavo de olor y laurel.
4. Al final poner la cerveza y el culantro.
5. Salpimentar.
6. Cocinar las papas enteras y el arroz.
7. Servir con una papa y una contundente porción de arroz.



**Característica:** Provenientes de la sierra ecuatoriana, este plato es consumido por los indígenas del campo gracias que representa un alimento contundente que genera energía para trabajar en los cultivos. En Quito llega con algunas variantes como el añadir queso o también la mapahuirra que es los residuos de freír la carne de cerdo.

## Choclo con habas y mellocos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 25	
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b> Fácil	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidades</b>
Choclos con tusa	u.	4
Habas	gr.	350
Mellocos	gr.	350
Queso fresco	u.	500

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Sal	gr.	5
Mapahuirra	gr.	50

### Procedimiento:

1. Limpiar el choclo con tusa y cocinarlo con un poco de sal.
2. Lavar bien las habas y el melloco y cocinar con un poco de sal.
3. Cortar el queso en tajás.
4. Servir acompañado de un poco de mapahuirra si se desea.



**Característica:** El morocho es un cereal de la sierra ecuatoriana consumido por mucho tiempo en la capital. Es un alimento apetecido por las bajas temperaturas de los páramos que acompañado principalmente con leche resulta en algunos casos como postre. En la actualidad es normal ver a la venta este producto por la tarde en los barrios populares de la capital. Poco a poco a esta bebida se la ha ido añadiendo las empanadas de viento rellenas de queso que sin duda es el complemento perfecto de este manjar.

## Morocho con empanadas de queso



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	45 min.
<b>Tipo.</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b>	Medio
<b>Morocho</b>		
Morocho	gr.	500
Azúcar	gr.	100



Leche	cc.	1000
Clavo de olor	gr.	5
Pimienta de dulce	gr.	5
Canela	gr.	15
Agua	cc.	2000
Leche condensada	cc.	100

<b>Empanadas:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Harina de trigo	lb.	500
Huevo	u.	1
Queso	gr.	500
Limón	u.	1
Mantequilla	gr.	100
Agua	cc.	125
Sal	gr.	5
Polvo de hornear	gr.	5
Aceite	cc.	500

## **Procedimiento:**

1. Cocinar el morocho hasta que esté suave.
2. Agregar al morocho leche, canela, clavo de olor, pimienta dulce y azúcar y dejar cocinar hasta que se incorporen los ingredientes.

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



3. Añadir al final leche condensada.
4. Para las empanadas hacer un volcán con la harina, polvo de hornear y sal para en el medio incorporar la mantequilla, el huevo y la rayadura del limón.
5. Mezclar bien y dejar reposar la masa unos 15 min.
6. Hacer las empanadas y rellenarlas con queso.
7. Freír las empanadas y servirlo junto con el morocho bien caliente.



**Característica:** El mote lo consumían los Incas y lo hicieron su alimento diario, pero después de introducción del cerdo a América gracias a los españoles, al mote se lo acompañaba con carne de cerdo y poco a poco hasta el día de hoy ha ido tomando muchas variantes. En la actualidad en la capital se lo sirve con maduro, papas y tostado.

## Mote con chicharrón



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Mote	gr.	700
Carne de cerdo	gr.	700
Lonja de cerdo	gr.	200
Diente de ajo	gr.	3



Agua	cc.	100
Cebolla blanca	gr.	30
Culantro	gr.	15
Papa	gr.	800
Maduros	u.	2
Comino	gr.	2,5
Sal	gr.	5

### Procedimiento:

1. Cocinar el mote hasta que esté suave
2. Cortar la lonja del cerdo y la carne de cerdo en macedonia.
3. Poner en una paila de bronce agua, sal, ajo, comino y cebolla blanca y poner la lonja junto con la carne de cerdo.
4. Dejar reducir el líquido de la cocción hasta que se comience a dorar la carne, revolver constantemente.
5. Agregar las papas y maduros en la misma grasa de la cocción de la carne de cerdo y cocinar.
6. Servir el chicharrón y la carne de cerdo acompañado del mote las papas y el maduro frito.



**Característica:** Llamado también en idioma quechua Chinchulín que significa intestino, es un alimento consumido en Argentina, Uruguay, Chile, Bolivia y Ecuador. A Quito llega con algunas variantes como por ejemplo el acompañamiento con mote y papa. Para elaborarlo hay que lavarlo bien previamente para que pierda su mal olor y luego asarlo al carbón.

## Tripa mishqui



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 70	
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Tripa de res intestino delgado	gr.	800
Hierba buena	atado.	1
Limón	U	4



Vinagre	cc.	100
Mote	gr.	500
Comino	gr.	5
Aceite achiote	cc.	20
Cebolla blanca	gr.	100
Papa	gr.	500
Maní tostado	gr.	400
Leche	cc.	1000
Sal	gr.	8
Pimienta	gr.	2,5

### Procedimiento:

1. Limpiar bien la tripa con limón, sal, vinagre y hierba buena y tratar de sacar la grasa del interior.
2. Sazonar la tripa con ajo, sal y comino.
3. Cocinar el mote.
4. Cocinar las papas enteras.
5. Asar a la parrilla las tripas moviendo de lado a lado para que no se quemen y se cocinen por dentro.
6. Hacer la salsa de maní con un refrito de cebolla blanca y aceite achiote, añadir la leche con el maní licuado y rectificar la sal y pimienta.
7. Servir las tripas acompañadas del mote, las papas y la salsa de maní.



**Característica:** Se caracteriza por ser la carne de cerdo previamente adobada y horneada. Es un plato representativo de la provincia de Chimborazo y a la capital llega con algunas modificaciones como el acompañarlo con tortillas de papa, y el agrio que es una preparación a base de chicha y ají.

## Hornado



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	120 min.
<b>Tipo:</b> Plato Fuerte	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Hornado:</b>		
Carne de cerdo	gr.	2000
Chicha o cerveza	gr.	1000
Dientes de ajo	cc.	15
Comino	cc.	30
Sal	gr.	20



Pimienta	gr.	10
Mote	cc.	500
Papas	gr.	500
Aceite achiote	gr.	200

<b>Agrio</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Tomate	gr.	100
Cebolla paiteña	gr.	100
Ají	u.	2
Culantro	gr.	20
Perejil	gr.	20
Vinagre	cc.	40
Panela	gr.	50
Naranja	u.	4
Sal	gr.	10

### **Procedimiento:**

1. Preferiblemente comprar una pierna de cerdo y sazonarla con ajo, comino, sal, pimienta y cerveza.
2. Cocinar en el horno por dos horas a fuego moderado, e ir bañando la pierna con aceite achiote.
3. Cocinar el mote.
4. Cocinar las papas y hacer puré.



5. Hacer un refrito de cebolla blanca y aceite achiote e incorporar al puré de papas.
6. Hacer tortillas de papas y freír.
7. Para el agrio cortar el tomate y el ají en cuadros pequeños, la cebolla en pluma.
8. Añadir el jugo de las naranjas, vinagre y la panela.
9. Poner perejil y culantro finamente picado.
10. Añadir un poco de sal.
11. Servir el hornado desmenuzado junto con el cuero del mismo acompañado de tortillas de papa, mote y el agrio.



**Característica:** Esta preparación es considerada como un pastel, pero su distintivo es que está envuelta en una hoja de achira la cual proporciona un gran sabor al alimento envuelto.

## Quimbolitos



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Envuelto	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Harina de maíz	Gr	60
Margarina	Gr	50
Azúcar	Gr	50
Huevos	u.	1
Polvo de hornear	gr.	5
Extracto de	cc.	5



vainilla		
Brandy	cc.	35
Queso	gr.	90
Pasas	gr.	20
Anís Español	gr.	5
Achira	hojas.	15

## Procedimiento:

1. Batir las claras de los huevos a punto de nieve y reservar.
2. Batir las yemas de los huevos con el azúcar hasta que esta se disuelva y agregar la esencia de vainilla y opcionalmente el brandy.
3. Agregar mantequilla clarificada a la mezcla anterior.
4. Incorporar de a poco la harina junto con el polvo de hornear hasta tener una mezcla homogénea.
5. Agregar el anís y el queso.
6. Incorporar las claras de huevo de una manera envolvente.
7. Poner la mezcla en las hojas de achira y cocinar en una tamalera por 35 minutos.



**Característica:** Es una preparación a base de choclo molido y su cocción es al vapor envuelto en hoja de choclo. Los envueltos tienen como característica brindar el aroma de la hoja, dando como resultado un gran sabor. En la capital este alimento se lo consume a media tarde acompañado de una taza de café.

## Humitas de sal



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 60 min.	
<b>Tipo:</b> Envuelto	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Choclos (Cao)	u.	4
Huevos	u.	1
Margarina	gr	50
Queso	gr	105
Aceite achiote	cc.	30



Cebolla blanca	gr	25
Sal	gr	10
Comino	gr.	5
Hojas de choclo	hojas.	4

## Procedimiento:

1. Desgranar el choclo y pasarlo por un molino hasta obtener una masa.
2. Realizar un refrito con aceite achiote, cebolla blanca, margarina y agregar a la masa.
3. Agregar los huevos y el queso rallado.
4. Sazonar con sal y comino.
5. Poner la mezcla en las hojas de choclo y cocinar en la tamalera por 35 minutos



**Característica:** La humita de dulce es una variante de la humita de sal, algunas personas lo prefieren con un sabor dulzón, es así que se suele elaborar humitas de chocolate que son exquisitas e igualmente acompañadas de una taza de café.

## Humitas de dulce



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Envuelto	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Choclos (Cao)	u.	4
Huevos	u.	1
Margarina	gr	50
Azúcar	gr	30
Anís Español	gr	5
Queso	gr	100



Hojas de choclo	hojas.	4
--------------------	--------	---

## Procedimiento:

1. Desgranar el choclo y pasarlo por un molino hasta obtener una masa.
2. Agregar la margarina derretida, el huevo, el azúcar y el anís a la masa.
3. Mezclar bien y añadir queso rallado a la masa.
4. Poner la masa en las hojas de choclo.
5. Cocinar en la tamalera por 35 minutos.



**Característica:** Esta elaboración se basa en cereal que es el morocho, para luego remojarlo, molerlo y así conseguir la masa. Principalmente se lo rellena de carne de res o cerdo y se sirve con un buen ají de maní que es el complemento perfecto de estas empanadas.

## Empanadas de morocho



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 60 min.	
<b>Tipo:</b> Empanada	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Morocho partido y remojado	gr.	400
Carne de cerdo molida	gr.	200
Cebolla perla	gr.	50



Zanahoria	gr.	50
Arveja	gr.	50
Manteca de cerdo	gr.	15
Claras de huevo	u.	2
Aceite	cc.	500
Comino	gr.	2,5
Sal	gr.	5
Pimienta	gr.	2,5

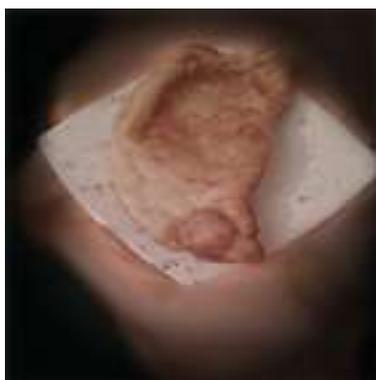
### Procedimiento:

1. Cocinar el morocho por 30 minutos escurrir y dejar enfriar.
2. Pasar por un molino o licuadora el morocho hasta obtener una masa.
3. Agregar a la masa sal, manteca y claras de huevo.
4. Aparte freír la carne de cerdo junto con la cebolla, zanahoria, arveja, sal, pimienta y comino.
5. Realizar bolas pequeñas con la masa del morocho, aplastarlas y en el medio incorporar la carne molida y hacer empanadas.
6. Freír en aceite bien caliente.



**Característica:** Las empanadas de viento son preparaciones sencillas y que se pueden acompañar con muchos ingredientes. En la capital es común consumir estas empanadas a media tarde junto con una taza de café o una jarra hirviendo de morocho.

## Empanadas de viento



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	20 min.
<b>Tipo:</b> Empanada	<b>Dificultad:</b>	Media
Harina de trigo	gr.	400
Huevo	u.	1
Queso	gr.	200
Limón	u.	1
Mantequilla	gr.	50

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Agua	cc.	
Sal	gr.	8
Polvo de hornear	gr.	5
Aceite	cc.	1000

### Procedimiento:

1. Hacer un volcán con la harina, sal y polvo de hornear.
2. En el centro incorporar el huevo, agua, mantequilla y jugo de un limón.
3. Mezclar todo hasta obtener una masa uniforme.
4. Dejar reposar la masa por 15 minutos.
5. Hacer empanadas rellenando en centro con queso.
6. Freír en aceite hirviendo.



**Características:** Estas empanadas son una variante de las de viento, su diferencia está en su relleno y tamaño. Por lo general las empanadas de mejido son dulces y pequeñas por lo que sirven como entradas en cualquier compromiso social.

## Empanadas de mejido



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Empanada	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Masa:</b>		
Harina	gr.	200
Margarina	gr.	50
Agua	gr.	50
Sal	gr.	5
Azúcar	gr.	5



<b>Relleno:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Queso	gr.	200
Huevos	u.	1
Azúcar	gr.	100
Canela en polvo	gr.	5
Aceite	cc.	1000

## **Procedimiento:**

1. Mezclar la harina con la sal e incorporar la mantequilla y el agua hasta obtener una masa uniforme.
2. En un sartén poner el queso rallado y desaguarlo, para luego añadir la azúcar.
3. Agregar la canela y el huevo y reservar.
4. Estirar la masa anterior y poner en el medio el relleno de queso.
5. Cerrar las empanadas repulgando.
6. Freír en aceite hirviendo.



**Característica:** El maíz toma muchas variantes y una de ellas es cuando se lo procesa y se consigue la harina. Ya con este producto se pueden elaborar muchas recetas y una de ellas es el pan de maíz, característico de la ciudad de Machachi, lugar en el cual el maíz es sinónimo de fiesta.

## Pan de maíz



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 60 min.	
<b>Tipo:</b> Pan	<b>Dificultad:</b> Media	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Harina de maíz	Gr	150
Harina de trigo	Gr	50
Polvo de hornear	gr.	20
Azúcar	Gr	10
Margarina o manteca de	Gr	250



cerdo		
Leche	cc.	250
Huevos	u.	2

## Procedimiento:

1. Cernir bien las harinas y mezclarlas junto con el polvo de hornear, la sal y el azúcar.
2. Batir los huevos junto con la leche y añadir a la mezcla anterior.
3. Derretir la margarina y añadirla a la masa.
4. Mezclar hasta obtener una uniforme.
5. Hacer bolas pequeñas con la masa.
6. Engrasar un molde y poner las bolas de masa separadas una de otra y aplastarlas un poco.
7. Cocinar a 350 grados hasta que se dore la parte superior.

**Característica:** Esta receta es considerada como postre, y es una mezcla de productos de la sierra como de la costa ecuatoriana, como por ejemplo el higo de la serranía y el dulce de panela que es un derivado de la caña de azúcar. En la capital este postre se lo consume con pan y una tajada de queso fresco.

**Dulce de higos**



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	35 min.
<b>Tipo:</b> Postre	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Higos	u.	20
Panela	gr.	1000
Canela	gr.	70
Clavo de olor	u.	5
Pimienta dulce	u.	5
Queso fresco	u.	1

**Procedimiento:**

1. Lavar bien los higos y hacer un corte en cruz, dejarlos e agua una noche anterior.
2. Cocinar los higos en agua hasta que estén suaves.

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



3. Hervir agua y poner la panela, canela, clavo de olor y la pimienta dulce.
4. Incorporar los higos.
5. Servir acompañado de un pedazo de queso y pan.



**Característica:** La espumilla es un dulce que se lo encuentra a lo largo de toda la capital que acompañado con arrope de mora y grageas constituyen un postre especialmente para niños. La elaboración de la espumilla tiene algunas variantes es así que se lo puede hacer con zumo de mora o guayaba y otro aspecto es que personas que lo elaboran a diario lo hacen manualmente, es decir que batan las claras de huevo con la mano, dando más volumen a la preparación.

## Espumilla



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 20 min.	
<b>Tipo:</b> Postre	<b>Dificultad:</b> Fácil	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Jugo de fruta guayaba	cc.	30

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



Claros de huevo	u.	2
Azúcar	gr.	20
Dulce de mora	cc.	5
Grageas	gr.	20
Conos dulces	u.	4

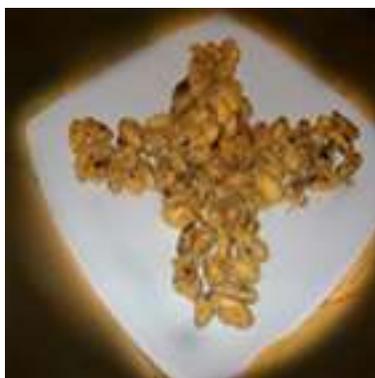
### Procedimiento:

1. Batir las claras de huevo junto con el azúcar a punto de nieve.
2. Incorporar el jugo de guayaba.
3. Servir en conos dulces.
4. Decorar con el dulce de mora y las grageas.



**Característica:** La caca de perro es un dulce tradicional de la capital que se elabora con maíz tostado y panela. Es un alimento que proporciona gran energía o simplemente se lo consume como un dulce de antaño.

## Caca de perro



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 30 min.	
<b>Tipo:</b> Postre	<b>Dificultad:</b> Fácil	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Maíz	gr.	150
Manteca o aceite	gr.	100
Panela	gr.	200
Agua	cc.	100
Canela	gr.	4



Clavos de olor	gr.	4
----------------	-----	---

## Procedimiento:

1. En una freír el maíz junto con la manteca o aceite hasta que esté dorado.
2. Hervir agua y aromatizar con la canela y clavos de olor.
3. Cernir el agua y añadir la panela.
4. Agregar el maíz tostado al agua y reducir hasta que se adhiera la panela al maíz.
5. Dejar enfriar y servir.



**Característica:** Las colaciones quiteñas son un dulce que está a punto de cumplir un siglo de tradición. Elaborado de maní cubierto con azúcar hacen de este dulce algo irresistible cuando se visita el centro histórico de Quito. Actualmente se comercializa en la calle Bolívar a un lado de la Cruz Verde, donde el propietario Luis Marcelo Banda Smith desde muy temprano empieza con la elaboración de este sabroso producto.

## Colaciones quiteñas



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	240 min.
<b>Tipo:</b> Dulces	<b>Dificultad:</b>	Alta
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Maní	gr.	200
Azúcar	gr.	100
Jugo de limón	u.	2



Agua	cc.	1000
------	-----	------

## Preparación:

1. Elaborar un almíbar con el agua y el azúcar y agregar el zumo de limón.
2. Dorar el maní.
3. El fuego de cocción debe ser muy bajo para no quemar las colaciones
4. En una paila de bronce poner el maní y agregar el almíbar, mover constantemente la paila alrededor de una hora hasta formar la primera capa
5. Realizar el mismo proceso hasta conseguir 4 capas con el almíbar.
6. Dejar enfriar y servir.



**Característica:** Es un dulce que se lo consume en algunos países de América Latina. En Quito es común ver a vendedores ambulantes ofrecer este producto, además en algunos locales del centro histórico su comercialización es diaria.

## Garrapiñada



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Dulces	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Maní	gr.	200
Azúcar	gr.	100
Agua	cc.	50
Esencia vainilla	cc.	5
Ajonjolí tostado	gr.	20
Sal	gr.	5



## Procedimiento:

1. Dorar el maní y el ajonjolí y reservar.
2. Hervir agua y aromatizar con la esencia de vainilla.
3. Reducir el agua y agregar el maní.
4. Mover constantemente hasta que el azúcar se adhiera al maní.
5. Agregar el ajonjolí.
6. Dejar enfriar y servir.



**Característica:** Los aplanchados son un dulce tradicional de la capital, si bien es cierto son muy delicados, estos dulces son muy apetecidos por turistas nacionales y extranjeros debido a su crocante de la masa y el dulzor de su cubierta. El centro histórico es el lugar ideal para adquirir este producto.

## Aplanchados



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Dulce	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Masa:</b>		
Polvo de hornear	gr.	10
Harina	gr.	200
Esencia de vainilla	cc.	3
Mantequilla	gr.	40



Huevo entero	u.	1
Azúcar	gr.	30
Aceite	cc.	10
Sal	gr.	5
Yemas de huevo	u.	1

<b>Cubierta:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Naranja	u.	1
Esencia de vainilla	cc.	2
Azúcar impalpable	gr.	100

## **Procedimiento:**

1. Hacer un volcán mezclando la harina junto con la sal, el azúcar y el polvo de hornear.
2. En la mitad poner los huevos junto con la esencia de vainilla y la mantequilla.
3. Mezclar todo hasta obtener una masa uniforme.
4. Dejar reposar la masa por unos 30 minutos.
5. Extender la masa de medio centímetro de espesor aproximadamente.
6. Cortar la masa de 7 cm. De ancho por 7cm. De largo.
7. Poner en un molde con papel encerado y hornear hasta que esté dorado.

## Universidad Iberoamericana del Ecuador



8. Realizar una pasta con el jugo de la naranja, esencia de vainilla y el azúcar impalpable.
9. Sacar la masa del horno y cubrir con la pasta.
10. Dejar enfriar y servir.



**Característica:** Las quesadillas son una especie de pastelillo, su elaboración se viene dando desde hace muchos años atrás en Quito, es así que el centro histórico de la capital es el lugar donde se comercializa mayormente este producto.

## Quesadillas



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b>	60 min.
<b>Tipo:</b> Dulce	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Huevo	u.	1
Mantequilla	gr.	10
Harina de trigo	gr.	110
Sal	gr.	5
Yemas de huevo	u.	4
Queso fresco	gr.	150
Azúcar	gr.	110



impalpable		
Maicena	gr.	15

## Procedimiento:

1. Hacer un volcán mezclando la harina con la sal.
2. En el medio poner la margarina y el huevo y mezclar todo uniformemente.
3. Dejar reposar la masa
4. Para el relleno batir las yemas con el azúcar y cuando la preparación esté esponjosa añadir el queso fresco rallado.
5. Extender la masa y cortar en 4 pedazos.
6. Rellenar la masa con el queso y cerrar con 5 esquinas sin cubrir la parte de arriba.
7. Hornear a 170 grados hasta que se doren.
8. Dejar enfriar y servir.



**Característica:** Si bien es cierto el arropo de mora es proveniente de la ciudad de Ibarra, esta bebida se la ocupa en la capital para decorar algunos alimentos como la espumilla, o simplemente se la consume acompañada de galletas como una bebida a media tarde.

## Arropo de mora



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Bebida	<b>Dificultad:</b>	Media
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Mora	gr.	500
Azúcar	gr.	400
Jugo de limón	u.	1
Galletas de sal	Funda	1
Agua	cc.	500



## Procedimiento:

1. Licuar la mora con agua y cernir.
2. Hervir el jugo de mora y poner azúcar.
3. Añadir el jugo de limón y dejar reducir hasta conseguir un almíbar ligero.
4. Servir en una botella o taza acompañado de galletas de s



**Característica:** El ponche es una bebida tradicional de la capital, hoy en día ya quedan pocas personas que elaboran este producto, es así que existe una agremiación de poncheros que consta de 25 miembros al sur de la capital llamada Magolita. Además ciertas cafeterías ofrecen esta bebida en el centro histórico como es el caso de la Cafetería Modelo, que aún mantiene esta bebida de antaño viva.

## Ponche



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción</b>	30 min.
<b>Tipo:</b> Bebida	<b>Dificultad:</b>	Fácil
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Leche evaporada	cc.	700
Leche entera	cc.	500
Huevos	u.	4
Azúcar	gr.	150



Canela	gr.	25
Clavo de olor	gr.	5
Pimienta dulce	gr.	5
Esencia de vainilla	cc.	5
Ralladura limón	u.	1
Puntas	cc.	25

### Procedimiento:

1. Hervir las leches junto con el azúcar, la canela, el clavo de olor, la pimienta dulce, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.
2. Cernimos la leche y separamos la mitad.
3. Con la otra mitad licuamos los huevos y añadimos.
4. Unimos las dos partes y hacemos hervir hasta tener espuma.
5. Si se desea se puede adicionar licor en este caso puntas.
6. Se sirve bien caliente.



**Característica:** Esta bebida tiene origen conventual, ya que en la época de la colonia los jesuitas lo elaboraban en los conventos de la capital. Además se lo relaciona con la celebración del Corpus Christi en la ciudad de Gualaceo.

## Rosero



<b>No pax:</b> 4	<b>Tiempo cocción:</b> 30 min.	
<b>Tipo:</b> Bebida	<b>Dificultad:</b> Fácil	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidades</b>	<b>Cantidad</b>
Piña	u.	1
Babaco	u.	1
Chamburos maduros	u.	1
Azúcar	gr.	300
Canela	gr.	50



Clavo de olor	u.	3
Pimienta dulce	u.	3
Naranja	u.	1
Limón	u.	1
Mote cocinado	gr.	100
Frutillas	gr.	100

## Procedimiento:

1. Pelar la piña, la una mitad cocinar con azúcar y la otra licuar.
2. Cocinar los chamburos hasta que estén suaves.
3. Poner a hervir agua junto con la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce.
4. Añadir el azúcar y poner la naranja y el limón cortado en cruz y hervir hasta conseguir un almíbar ligero.
5. Licuar un poco de Babaco y chamburo y agregar al almíbar.
6. Agregar la piña licuada y dejar hervir.
7. Picar finamente el mote y añadir a la preparación.
8. Incorporar las frutillas y servir.