

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR - UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas

Título: Estudio de una adaptación de recetas de cocina quiteña del siglo XIX, del libro “Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa” de Juan Pablo Sanz.

Autor: Evelyn Jasmin Anchapaxi Jayo

Director: Mg. Paul Oña

Quito, Ecuador.

Noviembre, 2015

Yo, Paúl Oña, tutor de la Srta. Evelyn Jasmin Anchapaxi Jayo, estudiante de la carrera de Administración de Empresas Gastronómicas, informo haber revisado la presente investigación sobre el tema: Estudio de una adaptación de recetas de cocina quiteña del siglo XIX, del libro “Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa” de Juan Pablo Sanz, el mismo que se encuentra conforme al reglamento establecido a la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de Quito, por tanto se autoriza su preparación final para los fines legales pertinentes.

Mg. Paúl Oña Izurieta

Director Escuela Hotelería y Turismo

Quito, 18 de noviembre del 2015

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación: “Estudio de una adaptación de recetas de cocina quiteña del siglo XIX, del libro “Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa” de Juan Pablo Sanz”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente documento.

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

Evelyn Jasmin Anchapaxi Jayo

Quito, 18 de noviembre del 2015

Agradezco a Dios por ser mi fortaleza,

a mis padres,

a mi hermana, a mi tía María Elena

y a mi abuelito Ángel.

Dedico esta tesis a mi familia que me enseñó el valor del esfuerzo, sacrificio y dedicación, a mis amigos y maestros que fueron parte esencial durante todo el camino de mi carrera.

INDICE GENERAL

Carta del director de titulación.....	i
Carta de autoría del trabajo	ii
Agradecimiento.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	x
Resumen.....	xi

ÍNDICE

1. Capítulo I.....	1
1.1 Introducción.....	1
1.2 Justificación.....	2
1.3 Definición del problema.....	3
1.4 Objetivos.....	4
1.4.1 Objetivo genera.....	4
1.4.2 Objetivo específico.....	4

2. Capítulo II

Historia de la alimentación quiteña.....	5
2.1 Historia alimenticia de quito.....	5
2.1.1 Cocina prehispánica.....	5
2.1.1.1 Periodo formativo.....	7
2.1.1.2 Periodo de desarrollo regional. Culturas aborígenes. (500 A.C. - 500 D. C.).....	8
2.1.1.3 Periodo de integración. El reino de Quito.....	10
2.1.1.4 Listado de alimentos prehispánicos	12
2.1.1.5 Influencia del imperio Inca.....	17
2.1.1.5.1 Método de cocción y protocolo utilizado al comer.....	17
2.1.1.5.2 Almacenamiento y conservación de alimentos.....	20
2.1.2 Cocina colonial.....	23
2.1.2.1 Llegada de los españoles.....	23
2.1.2.2 Listado de los alimentos traídos por los españoles.....	24
2.1.2.3 Listado de los vegetales traídos por los españoles.....	25
2.1.2.4 Abastecimiento y distribución de productos.....	28
2.1.2.5 Fusión de la cocina y protocolo español quiteño.....	30

2.1.2.6	Influencia de los conventos en la ciudad quiteña.....	32
2.1.2.7	El reino de Quito varios años después de la llegada de los españoles....	34
2.1.2.7.1	Agricultura y producción.....	34
2.1.2.7.2	Ingredientes y formas de preparación de alimentos.....	35
2.1.3	Cocina quiteña, Periodo republicano.....	36
2.1.3.1	La cocina entre oficiales y militares.....	38
2.1.3.1.1	Quito después de la independencia.....	39
3. Capítulo III		
Estudio del manual y vida de Juan Pablo Sanz.....		44
3.1	Vida y obra de Juan Pablo Sanz.....	44
3.2	Los protocolos de servicio propuestos por Juan Pablo Sanz.....	46
3.3	Alimentos y bebidas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz.....	55
3.4	Recetas de Juan Pablo Sanz que incluyen alimentos prehispánicos.....	56
4. Capítulo IV		
Adaptación de recetas del manual de Juan Pablo Sanz con productos prehispánicos.....		68

4.1 Adaptación de recetas.....	69
4.1.1 Primer servicio.....	69
4.1.2 Segundo servicio.....	77
4.1.3 Tercer servicio.....	85
4.1.4 Cuarto servicio.....	88
4.1.5 Recetas varias.....	91
5. Capítulo V.....	121
5.1 Conclusiones.....	121
5.2 Recomendaciones.....	122
Glosario.....	124
Bibliografía.....	127

ÍNDICE DE TABLAS

1. Alimentos prehispánicos.....	12
2. Alimentos prehispánicos de clima tropical, subtropical y templado.....	13
3. Alimentos prehispánicos hortalizas y verduras.....	14
4. Alimentos prehispánicos, condimentos y colorantes.....	14
5. Alimentos prehispánicos, principales frutas nativas.....	15
6. Animales domésticos prehispánicos.....	16
7. Fauna salvaje prehispánica.....	16
8. Animales traídos por los españoles relacionados con la alimentación.....	25
9. Productos vegetales comestibles que llegaron a la sierra del ecuador desde España.....	25
10. Recetas de Juan Pablo Sanz que incluyen alimentos prehispánicos.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

1. Plano de la ciudad de Quito 1888, uso del suelo.....42
2. Portada del libro manual de la cocinera de Juan Pablo Sanz.....47
3. Listado de productos de Avendaño.....51

RESUMEN

La presente tesis adapta recetas de cocina quiteña del siglo XIX, con ingredientes que cumplen una función similar en la preparación, en el caso de aquellos que ya no se pueda encontrar, en base a uno de los primeros recetarios impreso en Quito, en este caso el Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa, autoría de Juan Pablo Sanz.

A través de la información recopilada en documentos bibliográficos y la vida cotidiana, se relata la historia de identidad y patrimonio cultural culinario de la ciudad de Quito a través del tiempo, y se concluye porque nuestra alimentación es la actual.

En base a los platos escogidos que contienen ingredientes prehispánicos se impulsa el consumo de productos que se han quedado relegados por la falta de uso, que a su vez es difícil encontrarlos por dicha razón, se recuerda preparaciones que en la actualidad se han dejado de practicar, e incentiva el estudio de la historia de la gastronomía quiteña.

Las palabras claves que nos ayudaran a comprender el tema son: Protocolo social, tradición, barroco alimenticio, mestizaje, cocina histórica.

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación previo a la obtención del título profesional de Ingeniero en Administración de Empresas Gastronómicas tiene como objetivo principal el reencontrarse con las raíces culinarias y redescubrirlas, a fin de no “olvidar” la historia de la culinaria quiteña, ya sea por la falta de conocimiento o por el proceso globalizador.

Es importante mencionar que este trabajo de investigación desea sembrar en la nuevas y futuras generaciones de gastrónomos, hoteleros y estudiantes relacionados con los campos del turismo, la gestión cultural, historia, antropología, sociología, entre otros, conocimientos relacionados con la investigación histórico-gastronómica, con el afán de visibilizar y reavivar las permanencias culinarias de siglos anteriores, para así dar a conocer la cocina quiteña, mediante una investigación basada en la calidad académica.

La cocina Quiteña encierra historia y tradición, combina sabores y aromas exquisitos en cada una de sus preparaciones, cada uno de sus recetas es el resultado de un mestizaje que se dio desde las primeras décadas de la conquista española hasta la actualidad, cada ingrediente que forma parte de una preparación lleva consigo historia e identidad, ya que puede revelar desde la clase social hasta una ubicación territorial.

Es por ello que se adaptará recetas del primer documento de cocina quiteña publicado a mediados del siglo XIX, *Manual de la cocinera. Método compendioso para trinchar y servir bien una mesa* de Juan Pablo Sanz y se dará a conocer el protocolo de mesa utilizado en este mismo siglo, que fue mencionado por el mismo autor, a fin de captar el interés del estudio de las raíces de la cocina quiteña.

1.2 JUSTIFICACIÓN

El presente estudio surgió del proyecto de investigación: “Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de la Cocinera de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897)”, que se ejecutó por parte del Mg. Santiago Pazos, ex docente investigador del Instituto de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (INCYT-UNIB.E); por lo cual, varios conceptos culinarios, gastronómicos y culturales proceden de dicho análisis.

La culinaria y la gastronomía son formas artísticas que encierran varias representaciones (cosmovisiones, conocimientos, entre otros) que surgen de preparaciones, que tiene relaciones culturales alimenticias, que pueden rememorar tiempos pasados y llevar a conocer la esencia misma de un pueblo mediante sus técnicas de preparación y utilización de ingredientes propios de un territorio. Es así que el gastrónomo tiene la obligación de conocer a fondo la cocina tradicional y analizar las bases que marcaron las costumbres culinarias, de

cómo fue evolucionando la cocina con el pasar del tiempo y la influencia de “nuevos” hábitos en estos campos (alimentos, técnicas, protocolos, entre otros).

En cuanto a la riqueza histórica culinaria y gastronómica quiteña, estos platos a adaptarse ayudarán a poner en evidencia, a visibilizar y valorizar el patrimonio culinario heredado, y a crear conciencia sobre lo que es la identidad ecuatoriana.¹

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad se ha concentrado la atención en como se presentan los alimentos, más no en el origen, permanencias y transformaciones culturales de los mismos, razón por la cual no se encuentra mucha información sobre la historia culinaria quiteña.

También es necesario mencionar que existen manifestaciones globalizadoras que no vuelven visibles las tradiciones locales y regionales alimenticias del Ecuador, tanto a nivel de productos, técnicas culinarias, recetas alimenticias, protocolos de servicio, entre otros, que se han ido olvidando.

El sistema cultural imperante que rodea al individuo comunica solamente una forma para cocinar: realizar gastronomía, homogenizar recetas, sabores, aromas, colores, texturas y decoraciones. Ahora bien, si se estudia la cocina tradicional

¹ Pertenecer a un pueblo significa ser dueños de una historia conformada por tradiciones, costumbres, leyendas, saberes y sabores. Es así que, con el pasar del tiempo, estos conocimientos se vuelven más valiosos; pero, curiosamente, en el mundo en el que se vive actualmente, las cocinas regionales y tradicionales se están olvidando y, por consiguiente, perdiendo, porque se practica cada vez más cocinas o gastronomías de índole internacional como la única forma de cocinar, tanto en procedimientos, técnicas y recetas. Por ejemplo, en la cocina rápida o *fast food* predomina la homogenización de los sabores y la estandarización en cuanto a las presentaciones de los platos.

desde la visión o enfoque gastronómico solo se conseguirá valorar a este último y no al primero. Por eso es necesario conocer la culinaria tradicional mediante otras ciencias sociales (antropología, etnografía, historia, sociología, etc.).

Por tanto, la pregunta central que servirá como guía de investigación es: ¿por qué es necesario e importante estudiar la cocina quiteña desde sus inicios hasta el siglo XIX?

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL:

Elaborar un estudio para la adaptación de recetas de cocina quiteña del siglo XIX, del libro *“Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa”* de Juan Pablo Sanz.

1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Realizar una investigación histórica sobre el desarrollo de la cocina quiteña hasta el siglo XIX,
- Identificar las recetas de cocina quiteña del siglo XIX que incluyen ingredientes prehispánicos.
- Diseñar un recetario con las adaptaciones necesarias en ingredientes y técnicas de preparación de la cocina quiteña del siglo XIX.

CAPITULO II

HISTORIA ALIMENTICIA QUITEÑA

INTRODUCCION

En este capítulo se describe la historia alimenticia quiteña más relevante de donde nacen muchas tradiciones culinarias, actuales. Empezando por el periodo prehispánico destacado por la influencia inca, seguido del período colonial, siendo la conquista española muy trascendental por la llegada de nuevas especies tanto animales como vegetales y a su vez la religión que trae fechas de celebración católica acompañada cada una con una preparación culinaria específica, finalizando en el periodo republicano marcado por la independencia.

2.1 HISTORIA ALIMENTICIA DE QUITO

La historia alimenticia de Quito no solo hace conocer como fue evolucionando la cocina con el pasar del tiempo sino también revela la estrecha relación que existe entre esta y el proceso de evolución y civilización del hombre, desde sus primeros asentamientos y la importancia de la misma para su subsistencia.

2.1.1 COCINA PREHISPANICA

Empieza con la etapa de los cazadores recolectores, “sociedades nómadas que arribaron desde el norte de Pichincha” Salvador Lara G. (1992), las labores de alto esfuerzo físico son ejecutadas por los hombres como la caza y pesca, “estos

deambulaban por las faldas del cerro Ilaló en busca de patos machacones, conejos y venados,” Pazos, J. (2008) mientras que las mujeres y niños recolectan frutos como: mortiños, guabas, chirimoyas, lucmas, entre otros.

En esta búsqueda de alimento mientras cazaban animales casualmente llegaron a “*Mullunica* lugar de donde se extrajo obsidiana”, (Pazos, J. 2008, p. 21) actualmente definida su ubicación en la provincia de Pichincha, cantón: Quito, parroquia: Pifo, esta ayudo a mejorar la calidad de sus herramientas utilizadas para la pesca, caza, defensa y desmembramiento de animales.

Conforme paso el tiempo el hombre resolvió a diario problemas para mejorar su vida y llegó al sedentarismo, consecuencia del descubrimiento de la agricultura que reemplazó a la recolección de forma gradual, habitando un lugar cercano a fuentes de agua y al monte para vivir de la caza y pesca.

La domesticación del fuego también ocupó un papel importante, este ayudo a la protección de los animales feroces, control de la temperatura corporal y en cuanto a la alimentación en la cocción de alimentos, que permitió que este tenga un sabor más intenso, se digiera de mejor manera, se evite la transmisión de enfermedades, se desarrolle técnicas de cocción y conservación, y a su vez también el desarrollo de la cerámica y la creación de utensilios de cocina.

Estos descubrimientos permitieron que los grupos disminuyan su tasa de mortalidad y se promuevan el crecimiento del mismo, formando grupos cada vez

más grandes, se establecieron diferentes paraderos uno de ellos Lloa y otros en las bajas laderas orientales del volcán desde Cotocollao hasta Chillogallo al pie de los lagos de Iñaquito y Turubamba. Salvador Lara G. (1992)

A partir de los antecedentes étnico-antropológicos de las culturas que fueron localizadas en Quito que se cita a continuación, se obtiene varias conclusiones sobre su forma de vida como: el uso de métodos de cocción, métodos de conservación, utilización de utensilios, con la finalidad de entender varias permanencias culinarias.

2.1.1.1 Periodo formativo (1500 a.C)

En las laderas bajas del Volcán Pichincha, en el área de Cotocollao, las evidencias de la existencia de un asentamiento fueron encontradas cubiertas por lava que se presume fue del mismo volcán, razón por la cual esta huyo y se repartió por varios lugares a sus alrededores.

A través del análisis arqueológico de los restos cerámicos, líticos y óseos encontrados en este complejo cerámico de Cotocollao, se desarrolla una aproximación a la cocina.

Los objetos cerámicos fueron clasificados por el servicio, de cocina de almacenamiento y transporte, deducción que se obtiene a partir del color y forma de cada objeto: los objetos de servicio y almacenamiento tienen decoraciones con aplicaciones de diversas técnicas y englobe de color rojo, y no se expusieron al

fuego. Los cuencos encontrados según su profundidad pudieron servir para beber o distribuir raciones. Las ollas esféricas carecen de decoración y fueron sometidas al calor de la brasa para cocinar, por su forma podría haberse acomodado a un hoyo semicircular, abierto por un lado para introducir leña o quizá equilibrado sobre tres piedras o tullpas.

El maíz fue el cereal que sustentó al grupo, del cual se pudo haber obtenido varias preparaciones; se pudo haber rallado los granos tiernos y obtener una masa que se mezcló con agua y guardarla en ponedros grandes, o cocinarla (preámbulo a la mazamorra), pudiéndola también asar esta en tiestos.

El grano entero también se lo pudo tostar o asolearlo y así conservarlo por más tiempo. Se cree que el único condimento presente en el Periodo Formativo fue la sal.

[...] Pueblo de sal o *cachillacta* en *quichua*, *kachi* = sal y *llacta* = localidad, mencionada por los españoles. En este lugar se encontró un paleosuelo con cerámica Cotocollao, *cachillacta* abasteció con sal a la región de Quito por tres mil años o más. [...]. (Pazos, J. 2008, p. 31)

2.1.1.2 PERIODO DE DESARROLLO REGIONAL. CULTURAS ABORIGENES (500 A.C.-500 D. C.)

Por la etnohistoria sabemos que en la región de Quito y su comarca (Valle de los Chillos y Tumbaco) vivieron los Quitus. Salvador Lara G. (1992), desde los años 220 d.C. hasta los 640 d.C., en el período de Desarrollo Regional e Integración.

Por medio de excavaciones se encontraron dos complejos cerámicos pertenecientes al periodo, la del Jardín del Este y la Florida este primer complejo

cerámico encontrado en la margen derecha del río Machangara, a la altura de la Parroquia de Cumbaya que data de entre los años 300 a. C. – 100 d. C. y este segundo ubicado en el barrio San Fernando al noroccidente de Quito, zona alta del declive del Pichincha revelan la práctica de la ritualidad y religiosidad con respecto a la muerte de la cultura Quitus, por los restos óseos encontrados en estos complejos se determina que estos lugares son tumbas, donde se encontró cerámica como: “platos trípodas, cuencos, ollas, jarras pequeñas y alargadas, cuencos de varios tamaños, piedras de moler, fragmentos de rallador” (Pazos, J. 2008, p.35), se puede deducir en base a estos utensilios que la cocina fue más elaborada sobre todo por la presencia de este último utensilio y que sus principales técnicas de cocción era el asado y el tostado que a su vez este último fue también un método de conservación así como el secado de carnes.

En la reconstrucción de las tumbas del asentamiento de la Florida hecha a base de los vestigios se encontró una tela de concha *spondylus*, y supone la existencia del intercambio comercial que esa cultura tenía con otras de la Costa ecuatoriana que no solo pudo haber sido de productos textiles sino de alimenticios, “en el fondo de las vasijas encontradas había cepas y levaduras, pertenecientes a la chicha, que colocaron estos ancestros junto a los cuerpos, antes de enterrarlos” (<http://www.turismo.gob.ec/>)

“Había un gran lago, que se extendía hasta el sector de La Carolina, pero que en la época de la Colonia se secó” (<http://www.turismo.gob.ec/>) la laguna Ññaquito a 2 km del lugar, esta proporcionaba “churros” caracoles consumidos por el

asentamiento, y a su vez el agua que debió servir para la agricultura, preparación de alimentos, y afines.

Se sustentaron bajo el consumo de vegetales y cárnicos de la zona como el conejo y el venado.

Dentro de estas dos culturas encontramos lo que podría denominarse “fauna ritual”, el venado (*Odocoileus virginianus*) constituye una de las especies presentes en todos los entierros así mismo el conejo (*Sylvilagus brasiliensis*) y el perro (*Canis familiaris*), que se enterraron como compañía de los difuntos, al igual que el cuy (*Cavia porcellus*) asociado a este tipo de contextos cerrados más que a las excavaciones de los basureros realizados. (Gutierrez, 2009, p. 206)

2.1.1.3 PERIODO DE INTEGRACIÓN. EL REINO DE QUITO

(500 d.C.-1533 d.C.)

Es el periodo final de la etapa preincaica, se caracterizó por la formación de señoríos étnicos, que fueron dominados primero por los incas, con los que no varió las prácticas culinarias aproximadamente hasta el siglo XVI.

Quito durante este periodo fue algo más que un cacicazgo tribal fue uno de los tantos señoríos étnicos, fue un centro político, religioso, comercial y económico de tan importancia como para tener especial deseo de plan de conquista para los Incas. Salvador Lara G. (1992)

Dependiendo de su ubicación y pisos climáticos donde se ubicaron los diferentes señoríos étnicos, entre sus cosechas se encontraban: zapallo, zambo, cactus, maní, cultivos de maíz, papas, ocas, quinua, yuca, camote, jícamas, entre otros; y frutales como: guaba, chirimoya, achira, ovos, molle, taxos y capulí.

En el caso de la fauna animal encontramos venados, conejos, cuyes, palomas, torcazas, churos, catzos, cuzos, patos machacones, entre otros, se cree que la alpaca fue introducidas por los Incas, de ellas se aprovechó su pelaje, para hacer lana.

Se puede denotar el desarrollo agrícola de cada asentamiento, por la alta demanda de comercio e intercambio de productos entre los señoríos así como también entre regiones, con ayuda de los mindalaes (intermediarios), realizado en el *tianguis*, espacio de trueque antes de la conquista incásica, donde actualmente se ubica la Plaza de San Francisco. Pazos, J. (2008). El *quichua* al igual que algunas piezas de alfarería, ciertos textiles y algunos alimentos a excepción de la papa que llegó mucho antes, se introdujeron.

Los yumbos que comercializaron hasta el siglo XVIII, abastecieron al Valle de los Chillos al sur de Quito de sal, ají y algodón, Gutiérrez (2009), oro y pescado seco, son parte importante de la economía. Pazos, J. (2008)

Se encontraron dos asentamientos dentro de este periodo, el primero Chilibulo que se ubicó en las faldas del cerro *Ungüi*, situado al occidente de Pichincha, zona que se marca entre el Pintado y el sur de Chillogallo, y el segundo ubicado en el sector norte de la hoya en las pendientes de la cordillera Occidental el complejo Arqueológico Cochasquí, se deducen prácticas de diversas preparaciones del maíz como: tostado, cocido, molido, fermentado como chicha; de igual forma otros granos como los fréjoles, quinua, papas, en base a los objetos que se encontraron como : “ollas zapatiformes, trípodes y esféricas así

también cuencos de varios tamaños, morteros, tiestos obsidianas y pondos”.
(Pazos, J. 2008, p.41).

En el caso del consumo de carne de animales como venado, conejo, cuy, tórtolas, patos machacones, entre otros, se pudo cocinar, asar, ahumar o a su vez asolearlas y conservarlas.

Los catzos se los comían cocinados, en la actualidad se los consume fritos acompañados de tostado en los meses de octubre y noviembre, “considerados por nuestros indígenas como una comida sagrada, que era enviada por los dioses para garantizar que el año venidero tendría una abundante cosecha.”
(<http://www.tvecuador.com/>)

Al igual que los catzos los churos también se los comía, se ponían en una batea para cubrirlos con agua caliente hasta el raz y se esperaba a que el molusco salga del caparazón para extraer solo la parte comestible.

2.1.1.4 LISTADO DE ALIMENTOS PREHISPANICOS

Cuadro No. 1. Alimentos prehispánicos
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Cereal	
Maiz <i>Zea mays</i> L. POACEA. Quichua: Zara, sara	
Pseudocereales	
Quinua <i>Chenopodium quinoa</i> Willd CHENOPODIACEAE Quichua: quinua +	Ataco o sangorache <i>Amaranthus caudatus</i> L. sin. <i>Amaranthus quitensis</i> var. AMARANTHACEAE. Quichua: sangurachi

Leguminosas	
Fréjol <i>Phaseolus vulgaris</i> L. (LEGUMINOSAE). FABACEAE.	Maní <i>Arachis hypogaea</i> L. (LEGUMINOSAE) FABACEAE Quichua: <i>inchic</i>
Tortas o pallares <i>Phaseolus lunatus</i> L. (LEGUMINOSAE). FABACEAE. Quichua: <i>pallar</i>	Chocho <i>Lupinus tricolor</i> Sod. / sin. <i>Lupinus mutabilis</i> Sweet (LEGUMINOSAE). FABACEAE. Quichua: <i>tarhui</i>
Tubérculos, raíces y rizomas	
Papa <i>Solanum tuberosum</i> . SOLANACEAE Quichua: <i>Accsu</i>	Mashua <i>Tropaeolum tuberosum</i> R. et Pav TROPAEOLACEAE Quichua: <i>añu</i>
Melloco <i>Ullucus tuberosus</i> Caldas. BASELLACEAE Quichua: <i>ollucu</i>	Miso o tazo <i>Mirabilis expanda</i> R. et Pav. NYCTAGINACEAE Quichua: <i>tazo</i>
Oca <i>Oxalis tuberosa</i> Mol. OXALIDACEAE Quichua: <i>uca</i>	

Cuadro No. 2. Alimentos prehispánicos de clima tropical, subtropical y templado.
 Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Rices y rizomas de climas tropical, subtropical y temperado	
Yuca <i>Manihot dulces</i> Lax. <i>M. esculenta</i> <i>Crantz</i> / <i>M. utilísima</i> Pobl. EU. PHOBIACEAE Quichua: <i>rumu</i>	Jícama <i>Polymnia edulis</i> weddell / <i>Polymnia sonchifolia</i> (COMPOSITAE) ASTERACEAE Quichua: <i>asipa</i>
Camote <i>Ipomoea batatas</i> (L.) Poir CONVOLVULACEAE Quichua: <i>apichu</i>	Achera o achira <i>Canna edulis</i> Ker-Gawl CANNACEAE Quichua: <i>achira</i>
Zanahoria blanca <i>Arracacia esculenta</i> D.C. / <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancr. (UMBELLIFERAE)	Papa china ARACEAE

Cuadro No. 3. Alimentos prehispánicos hortalizas y verduras.
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Hortalizas y verduras	
Totora <i>Scirpus totora Scirpus riparius / S. triqueter</i> CIPERACEAE Quichua: tutura	Ají <i>Capsicum spp.</i> Quichua: uchú
Penco negro <i>Agave americana</i> L. AGAVECEAE Quichua: chauar	Cerraja <i>Sonchus oleraceus</i> L. (COMPOSITAE) ASTERACEAE Quichua: quinquin
Lengua de vaca <i>Rumex spcs.</i> POLYGONACEAE Quichua: guagracrallo	Achicoria <i>Achyrophorus quitensis</i> Schultz. Quichua: tañi
Paico <i>Chenopodium ambrosioides.</i> CHENOPODIACEAE	Llullucha – murmunta <i>Nostoc sp.</i>
Ashpa quinua <i>Chenopodium album.</i> CHENOPODIACEAE.	Huaca – mullo <i>Mimulus glabratus H.B.K Mimulus andicolus H.B.K.</i> SCROPHULARIACEAE. Quichua: jocko – ruru
Verdolaga <i>Portulaca oleracea</i> L. PORTULACACEAE Quichua: llutu-yuyu, llutullutu	Zapallo <i>Cucurbita moschata Duch.</i> CUCURBITACEAE
Berro <i>Nastustium officinale.</i> (CRUCIFERAE) BRASSICACEAE	Sambo <i>Cucurbita ficifolia Bouche / C. pepo.</i> CUCURBITACEAE
Chulco <i>Oxalis spp.</i> OXALIDACEAE Quichua: chulcu	Achogcha <i>Cyclanthera pedata Schard.</i> CUCURBITACEAE Quichua: achoccha
Mastuerzo o capuchina <i>Tropaelum majus L.</i> TROPAEOLACEAE	Tomate <i>Lycopersicum esculentum Mill.</i> SOLANACEAE.

Cuadro No. 4. Alimentos prehispánicos, condimentos y colorantes
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Condimentos y colorantes	
Ishpingo <i>Ocotea quixos</i> Lam. LAURACEAE	Poleo <i>Bystropogon mollis H.B.K Mentha muña.</i> LAMIACEAE Quichua: muña, tipu

Condimentos y colorantes	
Molle <i>Schinus molle</i> L. ANACARDIACEAE Quichua: mulli	Asnac yuyo <i>Tapetes terniflora</i> H.B.K Quichua: asnal-yuyo; chilchil
Achiote <i>Bixa Orellana</i> L. BIXACEAE Quichua: mantur	

Cuadro No. 5. Alimentos prehispánicos, principales frutas nativas.
 Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Principales frutas nativas	
Chontaduro <i>Guiljelma speciosa</i> martens Bactris Gasipaes H.B.K. (PALMAE) ARECACEAE Quichua: chontarrurru	Hobo <i>Spondias Nombin</i> Jacq. <i>Spondias lutea</i> L. ANACARDIACEAE
Piñas <i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill <i>A. sativus</i> Schult Quichua: achupalla	Granadilla de Quijos <i>Pasiflora Popenovii</i> Killip. PASSIFLORACEAE
Chirimoya <i>Anona Chirimolia</i> Mill Quichua: masa	Granadilla <i>Pasiflora ligularis</i> Juss. PASSIFLORACEAE Quichua: tintin
Guanábana <i>Anona muricata</i> L. ANNONACEAE Quichua: masasamba	Badea <i>Pasiflora cuadrangulares</i> L. PASSIFLORACEAE Quichua: tumbo
Aguacate <i>Persea americana</i> Mill / <i>Persea drymifolia</i> LAURACEAE. Quichua: palta	Tacso <i>Pasiflora mollisima</i> L. H. Bailey. PASSIFLORACEAE Quichua: tacsu
Mora <i>Rubus glaucus</i> Benth <i>Rubís</i> sp. ROSASEAE	Papaya <i>Carica papaya</i> L. CARICACEAE
Capulí <i>Prunas serotina</i> Ehrh. <i>Prunas salicifolia</i> H.B.K. Quichua: ussum	Chamburo <i>Carica chrysopetala</i> Heliborn. CARICACEAE
Guaba <i>Inga spp.</i> (LEGUMINOSAE) MINOSACEAE Quichua: pacay	Chihualcan <i>Carica candamarcensis</i> Hook. CARICACEAE
Tuna <i>Opuntia Bonplandii</i> Hort. CARICACEAE	Pitahaya <i>Hylocereus polirhizus</i> (Weber) Britt & Rose. CACTACEAE

Principales frutas nativas	
Soraca o aguacolla <i>Trichocereus Pachanoi Bril. Opuntia sp.</i> CACTACEAE	Hualicon <i>Macleania ecuadoriensis Horold</i> VACCINIACEAE
Guayaba <i>Psidium Guajava L. MYRTACEAE</i> Quichua: <i>savintu</i>	Mortiño <i>Vaccinium floribundum. VACCINACEAE</i>
Uvilla <i>Physalis peruviana L. SOLANACEAE</i>	Lucna <i>Lucuma obovata H.B.K SAPOTACEAE</i> Quichua: <i>lugma</i>
Pepino <i>Solanum muricatum Ait. SOLANACEAE</i> Quichua: <i>cachun</i>	Naranjilla <i>Solanum quitoense Lam.</i> SOLANACEAE Quichua: <i>pushsuc-lulun</i>
Tomate de árbol <i>Cyphomandra betacea. SOLANACEAE</i>	Babaco <i>Carica Pentagona</i>

Cuadro No. 6. Animales domésticos prehispánicos
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Animales domésticos	
Llama <i>(Lama glama Linn)</i>	Xuta o pato <i>(Carina moschata)</i>
Cuy <i>(Cavia Porcellus)</i>	

Cuadro No. 7. Fauna salvaje prehispánica.
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Fauna salvaje	
Venado <i>(Odocoileus virginianus ustus)</i> Quichua: <i>taruga</i>	Paloma <i>(Columbidae spp.)</i> Quichua: <i>urpi</i>
Conejo <i>(Sylvilagus brasiliensis)</i> Quichua: <i>tumlla</i>	Escarabajo <i>(Euchoroma gigantea)</i> Quichua: <i>catza</i>
Paca <i>(Coeleogenesis paca).</i>	Churo <i>(Mollusco, Gastropoda)</i>
Perdiz <i>(Tinamidae)</i> Quichua: <i>yute</i>	Cuzo <i>(Scarabaeoidea – curculiomedae)</i>
Tórtola <i>(columbiadae)</i> Quichua: <i>urpi</i>	Preñadilla <i>¿? (Astroblepus ubidiae)</i> Quichua: <i>imba</i>

2.1.1.5 INFLUENCIA DEL IMPERIO INCA

Al pertenecer a una misma cultura andina, su influencia no fue muy drástica, como la que se produjo con la llegada de españoles, que vendrían tiempo después.

La conquista incaica empezó a finales del siglo XV, por los señoríos étnicos sureños y termino con los señoríos étnicos del norte tiempo después, debido a que estos últimos pusieron mucha resistencia. Pazos, J. (2008). Las *mitmacuma* fueron el mecanismo de integración, que consistía en el traslado de grupos poblacionales de un lugar a otro, que estaban destinados al control de espacio, economía, y de la subversión. (Benítez, L. 1993, p. 122)

2.1.1.5.1 METODOS DE COCCIÓN Y PROTOCOLO UTILIZADO AL COMER

Influyo en la cocina del siglo XV y XVI de la hoya de Guallabamba, con la introducción de productos artefactos y técnicas. En los aposentos incas es posible que el *huaycuy camayoc* o cocinero, fuera el que cocinaban para el representante personal del Inca. En cuanto a los utensilios de cocina el *tum²*, fue uno de los más usados en el siglo XVI por los señoríos étnicos.

Dentro de los bohíos de la gente común, las mujeres se encargaban de la cocina y de servir la comida a los hombres y niños, que se sentaban en el suelo al rededor del fogón, cada lugar estaba predeterminado. Los hombres de alto rango

² Cuchillo de cobre

se sentaban en bancos de madera o cerámica, los siguientes al mando a su alrededor en una especie bancos hechos de paja.

El consumo de carne, y pescado, era privilegio del estamento cacical, que solo era ofrecido en caso de recompensa social, gesto de generosidad o de integración, a la gente común.

La sal era un producto escaso, era puesto un terrón junto a cada plato o a veces solo uno en la mesa, que se lo lamían con la lengua, varias veces durante la comida para darle sabor a esta.

Dentro de la alimentación diaria podemos destacar varios platos como el locro, acompañado de ají, que tuvo una gran variedad, como: el locro de papas, de frejol, de mellocos, de ocas, de *mashuas*, de arracachas, de zapallo, de paico, de *yuyuslluto*, de yuca, de hojas tiernas de quinua, de camote, de tomate, de achogchas, de chulco, y de carne de conejo, todos estos partían de la misma base solo se cambiaba el género cárnico y el tubérculo.

Locro, Afirma el oidor que los habitantes de la hoya “echan en sus guisados cocidos que llaman logro, con mucho ají” (Salazar de Villasante, (1564) 1965: 132-133). Añade que se ponía carne de conejo secada al sol en la preparación. No se anota de qué era el locro, pero se puede entender, por el uso de la palabra guiso en plural, que era un término general para denominar preparados de alimentos que, con agua, se sometían al fuego. El DRAE dice que la palabra proviene de qui- chua ruqru. González Holguín (1608), citado por Rosario Olivas, define el locro (ruqhru), como “un potaje o guisado de ají con papas”; también cita a Bernabé Cobo, quien escribe: esta cecina que ellos llaman charqui, y de la carne fresca, no sabían hacer más que una suerte de olla o guisado, llamado locro, con mucho ají, chuño, papas y otras legumbres. El mismo guiso hacían de pescado seco, que también usaban mucho (Olivas, 2006: 145). (Pazos, J. 2008, p.86)

El maíz se lo consumía preparado con diferentes técnicas de cocción: el mote que se lo hacía con el maíz blanco o amarillo seco se cocina con agua y ceniza o cal. Pazos Barrera J. (2008). El cal que se producía de las conchas de los moluscos, que se utilizaba para procesar las hojas de coca, y en este caso para separar la piel de los granos de maíz durante la cocción y conseguir una pasta más fina en la molienda. Gutiérrez (2009), si el caso era este y se deseaba hacer humitas, tamal, tanta (molido en metate sin agregar agua. Se lo podía tostar.) o a su vez se lo consumía entero sin moler o tostado en tiesto.

La masa rallada de yuca con la que se forman unos bollos que se asan en el tiesto (esta preparación es el antecedente del muchín) al igual que las arepas de harina de quinua envueltas en hojas de achira. Pazos Barrera J. (2008).

Carne animal.

En cuanto a la carne de llama y venado su consumo era regulado por los incas se las pudo comer frescas en trozos con locros o azada, a diferencia del cuy y del pato que eran animales domésticos y de consumo de los indios, el cuy se lo comía guisado y pelado, sin sus vísceras, se podría suponer lo mismo con las aves.

Por otro lado el pescado de agua dulce se lo comía fresco, asoleado, ahumado o cocido en agua, con sal y ají, como el “choncho, género de pescado que se cría en los ríos, de la zona de Alluriquín, este y otros pescados eran procedentes del país de los yumbos”. Pazos Barrera J. (2008).

El ají es infaltable para acompañar cada una de las preparaciones antes descritas, al igual que la chicha (de capulí, de jora, de quinua, de maíz, de morocho) o del agua (tenía sabor agrio). “Los indígenas no bebieran durante la comida, sino solo después de comer”. Pazos Barrera J. (2008).

La agricultura desarrollada con su llegada fue autosustentable, basada en el mejoramiento, recolección, almacenamiento, y cultivo de plantas ayudada de herramientas hechas a base de hueso, piedra, madera y cobre, no existía la rueda ni animales calificados para estas labores, por esta razón las herramientas hechas con los materiales antes mencionados y la fuerza humana debieron cumplir estas funciones.

2.1.1.5.2 ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.

Almacenamiento.

El almacenamiento cumple una función muy importante dentro de la subsistencia de los grupos indígenas porque al sumar esto con los métodos de conservación, ayudan a evitar escases y hambruna.

Los diferentes productos se los guardaba en objetos hechos a bases de cerámica o de origen vegetal, como el mate, el pilche o saquillos hechos de fibra vegetal como la cabuya que se obtiene del penco durante la cosecha. Para luego almacenarlos dentro de su casa en el soberado o troje, los productos que deben permanecer secos sin humedad se los guardaba en la collca o granero, también

se empleó un tablero suspendido del techo en las viviendas campesinas para colgar alimentos, conocido en la época con el término tanga.

Conservación de alimentos.

Los métodos de conservación, ayudan a la prolongación de la vida útil del alimento, y a su vez a facilitar su transporte e intercambio entre los diferentes grupos permitiendo así que su alimentación sea más completa y variada.

La mayoría de estos, dentro de este periodo tiene como base la deshidratación solar.

Asoleo: Todas las variedades de maíz, la quinua, las leguminosas, hojas de coca se sometían al método del asoleo, que consiste en la exposición al sol para secarlos, mismo método utilizado con la carne llamado asado asoleo, se baña a esta en sal y se la tiende sobre cuerdas expuestas al sol, para posteriormente dejarla secar por unos días y obtener *“el charqui”*, que duraba varias semanas o meses, para luego almacenarlos. En la actualidad el producto más conocido al cual se le aplica este método es el bacalao. Dependiendo gusto muchas veces después de secado se lo ahumaba (pescado y carnes de monte como venados, llamas, conejos y patos). El pescado ahumado se vendía en Quito hasta mediados del siglo XVII. Actualmente también se lo puede encontrar pero solo en supermercados.

Algunos tubérculos se endulzaban al ponerlos en contacto con el sol como la oca, la jícama y el miso. El zapallo y el zambo se maduraban de esta manera. Los

mates que se usaron y se usan hasta la actualidad dentro de la cocina deben secarse por mucho tiempo antes de utilizarse como utensilios.

Cocción – asoleo: En esta técnica se pone a hervir agua con ceniza cernida o cal, estos dos últimos ayuda a la separación de la piel de los granos. Se pone los granos en este caso el mote o la chuchuca, y luego de algunos hervores se retira, se refriega con las manos y se lava con abundante agua se los escurre y se echa sobre una estera y se asolea.

Cocción - remojado – asoleo: este método se utiliza para eliminar las toxinas del chocho, al grano seco se lo procede a cocinar por un tiempo mínimo o “*sancocha*”, luego se los escurre y dejan a remojar unos días proceso conocido como desamargado, para luego secar al sol. Los chochos se pueden comer luego del remojado o desamargado, en la actualidad ya no se lo vuelve a secar al sol, más bien se lo mantiene en agua y en refrigeración.

Putrefacción - asoleo: método que consiste en realizar un hueco en la tierra donde se ponen papas o maíz, y se riega un poco de agua, para luego tapar con piedras y paja, se dejar por algunas semanas, hasta cuando haya evidencia de putrefacción, se extraen y se secan, para obtener un ingrediente y preparar diversos potajes o medicinas

Maceración – asoleo: es el tratamiento que se le da a la yuca para la elaboración de pan. Se dejan los trozos de yuca en un recipiente con agua durante dos o tres días, y luego se exponen al sol.

Tostado: es una de las formas de conservación más antiguas y tradicionales, esta técnica era utilizada para hacer la denominada “*mashca*”, la cual se obtiene al moler el maíz tostado o la cebada, también solían moler quinua, maní, fréjol, entre otros.

Este periodo culmina con la llegada de los españoles que cambiaron sus modos de vida en cuanto a administración política se refiere, e introducción de alimentos europeos de forma lenta.

2.1.2 COCINA COLONIAL

2.1.2.1 LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

El siglo XVI es el siglo de la raza porque nace el criollo como el mestizo quiteño, Quito pasa por su periodo formativo en su topografía trizada, marcada por sus calles por barrancos, quebradas y acequias, donde se irán acoplando los templos, conventos, puentes y casas donde los nuevos sabores nacen de la mezcla de alimentos y tradiciones. Años dedicados a la construcción de la religión y el asentamiento del gobierno.

2.1.2.2 LISTA DE LOS ANIMALES TRAÍDOS POR LOS ESPAÑOLES

Cuadro No. 8. Animales traídos por los españoles relacionados con la alimentación.
Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Nombre común	Nombre científico	Utilidad
Ganado vacuno	<i>Bos Taurus</i>	Carne, leche, piel
Ganado ovino	<i>Ovis aries</i>	Lana, carne
Ganado caprino	<i>Capra hircus</i>	Carne, leche
Ganado porcino (Cerdo Ibérico negro)	<i>Sus scrofa</i>	Carne, piel, grasa
Gallináceos	<i>Gallus domesticus</i> <i>gallus</i>	Carne, huevos
Paloma	<i>Columba livia domestica</i>	Carne
Conejo	<i>Oryctolagus cuniculus</i>	Carne, piel
Caballo	<i>Equus caballus</i>	Transporte
Asno	<i>Equus asinus</i>	Transporte
Abeja	<i>Apis mellifera</i>	Miel
Gallipavo(pavo)	<i>Meleagris gallipavo</i>	Carne

Al llegar los españoles encuentran pocos animales domésticos: el perro, cuy y llamas, desde los mismos días de la conquista se introducen la nueva fauna, hasta esa fecha desconocidas.

La fauna local continúa siendo criada, aunque de forma más reducida y habiendo ya desaparecido los grandes rebaños propiedad del Inca o de los Templos del Sol, los cuyes se siguen criando dentro de las casas, pero como un alimento meramente indígena siendo rechazado por los españoles y mestizos. (Gutiérrez Usillos, A. 2009, p 296).

Mientras que la nueva fauna se comienza a posicionar, la crianza de gallinas predomina y en algunos casos reemplaza a la crianza de cuyes, al igual que los camélidos que son sustituidos por rebaños de ovejas, los cerdos son criados a nivel popular, y engordados con el excedente de maíz. El ganado vacuno y equino se reduce a un grupo prestigioso de españoles y algunos caciques. La caza siguió

intacta, se la seguía practicando en todas las clases. Se hacían quesos de la leche de vaca, oveja y cabra.

2.1.2.3 LISTA DE LOS VEGETALES TRAÍDOS POR LOS ESPAÑOLES

Cuadro No. 9. Productos vegetales comestibles que llegaron a la Sierra del Ecuador desde España.

Fuente: Pazos Barrera, J. 2008

Nombre vulgar	Nombre científico	Uso / tipo
Ajo	<i>Allum sativum L.</i>	Condimento
Albahaca	<i>Ocinum basilicum L.</i>	Hierba aromática
Albaricoque	<i>Armeniaca vulgaris Lam.</i>	Fruta
Anís	<i>Pimpinela anisum L.</i>	Aromatizante
Borraja	<i>Borrago officinalis L.</i>	Hierba medicinal
Caña de azúcar	<i>Sacharum officinarum L.</i>	Azúcar, ron
Cebada	<i>Hordeum vulgare L.</i>	Cereal
Cebolla	<i>Allum cepa L.</i>	Condimento
Ciruela	<i>Prunis domestica</i>	Fruta
Col, berza	<i>Brassica oleracea L.</i>	Hortaliza
Coliflor	<i>Brassica Oleracea bothrytis DC.</i>	Horataliza
Culantro	<i>Coriandum sativum L.</i>	Condimento
Haba	<i>Foba vulgaris L.</i>	Leguminosa
Higo	<i>Ficus carica L.</i>	Fruta
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare Gaern.</i>	Condimento
Lenteja	<i>Eryum lens L.</i>	Leguminosa
Lima	<i>Citrus limeta Riis.</i>	Fruta
Limón real	<i>Citrus limonum Riis.</i>	Fruta
Limón sutil(ceutí)	<i>Citrus notissimus Riis.</i>	Fruta
Manzana	<i>Malus communis L.</i>	Fruta
Manzanilla	<i>Matricaria chamomilla L.</i>	Hierba medicinal
Melocotón	<i>Pérsica vulgaris Mill.</i>	Fruta
Membrillo	<i>Cydonia vulgaris Pers.</i>	Fruta
Mostaza	<i>Sinapis nigra L.</i>	Condimento
Nabo	<i>Brassica Napus L.</i>	Hortaliza
Naranja	<i>Citrus aurantium L.</i>	Fruta
Naranja agria	<i>Citrus vulgaris Riis.</i>	Fruta
Olivo	<i>Olea europea L.</i>	Aceite
Orégano	<i>Origamun vulgaris L.</i>	Condimento
Pera	<i>Pyrus communis R. et P.</i>	Fruta
Perejil	<i>Petroselinum sativum Hoffm etKch.</i>	Condimento
Rábano	<i>Raphanus sativus L.</i>	Hortaliza
Romero	<i>Rosmarinus officinalis L.</i>	Condimento

Nombre vulgar	Nombre científico	Uso / tipo
Toronjil	<i>Mellisa officinalis L.</i>	Hierba medicinal
Trigo	<i>Triticum vulgare L.</i>	Cereal
Vid, uva	<i>Vitis vinífera L.</i>	Fruta, vino
Hierbabuena	<i>Mentha piperita L.</i>	Hierba aromática
Zanahoria	<i>Daucus carota L.</i>	Hortaliza

En cuanto a la agricultura el Reino de Quito poseía un gran desarrollo, sobre todo en el altiplano andino con abundantes cereales, leguminosas, tubérculos, rizomas, hortalizas, verduras, especierías, frutas de la sierra y costa y de fibras naturales como el agave y el algodón.

La introducción de nuevas especies vegetales, modificó mucho la alimentación y el comercio. El primer trigo llega Quito, por *Jodoco Ricke*, Franciscano flamenco, a quien también se le atribuye la elaboración de la cerveza, que “pisa tierras quiteñas en enero de 1535 en compañía de Pedro Gocia, a pedir terrenos para los franciscanos, obteniendo las partes bajas de los antiguos reales aposentos de Huayna Cápac y de inmediato este habría hecho sembrar los granos de trigo, quizás por la necesidad de harina para la elaboración de ostias por las celebraciones diarias de misa.” (Salvador Lara, G. 1992, p.77) trigo que sembró donde hoy es la Plaza de San Francisco, se aclimato muy bien y luego ser repartido en las tierras de los encomenderos e indios.

A raíz de la siembra del trigo se empieza a elaborar pan, este tiene una gran acogida en el cabildo, a tal punto que cuando el trigo se encontró en escasos este solo era vendido a personas que elaboraban pan, oficio que este estaba a cargo de mujeres, y la única forma de obtener trigo era a través del consumo de pan.

Pero el trigo no hizo menor el consumo de maíz, su alimentación siguió basada en este:

Su tierna leche nutricia que sirve de alimento sustancioso a niños y enfermos. No tarda en madurar el choclo y brindarse en masa densa para humita de Garcilazo, el Choclotando de los quiteños y chumal de los azuayos. Con el otoño comienza a marchitarse el tallo y la granazón se endurece con el oro viejo a la sazón. El indio tiene ya la provisión para el mote y tostado, o la harina que se ofrece a variedad de potajes para la mesa más exigente, el tamal lojano, el *chihuil* quiteño. Durante el desarrollo el indio ha podido aprovechar el jugo de la caña y de las hojas para forraje. Después de la cosecha el tallo sirve para la cosecha y el maíz sometido a nacimiento artificial se convierte en jora que produce el vino, la azua de los indios, la chicha de los españoles. (Vargas, J. 1960, p 353).

Los indios habían establecido fiestas rituales al tiempo de siembra, deshierba y deshoje del maíz, junto a los cuales crecían frejoles conocido por los indios como porotos, que los usaban en guisados, las hojas del maíz y de la quinua servían para cocidos y el grano para potajes, en algunas regiones el maíz reemplazo la confección de bebidas. Vargas (1960).

Así mismo se dedicaron a la siembra de los nuevos productos dependiendo de las zonas climáticas y estación del año. En las zonas frías, se siembran trigo, cebada, maíz y papas, y en las cálidas fréjoles, arracachas, jícamas, camotes y también maíz. Las papas se plantan en diciembre y se recogen en abril o mayo. En lo templado se dan garbanzos, lentejas y berenjenas, vegetales que no comen los indios. Las legumbres y hortalizas que se cultivan en los alrededores de Quito son: coles, nabos, lechugas, perejil, hierbabuena, cebollas, culantro y ajo, además de habas y acelgas.

El cultivo de la vid no fue lo que se esperaba, el consumo de esta era un lujo, de tal manera que el vino o aguardiente de la tierra se importaba. En cuanto a la

azúcar su producción fue poca, al ser encargada está a los indios ellos no soportaron el clima de la costa al igual que sus enfermedades y morían.

Tanto los indígenas como los recién llegados europeos intercambiaron conocimientos agrícolas como el arado propiamente europeo con la experiencia aborígen agrícola, produciendo un gran desarrollo de los productos de manera general a través de los años.

2.1.2.4 ABASTESIMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE PRODUCTOS

Los abastos para la alimentación de la población urbana se surtían desde los puestos de los pulperos actualmente denominados tenderos donde se podía encontrar carne, tocino, cebo, queso, manteca, miel, cera, vino, entre otros y desde los puestos de las gateras, recatonas denominados actualmente como personas que venden verduras y de los conventos de monjas y de religiosos.

En las primeras actas el Cabildo quiteño constan las plazas: aquella delante de la catedral o Plaza Mayor, la de San Francisco y la de Santo Domingo, pero no se habla de al que ocupaba el tianguéz que se hallaba instalada en la actual Plaza del Teatro, Descalzi R. (1988) donde se conseguía las carnes de vaca y de carnero, los indios vendían conejos, perdices, gallinas, otros pájaros, huevos, legumbre y fruta de la tierra el lunes y jueves en el orden que les tocaba, debido a las mitas impuesta a ellos. El trigo y el maíz venía de las propiedades de los vecinos españoles y criollos. Pazos Barrera (2008)

La primera carnicería donde se faenaba las reses, debía estar ubicada en un lugar de agua con corriente, y se escogió los respaldos de la iglesia central por donde pasaba una quebrada por detrás, ubicado en la parte central de la calle García Moreno. Descalzi R. (1988) El Cabildo creó ordenanzas que regulaban las cantidades y precios de la carne dependiendo en algunos casos de la escasez o abundancia, impulsando así a la diferenciación de clases sociales por el consumo de los mismos.

La distribución del agua era un problema constante por el mal uso de esta, que obligó a que se cerrara el desagadero a fin de restablecer las lagunas que se estaban mermando y a racionarla, de igual forma el agua que bajaba del Pichincha propiedad en totalidad al convento de San Francisco, se la toma arbitrariamente para el abastecimiento de las huertas cercanas a la villa, ocasionando reclamos continuos, de manera que el cabildo ordenó que se pague al monasterio un real de plata diario por el agua desviada a las huertas. Descalzi R. (1988)

Aquellos productos que consumían los españoles, mestizos o criollos que no se daban en la tierra denominados productos castellanos (miel, cera, vino, aceite, entre otros) venían por mar a Guayaquil y de ahí por ríos hasta Babahoyo de donde se los transportaba a lomo de mula o a espaldas de indio por caminos transitables solo en verano. Descalzi R. (1988)

2.1.2.5 FUSIÓN DE LA COCINA Y PROTOCOLO ESPAÑOL Y QUITAÑO

“En el acta del 3 de Enero de 1537 a pedido de muchas personas después de la fundación, se empieza a dar y señalar los solares donde se pide que se los cerque hagan su casa para que vivan y bohío para cocinar el cual haga alto de las paredes de estado y medio de alto para defenderse del fuego” (Vargas O.P. J. 1960, p 350),

Es decir las cocinas en quito eran construidas fuera de las casas y se puede tener una breve imagen de una choza sin ventanas con techo de paja y paredes muy altas.

Al sumar los nuevos productos a la cocina se manejaron mejor las técnicas de cocción como freír al sartén, cocinar al vapor o al horno este último fue utilizado no solo para el pan y pastelería sino también para las carnes. Las carnes ya no fueron solo sazonadas con sal sino con varias especias más, que dieron mejor sabor a la hora de comer como las técnicas del escabechar y marinar, mariscos y pescados. La comida de los indios pudo tener algunas variantes en el sabor por el uso de la sal, “la sal que venía de “Las salinas” donde hay fuentes de agua salada, era amarga y parda y solo la utilizaban los indios los españoles usaban la que venia del mar.” Descalzi R. (1988). El uso de molinos no reemplazo del todo a las piedras de moler en las casas. Entre las bebidas alcohólicas que se consumían el aguardiente de caña era el más conocido, las mistela y vino frutales

Los tratados de cocina españoles distinguen tres clases de comida:

De reyes, las morcillas eran las más conocidas dentro de su consumo.

De burgueses: se ofrecían tres servicios: 1.) Los cocidos y menestras compuestos de verduras y pastas. 2.) Carnes de: carnero, cerdo y vaca. 3.) Postres: flan, cuajada, pan tostado, entre otros.

De pueblo: donde incluyen a todos los conquistadores españoles y el pueblo. Alimentación que incluyen cereales y féculas andinas, pan, tortas y gachas que fueron las antecesoras de las mazamoras, que era el resultado de la combinación de diversos cereales, verduras y legumbres. Pazos Barrera. J. (2008).

Los indios comían en platos de barro, en algunos casos hasta con las manos, a diferencia de las personas que pertenecían a las clases altas que usaban cucharas.

En los primeros años del siglo XVI la cerámica quiteña y los bronce aparecieron, debieron existir muy pocas piezas europeas en las cocinas y los comedores quiteños: quizás algunos recipientes de bronce y unos cuantos platos y fuentes de Talavera de la Reina. En el siglo XVIII, las casas criollas usaban esta vajilla para el servicio diario, solo en circunstancias especiales se usaba las vajillas europeas y las de porcelana china. Los cristales fueron muy raros y costosos, hasta el siglo XIX.

El menaje de cocina traído por los españoles eran fabricados de cobre, de peltre, de vidrio y de loza, deducción que se obtiene de cuadros pintados dentro de la época por pintores quiteños.

2.1.2.6 INFLUENCIA DE LOS CONVENTOS EN LA COCINA QUITEÑA

Durante el siglo XVI el cabildo quiteño concede grandes extensiones de solares a los diferentes conventos, empezando por los franciscanos y los mercenarios, para luego llegar los agustinos, y los jesuitas. Vargas (1960). Gran parte de estos solares fueron destinados para huertas donde se cultivó productos propios y españoles.

Los conventos fueron conformados por españoles y criollos, en los conventos de monjas entraron hijas de criollos, Pazos Barrera. J. (2008). Estas últimas tenían una buena posición económica, cada una entraba a este con su empleada que se ocupaba de sus servicios, es posible que esta última haya intercambiado conocimientos culinarios dentro los conventos antes de salir.

Su dieta diaria se basó en un desayuno compuesto por una taza de chocolate y un pan, que lo compraban no lo hacían, a la hora de almuerzo sopas podían ser de morocho o de chuchuca, de legumbres o de papas y ocas o a su vez menestras de fréjol o de lenteja. El cerdo, res, pescado y camarones eran de consumo para fechas especiales. El ají fue uno de los alimentos más consumidos.

En la elaboración de los guisos se utilizaban manteca, maní, quesos y quesillos. Para endulzar se recurría a la azúcar o a la panela, se compraba cacao para elaborar chocolate y venderlo a la comunidad.

Las madres llegaron a desarrollar una reconocida habilidad culinaria para realizar desde sencillos potajes de cada día hasta la repostería más elaborada; durante el almuerzo solían compartir postres preparados a base de leche, los más apreciados eran los helados, especialmente el de almendras que solían dar en las elecciones priorales. Pero los bocadillos más selectos (alfajores, bizcochos, tamales, dulces, empanadas, postres de leche, hostias con maní, alfajores, bizcochuelos, tortas, entre otros) estaban reservados para las fiestas importantes del año. (Pacheco, 2000) Dentro de los utensilios de cocina que manejaban se encuentra recipientes de barro, vidriados, blancos y con adornos en color verde, traídos de Cañar y Azuay. Pazos Barrera. J. (2008).

Los conventos de Santa Clara, San Francisco, Santa Catalina, de la Compañía y el Hospital recibían el agua mediante cañerías exclusivas, mientras que los indios la tenían que ir a recoger de las piletas, trabajo ejercido por los indios aguateros que llevaban esta hacia las casas.

La influencia de todos estos conventos, con una misma religión trajo fechas de celebración católica y de la mano con ellas muchas preparaciones específicas para cada una de ellas como la fanesca acompañada de molo o “Molog o suco de patatas”, en la Semana Santa o Semana Mayor, el pan de pascua, la cena de navidad los pristiños y buñuelos, en su mayoría estas preparaciones tiene influencia barroca por su gran número de ingredientes para su preparación que hasta la actualidad permanecen dentro de la tradición.

2.1.2.7 EL REINO DE QUITO VARIOS AÑOS DESPUÉS DE LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

Quito, como sede del Obispado y cabeza de la Real Audiencia, se fue asemejando a España con la diferencia que aquí existían indios a quienes se les tomo en cuenta en las leyes, los mestizos carecían de conocimiento oficial. Se empezó a celebrar, fallecimientos de reyes y reinas, nacimientos de infantes, coronaciones, entre otros, con misas, desfiles y corridas de toros, razón por la cual se conocía nuevas costumbres y productos traídos de tierras vecinas como es el caso de los dulces enconfitados, conservas, jarabes y pastas dulces que venían de Piura.

2.1.2.7.1 AGRICULTURA Y PRODUCCIÓN

El territorio fue muy fértil para los nuevos productos traídos por los españoles, estos de apoco se iban cultivando en gran cantidad.

Cayambe y Machachi, ya desde entonces se especializaron en ganadería mayor y menor; Guallabamba, en caña de azúcar, sin dejar su antigua producción de chirimoyas y aguacates; Cumbaya y Puembo en peras, manzanas, mandarinas y en todas partes hortalizas y legumbres, habiéndose intensificado, simultáneamente, la producción tradicional de papas y maíz, este sobre todo en el Valle de los Chillos. (Salvador Lara, G. 1992, p.120)

Todos los productos cereales, legumbres, semillas y hortalizas el ganado, aves de corral, azúcar, queso y leche, pagaban diezmo, lo recaudado se dividía entre el obispo y el cabildo diocesano. Los religiosos no pagaban diezmo, a pesar de que ellos contaban con espacios más grandes que el pueblo para la agricultura.

2.1.2.7.2 INGREDIENTES Y FORMAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

La mezcla de nuestra tradición con la traída por los españoles y grupos religiosos dieron lugar a varias preparaciones, dentro de la especería más usada tenemos el anís, el comino, el achiote, el *ishpingo*, la pimienta negra y el fruto del molle que servían para los guisos; la vainilla y la canela dan fragancia y dulzura, son usados para la pastelería.

La preparación de los helados era muy creativa se los adornaba con hojas y flores, se los hacía congelar en moldes de peltre que tenían la forma de la fruta que correspondía al zumo, o forma de queso, a estos se los hundía en hielo mezclado con sal.

La expresión de esta cultura fue primero el manierismo y luego el barroco, en especial este último, que duró hasta la Independencia, que se manifestó en todo ámbito, en las artes, el vestuario y al protocolo al momento de servir tenemos como ejemplo: cuando llegó W.B. Stevenson, en calidad de secretario del Conde Ruiz de Castilla, presidente de la Real Audiencia relata que se preparaban hasta 46 platos y bollos de maíz, y 32 potajes con papas, sin contar los que se hacían con maíz y papas, para pequeñas reuniones. Una bebida no alcohólica muy frecuente es el mate. (Pazos Barrera, 2008).

Dentro de la clase media y popular el caldo de gallina y el cuy asado con su acompañamiento de papas mondadas y cocidas, se consumió en ocasiones especiales acompañados siempre de ají molido con sal o así al natural, este

condimentó todos los alimentos y fue infaltable desde épocas prehispánicas, costumbre que hasta la actualidad se la sigue practicando.

La base de casi todos los platos fue hacer refritos con la cebolla y la manteca de puerco, al igual que la col que se utilizaba en muchas preparaciones. Que eran complementadas con chochos, raíces de achira cocidas y el pan del salvado de trigo.

El agua fue repartida de mejor manera, esta descendía encañada desde el pichincha se solía llevar por la mitad de la calle a las fuentes repartidas en plazas o esquinas estratégicas para el uso comunal, muchas veces venía lodosa y emporcada por el paso de huertas o portones o cuando entraba a las casas por concesión del cabildo para alimentar a los pilones hogareños. Descalzi R. (1988).

2.1.3 COCINA QUITEÑA PERIODO REPUBLICANO

Este periodo marca la historia de una forma muy trascendental debido a que se inicia la independencia de los españoles. La alimentación no varía mucho en las casas de los criollos, existía tres servicios:

El primero que contenía puchero u olla podrida y sus correspondientes mudas o carnes y raíces que se servían en platos o fuentes por separado; el segundo que eran carnes asadas, de caza o de animales domésticos, y el tercero, que contenía diversidad de dulces y helados. (Pazos Barrera, J. 2008, p.193)

Mientras más decoración y más variedad de comida se presente a la hora de servir, la clase social era más alta. La vajilla era de plata, cristal y losa, parte de la

decoración de la mesa es el mantel de seda, lirios y velas de cebo, estas últimas eran infaltables.

La alimentación de los indios es basada en maíz tostado, harina de cebada, papas, fréjoles, cuy y chicha, de igual manera para los artesanos con la diferencia de que estos adicionaban a su dieta carne de buey, caña dulce y frutas.

Dentro de las casas de la clase alta, la cocina era oscura y negra, producto de cocinar con carbón de madera.

La cocina y el comedor de las casas de la ciudad tenían utensilios de cocina hechos de piedra, madera y barro, botellas, cristales lisos y tallados, reverberos, loza y porcelana surtida, servicios para café, hierro en barras, cobre en planchas, cobre viejo, balanzas romanas, bandejas charoladas, baterías de cocina, cafeteras de hoja de lata, cocinas de hierro, cubiertos de metal, cucharas de estaño, cuchillos comunes, cuchillos para mesa, chocolateras, fósforos, frascos para licores, hornillas, molinos para café, ollas de hierro, teteras de peltre, tirabuzones, trinchantes. (Pasos, J. 2008, p 218)

El cocinero por lo general lleva a su familia consigo, dejando que sus sucios hijos jugueteen en la cocina. Las cocineras cumplen sus tareas con el niño atado a la espalda o colocado sobre la mesa de la cocina. Frecuentemente se encuentran pelos en la comida, sin hablar de ocasionales pulgas o de cantidades de larvas que han pasado a la sopa desde las hortalizas no lavadas. (Pasos, J. 2008, p 216)

La insalubridad fue uno de los mayores problemas de esta época, es por ello que a raíz de esto se crearon varias ordenanzas para combatir la misma, nadie podía despostar ganado sin consentimiento del teniente político, ni podían vender la carne fuera de la población, a no ser que se trasladara en carretas para que no se oree demasiado, de igual forma ocurrida con la leche y el pan, este último hasta era pesado para evitar estafas.

Las fondas, figones, cantinas, chicherías, cafés, sitios de refrescos y otros establecimientos de fabricación o expendio de alimentos destinados al consumo inmediato constituyen la parte más fácil con que tropieza la Oficina de Sanidad, la

mayor parte de estos establecimientos, en especial los fogones, son cuartuchos oscuros, casi sin ventilación, húmedos, con pisos en deplorables condiciones. (Kingman, E. 2006, p 48).

Las fondas no se las clasifiqué como lugares lujosos, sino como lugares de segunda y tercera clase, pero llegaron a ser espacios de reunión muy visitados atendidos por mujeres.

Las pulperías se convirtieron en antros de vicio y corrupción como las clasificaba las personas honradas, porque si en verdad aquí se expendían diversidad de artículos para la vida cotidiana, también se aceptó expedir licor y con ellos también la presencia de truhanes y vicios en general, de manera que estos sitios fueron arrendados a personas beneméritas y quitadas a aquellas que usufructuaron de estas varios años. (Descalzi R, 1988).

2.1.3.1. LA COCINA ENTRE OFICIALES Y MILITARES

Simón Bolívar fue una de las figuras más destacadas de la época, protagonista de la liberación del yugo español, poco antes de los enfrentamientos este asistía a eventos donde se reunían las jovencitas y los militares esperando conseguir una pareja, se dice que fue en una de estas reuniones que conoció a Manuelita Sáenz, conocida actualmente como la libertadora del libertador.

Julio Pazos, autor del Libro "El Sabor de la Memoria", analiza dos listas de compras perteneciente a eventos sociales que asistió Simón Bolívar, uno de ellos hecho en Quito y otro en Cuenca. Listas de las que deduce posibles preparaciones según los ingredientes detallados en estas como: pucheros con

carnes y fruta, aves domésticas asada y con salsa, lomos de res rellenos, pescados en escabeche, criadillas emborrajadas, tortillas de sesos, cascos de alcachofa, ají, ensaladas de lechuga y tomate o pepinillo y coliflor, postres como: tortas de harina con almendras y dulce de leche, en el caso de Quito.

Pucheros con carnes y frutas, pavos y patos relleno, robalo escabechado, ternera con salsa, borrego asado, arroz cocido, mote pelado, ají, quesos, y postres como: helados y dulces de fruta. Dentro de estos listados no se encontró la presencia de la papa y el achiote.

El listado de Cuenca fue más detallado y completo donde se encuentra que el financiamiento de la misma fue por el cabildo Diocesano y encomendado a la supervisión de las Carmelinas Descalzas.

Las preparaciones hechas en los dos casos fueron de origen español con ingredientes nativos y los licores importados de Europa. La vajilla era de plata cristal y losa importada.

Durante los enfrentamientos los soldados de los ejércitos libertadores se alimentaban de la comida que les compartía la gente que vivía por donde ellos iban, de igual forma iban acompañados de mujeres que cocinaban, arreglaban la ropa y curaban a los heridos.

2.1.3.1.1 QUITO DESPUÉS DE LA INDEPENDENCIA

La independencia política no altero de manera drástica las costumbres religiosas, ni el comportamiento cotidiano de las personas al igual que su alimentación.

Quito, en los años de la Independencia y de la Gran Colombia hasta el último cuarto del siglo XIX, fue un conjunto de casas de adobe, de muros anchos pintados con fuertes colores y de cubiertas con tejas. Algunas casas ostentaban dos pisos y dos o tres patios. Las tiendas de la planta baja, independientes, se destinaban al arrendamiento. (Pasos, J. 2008, p 259)

Los viajeros llegaban a Quito por los valles cercanos, por los caminos hacia la entrada norte de San Blas o por la entrada sur de Santo Domingo, no solo se aumentaron los sembríos y pastizales así como las edificaciones, había mayor tráfícn de personas y animales. (Kingman, E 2006)

Quito es un espacio muy rico en variedad de productos agrícolas y ganaderos, intercambios económicos sociales y culturales, no solo abarcaba el espacio urbanizado y sus alrededores urbano- rurales sino las parroquias y zonas agrarias aledañas que eran alquiladas para sembrar por los indios que seguían en una situación de miseria y pobreza.

Los productos llegaban de todas partes; de las estribaciones de montaña (Mindo, Pacto, Gualea, Nanegal) e incluso de la selva de Quijos y otros del litoral. (Kingman, E. 2006, p 107)

Los criollos salían a las calles en caballos, en las plazas se vendía carnes y verduras, los aguateros se desplazan por las calles al igual que “las ventas ambulantes de alimentos y baratijas, las vendedoras de pan, pastas y dulces con sus charoles; vendedoras de chochos, mote, arveja, helados, expendedores de plátano, guabas, capulíes, champús, granizados, rompopo, huevos duros. Vendedoras de leche que iban de casa en casa ordeñando sus vacas y ofreciendo leche fresca o en tarros colocando a lado y lado de burros y mulas. La leche de burra se consumió con fines curativos como en la actualidad. Los vinos,

las ollas, la cristalería, la cuchillería, las sedas y los trajes eran importados, hasta fines del siglo XIX, lo que obligaba a los blancos a utilizar productos de menor calidad de la industria local. (Kingman, E.) 2006 Parte de los productos alimenticios que se utilizan en las casas venían de las haciendas o eran cultivados en pequeñas chacras, así como la costumbre de hacer pan en las casas.

Todas estas costumbres, vestidos y hábitos mentales de la población expresaban cierta rusticidad, aún en los pobladores de grandes recursos económicos, estos eran poco emprendedoras y tenían comportamientos poco mundanos, el permanente contacto con el “mundo indígena” y el aislamiento del “mundo civilizado” influyo mucho en su cultura barroca en todo sentido, especialmente en la alimentación que al ofrecerse una gran variedad de productos permitió que con esta se haga un sinfín de preparaciones, que contenían una gran numero de ingredientes por cada una de estas y a su vez se ofrezcan una gran variedad al momento de servir.

Las principales actividades de comercio relacionado con el consumo diario como las pulperías, los abarrotes, las panaderías, fruterías y confitería ocupaban la mayor partes de todos los comercios especiales (ferreterías, almacenes de vestido, entre otros) y se ubicaron en la zona central, principalmente en las calles García Moreno, Guayaquil, Venezuela, Maldonado, esta última fue una calle muy popular donde hubo una gran presencia indígena, y estuvo llena de chicherías y ventas informales, las panaderías extrañamente aparecen en seis calles,

posiblemente eran mayoristas y proveían a las pulperías y figones. (Kingman, E.) 2006.

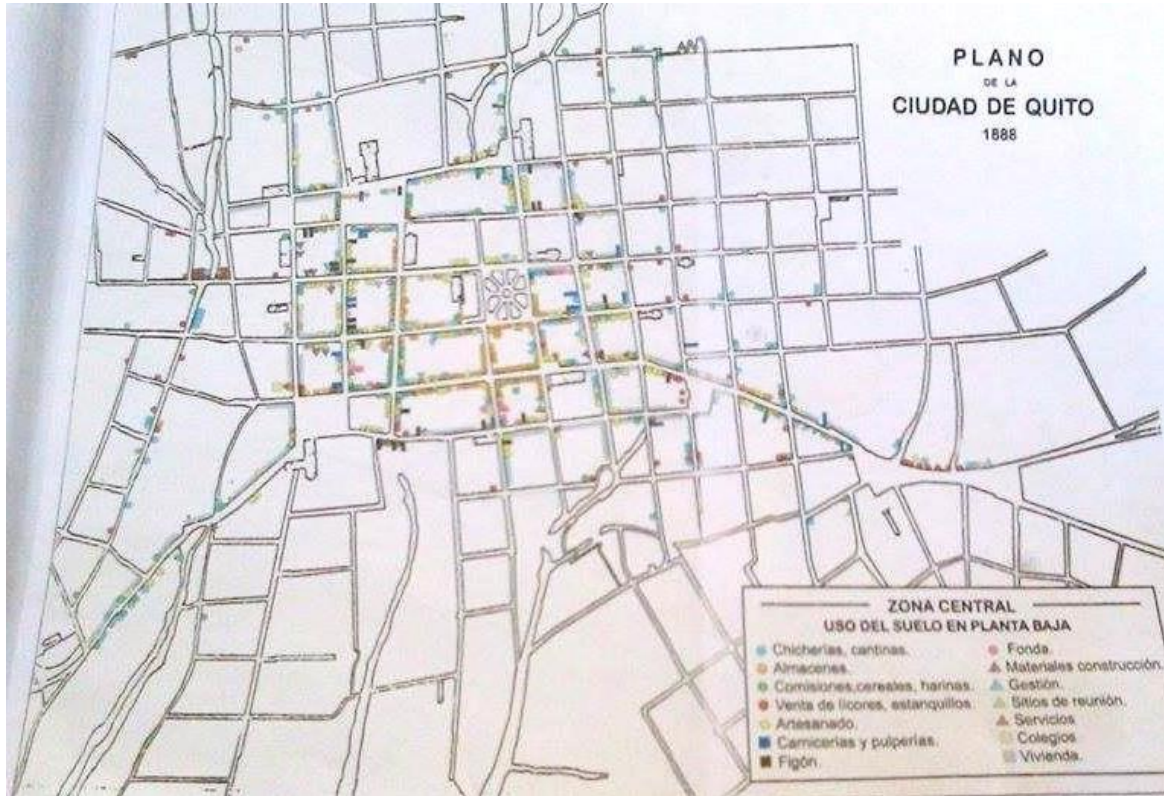


Imagen No. 1 Plano de la ciudad de Quito 1888, uso del suelo. Fuente: Kingman E. (2006).

Quito a principios del siglo XX

La luz eléctrica, llegó a iluminar Quito en 1900, para luego de un par de años con la llegada del tren en 1908, se mejoraron las relaciones regionales, (Kingman, E.) 2006, los productos eran exportados con más facilidad, y los extranjeros visitaban con mayor frecuencia la ciudad y traían productos nuevos, como los ingleses, que trajeron el café moca.

El agua potable se instaló en Quito en 1908. El Municipio contrató al ingeniero alemán Schuatter para que diseñara y construyera la planta de purificación de agua. (Pasos, J. 2008, p 267)

Para 1914 a desaparecido el concepto de chicherías, pulperías y estanquillos, en lugar de estos aparecieron consignaciones de aguardientes; billares y cantinas de primera; cantinas de segunda; fondas de segunda y tercera clase, confiterías, heladerías y cafeterías, estas dos últimas eran muy pocas y se ubicaron en calles de elite (Kingman, E. 2006) deduciendo así que solo la clase alta podría disfrutar de estos manjares.

Los hoteles y los restaurantes se dispersaron, donde se ofrecía café, té, ponches y chocolates, al igual que las viviendas comenzaron a ocupar más territorio, y de esa manera fue creciendo más la ciudad.

En 1928, las distancias comenzaron hacer más cortas por los automotores, garantizando el abastecimiento de los productos de manera más rápida y por el uso de este transporte estos llegaba en mejores condiciones, a pesar de que existían algunos tramos que tocaba ir a caballo o a pie. (Kingman, E.) 2006

CAPÍTULO III

ESTUDIO DEL MANUAL Y VIDA DE JUAN PABLO SANZ

INTRODUCCIÓN

Dentro de este capítulo se analizará la vida del arquitecto Juan Pablo Sanz autor del libro *Manual de la Cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar en la mesa*; y a su vez se hará un análisis del protocolo usado para la adaptación del menú de 14 platos que conforman un servicio.

Se hará un estudio minucioso de todas las recetas del libro para saber cuáles contienen en su preparación ingredientes prehispánicos, porque se partirá de esta característica la elección de los platos a adaptarse.

3.1 VIDA Y OBRA DE JUAN PABLO SANZ

Este estudio adaptará un número de platos determinados de la cocina quiteña, de mediados del siglo XIX, a través del análisis de los cuatro servicios protocolarios alimenticios propuestos por el arquitecto Juan Pablo Sanz en su libro *Manual de la Cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesanía y urbanidad que se debe observar*

*en la mesa.*³ Podrá, de alguna forma, revivir el pasado culinario (ingredientes y técnicas) del cual nace parte de la cocina tradicional quiteña.

Pero antes de analizar los aspectos culinarios, es necesario presentar brevemente la vida y obra del autor del Manual de la Cocinera. Según las investigaciones realizadas por Fernando Jurado Noboa (en el prólogo del libro del FONSAL) y de Rodolfo Pérez Pimentel (en la página web <http://www.diccionariobiografico.com/>), Juan Pablo Sanz García nació el 24 de junio de 1819 en una casa del barrio de San Roque, fue hijo de un comerciante llamado Pedro Sanz García y Losa y de Eustaquia Correa y Aguado.

A los 14 años de edad; es decir, en 1833, fue cajista⁴ en el periódico “Quiteño Libre” dirigido por Pedro Moncayo. A los 17 años de edad, el 4 de septiembre de 1836, contrajo matrimonio con Mercedes Jaramillo Tapia, “[...] tuvieron un matrimonio feliz y diez hijos, de los cuales ocho alcanzaron la edad adulta.” (www.diccionariobiografico.com/).

Desde 1838 comenzó a estudiar dibujo, grabado, arquitectura, dorado, fotografía y filosofía. En la década del cuarenta, trabajó con Mendeville,⁵ los dos emprendieron la remodelación del Palacio de la Audiencia, construyeron casas particulares y restauraron iglesias.

³ En el año 2010, el Fondo de Salvamento de Quito, actualmente Instituto de Metropolitano de Patrimonio, hizo una reimpresión del Manual de la Cocinera de Juan Pablo Sanz.

⁴ Para el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE, 2001), cajista significa: “Oficial de imprenta que, juntando y ordenando las letras, compone lo que se va a imprimir”.

⁵ Juan Bautista de Mendeville llegó a Quito en calidad de diplomático, pero comenzó a ejercer su profesión como arquitecto.

En 1849 estableció la “Escuela Democrática Miguel de Santiago” y trabajó en ella como pintor. En 1850 el gobierno lo contrató en calidad de cajista y, luego, como director de la Academia de Dibujo del Convictorio de San Fernando. En 1853 creó el periódico *El Artesano*. En 1855, fundó una imprenta en el colegio de los jesuitas y se consagró a la enseñanza. En 1859 restauró conventos y templos que se vieron afectados por el terremoto de ese mismo año.

En la década del sesenta fundó una imprenta en Ambato y la encargó a uno de sus hijos, mientras tanto comenzó a trabajar con la litografía. En el año 1865 comenzó a construir el puente de Panzaleo (Latacunga) y el túnel de la Paz (La Ronda, Quito). En 1867 García Moreno le confiere el título de arquitecto. En 1869, se gradúa de agrimensor en la Universidad Central de Quito. En las décadas del setenta al noventa se dedicó a la arquitectura.⁶ Muere en Quito el 24 de marzo de 1897, a los 77 años de edad.

3.2 LOS PROTOCOLOS DE SERVICIO PROPUESTOS POR JUAN PABLO SANZ

En la portada de la primera impresión del libro de cocina del arquitecto Sanz, debajo de tan extenso título, se presentó una oración de suma importancia: “Obra escrita con vista del manual francés y la práctica de este país”:

⁶ Restauró las torres de San Agustín, Santa Clara, de la Merced, entre otros. Se dedicó a construir casas particulares y edificaciones estatales. En 1877 fue dueño de una de las siete farmacias que existían en Quito (Jurado Noboa, 2010; www.diccionariobiografico.com/).

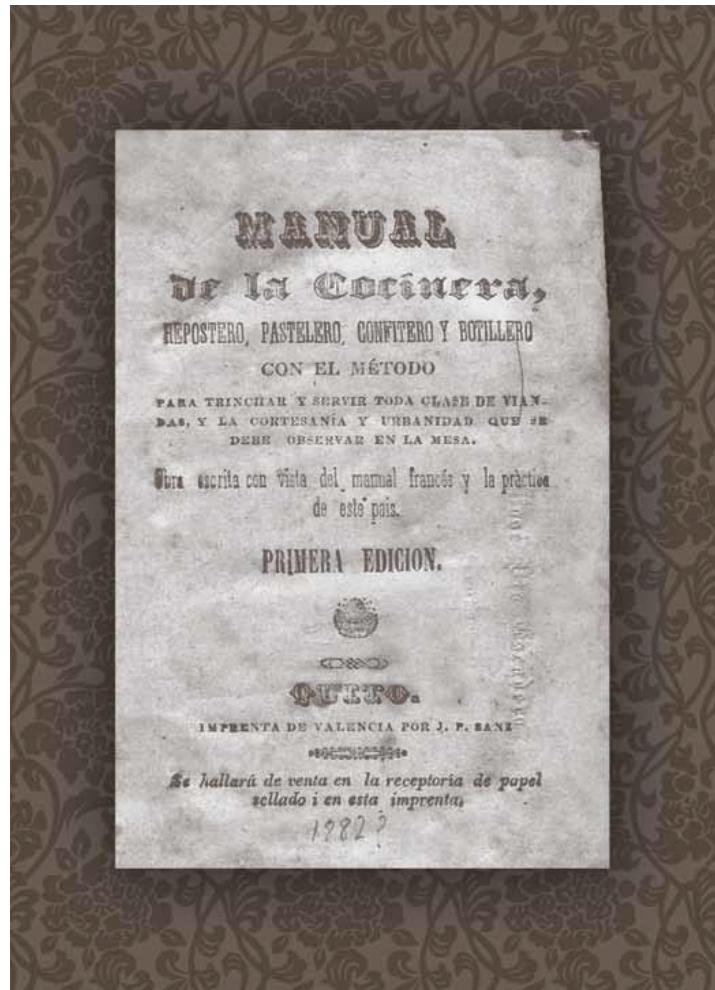


Imagen No. 2. Portada del libro Manual de la Cocinera de Juan Pablo Sanz. Fuente: FONSALE. 2008.

Esta frase indica a primera vista que ciertos protocolos y formas de consumo estaban enmarcados en dos prácticas, la primera francesa y, la segunda, ecuatoriana.

Ahora bien, el Quito del siglo XIX, según las investigaciones realizadas, todavía conservaba algunos rasgos coloniales en las costumbres y clases sociales. Para entender un poco más esto último, es necesario citar a Christian Büschges sobre los oficios en el siglo XVIII:

Junto a la cuestión de una decendencia [sic] prestigiosa, el honor o la vileza de una persona o familia se expresaban en el prestigio social de las profesiones y los empleos ejercidos. Así, se hablaba de «empleos de honor», de «empleos honoríficos en lo religioso, político y militar». En cambio se consideraban «oficios viles» o «infames» los «empleos mecánicos», como las actividades del «barbero» o «tejedor», el empleo de «conductor de mulas», de «escribiente en la Real Aduana», de «pulpero» o «cajonero» y, en una ocasión, incluso el empleo de «platero». Igualmente se consideraba de posición social inferior y, por consiguiente, «vil», la situación de dependencia de un «sirviente» o «criado» de otra persona o familia. El lugar más bajo en esta escala profesional de la difamación social se encontraban los esclavos negros y mulatos. (Büschges, C., 1997, p. 70).

Es así que durante el siglo XIX en Quito se replicaron estas clases de oficios y sus connotaciones a las diferentes estratificaciones sociales. Por ejemplo, en 1847, el extranjero Gaetano Osculati indicó que “[...] En las plazas se veía a indios aguadores ocupados en llenar sus odres que después cargaban de modo singular. [...]” (Espinosa, 1996, p. 144), en la colonia (XVI-XVIII), los indios tenían esta clase de trabajos *mecánicos* u oficios en Quito; en la década de 1860, Friedrich Hassaurek mencionó que:

[...] a los criados de este país se les asignan labores muy específicas. Cada uno tiene un oficio y no hará nada para lo que no haya sido contratado [...] una cocinera se negará a prestar sus servicios sin la ayuda de un asistente cuyo trabajo es avivar el fuego, lavar los platos y los vegetales, pelar papas, llevar agua, etc. Por lo general este trabajo es realizado por el *huasicama*. (Espinosa, M., 1996, p. 156).

Ahora bien, los oficios quiteños del siglo XIX relacionados con la alimentación se vinculaban con formas protocolarias, estas formas de trabajo reflejaron las condiciones sociales, económicas y culturales de los sujetos. En contraposición a estos “oficios mecánicos”, el Manual de Cocina de Sanz se dirigía a las clases altas quiteñas:

En el Manual de Cocina de Sanz, como el de Gehin, estaban dirigidos a un público de clase social alta. El primero hace hincapié a los honores y cortesanía del gastrónomo en la mesa; el segundo hizo constantes referencias de calidades de productos alimenticios distribuidos, producidos o consumidos por personas extranjeras que pertenecían a las clases altas. (Pazos Carrillo, S. 2011, p 8)

Esto se evidencia con la “Advertencia” que escribe Sanz en su obra:

Las madres de familia, cocineras i personas que viven constantemente en el campo recibirán con este mayor número de conocimientos i oportunos avisos para no carecer de aquello de que fácilmente podrian ser servidos; i ademas estarán al cabo de la cantidad ó cantidades de alinios necesarios para no ser engañados. Los jóvenes encontrarán el método fácil de trinchar cualquier pieza, —las Señoritas ocupaciones agradables para manifestar su habilidad, principalmente las que estimuladas por la noble ambicion de rivalizar con los mejores cocineros, tienen placer en visitar de vez en cuando ó continuamente la cocina, i desempeñar los deberes de una arreglada economía, propia de las que son bien educadas: los cocineros aprendices encontrarán una ayuda en los principios del arte, que muchas veces tienen dificultades, i las personas de buen gusto, la facilidad de satisfacer con economía su apetito (Sanz, J. P., 2010, s/p.).

Cabe mencionar que la obra estaba dirigida a las personas que sabían leer y escribir, por tal motivo, estas “[...] madres de familia, cocineras i personas que viven [...] en el campo [...]” eran mujeres hacendadas. Así también, el método de trinchar estaba dirigido para los dueños de la casa: “Lo principal en quien se encarga de trinchar, aunque no sea para servir, pues esto pertenece a los dueños de la casa [...]” (Sanz, J. P., 2010, p. 10); Sanz menciona también que la persona que sabe trinchar es un gastrónomo. Ahora bien, este último solo podía ser una persona de clase alta o culta, ya que las populares no eran refinadas en sus maneras, ni eran letrados.

El pueblo estaba conformado por las clases populares; es decir, los artesanos, comerciantes, aguadores y otros personajes se alimentaron principalmente de maíz, harina de cebada, pan, caña de azúcar, raspadura,⁷ carne de buey (por lo general, no eran carnes de primera categoría), papas, legumbres, chicha, etcétera (Pazos Barrera, J. 2008, p. 217).

⁷ Este alimento se lo podría considerar un postre muy barato, ya que el azúcar era un producto caro en aquellos tiempos.

Para Julio Pazos Barrera, las clases altas consumían una gran variedad de carnes (blancas y rojas) pescados, legumbres, azúcar y muchos postres (helados, tortas, pudines, confitería, entre otros). Adicionalmente tomaban vino y otros licores costosos.

Otra diferencia que se presentó entre las dos clases era el consumo de carbohidratos, las populares se alimentaban mayoritariamente con la papa, así lo relata Francisco José de Caldas en su crónica de inicios del siglo XIX (1805): “[...] La papa es muy buena y es el fondo del sustento de todos. [...]” (Espinosa, M., 1996, p. 62); Julio Pazos Barrera deduce que en el listado de productos del banquete que se ofreció a Simón Bolívar en el año de 1822 no se menciona la utilización de las papas, por tal motivo este tubérculo no fue consumido en eventos importantes o especiales de las clases altas (Pazos Barrera, J. 2005, pp. 150-155); más tarde, en la década de 1860, Hassaurek menciona el consumo de este tubérculo por parte de las clases populares:

Casi todos los sirvientes son casados y sus familias viven con ellos, siendo la costumbre de país los matrimonios jóvenes. Las familias de los criados, sin embargo, no constituyen tanta molestia como los cientos de familiares y amigos que las visitan y que cenan, beben, e incluso pasan la noche con ellos. Así es que se les encontrará promiscuamente apiñados, hombres y mujeres, en el suelo de un cuarto sin ventanas ni ventilación. Dichas visitas duran a veces hasta una semana entera. Es posible mantener la casa cerrada a gente que no el del servicio doméstico. En cierta ocasión tuve cuatro personas a mi servicio, y sin embargo alimentaba diariamente a catorce, sin contar los visitantes ocasionales. Su apetito es voraz. Comen no tanto hasta quedar satisfechos sino hasta que ya no quede nada; y además de las sobras de las comidas, se cocina inmensas ollas de *locro* para su consumo exclusivo. (Espinosa, M., 1996, p. 160).

En cambio, las clases altas comían arroz, porque en los listados de importaciones alimenticias realizados por Avendaño entre los años de 1853 a 1857 aparece este producto. Cabe mencionar, que dichos productos eran “[...] de las clases altas de

Quito y del Ecuador [...]” (Pazos Barrera, J., 2008, pp. 211-212). Por lo tanto, es de suponer que la papa era más barata que el arroz:

Productos	Pesos
<i>Bebidas y líquidos</i>	
Aceite en botellas	26384
Aceite en botijuelas	3177
Aguardiente en barriles	19.289
Dicho coñac en barriles	308
Coñac en botellas	57540
Anisado	338
Ajenjo	4442
Cerveza	7584
Cidra	1240
Curazao	220
Ginebra	6592
Gotas amargas	6592?
Jarabes	240
Licores surtidos	21.184
Marrasquino	1850
Vino en barriles	32.529
En botellas	35.763
De Oporto	2470
De Champana	6720
Vinagre en barriles	2204
<i>Sustancias alimenticias, especies</i>	
Aceitunas	4396
Almendras	2680
Anis	7120
Arroz	7120
Azúcar refinado	17418
Candi	60
Bacalao	304
Canela de Ceilán	78
Canelón	120
Carnes saladas	32
Cerezas secas	32
Ciruelas secas y en aguardiente	210

Imagen No. 3. Listado de productos de Avendaño. Fuente: Julio Pazos Barrera, El sabor de la Memoria, p. 212. 2008.

Según Santiago Pazos, los protocolos alimentarios practicados durante el siglo XIX en Quito fueron una mezcla entre las costumbres coloniales, mestizas y francesas (Sanz García, J. P. 2010. *Introducción*). Esta última influencia se vio reflejada en los cuatro servicios protocolarios que propone Sanz, porque dichos

servicios estuvieron basados en lo dispuesto en el *Almanaque de los Golosos* de Grimod de la Reinière (1812):

Cómo se sirve una mesa

La expresión, un tanto equívoca, puede entenderse como la manera de disponer los platos en la mesa, o también la de homenajear a los invitados, aquí nos ceñiremos a considerar únicamente estos dos aspectos.

Una buena comida se compone generalmente de cuatro servicios. El primero consiste en la sopa, fiambres, ensaladas y otras entradas; el segundo, los asados y ensaladas, el tercero los patés fríos y entremeses variados; y el cuarto, el postre bajo cuyo nombre entran las frutas, compotas, bizcochos, y pastas, bombones, yemas, pasteles, mermeladas y helados. (Grimod de la Reynière, B. A., 1998, p. 13).

Es decir que para Juan Pablo Sanz, los servicios de mesa o protocolarios son los siguientes:

DEL SERVICIO

Se entiende por palabra servicio, el orden y disposición particular con que deben colocarse todos los manjares sobre la mesa durante el tiempo de la comida, y quitarse según el uso admitido [...] Toda comida de alguna consideración se compone ordinariamente de cuatro servicios, distintos los unos de los otros, por los platos que deben servirse de ellos.

En el *primer servicio*, que en otro tiempo era más complicado que según el uso moderno, se hallan todas las sopas ó menestras de carne ó de vijilia, los platillos calientes ó fríos, así como las mudas de estos mismos, y todas las demás entradas.

En el *segundo* se comprenden los asados, sean de carne, sean de aves caseras ó menores, el pescado y todas las ensaladas [...]

En el *tercero* se comprenden las pastas calientes ó frías, y todos los intermedios, que, servidos muy calientes [...]

En el *cuarto*, en fin, que se llama postre, se comprenden todas las frutas crudas, en compota y confitadas; pero como este servicio debe sobre todo recrear la vista, nada debe omitirse para hermosearle, así como juiciosamente lo observa el autor del antiguo Almanaque de los golosos, y esto se conseguirá, no omitiendo nada para que luzca su variedad, y alternando oportunamente los diferentes elementos de que se componen: de modo que dos fuentes de la misma clase no se coloquen jamás demasiadamente cerca. Sin embargo, cuando la abundancia de los frutos sea tal que no pueda seguirse esta regla, será necesario cuidar de la variación en sus especies de colores. Se da por sabido que los helados ó quesos helados no deben presentarse jamás en la mesa sino al fin del postre, y entonces se ponen en los sitios de las frutas que se hayan quitado à distancias iguales. (Sanz, J. P., 2010, pp. 11-13).

Es decir que para Sanz, un menú para un banquete de la época debería comprender lo siguiente:

Primer servicio. Dos sopas y sus mudas correspondientes colocadas en los dos extremos de la mesa, cuatro platillos fríos, cuatro calientes, y seis entradas à discrecion.

Segundo servicio. Dos ensaladas, dos asados de pescado, dos de caza de pelo, otros dos de caza de pluma, dos aves caseras, la aceitera y la salsera à cada extremo; y esto se debe considerar como indispensable.

Tercer servicio. Dos pastas frías à la extremidad de la mesa, seis intermedios, con la aceitera y la salsera.

Cuarto servicio. Postre, que consiste en dos cestas de frutas de la estacion, ó dos piràmides de pastelería lijera á los extremos de la mesa: seis fuentes y cuatro compoteras para confituras de toda especie, compotas de frutas cocidas á medio azúcar, almendras, pasas, higos secos, el queso à la extremidad del centro, que deben siempre ocupar dos ó tres candeleros con bujías abundantes, ó unos quinqués con sus globos de cristal bruto, para que no hieran la vista (Sanz, J. P., 2010, pp. 13-14).

En el trabajo introductorio de Santiago Pazos sobre el Manual de la Cocinera, el autor indica que estos cuatro servicios se conforman por los siguientes platos alimenticios:

- **Primer servicio:** se compone de entradas frías y calientes.

2 sopas.

4 platillos fríos.

4 platillos calientes.

6 entradas.

- **Segundo servicio:** son las ensaladas (primera guarnición), carnes blancas y rojas, pescados y mariscos. Adicionalmente Sanz incorpora recipientes para salsas y aceite.

2 ensaladas.

2 asados de pescado.

2 asados de cuadrúpedos de caza.

2 asados de aves de caza.

2 asados de aves caseras.

- **Tercer servicio:** carbohidratos (segunda guarnición), recipientes para salsas y aceite.

2 pastas frías.

6 intermedios.

- **Cuarto servicio:** frutas crudas, en almíbar, pasteles, helados.

2 cestas de frutas de la estación o 2 pirámides de pastelería.

6 fuentes para confituras.

4 compoteras para frutas.

2 helados (opcional)

Las bebidas, tanto alcohólicas, como no alcohólicas no se encuentran en los servicios de mesa. Quizá esto se deba a que los comensales tuvieron la plena libertad de tomar cualquier tipo de bebida alcohólica, siempre y cuando no se quebrante las normas de comportamiento protocolario de la época.

Un dato importante a tomar en cuenta es que el número de comensales para una mesa debía no ser más de doce personas, esto recomendaba Sanz por dos razones, la primera era para evitar reuniones con demasiada gente (ámbitos de privacidad) y, la segunda era porque la mesa (como objeto físico) alcanzaba un máximo de doce puestos: “[...] y que según las dimensiones y extensión de la mesa debe procurarse que todos estén cómodamente, y sobre todo que tengan desembarazados los codos.” (Sanz, J. P., 2010, p. 13).

3.3 ALIMENTOS Y BEBIDAS EN EL MANUAL DE COCINA DE JUAN PABLO SANZ

CONSIDERACIONES PREVIAS

Según las investigaciones realizadas por Julio Pazos Barrera y Santiago Pazos Carrillo, el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz ha sido impreso en tres épocas diferentes, la primera a mediados del siglo XIX (¿1850-1860?), la segunda en 1907 (Imprenta de Gutenberg, Quito) y la tercera en el año del 2010 por el FONSAI (Santiago Pazos Carrillo, entrevista, 2015).

Según Santiago Pazos Carrillo, la primera y segunda impresión contienen todas las recetas, pero la última re-impresión (FONSAI, 2010) faltan las páginas 64, 65, 74, 75 y 189 (al parecer el documento original (¿1850-1860?), que reposa en la Biblioteca de Cotacollao “Aurelio Espinosa Polít”, fue mutilado por algún usuario); por tal motivo, en la actualidad, la fotocopia del original que poseen los investigadores Pazos contemplan la totalidad de las recetas. El número de recetas del recetario de Sanz bordea las 600.

Ahora bien, para determinar los platos de cocina quiteña del siglo XIX más representativos mediante un análisis gastronómico cultural, la presente investigación optará por identificar los productos prehispánicos más relevantes en el Manual de la Cocinera de Sanz (porque lo “más representativo” se lo puede abordar desde diferentes ámbitos, en este estudio se lo hará desde los productos nativos), ya que dicho recetario constituye los antecedentes de la cocina quiteña

(Pazos Barrera, 2008; Pazos Carrillo, 2010). Adicionalmente cabe aclarar que el recetario propuesto estará basado, en la medida de lo posible, en las recetas que contemplen dichos productos.

En el libro *El sabor de la Memoria. Historia de la cocina quiteña* de Julio Pazos Barrera (2008), el autor indica que los productos prehispánicos son los que se encuentran en los cuadros del No. 1 al N. 6 ubicados en el segundo capítulo.

En el Manual de la Cocinera de Sanz, las recetas que contienen los productos alimenticios de origen prehispánico son los siguientes, se aclara que algunas recetas comparten varios productos nativos:

3.4 RECETAS DE JUAN PABLO SANZ QUE INCLUYEN ALIMENTOS PREHISPÁNICOS

Cuadro No. 10. Recetas de Juan Pablo Sanz que incluyen alimentos prehispánicos.
Autora: Evelyn Anchapaxi.

RECETAS DE JUAN PABLO SANZ QUE INCLUYEN ALIMENTOS PREHISPÁNICOS
CON MAÍZ O CHOCLO
<ol style="list-style-type: none">1. Arroz a la valenciana (p. 49).2. Fanesca (p. 144).3. Torta de maíz (p. 158).4. Otra torta de maíz (p. 164).5. Torta de claras de huevo (p. 167).6. Torta de garbanzo (p. 170).7. Arroz a la valenciana (p. 49).

CON MAÍZ O CHOCLO

8. Arroz a la valenciana (p. 49).
9. Fanesca (p. 144).
10. Torta de maíz (p. 158).
11. Otra torta de maíz (p. 164).
12. Torta de claras de huevo (p. 167).
13. Torta de garbanzo (p. 170).
14. De arepa de maíz (p. 173).
15. Torta de choclo (p. 173).
16. Torta de tamal (pp. 173-174).
17. De quimbolito (pp. 174-175).
18. Pudín de maíz (p. 177).
19. Pudines franceses (pp. 177-178).
20. Tamal de mote o maíz pelado (p. 180).
21. Tamal de Cartajena (p. 181).
22. Quimbolitos humitas (p. 181).
23. Otros quimbolitos humitas (p. 181).
24. Chigüildes (p. 182).
25. De choclo (o choclotandas) (p. 183).
26. Otras (de choclo) (p. 183).
27. Pan de maíz (p. 190).
28. Buñuelos comunes (p. 191).
29. Buñuelos de leche (pp. 191-192).
30. Buñuelos de harina de maíz (p. 193).
31. Otras delicadas (pastelería) (p. 212).
32. Otras (pastel de maíz) (p. 213).
33. Rosquitas blancas (p. 213).
34. Pastel de queso (p. 214).
35. Aritos blancos (p. 217).
36. Arepas amarillas (p. 217).
37. Otras de Popayan (arepas) (p. 218).
38. Otras exquisitas (p. 218).
39. Otras en cajetillas (p. 218).

CON MAÍZ O CHOCLO
<p>40. Habillas (p. 219).</p> <p>41. Tortillas comunes (p. 220).</p> <p>42. Bollitos (pp. 220-221).</p> <p>43. Manjar blanco (pp. 228-229).</p> <p>44. Otro de harina (mazapán) (p. 231).</p> <p>45. Rosero (p. 296).</p> <p>46. Llaguana de manzana (p. 297).</p> <p>47. Cerveza ácida del país (chicha) (p. 302).</p>
QUINUA
48. Torta de quinua (pp. 172-173).
ATACO, SANGORACHE O AMARANTO
<p>49. Ensalada de remolacha (pp.134-135).</p> <p>50. Helado de almendra (pp. 278-279).</p>
FRÉJOL
<p>44. Judías frescas (p. 142).</p> <p>45. Fanesca (p. 144).</p>
MANÍ
<p>46. Tamal de patatas (pp. 179-180).</p> <p>47. Tamal de mote o maíz pelado (p. 180).</p> <p>48. Otras (tamal) (pp. 183-184).</p> <p>49. Ante de mazapán (p. 204).</p> <p>50. Alfajores (pp. 221-222).</p> <p>51. Colación (pp. 226-227).</p> <p>52. Mazapán (pp. 230-231).</p> <p>53. Otro (mazapán) (pp. 237-238).</p>
CHOCHO
<p>54. Fanesca (p. 144).</p> <p>55. Ají de queso (p. 148).</p> <p>56. Torta de chochos (pp. 162-163).</p>

PAPA O PATATA

57. Lomo de buey (p. 57).
58. Albondiguillas de carnero fritas (p. 67).
59. Pierna de carnero asado (pp. 69-70).
60. Picadillo de carne asado (p. 71).
61. Bifteck (p. 78).
62. Coscorrones de caldo (pp. 79-80).
63. Trozo de vaca asado (p. 80).
64. Morcillas (pp. 90-91).
65. Papas cocidas (p. 145).
66. Tarrajas de patatas (p. 145).
67. Patatas fritas (p. 146).
68. Molog o suco de patatas (pp. 146-147).
69. Patatas rellenas (p. 147).
70. Tortillas de patatas (p. 147).
71. Patatas tulfas (pp. 147-148).
72. Ají de queso (p. 148).
73. Ají de huevos rellenos (p. 149).
74. Otro de pipián (pp. 149-150).
75. Locro de patatas (p. 150).
76. Otro con carnero (locro) (p. 150).
77. Otro con huevos (locro) (p. 150).
78. Otro con fritada (locro) (p. 151).
79. Otro llamado chupé (locro) (p. 151).
80. Torta de bizcochuelo (almidón de papas) (pp. 154-155).
81. Torta de cuajada (p. 155).
82. Torta de masa de cambray (p. 157).
83. Torta de mantequilla (pp. 157-158).
84. Torta de patatas de dulce (p. 162).
85. Tortillas de dulce (p. 162).
86. Otra de almidón (de papas) (pp. 163-164).
87. Torta de quesillo (p. 164).
88. Torta de patatas (p. 169).

PAPA O PATATA
<p>89. Pudín de bizcochuelo de patatas (p. 177).</p> <p>90. Pudín de patatas (p. 176).</p> <p>91. Tamal de patatas (p. 179).</p> <p>92. Pan de trigo con almidón de papa (p. 185).</p> <p>93. Buñuelo de patatas (p. 194).</p> <p>94. Bizcochuelos comunes con almidón de patatas (pp. 208-209).</p>
OCAS
95. Torta de ocas (p. 165).
YUCA
<p>96. Sopa a la campesina (p. 36).</p> <p>97. Panderos (p. 216).</p>
JÍCAMA
98. Ensalada de remolacha (pp. 134-135).
CAMOTE
<p>99. Batatas o camotes (p. 144).</p> <p>100. Torta de camote dulce (pp. 165-166).</p> <p>101. Ante de coco con batata (camote) (p. 205).</p> <p>102. Dulce de camotillo (p. 237).</p> <p>103. Otro dulce de camotillo (pp. 237-238).</p> <p>104. Sanz indica (p. 235) que los dulces para cajas y bocadillos, ya sean de durazno, manzana, pera, entre otros, se puede adicionar la cuarta parte del total de la fruta en camote.</p>
ACHERA O ACHIRA
105. Envueltos en general.
ACHICORIA
106. Espaldilla de carnero (pp. 68-69).
AJÍ
<p>107. Sopa a la peruana (p. 37).</p> <p>108. Cocido de carne (pp. 40-41).</p> <p>109. Menestra de lentejas (pp. 46-47).</p>

AJÍ

110. Otra menestra de coles (p.47)
111. Lomo borracho (p. 55)
112. Lomo relleno (p. 55-56)
113. Sopa a la peruana (p. 37).
114. Cocido de carne (pp. 40-41).
115. Menestra de lentejas (pp. 46-47).
116. Otra menestra de coles (p. 47).
117. Lomo borracho (p. 55).
118. Lomo relleno (pp. 55-56).
119. Lengua de vaca (pp. 57-58).
120. Lengua sudada (p. 58).
121. Pies de vaca (p. 59).
122. Otros de vaca y cerdo (pies) (pp. 59-60).
123. Potaje de vaca (pp. 62-63).
124. Estofado (p. 77).
125. Chorizos (p. 95).
126. Perdiz (pp. 101-102).
127. Escabeche de cuyes (p. 102).
128. Cabrito (p. 103).
129. Entomatado de aves (p. 115).
130. Escabeche de pollos (p. 115).
131. Fricasé de pollo (p. 116).
132. Huevos rellenos (p. 118).
133. Peje sudado (pp. 121-122).
134. Peje en caldo (p. 122).
135. Tollo (p. 122).
136. Fanesca (p. 144).
137. Otra (fanesca de dulce) (pp. 144-145).
138. Mólog o suco de patatas (pp. 146-147).
139. Ají de queso (p. 148).
140. Ají de huevos rellenos (p. 149).
141. Otro de pipián (pp. 149-150).

AJÍ	
142.	Locro de patatas (p. 150)
143.	Otro con carnero (locro) (p.150)
144.	Otro con huevo (locro) (p.150)
145.	Otro con fritada (locro) (p. 151).
146.	Otro llamado chupé (locro) (p. 151).
147.	Tamal de mote o maíz pelado (p. 180).
148.	Chigüildes (pp. 182-183).
149.	Otras choclotandas (pp. 183-184).
150.	Dulce de rocoto (pp. 251-252).
PAICO	
151.	Otro con huevos (locro de paico) (p. 150).
SAMBO	
152.	Otras de carnero negras (morcilla) (p. 71).
153.	Otra común (morcilla) (p. 92).
154.	Fanesca (p. 144).
155.	Helado de almendra (tintura de hojas de sambo para decoración) (pp. 278-279).
TOMATE (NO SE ESPECIFICA SI FUE DE RIÑÓN O DE ÁRBOL)	
156.	Sopa a la peruana (p. 37).
157.	Cocido de salpicón de vaca (p. 42).
158.	Arroz a la valenciana (p. 49).
159.	Lomo de vaca (pp. 54-55).
160.	Lengua de vaca (pp. 57-58).
161.	Lengua sudada (p. 58).
162.	Otra lengua sudada (pp. 58-59).
163.	Ropa vieja de lomos de vaca (p. 61).
164.	Albondiguillas de carnero fritas (p. 67).
165.	Chuletas con salsa de tomate (p. 68).
166.	Trozo de ternera mechado y asado (p. 82).
167.	Escabeche de cuyes (p. 102).
168.	Cuarto de cabrito asado (p. 104).

TOMATE (NO SE ESPECIFICA SI FUE DE RIÑÓN O DE ÁRBOL)	
169.	Entomatado de aves (p. 115).
170.	Fricase de pollo (p. 116).
171.	Peje sudado (pp. 121-122).
172.	Huevos estrellados (p. 128).
173.	Pepinos rellenos (pp. 137-138).
174.	Otro de pipián (pp. 149-150).
175.	Torta de tamal (pp. 173-174).
176.	Dulce de tomate (Sanz indica que este dulce se hace con los tomates llamados de castilla, quizá sea el tomate de árbol) (p. 238).
177.	Compa o dulce en caldo de tomate común (no se sabe si es de riñón o de árbol) (pp. 246-247).
178.	Compota o dulce en caldo de tomate llamado de castilla (p. 247).
CALABAZA O ZAPALLO (SANZ NO HACE LA DISTINCIÓN DE LAS DOS)	
179.	Sopa de calabaza (p. 30).
180.	Menestra de calabaza (p. 47).
181.	Calabaza rellena (p. 138).
182.	Frutas enconfitadas (Sanz indica que también se confitan cortezas de calabaza) (pp. 232-233).
ACHIOTE (AGUA DE COLOR)	
183.	Tortillas de patatas (p. 147).
184.	Ají de queso (pp. 148-149).
ISHPINGO	
185.	Cerveza de harina de trigo (p. 301).
PIÑA	
186.	Torta de piña (p. 161).
187.	Gelatina de piña (pp. 206-207).
188.	Dulce de cidra (p. 236).
189.	Camotillo (p. 237).
190.	Rallado de piña (p. 238).
191.	Délfica de piña (p. 239).
192.	Piña en almíbar (p. 246).

PIÑA	
193.	Dulce de granadilla (p. 250).
194.	Jarabe de piña (p. 255).
195.	Helado de piña (pp. 279-280).
196.	Rosero (pp. 296-297).
197.	Llaguana de manzana (p. 297).
198.	Cerveza del país (pp. 300-301).
199.	Cerveza de harina de trigo (p. 301).
200.	Cerveza de morocho (p. 303).
201.	Vinagre (pp. 303-304).
202.	Zagú (p. 304).
CHIRIMOYA	
203.	Torta de chirimoya (p. 169).
204.	Helado de chirimoya (pp. 275-277).
AGUACATE	
205.	Ají de queso (p. 148).
MORA	
206.	Dulce de mora (p. 238).
207.	Délfica de mora (p. 241).
208.	Arrope de mora (p. 242).
209.	Moras en almíbar (p. 250).
210.	Jarabe de mora (p. 255).
211.	Helado de mora (pp. 279-280).
TUNA	
212.	Helado de tuna (pp. 278-279).
UVILLA	
213.	Escabeche de cuyes (p. 102).
214.	Peje sudado (p. 121).
215.	Jarabe de uvilla (p. 255).
FRUTILLA Y FRESA	
216.	Leche crema de fresas (p. 197-198).
217.	Gelatina de frutilla y fresa (p. 207).

FRUTILLA Y FRESA	
218.	Frutilla y fresa enconfitada (pp. 232-233)
219.	Frutilla y fresa en almíbar (p. 247).
220.	Jarbe de de frutilla (p. 255).
221.	Helado de frutilla y fresa (pp. 279-280).
222.	Helado de fresas (p. 286).
223.	Helado de granada (p. 287).
224.	Vino de grosellas o frutillas (p. 292).
225.	Mistela de frutillas (p. 295).
226.	Rosero (pp. 296-297).
GRANADILLA	
227.	Gelatina de granadilla (p. 207).
228.	Dulce de granadilla (p. 250).
229.	Helado de granadilla (pp. 275-277, 279-280).
CHAMBURO	
230.	Chamburo en almíbar (pp. 247-248).
231.	De naranja dulce (pp. 248-249).
232.	Jarabe de chamburo (p. 255).
233.	Cerveza de morocho (p. 303).
PAPAYA	
234.	Papaya en almíbar (p. 250).
GUAYABA	
235.	Bocadillo de guayaba (pp. 234-235).
NARANJILLA	
236.	Pío V (p. 201).
237.	Dulce de cidra (p. 236).
238.	Camotillo (p. 237).
239.	Arrope de naranjilla (p. 242).
240.	Jarabe de naranjilla (p. 255).
241.	Rosero (pp. 296-297).
242.	Cerveza del país (pp. 300-301).
243.	Cerveza de harina de trigo (p. 301).

NARANJILLA	
244.	Vinagre (pp. 303-304).
TACSO	
245.	Jarabe de tacso (p. 255).
246.	Helado de tacso (pp. 279-280).
247.	Cerveza del país (pp. 300-301).
CUY	
248.	Escabeche de cuyes (p. 102).
CONEJO	
249.	Conejo nogado (pp. 102-103).
250.	Conejo en escabeche (p. 103).
251.	Patas de conejo cocidas y fritas (p. 104).
252.	Turrajas de conejo (p. 105).
253.	Guisado de conejo (p. 105).
254.	Otro guisado de conejo (pp. 105-106).
255.	Picadillo de conejo (p. 106).
PALOMA	
256.	Sopa a la tortuga (p. 35).
PERDIZ	
257.	Perdiz (pp. 101-102).
TÓRTOLA	
258.	Pastel caliente de caza (p. 108).

Según la investigación realizada en el cuadro No. 10, aproximadamente el 40% de las recetas descritas por Juan Pablo Sanz poseen algún ingrediente nativo, con este dato arrojado en cuanto al levantamiento de las recetas (inventario gastronómico) se determina una importante influencia de los productos prehispánicos en la cocina quiteña de mediados del siglo XIX.

Se hace notar la poca utilización de carnes nativas (cuy, conejo, paloma, perdiz y tórtola), en comparación de las carnes blancas y rojas europeas (cerdo, res, vaca, gallina, etc.), quizá esto se debió a que los animales de origen prehispánico recién eran considerados de consumo apto para las clases altas de la época.

Con lo referente a las especias, específicamente el achiote o agua de color, al parecer en el tiempo de Sanz no tenía la relevancia que tiene hoy en la actualidad. El color se obtenía de otras formas, eran apreciados los adquiridos en el horno, en el sartén o paila, etc.

También se indica que cuando se estaba verificando el Manual de la Cocinera, se notó que no aparece la utilización del zapallo en ninguna receta, se presume que Juan Pablo Sanz pudo haber confundido o no distinguía la utilización de la calabaza con el zapallo.

Para finalizar el Capítulo III, todas las recetas presentadas en el cuadro No. 10 son las más representativas del Manual de Sanz, en cuanto a la utilización de los productos nativos; por tal motivo, el recetario se basará en los alimentos previamente indicados, esta “representación” revaloriza tanto la identidad, como el patrimonio cultural culinario quiteño.

CAPÍTULO IV

ADAPTACIÓN DE RECTAS DEL MANUAL DE JUAN PABLO SANZ CON PRODUCTOS PREHISPANICOS

INTRODUCCIÓN

El presente capítulo tratará sobre el desarrollo y la realización de un recetario de varios alimentos y bebidas del Manual de la Cocinera de Juan Pablo Sanz. Este producto estará basado en los cuatro servicios que fueron analizados en el Capítulo II, más debido a la extensión del número de las recetas se realizarán 44 adaptaciones culinarias, cabe mencionar que se separara un numero de 16 platos (los helados son opcionales), para evidenciar un ejemplo este tipo de menú, aplicado en el siglo XIX, es decir uno por cada tipo de plato, donde se realizara una explicación de porqué se escogió estos para su conformación, su vez es importante mencionar que la mayoría de las recetas se basan en los listados presentados en el capítulo anterior, unas pocas recetas no: *pernil asado, zanahorias de otro modo, perdiz, pollo cubierto, tortilla de soplillos y de manzana con confitura*, debido a que en dichos listados no se encuentran platos que pertenezcan a ciertos componentes de los servicios de Sanz. Ahora bien, en el presente capítulo se describirán las recetas del Manual de la Cocinera y en cada sección se adicionará la receta estándar adaptada.

4.1 ADAPTACIÓN DE RECETAS

Las recetas que se han escogido para adaptar son las siguientes:


4.1.1 PRIMER SERVICIO

Primer servicio: se compone de entradas frías y calientes.

1) Sopas: sopa de calabaza

Se elige esta perfectamente madura, se le quita la cáscara, se limpia y corta en tiras iguales, y luego se pone en agua hirviendo con sal, escurriéndola é igualando los pedacitos. Hecho esto, se colocarán en una cazuela con manteca, sal, nuez moscada y un poco de miga de pan. Se remoja todo en crema, y se vuelve à poner al fuego meneándolo de continuo para que la pasta no se pegue. Se cortan pedazos iguales á los de la calabaza de pan, y se pone la mitad de la pasta en una fuente honda, colocando encima el pan y la calabaza en figura de corona: se cubre después todo esto con el resto de la pasta, y se espone á un fuego templado para que se ase poco à poco. Se remoja el todo con crema mui caliente y la manteca dicha, sirviendo esta separadamente para los que quieran liquidar esta sopa (Sanz, 2010, pp. 30-31).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Sopa de calabaza		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Calabaza	G	500	Debe ser madura, sin cáscara ni semillas. Cortada en cubos.
Agua	MI	1000	
Sal	c/n	---	
Manteca de cerdo.	G	50	Puede usarse mantequilla o margarina
Nuez moscada	c/n	---	
Miga de pan	G	100	
Crema de leche	MI	250	
Pan	unidades	6	Pan de molde. Cortado tipo batonnet

Preparación	Fotografía
1. Poner en una olla el agua con la sal, cuando haya hervido adicionar la calabaza. Después escurrir.	
2. Prender el horno y dejar a una temperatura de 180° Celsius.	
3. En una paila y a fuego medio, poner la mantequilla luego la calabaza, la nuez moscada y la miga de pan, esta última en forma de lluvia.	
4. Adicionar el 200 cc de la crema de leche y dejar cocinar por unos minutos. Cuidar que no se pegue el guiso en el fondo de la paila.	
5. En una fuente honda resistente al calor, incorporar la mitad de la mezcla de calabaza, cubrir con el pan en batonnet, luego con la otra mitad la calabaza.	
6. Poner la fuente en el horno y dejar por un espacio de 30 minutos. Cuando finalice la cocción, sacar del horno y verter encima de la “sopa” el resto de la crema de leche y un poco de mantequilla derretida. Rectificar.	
7. Servir en platos para consomé. Acompañados de crutones y perejil.	


Observación: El plato descrito anteriormente no es una sopa, sino que se parece a una crema horneada, más Sanz tuvo razón en nombrarla sopa, ya que lleva pan. Un caldo o fondo no se consume con este alimento.

2) Platillo frío: molog o suco de patatas

Después de bien cocidas i mondadas se majan en un mortero, i se mezcla en una cazuela preparada con cebolla frita en manteca, pimienta, sal i maní tostado i molido; se añade queso fresco rallado, natas i leche, en cuyo caldo se bate perfectamente todo esto en fuego lento, i ántes de sacar se añaden yemas de huevo batidas. Se sirve con lechuga enjuagada en agua sal, cebolla floreada i refrescada largo tiempo en la misma agua, ajíes también floreados, queso rallado, rebanadas de huevo duro, fritos de masa de pastel del tamaño de los ajíes en variadas figuras i polvo de pimienta.

Si se quiere que el suco tenga color se pone esta desaguada, i sino, se omitirán aun las yemas. (Sanz, 2010, pp.146-147).

Categoría:	Cocina histórica quiteña.		
Nombre de la receta:	Molog o suco de patatas.		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	Kg	1	De carne amarilla, tipo superchola, pelada y sin ojos.
Cebolla blanca	G	60	Picado finamente en corte batalla
Manteca de cerdo	G	50	Puede usar mantequilla o margarina
Pimienta	c/n	---	Blanca o negra.
Sal	c/n	---	
Pasta de maní	G	80	
Queso fresco	g	300	
Nata	MI	200	Crema de leche
Leche	MI	400	
Yemas de huevo	unidad	3	
Lechuga	G	600	Lavadas y deshojada
Cebolla blanca	unidades	6	Cebolla floreada, cortar un trozo de cebolla blanca 3cm. De la mitad hacia arriba cortar varias veces en forma vertical, dando aspecto de una brocha, hidratar para que se habrán los cortes.
Ají	Unidades	6	Ají floreado. De preferencia usar la punta del ají, y proceder igual que la cebolla.

Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Huevo	unidad	2	Termino duro Cortado en rodajas. (decoración del molo)
Fritos de masa	g	500	Masa de empanada. Se hacen bolitas y se fríen. Como referencia, son los fritos que se utilizan actualmente en la fanesca.
Preparación		Fotografía	
1. Cocer en agua con sal y majar las papas peladas.			
2. Realizar un refrito a base de mantequilla, cebolla blanca, sal y pimienta, en una paila, a fuego alto.			
3. Cuando esté cristalizada la cebolla, reducir a fuego y poner el puré.			
4. Licuar la pasta de maní con leche.			
5. Verter el 50% del queso fresco rallado, la crema y el licuado anterior, en la paila. Mezclar lentamente.			
6. Antes de retirar el puré, adicionar las yemas de huevo batidas y terminar de mezclar. Rectificar.			
7. Poner en un plato, una cama de lechuga, luego el molog, decorar con una cebolla blanca floreada, un ají floreado, una rodaja de huevo duro, una rodaja de queso fresco, fritos de masa y pimienta blanca molida.			
8. Servir.			


Observaciones: Sanz, en esta receta, no indica qué tipo de cebolla se debe utilizar, pero por tradición debe ser la cebolla blanca, porque además, este plato es similar al molo que se consume acompañado de la fanesca en Semana Santa.

En la receta del molo, para Julio Pazos Barrera, se adiciona un refrito a base de esta cebolla (Pazos Barrera, 2015). Al parecer, las masas fritas que se adicionan en la fanesca actual procedieron originariamente del molog.

3) Platillo caliente: ají de queso

Elíjanse las mas gruesas, i despues de cocidas i mondadas se sirven en una salsa compuesta de cebolla picada, manteca, ají molido, agua de color, rocoto labado i golpeado: se divide este ahogado en dos partes, i en la una se añade un vaso de agua, la cantidad de queso necesaria, divida entre queso comun i quesillos, debiendo ser abundante, chochos cocidos, yemas de huevo batidas i una pequeña porcion de polvo de orégano fino: todo esto se rehoga, i se pone entre las patatas, sobre lo que se riega la otra mitad que se tiene separada i se sirve poniendo encima pimienta molida, rebanadas de huevos duros i aguacates mondados i divididos en dos partes. (Sanz, 2010: 148).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Ají de queso		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	kg	1	De carne amarilla, tipo superchola.
Cebolla blanca	g	60	Picado finamente en corte batalla.
Manteca de cerdo.	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Ají fresco	g	15	Sin semillas y molido.
Agua de color	ml	50	Es el achiote.
Rocoto	g	15	Lavado y golpeado en piedra de moler. En este caso picados en brunoise.
Agua	ml	250	
Queso maduro	g	250	Queso maduro
Chocho	g	500	Pelados.
Yemas de huevo	unidades	4	
Orégano seco	c/n	---	Seco en polvo.
Pimienta molida	c/n	---	Blanca o negra.
Sal	c/n	---	
Huevo duro	unidad	2	Cordado en rodajas.
Aguacate	unidad	2	Maduro. Cortarlo en media luna.

Preparación	Fotografía
1. Cocer en agua con sal las papas peladas.	
2. Realizar un refrito a base de mantequilla, achiote, cebolla blanca, ají, sal y pimienta, en una paila, a fuego alto, Y dividirla en dos partes.	
3. Mezclar las yemas de huevo con el agua, y poner a fuego medio en un sartén con el 50% del refrito, mecer constantemente, poner los chochos y queso con el orégano al final. Rectificar.	
4. Sobre un plato llano, poner una porción de papas y bañarlas con la salsa y la otra mitad del refrito, decorar con rodajas de huevo cocinado y una rebanada de aguacate, y la pimienta.	
5. Servir.	

Observaciones: Al igual que el molog, el tipo de cebolla que se utiliza en el de ají de queso es la cebolla blanca. Dicho de otro modo por tradición y costumbre.

Esta es una de las pocas recetas en donde se utiliza el agua de color (achiote), aspecto curioso, porque a finales del siglo XIX, Adolfo Gehín, menciona que en Quito se utiliza mucho este ingrediente: “[...] por Dios, no pongáis el maldito achiote que es venenoso.” (Gehin, 1897).

4) Entrada: pernil asado

Se toma el pernil desaguado durante tres ó cuatro días, i adobado por doce horas en vino blanco; i despues de haberlo metido en el asador por espacio de seis horas à un fuego templado, se bañará continuamente con lo que se echa de sí; i ya que esté à punto, se le quita el pellejo, i se polvorea con miga de pan para que tome color.

Su salsa consiste en el vino en que ha estado en adobo, uniendo à èl todo lo que ha despedido durante su permanencia en asador, añadiendo á todo el sumo de dos limones, i se desengrasará para servirlo. (Sanz, 2010, p. 98).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Pernil asado		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	4 horas	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pierna de cerdo	Kg	3	
Vino blanco	ml	1000	Actualmente se utiliza cerveza
Miga de pan	g	400	No poner demasiado, porque puede salir muy seco
Zumo de limón	ml	200	
Sal	c/n	---	Ingredientes adicionados para la receta actual.
Pimienta	c/n	---	
Diente de ajo	g	40	
Clavo de olor	g	10	
Preparación		Fotografía	
1. Desaguar durante tres ó cuatro días, el pernil y adobado por doce horas en vino blanco, sal, pimienta, diente de ajo y clavo de olor.			
2. Prender el horno y dejar a una temperatura de 180° Celsius.			
3. Poner la carne de cerdo, en una fuente honda resistente al calor.			
4. Meter al horno y dejar por espacio de 3 horas. Durante las cuales se baña continuamente con los caldos sueltos por la misma pierna.			
5. Quitar el pellejo cuando esté a punto y espolvorear con miga de pan para que dore.			
6. Acompañar, con una salsa (desglasado), añadir a esta salsa jugo de limón para separar la grasa. Rectificar.			
7. Servir.			

Observaciones: Cabe mencionar que se ha determinado la entrada según como lo explica Juan Pablo Sanz, en la página 89 de su Manual:

Las cosas que en una entrada se pueden servir del cerdo, según el uso francés, es costillas en parrilla ó en asador, á las que se añade una salsa cualquiera; sus lonjas de jamon, sus riñones cocidos en vino i las colas asadas.

Esto puede ó no adaptarse aquí; pues las entradas que se acostumbran en este país son regularmente con un lechon, pernil, jamon etc. Puede además hacerse cualquier innovación. (Sanz, 2010, p. 89).

Por tal motivo, se concluye que todas las entradas se componen de platos similares indicados en esta *observación*.

Aunque la presente receta no indica sal, pimienta molida, clavo de olor y ajo, por costumbre y tradición se las adiciona, porque en las recetas actuales de pernils ecuatorianos son ingredientes básicos para el aliño o condimentación.

4.1.2 SEGUNDO SERVICIO

Segundo servicio: son las ensaladas (primera guarnición), carnes blancas y rojas, pescados y mariscos. Adicionalmente Sanz incorpora recipientes para salsas y aceite.

5) Ensalada: zanahorias de otro modo

Después de cocidas las zanahorias en trozos como dados, en un caldo con sal y manteca, se retiran y escurren para freírlas con manteca y perejil picado, sal y pimienta. (Sanz, 2010, p. 135).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Zanahorias de otro modo		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	40 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Zanahoria amarilla	g	700	Cortadas en mirepioix.
Agua	ml	1000	
Manteca de cerdo.	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Perejil	g	10	
Pimienta molida	c/n	---	Blanca o negra.
Sal	c/n	---	
Preparación		Fotografía	
1. Lavar las zanahorias pelarlas y cortadas.			
2. Poner en una olla el agua, cuando haya hervido adicionar la zanahoria. Deje que se cocine y escurra.			
3. Saltear a fuego alto con mantequilla, perejil, sal, pimienta y las zanahorias. Rectificar.			
4. Servir.			

6) Asados de pescado: peje sudado

Se elije el mas fresco i despues de desalado se le cubre con la salsa siguiente: se prepara esta con manteca, mitad del tanto de esta en natas, sal i dulce, cebolla i plátano picados, toda especia, vinagre, tomates i ubillas; despues de cocida se le añade orégano, i en la fuente ó tortero en que se va á ahogar el peje se ponen primeramente à pequeñas distancias trozos de natas, sobre estos la salsa, en seguida el peje entero, el que se cubre por encima con la misma salsa i natas del mismo modo; se colocan encima cebollas curtidas i ajíes desaguados i floreados; se introduce al horno no mui fuerte, i sino à un fuego mui calmado; de que esté en estado se riega polvo de pimienta; se sirve con un ramillete en la boca del peje, i se sirve con cualquier ensalada.

Si el peje elejido para este plato es el llamado bagre se le cocerá en agua con anticipacion. (Sanz, 2010, pp. 121-122).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Peje sudado		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Bacalao salado y seco	kg	1	Sanz no menciona de qué tipo. En este caso podría ser un pescado fresco, ya que en la actualidad este es más fácil de encontrar.
Manteca de cerdo	g	100	Puede usar mantequilla o margarina
Nata	ml	500	Crema de leche.
Sal	c/n	---	
Panela o azúcar	c/n	---	Sanz no especifica qué tipo de dulce
Cebolla	g	130	Se desconoce la variedad, quizá sea la colorada
Plátano maduro	unidad	1	Cortado en brumoise.
Especias	c/n	---	Posiblemente se refiera a hierbas aromáticas
Vinagre	ml	50	
Tomate riñón	g	300	Cortado concasse
Uvilla	g	500	Lavas y peladas
Orégano	c/n	---	Seco y molido
Cebollas curtidas	g	200	
Ajíes	unidades	4	Desaguados y floreados
Pimienta molida	c/n	---	Blanca o negra.

Preparación	Fotografía
1. Desaguar si se usa bacalao, en caso de ser fresco lavarlo bien.	
2. Realizar un refrito a base de mantequilla, cebolla blanca, tomate, panela o azúcar, sal y pimienta. En una paila a fuego alto.	
3. Verter el 50% de la crema de leche y mezclar despacio, cuando esté cristalizada la cebolla, reducir a fuego bajo.	
4. Incorporar el plato picado en brumoise y poner a fuego muy bajo, adicionando el orégano.	
5. Incorporar el pescado, y las uvillas, poner a fuego muy bajo. Dejar que se cocine. Rectificar.	
6. En caso que se desee una cocción en el horno, meter al horno a una temperatura de 180 ° Celsius, por 30 minutos.	
7. Poner en un plato llano el pescado, regando la salsa y decorando poniendo las cebollas curtidas, ajíes desaguados y floreados encima	
8. Servir.	

Observaciones: Se conoce que el único pescado marítimo que llegaba a Quito en el siglo XIX eran los pescados secos y salados, por tradición y costumbre, se deduce que habría sido el bacalao. Tipo de animal que se lo utiliza en la actualidad en la fanesca y en ciertos tipos de escabeche.

Por otro lado, Juan Pablo Sanz no especifica si el tipo de dulce fue panela o azúcar; tampoco indica de qué se compone las especias, lo que se ha notado es que no son hierbas aromáticas, se deduce esto porque Sanz indica detalladamente en otras recetas especias como el clavo de olor, pimienta, nuez moscada, entre otros.

7) Asados de cuadrúpedos de caza: escabeche de cuyes

Se prepara el caldo con un vaso de vino de Málaga, manteca, toda especia, dulce, maní tostado i molido, rodajas de cebolla, tomates, ubillas i ajíes curtidos: en esto se ponen cuyes rellenos, gallinas migadas, longanizas, cecina i manecillas [masitas] de harina fritas, junto con las cebolla gruesa curtida. (Sanz, 2010, p. 102).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Escabeche de cuy		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	1:30 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Cuy	Unidad	1	
Vino de Málaga	ml	250	En este caso utilizaremos vino blanco
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Especia	c/n	---	Hierbas aromáticas
Dulce	c/n	---	Raspadura o azúcar
Pasta de maní	g	80	
Cebolla paiteña o colorada	g	125	Se deduce esto por lo de rodajas
Tomate riñón	g	300	Cortado concasse
Uvillas	g	200	Lavadas y peladas
Ajíes curtidos	Unidad	6	
Gallina	g	400	Desmenuzada
Longaniza	g	400	Cortada en rodajas
Cecina	g	400	Carne seca (charqui). En caso de no tenerla poner carne fresca.
Masas fritas	Unidades	12	Masa de empanada. En forma de aros
Cebolla colorada curtida	g	200	

Preparación	Fotografía
1. Realizar un refrito a base de manteca de cerdo, cebolla en rodajas, tomate concasse, panela o azúcar. En una paila, a fuego alto. Verter el vino.	
2. Mezclar el maní en pasta con agua y adicional el refrito anterior, y poner el cuy con la longaniza cortada en rodajas, el pollo desmenuzado, la carne picada en cubos pequeños y los ajís curtidos.	
3. Añadir cuando este casi a punto las uvillas, ya que estas se cocinan rápido y se deshacen. Rectificar.	
4. Poner en un plato llano el cuy con la salsa encima y decorando con los aros de masa frita, cebolla curtida.	
5. Servir.	

Observaciones: En el siglo XIX, el cuy no era muy apreciado por la clase alta, se lo comía en pequeña cantidad. A diferencia de las clases bajas que lo consumían en mayor cantidad.

Aunque en la actualidad no se considere a los cuyes como animales de caza, en el tiempo de Sanz, como ser humano perteneciente a la ciudad, a lo urbano, a lo civilizado, a lo “blanco”, estos animales pertenecían al campo, a lo rural, a lo barbarie, a lo indio (<http://www.elhistoriador.com.ar/>).

8) Asados de aves de caza: perdiz

La perdiz cocida i compuesta se pone en un caldo preparado de un vaso de vino de Málaga i otro de vinagre, ajíes punsados enteros, tajas de tocino i de jamon, azafran, un pequeño trozo de dulce i almendras majadas: hàcese hervir con la perdiz i ya que esté en punto se sirve regando encima perejil i orégano picados, pimienta en polvo i aceite i vinagre. La perdiz se cocina despues de pasarla en vinagre. (Sanz, 2010, pp. 101-102).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Perdiz		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Perdiz	g	600	En la actualidad, se utilizara codorniz o pollo.
Vino de Málaga	ml	250	Se utilizara vino blanco
Vinagre blanco	ml	250	O rosado
Ají	g	15	
Tocino en lonjas	g	100	Picada en brunoise
Jamón en lonjas	g	100	Picada en brunoise
Azafrán	g	5	Hebras
Dulce	c/n	---	Raspadura o azúcar.
Almendras	g	100	Retirar el hollejo sumergiéndolas en agua tibia y majarlas.
Perejil	g	50	Picado en batalla.
Orégano fresco	ml	---	Picado en batalla
Pimienta en polvo	ml	---	Blanca o negra.
Aceite de oliva	c/n	10	Es el que más se consumía en el siglo XIX.
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner a cocinar la codorniz, en un caldo compuesto de vino blanco y vinagre, los ajís punzados enteros, el tocino, jamón, azafrán, las almendras majadas y el dulce. 2. Cuando ya esté a punto, poner el perejil, orégano, pimienta y el vinagre. Rectificar. 3. Servir en un plato soperero. 			

Observaciones: En el listado de ingredientes importado por Avendaño, no se encuentra el vinagre balsámico, por tal motivo se deduce que era vinagre blanco o rosado

9) Asados de aves caseras: entomatado de aves

Se despresan las aves despues de asadas, i se ponen à hervir lentamente en una salsa compuesta de manteca, bastante cebolla picada, ajo, rebanadas de ajies i ají molido, tomates, una mui pequeña parte de dulce, vinagre i un poco de caldo, i ya que esté en punto se sirve. (Sanz, 2010, p. 115).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Entomatado de aves		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pollo	g	600	
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Cebolla blanca	g	50	Picada en corte batalla bien fino
Diente de ajo	g	20	Machacado
Ají	g	15	Desaguado 2 a 3 veces. Picado en juliana.
Ají seco molido	c/n	---	
Tomate riñón	g	500	Medianos y en concasse
Dulce	c/n	---	Azúcar o panela
Vinagre blanco	ml	100	
Sal	c/n	---	
Agua	ml	500	
Preparación		Fotografía	
1. Asar las presas de pollo untadas con parte de la mantequilla, y llevar al horno (a 180° Celsius).			
2. Preparar el refrito con la manteca de cerdo, la cebolla, el ajo, en una paila a fuego alto, hasta que se cristalice la cebolla.			

Preparación
3. Añadir el ají fresco con el ají seco y los tomates riñón, y saltear.
4. Luego vierta el dulce, el vinagre, la sal, el agua y adicione las pechugas de pollo hasta que se reduzca el 50% del líquido. Rectificar.
5. Sirva con ensalada fresca o cocida y cualquier tipo de carbohidrato.

Observaciones: Se conoce que este plato es de ave casera, porque la receta se encuentra en la sección de “Aves de corral o caseras”, específicamente en la sección de pollos y gallinas, entre las páginas 114 a la 117. Se podría decir que fue evolucionando y en la actualidad sería el antecesor del seco de pollo.

4.1.3 TERCER SERVICIO

Tercer servicio: tortillas de huevos, recipientes para salsas y aceite.

En la sección de *prevención* del Manual de Sanz, el arquitecto menciona que el comensal debe conocer 24 observaciones para ser un buen gastrónomo, es así que en el numeral 20, se indica lo que significa las pastas frías o calientes:

En las pastas grandes y calientes, como las tortas, empanadas, rellenos, si la tapa no está sobrepuesta, se da un corte al rededor, se pasa a otro plato, y se sirve de dentro, y despues la pasta al que guste. (Sanz, 2010, p. 24).

Como el *pollo cubierto* tiene una tapa de masa de empanada, se la puede considerar como una pasta.

10) Pastas fría o caliente: pollo cubierto

Se preparan tantos pollos cuantos son los convidados, escijiendo los mas pequeños; se adoban i se ponen en prensa contrayendo las estremidades para que queden en una figura redonda, i despues de untarles con manteca se los asa; en seguida se los cubre con pasta de empanada,⁸ pasta que debe estar un poco suelta, lo que se verifica sobre una cuartilla de papel, i se pone a secar en el horno: se sirve con una salsa blanca bien espesa. (Sanz, 2010, p. 116).


Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Pollo cubierto		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pollo	g	600	Deshuesado
Sal	c/n	---	Para el adobo
Pimienta	c/n	---	Para el adobo
Manteca de cerdo	g	75	Puede usar mantequilla o margarina
Pasta de empanada	g	500	
Salsa bechamel	ml	100	Para acompañar, opcional.

⁸ El subrayado es mío.

Preparación	Fotografía
<p>1. Deshuesar un pollo y cortarlo en pedazos pequeños y sazonar, darles forma redonda, untarlos con manteca. Rectificar la sazón. Asarlos en el horno (a 180° Celsius).</p>	
<p>2. Cubrirlos con la masa de empanada y regresar al horno hasta que esta se cocine.</p>	
<p>3. Poner los pedazos de pollo en un plato llano y bañarlos con salsa bechamel.</p>	
<p>4. Servir.</p>	

11) Intermedio: tortilla de soplillos

Se deslíen las yemas de seis huevos con cuatro onzas de azúcar en polvo i una cucharada de agua de azar; se baten aparte ocho ó nueve claras, que se unirán con las yemas; se derretirá manteca en un sartén, i se echa lo que está preparado para la tortilla; i cuando empieza à amarillear, se la pone en un plato sobre cenizas cubierta con otro. Estos intermedios deben comerse al instante⁹ que estèn hechos, porque se pasan cuando se aguarda un poco. (Sanz, 2010, pp. 129-130).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Tortilla de soplillos		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Yemas de huevo	unidad	6	
Azúcar	g	50	Impalpable.
Agua de azahar	ml	50	
Claras de huevo	unidad	8	
Manteca de cerdo	ml	200	Usar aceite
Preparación		Fotografía	
1. Disolver la azúcar impalpable con las yemas de huevos, adicional el agua de azahar.			
2. Batir las claras a punto de nieve y mezclar con la anterior preparación.			
3. Poner el aceite a calentar en un sartén y verter la mezcla			
4. Sacar del sartén cuando tome un color amarillo. Rectificar. Servir			


⁹ El subrayado es mío.

4.1.4 CUARTO SERVICIO

Cuarto servicio: comprende frutas crudas, en almíbar, pasteles, helados.

12) Pirámide de pastelería: torta de ocas

[...] se baten doce huevos, los seis desclarados, i se mezcla con una libra de queso rallado, [se cuecen las ocas secadas al sol, se rallan y se ciernen, luego se adiciona a la masa],¹⁰ otra de azúcar, una ochava de azafran, clavo, canela, i se pone à cuajar en manteca, despues de lo que se asa, poniendo encima pasas i almendras. Se advierte que el azúcar debe aumentarse si es necesario [...] i si se quiere se sirve en su lugar de sal. (Sanz, 2010, p. 165).


Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Torta de ocas		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Huevo	unidad	12	
Queso fresco	g	400	Rallado.
Ocas secas	kg	1	Puré.
Azúcar	g	300	
Azúcar impalpable	c/n	---	
Azafrán	g	5	Ramas.
Clavo de olor	g	10	
Canela molida	g	10	
Manteca de cerdo	ml	500	Usar aceite de maíz, para freír.
Pasas	c/n	---	
Almendras	c/n	---	Trituradas
Preparación	Fotografía		
1. Batir 6 huevos enteros y de los otro 6 se utiliza solo las yemas, y luego se mezclan con el queso rallado y el puré de ocas.			
2. Añadir las especias dulces y si se desea el azúcar. Rectificar.			
3. Freír la masa en forma de tortillas.			
4. Decorar con pasas, almendras y azúcar impalpable por encima.			
5. Rectificar y servir.			

¹⁰ La adición es mía, ya que el procedimiento de este tipo de torta se encuentra en la receta de torta de frutas en la misma página.

Observaciones: En el tiempo de Sanz, el aceite era poco consumido, la mayoría de platos incluían manteca de cerdo. En el presente, adicionar este tipo de grasa a un postre resultaría “desagradable” para el gusto actual.

13) Fuente para confitura: de manzanas con confitura

Se les quita su interior, se pelan i se echan en agua para que no cambien de color: después se pone una vasija con cantidad suficiente de agua i una onza de azúcar por cada manzana, i se cuecen hasta que hayan adquirido cierta blandura: á fin de que no se estropeen, se ponen cuidadosamente unas junto á otras en la compotera, llenando el intermedio con confituras, sean las que fuesen, como helado de grosellas, mermelada de albericoques ú otras: se cierra la abertura con una corteza de limon; se vuelven á poner sobre el fuego el azúcar hasta reducirse á almíbar, i se echa sobre la compota. (Sanz, 2010, p. 244).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Manzana enconfitada		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Manzana	unidad	6	Ambateña
Agua	ml	1000	
Azúcar	g	50	
Mermelada de cualquier fruta	g	250	Es un tipo de confitura
Corteza de limón	g	200	Rallada
Preparación		Fotografía	
1. Pelar y descorazonar las manzanas y poner en agua para evitar que se oxiden.			
2. Cocer las manzanas en una olla con agua hasta que estén un poco blandas y sacarlas para rellenar en corazón con mermelada y tapar con cortezas de limón y ponerlas.			
3. Preparar un almíbar y poner a cocer las manzanas y dejar reducir hasta caramelizarlas.			
4. Servir.			

14) Compotera para fruta: dulce de tomate

Se cuecen los tomates llamados de castilla, se pasan por cedazo, se pone una libra de este en dos de almíbar, i se añade al terminar el punto media cucharada de agua rica. (Sanz, 2010, p. 238).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Dulce de tomate		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Tomate de árbol	g	500	
Azúcar	g	500	
Agua	ml	450	
Agua rica	ml	100	Agua carmelitana o una infusión de canela y ralladura de linón.
Preparación		Fotografía	
1. Pelar y cocinar los tomates dejar que se enfríen y pasarlos por un cedazo.			
2. Poner en una olla el agua, azúcar y el puré de tomate y llevar a fuego medio hasta que este apunto			
3. Para finalizar poner el agua rica y retirar del fuego.			
4. Servir.			


Observaciones: Se presume que el tomate de castilla es el tomate de árbol. Ahora bien, Santiago Pazos piensa que el agua rica, una infusión compuesta con varias hierbas fue suplantada a partir de 1930 por agua carmelitana, las dos son aguas amargas (Santiago Pazos Carrillo, entrevista, 2015).

El agua rica es una especie de infusión de esencia de varias flores, mejorana, y varias especias dulces como canela y clavo de olor que luego se destila, la receta se encuentra en el mismo libro de Sanz página 306, sería esta una especie de esencia

4.1.5 RECETAS VARIAS


15) Sopa á la campesina.

Se cocina yucas, se muelen y baten añadiendo huevo, y se frie como buñuelos, luego se reduce á rebanadas y se pone en una cazuela preparada de caldo sazonado con pimienta, ajos, azafrán y queso; poniendo encima presa de pollo migado. (Sanz, 2010, p. 36).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Sopa a la campesina		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Yuca	g	600	Cocinadas y majadas.
Huevo	unidades	2	
Pimienta	c/n	---	
Sal	c/n	---	
Ajo	g	10	Picado en batalla
Azafrán	g	5	Hebras
Queso de sopa	g	250	Desmenuzado
Pollo	g	400	Cocinado y desmenuzado.
Preparación		Fotografía	
1. Pelar y cocinan las yucas, para luego hacer puré.			
2. Mezclas el puré con los huevos y freír. Para luego ser cortado en rebanadas.			
3. Cocinar el pollo y desmenuzarlo, guardar el fondo.			
4. Poner a cocinar el fondo con ajo, azafrán, queso, pollo desmenuzado, y las rebanadas de yuca. Dejar hervir. Rectificar.			

16) Locro de patatas.

Se pelan las papas, se deciden en tajadas, se enjaguan i de cuecen en una olla preparada con agua, se añade sal, se despuma, i ya que estén en punto se sazona en la misma con manteca, cebolla picada, ajíes desaguados i en tajas: se añaden coles despedazadas despues de lavadas, i trozos pequeños de carne de vaca: i se sirve. (Sanz, 2010, p. 36).


Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Locro de patatas		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:		No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	Kg	1	De carne amarilla, tipo superchola.
Col	g	300	Picar en chiffonade
Sal	c/n	---	
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Cebolla blanca	g	40	Picado finamente en corte batalla.
Ají	g	15	Desaguados y picados en brunoise.
Carne	g	400	Cortada en trozos pequeños
Agua	ml	1500	
Preparación		Fotografía	
1. Realizar un refrito a base de manteca de cerdo, cebolla, ají, en una olla, a fuego alto.			
2. Esperar que se cristalice la cebolla y poner el agua la carne, las papas a cocinar y espumar cuantas veces sea necesario.			
3. Añadir la col y dejar que estén a punto las papas. Rectificar.			
4. Servir en un plato sopero.			

Observaciones: En la actualidad hay muchas clases de locros y el ají es una salsa aparte y no parte de los ingredientes de la preparación.

17) Otro llamado chupé

Se procede como ántes, con la diferencia de que las patas se dividen en ruedas, i el cocimiento se hace en una cazuela i el caldo escaso: se añaden encima huevos que se deberán freir con el fuego i caldo del mismo locro, cuidando el que no se desbarate. Los ajíes serán enteros i solo punsados, i la manteca para esta sazón será mayor que la que se emplea en los anteriores.

Advertencia. = Se sirve también con los otros adherentes, tales como fritos de pellejo de cerdo, de tocino frito&. (Sanz, 2010, p. 151).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Otro llamado chupe		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	g	700	De carne amarilla, tipo superchola. Peladas y cortadas en chips
Huevo	unidades	6	
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Ají	g	15	Picado en brunoise
Sal	c/n	---	
Tocino	g	200	Picado en batalla y frito.
Agua	ml	1500	
Preparación		Fotografía	
1. Hacer un refrito en una olla con la manteca y el ají. Poner agua y dejar que hierva.			
2. Adicionar las papas y cuando ya esté a punto, reventar los huevos evitando que se desparramen y no pierdan su forma de uno en uno. Rectificar.			
3. Poner el tocino en una paila a fuego medio y remover hasta desgrasar y quede crujiente.			
4. Servir, en un plato sopero, y como decoración regar el tocino encima.			


18) Turrajas de conejo

Se hace el picado como se indica en el artículo de picadillo del conejo, dividiéndolo en porciones del tamaño de una nuez: cuando están frías se rebozan con miga de pan i se vuelven á empanar con huevos; se fríen i se sirven con perejil frito. (Sanz, 2010, p. 105).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Turrajas de conejo		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Conejo	g	700	Deshuesado y cortado en trozos.
Apanadura	g	500	
Huevos	unidad	3	
Perejil	g	10	Picado en batalla
Preparación		Fotografía	
1. Deshuesar el conejo, cortarlo en trozos pequeños y cocinarlo en agua con sal y especias. Rectificar la sazón.			
2. Sacar los trozos de conejo cocinados y esperar a que se enfríen, y apanar.			
3. Poner aceite en una paila a calentar, cuando este apunto poner a freír los pedazos de conejo apanados.			
4. Servir en un plato llano regando perejil picado encima como decoración.			


19) Lengua de vaca.

Se la cuece bien y se la pone en una cazuela preparada de una salsa compuesta de frito de cebolla picada y tomates: se acompaña á la lengua, ajíes enteros, prefiriendo los curtidos si hubiere, vino, vinagre, especie, cebolleta curtida, un pequeño trozo de azúcar, un diente de ajo y la tercera parte de un cuartillo de caldo. La lengua se pone dividida en cuatro partes, y ya que se halle hirviendo se la cuaja poniendo en la misma cazuela pan de huevo mojado y molido, cuidando entonces de que la continuación del conocimiento sea por medio de un fuego mui lento; y para servir á la mesa se coloca en una fuente y se pone encima pimienta orégano en polvo, y si se quiere un poco de aceite. (Sanz, 2010, p. 57 - 58).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Lengua de vaca		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Lengua de vaca	g	600	Cocinada y cortada en rodajas
Cebolla paiteña	g	70	Picada en corte batalla bien fino
Tomate riñón	g	300	Medianos y en concasse
Ají	g	15	Desaguados
Vino Blanco	ml	250	
Vinagre	ml	100	
Especias	c/n	---	
Cebolla curtida	g	125	
Azúcar	c/n	---	
Ajo	g	20	Picado en batalla.
Miga de pan	g	200	Para espesar la salsa.
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> Hacer un refrito en un sartén con la manteca, cebolla, tomate, ají y el ajo. Adicionar caldo que hierva y regar la miga de pan, dejar que se cocine hasta tenga una consistencia de salsa ligera. Rectificar. Poner en un plato las rodajas de la lengua y verter encima la salsa y servir 			

20) Otros de vaca y cerdo

Se los cuece de cualquiera de las dos clases, se lava y abona con vinagre, ajo y especie, y se los envuelve en harina y huevos batidos, después de lo que se los frie en manteca á un fuego lento: se sirve esto sobre una salsa bien espesa cuyo uso parece por demás referirlo. (Sanz, 2010, p. 59-60)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Otros de cerdo y vaca		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pata de cerdo	g	800	Cocinarle en olla de presión.
Vinagre	ml	250	
Especial	c/n	---	En este caso sal, pimienta, comino.
Harina de catilla	g	500	
Huevo	unidad	3	
Preparación		Fotografía	
1. Cocinar la pata de cerdo en una olla de presión.			
2. Sacarla la pata y esperar a que se enfríen, y adobar con el vinagre y especias.			
3. Envolver los pedazos de pata en harina y luego pasarlos en los huevos batidos.			
4. Calentar aceite en una paila, y freír las patas a fuego moderado y servir.			

21) Lomo de vaca

Se divide en pequeños trozos, se desaguan 12 horas ántes de cocerse, y se ponen en una cazuela untada de manteca capas de lomo alternando con otras de cebolla rebanada, ajos, perejil, cebollas, tomates, pequeños trozos de manteca, y especias, orégano y yerbabuena, el agua necesaria, una copa de vino y otra de vinagre: se tapa la cazuela y se le pone á cocer por medio de un fuego lento. . (Sanz, 2010, p. 54- 55).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Lomo de vaca		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Carne de res	g	450	Fileteada
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Cebolla	g	200	En rebanadas puede ser paiteña o perla.
Ajo	g	10	Dientes de ajo
Perejil	g	10	Picado en batalla
Tomate	g	300	Concasse
Oregano	c/n	---	
Especias	c/n	---	
Hiervabuena	c/n	---	Picada en batalla
Vino	ml	250	
Vinagre	ml	250	
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> Untar en una olla la mantequilla y sobre ella poner una capa de carne fileteada otra de cebolla rebanada, ajos, perejil, cebollas, tomates, pequeños trozos de manteca, y especias, orégano y yerbabuena, el agua necesaria, una copa de vino y otra de vinagre. Rectificar. Tapar la olla y llevar a fuego medio y esperar a que se cocine. Y servir 			

22) Chuletas con salsa de tomate

Se las asa en parrillas i se arreglan en una fuente, en figura de corona, con un coscorrón frito en cada inetrvalo, añadiendo una salsa fina de tomate. (Sanz, 2010, p. 68).

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Chuletas en salsa de tomate		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Chuletas de cerdo	g	600	
Salsa de tomate	ml	1000	Partimos de una salsa con tomate con case orégano sal y pimienta.
Costras fritas	c/n	---	
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sazonar las chutelas, rectificar y azar a la parrilla, 2. Poner en un plato llano la chuleta encima regar la salsa y poner los crutones de pan en forma de corona. 			


23) Guisado de conejo

Después de pasado en vinagre i sancochado se envuelve en harina de castilla i huevo para freírlos despresado: se sirve en caldo de escabeche con cebollas curtidas, en el que se le hará hervir un poco, i para mandar á la mesa se pone una copa de vino mezclado con aceite en el estado del color azafrán. (Sanz, 2010, p 105.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Guisado de conejo		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Conejo	g	800	Cortado en presas y cocinados.
Escabeche	c/n	--	Misma preparación usada en el escabeche de cuy.
Harina	g	400	
Huevo	unidad	2	
Preparación		Fotografía	
1. Bañar las presas de conejo en el huevo y luego pasarlos por harina.			
2. Poner a calentar el aceite en una paila, y fríe las presas.			
3. En la olla donde se está cocinando el escabeche, agregar estas presas cuando este ya esté a punto. Rectificar.			
4. Servir			

24) Peje en caldo

En salsa compuesta de manteca, sal, cebolla picada y rajas pequeñas de ají, se añade leche i se pone el peje en trozos á cocer á un fuego mui templado. (Sanz, 2010, p 122.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Peje en caldo		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pescado	g	500	Mediano
Leche	ml	500	
Cebolla	g	130	Picada en batalla
Manteca de cerdo	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Ají	g	15	Picada el juliana
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> Hacer un refrito con la cebolla y manteca, esperar a que se cristalice la cebolla y poner la leche y las rajas de ají. Poner el pescado en trozos, cuando esté a punto dejar que se cocine y sacar del fuego. Rectificar. Servir. 			


25) Lengua sudada

Se la cuece y se la fríe; haciendo cuatro partes ó rebanadas delgadas y redondas; se prepara para servir las con salsa compuesta de cebolla picada, rebanadas de manzana, tomate, especias, una pequeña parte de dulce, orégano, aceite, aceitunas, rajas de costra de plátano frito, y polvo de pimienta. (Sanz, 2010, p 122.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Lengua sudada		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Lengua de vaca	g	600	Cocinada y cortada en rodajas
Cebolla	g	130	Picada en brunoise
Manteca	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Tomate	g	300	Concasse
Orégano	c/n	---	
Especias	c/n	---	
Aceite	ml	250	Para freir.
Chifles	g	100	
Preparación	Fotografía		
1. Lengua cocinada, pelada y cortada en rodajas para freírlas			
2. Hacer un refrito de cebolla picada, rebanadas de manzana, tomate, especias, una pequeña parte de dulce, orégano, aceite, aceitunas añadir un poco de agua para dar textura de una salsa liviana.			
3. Servir sobre un plato llano, las leguas y sobre estas la salsa y decorar con el chifle.			


26) Otra menestra de coles

Se cuece con sal la col en pedazos, se pone en una cazuela preparada con una salsa compuesta de manteca, cebolla, ají y maní molidos, aumentando el caldo con solo leche y natas; sobre todo lo que se pone gallina, pescado, ó cualquiera otra clase de fritos. (Sanz, 2010, p 47.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Otra menestra de coles		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Col	g	600	Picar en chiffonade
Leche	ml	500	
Crema de leche	g	250	
Cebolla	g	60	Perla o paiteña picada en batalla
Sal	c/n	---	
Ají	g	15	
Maní	g	100	Tostado y molido, en pasta.
Preparación		Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer un refrito con la mantequilla y la cebolla y el aji molido, hasta que se cristalice. 2. Licuar la leche con la pasta de maní y verter sobre la preparación y adicionar las coles, y dejar hervir. Rectificar. 3. Esta salsa se puede acompañar con pollo y pescado o cualquier clase de fritos. 			

27) Sopa á lo peruana


Se toma una libra de arina y se hace una masa con otra de manteca fría, dos cucharas de zumo de naranja agria, una cuchara de agua de sal, una copa pequeña de vino y dos ó tres huevos; de esta masa se hacen ojas ó cualquiera otra figura y se frie en manteca, y se coloca en una cazuela preparada con caldo sazonado con especias, ají y tomates, intermediando con otra capa de lomo de puerco y gallina hecha presas, cubierto todo con salchichas, ajíes cebollas redondas curtidas, tomates y rebanadas de huevos duros. (Sanz, 2010, p 37.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Sopa a la peruana		
Nivel de dificultad:	Media		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Para la masa frita			
Zumo de naranja agria	ml	200	Actualmente conocida como naranja-lima, o en su caso si se desea naranja
Harina de castilla	g	500	
Manteca	g	50	Aceite, para freír.
Sal	c/n	---	
Vino blanco	ml	150	
Huevos	unidad	2	
Sopa			
Ají	g	15	Picados en brunoise.
Especias	c/n	---	Sal y pimienta
Tomate	g	150	Concasse
Lomo de puerco	g	200	Cortada en cuadros.
Gallina	g	200	Cocinada y desmenuzada.
Salchichas	g	200	Cortada en rebanaditas.
Cebollas curtidas	g	100	Cortadas en rebanadas
Preparación		Fotografía	
1. Para la masa: formar un volcán con la harina, en el medio poner la manteca los huevos y proceder amasar, de apoco echar chorritos intercalados del vino, el agua sal y el zumo de la naranja agria, amasar hasta que esté a punto y dejar reposar por 10 minutos, dar forma de hojas pequeñas y freír.			

Preparación
2. En una olla preparar un caldo donde pondremos las frituras, sazonado con especias, ají, tomate, intercambiando con una capa de lomo de puerco, gallina desmenuzada, cubriendo todo con las salchichas y las cebollas curtida, tapar y dejar que hierva.
3. Servir en un plato sopero, decorando con la rodaja de huevo y las cebollas curtidas.

28) Otro con huevos

Se procede del mismo modo hasta la sazón: se añade pimienta molida, queso desmenuzado, i un momento antes de sacar del fuego se ponen huevos partidos i se sirve á la mesa con tapadera. Comúnmente se ponen en este locro paico menudamente picado. (Sanz, 2010, p 150.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Otro con huevos (locro de paico)		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	kg	1	De carne amarilla, tipo superchola.
Pimienta molida	c/n	---	Blanca o negra
Queso de sopa	g	150	Desmenuzado
Huevo	unidades	2	Cocinado a término duro.
Paico	g	25	Picado en chiffonade
Sal	c/n	---	
Cebolla blanca	g	40	Picada finamente en batalla
Manteca	g	50	Puede usar mantequilla o margarina
Preparación	Fotografía		
1. Realizar un refrito a base de mantequilla y cebolla, en una olla, a fuego alto.			
2. Esperar que se cristalice la cebolla y poner el agua, las papas a cocinar y espumar cuantas veces sea necesario.			
3. Añadir pimienta, queso desmenuzado y paico antes de sacar del fuego, cuando esté a punto el locro. Rectificar.			
4. Servir en un plato sopero, con una decoración de paico y huevo en rodaja.			

29) Lomo borracho

Se cuece los lomos con sal, pimienta y ajos: se les pone un cuarto de hora á enfriar, y en seguida se los coloca encima de una capa la que cubrirá también por encima, y se tapa también con otra fuente para que reciba el fuego por ámbas partes hasta que se haya cocido, después de lo que, para servir á la mesa, se pone encima cebolleta y ajíes curtidos. (Sanz, 2010, p 55.)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Lomo borracho		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Sal	c/n	---	
Pimienta	c/n	---	
Ajo	g	10	
Salsa bechamel	ml	1000	Si se desea agregar champiñones y perejil.
Agua	ml	500	Ingrediente agregado
Preparación		Fotografía	
1. Cocer los lomos con agua, ajo, sal y pimienta.			
2. Enfriar por 15 minutos y en seguida se coloca una salsa preparada en una fuente que se le colocara por encima también.			
3. Tapar de forma hermética para que reciba calor por todos los lados y se incorporen los jugos. Rectificar.			
4. Dependiendo el gusto se puede decorar con cebolla y ají curtidos, de no ser así es suficiente con la misma salsa.			


30) Patatas rellenas

Sin cocerlas se les quita la cáscara i por medio de un instrumento se las vacía, formando un agujero en una de sus extremidades: se introducen cualquier relleno, ya sea de carne ó de queso, se frien en manteca á fuego lento, i de que estén en punto se sirve calientes. (Sanz, 2010, p 147)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Patatas rellenas		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	kg	1	De carne amarilla, tipo superchola.
Relleno			
Queso mozzarella	g	300	Rallado
Tocino	g	200	Picado y sofrito
Cebolla perla o paitaña	g	50	Picada en batalla
Aceite	ml	500	Para freír.
Preparación		Fotografía	
1. Pelar las papas y con un descorazonador hacer un hueco que no traspase hasta el otro lado y cocinarlas.			
2. Preparar el relleno, poner un sartén a fuego alto y hacer un refrito con la cebolla hasta que este cristalizada.			
3. Mezclar la cebolla, queso y tocino, rellenar las papas con esto y taparlas con un poco de puré de las mismas papas.			
4. Calentar aceite en una paila, a fuego medio, freír las papas y servir.			

31) Pepinos relleno


Después de mondados los pepinillos, se les ahueca por ámbos extremos con el cabo de un mechador ó de una cuchara de cocina: se les echa relleno cocido, tapando la abertura con una rodajita de nabo en figura de tampón de corcho; se prepara una cazuela con lonjas de tocino, i se ponen encima mojándolos con caldo; se cuece así á fuego lento, y al punto de servirlos se escurren, i se echa encima el tocino. (Sanz, 2010, p 137-138)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Pepinillos rellenos		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Pepinillos	g	400	Pelados y libres de semilla
Nabo	g	200	Torneados
Tocino	g	300	Picado en batalla
Agua	ml	500	
Sal	c/n	---	
Preparación		Fotografía	
1. Cocinar los pepinillos en agua con sal y pimienta.			
2. Pelar los nabos, y tornearlos de modo que tapen los lados del pepinillo y eviten que el relleno se desparrame.			
3. Rellenar, el relleno debe ser ya cocido antes de ponerlo dentro del pepinillo, este es al gusto.			
4. Tapar los pepinillos con los nabos torneados, y sumergirlos en la olla con agua caliente para que se cuezan.			
5. Servir con tocino cocinado por encima y si se desea perejil.			

Observaciones: Los nabos torneados deben ser un poco más largos que lo normal ya que al cocinarse estos tienden a salirse y el relleno se puede desparramar en el agua.

32) Menestra de calabaza


Se cocerá en suficiente cantidad de agua la calabaza bien madura, mondada y cortada en trozos menudos; cuando este cocida se le hace escurrir, se machacar después en un mortero, se mezcla con leche que ya se tiene cocida, se pone sal ó azúcar, se vuelve a hacer hervir corto tiempo y se derrama sobre las rebanadas de pan de antemano preparadas en una soper. Se sirve como sopa de calabaza. (Sanz, 2010, p 47)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Menestra de calabaza		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Zapallo	g	600	Pelado y cortado en trozos
Leche	ml	1000	
Sal	c/n	---	
Azúcar	c/n	---	
Pan	rebanadas	8	Pan de molde
Preparación	Fotografía		
1. Cocinar el zapallo en la olla de presión cuidando que los pedazos sean medianos.			
2. Hacer puré el zapallo y luego volverlo a fuego bajo.			
3. Incorporar la leche, y mecer. En caso de desear que sea de dulce poner azúcar y si se desea de sal poner sal.			

Observaciones: Al poner más cantidad de azúcar e intercambiar la leche por agua podríamos estar hablando de una mermelada de zapallo.

33) Quimbolitos humitas

Se hace catorce onzas de manteca, doce nuevos i ocho yemas, una libra de azúcar: se mezcla i se añade libra i media de queso desaguado, vino, agua de azar, anis i una libra de harina de maíz pelado que se ira poniendo poco á poco, i batiendo. (Sanz, 2010, p 182)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Quimbolitos humitas		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Manteca de cerdo	g	250	Se le reemplaza por mantequilla o margarina.
Huevos	unidades	6	Separados en claras y yemas.
Yemas	unidades	4	
Azúcar	g	100	
Quesillo	g	200	Desmenuzado
Vino	ml	50	
Agua de azar	ml	50	
Anis	g	10	
Harina de maíz	g	500	
Hojas de achira	unidades	6	
Preparación		Fotografía	
1) Creumar las mantequilla con el azúcar			
2) Poner las yemas de a una en la mezcla anterior y seguir batiendo.			
3) Separar las claras de las yemas, las claras llevarlas a punto de nieve y las yemas adicionarles de igual manera que las anteriores.			
4) En la mantequilla cremada adicionar el queso desmenuzado y la harina e poco a poco hasta obtener una masa ligera.			
5) Poner las claras batidas a apunto de nieve en forma envolvente			
6) Limpiar las hojas y pasarlas con un bolillo para que la vena de la hoja no nos de problemas al doblar la hoja.			
7) Poner la masa con ayuda de una cuchara y doblar la hoja como se acostumbra para los quimbolitos, y si se desea pasas.			
8) Cocinar en una tamalera.			

Observaciones: Las claras de huevo tienen que estar a punto de nieve, para que esta preparación, sea aireada y crezca, ya que no contiene polvo de hornear.

34) Huevos rellenos

Después de cocidos hasta endurecerse se les quita la cascara, i partiéndolos á lo largo se quita las yemas, cuidando de no lastimar la parte blanca ó clara, que debe quedar intacta para rellenarlos con una mezcla de carne de pescado, ají, maní i sa, se enteran, i para que queden bien cerrados se les baña con claras batidas, se envuelve en miga de pan, se fríen i se sirven en una fuente. (Sanz, 2010, p 118)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Huevos rellenos		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Huevos	unidad	4	Cocinados en término duro.
Atún	g	150	
Ají	g	15	En brunoise
Maní	g	50	En pasta
Sal	c/n	---	
Claros	unidad	3	Batidas
Miga de pan	g	400	Apanadura
Aceite	ml	500	Freír los huevos
Preparación		Fotografía	
1) Cocinar los huevos a término duro.			
2) Pelar y cortar a lo largo con mucho cuidado de que la clara se conserve en buen estado, sacar la yema.			
3) Para el relleno, mezclar atún, ají, maní y sal. Rectificar.			
4) Colocar en lugar de la yema, volverlos a unir con apariencia de no haber sido cortados por la mitad			
5) Bañar a los huevos ya rellenos en las claras batida, para luego envolverlos en miga de pan.			
6) Poner en una paila aceite y freír los huevos.			
7) Servir.			

35) Arroz á la valenciana

Se laba una libra de arroz con agua caliente, conservando en ella hasta que se remoje: se separa y se pone á cocer en una cazuela con caldo compuesto de cebollas picadas, tomates y ajo molido, todo lo que se frie en manteca y después se le añade un cuartillo de agua: el cocimiento se hace á fuego lento hasta que quede en estado de arroz seco: se vacian unos rocotos de toda su semilla, haciendo esta operación con una navaja pequeña por la parte de la raíz del rocoto, lavándolos en seguida con agua sal hasta desaparecer el picante de él: se introduce en estos el arroz y colocándolos en una fuente se sirven. Cuando se quiere se entremezclan en la fuente con fritos de maíz, harina ó cualesquiera otras clases.

Nota: el arroz seco se hace del mismo modo que la primera parte de la anterior receta, debiendo observarse en este lo que el uso tiene establecido ó estableciere con relación á los guisos que le son precisos. (Sanz, 2010, p 49)


Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Arroz a la valenciana		
Nivel de dificultad:	Media		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Arroz	g	500	
Agua	ml	1000	
Cebolla blanca	g	40	Picada en batalla
Ajo molido	g	10	
Tomate	g	130	Concasse
Manteca de cerdo	g	50	Puede ser aceite o mantequilla
Aji	unidades	12	Enteros cortados por la mitad, sin semilla y desaguados
Preparación		Fotografía	
1. Remojar el arroz antes de cocinarlo.			
2. Hacer un refrito con cebolla, tomare, ajo molido, y aceite, sobre el cuece hace en arroz. Rectificar.			
3. Desaguar hasta haber sacado el picante, y se los rellena con el arroz y se sirve.			

36) Tamales de patatas

Se cuecen, mondan i amasan dos libras de patatas con huevo i ocho yemas, dos onzas de manteca, sal la necesaria: se toma poco mas ó ménos, media onza de esta masa se le da la forma de una tortilla delgada i se pone en su centro una cucharada de relleno compuesto de manteca, cebolla fritada, tres dientes de ajo, sal, pimienta, maní cocido i molido, alverjas tiernas cocidas: en cada uno de estos rellenos se pone media cucharada de queso rallado junto con una tajada de huevo enduredo, colocando esto en el centro del relleno: se unen las estremidades de la masa, se le da la figura de un pequeño guineo i se envuelve con una oja conocida aquí con el nombre de achira; se ata con un bramante delgado i se cuece en horno ó en un tortero sin vidriar, cuidando en este caso de darles vueltas.


Se puede reemplazar al queso i huevo con presas de pollo ó trozos de tocino cocidos. (Sanz, 2010, p 179-180)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Tamal de patatas		
Nivel de dificultad:	Media		
Tiempo de cocción:	60 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Papa	kg	1	De carne amarilla, tipo superchola.
Yemas	unidades	8	
Manteca de cerdo	g	80	Si se desea se puede conservar su uso o de no cambiarlo por mantequilla o margarina.
Sal	c/n	---	
Relleno			
Manteca de cerdo	g	50	Si se desea se puede conservar su uso o de no cambiarlo por mantequilla o margarina.
Cebolla	g	60	Picado en batalla
Ajo	g	20	Picado en batalla
Maní	g	50	En pasta
Alverjas	g	300	Cocinadas tiernas
Queso rallado	g	300	Una cucharada por tamal

Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Hojas de achira	unidades	6	Pasarle el bolillo por la nervadura para evitar que se rompa la hoja o nos de molestias al momento de envolver el tamal.
Huevo	unidades	3	Cocinados en termino duro y cortado en rodajas
Preparación		Fotografía	
1. Mondar, cocinadas y hacer puré con las papas.			
2. Amasar con la manteca, yemas y sal hasta obtener una masa de buena consistencia.			
3. Refrito con cebolla, ajo, sal, pimienta, maní, y alverjas cocinadas. Rectificar.			
4. Armar, se toma la masa se le da forma de una tortilla fina y se pone en el medio en relleno. Con una media cucharada de queso y una rodaja de huevo, asentando todo esto sobre la hoja de achira.			
5. Envolver y dar forma de guineo con la hoja de achira y se amarra con hilo para bridar.			
6. Cocinar al horno, o al vapor en una olla tamalera, y se sirve.			


37) Rosero

Se elige del maíz el mas blanco y mas grueso, se desagua hasta que sea fácil quitarle la cascara por medio de una navaja, se separa la semilla, se divide en 6 ú 8 tajaditas cada grano á lo largo, se cuece en una olla vidriada, i se va remudando las aguas hasta que no contenga esta polvillo alguno, lo que se conoce por su cristalización cuidando de tapar la boca de la olla, i de el grano esté sumamente suave: en la ultima agua se añaden clavos de especia, i canela, se deja reposar por doce horas u se sazona con almíbar bien clarificado, limones sutiles claveteados de clavos de especias picadillo de piña, fresa ó frutilla, aguas de azar i rica, i se añade oja de naranja picada de la figura que se quiera, ya sean flores, pajarillos&., como también de la cáscara de la naranjilla. Para servirse se separa los limones. (Sanz, 2010, p. 296-297)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Rosero		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	30 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Mote	g	400	Cocinado, quitado la semilla y picado en batalla gruesa.
Limón	g	50	
Clavo de olor	g	5	
Piña	g	250	Parte 1 Picada en brunoise. Parte 2 en zumo
Frutilla	g	200	Picad en rodajas
Agua de azar o rica	ml	10	
Hojas de naranja	g	6	Picadas en cuadros pequeños
Naranjilla	ml	250	Zumo
Preparación		Fotografía	
1. Hacer un almíbar con agua y azúcar, llevarlo a fuego medio, hasta que hierva y sumergir un limón clavado con clavos de olor en todo su cuerpo.			
2. Licuar 100 g de mote con 250 ml de agua, cernir.			
3. Mezclar, en un recipiente, el almíbar frio los jugos de naranjilla, piña, mote, y los pedazos, de frutilla, mote y piña, con el agua de azahar y rica. Y las hojas de naranja.			
4. Para servir se le retira el limón, y se pone en copa o vaso de cristal			

38) Torta de chochos


Se desagua, se cuece, se les quita la cascara, se muele y en una bolsa ó servilleta se vuelve a cocer poniendo en una caldera hasta que se cuaje, se mezcla con yemas de huevo, queso rallado después de desaguado, manteca bien batida, azúcar, vino de Málaga, costra rallada, anís, viscochuelo desmenuzado i se asa. Si esta misma torta se quiere de sal, se omite tan solo el azúcar i se pone esta. (Sanz, 2010, p 162-163)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Torta de chochos		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Bizcochuelo	unidades	1	De tamaño mediano.
Chochos	g	400	Obtener leche de chocho. (licuar)
Crema de leche	ml	350	
Esencia de vainilla (sin color)	ml	5	
Canela	g	3	
Leche condensada	ml	200	Para la salsa
Preparación		Fotografía	
1) Cocinar los chochos, licuar y cernir, para obtener una especie de leche de chochos.			
2) Cocinar esta leche con las ramas de canela hasta que hierva, y agregar crema y leche condensada para espesar la salsa y dejar que se reduzca. Rectificar.			
3) Bañar al bizcochuelo con esta salsa y servir.			

Observaciones: Es importante que la leche de chocho se la haga hervir con alguna especie dulce o cascara de algún cítrico, para mejorar su sabor, debido a que en la actualidad este se usa solo para preparaciones saladas.


39) Torta de piña

Se le quita la corteza, se ralla, i se pone á escurrir en un cedazo: se prepara yemas de huevo batidas, se mezclan, junto con clavo i agua de ámbar i se pone en una fuente sin preparar, es decir, sin untar de manteca, i se asa. (Sanz, 2010, p. 161)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Torta de piña		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	30 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Piña	g	400	Rallada
Yemas	unidades	4	Batidas
Azúcar	c/n	---	En caso de no usar el almíbar.
Agua de ámbar	ml	100	Poner almíbar: infusión de canela clavo de olor y azúcar.
Mantequilla	g	30	Aumentado, para poner al momento de azar y evitar que se pegue al sartén.
Preparación		Fotografía	
1. Rallar la piña de dejar que se escurra			
2. Batir los huevos y mezclar con la piña, clavo de olor y agregar el agua de ámbar.			
3. Poner a calentar un sartén y untar un poco de mantequilla o aceite para que no se pegue y azar.			

40) Pio quito


Se prepara una libra de almíbar de medio punto. Se separa cuando onzas i se mezcla ó baten bien con tres ó cuatro naranjillas cernidas, ó en su lugar, membrillo cocido i también cernido, un vaso de vino, lo cual se pone despacio sobre veinte yemas de huevo cernidas: se mezcla con todo el almíbar, se pone á dar punto, i se sirve en una fuente con canela, azúcar, pasa i almendras. (Sanz, 2010, p. 201)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Pio V		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Almíbar	ml	750	Almíbar: infusión de canela, clavo de olor y azúcar.
Naranjillas	g	160	Cocinar hacer pure y cernir
Vino	ml	100	
Yemas	unidades	6	
Canela	g	3	
Azúcar	g	50	
Almendras	g	20	
Pasas	g	20	
Manzanas silvestres	g	50	Reemplaza al membrillo
Preparación	Fotografía		
1. Cocinar el almíbar a medio punto se mezcla con el puré de naranjilla y membrillo.			
2. Mezclar las yemas con el vino y pasar por un cernidero.			
3. Juntar las yema y la mezcla del almíbar y se pone a dar punto.			
4. Se sirve en una fuente decorado con canela, pasas y almendras.			

41) Buñuelos comunes

Se prepara agua hirviendo con sal, azúcar, una cucharada de manteca i anís: a tiempo de hervir se va poniendo se va poniendo harina de maíz, i se cuece hasta que quede bien consistente: se separa del fuego i se amasa hasta el temple de mantequilla; se mezcla con tres cuartas partes de huevos i una de solo yemas, vino, aguardiente, anís, almidon i agua de azar: se bate á golpe por horas, i se frie en mucha manteca poniendo con una cuchara i cuidando á este tiempo de mover los incesantemente hasta que doren.


Cuídese de freir á fuego lento para que el cocimiento se verifique hasta el interior. (Sanz, 2010, p. 191)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Buñuelos comunes		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Agua	ml	500	
Anís	g	10	
Sal	g	5	
Azúcar	g	10	
Harina de maíz	kg	1	Cernirla
Huevo	unidades	3	
Yemas	unidades	1	
Vino blanco	ml	100	
Aguardiente	ml	50	
Almidón	g	100	
Agua de azar	ml	25	
Aceite	ml	500	Freír
Preparación	Fotografía		
1. Poner una olla el agua y la sal. A continuación cuando empiece a hervir añadimos la mantequilla y una vez fundida añadimos la harina de maíz, anís a golpe y lo amasamos a fuego muy suave con una espátula.			
2. Cuando la masa se haga una bola seca que se despegue de las paredes, un par de minutos aproximadamente la retiramos del fuego y la dejamos que se temple.			
3. Añadir los huevos, yemas, vino, aguardiente y almidón, los mezclamos con la espátula. La masa debe quedar consistente.			
4. Poner una paila con aceite caliente a fuego medio.			
5. Con una cuchara untada en aceite vamos poniendo bolitas de masa en el aceite, moviendo con una espumadera. Hasta que dore y servir.			

42) Otra de remolacha

Se cuece la remolacha en agua i sin pelarlas; de que ésta en punto se saca i limpia, se prepara en pequeñas tajadas, dándoles una figura redonda, cuadrada ó como se quiera; se pone esta á pasar en un vaso de vino i otro de vinagra, por el tiempo de seis ó doce horas, i con la diferencia de que el huevo enduredo debe ser ahora cernido, lo que se pone en una paleta ó punta de cuchillo en grupos intermediados con perejil picado.


Si acaso no hubiere remolachas, se reemplazan estas con jícamas, a las que después de cocinadas se les da el color amarillo i morado con tinturas suaves de ñachai i sangorache. (Sanz, 2010, p.134 - 135)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Ensalada de remolacha		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	30 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Jícamas	unidades	4	Peladas y cortadas en mirepoix
Sangorache	g	50	
Agua	ml	1000	
Preparación		Fotografía	
1. Pelar y cocinar la jícama cortada en mirepoix			
2. Preparar una reducción de la infusión de <i>sangorache</i> a fin de que pinte de color las jícamas.			
3. Servir.			

Observaciones: Las personas se arreglaban de varias formas para tinturar los alimentos en este caso el sangorache era el más utilizado. Así también si se deseaba dar color verde se usaba una infusión de la hoja de zambo, denotado en la receta de helado de almendras en página 278 del recetario.

43) De chirimoya

Se toma una libra de chirimoya limpia i se la amasa con otra de viscochuelo, ocho yemas i tres claras, una libra de azúcar, una copa de vino, clavo i canela: se pone en una fuente preparada con mantequilla i se coloca por corazón yemas de huevo enduredas i cernidas. (Sanz, 2010, p.169)

Categoría:	Cocina histórica quiteña		
Nombre de la receta:	Torta de chirimoya		
Nivel de dificultad:	Fácil		
Tiempo de cocción:	45 minutos	No. Porciones:	4
Producto	Unidad	Cantidad	Observaciones
Huevos	unidades	6	
Harina	g	200	
Azúcar	g	200	
Puré de chirimoya	g	100	
Polvo de hornear	g	10	
Yemas de huevo	unidades	6	Hacer puré con azúcar.
Preparación	Fotografía		
1) Batir los huevos con la azúcar y añadir de apoco el puré de chirimoya, hasta que llegue a punto de letra.			
2) Prender el horno y dejar a una temperatura de 180° Celsius.			
3) Poner la masa del bizcochuelo en un molde previamente engrasado y llevar al horno por 30 minutos.			
4) Hacer puré las yemas de huevo con azúcar impalpable, para el relleno de la torta.			
5) Sacar del horno el bizcochuelo y dejar que enfríe y desmoldar.			
6) Cortar el bizcochuelo por la mitad, humedecer el bizcochuelo con almíbar y rellenar con el puré de huevo.			
7) Servir.			

Observaciones: El sabor de la chirimoya es muy tenue se recomienda usar esencia de chirimoya para mejorar el sabor, porque si se pone más puré a la masa del bizcochuelo este no se elevar, cabe recalcar que los bizcochuelos son masas aireadas que no necesitan polvo de hornear, pero en este caso si se usó este último, por la adición del puré

CAPITULO V

5.1 CONCLUSIONES

1.- La gastronomía y el protocolo de la cocina quiteña del siglo XIX a partir de la conquista española sufrió influencias europeas, dando como resultado un mestizaje en nuestra alimentación que con el pasar del tiempo se fue conservando.

2.- El menú descrito por Sanz estaba dirigido a la clase alta de la época, porque dicho menú se conformó por cuatro servicios (16 platos alimenticios, helado opcional). Es decir, presentar muchos alimentos durante la comida, requería tener gran poder adquisitivo.

3.- Muchos de los platos de la cocina tradicional actual están influenciados por el estilo barroco, debido a que su característica principal es el uso de un gran número de ingredientes dentro de su preparación, en su mayoría la práctica de éstos se denota en fechas de importancia como por ejemplo, la fanesca, la colada morada y otras preparaciones de consumo diario como el yaguarlocro, el rosero quiteño, entre otras.

4.- En la actualidad la mayoría de ingredientes que contienen los platos del recetario de Sanz son consumidos por todas las clases sociales. Y dentro de las variaciones que se hizo en los platos, se promueve el consumo de productos que

ya se han dejado de usar, porque se perdió la costumbre o no saber cómo integrarlos dentro de preparaciones culinarias.

5.- En el caso de adaptar recetas de cocina histórica, es necesario no perder la esencia de los mismos, debido a que no solo basta con realizar una preparación y cambiar ingredientes, sino de recurrir a la historia y entender la razón del uso de cada uno y saber cómo adaptar los mismos, sin perder la identidad.

5.2 RECOMENDACIONES

1.- Se recomienda que para el estudio de la historia de la gastronomía quiteña, es necesario contar con ayuda en el aspecto de ciencias sociales (antropología, etnografía, historia, sociología, etc.) debido a que es necesario recurrir a la historia para entender la razón del uso de protocolos e ingredientes.

2.- Se recomienda equilibrar el consumo de los platos adaptados dentro de un menú actual, debido a que ahora se necesita menos cantidad de proteína y carbohidratos a comparación del ritmo de vida antiguo.

3.- Se recomienda no perder la práctica de las preparaciones tradicionales de cada fecha religiosa y a su vez de otros platos tradicionales para promover su conocimiento a propios y extraños y no perder identidad.

4.- Se recomienda el uso e inclusión de ingredientes tales como la oca, jícama, paico, camote, sangorache, cuy, entre otros dentro de la dieta diaria para que se

eleve la venta de estos productos que por la falta del consumo son difíciles de encontrarlos en supermercados y se los encuentra solo en mercados.

5.- Se recomienda tener conocimientos gastronómicos para interpretar las recetas debido a que el manual no consta con una detallada cantidad, tipo de corte, tiempo de cocción, entre otros, de los ingredientes al igual que de la forma en que se debe ordenarla su preparación al hacer la adaptación, se debe procurar hacerlo con ingredientes que tengan un mismo sabor, en el caso de no contar con los ingredientes originales, para hacer que la experiencia en cuanto a sabor no se altere.

6.- Se recomienda incluir la historia de la cocina quiteña dentro del pensum académico de los estudiantes de grados inferiores como colegio y escuela, esto ayudara a mantener nuestra identidad y tradición.

GLOSARIO

Alimento. La segunda acepción del Diccionario de la Real Academia Española dice que es “[...] Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición [...]”. (R.A.E., 1992, p.103).

Barroco alimentario. Para la segunda y tercera acepción del DRAE, el barroco significa:

[...] aplícase a lo excesivamente recargado de adornos [...] Período de la cultura europea, y de su influencia y desarrollo en América, en que prevaleció aquel estilo artístico, y que va desde finales del siglo XVI a los primeros decenios del XVIII. (R.A.E., 1992, p. 271).

Por tanto, el barroco alimentario serían platos alimenticios muy decorados, pero que siempre están relacionados con el ámbito religioso (la mayoría de las veces católico). (Santiago Pazos. Noviembre, 2011)

Charqui. Viene del vocablo quichua para de nominar a una carne seca y ahumada, cecina.

Cocina. “[...] 6. Fig. Arte o manera especial de guisar de cada país y de cada cocinero [...]”. (R.A.E., 1992, p. 495).

Cocina histórica. A manera general, es el estudio culinario y social de cocinas que fueron practicadas en tiempos pasados. Por ejemplo, el estudio de la cocina de la edad media y renacentista. (www.historiaviva.org/)

Costra. Rebanada de un biscocho de sal o dulce

Cultura. No existe una sola definición de este término, pero el más acercado sería el siguiente: “Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.”

(R.A.E., 1992, p. 624). Cabe aclarar, que en este estudio, no se va a referir a un tipo de cultura educacional, sino referido más, por ejemplo, a las clases sociales.

Délfica. Especie de jalea transparente que se hace del cocimiento de las frutas sin su pulpa. Pazos J. 2008

Gastronomía. Para el DRAE significa: “[...] Arte de preparar una buena comida (R.A.E., 1992, p. 1028).

Historia. “[...] Conjunto de los sucesos o hechos políticos, sociales, económicos, culturales, etc., de un pueblo o de una nación [...]” (R.A.E., 1992, p. 1114).

Instrumento de recolección de datos. Para la página web espaciovirtual.wordpress.com significa lo siguiente: “[...] cualquier recurso de que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información”. (<http://espaciovirtual.wordpress.com/>)

Investigación comparativa. Este tipo de investigación “[...] se utiliza para evaluar las semejanzas y diferencias de corrientes del pensamiento, autores y teorías”. (<http://espaciovirtual.wordpress.com/>)

Mestizaje. El concepto que se utilizará en este trabajo de titulación sobre mestizaje será únicamente al que se enfoca al área cultural: “[...] Mezcla de culturas distintas, que da origen a una nueva.” (R.A.E., 1992, p. 1363)

Protocolo social. Según Wikipedia:

“[...] es el conjunto de conductas, reglas y normas sociales a conocer, respetar y cumplir [...] en el medio oficial [...] medio social, laboral, académico, político, cultural, deportivo, policial y militar [...]. (<http://es.wikipedia.org/>)

Tradición. Se tomará en cuenta, en este estudio, el siguiente significado: “[...] Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación [...]” (RAE, 1992, p. 2004)

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES IMPRESAS

- Benítez, L. y Garcés A. *Culturas Ecuatorianas de ayer y hoy*. Quito. Editorial Abya Yala. 240 pp.
- Büschges, C. (1997). “*Las leyes del honor. Honor y estratificación social en el distrito de la Audiencia de Quito (siglo XVIII)*”, en: *Revista de Indias, España*, vol. LVII. 209 pp.
- Bravo, B. (1965). *Quito monumental y pintoresco*; segunda edición. Quito. Editorial Universitaria. 550 pp.
- Caldas, F. (1805). “*Interiores y exteriores de Quito*”, pp. 59-63, en: *Manuel Espinosa Apolo, M. (1996), Quito según los extranjeros. La ciudad, su paisaje, gentes y costumbres observadas por los visitantes extranjeros. Siglos XVI-XX*. Quito. Centro de Estudios Felipe Guamán Poma.
- Descalzi, R. (1988). *La Real Audiencia de Quito Claustro de los Andes, Serie primera. Historia de Quito Colonial. Volumen II. Siglo XVII*. Quito. Editorial Universitaria. 392 pp.
- Descalzi, R. (1988). *La Real Audiencia de Quito Claustro de los Andes, Serie primera. Historia de Quito Colonial. Volumen II. Siglo XVII, 1600–1644*. Quito. Editorial Universitaria. 398 pp.
- Descalzi, R. (1988). *La Real Audiencia de quito Claustro de los Andes, Serie primera. Historia de Quito Colonial. Volumen III. Siglo XVIII, 1645–1652*. Quito. Editorial Universitaria. 420 pp.

- Gehín, A. (1897). *Manual o tratado práctico para el Ecuador según las producciones y comodidades del país*. Quito. Imprenta de Espejo. 159 pp.
- Grimod de la Reynière, B. A. (1998) *Manual de anfitriones y guía de golosos*. España. Tuqueres Editores, S. A. 166 pp.
- Gutiérrez, A. (2009). *Dioses, símbolos y alimentación en los andes*. Quito. Abya – Yala. 297 pp.
- Hassaurek, Friedrich. (1861-1865). “*La servidumbre doméstica*”, pp. 156-160, en: *Manuel Espinosa Apolo (comp.), (1996), Quito según los extranjeros. La ciudad, su paisaje, gentes y costumbres observadas por los visitantes extranjeros. Siglos XVI – XX*. Quito. Centro de Estudios Felipe Guamán Poma.
- Kingman E. (2006). *La ciudad y los otros, Quito 1860–1940, Higiene, ornato y policía*. Flacson. 430 pp.
- Kingman E. y Cuvi N. (2009). *El molino y los panaderos*. Quito. FONSAL. 344 pp.
- Lara S. (1992). *Quito*. Madrid. Editorial Mapfre 1492. 616 pp.
- Monroy de Sada, P. y G. Martínez de Flores. (2010). *Introducción a la historia de la gastronomía*. México D. F. Editorial Limusa. 2da. Ed. 245 pp.
- Osculati, G. (1847). “*Personajes sacros y profanos*”, pp. 143-147, en: *Manuel Espinosa Apolo (comp.), (1996), Quito según los extranjeros. La ciudad, su paisaje, gentes y costumbres observadas por los visitantes extranjeros. Siglos XVI-XX*. Quito. Centro de Estudios Felipe Guamán Poma. 345 pp.
- Pazos Barrera, J. (2005). *La cocina del Ecuador: recetas y lecturas*. Quito. El Tábano. 216 pp.
- Pazos Barrera, J. 2008. *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. Quito. FONSAL. 357 p.

Pazos, S. (2011). *Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz* (Quito, 1850-1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897). En: *Qualitas*. No. 2. Quito, Universidad Iberoamericana del Ecuador. 99 pp.

Real Academia Española. 2001. *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid. Espasa Calpe.

Sanz García, J. P. (2010). *Manual de la cocinera, método compendioso para trinchar y servir bien una mesa*. Quito. FONSAL. 1era. Reimpresión. 306 pp.

Schraemli, H. (1982). *Historia de la Gastronomía*. Barcelona. Ediciones Destino. 243 pp.

Shulman, M. R. (2002). *Atlas Mundial del Gastrónomo*. Barcelona. Blume. Vargas O. J. 1960. *El arte ecuatoriano*. Quito. 550 pp.

FUENTES VIRTUALES:

Bibliografía de Juan pablo Sanz. En: <http://www.diccionariobiografico.com/tomos/tomo9/s5.htm>, fecha de consulta: 8 del 2015

Cocina medieval y renacentista. En: www.historiaviva.org/cocina/index.shtml; Fecha de consulta: febrero, 2011.

Como se capturan y preparan los catsos blancos en: http://www.tvecuador.com/index.php?option=com_reportajes&view=showcanal&id=1579&Itemid=80, fecha de consulta: 22 de marzo del 2015

Los rituales funerarios de los Quitus se exponen en el Museo La Florida en:

<http://www.turismo.gob.ec/los-rituales-funerarios-de-los-quitus-se-exponen-en-el-museo-la-florida/>, fecha de consulta: 17 de marzo del 2015

Sarmiento entre su civilización y su barbarie, en:

http://www.elhistoriador.com.ar/articulos/organizacion_nacional/sarmiento_civilizacion_y_barbarie.php, fecha de consulta: 19 de marzo del 2015.

101 términos de investigación científica. En: <http://espaciovirtual.wordpress.com/>

Fecha de consulta: noviembre, 2011.