



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL**

**TRABAJO DE GRADO
PARA LA OBTENCIÓN AL TÍTULO DE:**

Licenciatura en Gastronomía y Gestión Empresarial

TEMA:

Estudio de la cocina conventual quiteña como elemento innovador
de la cocina contemporánea de la ciudad de Quito

AUTORA:

María Fernanda Salas Puente

Agosto, 2014

GUAYAQUIL-ECUADOR

DECLARACION EXPRESA

La responsabilidad de este trabajo de investigación con sus resultados, conclusiones y recomendaciones, pertenecen exclusivamente al autor.

.....

María Fernanda Salas Puente

FRASE

“La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura”

Ferran Adrià

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a la ciudad que me vio nacer, a la carita de Dios, a la tierra de luz, al lugar que siempre quiero regresar, a donde pertenezco.... porque llevo un poco de **Quito** en mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres Nancy y Fernando por todos sus esfuerzos y su amor incondicional, a mi hermano Sebitas, a mis abuelas, a mis tías especialmente a Martha mi guía siempre, a mis compañeros de combate “los copines”, a la vida, a Dios.

RESUMEN

El Ecuador busca su identidad cultural gracias a la conservación y promoción del patrimonio alimentario. Este gran desafío del Estado convoca al país a demostrar que la comida ecuatoriana es producto de una cultura milenaria enriquecida por sus propios recursos naturales.

El Ecuador, gracias a su pequeña superficie y a su situación geográfica envidiable, es dueño de una rica y variada producción de alimentos que no solo han servido para alimentar a su pueblo sino para, alrededor de éstos, crear verdaderos manjares que son destacados propios y extraños.

Para el país, el proceso de alimentarse va más allá de comer; en muchas poblaciones ecuatorianas, la alimentación está ligada a la cultura y forma parte del rico acervo patrimonial de esos pueblos. Quito, la capital de los ecuatorianos, es un claro ejemplo de esta cocina patrimonial y de los esfuerzos que se hace para mantener sus sabores, olores y colores.

Dentro de este patrimonio se encuentra la cocina conventual, detrás de las inmensas puertas de madera tallada se encierran un rico quehacer gastronómico cuyas técnicas y procesos incidieron en la tradicional cocina quiteña de nuestros días.

Este trabajo de investigación destaca la importancia de proteger las tradiciones y creencias vinculadas a las cocinas patrimoniales a fin de salvaguardar los usos alimentarios y los saberes que se encerraban en los siete monasterios quiteños y en cuyos alrededores giraba la vida citadina después de la conquista.

La cocina quiteña, su desarrollo y riqueza se fortaleció y creció dentro de los saberes de los conventos en donde el mestizaje se hizo presente y con ello se dio nueva vida a los procesos de recolección de insumos, a las preparaciones todos éstos vinculados a la ritualidad que garantizaban procesos de soberanía alimentaria y un buen comer.

Tras destacar la importancia de los sabores conventuales se podrá conocer la incidencia de estos preparados en la cocina contemporánea, pero lo más importante será de la propuesta de difusión de este patrimonio intangible dentro de las aulas educativas, en los paquetes turísticos y como manjares a ser servidos en los salones y restaurantes del país y del mundo.

La cocina quiteña de hoy es un modelo de actividades agrarias, prácticas, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento ancestrales que vale la pena ser reconocida como lo que es: un patrimonio intangible del país.

ABSTRACT

Ecuador is looking for its cultural identity thanks to the conservation and promotion of food heritage.

This state's challenge summons the country to demonstrate that ecuadorian food is the result of an ancient culture enriched by its own natural resources Ecuador, thanks to their small size and its enviable geographic location is the owner of a rich and varied food production that Have not only served to feed its people, but also to create some delicious delicacies that are out standing by prominent and outsiders.

For the country, the process of feeding goes beyond eating, in Many ecuadorian populations, food is linked to culture and is part of the rich heritage of the people of each town. Quito, the capital of ecuadorian people is a clear example of this heritage and cuisine of the efforts being made to maintain its flavors tastes and colors.

Within this heritage is the convent Kitchen, and behind the huge carved wooden doors are enclosing a rich gastronomic techniques and process that affected the traditional cuisine that quito has these days. This research work highlights the importance of protecting the traditional and beliefs related to the patrimonial kitchens in order to safeguard the uses and the knowledge that the food has, who were confined into the quiteños seven monasteries and in whose life revolved around town after the conquest.

Quito cuisine, its development and wealth was strengthened and grew within the knowledge of the convents where the miscegenation was present and this gave new life to the process of collection of inputs, the preparation that are linked to the ritual that guaranteed processes of food sovereignty and a Good eating.

After higlighting the importance of the importance of the conventual flavors may be know the incidence of these preparations in the contemporary

cuisine, but the most important thing will be the proposal for the dissemination of this intangible heritage within the educational classrooms, in the tourist packages, and as delicacies to be served in the lounges and restaurants in the country and the world.

The Quito kitchen today is a model of agricultural activities, practices, rituals, ancient skills, culinary techniques, traditions and lifestyles of ancestral behavior that it is worth being recognized as what it is: an intangible heritage of the country.

Contenido

CAPÍTULO 1. Reseña histórica.- La cocina conventual y la cocina contemporánea de Quito.	1
1.1 Introducción	1
1.2 Objetivos.....	4
1.3 La Cocina Conventual Quiteña	5
1.3.1 Los Monjes y las Monjas	6
1.3.2 La vida en los monasterios	6
1.3.3 Estructura de los Monasterios. Una ciudad independiente ..	7
1.4 La Cocina de los Monasterios del Centro de Quito	8
1.4.1 Monasterio de la Concepción	11
1.4.2 Monasterio de San Juan	13
1.4.3 Monasterio de Santa Catalina de Sena	14
1.4.4 Monasterio del Carmen Alto	16
1.5 La cocina contemporánea quiteña	19
CAPÍTULO 2. Análisis de los rasgos de la cocina conventual que influyó en la cocina contemporánea de Quito	27
2.1 Matrices de contraste	27
2.2 Metodología de Análisis de recetas conventuales y contemporáneas	33
2.2.1 Análisis de las Empanadas de Mejido	33
CAPÍTULO 3. Aplicación de la Cocina Conventual quiteña dentro la cocina contemporánea.....	39
Para este proceso se utilizará un referente de 5 recetas, seleccionando la más representativa de cada monasterio y su adaptación respectiva.	40

3.2 Incluir la investigación realizada en los capítulos I y II de esta tesina, dentro de los syllabus de las materias de Historia de la cocina Ecuatoriana, Gastronomía ecuatoriana o Fundamentos y Geografía de la cocina ecuatoriana dictada en los establecimientos de educación superior del país. 55	
3.3 Difundir la cocina patrimonial:	59
3.4 Incluir recetas y menús de cocina conventual Quiteña en negocios de A&B que expenden cocina tradicional de Quito, haciendo énfasis en los ubicados en el centro de la ciudad.	60
Conclusiones.....	61
RECOMENDACIONES.....	63
Bibliografía.....	64
La cocina patrimonial busca ser protegida y difundida.....	3

Índice de Tablas.

Tabla 1 Matriz de análisis del Desarrollo Culinario Cocina Conventual - Cocina Contemporánea.....	27
Tabla 2 Matriz de análisis de Herramientas, Equipos y Utensilios de la Cocina Conventual - Cocina Contemporánea.....	28
Tabla 3 Matriz de análisis de los productos Cocina Conventual - Cocina Contemporánea.....	30
Tabla 4 Matriz de análisis de las técnicas de cocción y técnicas de conservación de la Cocina Conventual - Cocina Contemporánea.....	32
Tabla 5 Matriz comparativa ingredientes, técnicas y permanencia de las Empanadas de Mejido.....	36
Tabla 6 Origen de los productos participantes en la elaboración de las Empanadas de mejido.....	37
Tabla 7 Matriz de comparativa del Rosero.....	42
Tabla 8 Origen de los productos alimenticios.....	43

Tabla 9 Matriz comparativa de Quesadillas	45
Tabla 10 Origen de los productos alimenticios Quesadillas.	46
Tabla 11 Matriz comparativa de Chigüiles.	48
Tabla 12 Origen de los productos alimenticios del Chigüiles.	49
Tabla 13 Matriz comparativa del Helado de Canguil	51
Tabla 14 Origen de los productos del Helado de Canguil	51
Tabla 15 Matriz comparativa del Menudo	53
Tabla 16 Origen de los productos del Menudo.....	54

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Mapa de recorrido por los Monasterios Quiteños.....	59
---	----

CAPÍTULO 1. Reseña histórica.- La cocina conventual y la cocina contemporánea de Quito.

1.1 Introducción

A 2.800 metros sobre el nivel del mar en las faldas del Pichincha, declarada Primer Patrimonio Cultural de la Humanidad surge -galante y majestuosa- la ciudad de Quito; la capital del Ecuador, por su privilegiada ubicación geográfica, goza de varios microclimas lo que le hace poseedora de una gran diversidad que confluye en una variedad de productos nativos, una exquisita gastronomía y un folclore que le ha hecho acreedora a miles de títulos que reconocen su belleza y cultura.

Quito es la ciudad baluarte del Arte e Historia en América, fue habitada por los Quitus, tribu que se asentó desde el Panecillo hasta la Plaza de San Blas. Su territorio fue conocido como el Reino de Quito en la época prehispánica, con la llegada de los conquistadores, 1534, el territorio del Reino de Quito sufrió varias modificaciones en su arquitectura, formas de desarrollo y alimentación.

Los acontecimientos principales durante el siglo XVI ocurrieron alrededor de los templos y conventos construidos por las misiones católicas que se levantaron en el país, edificaciones impresionantes que albergaron los secretos de los conquistadores y que ayudaron a moldear las almas de los colonos. El epicentro del desarrollo es el centro de Quito asentado en 320 hectáreas posee 40 iglesias y capillas majestuosas, 5 conventos y monasterios con sus claustros respectivos, 17 plazas, plazoletas y atrios, 12 salas capitulares y refractarias, dignos de admiración son los templos capitalinos, verdaderos museos que guardan tesoros de la Escuela Quiteña, única en el mundo.

Por historia, Quito está estrechamente unido a la religión, la ciudad cuenta con los mejores monasterios de América: San Juan o Madres Agustinas,

Carmen Alto, Carmen Bajo, La Concepción y Santa Catalina de Siena. El recogimiento y la contemplación que caracterizan la vida conventual crean, además de otras actividades y habilidades, las condiciones más adecuadas para la práctica e incursión de variadas y atesoradas elaboraciones gastronómicas que con paciencia y mimo se convierten en manjares que revelan una concepción del tiempo distinta de la habitual.

Descubrir los secretos que guardan la cocina de las monjas, los orígenes culinarios del pueblo quiteño, la fusión de técnicas internacionales con las clásicas indígenas y todos los ingredientes de origen americano que participan en la creación de elaboraciones propias de la cocina contemporánea de la capital de los ecuatorianos son las inquietudes que tienen respuestas con este proyecto de investigación.

Descubrir los secretos que guarda la cocina de las monjas, los orígenes culinarios del pueblo quiteño, la fusión de técnicas, la utilización de ingredientes de origen americano que participan en la creación de manjares son las inquietudes que tendrán respuestas con este proyecto de investigación.

Los conventos de la ciudad de Quito son lugares de meditación y clausura, ingresar para realizar una investigación de campo exhaustiva es harto complejo.

La información bibliográfica existente puede ser errónea, generalmente, se basa en mitos y leyendas, propios de la cultura quiteña. La evolución de los alimentos y las diversas fórmulas de cultivo existentes en la actualidad repercuten en el sabor final, al momento de elaborar una receta que amerite la investigación.

Por lo expuesto se plantean las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las raíces culinarias quiteñas a raíz de la influencia de la cocina de los monasterios religiosos que se localizan en el centro histórico de Quito?

- ¿Cuál fue la influencia de la conquista española en el uso de técnicas e ingredientes en la elaboración de los platos tradicionales de Quito?
- ¿Qué productos autóctonos indígenas y endémicos de la Sierra Ecuatoriana se usaron en el desarrollo de recetas tradicionales de los conventos de Quito?
- ¿Cuál es el equipo, menaje y mobiliario empleado antiguamente en la cocina de los conventos quiteños?
- ¿Cuáles fueron las técnicas en la elaboración de platos y el uso de los ingredientes del Quito antiguo y cuáles son estas características en el Quito moderno?

Dentro de estas serie de inquietudes y de su vacío de información, el realizar una investigación se convierte en una oportunidad para conocer y desarrollar nuevas herramientas para la cocina contemporánea de la capital, reconocidas por mil títulos y cuyas autoridades trabajan para convertirla en el principal sitio de destino turístico, en donde la gastronomía tendrá un lugar preponderante por su variedad, riqueza, pero –sobre todo- por su cultura.

Este proyecto hará un análisis del legado gastronómico de la cocina conventual quiteña y cómo ésta influyó en la gastronomía contemporánea de la ciudad de Quito.

Si Quito es Patrimonio Cultural y la gastronomía de los pueblos se la considera como una cultura es fácil desprender que la cocina tradicional de esta ciudad debería ser un patrimonio intangible de la humanidad, como son algunas gastronomías en otras latitudes. La investigación es viable pues los recursos necesarios para realizarla se hallan albergados en el centro histórico de Quito, además es importante porque aporta al desarrollo gastronómico de la ciudad y promueve nuevas técnicas, recetas, utensilios y equipos que son utilizados por las monjas y que están perdidos en la línea del tiempo por la aculturación vivida, convirtiéndose así en herramientas innovadoras para el desarrollo gastronómico de la cocina contemporánea de Quito.

Este proyecto parte de una base de investigación histórica del patrimonio gastronómico de Quito que ha hecho de esa ciudad un referente de conservación de las tradiciones autóctonas y mestizas.

La investigación abarca los orígenes de la cocina de la cultura Quiteña antes y post conquista, la cocina contemporánea, su aporte al reconocimiento de la capital del Ecuador como patrimonio cultural.

La estructura del proyecto parte de un levantamiento histórico de la evolución de Quito y los conventos que se erigieron, como actores centrales del tema de estudio.

En el segundo capítulo se analiza el aporte de la conquista española a la gastronomía quiteña, las técnicas y los ingredientes que se agregaron a la cocina nativa y a la cocina de culturas indígenas locales y cómo aportaron al cambio cultural gastronómico de la urbe.

Seguidamente, se identifica el mobiliario y equipo usado para la cocina conventual tradicional, con la finalidad de considerar como herramienta para la cocina contemporánea quiteña.

En el tercer capítulo se desarrolla la propuesta de inclusión de la cocina conventual como un aporte importante para innovar, revolucionar y perfeccionar la oferta de cocina contemporánea en la ciudad de Quito.

1.2 Objetivos.

Objetivo General

Descubrir la incidencia de la cocina conventual quiteña y sus técnicas como elementos innovadores para la cocina contemporánea de Quito.

Objetivos Específicos

1. Definir las raíces culinarias quiteñas partiendo de la influencia de la cocina de los monasterios del centro histórico de Quito.

2. Analizar la repercusión de la conquista española en el uso de técnicas e ingredientes aplicados actualmente en platos tradicionales quiteños.
3. Indagar el equipo, menaje y mobiliario empleado antiguamente en la Cocina de los Conventos Quiteños.
4. Comparar las técnicas, platos e ingredientes del Quito antiguo y del Quito moderno.

1.3 La Cocina Conventual Quiteña

La Cocina Conventual Quiteña hace referencia a las recetas, técnicas y procesos partícipes en la transformación de los alimentos, secretos celosamente guardados en los conventos. En la actualidad, la preparación de éstos manjares es sencilla; pero, sus sabores, los procesos de elaboración de las recetas y la preservación de la calidad de los productos poseen historias recopiladas desde hace cientos de años que son transmitidos de generación en generación. Pocos se han modificado, la mayoría de procedimientos son idénticos y lo realizan las monjas con amor, en el silencio de las paredes de las cocinas de los conventos guardando meticulosamente los secretos y ofreciendo el trabajo diario a Dios.

Para entender lo importante, enigmático y maravilloso de este desarrollo culinario es menester conocer acerca de los conventos, sus habitantes, su modo de vida y su estructura.

[...]Un monasterio o convento es un conjunto de edificaciones donde viven monjes y monjas, hombres y mujeres que decidieron llevar una vida aislada del resto de la sociedad, con un conjunto de reglas y costumbres, dedicados a la oración y al servicio divino. Pero comprender adecuadamente el sentido de un monasterio, exige tener en cuenta la historia de los monjes, sus formas de vida y su influencia en el arte y la sociedad.

1.3.1 Los Monjes y las Monjas

En las más importantes religiones del mundo siempre existieron hombres y mujeres que decidieron apartarse de la sociedad y vivir una vida de aislamiento para dedicarse a la meditación, a la penitencia y a la contemplación de las verdades y misterios religiosos. En un primer momento, estos hombres vivían totalmente aislados llevando una vida de soledad absoluta. Se les conocía con el nombre de eremitas y vivían en el desierto o en lugares de difícil acceso. Pero pronto se organizaron en comunidades que respetaban la soledad de cada individuo y cuidaban de sus necesidades.

En el cristianismo se encuentran dos tradiciones monásticas: la tradición oriental y la tradición occidental. Fue el cristianismo oriental el que vio aparecer las primeras formas de vida monástica. El obispo San Basilio (c. 329-379) recogió las tradiciones de los antiguos eremitas y organizó los primeros monasterios de Oriente, con un conjunto de reglas determinadas. Las normas de San Benito influyeron decisivamente en la tradición religiosa y cultural de Occidente.

1.3.2 La vida en los monasterios

San Benito sintetizó algunas de las más importantes tradiciones orientales y elaboró una detallada reglamentación para organizar la vida de los monjes y las monjas, así como la estructura de los monasterios. Era la llamada 'regla de San Benito'. Los monjes debían vivir en comunidad, en una casa común o monasterio, para apoyarse unos en otros y socorrerse en caso de necesidad. Estos religiosos realizaban tres promesas que les impedían contraer matrimonio, tener bienes propios o realizar su voluntad: se trata de los votos de castidad, pobreza y obediencia.

Las comunidades de monjes se encontraban sometidas al poder de un abad o prior que, en algunos casos, era elegido democráticamente por los miembros de la comunidad monástica.

1.3.3 Estructura de los Monasterios. Una ciudad independiente

El elemento principal del monasterio era la iglesia, en donde se realizaban las oraciones y en torno a la cual se organizaban las distintas dependencias. Junto a la iglesia y, con acceso directo a ella, se encontraba un patio o claustro de planta cuadrada. A lo largo del claustro se abrían las otras habitaciones. Así, se encontraba el refectorio o comedor, donde los monjes realizaban sus comidas en común. La sala capitular era un espacio importante del monasterio, en donde se reunían los monjes para deliberar o leer los capítulos de sus reglas monásticas. Una estancia, adyacente a la iglesia, acogía el scriptorium, en donde algunos monjes trabajaban copiando manuscritos o iluminando los libros con espléndidas miniaturas.

Un poco más apartado del claustro y de la iglesia se encontraban las cocinas y la despensa, allí se preparaban las comidas del monasterio. Sobre ellas, aprovechando el calor del hogar, se hallaba una gran sala donde estaba el dormitorio común de los monjes, que solía tener un acceso directo, mediante una escalera, a la iglesia.

En muchas ocasiones, el monasterio estaba rodeado por algunas huertas, talleres y campos de labranza, sitios en donde los monjes trabajaban para obtener su sustento y desarrollaban nuevas técnicas agrícolas.

Los monasterios también fueron un modelo de organización social y un foco de poder político. Su estructura permitió ser una verdadera ciudad en miniatura, con una perfecta organización y una verdadera autonomía económica...¹

¹ (Eco, 1990)

1.4 La Cocina de los Monasterios del Centro de Quito

Para entender la evolución culinaria² de las monjas es necesario acudir a los repositorios de información, la gama de archivos eclesiásticos es amplia y cada uno de los acervos³ presenta características propias tal como sucede con los archivos de los monasterios.

Los documentos encontrados relacionados estrechamente con la cocina que se guardan en los conventos son informes de gastos de los responsables de la cocina⁴ que datan del siglo XVI, con este precedente se puede deducir los platos que se preparaban en aquel entonces; pero lo más importante y motivo de interés, es conocer el modo de alimentación que mantenían las monjas en aquel entonces. En el Monasterio de las Carmelitas (Carmen Alto) se registra el consumo de chocolate y pan en el desayuno, además la preparación del chocolate a partir del cacao que compraba la madre procuradora.

De almuerzo se servía variedad de cocidos con granos, sopas de tubérculos, morocho, coladas, chuchucas y, en ocasiones especiales, carne de res, cerdo, aves de corral propias del convento, borrego y camarones casi nunca.

Para condimentar se utilizaban quesillos, pasta de maní, achote, manteca de cerdo y para endulzar azúcar blanca o panela.

Los días festivos como el día de Reyes, los postres de leche, helados, almendras, alfajores y bizcochos abundaban, mientras tanto en marzo en la fiesta de San José se comían tamales, dulces y empanadas. En Semana Santa y Cuaresma se acostumbraba a consumir tamales y dulces; en

² Lo que comen y comían; lo que cocinaban y cocinan.

³ Los acervos o archivos de esta índole poseen piezas documentales propias que se originan en la gestión administrativa interna del monasterio.

⁴ (Barrera, 2008)

Navidad los conventos se engalanaban dulce de leche, mazapanes, hostias con maní, torrejas, bizcochuelos, tartas y molletes.⁵

Por las elaboraciones desarrolladas en los conventos se puede determinar que la cocina barroca⁶ proveniente del mestizaje indígena español surgió allí, desde el principio este tipo de cocina [...] fue la expresión cultural de una realidad social, económica y política, a través de esta se destacaban las clases altas de las clases populares. Este distanciamiento permitió que ciertos alimentos fueran exclusivos para un determinado grupo de sujetos: criollos, españoles, dignidades importantes de la Iglesia Católica, etc. productos costosos que podían ser adquiridos por esta clase ejemplo el aceite de oliva y los helados.

Por otro lado, la expresión cultural culinaria al igual que en otras artes poseía características socialmente codificadas. Así el plato o alimento barroco solo podía ser leído, entendido e identificado, valorado e interpretado por las clases sociales más "cultas".

Las representaciones e imágenes en los platos barrocos estaban vinculadas con elementos mitológicos, religiosos, alegóricos y políticos. Incluso en la actualidad los platos barrocos que sobreviven poseen algunos de estos rasgos; por ejemplo, la utilización del pescado como elemento religioso en la fanesca.[...]⁷

La cocina barroca principalmente se enmarcó en las prácticas religiosas vinculándose con rituales los que determinan que alimentos se pueden o no comer, pero las cocineras de los conventos eran indígenas o mestizas por eso la creación y réplica de algunos platos europeos clásicos, españoles e internacionales tenían rasgos y sabores sudamericanos por ejemplo:[...] la

⁵ Referencia libro el Sabor de la Memoria de Julio Pazos, la información se obtuvo de las facturas de procuraduría y de los recibos de venta a los consumidores en esa época de los dulces de las monjas, siglo XVI

⁶ La cocina barroca apareció a finales del siglo XVI y comienzos del siglo XVII (Pazos, 2010)

⁷ (Pazos, 2010)

técnica de envoltura del tamal navideño es americana, su sabor lampreado es barroco [...] ⁸

Las mezclas de texturas, sabores y presentaciones eran características de este tipo de cocina, la infinita variedad de condimentos y especias dulces y saladas juegan papeles importantes en la elaboración de recetas clásicas como la fanesca, colada morada, rosero, coladas, potajes, empanadas y entremeses. La decoración de los platos tenía imitaciones de objetos representativos e importantes para la vida de los quiteños por ejemplo los pristiños en forma de corona asemejan la corona de Cristo. Esta corriente trata de reconfortar la vista y los sentidos, grandes platos, bien decorados, coloridos y con varias guarniciones.

La cocina barroca es una cocina mestiza, pero no toda la cocina mestiza es barroca. El mestizaje de nuestra cocina indígena trasciende las fronteras quiteñas es en esta corriente donde los colonos aprenden a comer al estilo español y los colonizadores aprenden a usar productos novedosos y saludables que enriquecen su dieta, las papas llamadas "patatas", el tomate, los pimientos dulces y picantes, el fréjol, el maíz aportan al desarrollo de la cocina colonial. Ejemplo: una de las elaboraciones clásicas de cocina prehispánica en los Andes ecuatorianos es la sopa de papa, achote y ají; a la cual se le otorgó el nombre de Locro, sufre el mestizaje cuando se incluye leche, queso, cebolla y ajo al rehoga y se lo sirve de manera pintoresca con ají y aguacate decoraciones vistosas propias de la cocina barroca.

En los conventos quiteños, las monjas son las encargadas de llevar a cabo la fusión de técnicas e ingredientes porque estas edificaciones grandiosas reunieron madres, novicias y postulantes de origen español, criollo, mestizo, zambo, mulato, indígena; aprendiendo a convivir y cocinar a su manera.

Para continuar con el estudio exhaustivo de la cocina cotidiana y la cocina festiva de los conventos quiteños se seleccionaron cinco Monasterios en el

⁸ (Pazos, 2010)

Centro Histórico de Quito de estrecha clausura que son habitados por religiosas que desarrollan sus virtudes y oficios en las paredes celosas de grandes edificaciones patrimoniales.

Las encuestas realizadas a las prioras y ecónomas determina la forma de alimentación de las monjas, además de la estructura de su cocina, productos de sus huertas y procesos para transformar alimentos.

1.4.1 Monasterio de la Concepción

Fundación: El 13 de enero de 1577 en Quito

Ubicación: Mejía 527 y García Moreno

Convento: 1

Profesas: 25

Novicias: 1

El Monasterio de la Concepción es el primer convento fundado en Quito, como toda entidad tiene un organigrama que radica en el desempeño de las funciones de cada religiosa.

Según la entrevista realizada Sor Soledad cuenta que “la clausura papal nos reduce a un recogimiento interior continuo no solamente a la estructura física que nos limita la salida sino que eso es una consecuencia de nuestra vivencia interior el deseo de estar únicamente con el señor nos lleva a que nosotras busquemos este apartamiento del mundo; no como un desprecio del mundo, sino que encerradas en un monasterio nos entregamos más directamente a Dios por el mundo”.

Las salidas se las realiza para ir al médico, cuando se necesita un especialista o una atención especial como el dentista, cosas que no se acceden en el Monasterio, o cuando tienen los padres enfermos, las hermanas deciden “si irse o no a despedir de sus padres.”

Cocina y accesorios

En el convento de la Concepción existen dos tipos de preparaciones culinarias; las primeras son elaboraciones destinadas para la alimentación de las hermanas que habitan en el monasterio y las otras son entremeses dirigidos para los compromisos sociales de las personas seglares.

El oficio de cocina lo realizan por 2 hermanas que rotan semanalmente en esta actividad de preparar comida casera, las recetas se realizan de acuerdo a los libros dejados por las madres antiguas que constituyen potajes deliciosos y simples. Estos platos diarios son preparados con la materia prima proporcionada por la madre ecónoma; quien realiza compras de mercado semanalmente.

Este Monasterio es uno de los más reconocidos por sus elaboraciones gastronómicas que pueden ser disfrutadas por personas particulares; quienes realizan con 8 días de anticipación el pedido de cuantos bocaditos deseen y la recepción de la mercadería se lo realiza los días sábados. Entre las especialidades del convento existen: empanaditas de morocho, empanaditas de hojaldre, tamales, canapés, quimbolitos, dulce de leche, praliné, dulces de coco con guayaba y su particular dulce de sidra; manjar que es elaborado gracias a un preciado árbol que se encuentra en el centro del claustro.

En la antigüedad las religiosas del Monasterio de la Concepción preparaban las comidas de gala para el Palacio Presidencial; cuando Quito carecía de hoteles y restaurantes.

Accesorios de Cocina

El menaje y equipamiento de cocina se va renovando poco a poco. La cocina se divide en tres zonas, el área de cocina diaria, panadería y pastillaje.

Lo más antiguo que las religiosas poseen es una cocina de leña que la usan para preparados especiales como la deliciosa fritada, las delicadas bonitísimas y la inigualable machica traposa.

Cabe mencionar que los equipos de cocina son industriales y semindustriales. En el área de Panadería hay un horno de dos cuerpos 8 compartimentos con puertas de vidrio templado “Equipan”, que las religiosas lo utilizan para la elaboración de pan y preparaciones de sal, también en esta zona encontramos 2 mesones de madera y cucharetas metálicas y de madera.

La zona de Cocina diaria cuenta con 1 cocina industrial de 8 quemadores, 1 refrigerador, 1 congelador, 1 licuadora, varias ollas, cucharas, batidores y cucharetas de palo.

En la zona de pastillaje existe un horno de cocción combinada donado por una benefactora, este es útil para la fabricación de pasteles y tortas, en esta zona se hallan ubicadas 2 batidoras industriales, 1 mesa de cocina de madera y 2 mesones de aluminio.

En este año el FONSAL se encuentra interviniendo el área de Cocina en la calle Benalcázar, trabajan en la reubicación de la panadería y en la ampliación de la cocina.

1.4.2 Monasterio de San Juan

Fundación: en 1877, donde funcionaba la recolección de agustinos

Ubicación: García Moreno y Galápagos

Convento: 1

Profesas: 3

Novicias: 4

Postulantes: 1

Actualmente tres son las madres que se encargan de administrar el convento; y, las cinco iniciadas ayudan en los diversos quehaceres, este convento por tener un número muy pequeño de religiosas corre el riesgo de

desaparecer, tal vez se conservará su infraestructura pero su esencia reflejada en la vida contemplativa de cada madre se desvanecerá.

Cocina y accesorios

Dicho monasterio tuvo la intervención en el año de 2001 para su restauración. Por formar parte del casco colonial se rehabilitaron las fachadas, se impermeabilizó la cubierta, se restauraron las pinturas y esculturas de la Iglesia, Claustro y sala Capitular, es decir todas las áreas de este Monasterio, incluyendo la cocina, en la cocina se cambiaron pisos, mesones y paredes.

Además se proporcionó de equipamiento semi-industrial para cubrir la demanda de capacidad del Monasterio, pero se conservan reliquias como por ejemplo la cocina de leña.

Equipamiento y accesorios

El área de cocina consta de una cocina semi-industrial de cuatro quemadores, refrigeradora, batidora, licuadora y demás implementos como ollas, cucharitas, bateas, etc.

Cabe recalcar que los implementos de esta cocina son menos sofisticados que los existentes en los monasterios investigados anteriormente, estas monjitas, no realizan bocaditos para la venta a seglares.

1.4.3 Monasterio de Santa Catalina de Sena

En el Monasterio de Santa Catalina se practica la extrema clausura como tipo de vida contemplativa religiosa.

Fundación: 19 de Abril de 1595

Ubicación: Flores y Espejo a dos cuadras de la Plaza Grande

Total madres: 20

Religiosas profesas: 15

Novicias: 3

Postulantes: 2

Para la realización de oficios, se dividen en grupos de dos madres que rotan semanalmente realizando las labores de: cocina, lavandería, farmacia y bordado.

La madre Priora es quien tiene el absoluto mando dentro de todo el Monasterio, toma sus decisiones en conjunto con el consejo, quien a su vez coordina todas las funciones y actividades de cada grupo de religiosas.

La Madre Superiora es quien puede sustituir el desempeño de funciones de la madre Priora. La Madre Procuradora o Ecónoma es quien se encarga de adquisiciones, compras, requisiciones y contabilidad del convento.

La Madre maestra es quien forma a las novicias postulantes y aspirantes.

Cocina y accesorios

El oficio de cocina lo realizan tres religiosas y rotan cada ocho días, la variedad de platillos que preparan diariamente, es similar a las comidas hechas en casa.

La materia prima para sus elaboraciones la proporciona la madre Procuradora, este Monasterio cuenta con un pequeño huerto que puede abastecer de algunas hierbas y verduras pero en determinadas ocasiones.

En la fiesta de Santa Catalina que se celebra el 29 de abril de cada año se ofrece a los religiosos dominicos una empanada de mejido, con su respectivo vaso de rosero, plato principal de la celebración y tradición que se mantiene desde la fundación del monasterio.

Equipamiento y utensilios

Este convento consta de solamente un área destinada para cocina, en la que como equipamiento tenemos una cocina semindustrial de cuatro quemadores, una cocina de leña y kerex, un congelador, dos refrigeradores , licuadora, batidora, ollas semindustriales y demás menaje de tipo rústico – madera-. Los mesones de ladrillo fueron reemplazados por mesones de acero inoxidable, al igual que las paredes y pisos fueron recubiertos de baldosa blanca; y, el techo es de concreto.

1.4.4 Monasterio del Carmen Alto.

Fundación: 16 de febrero de 1653

Nombre: Monasterio del Carmen Antiguo de San José y Santa Mariana de Jesús

Ubicación: Calle García Moreno No 599

Monasterio: 1

Religiosas profesas: 24

Postulantes: 2

Las carmelitas que habitan en este monasterio se dividen según la regla impuesta por el concilio a la cual optaron pertenecer; una es la extrema clausura y la otra se resume en practicar la vida contemplativa dentro y fuera del convento.

Las madres de clausura ocupan sus celdas alrededor del segundo claustro y las monjitas que tienen potestad de salir ocupan sus celdas en el claustro ubicado en la entrada del Carmen. Cada madre enclaustrada cumple con un oficio encomendado durante 15 días, entre ellos podemos citar: pisos y habitaciones, cocina, ropería, etc. Las monjas externas pueden salir del claustro atienden el Museo de Santa Mariana de Jesús, el torno y la Tienda de Artesanías.

Cocina y accesorios

El oficio de cocina en este convento se lo realiza entre dos religiosas y tiene una duración de un año consecutivo. Las comidas preparadas diariamente son recetas de autoría de las madres antiguas que ocupaban este oficio, algunas veces son de creación de las monjas que cumplen el quehacer, con los frutos y vegetales de temporada que son adquiridos por la madre ecónomo en las compras quincenales de mercado.

Se encargan de la elaboración de bocaditos, chocolate y variedades de café para los seculares previo pedido. Además pueden realizar eventos de personas particulares en el claustro principal, con autorización otorgada por la Curia, cabe recalcar que de 100 solicitudes 2 resultan aprobadas; tiene que ser algún compromiso social verdaderamente importante para acceder a este hermoso Monasterio.

En la tienda de recuerdos podemos encontrar vino de consagrar de sabores variados y ostias para comunión.

Accesorios y equipamientos

El área de cocina está compuesta por tres mesones de madera, 1 cocina industrial de 6 quemadores, 1 refrigerados, 1 frigorífico, 1 licuadora, 1 cocina de hierro fundido y variado menaje de madera.

La pastelería posee un horno industrial “Andino”, 1 batidora industrial y 1 prensadora de masa, utensilios de madera como: bolillos, cucharetas, bateas; batidores, sacabocados, acanaladores y puntillas.

1.4.5 Monasterio de Santa Clara

Fundación: 18 de mayo de 1596 en Quito.

Dirección: Este es el único monasterio de Clarisas existente en el Ecuador se encuentra ubicado en las calles Cuenca y Rocafuerte.

Total madres: 19

Madres internas: 16

Madres externas: 3

Este monasterio combina dos tipos de vida religiosa uno de extrema clausura y la otra de labores externas, estas madres son quienes realizan sus obligaciones fuera de la casa-convento pero viven en ella y ayudan a las monjitas de clausura a cumplir sus oficios diarios como el de: cocina, lavandería, portería, limpieza, sacristía, etc.

Dice sor Aída de Jesús “Todas debemos obediencia a la madre abadesa para la realización de oficios, cánticos para las misas y quehaceres de la casa. Es el mejor regalo a Dios la obediencia y amor en el desarrollo de las actividades.”

Cocina y accesorios

El oficio de cocina dentro del Monasterio se cumple cada ocho días pasando por las madres externas e internas.

Para prepara sus potajes especiales las monjas se guían por libros antiguos y modernos, además de las recetas sucedidas por sus antecesoras. De lo contrario consumen diariamente comida tradicional y casera elaborada con sus propios vegetales y carnes.

Sus platos estrella dentro de la cocina diaria son: El sancocho de hueso de pescado, Locro de papas, Locro de nabo, Sopa de col, Sopa de acelga. La ventaja principal es que el sabor es incomparable porque como vulgarmente se dice “de la mata a la olla” todos los vegetales provienen de los huertos del monasterio así tienen sembrados por hileras zanahorias, culantro, perejil, apio, papas, cebollas, nabos, acelga, espinacas, rábanos, tomates; frutas como: algarrobos, manzanas, mandarinas y duraznos. Además las monjitas

tienen a su cuidado animales como: chanchos, cuyes, conejos y pollos que cuando están a punto se convierten en un delicioso manjar.

La cocina está compuesta por un horno a gas, uno de leña, un refrigerador de dos puertas, un mostrador con puerta de vidrio, una licuadora industrial, una batidora casera, Ollas industriales, Una cocina industrial de seis quemadores y menaje como: Bateas, Cucharetas de palo, la mayoría de menaje es de madera, según las madres esto ayuda a mantener el sabor de los preparados.

Las madres clarisas, además, de preparar su alimento diario en esta cocina ayudan alimentando a los pobres y necesitados, aproximadamente 120 personas se alimentan en un comedor creado en la planta baja del monasterio.

1.5 La cocina contemporánea quiteña

Se considera cocina contemporánea al desarrollo de la gastronomía en la ciudad de Quito desde siglo XVIII hasta nuestros días, haciendo referencia al concepto de contemporáneo que es [...] Perteneiente o relativo al tiempo o época en que se vive; Perteneiente o relativo a la Edad Contemporánea que es la edad histórica más reciente, que suele entenderse como el tiempo transcurrido desde fines del siglo XVIII o principios del XIX. [...]9

Para describir esta cocina cabe recalcar que el modo de alimentación del ser humano cambia vertiginosamente, no se come lo mismo que hace 500, 100 o 30 años; por eso este tipo de cocina se divide en:

Cocina Festiva.-

Las recetas que pertenecen a la cocina festiva poseen una doble característica en cuanto a su consumo:

⁹ (española, 2014)

A) Pueden ser ofrecidas en ocasiones especiales, tanto en fechas religiosas (Semana santa, Cuaresma, Navidad, Inti Raimi, etc.), como en actividades festivas (Carnaval, bautizos, primeras comuniones, matrimonios, eventos especiales, etc.).

B) Son consumidas en la cotidianidad, tanto en el hogar, como en mercados populares y en restaurantes. Por ejemplo, en la Semana Santa, en Quito se consume arroz con leche para acompañar la fanesca; pero este mismo postre sí puede ser consumido en otras fechas. De igual manera, la comida festiva no se enmarca solamente en un estilo barroco; por ejemplo la chicha de jora.

Ahora bien algunos alientos rituales pudieron convertirse en festivos por varias causas:

- a. Ciertos alimentos se pueden encontrar en cualquier época del año.
- b. Los alimentos también pueden verse influenciados por la moda, estereotipos, entre otros factores. La globalización es también parte de la influencia.
- c. La industria hotelera, gastronómica y turística promueve el consumo de alimentos que antes se practicaba en fechas fijas.
- d. La cocina, como la cultura, es móvil.

Comida Cotidiana.-

La comida cotidiana incluye alimentos que se consumen a diario. Sus características son las siguientes:

1. Es una comida que se realiza con productos que, por lo general, hay en todo el año, aunque existen platos que sólo se pueden realizar en determinados meses
2. No se rige por el calendario ritual cristiano.

3. Puede ser parte de un menú ofrecido en un evento festivo.
4. No entra en la categoría de los alimentos sagrados. Igualmente, no representa ningún objeto religioso.
5. Es una comida con marcadas características sincréticas: A) Es una mezcla de técnicas y artefactos, principalmente entre la cocina española e indígena. Sus productos proceden de muchas partes del mundo;
6. Los platos que se consumen a diario no se estructuran como los platos internacionales,
7. Por otro lado, muchos de los platos andinos ecuatorianos están relacionados de alguna manera con el cerdo: en la utilización de la carne, de la grasa o del hueso.
- 8 Es una comida que cambia muy rápidamente; por ejemplo, añadiendo nuevos ingredientes dentro de las recetas tradicionales.

La comida cotidiana, ésta se divide en dos grandes grupos:

- 1) **Comida tradicional selectiva.-** Este tipo de alimento, las recetas son más complejas y forman parte de la cocina cotidiana. Estos platos se preparan en casas particulares, conventos, mercados populares y restaurantes
- 2) **Comida Tradicional no elaborada.-** Son alimentos que se componen de recetas menos complejas, pero no por ello de menor calidad que las de la comida tradicional selectiva. El tiempo que se utiliza es menor.

Cocina Internacional

La Cocina Internacional abarca las comidas y tendencias gastronómicas-culinarias que provienen de fuera del país de origen.

- El fast food (comida rápida).- Es un sistema en el cual ciertas cadenas alimenticias (con sus sucursales) están regidas bajo los mismos parámetros de mercado, tanto para la producción, como para el servicio de los alimentos.
- Comida gourmet.- Es comida especializada, que posee parámetros estandarizados, tales como en técnicas culinarias, productos alimenticios, decoraciones, pesos, entre otros. Asimismo, el código de texturas, aromas y sabores de los alimentos se basa en tendencias gastronómicas imperantes.
- Cocina de otros países.-Son aquellos platos que proceden de otros países y que son ofertados en empresas turísticas (hoteles y restaurantes). Igualmente son platos que se consumen de forma cotidiana (generalmente en el ámbito casero); por ejemplo, cocina española, francesa, italiana, norteamericana, china, japonesa, etc.

Preparación de los alimentos tradicionales.-

1) Alta Cocina Tradicional.-

Este tipo de cocina tiene varias características que están relacionadas con los productos alimenticios, técnicas culinarias, decoraciones y espacios físicos sociales. Sus características son:

A. Los ingredientes que se utilizan para la elaboración del plato tradicional deben poseer características que están relacionadas con la calidad de los alimentos. Esta calidad se mide no según los parámetros internacionales, sino según los parámetros nacionales, regionales, provinciales, cantonales o familiares.

B. Cuando se prepara Alta Cocina Tradicional, el dominio de la técnica tradicional es fundamental.

C. Existen platos con decoraciones complejas y otros con decoraciones sencillas. Lo importante es que no exista una cantidad exagerada de carbohidratos.

2) Cocina Tradicional Popular.-

El ámbito de aplicación de la Cocina Tradicional Popular son los mercados, restaurantes populares y ciertas cadenas alimenticias que se dedican al expendio de alimentos tradicionales. Las características de este tipo de comida son:

A. Los productos alimenticios no siempre se rigen bajo una calidad nacional o internacional.

B. Al realizar un plato alimenticio en este tipo de cocina se trata de simplificar procesos de producción, tales como las técnicas culinarias. Asimismo, se trata de rebajar costos relacionados a los productos alimenticios.

C. Los platos populares no siguen patrones para realizar decoraciones “agradables” a la vista.

Las recetas que pertenecen a la cocina festiva poseen una doble característica en cuanto a su consumo. [...] ¹⁰

Cocina Quiteña actual

Quito lleno de historia y cultura brinda sus encantos a propios y extraños que visitan la ciudad atraídos por el misticismo de sus calles, parques, iglesias, monasterios y demás patrimonios culturales que se quedan grabados en casi todos los sentidos, pero cómo olvidar el más importante; el sentido del gusto, qué mejor que la Gastronomía quiteña para mimar al paladar, cocina milenaria disponible en huecas y restaurantes desde tiempos de colonización ¹¹ hasta nuestros días (año 2014).

Debido a su posición geográfica, Quito se encuentra entre los fríos y altos páramos andinos y los tibios valles subtropicales. Esta privilegiada ubicación

¹⁰ (Pazos, 2010) el autor hace referencia a la clasificación de la cocina contemporánea refiriéndose a ella como cocina actual.

¹¹ Hace referencia al siglo XVI

influye directamente en la variedad de productos agrícolas que son la base de la cocina típica quiteña. Por sobre todos los alimentos, el más tradicional e histórico es el maíz, considerado sagrado por los antiguos habitantes de la ciudad.

En uno de los escritos del Padre José de Acosta refiere que [...]el maíz era conocido como el pan de los indios y "cómanlo comúnmente cocido así en grano u caliente, que llaman ellos mote"[...] ¹², un plato que existe por más de 4 siglos y sigue siendo uno de los preferidos de los quiteños, lo mismo que su variedad llamada "tostado". También se suele moler el maíz para hacer harina y con ella preparar pequeñas tortillitas rellenas de queso acompañadas de un delicioso y picante ají de chochos, las famosas Bonitísimas.

Hay siete variedades de maíz que son utilizados en muchos platos tradicionales como en el sancocho, la fanesca, las bolas de maíz con condumio queso "Lluspas" o de carne y otros potajes memorables como la colada morada, plato típico de la temporada de difuntos.

El ají es otra de las hortalizas de fruto muy utilizado como especia picante, aromatizante y saborizante no se concibe locro sin ají ubicado dentro de la sopa en cocción además en todo el Ecuador la salsa de ají es el compañero inseparable de todo tipo de comidas.

Otro de los productos destacados es la quinua que desde Colombia hasta Argentina se entiende su cultivo, ésta es una herbácea fuente de proteínas e hidratos de carbono, de estas propiedades ya estaban al tanto los Incas y otras tribus precolombinas. La mejor y más sabrosa forma de preparar este cereal, es en una sopa hecha en base al caldo del espinazo del chanco.

Siguiendo con los cereales tradicionales quien olvida la cebada molida o comúnmente llamada arroz de cebada que se transforma en un potaje que hace no mucho tiempo se comía todos los lunes para empezar bien la

¹² (Acosta, 1590)

semana. Continuando con las deliciosas tradiciones en cualquier esquina, calle o parque es común encontrar a una mujer indígena cargada un canasto donde lleva los famosos chochos, una leguminosa que desde tiempos inmemoriales es uno de los manjares exquisitos quiteños. Suelen ser cocidos y desaguados varios días para que pierdan "el amargo" causado por las saponinas, se comen con sal, encurtido, chulpi y ají.

Uno de los tubérculos que no falta en las mesas quiteñas son las succulentas papas acompañadas con salsa de maní, con librillo, con cuero, con fritada, en locro, en las mazamorras, en llapingachos un sinnúmero de preparaciones para este si mote con chicharrón, las originales empanadas de viento con un morocho calentito y las fritadas con mote, tostado y maduro, algunas de las delicias quiteñas comidas singulares y deliciosas que algunos las llaman de pobres, pobres afortunados los que comen estos manjares.

La diversidad de frutas que hay en los huertos aledaños a la ciudad han dado cabida a una de las más sabrosas tradiciones: los helados de paila cuya característica principal radica en que son de jugo puro de fruta y se elaboran a mano con movimientos circulares en una paila de bronce que en encuentra asentada en un tina llena de hielo, cubierto por paja y rociado con sal en grano.

Una de la frutas estrellas dentro de la geografía pichincheña es la chirimoya, que llegó al Ecuador, exactamente al valle de Guayllabamba, desde México a través de unos amigos de Garcilazo de la Vega, cronista colonial descendiente de incas. La variedad de frutas es innumerable gracias a que Quito es la capital de un país tropical gozamos durante todo el año de exquisiteces como el taxo, guanábana, guayaba, naranjilla, mora, claudias, durazno, babaco, papaya, piña, mandarina, naranjas, aguacate, entre otras materias primas con las que se realizan confituras, mermeladas y rellenos de deliciosos alfajores y tartas.

También de frutas está elaborada la deliciosa espumilla con el arrope brillante y liso delicioso, otro manjar es la "espuma de la tarde" que no era otra cosa que el ponche en ciertas ocasiones se servía entre las cuatro y cinco de la tarde o en su defecto, cuando ya llegaba la hora de ir a la cama. Para este servicio se acompañaba con un pan huaco y pedazos grandes de queso casero con leche fresca y pastillas de cuajo procesos en el cual la matriarca del hogar lograba deliciosas cuajadas cremosas.

Hablando de los antojitos quiteños como olvidar las fabulosas quesadillas, bocado de gran sabor crocante y cremoso acompañado de los helados de paila o los famosos salpicones (jugos de fruta natural con hielo raspado).

Qué recuerdos tan ávidos llegan al paladar cuando se saborean las succulentas colaciones de la Cruz verde, quien no ha comido un delicado, un Chimborazo, las galletitas de caballo rosadas, las hostias, los alfajores y los succulentos dulces de guayaba, coco y leche.

No hay que olvidar el manjar de la tarde en las cafeterías antiguas del centro histórico; los pasteles y tortas, sánduches de pernil, empanadas de viento con bastante azúcar, empanadas de morocho; siempre acompañados de la huevada quiteña, ponche, café negro o chocolate espumoso. Sabrosos entremeses que transportan la memoria al Quito antiguo.

CAPÍTULO 2. Análisis de los rasgos de la cocina conventual que influyó en la cocina contemporánea de Quito

Para determinar los rasgos más importantes de la cocina conventual que influyen en la cocina contemporánea se elaboraron matrices que contrastarán el desarrollo culinario, herramientas - utensilios y equipos, productos y técnicas de cocción.

Además se utilizará una propuesta metodológica para el análisis de recetas conventuales y contemporáneas.

2.1 Matrices de contraste

Tabla 1 Matriz de análisis del Desarrollo Culinario Cocina Conventual - Cocina Contemporánea

Desarrollo Culinario	Cocina Conventual	Cocina Contemporánea
Período de desarrollo	Siglo XVI desde la fundación del primer convento en Quito. Monasterio de la Concepción 13 de enero de 1577. Cocina en constante desarrollo que tuvo su auge en el período barroco ecuatoriano XVII- XVIII.	Proveniente del mestizaje, se considera cocina contemporánea la ejecutada entre los siglos XVIII – XIX, pero se hará referencia al desarrollo hasta el siglo XXI, año 2014.
Conceptos	La cocina conventual es la cocina que se desarrolla dentro de los conventos, el mestizaje (indígena – español) de ingredientes y técnicas.	Se considera a la gastronomía en la ciudad de Quito desde siglo XVIII hasta nuestros días

Tipos de cocina	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina del mestizaje • Cocina barroca 	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina festiva • Cocina cotidiana que puede ser tradicional selectiva y tradicional no elaborada. • Cocina internacional • Alta cocina tradicional • Cocina tradicional popular
Permanencia	Desde 1577 que se conformó el primer monasterio de las Conceptas hasta 2014 fecha en la que se realiza la investigación	Desde la época republicana XVIII hasta nuestros días.

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 2 Matriz de análisis de Herramientas, Equipos y Utensilios de la Cocina Conventual - Cocina Contemporánea

Herramientas, utensilios y equipos	Cocina Conventual	Cocina Contemporánea
	<p>Fogón:</p> <p>Sitio de la cocina donde se hace el fuego para guisar, consiste en una caja con agujeros que constituyen en soportes para las ollas y cántaros.</p> <p>Tulpa:</p> <p>[...] Era un hoyo poco profundo que tenían de tres a cuatro piedras alrededor unidas con barro, sobre</p>	<p>Cocina a gas:</p> <p>Estufa utilizada para cocinar que se alimenta por una tubería con el combustible para su funcionamiento puede ser gas butano, propano o natural</p> <p>Horno de convección:</p> <p>Equipo útil para asar con ventilador incorporado para</p>

<p>Generadores de calor:</p> <p>Equipos que transforman mediante el calor los alimentos</p>	<p>estas se apoyaba la olla. [...] ¹³</p> <p>Cocina a kerex: Cocina similar a un fogón con mecheros de kerex ¹⁴</p> <p>Horno de pan:</p> <p>Conocido como horno de leña, está elaborado de ladrillo para retener el calor y como combustible principal está la leña que hace combustión en el interior</p>	<p>distribuir el calor de manera uniforme en superficie de la caja.</p> <p>Plancha:</p> <p>Superficie de acero inoxidable que mantiene el calor por tiempo prolongado</p> <p>Parrillas:</p> <p>Dispositivo acanalado situado sobre el combustible principalmente carbón, útil para asar carnes principalmente</p>
<p>Artefactos:</p> <p>Los más representativos según las técnicas de cocción utilizadas, aplicados de manera cotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cucharas de madera • Pailas de bronce • Chocolateras • Cuchillos, cebollero y hacha para faenar. • Cazuelas y ollas de barro • Tablas de picar de madera • Tiestos: Planchas redondas de barro curado útiles para asar maíz, tortillas, pan. • Cántaros: Recipientes de barro con cuello largo y delgado para transportar líquidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cacerolas de hierro enlozado • Sartenes • Pailas • Bols :Recipientes cóncavos • Recipientes de polietileno: Contenedores plásticos
	<ul style="list-style-type: none"> • Platos vidriados • Escudillas vidriadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Vajilla de losa blanca, cristal y plata.

¹³ (Barrera, 2008)

¹⁴ el queroseno, querosene, querosén, kérex, keroseno, kerosene es un líquido transparente o con ligera coloración amarillenta obtenido por destilación del petróleo. (Wikipedia, 2014)

<p>Menaje y Vajilla</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jarro de fraile de una cuarta de ancho • Jarros • Tazas de fraile de pico vidriado • Alcuza • Cucharetas, tenedores y trincheros de plata 	<ul style="list-style-type: none"> • Se habla de tenedores y cucharas más no de cuchillos de plata. • En la actualidad se utiliza vajilla de cerámica recubierta y cubiertos (cuchara, tenedor y cuchillo) de acero inoxidable.¹⁵
--------------------------------	---	--

Autor: Ma. Fernanda Salas Puentes.

Tabla 3 Matriz de análisis de los productos Cocina Conventual - Cocina Contemporánea

Productos	Cocina Conventual	Cocina Contemporánea
	<p>Trigo: Introducido por los franciscanos con la llegada de Fray Jodoco Rique, se sembró en el Monasterio de San Francisco donde se aprendió a procesarlo y a panificar.</p> <p>Vides: Que en su cultivo y desarrollo no tuvieron mucho éxito, pero alguna de las variedades cultivadas rindió fruto para elaborar vino de consagrar dulce.</p> <p>Duraznos: Frutos que por la irradiación solar crecieron</p>	<p>Pan leudado de trigo</p> <p>Pan de harina de maíz: El cabildo controlaba su elaboración y expendio.</p> <p>Marinada de carnes: Con especias locales, uno de los ingredientes principales para ejecutar esta técnica era el achote.</p> <p>En los mercados se encontraban conejos, perdices, gallinas, otros pájaros y huevos que los</p>

¹⁵ Referencia utilizada del libro el Sabor de la Memoria (Barrera, 2008)

<p>Introducidos por el mestizaje</p>	<p>pequeños y dulces, se cosechaban en cuaresma.</p> <p>Olivos: Tardaron mucho tiempo en dar fruto</p> <p>Cerdos y Ovejas: Que en los monasterios se aprendió a faenar, ejecutar los diferentes cortes, usar las vísceras, fabricar embutidos y elaborar cocidos.</p> <p>Aves de corral: Se aprendió a usar huevos aplicados principalmente en panificados y repostería.</p> <p>Cebada: Como el trigo se aclimato muy bien, la cebada de igual manera con esta se hizo una papilla fermentada que con la ayuda del conocimiento de los monjes españoles se convirtió en la cerveza local</p>	<p>indígenas vendían en el tiánguez¹⁶</p> <p>Tocino: Se lo preparaba en casa al igual que el jamón para vender en el tiánguez.</p> <p>Cecina de vaca: se la prepara en casa como un charqui¹⁷.</p> <p>Queso, sebo y manteca: Productos derivados que se aprendieron a elaborar en los monasterios quiteños.</p>
	<p>Cereales: Maíz, Quínoa</p> <p>Leguminosa: Fréjol, maní, chochos.</p> <p>Tubérculos: Papa, melloco, oca,</p>	

¹⁶ Tiánguez: Lugar, espacio abierto ('Descampado') expresamente destinado para el mercadeo de productos agrícolas y artesanales; generalmente ubicado como plaza en el centro del área donde se situaron (Saá, 2014)

¹⁷ Charqui: Proceso de conservación de carne en salmuera implementado por los indígenas prehispánicos.

<p>Endémicos: Que habita en una región determinada.</p>	<p>mashua, taza, camote, zanahoria blanca, jícama, achira, papa china.</p> <p>Hortalizas o verduras: Tatora, penco negro, lengua de vaca, paico, berro, tomate, ají, zapallo, sambo, achogcha.</p> <p>Condimentos y colorantes: Ishpingo, molle, achiote, poleo.</p> <p>Frutas nativas: Chontadauro, piña, chirimoya, guanábana, aguacate, mora, capulí, guaba, obo, granadilla, badea, taxo, papaya, chamburo, tuna, pitahaya, guayaba, mortiño, uvilla, pepino, naranjilla, tomate de árbol.</p> <p>Animales domésticos: Cuy y pato</p>	
--	---	--

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 4 Matriz de análisis de las técnicas de cocción y técnicas de conservación de la Cocina Conventual - Cocina Contemporánea.

	Cocina Conventual	Cocina contemporánea
Técnicas de cocción	<p>Ancestrales: Hervir, Asar</p> <p>Mestizas: Guisar, Asar, Rehogar, Hornear, Freír.</p>	<p>Guisar, bresear, al vapor, a presión, baño maría, escalfalar, gratinar, confitar, fritura profunda, confitura, al vacío microondas</p>
Técnicas de conservación	<p>Ancestrales: Salado, asoleo, fermentar, maceración, tostado-</p>	<p>Refrigeración congelación, secado, deshidratación</p>

	<p>molido.</p> <p>Mestizas: Conservación en vinagre, conservación en almíbar a base de azúcar de caña, embutido ahumado.</p>	
--	--	--

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

2.2 Metodología de Análisis de recetas conventuales y contemporáneas

Para la aplicación de la metodología se eligió las empanadas de mejido que se elaboran en la cocina de los conventos como en la cocina del Quito moderno.

El desarrollo de esta metodología consta de los siguientes pasos:

- a.) Descripción del plato
- b.) Comparación de recetas, análisis de las técnicas culinarias.
- c.) Origen de los productos alimenticios
- d.) Cambios y permanencias

2.2.1 Análisis de las Empanadas de Mejido.

a) Descripción del plato

Las empanadas de mejido son un entremés ecuatoriano, el relleno o mejido tiene sabores lampreados logrados de la mezcla de queso, huevos y azúcar. Estas empanadas en los conventos se las consume en las fiestas del Monasterio de Santa Catalina de Siena y en la ciudad de Quito como entremeses guarnecer el café de la tarde; su uso se ha extendido hasta

Latacunga principalmente donde forma parte de una de las preparaciones de los chugchucaras.

b) Comparación de recetas

Receta recopilada del Monasterio de Santa Catalina de Siena, descrita por Sor Mercedes, priora del convento

EMPANADAS DE SANTA CATALINA

Cantidad

Ingredientes

Mejido

6 libras

Azúcar molida

1 copa

Vino de consagrar

½ libra

Manteca

4

Quesos sin sal

15

Huevos grandes

Miga de pan dulce tostado.

Preparación

- Días antes sacar el suero de los quesos prensándolos con paños.
- Poner la manteca en la paila, agregar el queso desmenuzado.
- Disolver el azúcar con el vino y los huevos batidos, adicionar.
- Agregar al mejido la miga de pan dulce tostada
- Condimentar con canela molida, poner el vino de consagrar
- Dejar hervir y agregar pasas

Para la masa:

1 kilo de harina

¼ libra de levadura

4 cucharadas de manteca

6 huevos

Sal

Agua

Preparación

- Tamizar harina y mezclar con manteca de cerdo caliente
- Agregar los huevos y agua sal; amasar.
- Adicionar levadura disuelta en leche caliente, trabajar.
- Reposar.
- Rellenar con mejido, sellar, pintar con huevo.
- Hornear durante 15 minutos a 350 F.

Receta Cafetería de San Agustín ubicada en el centro histórico de Quito.

Para el relleno o mejido:

2 libras de queso

2 cucharadas colmadas de canela

3 cucharadas de azúcar

12 huevos

En un sartén quitar el suero del queso, escurrir con la ayuda de un colador, no totalmente dejar un poco para poder agregar los huevos batidos, adicionar el azúcar y la canela, rectificar sabores

Para la masa

1 kilo de harina

½ libra de manteca de cerdo

2 tazas de agua mineral

Sal / azúcar

Hacer un volcán con la harina pasada por un cedazo en el centro ubicar la manteca de cerdo, sal y formar una pasta amasando bien. Dejar reposar la masa de un día al otro.

Para formar las empanadas:

Estirar la masa, rellenar y repulgar hasta sellarlas bien, freír en aceite bien caliente. Servir calientes

Matriz comparativa:

Tabla 5 Matriz comparativa ingredientes, técnicas y permanencia de las Empanadas de Mejido

Descripción	Cocina conventual	Cocina contemporánea
Ingredientes	Las empanadas de Santa Catalina dentro de los ingredientes del relleno o mejido	Las empanadas de mejido tienen canela como elemento diferenciador y se

	tienen vino de consagrar, queso sin sal y miga de pan para espesarlo.	espesa por reducción no se agrega miga de pan.
Técnicas	<p>Elaboración de la masa:</p> <p>Gasificante artificial levadura</p> <p>Cocción:</p> <p>Horno a 350°F durante 15 minutos</p>	<p>Elaboración de la masa:</p> <p>Gasificante natural Co2 agua mineral</p> <p>Cocción:</p> <p>Fritura profunda con aceite vegetal de 170 a 180°C</p>
Consumo:	Fiesta de Fundación del convento de Santa Catalina de Siena	Todas las tardes.

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

c) Origen de los productos alimenticios

Tabla 6 Origen de los productos participantes en la elaboración de las Empanadas de mejido

Ingredientes principales	Origen
Harina	Europeo, producto introducido por los colonizadores
Azúcar	Asiático, producto introducido por los colonizadores
Huevos	Europeo, producto introducido por los colonizadores
Queso	Europeo, producto introducido por los colonizadores

Fermento de levadura	Medieval, producto introducido por los colonizadores
Canela	América, producto endémico.
Vino de consagrar	Europeo, producto introducido por los colonizadores

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

d) Cambios y permanencias.

La receta que sale de los conventos es una empanada similar a un pan con un relleno lampreado con vino características propias de la cocina barroca y a veces se incluye pasa maceradas, cuando la receta salió de los conventos la masa cambió radicalmente no necesita leudarse, si reposar, es una masa crocante y la técnica de cocción que predomina es la fritura.

CAPÍTULO 3. Aplicación de la Cocina Conventual quiteña dentro la cocina contemporánea.

La cocina conventual quiteña por todos los rasgos de desarrollo que posee, los ingredientes que se cultivan y se utilizan dentro de las paredes monacales, el mestizaje de las técnicas de cocción que sucedieron en las tranquilas cocinas del convento, el uso de nuevo menaje y vajilla dentro de las mesas pulcras de las monjas y su desarrollo culinario a través del tiempo se convierte en un baluarte para la Gastronomía Ecuatoriana y sin duda de la gastronomía mundial.

Para la aplicación de la cocina conventual como herramienta innovadora dentro de la cocina Contemporánea se determinará el criterio de “innovar en cocina”.

Innovar es [...]mudar o alterar algo, introduciendo novedades [...] ¹⁸, según el concepto aplicado por la Real Academia de la Lengua Española, en una cocina no dista mucho el significado de innovar propuesto en la pensamiento inicial; pero para alterar o mudar una receta, un ingrediente, una técnica, un plato conformado se deben tener fundamentos claros.

Fundamentos son los conocimientos cabales que posee un cocinero para cocinar, se encuentran dentro de su formación profesional y son nociones que no cambian independientemente de la escuela de formación.

Así, innovar en cocina es un reto interesante en donde la creatividad al tener conocimiento de causa puede emprender en transformaciones y plasmar arte con ciencia.

Con los conceptos claros hay un sinnúmero de propuestas innovadores; tres son las más relevantes y se detallan en el desarrollo de este capítulo. Cabe indicar que esto es una aplicación a la realidad local del tema.

¹⁸ (española, 2014)

3.1 Aplicar las recetas ancestrales encontradas en los conventos con técnicas novedosas y fusiones creativas para articularlas a la oferta gastronómica moderna.

Para este proceso se utilizará un referente de 5 recetas, seleccionando la más representativa de cada monasterio y su adaptación respectiva.

Este análisis y transformación contará con los siguientes pasos:

- a) Descripción del plato
- b) Matriz comparativa de ingredientes, técnicas culinarias, utensilios usados
- c) Origen de los productos alimenticios
- d) Cambios y permanencias

Receta Nro. 01

ROSERO

-Monasterio de la Concepción -

a) Descripción del plato

El rosero tiene dos identidades en el país. Una, la de Gualaceo, Azuay, y otra, la de Quito. Aunque su preparación es similar, la diferencia la pone la harina de maíz que, en el caso de la receta sureña, le da espesura a la bebida. Así aprendió a prepararla Laura Matute, en su natal Azuay, conocida en la región por la preparación del producto. No se trata de cualquier bebida. Tiene una historia de siglos. Su origen se remonta a 1767, cuando los jesuitas fueron expulsados del país. En la capital, tiene nombre propio: el rosero quiteño, es una bebida refrescante con frutas y maíz.

b) Receta

Cantidad	Ingredientes
10	Limonas
1	Piña
1	Babaco
1 libra	Frutilla
3 libras	Maíz pelado o arroz
1 arroba de	Azúcar
	Agua de azahares
	Hierba luisa
	Cedrón
	Esencia de fresa

Preparación

- + Cocinar el maíz blanco pelado hasta que quede soso.
- + Preparar agua de azahares con esencia de fresa. Agregar la hierba luisa y el cedrón.
- + Enfriar el agua preparada .
- + Elaborar jugo de piña, limones, babaco y frutilla.
- + Mezclar con el agua los jugos y licuar tres cucharadas de arroz por 500ml.
- + Cernir.
- + Agregar azúcar.

- + Dejar en un pondo por lo menos un día y agregar vino de consagrar.
- + Servir frío.

Tabla 7 Matriz de comparativa del Rosero.

Descripción	Cocina conventual	Propuesta de Modificación
Ingredientes	Jugo de limón, piña y babaco. Frutillas maceradas con azúcar Maíz cocido y pelado Agua de azhares, hierba luisa , cedrón, esencia de fresa	-Elaborar una infusión de hierba luisa, agua de azhares, jugo de limón y hierbas dulces, impregnar al vacío la piña, babaco y frutillas, durante 12 horas -Cocer el mote al vacío con infusión de agua y hierva luisa con azúcar, durante 16 horas a 53°C -Elaborar un helado con el jugo de las frutas juntas y una sorbetera
Técnicas	Hervir Infusionar Enfriar Fermentar	Cocinar al vacío Infusionar Impregnar Elaboración de un sorbete
Utensilios utilizados:	Ollas, cucharetas, cucharones, pondo o vasija de barro	Sous vide, fundas para empacar y cocer al vacío, sorbetera, cucharetas, pinzas para montaje

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 8 Origen de los productos alimenticios

Ingredientes principales	Origen
Maíz	Centro y Sudamérica
Frutillas	Variedad Silvestre sudamericana
Babaco	Sudamérica
Limón	India y China
Infusiones	Europa, edad media
Azúcar	Sureste asiático

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

d) Cambios y permanencias

El rosero es una de las bebidas representativas de las tardes quiteñas se originó en los conventos quiteños.

La transformación propuesta consiste en un sorbete de frutas, acompañado de frutillas, babacos, piña impregnado con sabores de hierba luisa, cedrón y azahares, con maíz cocido y aromatizado

QUESADILLAS

-Monasterio de Santa Clara-

a) Descripción del plato

Es un manjar de la repostería quiteña consiste en una masa crocante de harina de trigo relleno por una delicado y cremoso mejido elaborado con queso o cuajada fresco, huevos y azúcar

b) Receta

Masa

Cantidad	Ingredientes
6 cucharadas de	Mantequilla
9	Huevos
3 tazas	Harina de castilla

Preparación:

- + Mezclar todos los ingredientes para la masa de envolver.
- + Amasar y conservar envuelta con harina para que no se pegue.

Relleno

Cantidad	Ingredientes
45	Yemas de huevo
1 kilo	Requesón
3 libras	Azúcar
12 onzas de	Harina de trigo

Preparación:

- + Batir las yemas con el azúcar vigorosamente en una batea grande, añadir la harina y mezclar a velocidad baja hasta obtener una crema uniforme.
- + Agregar suavemente batiendo el requesón.
- + Formar bolitas pequeñas con la primera masa y extender. Colocar una cucharada de relleno en el centro y sellar en forma de pentágono.
- + Finalmente lleve al horno por 20 minutos, revisar que no se quemen.
- + Cuando estén doradas, están listas. Enfriar y luego poner azúcar impalpable.

Tabla 9 Matriz comparativa de Quesadillas

Descripción	Cocina conventual	Propuesta de Modificación
Ingredientes	Masa de trigo, elaborada con un acidificante para activar la glutenina. Relleno cremoso elaborado con huevos y cuajada	Elaborar un helado de queso, huevos, crema inglesa y masa madre. Hacer una teja crocante con la masa crocante de trigo y simular un helado de cono para el helado de quesadilla. Acompañar con una pavlova (merengue cocido) de higos confitados
Técnicas	Cremar Amasar Hornear	Elaborar un helado Laminar Hornear

Utensilios utilizados:	Batidora, rodillo, latas para horno, varilla, cedazo	Batidora, laminadora, sorbetera, latas de horno, silpat, espátulas, mangas de pastelería
-------------------------------	--	--

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 10 Origen de los productos alimenticios Quesadillas.

Ingredientes principales	Origen
Trigo (harina)	Edad antigua, Egipcios / griegos
Huevos	Edad antigua, aves de corral
Cuajada	Edad Antigua
Azúcar	Suroeste asiático

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

d) Cambios y permanencias

Las quesadillas se encuentran en las cafeterías quiteñas en toda la ciudad, su producción es masiva en algunos casos (Pastelería de San Juan) dado que se expenden en las grandes cadenas de supermercados ecuatorianos.

La propuesta innovadora para este postre es servir el relleno de las quesadillas como un helado con un cono de la masa crocante de harina de trigo, acompañada de una pavlova crocante de higos en confitura.

Receta Nro.03

CHIGÜILES

-Monasterio del Carmen Alto-

a) Descripción del plato

Son pequeños entremeses envueltos en una hoja de choclo que se cocinan al vapor, la masa está elaborada con harina de maíz tostada mezclada con queso, cebolla rehogada y crema de leche.

b) Receta

Cantidad	Ingredientes
1 taza de	Manteca de cerdo
4 tazas de	Harina de maíz tostado
2 tazas de	Caldo de gallina
4	Huevos
1	Queso fresco
1 rama de	Cebolla blanca
1 cucharada de	Achote
1 cucharadita de	Sal
	Hojas de choclo verdes

Preparación

- + Poner a hervir el caldo y agregar una a una las tazas de harina, remover ligeramente con una cucheta de palo.
- + Cuando la masa se desprege de los bordes, sacarla del fuego y agregar los huevos, amasar.
- + Saltear la cebolla con aceite achote y añadir el queso fresco.

- + Formar pequeños panecillos con la masa rellena con queso.
- + Envolver en las hojas de choclo y cocinar por 20 minutos en la tamalera.

Tabla 11 Matriz comparativa de Chigüiles.

Descripción	Cocina conventual	Propuesta de Modificación
Ingredientes	Harina de maíz tostada. Crema de leche para hidratar la masa. Cebolla rehogada con queso para saborizar la masa.	<ul style="list-style-type: none"> - Mezclar todos los ingredientes del chigüil, harina tostada, crema de leche, cebolla rehogada, queso, empacar al vacío y dejarla reposar por 24 horas, después del reposo agregar claras de huevo. - Pasar por un tamiz y cargar un sifón con la mezcla, ubicar dos cargas de CO2 - Verter en un vaso plástico y cocer en el microondas durante 30 segundos.
Técnicas	Cocer al vapor Ligar Tostar	Impregnar al vacío Cocer en el microondas Adicionar CO2 en el sifón.
Utensilios utilizados:	Tiesto, cuchareta, varilla, vaporera, rallador.	Tamiz, sifón, cargas, varilla, empacadora al vacío, fundas de vacío.

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 12 Origen de los productos alimenticios del Chigüiles.

Ingredientes principales	Origen
Maíz (harina)	Centro y Sudamérica
Queso	Edad media
Crema de leche	Edad media
Cebolla	Asia

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

d) Cambios y permanencias

Los chigüiles son clásicos entremeses de la tarde en Quito su consumo ha disminuido, provincias como Bolívar se llevan la posta de consumo de chigüiles envueltos festivos.

Para presentar este entremés se elaboraría un bizcocho con sifón en microondas de maíz y queso con un chutney de tomate de árbol y ovos

Receta Nro.04

HELADO DE MIEL Y CANGUIL

-Monasterio de San Juan-

a) Descripción del plato

Helado cremoso de maíz

b) Receta

Cantidad	Ingredientes
2 tazas	Miel de abeja
½ taza	Agua de azahares
½ litro	Leche
2	Yemas de huevo
1 taza	Crema

Preparación

- + Batir la miel y agregar lentamente la leche, exponer a fuego moderado con el objeto de que se unan los dos géneros.
- + Seguir batiendo, añadir las yemas de huevo y el agua de azahares.
- + Cuidando que no hierva la preparación agregar crema de leche y enfriar.
- + Antes de congelar; batir con una varilla.
- + Ubicar la mezcla en moldes y refrigerar durante 2 horas.
- + Sacar los helados del congelador, batir y congelar durante 3 horas adicionales.

Tabla 13 Matriz comparativa del Helado de Canguil

Descripción	Cocina conventual	Propuesta de Modificación
Ingredientes	Elaborar una crema inglesa con crema y miel, vaina de vainilla , Canguil triturado	-Elaborar una esfera con manteca de cacao. - Infusionar en crema inglesa el canguil tostado, cocer durante 20 minutos, tamizar la crema y meterla a la sorbetera. -elaborar una salsa aromática con licor anisado y miel de abeja
Técnicas	Elaborar crema inglesa Creumar Tostar	Elaborar un helado Infusionar
Utensilios utilizados:	Congelador, varilla, olla	Nitrógeno líquido, olla, pinzas, cazuela, cucharetas

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

Tabla 14 Origen de los productos del Helado de Canguil

Ingredientes principales	Origen
Miel	Edad antigua, Europa
Canguil Maíz	Centro y Sudamérica

Crema	Edad media, Europa
Vainilla	Endémica sudamericana

Autor: Ma. Fernanda Salas Puente.

d) Cambios y permanencias

Los helados artesanales en Quito a base de crema son muy apetecidos, pero han tomado parte de este mercado los helados de paila.

Para recuperar estos helados cremosos se creó este postre que consiste en una esfera helado de canguil con salsa caliente de miel y popcandy.

Receta Nro.05

MENUDO

-Monasterio de Santa Catalina de Siena -

a) Descripción del plato

Guiso de vísceras de cerdo tradicional de la cocina popular quiteña, aderezado con orégano, guarnecido con ají, papas y mote.

b) Receta

Cantidad	Ingredientes
1 unidad	Vísceras de cerdo con intestinos grueso y delgado
1 unidad	Hígado y riñón de cerdo
½ taza de	pepa de calabazas
5 unidades	ramas de cebolla blanca

- 1 cabeza de ajo
- 1 unidad de col blanca rallada
- 1 poco de orégano
- 3 libras de papas
- 3 libras de mote
- 3 cucharadas de achote
- Sal, pimienta y comino

Preparación

- + En una olla rehogar ajo y la cebolla poner agua y hervir las vísceras totalmente limpias.
- + Poner el mote crudo y cocinar hasta que todos los componentes estén suaves, para hervir agregar sal.
- + Cuando el mote esté listo poner las papas peladas, dejar que se pongan suaves y poner pepas de calabaza tostada molida en piedra con leche.
- + Poner al guiso sal, pimienta y comino.
- + Servir como sopa o plato principal, muy caliente.

Tabla 15 Matriz comparativa del Menudo

Descripción	Cocina conventual	Propuesta de Modificación
Ingredientes	Vísceras de cerdo hervidas con mote. Papas peladas y cocidas. Aromáticas culantro y orégano	-Vísceras cocidas al vacío con mote, 64°C durante 24 horas. Adicionar las papas en dados y guisar. -Tostar la pepa de zambo y mezclarla con el colágeno resultante de las cocciones de las

		vísceras. -Para la morcilla extraer clorofila de paico, culantro y espinaca, mezclar con col, arroz, azúcar y rellenar la tripa, cocinar al vacío 53°C durante 2 horas, servir
Técnicas	Guisar	Guisar Cocinar al vacío Charcutería, bridar
Utensilios utilizados:	Olla, fogón	Olla, fogón,

Autor: Ma. Fernanda Salas Puentes.

Tabla 16 Origen de los productos del Menudo

Ingredientes principales	Origen
Vísceras de cerdo	Edad antigua, Europa
Pepas de zambo	Centro y Sudamérica
Cebolla y ajo	Asia

Autor: Ma. Fernanda Salas Puentes.

d) Cambios y permanencias

El menudo es un guiso que se consume tanto en alta cocina tradicional como en la corriente de cocina tradicional popular.

La propuesta innovadora consiste en presentar las vísceras cocidas con tortillas de mote doradas en manteca de cerdo, la morcilla verde y el caldo aromatizado y con sabores de orégano y pepa de zambo.

3.2 Incluir la investigación realizada en los capítulos I y II de esta tesina, dentro de los syllabus de las materias de Historia de la cocina Ecuatoriana, Gastronomía ecuatoriana o Fundamentos y Geografía de la cocina ecuatoriana dictada en los establecimientos de educación superior del país.

Esta propuesta incluye la modificación de contenidos del syllabus que se expone a continuación, además de la descripción de una visita de campo a los Monasterios Quiteños esta herramienta ingresará como propuesta para evidenciar la información recibida por los estudiantes teóricamente en este mismo syllabus, se incluiría dentro de la planificación semestral de los estudiantes que recibirán la temática dentro de las asignaturas de formación profesional:¹⁹

Se toma como punto de partida para la puesta en marcha de esta propuesta, la facilidad brindada por el Instituto Superior de Arte Culinario de Guayaquil (ISAC), de tal manera que se pueda hacer la aplicación de lo que plantea este documento de graduación.

¹⁹ Descripción de la materia y syllabus tomado del ISAC. Instituto Superior de Arte Culinario de Guayaquil



**INSTITUTO SUPERIO TECNOLÓGICO “ESCUELA DE LOS
CHEFS DE GUAYAQUIL” DE ARTE CULINARIO EN
SERVICIOS Y ADMINISTRACIÓN DE ESTABLECIMIENTOS
DE ALIMENTOS Y BEBIDAS**

MODALIDAD PRESENCIAL

**SYLLABUS FUNDAMENTOS Y GEOGRAFÍA DE LA COCINA
ECUATORIANA**

DESCRIPCIÓN DE LA MATERIA:

La materia Gastronomía Ecuatoriana, en una metodología eminentemente práctica, capacitará a los estudiantes acerca de los platos típicos más representativos del Ecuador estudiando su historia e importancia a nivel cultural y social de cada uno de los platos preparados en clase.

JUSTIFICACIÓN:

La diversidad de la gastronomía ecuatoriana debe ser conocida y las formas de prepararla deben ser manejadas por el estudiante de la carrera de Tecnología en Administración de Alimentos y Bebidas. Adicionalmente el generar apropiación de la gastronomía local a través del conocimiento de su historia y la representatividad de cada plato es fundamental para que el futuro profesional potencie y proyecte la gastronomía ecuatoriana.

OBJETIVO GENERAL:

Conocer la evolución de la cocina ecuatoriana y su desarrollo culinario desde la cocina de los conventos quiteños hasta la cocina mestiza actual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar ingredientes utilizados en la cocina ecuatoriana, su lugar de origen; características físicas y nutricionales.
2. Reconocer las distintas preparaciones de los diversos productos que caracterizan la cocina ecuatoriana.
3. Identificar las características de las diversas cocinas regionales del país.

CONTENIDOS

1. Historia de la Cocina y los cocineros.- Desarrollo de la Gastronomía en el Viejo mundo
2. Grandes imperios en Centroamérica y Sudamérica.- Incas, aztecas y mayas.
3. Culturas Precolombinas que habitaban el territorio ecuatoriano
4. Cocina de los Monasterios:
 - a. Cocina del Mestizaje
 - b. Cocina Barroca
 - c. Cocina Republicana
 - d. Cocina Contemporánea
 - e. Incidencia de la cocina conventual en la cocina Contemporánea
 - f. Identificación de técnicas, ingredientes, procesos de conservación, utensilios y métodos conventuales
 - g. Repercusión del mestizaje de los alimentos en la cocina típica Ecuatoriana

Actividad extracurricular: Investigación de campo (Quito “Ruta Gastronómica de los Monasterios) importante para el conocimiento de campo de los conocimientos adquiridos teóricamente.

5. Recorrido por los sabores del Ecuador

- a. Introducción a cada región.- Provincias – capitales, clima, ubicación geográfica, desarrollo económico, productos alimenticios de exportación, evolución gastronómica
- b. Identificación de los ingredientes de cada región.-
- c. Nombre científico, Clima en el que se desarrolla, usos culinarios, conservación y cocción, usos medicinales ancestrales
- d. Platos y bebidas típicas.- ingredientes, técnicas, procesos, métodos de cocción y conservación (para este tema se desarrollaran matrices comparativas de la cocina ancestral y actual).

MÉTODOS DE ENSEÑANZA QUE SE EMPLEARÁN Y ORIENTACIONES PARA EL APRENDIZAJE

La metodología aprender-haciendo está presente durante el dictado de esta materia.

Los estudiantes realizan las recetas diseñadas por su maestro mientras aprenden el manejo de los ingredientes, su historia y procedencia.

Los estudiantes realizarán una visita de campo a la ciudad de Quito. (Detallada en el documento adjunto)

3.3 Difundir la cocina patrimonial²⁰:

Para desarrollar el plan de difusión se deberá promover en primera instancia una “Ruta Gastronómica por los Monasterios de Quito” creada para transmitir la cocina de los conventos, exponer sus preparaciones y ofertarlas al público seglar, se convertirá en una ruta turística programada por las agencias de viaje y Quito Turismo transformándose en una alternativa para conocer la historia, arte y patrimonio de una ciudad que fue elegida como Primer Patrimonio Cultural de la Humanidad hace ya más de 35 años.

Desde el ámbito gastronómico cada monasterio debería elaborar un menú con sus recetas emblemáticas, el menú sería expandido en un **obrador boutique**²¹ en donde los visitantes podrían adquirir dulces, confituras, gelatinas, pan, hostias, vino, artesanías y brebajes medicinales. Así cada convento tiene la posibilidad de exponer sus tradiciones culinarias.

La ruta consta de la visita a los siguientes Monasterios:

Ilustración 1 Mapa de recorrido por los Monasterios Quiteños



Monasterio de Santa Catalina de Sena (Eugenio Espejo): Juan José Flores y Eugenio Espejo a dos cuadras de la Plaza Grande.

²⁰ Cocina patrimonial es un tipo de cocina que se desarrolla como única y auténtica de una región con importancia histórica y desarrollos culinarios tan arraigados que puede formar parte del Patrimonio Alimentario de un pueblo. [...]“Come sano, come con identidad”[...] (Patrimonio, 2013)

²¹ Obrador boutique: un obrador es un establecimiento de A&B donde se expone la elaboración del producto a expender, el término boutique corresponde a la exhibición cuidada del producto en las vitrinas, este obrador puede combinar servicio de A&B, similares a una cafetería o barra de entremeses.

Monasterio de Carmen Alto García Moreno y Rocafuerte.

Cucurucho de Santa Clara: Cuenca y Vicente Rocafuerte.

Monasterio de San Juan: Carchi y Sebastián de Benalcázar.

Monasterio de La Concepción: Mejía 527 y García Moreno

3.4 Incluir recetas y menús de cocina conventual Quiteña en negocios de A&B que expenden cocina tradicional de Quito, haciendo énfasis en los ubicados en el centro de la ciudad.

En los hoteles y restaurantes que se expende cocina contemporánea en la ciudad de Quito se plasmarán menús con preparaciones de los conventos, así las monjas trabajarían en la producción del mise en place²² y preparaciones previas; el establecimiento se encargaría de la puesta en escena del servicio, el cargo por menú que paga el cliente tendrá una tarifa adicional que iría directamente a los conventos participantes, las ganancias recaudadas servirían para el manejo de una economía sustentable dentro del monasterio.

²² Mise en place. Puesta a punto, tener todos los implementos listos para elaborar una receta; ingredientes, equipos y utensilios.

CONCLUSIONES

- Innovar es crear en esta tesis las recetas ancestrales de los conventos quiteños se han transformado en recetas de la cocina quiteña contemporánea, creativas y apetecibles en las cuáles se introduce técnicas de cocina vanguardista para transformar texturas pero sin alterar sabores
- Recorrer las estrechas calles del Centro Histórico, visitar sus plazas, conventos y recoletas y descubrir las riquezas artísticas y gastronómicas que encierran me permite ratificar que la Gastronomía es Cultura y ésta es el patrimonio de un pueblo rico en acervo cultural y reconocido como Primer Patrimonio Mundial.
- Con el pasar de los tiempos, los conventos guardan casi intacta las preparaciones culinarias que realizaban desde siglos anteriores, después de la investigación ejecutada queda constancia que las madres plasman sus recetas con técnicas definidas, que no tienen nombres específicos, pero que son aplicadas desde tiempos de conquista.
- Este conjunto de elaboraciones traídas desde España se fusiona con los ingredientes quiteños transformando los platillos creados en nuestra comida del “diario”.
- La conquista religiosa no solo trajo consigo una nueva doctrina de vida, sino una nueva forma de alimentación. Recordemos que eran los Monasterios primeros lugares donde las madres encargadas de la cocina elaboraban para todas las monjitas los 5 tiempos de comida que antiguamente se realizaban: El desayuno, refrigerio, almuerzo, café de la tarde y la merienda.

- Los costos de las elaboraciones de en un convento resultan mucho más económicas que fuera de él, hay que tomar en cuenta que cada monasterio tiene su huerto y sus animales para consumo interno. Los productos que no se originan en sus tierras, son requisados por la madre vicaria previa autorización de la máxima autoridad la Madre Abadesa.
- Vamos al rescate de la cocina tradicional quiteña, conocer lo que encierran los monasterios ayuda a explotar el potencial de gastronomía que guarda Quito e introducir el estudio de estas nuevas cocinas en la formación profesional de los cocineros en institutos y universidades ayuda a que puedan ser innovadores con conocimientos.
- La capital no solo es hermosa por su arquitectura y ornamentación sino es rica en cultura gastronómica que al ser explotada aporta al desarrollo como ciudad capital gastronomía mundial para esto los hoteles, restaurantes y establecimientos de A & B pueden difundir la cocina barroca producto del mestizaje guardado celosamente en las paredes monacales

RECOMENDACIONES

- Desarrollar una ruta de sostenibilidad turística que como se propone en la tesis sería la “Ruta de los Monasterios de Quito”, con las recaudaciones los conventos podrían mantener una economía sostenible dado que el número de monjas de claustro amenora cada vez y en Fondo de Salvamento del DMQ es quien se encarga de preservar estas edificaciones patrimoniales.
- Desarrollar minuciosamente estudios sobre la vida en los conventos y su modo de alimentación puede ser una tarea difícil por la clausura a la que sus habitantes están sometidos pero e necesario porque son un baluarte donde se encuentra contenido el desarrollo antropológico - mestizo de la ciudad de Quito
- La cocina del mestizaje es muy importante para el desarrollo culinario de los ecuatorianos, utilizando la metodología de análisis de esta tesis se podría observar las recetas consideradas típicas para estudiarlas y conocer sus orígenes, con estos conocimientos previos crear una corriente de cocina innovadora creativa con bases científicas y conocimiento sólido sobre el apareamiento de un ingrediente, técnica o proceso
- Las recetas aplicadas en estos centros religiosos tienen un costo de materias primas apropiado por lo cual un negocio que expende estos productos se transforma en un establecimiento por más rentable por lo que es menester implementar esta cocina en hoteles y restaurantes.
- Visitar Quito y estudiar su evolución gastronómica, el Quito antiguo y moderno, las tradiciones ancestrales ayudan a crear sentido de pertenencia evitando así la aculturación.

Bibliografía

- Acosta, J. d. (1590). *La Historia natural y moral de las Indias*. España.
- Barrera, J. P. (2008). *El Sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña*. Quito - Ecuador: Trama-FONSAL.
- Diezcanseco, A. P. (1979). *Ecuador la república de 1830 a nuestros días*. Quito : Universitaria.
- Donoso, J. T. (s.f.). *La Iglesia Modeladora de la Nacionalidad* .
- Donoso, J. T. (sin año). *Las instituciones del período Prehispánico especialmente en la Presidencia de Quito*. Quito: Ecuatoriana .
- Eco, U. (1990). *El nombre de la rosa* . España: Editorial Lumen.
- Edgar, F. R. (1987). *Quito, tradiciones, testimonio y nostalgia*. Quito - Ecuador: Ilustre Municipio de Quito .
- española, R. A. (2014). *Diccionario Usual*. Recuperado el 26 de septiembre de 2014, de http://lema.rae.es/drae/srv/search?id=HLafKWLkRDXX2hFUevue#Edad_Contemporánea.
- Espejo, E. d. (1994). *Primicias de la Cultura de Quito* . Quito: Colegio de Periodistas.
- Julio, T. D. (1953). *La iglesia modeladora de la nacionalidad*. Quito - Ecuador: La prensa católica .
- Luis, S. V. (1990). *La cocina de las monjas*. Madrid: Alianza.
- MAría, V. J. (1972). *Patrimonio Artístico Ecuatoriano* . Quito - Ecuador: Santo Domingo.
- Moreno, S. (s.f.). *Pichincha, monografía histórica*. Quito.

Patricio, F. A. (1985). *Quito del arrabal a la paradoja*. Quito: IMDQ.

Patricio, F. A. (1985). *Quito del arrabal a la paradoja* . Quito : IMDQ.

Patrimonio, M. d. (2013). Folletos de Patrimonio Alimentario. *Patrimonio Alimentario* , 2.

Pazos, S. (2010). *Repositorio UASB*. Recuperado el 12 de junio de 2014, de Permanencias culturales y culinarias del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz Quito: repositorio.uasb.edu.ec

R, V. J. (1987). *Reminiscencias (Quito del Recuerdo)*. Quito - Ecuador: Artes Gráficas HCPP.

Saá, J. (29 de septiembre de 2014). *Tren andino* . Obtenido de <http://www.trenandino.com/glosario-de-terminos6.php>

Wikipedia. (septiembre de 2014). *Queroseno*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Queroseno>

✚ Aporte de Entrevistas– visita conventos –

- * Monasterio Santa Clara Sor Aída de Jesús.
- * Monasterio del Carmen Alto Sor Verónica.
- * Monasterio San Juan Sor Mariana.
- * Monasterios de la Concepción Sor Soledad.
- * Monasterio Santa Catalina Sor Mercedes.

ANEXOS

Declaración de Quito Primer Patrimonio de la Humanidad

La capital del Ecuador fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 1978, año en que la UNESCO hizo su primera selección de los sitios que el hombre debe proteger como parte de su memoria. Un valor universal sobresaliente: este fue uno de los primeros principios que estableció la UNESCO para conformar la afamada Lista de Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad, en la que Quito comparte este honor con lugares como Praga, la Acrópolis Griega o el Parque Nacional Yellowstone en Estados Unidos.

Pero ¿en qué consiste el valor universal sobresaliente de la capital del Ecuador?, pues Quito es uno de los mejores testimonios en toda Hispanoamérica de los prodigios que resultan cuando la creatividad humana enfrenta retos como aplicar una matriz muy precisa (la 'ciudad' como era concebida a fines del siglo XV en España) a un paisaje completamente distinto como es el paisaje andino ecuatoriano.

“Para lograr este traslado, naturalmente tenía que tomar lugar en Quito "un intercambio importante de valores humanos a lo largo de un tiempo o dentro de un área cultural del mundo, en relación con el desarrollo en la arquitectura o la tecnología, las artes monumentales, la planificación o el diseño urbanos". Y este es otro de los criterios que aplica la UNESCO para seleccionar los sitios que pertenecen a su lista de Patrimonio mundial.

A Quito, los conquistadores españoles trajeron nociones arquitectónicas desconocidas como la casa alrededor de un patio, tan característica de la Colonia, pero aprendieron sistemas constructivos igualmente novedosos como el bahareque (paredes de palos entretrejidos y recubiertos de barro por dentro y por fuera) que la población indígena había desarrollado en una relación muy estrecha con la naturaleza. Indios y españoles se dieron la mano en Quito para compartir conocimientos y levantar una ciudad donde aún se puede apreciar las huellas de este intercambio de saberes. UNESCO

también encontró que Quito es "un ejemplo sobresaliente de un tipo de edificio o un conjunto arquitectónico o tecnológico o urbano que ilustra etapas significativas de la historia humana". Esto es posible prácticamente en cada esquina del

Centro Histórico de Quito. Y para comprobarlo, el viajero no tiene más que detenerse un momento en la esquina sur oriente de la Plaza Grande.

Allí, donde confluyen el Palacio de Gobierno, la Catedral Metropolitana y el Centro Cultural Metropolitano, el visitante podrá palpar etapas significativas de la historia del continente: piedras de antiguas construcciones Incas en la base del Palacio de Gobierno (una edificación que tomó su forma actual en el siglo XIX); arte colonial adornando la Catedral Metropolitana, uno de los primeros templos en levantarse en Quito pocos años después de la fundación de la ciudad en 1534; y un museo que durante los siglos XVII y XVIII funcionó como una universidad.

Conscientes de la importancia única de los valores patrimoniales de la ciudad, los gobiernos locales han prestado atención preferente a políticas de conservación y restauración monumental, generando recursos e institucionalidad para apuntalar acciones sostenibles, especialmente en el centro Histórico de Quito. No cabía otra cosa que una línea de continuidad de esos esfuerzos y el desarrollo de nuevas iniciativas tendientes a potenciar una acción sinérgica de las instituciones públicas y privadas preocupadas del núcleo histórico urbano de la capital del Ecuador.

La cocina patrimonial busca ser protegida y difundida

Quito

La forma de doblado de una empanada, cómo se ralla la yuca o los envueltos del tamal chigüil constituyen un saber, un conocimiento que posee la persona que elabora esos alimentos. Esos conocimientos y saberes concentran la atención de chefs, gobierno y organismos internacionales como la Unesco, que buscan protegerlos y difundirlos.

Durante el Segundo Congreso Continental de Cocinas Patrimoniales, que se realiza desde el pasado jueves hasta hoy, se destacan las expresiones culturales de alimentos y bebidas que son parte del patrimonio alimentario del país.

Este encuentro convoca a historiadores, antropólogos e investigadores culinarios de catorce países y conferenciantes nacionales e internacionales, integrantes de la Asociación Mundial de Chefs Profesionales, así como de expertos de la Unesco.

No solo son los ingredientes los que se protegen, sino también el proceso de selección de alimentos, la forma de cocinarlos y transmitirlos de generación en generación y el contexto en los que se consume, en momentos festivos o en la vida diaria.

Todo este proceso identificativo que distingue a un pueblo de otro es la característica de la cocina patrimonial, según Erika Zárate, Gerente del proyecto Patrimonio Alimentario del Ministerio de Cultura y Patrimonio.

¿Por qué es necesario proteger tradiciones y creencias, y en este caso el uso y conocimiento vinculados a las cocinas patrimoniales? Saadia Sánchez Vegas, directora de la Oficina de la Unesco en Quito y representante para Bolivia, Colombia, Ecuador y Venezuela, explicó: “Al salvaguardar estos usos alimentarios propiciando el intercambio de saberes en toda la cadena de valor desde la recolección de insumos, pasando por la preparación y

consumo de alimentos vinculados a la ritualidad y sacralidad, se contribuye a garantizar los procesos de la soberanía alimentaria, el buen comer, de resignificaciones culturales y reafirmar la identidad colectiva e individual”.

En el caso del Ecuador, el Ministerio realiza investigaciones acerca del cultivo de 17 productos nativos del Ecuador, como el amaranto, ataco o sangorache, mashua, ocas, mortiño, variedades de la yuca y cacao, que se han mantenido por los años, y el uso como en la colada morada o sopas. Cada receta, secretos, platos y hábitos de consumo remite a una tradición y mundo singular. En el marco de este congreso se exhiben productos y alimentos característicos de cada región.

Fernanda Balladares, de la Asociación Sacha Inchi (Orellana), muestra los alimentos que consumen las comunidades indígenas, como los chontacuros, que son gusanos blancos asados en pinchos o en maitos. También exhibe almejas gigantes que pueden llegar a pesar una libra cada una, que existen en el Yasuní y son consumidas en cebiche. Uno de los frutos que se muestran es el sachá inchi, que es un maní silvestre. La papa morada, camote, también se muestra en este congreso. Julio Pazos, escritor e investigador, afirmó que en el país perviven alimentos ancestrales que son nutritivos y conservan la salud, como el maíz, mellocos, ocas, que son parte de la cocina tradicional. Las papas se han comido hace 1.000 años, el maíz y fréjol hace más de 5.000 años. Las modalidades y las técnicas varían en el tiempo.

COCINA CREATIVA

En el terreno gastronómico, el gran movimiento creativo profesional se inició a principios del siglo XIX; momento se produjo una serie de iniciativas dirigidas a incorporar todas las creaciones culinarias de raíz popular a una nueva institución, el restaurante.

Al mismo tiempo nacía la figura del cocinero de restaurante. A partir de entonces, los avances tecnológicos y los cambios sociales propiciaron una evolución muy rápida de este fenómeno.

Después de una época en la que las innovaciones se fueron sucediendo con gran celeridad, el largo periodo de las dos guerras mundiales supuso una interrupción en la evolución de la cocina. En los últimos cuarenta años, debido a la introducción de nuevas técnicas y actitudes gastronómicas, se han producido cambios que con anterioridad habrían sido imposibles.

Pese a todo, el progreso del mundo de la cocina pocas veces ha conllevado modificaciones radicales. En los últimos quince años apenas se han creado estilos de cocina nuevos. Por otra parte, las innovaciones que se han producido tienen puntos en común.

La primera premisa a la hora de crear es fijarse un objetivo:

¿Se quiere crear tan sólo un plato o bien un concepto nuevo?

Si el cocinero se propone concebir únicamente una receta, la dificultad se puede salvar con unas dosis de buen gusto, de imaginación y de profesionalidad. Combinando una serie de ingredientes se puede obtener una creación que, aun admitiendo que es nueva, poco aporta a la evolución de la cocina. En este caso el proceso de creación se ha limitado a una mezcla de ingredientes.

Si, por el contrario, el creador pretende originar un concepto nuevo y corona con éxito sus esfuerzos, se puede abrir una brecha por la que vislumbrar nuevas posibilidades.

En este punto podemos introducir un término que parece básico, el de cocina conceptual, y que ilustraremos con un ejemplo. Es estupendo que un día alguien descubriera que se podía añadir cebolla a una tortilla. A partir de ese día existió la tortilla de cebolla. Pero lo realmente importante pasó bastante antes, con la creación del concepto «tortilla», que permitió. Además de la

creación de la tortilla de cebolla, la aparición de infinitas recetas más creadas con los ingredientes más dispares.

La «biografía» de una simple tortilla a la que se ha añadido cebolla tiene principio y final; la de las tortillas es infinita.

Existen algunos conceptos en gastronomía que ofrecen muchas más posibilidades que otros, por lo que se podría establecer en cierto modo una escala de importancia. Crear un concepto en cocina es, en definitiva, propiciar el nacimiento de una vía que tal vez abra un sinfín de puertas, insospechadas hasta ese momento

IMÁGENES:

Monasterio de La Concepción

Fotografía tomada por:

María Fernanda Salas



Monasterio de Santa Catalina

Fotografía tomada por:

María Fernanda Salas





Monasterio de Santa Clara

Fotografía tomada por:

María Fernanda Salas



Monasterio de Carmen Alto

Fotografía tomada por:

María Fernanda Salas



Monasterio de San Juan

Fotografía tomada por:

María Fernanda Salas