



FERIA DE
DULCES
TRADICIONALES

El Quito que queremos

VEINTE DULCES TRADICIONALES



En la memoria histórica de la Ciudad se encuentran los conocimientos y saberes de los dulces tradicionales, que se recrean de generación en generación y constituyen uno de los patrimonios intangibles más apreciados y valorados por la ciudadanía de Quito y del Ecuador.

Este recetario recoge los saberes de veinte dulces presentados en esta ocasión, dentro de la XIV Feria de Dulces Tradicionales del Museo de la Ciudad, realizada en Quito del 23 al 26 de agosto del 2012.

ÍNDICE

BOLA DE MANI.....	4
BOLITA DE ZAMBO.....	5
CACA DE PERRO.....	5
CASCARA DE NARANJA CON CHOCOLATE.....	6
CHOCOLATIN.....	6
COLACION DE NUEZ.....	7
EMPANADA DE MEJIDO.....	8
ESPUMILLA.....	9
HELADO DE PAILA.....	9
JUCHO.....	10
MANJARDELECHE.....	11
MISTELA.....	12
OBLEA.....	12
QUESADILLA.....	13
PIO QUINTO.....	14
PRISTIÑO.....	15
QUIMBOLITO.....	16
RELAMPAGO.....	17
TAMAL LAMPREADO.....	18
TURRON DE MIEL.....	19

BOLA DE MANI

Este dulce tradicional ya casi no se lo encuentra en Quito. La receta que presentamos corresponde a Antonio Encalada Peñaherrera, quien preparó Bolas de Maní, especialmente para la Octava Feria de Dulces Tradicionales.

- Hervir la raspadura
- Añadir azúcar (punto de caramelo)
- Dejar enfriar 15 minutos
- Pasar el bolillo sobre el maní
- Agregar el maní a la raspadura y el azúcar
- Mezclar por ½ hora e ir sacando las porciones para elaborar las bolas
- Envolver la golosina en papel celofán



BOLITA DE ZAMBO

Para preparar este dulce, debe cocinarse la pulpa de zambo sin semillas ($\frac{1}{2}$ kilo), con raspadura (300 gramos), canela en polvo (a gusto) y zumo de naranja (1 taza pequeña).

Cuando la preparación toma su punto espeso se deja enfriar, se forman las bolitas de tamaño pequeño y se las espolvorea con azúcar impalpable.



CACA DE PERRO

La "caca de perro" o "colación de pobres" es el maíz tostado o frito envuelto en una capa de panela.

Para su preparación se humedece previamente el maíz y se lo fríe con manteca en una paila de bronce. Cuando el maíz adquiere un color dorado oscuro se agrega miel de panela elaborada a base de leche, revolviéndolo hasta que se seque.

CASCARA DE NARANJA CON CHOCOLATE

En una paila de bronce se cocinan 6 tazas de leche, 1 taza de azúcar y $\frac{1}{2}$ taza de chocolate, hasta que se espese.

Se añade 1 taza de cáscaras de naranja, cortadas en firitas largas, previamente desaguadas por un día.

Posteriormente se vierte la preparación sobre una lata engrasada para, al enfriarse, dividir las firas de naranjas bañadas en chocolate y guardarlas en fundas pequeñas de papel celofán.



CHOCOLATIN

Para elaborar chocolatinos al estilo tradicional se cocinan en una paila 6 tazas de leche y $\frac{1}{2}$ taza de chocolate dulce artesanal hasta que espese.

Luego se vierte la preparación sobre un mármol previamente engrasado, se la nivela con una

espátula y se la corta en cuadrados de 2 o 3 centímetros de espesor. Al enfriarse los pedazos se los envuelve en papel aluminio.

También, para dar formas a los chocolates tradicionales, pueden utilizarse moldes individuales con formas de frutas, racimos de uva, etc.



COLACION DE NUEZ

Según Luis Banda, el procedimiento que utiliza para elaborar estos confites en forma de canicas ha sido el mismo desde 1890, año en que las tías de su abuela iniciaron la tradición.

Primero se prepara la miel, mezclando agua con azúcar durante 30 minutos. Luego se fuesta el maní (o la nuez) durante 1 hora y finalmente se procede a batir el maní con la miel durante dos horas sin parar, utilizando una pala de bronce que cuelga en una viga de madera, sobre un brasero de carbón.

EMPANADA DE MEJIDO

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de agua
- 4 cucharadas de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ unidad de queso fresco
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 5 cucharadas de azúcar
- $\frac{1}{2}$ litro de aceite

Mezclar la harina con la mantequilla. Agregar el agua. Formar la masa y dejar en reposo. Rollar el queso y derretirlo en una sartén a fuego medio. Agregar el azúcar. Poner los huevos y batir en ese momento.

Cuando todo esté listo agregar la canela. Este relleno se llama Mejido. Hacer bolitas con la masa que dejamos en reposo y estirarlas con bolillo. Rellenar, cerrar y freír.



ESPUMILLA

Este es uno de los postres característicos de la venta ambulante en el centro de Quito, aunque también se lo encuentra en algunas cafeterías de la capital.

Para elaborarlo se baten 2 claras de huevo con $\frac{1}{2}$ taza de jugo de mora o guayaba muy espeso y 4 cucharadas de azúcar, hasta que la espumilla tome consistencia. Se sirve espolvoreado con grageas. (Pazos, 2005:58).



HELADO DE PAILA

El Helado de Paila se elabora con jugo de fruta o leche y azúcar al gusto. El jugo se vierte en una paila grande de bronce, la cual, a su vez, debe colocarse sobre hielo mezclado con sal en grano.

Con una mano se hace girar la paila y con la otra se bate el jugo hasta que cuaje completamente.

ESPALIA JUCHO

Para preparar el Jucho se hierven 4 lit. de agua, 2 lb. de azúcar, 4 ramas de canela, 8 clavos de olor, 8 pimentas de dulce y 2 flores de canela (ishpingos).

Cuando el agua toma el sabor de las especias se agregan hojas de naranjo, hierbaluisa o cedrón y se deja en el fuego unos momentos.

Se cierne el agua y se la vuelve al fuego; se incorpora 1 taza de arroz de cebada, se cocina por unos minutos y se añaden 8 tazas de capulies, 4 manzanas emilias peladas y cortadas en trozos largos, 8 peras peladas y cortadas en mitades, 8 duraznos pelados y con la pulpa, cortados en cruz, y 4 membrillos pelados y cortados en rodajas. Finalmente se rectifica el azúcar. (Pazos, 2005).



MANJAR DE LECHE

Para preparar Dulce de Leche tradicional se cocinan a fuego lento 4 tazas de leche con 4 ramas de canela. Cuando la leche toma sabor, se la retira del fuego y cieme. Aparte, en 2 tazas de leche fría se disuelven 4 cucharadas de maicena.

Se mezcla esta leche con la preparación anterior y se añaden 4 tazas de azúcar. Se cocina a fuego lento hasta que adquiera una consistencia espesa.

Al enfriarse el dulce se lo coloca en una superficie plana para, posteriormente, expandirlo con la ayuda de papel encerado y cortarlo en pedazos cuadrados.



MAR MISTELA RAM

Las Mistelas son pequeños "cascarones" ovalados de azúcar, con almibar de frutas o licor anisado en su interior.

Antiguamente las mistelas tenían forma de botellas, muñecos o animales. Se las prepara en moldes especiales dentro de los cuales se coloca una miel espesa, que da forma al "caparazón" de la Mistela.



OBLEAS

Ingredientes: harina, vainilla, azúcar, aceite, agua.

Preparación: mezclar la harina con la vainilla, azúcar, aceite, agua, y se bate hasta crear una mezcla homogénea.

Calentar una plancha eléctrica circular; cuando esté en la temperatura ideal se coloca la masa y se recorta el sobrante. Se deja cocinar un minuto y se retira. Se sirve con manjar de leche o dulces de mora, guayaba, frutilla o coco.

QUESADILLA

031120-011

La Quesadilla es un pastelillo de queso unido en sus bordes por una hoja de masa, hecha con 1 huevo por cada 100 g. de harina. Para el relleno se mezclan 20 yemas de huevo, 1 lb. de queso fresco desaguado y molido, 1 lb. de azúcar molida, 2 oz. de polvo de hornear y colorante vegetal amarillo.

Con la masa se hacen hojas redondas y delgadas, estirándola con bolillo. En el centro de la hoja de masa se pone una cucharada colmada de relleno y se la cierra formando una estrella de cinco puntas.

Se deja un poco de relleno asomar por el medio. Se lleva al horno a 200 grados Fahrenheit por 10 minutos hasta que estén doradas.



ALMIBAR PIO QUINTO

Este dulce, recientemente rescatado, consta ya en el primer recetario publicado en Ecuador, del autor J. P. Sanz, en el año 1882, titulado "Manual de la cocinera, repostero, pastelero, confitero y botillero, con el método para trinchar y servir toda clase de viandas, y la cortesía y la urbanidad que se debe observar en la mesa. Obra escrita con vista del Manuel Francés y la práctica de este país".

Se prepara una libra de almíbar de medio punto: se separan cuatro onzas y se mezclan o baten bien con tres o cuatro naranjillas cernidas, o, en su lugar, membrillo cocido y también cernido, un vaso de vino, lo cual se pone despacio sobre veinte yemas de huevos cernidas: se mezcla con todo el almíbar, se pone a dar punto, y se sirve en una fuente con canela, azúcar, pasas y almendras.



PRISTIÑO

Se hierve por 5 minutos $\frac{1}{2}$ litro de agua con $\frac{1}{2}$ cdita. de anís pequeño, 1 rama de canela, 10 gotas de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ cdita. de sal y 2 de azúcar. Se saca del fuego y se deja enfriar. Se cierne 1 lb. 4 oz. de harina más 1 cdita. de polvo de hornear, y se mezcla con 4 oz. de mantequilla y 6 huevos. Se pone de a poco el agua de anís para formar una masa suave y elástica.

Se la deja reposar por 15 minutos y luego se la estira con bolillo hasta que quede delgada. Se cortan rectángulos de masa de 17 cm. de largo por 16 de ancho, se pican las puntas y se las une formando una corona.

Se los frie en abundante aceite caliente y se los sirve con miel. Para la miel se ponen al fuego 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua, 1 lb. 4 oz. de raspadura, 1 raja de canela y 1 cda. de jugo de limón. Cuando espese se la saca del fuego, se la cierne y se la sirve con los pristiños.



QUIMBOLITO

Los Quimbolitos suelen consumirse en cafeterías o heladerías de Quito. El Centro Cultural San Sebastián ofrece la siguiente receta para 15 unidades.

Se mezcla $\frac{1}{2}$ queso tierno sin sal previamente rallado con el azúcar, luego se añaden 2 oz. de manteca de chanco, 2 oz. de mantequilla y las yemas de 5 huevos. Cuando esté cremosa la mezcla, se ponen 10 oz. de maicena y las claras de los 5 huevos batidas a punto de nieve.

Se añade finalmente 1 copita de licor. Se coloca esta masa en hojas de achira para formar los quimbolitos y se los cocina en una tamalera por 30 minutos.



00 RELAMPAGO PAT

Los Relámpagos son bizcochuelos bañados en manjar de leche. La receta, para 40 unidades, requiere 1 taza de agua, $\frac{1}{2}$ cdita. de sal, 2 cdas. de mantequilla, 1 taza de harina de trigo y 3 huevos.

En una paila u olla gruesa, hierva el agua con la sal y la mantequilla hasta que se disuelvan completamente. Agregue la harina, mezcle todo y cocine a fuego lento durante 10 minutos revolviendo constantemente. Retire la mezcla del fuego, viértala en un tazón, añádale uno a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición.

Con una cucharita sobre latas de hornear sin engrasar ponga pequeñas cantidades de la masa, teniendo cuidado de que haya suficiente distancia entre ellas. Hornéelas a 350 grados durante 15 minutos y sáquelas cuando empiecen a dorar. Cuando estén frías, ábralas por un costado y rellénelas con manjar de leche.



TAMAL LAMPREADO

QUINTO

Aunque el Tamal Lampreado no puede considerarse un "dulce" en el estricto sentido de la palabra, por sus especiales características fue incluido en este recetario.

Ingredientes: harina de maíz blanco, mantequilla, manteca de chanco, sal, azúcar.

Para el relleno: pollo, cebolla palteña, cebolla blanca, pimentón, perejil, pasas y huevo duro.

Preparación: derretir la mantequilla, luego agregar azúcar, sal, elaborar la harina con el agua, azúcar y sal.

Para elaborar el relleno se mezcla la mantequilla, la cebolla palteña y la cebolla larga con el pimentón, perejil, pasas y huevo. Con este relleno se arman y cocinan los tamales de la manera normal.



TURRON DE MIEL

Los turrones se elaboran poniendo a fuego 1 taza de agua con 4 oz. de azúcar y $\frac{1}{2}$ lb. de miel de abeja, hasta que dé punto de bolita suave.

Se retira esta mezcla del fuego para añadir lentamente 2 claras de huevo previamente batidas, y se sigue batiendo.

Se agrega $\frac{1}{2}$ lb. de nueces o almendras peladas, tostadas y picadas. Una vez que esta preparación esté espesa, se la coloca entre hostias, se deja enfriar y se corta en bocadillos.





FERIA DE
DULCES
TRADICIONALES

MUSEO | Fundación
CIVIDAD | Museos
de la Ciudad