

ORÍGENES

UN PROGRAMA DE



Diners Club del Ecuador

Este libro es parte del proyecto
ORÍGENES de Responsabilidad Social
de Diners Club del Ecuador.

Presidente ejecutivo: *Pablo Salazar*

Gerente de Responsabilidad Social: *Augusta Bustamante*

Responsabilidad Social: *José Luis Trávez*

Textos e investigación de 26 recetas de cocinas regionales: *Marcelo Córdova Castro y Ximena Salcedo*

Investigación y concursos en localidades: Programa de Responsabilidad Social Orígenes de Diners Club del Ecuador y
Seproyco S.A.: *María del Carmen Burneo Álvarez y María del Pilar Espinosa Álvarez*

Producción editorial

DINEDICIONES

Coordinación editorial: *Juanita Ordóñez*

Edición y corrección: *Ángela Meléndez*

Dirección de arte gráfica y diagramación: *Lorena Zurita, Estefanía Rivas*

Dirección y concepto fotográfico de las recetas: *Estefanía Rivas*

Producción recetas: *María del Carmen Burneo, María del Pilar Espinosa, Estefanía Rivas, Lorena Zurita y María Eugenia Paredes*

Concepto gráfico

DINEDICIONES y Mullen Lowe Delta

Fotografía

Fotografías recetario: *Andrés Álvarez*, asistencia: *Travis Carvajal*.

Fotografías base de 26 recetas de investigación y personajes cocinas regionales: *Mácula y Demente*.

Retoque fotográfico: *María Paula Gómez y Estefanía Rivas*.

Las fotografías de los personajes de las localidades no necesariamente corresponden a los autores de las recetas.

Impresión: *Imprenta Mariscal*

Está prohibida, la reproducción total o parcial de esta obra,
por cualquier medio, sin el consentimiento expreso de los titulares del Copyright.

Quito, 2018

Para mayor información: rsocial@dinersclub.com.ec o al 02981300.

ORÍGENES

UN PROGRAMA DE



Diners Club®

PRESENTACIÓN

Hace dos años, el libro Orígenes I fue recibido con gran entusiasmo en Ecuador, pese a que sus 1.400 ejemplares no fueron comercializados. Al ver tan favorable reacción del público y constatar que en la anterior edición únicamente habíamos plasmado una cuarta parte de las recetas recopiladas a lo largo de nuestra labor en las poblaciones de la Sierra y la Costa, nos sentimos obligados a seguir trabajando para que los platos y las tradiciones gastronómicas que el programa Orígenes de Diners Club del Ecuador había logrado recopilar fueran transmitidas de una manera más amplia. Así nació este, el segundo libro de recetas Orígenes II.

Desde 2012, inspirados en la manera en que nació en 1949 la tarjeta Diners, creamos el programa de responsabilidad social Orígenes. En aquel entonces, enfocados en nuestra cadena de valor, evocamos la historia del nacimiento de la tarjeta Diners Club, cuando Frank McNamara no pudo pagar su cena en un restaurante de Nueva York porque olvidó su billetera en casa, y junto con su abogado Ralph Schneider creó Diners Club, la primera tarjeta de crédito del mundo.

El hecho fue que la tarjeta Diners Club nació en la mesa de un restaurante y que nuestros primeros establecimientos afiliados fueron los restaurantes (el Chalet Suisse, el Rincón de Francia, entre otros...). Entonces, la pregunta era: ¿qué podemos hacer para que los restaurantes o negocios gastronómicos crezcan y mejoren? ¿Cómo podemos

aportar a que la identidad gastronómica ecuatoriana que agrega valor cultural y social no se pierda? ¿Cómo podemos contribuir a que el turismo nacional e internacional del Ecuador mejore y se amplíe? ¿Qué podemos hacer nosotros por los establecimientos gastronómicos del Ecuador que son pequeños o que están en diversas localidades de provincias y quieren mejorar?

Enfrentando estos desafíos nació el programa Orígenes, que ha venido trabajando en poblaciones de menos de 25.000 habitantes a lo largo del país y cuyos objetivos son mejorar las capacidades de pobladores en cuanto a la calidad de servicio y la oferta gastronómica mediante la capacitación, además de rescatar y poner en valor las recetas tradicionales, valorar los productos locales y las maneras innovadoras de hacer cocina tradicional.

En cada localidad seleccionada por el programa Orígenes se realiza, entre los restaurantes, un reconocimiento a las mejores recetas, a los ganadores se les incluye en un programa de capacitación integral que ha llegado a lo largo de la existencia del proyecto a 1.810 personas con 739 recetas recopiladas.

Esta edición contiene 98 recetas y está dividida en dos partes; la primera incluye la investigación antropológica realizada por Marcelo Córdova y Ximena Salcedo de los platos más representativos en la Sierra y la Costa con 24 recetas, y la segunda contiene 72 recetas recopiladas en las convocatorias 2013, 2014 y 2015. Estos platos se po-

drían preparar de diversas formas, pero hemos rescatado la esencia de lo que sus creadores nos han presentado; sin embargo, las recetas han sido ajustadas en sus porciones y medidas para que puedan ser realizadas por todos quienes se interesen en la cocina.

Nos complace informar que, en una primera evaluación de impacto del proyecto, 89% de los locales participantes incrementaron al menos una mesa en sus negocios en el periodo posterior y los productos de los emprendimientos gastronómicos ya se están vendiendo en Quito y Guayaquil. Adicionalmente, cabe mencionar que estamos trabajando mayoritariamente con mujeres (80%), de formación escolar primaria en su mayoría.

En 2017 se trabajó especialmente en la provincia de Manabí, a raíz del terremoto de 2016, logrando que 10 emprendimientos de personas afectadas por el terremoto florezcan. En la actualidad hemos ampliado el programa a mercados y paraderos de rutas como la del Sol y la ruta Quito-Esmeraldas. El mejoramiento de la oferta gastronómica en pequeñas poblaciones aporta a consolidar el turismo interno de calidad, pues los platos se convierten en un atractivo turístico per se.

Anhelamos que los hogares también rescaten en su cotidianeidad estos productos y recetas, valorizándolos, comiendo como ecuatorianos y accediendo a una dieta sana. Así también esperamos inspirar a los restaurantes de los centros urbanos del país para reproducir estas recetas e incorporarlas a su oferta gastronómica. Para cumplir este objetivo, en 2017 emprendimos la realización de una serie de televisión de 13 capítulos denominada *Cocinando en los Orígenes* que fue transmitida por televisión nacional.

En la realización de este programa participó Ignacio Medina, uno de los periodistas y críticos gastronómicos más importantes del mundo, quien, con su visión desde una perspectiva internacional, aportó a dimensionar y valorar las riquezas gastronómicas del Ecuador y es el autor del prólogo de este segundo libro.

Orígenes resume este impulso por revitalizar y poner en valor las tradiciones culinarias ancestrales y menos conocidas del país para rescatar lo que nos define profun-

damente como ecuatorianos. Queremos volver la mirada hacia nuestra herencia, para que a partir de ella mejoremos las condiciones de vida de los pobladores rurales y de las localidades. Esperamos que este viaje por la enorme riqueza de la gastronomía ecuatoriana los motive, inspire y llene de orgullo por nuestro país como lo ha hecho con nuestra organización.

*Programa de Responsabilidad Social Orígenes
Diners Club del Ecuador*

WWW.ORIGENESECUADOR.COM

PRÓLOGO

Cada paseo por cualquier rincón del Ecuador es una fuente de sorpresas, sucediéndose casi sin solución de continuidad. Unas veces son los productos, otras las gentes que los hacen posibles y muchas más los giros que van adoptando en la cocina hasta concretar platos, guisos y preparaciones que arrastran historia y emociones a partes casi iguales. Intuí algo de eso antes de empezar el recorrido que nos llevó a la grabación de los 13 programas de *Cocinando en los Orígenes*, pero nunca creí que fuera a llegar tan lejos. Visito Ecuador desde hace seis años y ya había encontrado paisajes, gentes, productos y sabores capaces de llamar la atención a primera vista, pero no imaginaba la magnitud de lo que iba a encontrar. Mi viaje se concentró en la Costa y la Sierra. Daba igual a donde fuera, siempre había una llamada de atención, un guiño nuevo, un sabor diferente o un encuentro con la historia y las raíces.

Fue una inmersión que me llevó a los orígenes de las cocinas populares, al encuentro con formas de cocinar que se han ido forjando durante milenios, desde las culturas Valdivia, Chorrera, San Pedro o Machalilla, para desembocar en nuestros días, después de siglos de fusiones, encuentros y desencuentros, vestidas con formas nuevas, demostrando que la cocina no se detiene jamás.

Hoy más que nunca la cocina se muestra como una disciplina abierta y dinámica, muy lejos de esa vocación estática que algunos le han querido colgar del cuello. Los platos nunca han sido verdades únicas e inmutables. Por el contrario, van cambiando con las temporadas, las cocineras y las nuevas técnicas culinarias. Casi nada es igual en el mundo de los sabores de una generación a otra, ni siquiera de una casa otra. Cada cocinera plantea el plato a su manera, cuestionando la existencia de recetas únicas y cuestionando definitivamente la vieja aspiración de la que siempre hemos llamado “receta auténtica”.

La cocina también es hija de la memoria. La comida proporciona una fuente de emociones que se antoja inagotable y no hay nada que suscite mayores pasiones que el reencuentro con el recuerdo gustativo, representado por los sabores de la infancia que llevamos almacenados en la memoria y afloran empujados por el aroma o el sabor de un plato. La “auténtica” será siempre la receta que comiste desde niño; una verdad diferente para cada comensal.

No hay recetas auténticas, del mismo modo que no hay inventores de lo cotidiano. La cocina es hija de la necesidad y la oportunidad, combinadas en un bucle que no ha dejado de dar vueltas a lo largo de la historia. Hasta hace bien poco cocinábamos con lo que teníamos a mano, consagrando casi sin saberlo lo que hoy llamamos “cocina de temporada”, una de las grandes tareas pendientes entre los cocineros profesionales de esta tierra. Las cocinas originales respetaron a rajatabla las temporadas y cumplían con los ciclos vitales de la tierra. Hoy, con la producción estacional superada por las nuevas técnicas de cultivo, luchamos la batalla del sabor.

Las nuevas cocinas ecuatorianas se forjan en la batalla del producto. No sabe igual un plato construido en el tiempo que le corresponde que otro nacido de productos que nunca muestran el sabor y las prestaciones que debieron tener. Las cocineras y los cocineros que dieron forma a los sabores de esta tierra vivieron una relación estrecha, respetuosa y ejemplar con la despensa que hoy necesitamos recuperar. Hay que aprender a conocer el producto para poder respetarlo y obtener sus máximas prestaciones. Ecuador tiene un tesoro increíble en su despensa y muchos de sus integrantes son casi desconocidos por los ecuatorianos. La paradoja también se asienta en las cocinas.

No hay cocina tradicional sin respeto por el producto, aunque ese, el de la cocina tradicional, es un tema que exige una reflexión más profunda del que se puede aportar en este prólogo. ¿Qué es una tradición? ¿Cómo se construye? ¿Quién la define? ¿Cuánto tiempo se necesita para darle forma? Se nos llena la boca tres veces al día hablando de la cocina tradicional sin pensar en el dinamismo que enmarca el desarrollo del hecho culinario. Las cocinas cambian cada día, adaptándose al tiempo que les toca vivir. Ningún plato fue siempre igual.

El plátano proporciona un buen ejemplo. Es uno de los tres productos que definen la naturaleza de las cocinas de la costa, junto al maíz y el maní, pero su presencia en el continente americano es asunto bien reciente, apenas cuenta poco más de 400 años. La proliferación del banano en la Costa ecuatoriana es todavía más reciente y no se concreta hasta finales del siglo XIX, coincidiendo con las epidemias que asolaron los grandes cacaotales. ¿Cuánto tiempo hace falta para construir una tradición? Nunca se sabe. Para el plátano fue suficiente menos de un siglo. Otras preparaciones, como la javishca, nacieron del encuentro con los españoles allá por el siglo XVI. Otros más, como la sopa de cauca, definen su razón de ser en las culturas más antiguas que poblaron tierras ecuatorianas, pero nunca han dejado de crecer. Lo primero que debemos entender es que apenas somos testigos de uno o dos fotogramas en el film que retrata la historia de la cocina.

Empecé a entenderlo cuando llegó a mis manos la primera edición de *Orígenes*, el libro que reflejaba el extraordinario trabajo del departamento de Responsabilidad Social de Diners Club Ecuador, mostrando la inquietud y la curiosidad que suscitan las cocinas del país y sobre todo el papel que les corresponde como instrumento de desarrollo. La gastronomía es un arma cargada de futuro y tiene consecuencias en muchas de las actividades que determinan nuestra forma de vida. La agricultura, la ganadería, la gestión del mar, la relación con el medio ambiente, la explotación racional del turismo, el estímulo del tejido industrial, la salud, y así sucesivamente.

Ahora me llega a las manos esta segunda edición de *Orígenes* para certificar que el anterior apenas era un primer paso en el descubrimiento del trabajo emprendido por Diners Club Ecuador. La cocina ecuatoriana todavía está por descri-

bir. Es tan amplia y variada que un libro o un programa de televisión no son suficientes para mostrarla. Esta nueva obra ha seguido profundizando. Es el fruto de un esfuerzo notable y meritorio por seguir mostrando lo nuestro, que en mi caso es la cocina en la forma y lugar en que se concrete, y para ustedes las señas de identidad que definen su origen y su naturaleza como ciudadanos de este gran país.

Alguien me preguntó durante el proceso de rodaje del programa *Cocinando en los Orígenes* por el camino a seguir para que la cocina ecuatoriana llegue a ser tan grande y tan valorada como otras que nos resultan más o menos cercanas. Mi respuesta ha sido siempre la misma: solo necesitan atreverse a creer en ella. Me sorprende esa suerte de complejo de inferioridad con el que algunos enmarcan su relación con las cocinas ecuatorianas. No hay cocinas mejores ni peores, solo hay gentes capaces de creer que la suya puede serlo.

Todas las cocinas del mundo siguen los mismos trayectos. Empiezan siendo un ejercicio elemental de supervivencia, populares, primarias, concebidas para asegurar la victoria en la lucha diaria contra el hambre. Con el tiempo, esas fórmulas populares pasaron por el tamiz de las cocinas acomodadas, donde se les podía dedicar todo el tiempo necesario y recibían el aporte de nuevos ingredientes, a menudo en forma de condimentos y productos que perfilaban los sabores y enriquecían la fórmula. Se ajustaban las cocciones y se sofisticaban las preparaciones, construyendo una nueva visión del hecho culinario que hemos dado en llamar cocina burguesa. Finalmente, esa cocina acababa pasando a los restaurantes.

Las cocinas siempre están ahí. Unas veces a la vista de todos y otras ocultas en los recetarios familiares que todavía sobreviven en las casas pero no trascienden al público. El restaurante es el escaparate a través del cual se muestran las cocinas, de manera que una cocina que no se muestra en ellos es como si no existiera. Ecuador tiene una tarea pendiente en el rescate de esas cocinas que siguen ocultas en el fondo de los recetarios con los que nuestras madres y nuestras abuelas llegaban al matrimonio, escrito de su puño y letra, y que fueron engordando a lo largo de su vida. Ahí está la grandeza de las cocinas de Ecuador.

Ignacio Medina



INVESTIGACIÓN

26

RECETAS
DE
COCINAS
REGIONALES

INVESTIGACIÓN
MARCELO CÓRDOVA CASTRO
XIMENA SALCEDO AGUIRRE

CONTENIDO

RECETAS REGIONALES

COSTA

- Sal prieta
pág. 14
- Sopa de carapacho relleno
pág. 18
- Viche de jaiba
pág. 22
- Ceviche de pinchagua
pág. 26
- Ostras gratinadas
pág. 30
- Langosta a la plancha
pág. 34
- Cazuela de pescado
pág. 38
- Seco de chivo
pág. 42
- Seco de pato
pág. 46
- Picada marinera
pág. 50
- Chica de maní y arroz
pág. 54
- Dulce de guayaba
pág. 58
- Dulce de tagua
pág. 62
- Torta de camote
pág. 66

SIERRA

- Chuchuca
pág. 72
- Tortillas de maíz con papa
pág. 76
- Cuy con colada de arveja
pág. 80
- Locro de papas
pág. 84
- Sopa de cauca
pág. 88
- Sopa de chochos
pág. 92
- Trucha a la mandarina
pág. 96
- Chicha de maíz
pág. 100
- Javisca
pág. 104
- Tomate de árbol al almíbar
pág. 108
- Dulce de zapallo
pág. 112
- Empanadas de dulce de sambo
pág. 116



COSTA





SAL PRIETA

**JAMA
MANABÍ**

Historia

Si hay tres productos que tienen que ver con la identidad manabita, estos son: el sombrero de paja toquilla, el queso manaba y la sal prieta. Libertad Regalado, escritora especializada en gastronomía manabita, al referirse a esta comida subraya que la sal prieta se elabora a base de “maíz y maní, productos nativos” que “hace más de 9.000 años se cultivaban en lo que hoy es Manabí”¹. El maní es uno de los productos más utilizados en la cocina popular manabita, pues se combina con una variedad de alimentos para preparar diversos platos (Naranjo 2002).

El maní

Según el registro del Patrimonio alimentario del Ministerio de Cultura y Patrimonio (MCPE), el maní fue domesticado en la zona suroccidental de la Amazonia (Emental 2010), es una especie nativa de la región y los restos cercanos más antiguos están en la costa peruana, con 7.600 años de antigüedad. Es una planta herbácea que mide entre 35 y 50 cm y se cosecha principalmente en las zonas bajas de Loja y Manabí; para su cultivo se necesita de lluvias durante la siembra y clima cálido para su cosecha. Algunos pueblos de foresta tropical lo cultivan.

En el caso de Manabí, el conocimiento culinario está presente entre las mujeres cocineras y se transmite de madres a hijas, así como la utilización de los utensilios tradicionales, entre los que se puede mencionar al fogón manabita y la piedra de moler, también la elaboración de ollas, como cazuelas de cerámica, cucharas y utensilios hechos de madera, caña guadua, mate y fibras.

Descripción del plato

El nombre de sal prieta se debe al tono rojizo intenso que toma el maíz y el maní al ser mezclados con el achiote. No existe una única receta para elaborar la sal prieta, hay algunas variantes a partir de combinar básicamente maíz

¹ Diario *El Telégrafo*, La sal prieta es la compañera inseparable del plátano asado. En: www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional-manab-i/1/la-sal-prieta-es-la-companera-inseparable-del-platano-asado.

SAL PRIETA



RECETA DE MARITZA CHICA CASTAÑEDA

INGREDIENTES

- 1 libra de maní
- 1 libra de maíz amarillo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de achiote y aceite
- Una porción de cilantro al gusto
- 1 pizca de comino



PREPARACIÓN

Su elaboración requiere de tres procesos de molido de los ingredientes que la componen. El primero es el tostado y molido del maíz, a la par que el tostado y triturado del maní; una vez que estos dos ingredientes están molidos por separado, deben ser machacados en conjunto hasta obtener una masa. Se refrie la masa en un poquito de aceite y achiote, se condimenta con la sal, comino y el cilantro.

SECRETO

La calidad del maíz amarillo, el uso del fogón a leña para el tostado y el cilantro manabita, que es distinto a las otras variedades.

UTENSILIOS

Paila, cucharón y leña.

CONSUMO

En Manabí, generalmente las familias consumen sal prieta en el desayuno, acompañada de queso, maduro o verde y café pasado; el verde o maduro con sal prieta se utiliza como un abreboca en el almuerzo y a la media tarde.



amarillo con maní. Luego se condimenta con comino y con algunas “hierbitas”, especialmente con una variedad de cilantro.

Se consume en la mayoría de fincas y casas de campo, en la playa o en las ciudades de Manabí, así como en algunas zonas del país a las que han migrado los manabitas.

La historia de Maritza Chica

La iniciativa que se presenta en estas páginas nació a partir del terremoto de 2016, cuando los pobladores habían perdido sus viviendas y se encontraban en los albergues. Maritza Chica fue invitada a participar de un seminario sobre emprendimientos productivos. “El reto era buscar o reconocer algo que sabemos hacer y que se vuelva una idea que pegue... que tenga que ver con algo típico de la comida de Manabí, que pueda tener acogida en el mercado. Yo escogí la sal prieta, porque es ¡lo máximo de la tradición! El maní, el maíz, el achiote y la hierbita (el cilantro) son parte de la cultura campesina de esta provincia”.

Diners Club apoyó estas iniciativas creando la marca Orígenes y también promoviendo los productos en un punto

de venta en Quito, sin que esto tenga costos adicionales para los productores. La iniciativa de Maritza Chica arrancó, y aunque aún no ha logrado su punto de equilibrio financiero, es un producto que los turistas que visitan Don Juan, en Jama, empiezan a buscar para llevarlo como recuerdo o regalo para parientes o amigos.

FIESTAS

- El 29 y 30 de junio: San Pedro y San Pablo.
- El 24 de junio: San Juan.
- El 16 de julio: celebración de la Señora del Carmen.
- El 2 de noviembre: celebración del Día de Difuntos.
- El 20 de marzo: cantonización de Jama.
- El 15 de julio: desfile de cantonización.

La sal prieta ha sido considerada patrimonio alimentario, esto quiere decir que el país busca revalorizar la gastronomía ecuatoriana a nivel local y promocionarla a escala internacional.

Su versatilidad es tal que acompaña platos salados como dulces, sin alterar el sabor original de los productos.



**SOPA DE CARAPACHO
RELLENO**

**CHANDUY
SANTA ELENA**

Historia

Hasta hace poco tiempo se podía ver las playas llenas de cangrejos y jaibas, y en zonas de bosque tropical, el cangrejo azul. De hecho, los primeros habitantes de la cultura Valdivia, vivían de la recolección de conchas y crustáceos y de la extracción de conchas del fondo del mar, almejas de bancos de arena y ostras en las rocas. Ellos no solo extraían alimento de los manglares sino que los regeneraban para nuevas cosechas.

Jorge Marcos, arqueólogo, profesor e investigador de la Escuela Politécnica del Litoral (Espol), que estudió el Real Alto en lo que hoy es Chanduy, identificó que este lugar fue uno de los primeros poblados urbanos de América, muy cercano al mar, donde podían tener lugar estas actividades de recolección de recursos marítimos y de pesquería. Resalta además que la cultura Valdivia estaba dedicada a la agricultura.

Los estudios arqueológicos han demostrado que se preocupaban de que la cerámica fuera resistente al fuego y en este sentido desarrollaron una tecnología y conocimiento que incluía la fabricación de vasijas para guardar el agua, para conservar la chicha, resistentes a la fermentación y que pueden mantener el agua fresca. También crearon la cerámica decorativa. La cerámica de Valdivia y de San Pedro surgió hace 4.500 años AC. Las dos culturas cuentan con bebedores e inhaladores, que eran usados en fiestas y para las cosechas. Se ha podido aclarar que la cultura San Pedro estaba más dedicada a la pesca, y la Valdivia, a la agricultura. Inicialmente se pensó que el origen de estas culturas pudo haber venido de México o Japón (B. Meggers), pero actualmente se ha comprobado que tuvieron un desarrollo local propio y estas fueron las primeras culturas sedentarias en el Ecuador que desarrollaron un centro poblado y este a su vez el sitio de Real Alto.

Jorge Marcos destaca que “la única manera para conocer lo que somos es sabiendo lo que fuimos”, por eso es importante hacer conocer a la gente que en la Costa ecuatoriana se estableció la conocida cultura Valdivia que alcanzó un gran desarrollo para su época (*El Universo*, Noviembre 2017).

SOPA DE CARAPACHO RELLENO



RECETA DE ROSA ASCENCIO SUÁREZ

INGREDIENTES

3 cangrejos
1 cebolla paiteña
1 hoja de col
1 plátano verde
1 cucharada de aliño
1 pimiento
1 rama de cilantro
1 tomate
¼ de libra de yuca



PREPARACIÓN

Cocinar los cangrejos por 20 minutos en 2 litros de agua con la yuca y la col, enfriar y sacar la carne. Reservar el caldo. Rallar el verde, hacer un refrito con cebolla, tomate, pimiento, aliño y cilantro. Reservar. Amasar el verde rallado con el refrito y la carne del cangrejo y rellenar los carapachos. Sazonar el caldo y servir con los carapachos rellenos.

SECRETO

Seguir los pasos de la receta y obtener una buena cantidad de la comida del cangrejo para que tenga buen sabor. Se recomienda hacerlo en olla de barro.

CONSUMO

Generalmente se sirve en fin de semana o para cuando algún familiar viene de visita.



ROSA ASCENCIO SUÁREZ

Descripción del plato

La sopa de carapacho relleno es una variedad de viche, donde los carapachos de cangrejo o de jaiba se rellenan con la carne de estos crustáceos y con verde.

Dónde se prepara

Este plato se prepara en las provincias de Santa Elena, Guayas y Manabí y en todas las regiones donde se conservan los manglares.

Chanduy

Aquí se asentó la cultura Valdivia especializada en la recolección de especies marinas de los manglares, concheros y en la pesca de alta mar. Inició el desarrollo de la agricultura del zapallo y el maíz, inventó la cerámica y empezó el culto a la concha spondylus y a la lluvia, como manera de predecir el comportamiento de las corrientes de Humboldt y de El Niño.

En la zona existen 14 comunas reconocidas; la comuna de Pechiche es la más grande, con alrededor de mil familias.

Allí se ubican también un buen número de empresas camaroneras y productoras de harina de pescado, por lo que el puerto de Chanduy es un importante soporte para la economía de la parroquia. Chanduy cuenta con playas, acantilados, arrecifes rocosos y zonas intermedias que generan su riqueza ictiológica. Las principales artes de pesca son el trasmallo, la red de enmalle, el chinchorro de playa, la red de cerco de playa y la pata de cabra para extraer las ostras (GAD de Chanduy, Plan de Desarrollo, 2014-2019).

FIESTAS

- El 28 de agosto: Fiesta de San Agustín.
- El 24 de septiembre: Virgen de la Merced.
- El 25 de diciembre: Navidad.

PATRIMONIO

- La iglesia de guayacán y laurel construida en 1734 es una de las más antiguas de la península.
- En la comunidad de Tugaduaja y Engunga tiene lugar el baile del curiingue.



VICHE DE JAIBA

**MACHALILLA
MANABÍ**

Historia

Desde que se inicia el poblamiento en Machalilla, mediante la formación de aldeas, la subsistencia de su población se tornó más dependiente del marisqueo y la pesca en el litoral oceánico, por lo tanto, una importante fuente alimenticia la constituían las especies marinas atrapadas cerca de la orilla y en el océano (MCPE, 2007:35).

Como relata la profesora Flor Villarreal:

La pesca viene de tiempos ancestrales, desde los abuelos. Esta es la parroquia donde se asentó la cultura Machalilla, cuyos habitantes hacían intercambio con otras culturas como la Valdivia. Hace cuatro meses vinieron unos arqueólogos y descubrieron que en la mayoría de las zonas donde están las actuales casas en Machalilla hay asentamientos. Hacia el Norte y el Este han encontrado vestigios de esta cultura, han encontrado herramientas que nos aclaran que esta cultura fue pesquera. También se dedicaban a la recolección de frutos y a la caza. El animal que cazaban era el venado que conocemos... nuestros ancestros empezaron primero con redes de arrastre, utilizaban solo una pequeña canoa, no como las que hay ahora, una pequeña canoa que movilizaban con remos, remaban y remaban y salían al mar, no a una distancia tan lejos, no, porque la pesca no estaba tan lejos como ahora. Entonces, lanzaban las redes, había una persona que guiaba y el resto jalaba en ambos lados, venían y sacaban la pesca. Me acuerdo de que mi abuela contaba que ellos tenían que trasladarse en una panguita, iban los pescadores hacia la playa de Los Frailes y el resto de las personas iban caminando y se encontraban y así se realizaba la pesca (Flor Villarreal, 2017).

Flora Lucía Lucas aprendió a preparar una variedad de platos. Ha participado en diferentes ferias y concursos sobre gastronomía que auspicia el Gobierno local como una de las actividades para promocionar el lugar. Fue una de las ganadoras del concurso que auspició Diners, trabajaba preparando comida para la venta.

VICHE DE JAIBA



RECETA DE FLORA LUCÍA LUCAS

INGREDIENTES

- 1 porción de habas
- 1 maduro
- 5 jaibas
- ½ libra de maní
- 5 plátanos verdes
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimienta
- Cilantro al gusto
- 1 ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 camote
- 1 zanahoria
- 1 choclo
- 1 yuca
- Aceite



PREPARACIÓN

Colocar agua en una olla para hervir, cuando el agua esté hirviendo, poner las jaibas a cocinar. Sacarlas y reservar el agua. Picar las verduras y hacer un refrito en una sartén con aceite, cebolla, pimienta, ajo y comino. Poner el maní en agua y dejar hervir diez minutos. Después, agregar el refrito con el maní, camote, verde, choclo, habas, zanahoria y yuca y cocinar durante 15 minutos o hasta que esté bien cocido. Agregar las jaibas. Servir con el maduro en un plato de barro acompañado de limones, plátano verde y arroz. En la preparación del viche de jaiba no se utiliza leche.

SECRETO

Flora Lucía prepara el viche en olla de barro y en fogón manabita. **“¡Ahí es donde se hace toda comida buena!** También es importante poner todos aliños, cocinar con amor y dedicación, ahí sale mucho mejor”, dice.

PROPIEDADES

De acuerdo con Registro del Patrimonio Alimentario (MCPE, 2010), es un plato rico en vitaminas, fósforo y proteínas.



FLORA LUCÍA LUCAS

Dónde se prepara

Según el Registro de Patrimonio Alimentario del MCPE (2010), el viche es una sopa tradicional de la región Costa. Hay una variedad de recetas según la zona en el que se elabora, por ejemplo, en Manabí, en el cantón Chone, se elabora viche de guariche (cangrejo); en Bolívar se prepara el viche de cacaño (camarón de río), y en Montecristi y Jipijapa cocinan viche de mariscos.

En Galápagos se cocina el viche de bagre (Carrera, 2016 a). En Machalilla, se prepara viche de jaiba.

Es un potaje delicioso que combina aroma, colores y sabores de pescados y mariscos con las legumbres, por lo que su consumo se ha difundido en varias zonas del Ecuador. Es parte del menú de comedores y restaurantes manabitas.

Obtención de alimentos

Los barcos pescan en faena 22 días, hacen un pare al que llaman “clara” porque está la Luna. Cuando están en faena, capturan las jaibas con redes de arrastre llamadas “tramoyeros”. En los últimos meses ha habido escasez de jaibas, posiblemente por la excesiva pesca, afirma Lucas.

Asimismo, señala que durante las vedas –en marzo y septiembre- las especies vuelven a reproducirse, “aunque ahora quieren cambiar los meses con base en un estudio que realizaron para declarar las vedas entre los meses de enero y febrero”.

Consumo

Es un plato que se prepara para la celebración de finados y Semana Santa, o para dar la bienvenida a un familiar que ha migrado y vuelve al país. La diversidad de recetas de viche es parte del menú de hogares, ferias, comedores en la región y en algunas zonas la Sierra.

FIESTAS

- Las festividades de San Pedro y San Pablo a fines de junio, que se realizan desde hace más de 60 años, son las más importantes. Es una procesión marina con las embarcaciones pesqueras donde se realizan rezos y alabanzas en cada uno de los botes.

PATRIMONIO

- El principal atractivo turístico de esta zona es el Parque Nacional Machalilla, muy cerca de Agua Blanca, que constituye un museo arqueológico de sitio.



CEVICHE DE PINCHAGUA

**MANGLARALTO
SANTA ELENA**

“El ceviche de pinchagua es afrodisiaco, levanta muertos”.

Así se promociona el ceviche en el puesto de comidas de Rosa Panta en la Comuna de San Pedro, en Manglaralto, Santa Elena.

Historia

La historia del ceviche está relacionada con el inicio de la pesca, la recolección de especies en el manglar y el inicio de la agricultura. Los primeros pobladores de la Costa se ubicaron en lo que hoy es Santa Elena, en el sitio Las Vegas, se asentaron en zonas cercanas al sistema manglar y a los ríos; en este entorno se abastecieron de pescado, mariscos y posteriormente desarrollaron la agricultura.

El ceviche es un plato que se consume crudo y marinado o apenas cocido y encurtido. Inicialmente se preparaba al combinar los frutos de pasifloras, ají y tomate, como una forma básica de marinarlo. Posteriormente, con la influencia colonial, se incorporaron el limón, la cebolla y en algunos casos la naranja y se aromatizó con cilantro.

Descripción del plato

El ceviche es una comida preparada a base de pescados y mariscos marinados en jugo de limón o naranja, cebolla paiteña, pimienta, tomate y cilantro. Se acompaña con chifles, patacones y arroz; en la región andina se sirve con maíz tostado y canguil. La pinchagua es el pescado azul, conocido como sardina, es nutritiva y afrodisiaca, dice Rosa Panta, autora de la receta. La pinchagua tiene fósforo, Omega 3, potasio, magnesio, calcio y Vitamina A. Es un plato tradicional en la gastronomía de la Costa, de aroma y sabor intensos.

Dónde se prepara

Su preparación se inició en Manabí, en las ciudades de Manta y Portoviejo y en localidades aledañas, posteriormente se extendió a Santa Elena y Esmeraldas.

CEVICHE DE PINCHAGUA



RECETA DE ROSA PANTA

INGREDIENTES

2 libras de filete de pinchagua, sin espinas ni hueso
1 taza de jugo de limón
½ libra de cebolla paiteña cortada finamente
½ libra de tomate riñón cortado en cuadros
2 pimientos verdes
Cilantro finamente picado
Maní picado y tostado
Mostaza
Aguacate
Salsa de tomate
Aceite
Sal



PREPARACIÓN

Limpia la pinchagua (cortar la cabeza, sacar las vísceras y lavar). Cocinar a baño maría por alrededor de 10 minutos y dejar enfriar. Sacar la piel, las espinas, los huesos y filetear. Mezclar con el jugo de limón, marinar en refrigeración por dos horas. Agregar cebolla, tomate, pimiento verde y mezclar. Añadir sal, aceite, cilantro, salsa de tomate y mostaza al gusto. Servir con aguacate, maní tostado, arroz blanco, patacones o chifles.



JOSÉ GUALE

Variación

En Manabí se prepara este ceviche marinando la pinchagua en jugo de limón con espinas y huesos por alrededor de cuatro horas.

Consumo

El ceviche de pinchagua es una comida habitual que las familias preparan como parte de su menú diario por su bajo costo. Hace 10 años, los pescadores regalaban la pinchagua pues se consideraba desecho luego de la pesca. Hoy en día, se ofrece en comedores populares, mercados y en puestos ambulantes y se lo consume como desayuno, almuerzo o bocadillo.

Vedas

El Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca declaró veda para la pinchagua en marzo y septiembre. Se prohibió la utilización de la especie para la fabricación de harina de pescado y está destinada exclusivamente a la elaboración de conservas para el consumo humano.

CURIOSIDADES

- La sardina es conocida entre los pescadores artesanales como pinchagua. Su magnífico sabor y bajo costo han hecho de este pescado un producto muy apetecido.
- El Festival de Cebiche de Pinchagua se realiza en mayo en la parroquia Río Chico, noreste de Portoviejo.



OSTRAS GRATINADAS

AYANGUE
SANTA ELENA

“Se dice de las ostras que son ¡jintensas, fuertes y ricas!
La ostra guarda el sabor del mar”.

Historia

La ostra es un molusco bivalvo marino de la orden *Ostreidae*, donde la especie *Ostrea edulis* es la más conocida. El *Spondylus princeps*, en cambio, es un molusco bivalvo de la especie *Limidae spondylus princeps*.

Rosa María Apolinario cuenta que su hermano extraía las ostras del mar, inicialmente las preparaban solo con limón, hasta cuando un visitante les enseñó a prepararlas gratinadas.

Como cuenta María Clara Montaña, el *Spondylus* crece en las aguas cálidas de la costa ecuatoriana y ha sido parte de la gastronomía del litoral. Fue consumida por antepasados indígenas de la Costa y trascendió hasta convertirse en un objeto sagrado que viajaba de sur a norte y de las montañas a la selva a lo largo de toda Andinoamérica y Mesoamérica. Al *Spondylus* se le atribuía poderes relacionados con la lluvia y la abundancia, la fertilidad de la tierra, la transmisión de la vida y la conservación de la cultura. Era el alimento favorito de los dioses y su concha era parte de los ritos como instrumento de predicción del clima (María Clara Montaña, Terraincognita, 2003).

Jordi Bataller, en su artículo *Spondylus, el oro rojo de los que Incas* (2009), señala que el *Spondylus* era reflejo de que todos los fenómenos naturales regían la vida diaria de los amerindios. El clima en la región está influenciado por las corrientes marinas, la de El Niño y la de Humboldt. La aparición del *Spondylus* señalaba que las lluvias provocadas por el fenómeno de El Niño estaban cercanas. Estas lluvias eran precedidas por la aparición en las playas de las conchas *Spondylus princeps*. Así, el *Spondylus*, según la cosmovisión andina, se convirtió en un objeto divino para servir como manjar a los dioses, necesario para que estos pudieran mantener al mundo.

De vuelta a la receta, esta es una versión de las famosas Ostras a la Rockefeller, que se preparan con pan molido, aceite de oliva, queso parmesano, perejil y espinacas. Esta receta fue creada en New Orleans por el restaurante Antoine en 1899. Lleva ese nombre al comparar su sabor, intenso fuerte y rico, con la fortuna John Rockefeller.

OSTRAS GRATINADAS¹



RECETA DE ROSA MARÍA APOLINARIO

INGREDIENTES

- 8 ostras
- ½ cucharada de aliño (ajo y cebolla blanca)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de orégano
- ¼ de queso parmesano rallado
- ¼ de litro de vino blanco



PREPARACIÓN

Sacar las ostras de la concha y limpiarlas bien, de manera que no queden impurezas. Agregar en una sartén la mostaza, la mantequilla, el orégano, el ajo y la cebolla. Incorporar las ostras, el vino y cocinar a fuego lento por cinco minutos.

Colocar las ostras sazonadas en las conchas, agregar el queso y meter al horno a fuego medio hasta que el queso se dore. Acompañar con patacones y arroz.

SECRETO

Hay varias formas de preparar las ostras, la más común es agregar unas gotas de limón a la concha y comerlas crudas. Para consumirlas y garantizar su calidad tienen que ser estar frescas.

¹ La receta original de ostras gratinadas que consta en el libro *Orígenes* (2016:214) pertenecía a la señora Janeth Mendoza, a quien no pudimos localizar porque migró, por lo que la receta que se presenta fue complementada por su exsuegra, Rosa María Apolinario.



DAYSÍ RODRÍGUEZ

Dónde se encuentran

Dicen los entendidos que las ostras del Pacífico no son las más grandes, pero sí las más dulces. Las ostras son muy famosas en los criaderos en Francia y las variedades asiáticas que sirven, sobre todo, para la cría de perlas. También hay grandes ostras en Chile. La *Ostrea linnaeus*, que es la más común del Pacífico, se encuentra desde la Bahía de los Ángeles, en Baja California, hasta Ecuador.

En la Costa ecuatoriana fue muy difundido el *Spondylus princeps*, bivalvo que vive en las aguas marinas cálidas y que en América coincide con las costas del Ecuador. Variedad valorada social y económicamente en el mundo prehispánico.

Las especies de la familia *Ostreidae* habitan sobre los márgenes costaneros y en donde se mezclan las aguas marinas con las continentales (Zoila Castillo, UNAM 1984).

En Ecuador, las ostras se preparan en mercados, puestos de comida, ferias, comedores y restaurantes de las ciudades playeras y grandes urbes. Tienen amplia presencia en la provincia de Santa Elena, especialmente en Salinas y La Libertad.

Obtención de los alimentos

Los bivalvos provienen de las exploraciones de buzos y pescadores locales del fondo marino.

FIESTAS

- El 24 de mayo son las fiestas patronales en honor a la Virgen María Auxiliadora.
- El 22 de septiembre se realiza la Exaltación de la Cruz.

PATRIMONIO

- Existe una imagen del Sagrado Corazón de Jesús en el fondo del mar, a 11 metros de profundidad, que es avistada por los buceadores.
- La playa de Ayangué, una ensenada de aguas cristalinas y azuladas, conocida como “la piscina del Pacífico”, es uno de los mejores lugares para el buceo en Ecuador.

BUCEO

- Existe una escuela de buzos y prácticas de adiestramiento, puede realizarse una observación de especies a profundidad, *snorkeling*, paseos en bote, visitas al arrecife El Viejo y al islote El Pelado.



**LANGOSTA
A LA PLANCHA**

**ANCONCITO
SANTA ELENA**



“El cambio climático ha hecho que la langosta se reproduzca más rápido por el alza de la temperatura del mar y también porque hemos diezmando la población de bacalao que es su depredador natural”.

Polly Russel, historiadora de alimentos.

“Las cosas más sobrevaloradas de la vida son el champán, la langosta y el sexo”.

Christopher Hitchens, escritor.

Historia

Como nos cuenta la BBC Mundo (2016) en una reseña sobre la langosta, originalmente no tenía el status, ni era considerado un plato de lujo como en la actualidad.

La conocían como “la cucaracha del océano” y los escritos de los primeros colonos europeos que llegaron a Norteamérica, Canadá y Nueva Inglaterra relatan que se acumulaban tanto en las playas de Massachusetts Bay que llegaban a la altura de las rodillas y que por ser tantas eran indeseables, pues los pescadores buscaban atrapar peces.

La suerte de la langosta cambió a finales del siglo XIX gracias a los enlatados y al ferrocarril. La primera fábrica de enlatados de EEUU se montó en 1841 (Burnham and Morrill) y quienes vivían en el centro de ese país tuvieron acceso a la langosta “en un abrir y cerrar de lata”.

Los encargados de los ferrocarriles presentaron la langosta como una exquisitez y la sirvieron a los turistas de clase alta que viajaban a Maine atraídos por el mar y sus exóticas delicias. Así, para los años 50 ya había alcanzado una reputación como manjar para personas opulentas y estrellas de Hollywood (BBC Mundo, 13 de Marzo de 2016).

Descripción del plato

La langosta se cocina viva, su carne es fina, blanca y delicada. Generalmente se la prepara con agua y algunas hierbas, se la saca del caparazón y se la come con una salsa para apreciar su sabor. Otra forma tradicional de comerla es en sopa, a la manera de un viche.

LANGOSTA A LA PLANCHA



RECETA DE BLANCA CARMELINA LARA

INGREDIENTES

2 langostas
1 onza de aceite
1 ajo
Comino
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de mayonesa
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Hervir las langostas con comino y sal por aproximadamente tres minutos para mantener la carne suave. Partir las langostas en dos a lo largo y limpiarlas. En una sartén poner el aceite y hacer un ajillo con dos cucharadas de mantequilla, ajo y sal al gusto. Poner las langostas primero con la carne hacia abajo, por un minuto y dar vuelta para que el caparazón adquiera también el sabor del ajo. Servir la langosta en su caparazón acompañada de patacones, arroz y mayonesa y ensalada de su elección.

SECRETO

Evitar que la langosta se pase porque se pone “cauchosa” y hacer que tome el aroma y sabor con el ajo, poniendo hacia abajo en la plancha el lado de la carne.

CONSUMO

Es un plato muy apetecido por los habitantes locales y por los visitantes. Es parte de la mesa en finados.



Dónde se prepara

Anconcito es una parroquia pesquera del cantón Salinas, la principal actividad económica de esta parroquia es la pesca artesanal. La zona es parte del ecosistema Tumbesino, que es frágil, en el que predomina el bosque seco tropical y los matorrales secos de tierras bajas.

En la parroquia existen arrecifes rocosos en los que se han formado parches de coral. En este lugar y en zonas vecinas se han descubierto 92 especies de moluscos, 31 de crustáceos y 17 de equinodermos. Según el censo pesquero de 2012, en Anconcito hay 1.600 pescadores artesanales.

El Estado construyó en 2014 el Puerto Pesquero Artesanal que brinda facilidades. La pesca se realiza de manera higiénica y ordenada, cumpliendo con estándares internacionales de manejo de alimentos.

El Ministerio de Agricultura y Pesca ha implementado actividades de control de especies del ecosistema marino costero y ha establecido periodos de veda.

La pesca

Según el Instituto Nacional de Pesca, a nivel nacional existen 44.000 embarcaciones de pesca artesanal. Santa Elena es la segunda provincia en importancia en esta actividad. La industria pesquera contribuye con 6% del PIB del Ecuador.

Alrededor de Santa Elena existen 31 caletas pesqueras y unos 7.700 pescadores, es decir, 12% del total nacional (datos del Plan de Ordenamiento Territorial de Anconcito, 2015).

En esta zona es muy significativa la pesca de langosta, que se captura con redes, por buceo y pesca de arpón. El tamaño deseado para su consumo va desde los 23 cm, que alcanzan a los cinco años, de allí viene su alto status y precio, aunque en Ecuador, comparativamente, su costo es moderado.

La langosta más habitual de esta zona es la verde del Pacífico (*panulirus gracilis*), vive en fuentes rocosas y arenosas propias de bahías con manglares; es solitaria, se la puede localizar desde Baja California hasta Perú, a un promedio de 22 metros de profundidad.



CAZUELA DE PESCADO

**MANGLARALTO
SANTA ELENA**

Historia

La cazuela es un plato originalmente elaborado de maíz y posteriormente elaborado con plátano verde rallado y majado, a la manera de un sango por su característico espesor. Se cocina con albacora, también se usa pescados como dorado, corvina, picudo, y mariscos como el camarón. Se puede preparar combinando pescado y mariscos (cazuela mixta). Para la cazuela, primero se cocina la masa del plátano verde y posteriormente se hornea para que adquiera mayor consistencia. A este plato se le llama cazuela porque se prepara en un recipiente de barro conocido como por ese nombre, que se ha perfeccionado con el paso de los años, creando un sinnúmero de diseños para su uso en la cocina.

Además, para preparar este plato se usa el fogón manabita, que es un patrimonio propio desde tiempo de la cultura Valdivia hasta la actualidad.

Respecto al verde, Ernesto Vergara, en su libro la Historia del Plátano, cuenta que Plinio hablaba del plátano como “la musa que anda en el paraíso, está detrás del árbol aquel que los sabios comen”, de allí se derivó su nombre científico (Vergara, 2010). También se refiere a que el plátano llegó a Colombia, y por ende al Ecuador, por dos vías: la planta fue llevada por los árabes a España y de ahí directamente a América, o por la vía de las Canarias, con los colonizadores españoles. Otros dicen que lo trajeron los padres dominicos por el Orinoco, entró a los llanos orientales y fue sembrado inicialmente en el municipio de San Martín-Venezuela (Vergara, 2010).

Oviedo, en su Historia general y Natural de las Indias, atribuye a Fray Tomás de Berlanga, obispo de Panamá, la introducción de las primeras plantas de banano procedentes de las Islas Canarias a Santo Domingo en 1516.

En 1910 Ecuador ya exportaba banano, pero la verdadera comercialización bananera se inicia en 1950 para en 1970 convertirse en el principal rubro de exportación agrícola. Este producto, además es parte de la canasta familiar común, por ello su uso en la preparación de comida se difunde en todo el país. En la actualidad se cultiva en la Costa ecuatoriana.

CAZUELA DE PESCADO



RECETA DE GLORIA PÁRRAGA

INGREDIENTES

- 1 libra de pescado albacora en trozos
- 3 plátanos verdes
- 2 cebollas paiteñas picadas
- 2 tomates riñón picados
- 2 pimientos picados
- 1 cucharada de mantequilla
- Maní al gusto
- Ajo, aceite
- Comino y cilantro picado
- Sal, achiote y pimienta



PREPARACIÓN

Aliñar el pescado con sal y pimienta. Hacer un refrito con aceite, achiote, cebolla, tomate, pimiento y cilantro. Dividir en dos porciones el refrito. Rallar el plátano verde y agregarle el agua licuada con el maní para disolver la masa. Llevar a fuego bajo para que se cocine y añadir una de las porciones del refrito. Dejar cocinar hasta que hierva y espese; agregar comino y sal y remover la masa frecuentemente para que no se pegue. Aparte, sofreír el pescado con el refrito. En una olla o cazuela de barro se coloca una porción de la masa de verde, el pescado, y una porción más de la masa. Añadir trozos de mantequilla para que no se pegue. Hornear por 10 minutos hasta que se dore o tueste. Se sirve con limón y se acompaña con una porción de arroz.

SECRETO

Gloria Párraga comparte uno de sus secretos: “le pongo un poquito de comino, una pizca de mantequilla y aceite para que no se pegue en la olla ni se queme”.



GLORIA PÁRRAGA

Dónde se prepara

La cazuela es un plato tradicional de las comunas de la Costa, se prepara principalmente en las provincias de Manabí, Santa Elena y Guayas. La receta original de la cazuela debió ser el sango de maíz con pescado o con mariscos, posteriormente, desde la época colonial, se introdujo y difundió el cultivo y consumo del plátano, con lo que se fue sustituyendo el maíz por el verde para prepararlo.

Consumo

La cazuela es considerada como parte del menú familiar y asociada a eventos significativos de la familia, por ejemplo, se prepara cuando hay invitados a un almuerzo o cuando la familia se reúne a festejar un acontecimiento especial.

Es un plato familiar pero especial, no es un plato del día a día por la manera de preparar, seguramente por que lleva tiempo alistar el verde, rallarlo, majarlo (...) es una comida de fin de semana. En mi casa hacían cazuela cuando nos reuníamos en familia, como para un encuentro familiar, era típico para Carnaval, Semana Santa (Nadia Madero, Puerto López-Manabí, enero 2015).

FIESTAS

- En Manglaralto se celebran las fiestas de parroquialización el 29 de mayo, mientras que las fiestas religiosas son: Día de los difuntos (2 de noviembre), San Ignacio de Loyola (31 de julio) y la fiesta de la Virgen de la Merced (26 de septiembre).
- En Puerto López, se conmemora la cantonización el 28 de agosto y las fiestas religiosas el 19 de junio (San Pedro y San Pablo), 24 de septiembre (Virgen de la Merced), 8 de diciembre (Virgen de la Inmaculada Concepción).

Es una comida que se ofrece en comedores populares, mercados y en puestos ambulantes y se prepara principalmente los fines de semana.

Vedas

El Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca ha establecido dos periodos de veda para el atún: de junio a de septiembre y de noviembre a enero. La albacora, al ser una de las variedades de esta especie, también está sujeta a esta regulación (Magap, Boletín No. 007/VAP, Enero 2015)¹.

¹Ministerio de Agricultura, ganadería, acuicultura y pesca. Recuperado de www.viceministerioap.gob.ec/subpesca2365-finaliza-veda-del-atun.



SECO DE CHIVO

ZAPOTAL
SANTA ELENA

Historia

Elsie Freire comenta que aprendió a preparar esta receta con su madre, quien trabajó en el primer restaurante que hubo en Zapotal, llamado *Los hermanos Mateo*. La receta era de la señora Bertha Mateo, quien le enseñó a la madre de Elsie. Ella prefiere preparar “el chivo cholito”, es decir, el chivo que se cría localmente, porque considera que tiene más carne que el chivo que viene desde Perú, que es un animal que se destina principalmente a la producción de leche.

El registro de Patrimonio Alimentario elaborado por el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador clasifica a esta receta como un “plato criollo”, que utiliza carne de chivo o de borrego, especie animal introducida por los españoles. La receta tradicional se elabora principalmente con carne y chicha de maíz amarillo para quitar el sabor penetrante del chivo, luego se sala y se pone achiote; posteriormente se usa hierbas.

Su cocción se efectúa a leña, a fuego lento, para que la carne termine de suavizarse y los sabores de integrarse. Hay formas alternativas para quitar el sabor fuerte de la carne, como ponerla a hervir con naranjilla o cerveza y acompañarla con tomate; esta forma de preparación sigue la receta tradicional y responde a técnicas similares a las de cocción del venado o la guanta, el pato y la gallina criolla.

Según Ernst Middenforf (1830-1908), antropólogo y viajero alemán que se radicó varios años en Perú, el seco de chivo aparece en el siglo XIX. Middenforf lo describe como un plato que se rehoga en un caldo espeso y picante, con carne de gallina o de cabrito junto con papas amarillas.

Sobre el nombre de seco existen dos hipótesis, una habla de grado de consistencia y humedad del plato, con relación al jugo que debe contener la receta; y la otra relata que el nombre se difundió cuando los ingleses llegaron a la península de Santa Elena para participar de la explotación del gas del golfo y pedían el segundo plato, el “second”, que venía después del “first” o la sopa (Revista Ñan, Comer en Ecuador, 2017:28).

SECO DE CHIVO



RECETA DE ELSIE MARLENE FREIRE

INGREDIENTES (PARA UNA PERSONA)

½ libra de chivo
½ litro de chicha
1 ajo
1 pimiento
1 cebolla paiteña
1 rama de cilantro
1 maduro o maqueño



PREPARACIÓN

Hervir la carne con la chicha de dos a tres horas (preferentemente en fogón de leña), añadir la cebolla, el pimiento y el ajo. Mezclar todo y hervir hasta cuando la carne se suavice. Agregar una cucharada de cevichero y una rama de cilantro. Se acompaña con maduro o maqueño asado.

SECRETO

El secreto es mover el seco con una cuchara de madera de guayacán. La chicha debe ser de maíz amarillo.

*El paraíso del chivo
El chivo erótico
Bendición de dios*

Estos son nombres de huecas, comedores o restaurantes.



ELSIE MARLENE FREIRE

Descripción del plato

Estofado provisto de carne de chivo, hecho con chicha de maíz; su preparación demanda un proceso de cocción de al menos tres horas, hasta que la carne se suavice. Se acompaña de una porción de arroz achotado, maqueño, yuca o papas, y aguacate. Se sirve con jugo de tamarindo o badea, o la tradicional cerveza.

Dónde se prepara

En Ecuador, el chivo se cría en las regiones correspondientes al ecosistema bosque seco: Santa Elena, Manabí, Imbabura (El Chota), Loja y Galápagos. En la actualidad, su consumo se ha generalizado ya que es un plato que forma parte del menú de comedores y restaurantes.

Nombres sugestivos

Recorriendo las parroquias rurales y ciudades de las provincias de Santa Elena y Manabí aparecen rótulos de huecas, comedores y restaurantes como *El paraíso del chivo*, *El chivo erótico*, *Pez volador*, *Cristóbal Bolón*, *Bendición de Dios*, entre otros. Los platos de los menús también tienen nombres

tentadores, como el *Monstruo marino*, *la sopa Vuelve a la vida* o el ceviche *Rompe colchón*. Estos nombres demuestran el ingenio de las personas para jugar con el sentido de las palabras, dando a sus negocios nombres con acepción afrodisíaca o con doble sentido para despertar la curiosidad y atraer a comensales, tal como comenta Regalado Espinosa (2015):

El primer contacto con los alimentos es el que nos brinda nuestra madre y siempre nos remitimos al primer plato, al primer aroma de las comidas de nuestra infancia; a partir de estos registros iremos creando nuestra memoria gustativa. Más tarde, cuando los años llegan y el amor toca a nuestras puertas, la mayoría de la relaciones afectivas se establecen a través de un plato mágico... muchos se acuerdan del ceviche, del viche hornado, del bollo o greñoso, del zapallo con mote, de la sal prieta con maduro, de la hayaca, la chicha y tantos otros (como el seco de chivo) que hicieron brotar palabras de amor y a muchos anclarse a estas tierras. Es un símbolo de poder mágico que tienen estas comidas o de ese simbolismo erótico (2015: 111-112).



SECO DE PATO

**NOBOL
GUAYAS**

Historia

Cieza de León, cronista de la Colonia (citado por Jorge Marcos, 1999: 37), es el primero que hace referencia a los patos domesticados: “en la a naturaleza crece perdices... especialmente una que se llama xutay, que es una especie de pato (*cairina moschatta*) que los indios crecen en sus casas, habiendo sido domesticado y son buenos para comer”.

Según Ubelaker, restos óseos de pato, que provienen del periodo de integración tardío, han sido identificados en el cementerio de Ayalán en la Península de Santa Elena. También es frecuente la representación de patos joque en artefactos de cerámica de las culturas Chorrera y Manteña (Meggers 1966: 123).

En la actualidad, en la zona rural de Nobol, los campesinos crían patos para el autoconsumo y los comercializan en las ferias de varios cantones de la provincia.

Descripción del plato

El plato se prepara a base de un refrito de cebolla, ajo, tomate riñón, pimiento, jugo de naranjilla o chicha de jora. Se agrega el pato en presas y se lo deja cocinar hasta que la carne se suavice. Se aromatiza con cilantro y se sirve acompañado de arroz blanco y maduro.

Este plato se prepara en las provincias de Santa Elena y Guayas, en los cantones de Salitre, Colimes, Palestina y, especialmente, en Nobol.

La población de estos sectores es conocida por su variedad en la preparación de secos, así tenemos seco de chivo, de gallina criolla y de pato. El seco de pato se prepara de manera habitual. Con el tiempo se ha convertido en un plato solicitado por los turistas.

Devoción y gastronomía

Las visitas de los creyentes al santuario de la Santa Narcisa de Jesús así como a la hacienda San José donde nació, han tornado a Nobol en un lugar de turismo religioso. La ruta devocional termina en visitas gastronómicas a los diversos paraderos, siendo una fuente de ingresos importante para la población.

SECO DE PATO



RECETA DE JACINTA LÓPEZ

INGREDIENTES

7 presas de pato
1 tomate riñón
1 cebolla paiteña
1 pimiento
2 dientes de ajo
Jugo de ½ naranjilla
1 rama cilantro picada
Aceite
Sal



PREPARACIÓN

Aliñar el pato y dejarlo sazonado. Hacer un refrito con aceite, cebolla, ajo, tomate y pimiento. Añadir el jugo de naranjilla dejar hervir. Agregar las presas de pato y cocinar en una olla con tapa hasta que la carne esté completamente suave. Esta cocción puede tomar hasta dos horas. Añadir el cilantro. Servir con arroz, maduro y ensalada de cebolla, tomate y pepinillo.

SECRETO

Usar el pato criollo porque es magro y no tiene tufo. Algunas cocineras alimentan al pato, ocho días antes de matarlo, solo con maíz y agua para purgarlo, luego lo lavan con agua y limón antes de sazonarlo. Lo ideal es dejarlo sazonado un día antes.

VARIANTES

Se puede usar chicha, cerveza o jugo de tomate de árbol en lugar del jugo de naranjilla.



JACINTA LÓPEZ

Santa Narcisa de Jesús Martillo Morán (1832-1869)

Narcisa de Jesús Martillo Morán nació en 1832, en la hacienda San José de Nobol, Daule, Ecuador. Los dominicos regentaban su parroquia desde hacía casi 300 años. Fue hija de Pedro Martillo y Josefa Morán, campesinos propietarios, gente sencilla y profundamente creyente. Su padre, dotado de una inteligencia clara y espíritu de trabajo, reunió una apreciable fortuna. Era muy devoto de la futura Santa Mariana de Jesús y de San Jacinto de Polonia, que se venera con fervor en toda la provincia del Guayas. Los nueve hijos del matrimonio crecieron sanos y robustos, Narcisa ocupaba el sexto lugar.

Tuvo una clara percepción de su llamada a la santidad, afirmada a partir del sacramento de la Confirmación, que recibió a la edad de 7 años, el 16 de septiembre de 1839. Impulsada por un anhelo de mayor perfección y aconsejada por un religioso franciscano, se embarcó en junio de 1868 para Lima, Perú, y vivió como seglar interna en el convento dominicano del Patrocinio.

A finales de septiembre de 1869 se le declararon unas fiebres. El 8 de diciembre de 1869, al final de la jornada, se despidió de las hermanas, porque iba a realizar un viaje muy largo. Lo tomaron a broma, pero al poco rato una de ellas, la encargada de bendecir las habitaciones, advirtió un resplandor y una fragancia especial en la suya. Acudió la comunidad y comprobaron que había muerto. Contaba 37 años de edad.

Se supo después que había hecho voto privado de virginidad perpetua, de pobreza, obediencia, clausura, eremitismo, ayuno a pan y agua, comunión diaria, confesión, mortificación y oración.

www.vatican.va

FIESTAS

- El 7 de agosto: cantonización de Nobol.
- El 25 de octubre: santificación de Narcisa de Jesús.
- El 8 de enero: aniversario del viaje espiritual de Narcisa al cielo.



PICADA MARINERA

JAMA
MANABÍ

“Ruge la mar embravecida,
rompe la ola desde el horizonte,
brilla el verde azul del gran Caribe,
con la majestad que el sol inspira”.

Tiburón, Rubén Blades.

Historia

Víctor Hugo Medina es un ciudadano colombo-ecuatoriano. Migró a España durante 14 años, trabajó de barman, ayudante, jefe de cocina y manejando un tráiler. De vuelta a Jama por vacaciones probó preparar comida y venderla, le fue tan bien que decidió ahorrar y volver a El Matal donde instaló su restaurante *El punto de Víctor*. Su carta cuenta con una oferta de platos innovadores a base de pescados y mariscos. El terremoto de 2016 destruyó su local y ha tenido que invertir esfuerzo, recursos y mucho tiempo para reconstruirlo.

Pesca artesanal y alimentos

La pesca artesanal es un tipo de actividad pesquera que utiliza técnicas tradicionales con poco desarrollo tecnológico. La practican pequeños barcos en zonas costeras a no más de 10 millas de distancia, dentro de lo que se llama mar territorial. En la actualidad se intenta promover este tipo de actividad pesquera con el apoyo de diferentes organizaciones a lo largo del mundo, ya que incluye métodos no destructivos y selectivos para su ejecución, es decir, este tipo de pesca no destruye ecosistemas marinos ni atrapa especies que no son objetivo de pesca.

En El Matal se desarrolla la pesca artesanal, existen alrededor de 200 pescadores. Se pesca especies como wahoo

SECRETO

- La utilización de productos frescos del mar y la buena calidad del aceite cambian totalmente la tonalidad del plato, ese el principal secreto, lo mismo que la elaboración de una salsa de mariscos para acompañar.

PICADA MARINERA



RECETA DE VÍCTOR HUGO MEDINA

INGREDIENTES

- ½ libra de camarones
- ½ libra de calamares
- ½ libra de conchas
- ½ libra de pescado
- 1 langostino
- 2 huevos batidos
- Harina de maíz precocida
- Mantequilla
- Ajo
- Cilantro
- Limón
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

Abrir las conchas y ponerlas a cocinar a la plancha, agregar el jugo de la concha, limón, sal al gusto y sacarlas a los dos minutos. Apanar los camarones con huevo batido, harina de maíz precocida y freír. Cortar trocitos de pescado y prepararlos de igual forma que el camarón. Cortar los calamares en trocitos y sazonarlos con mantequilla, sal, ajo, cilantro y cocinarlos. Limpiar el langostino y prepararlo como los camarones. Servir en una bandeja grande y acompañar con una salsa rosada preparada con mayonesa, salsa de tomate, limón, sal y pimienta. Acompañar con una ensalada de pepinillo, zanahoria, rábano y ají.



VÍCTOR HUGO MEDINA

(julio y agosto), dorado (diciembre), albacora, langostino, langosta y el camotillo. Existen extensas zonas de piscinas para la cría de camarón, langostino y langosta. En la zona se cultiva tomate, pimiento, pepinillo, sandía, piña, papaya, naranja, limón y maracuyá.

Descripción del plato

El plato, que su creador lo define como una “bandeja tropical”, consiste en una fuente provista de cinco tipos de mariscos: concha, calamar, chicharrón de pescado, langostino y langosta en diferentes preparaciones, acompañados de ensalada, patacones, salsa de mariscos y ají.

Dónde se prepara

Se lo puede encontrar en *El punto de Víctor*, en el poblado El Matal, muy cerca de Jama, en Manabí. Tiene clientes que llegan de la Sierra, además de Colombia, Estados Unidos, Francia, Italia y Venezuela.

FIESTAS

- El 29 de junio: festividades de San Pedro y San Pablo.
- El 8 y 9 de agosto: Festival del Wahoo, que consiste en una actividad de pesca deportiva con caña de pescar.

PATRIMONIO

- Punta Ballena es el lugar idóneo para avistar en agosto el apareamiento de ballenas. Solo pueden estar hasta tres embarcaciones al momento de un avistamiento; la observación durará máximo 15 minutos y deberán estar a 100 metros de distancia.
- El patrimonio natural de lagunas se asemejan a piscinas.
- En días despejados el visitante puede observar la vida marina y visitar la reserva Lalo Loo: un bosque seco tropical que llega hasta el mar donde habitan monos aulladores.
- El “Mirador del pacífico” o Punta Prieta es una pintoresca formación de roca maciza.



CHICHA DE MANÍ Y ARROZ

CHANDUY
SANTA ELENA



“En tiempos de mis abuelos y mis padres se tomaba solo chicha de arroz y maní, era la bebida principal en las celebraciones; cuando se recibía en la casa a la virgen María, al niño Jesús, se convidaba a los vecinos un plato de comida y una botella de chicha, en esos tiempos no había gaseosas y solo se tomaba esta bebida”.

Mercy Ninfa Ramírez Villón
Comuna San Rafael, Chanduy, Santa Elena, 2017.

“Cuentan que Carlos María de la Condamine, integrante de la Misión Geodésica Francesa (1735), andaba siempre con los bolsillos llenos de maní asegurando que era el mejor tesoro que había visto en América”.

Eduardo Estrella, 1990.

Historia

El registro de Patrimonio Alimentario de MCPE (2014) señala que recientes estudios genéticos sobre el maní sitúan su centro de domesticación en la zona suroccidental de la Amazonia (Clement, 2010). Los restos cercanos más antiguos están en la costa peruana¹. De acuerdo con los estudios realizados por Marcos (1996), Salazar (1996) y Estrella (1990), esta leguminosa es una planta nativa, se estima que su cultivo y uso en nuestro país se inició con la cultura Valdivia (provincia de Santa Elena) alrededor del 3500 a 1900 a. C.

De igual manera, los registros históricos reconocen que el maní ya se sembraba en Portoviejo, que era una zona de alta producción, y se comercializaba en Manta, Coaque y Pasao; en la región andina se cultivaba en los valles de Caguasquí y Quilca, cercanos a Otavalo; ya para el siglo XVII se extendió su cultivo a las zonas del noroccidente de Pichincha, donde se estableció la cultura de los Yumbos, hacia el valle de Guayllabamba. En la Amazonia se cultivaba en la cuenca del río Zamora.

¹patrimoniotalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Man%C3%AD.

CHICHA DE MANÍ Y ARROZ



RECETA DE MERCY NINFA RAMÍREZ VILLÓN

INGREDIENTES

½ libra de arroz
½ libra de maní
2 litros de agua
3 clavos de olor
Canela
½ paquete de panela
Pimienta de olor
Vainilla



PREPARACIÓN

Se deja en remojo el arroz la noche anterior, se lava y se muele, luego se tuesta. Se pela y machaca el maní, que debe quedar “bien finito, como polvito”. Se trocea la panela y se deja en dos litros de agua para que se disuelva, luego se hierve con la canela, el clavo de olor, la pimienta y se cierne. En un lienzo se cuela el arroz molido con el agua de panela y las especias y se obtiene un líquido algo espeso. No debe tener grumos, y si es necesario hay que colarla nuevamente. Una vez que se ha colado todo el arroz con el agua, se añade el polvito de maní y se mece con una cuchara para que se disuelva. Cuando está lista la chicha, endulzar al gusto y agregar esencia de vainilla.

SECRETO

Para que la chicha tenga la consistencia y el sabor tradicionales es importante moler el maní y el arroz, esta chicha no se prepara en licuadora.

UTENSILIOS

Molino. Lienzo para colar el arroz y el agua de panela con especias.



MERCY NINFA RAMÍREZ

El maní

Su semilla puede consumirse cruda, cocinada, horneada o tostada. De esta planta se obtiene aceite para sazonar las comidas y mantequilla, también se usa para elaborar una variedad de platos, como la famosa sal prieta, el repe de maní, el alfeñique o la garrapiñada. Sirve además para sazonar la fanesca, la guatita, la aucha de maní (col con maní) y el ají de carne. El maní es uno de los alimentos más usados en la cocina manabita, se combina con plátano verde, maduro, pescado y maíz (MCPE, 2014); se elabora como salsa también.

El arroz

La producción de arroz se inició en Ecuador en las provincias de Guayas, Manabí y Esmeraldas. Inicialmente se producía en Babahoyo, se elaboraba un polvo de arroz que era utilizado por las clases altas para uso cosmético, pero su uso como alimento fue muy limitado inicialmente.

Algunos cronistas y viajeros encontraron que en la provincia de Guayas se producía arroz, ya desde 1765. Y se tiene registros de que formó parte de la dieta de los montubios desde el último tercio del siglo XIX (1870), cuando comienza a integrarse aceleradamente a la dieta de la

población del puerto principal. En 1895 se instalaron las primeras piladoras (Roque Espinoza, 1978).

Preparación

Mercy Ninfa Ramírez Villón cuenta que ayudaba a sus abuelas a preparar esta receta y siempre conoció a esta preparación con el nombre de chicha de arroz con maní, era la bebida principal en las celebraciones.

En la actualidad, es un brebaje que se prepara cotidianamente. A Mercy le gusta cocinar y tiene un comedor que se llama *El Buen Sabor*, participó en el concurso de Diners en 2014, representando a la comunidad de San Rafael de la parroquia Chanduy y fue una de las ganadoras con esta receta.

Descripción de la bebida

Es una bebida preparada a base de maní y arroz. En esta chicha, el sabor del maní es más intenso, se endulza con panela y se aromatiza con clavo de olor, pimienta dulce, canela y esencia de vainilla. Esta combinación de ingredientes ofrece una bebida con consistencia, aromática y refrescante. No es una chicha que se fermenta, se prepara en todas las comunas de la provincia de Santa Elena.



DULCE DE GUAYABA

**NOBOL
GUAYAS**

“Su olor nos despierta el recuerdo a la huerta o al jardín de la niñez donde nos criamos algunos, entre los higos y los árboles de guayaba, el babaco y el aroma de la madre selva”.

Historia

El jesuita italiano Mario Cicala, quien registró los dulces en la Audiencia de Quito, habló de la presencia de dulces de cajeta, de membrillo y de guayaba.

La tradición de elaborar dulces viene con los españoles en la época de la Colonia. Nace en los conventos, en especial en los de monjas enclaustradas, que se especializan en repostería, pastelería y dulcería (Pazos, 2014). El monasterio de La Concepción (1577) y el de Santa Clara (1596), en Quito, fueron los primeros en elaborarlos.

En el caso de Manabí, se conoce que en el cantón Rocafuerte la producción de dulces nació también a partir de la presencia de un grupo de religiosas. En el caso de Nobol, que es un centro ceremonial en honor de Santa Narcisa de Jesús, la presencia de religiosas que los preparan no es la excepción.

La guayaba es una planta originaria de Brasil, Colombia, Ecuador, Perú, México, Costa Rica y Puerto Rico; es un arbusto de entre 4 y 6 metros siempre verde y la fruta es verde o amarilla por fuera y de un tono rojizo por dentro. Cuando está madura, exhala un profundo aroma. En Ecuador se da muy bien en las zonas de trópico y los principales cultivos se encuentran en la región amazónica. Se cultiva a 1.500 msnm y a una temperatura de 23 grados centígrados.

Durante la época de la Real Audiencia de Quito no existían especias en la región, por lo que comenzaron las importaciones de comino, vainilla, pimienta y clavo de olor, productos que en la cocina de hoy todavía son utilizados a diario.

Muchos dulces no se podrían realizar sin la existencia de estos productos.

DULCE DE GUAYABA



RECETA DE DIANA ISABEL LÓPEZ

INGREDIENTES

1 guayaba
1 cucharada de azúcar
1 banano
1 onza de canela
1 cucharada de esencia de vainilla



PREPARACIÓN

Hervir la guayaba previamente cortada en pedazos por media hora y luego cernir todo el jugo. Reservar. Licuar un banano para obtener la pulpa. Dejar hervir la guayaba junto con el banano hasta que coja punto y agregar esencia de vainilla, canela y azúcar.

ACOMPAÑANTES

Pan, galletas o queso.

CONSUMO

Es un dulce que se prepara regularmente o en ocasiones especiales, se lo consume como postre. En Nobol, el consumo se realiza luego de asistir a las ceremonias religiosas.



DIANA ISABEL LÓPEZ

Descripción del plato

El dulce de guayaba es de textura cremosa y delicada, tiene un tono rojizo, de sabor ligeramente ácido y su aroma es dulzón. Se prepara como mermelada o jalea, se sirve acompañado de queso, galletas o pan; también se consume en barras de forma rectangular o en cajetas.

Dónde se prepara

Se prepara en Esmeraldas, Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Los Ríos, Santa Elena, Guayas, El Oro, Galápagos, Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay, Loja (Romero, 2016 a, b, c, d, e y f; Murillo, 2016; Carrera, 2016 a, b y c; Carrera, García y Unigarro, 2014b)¹ y en la Amazonia.

¹Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, Recuperado de: http://patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_guayaba.

Propiedades

El guayabo es un arbusto o árbol pequeño natural de América tropical que se ha asilvestrado en otras zonas tropicales del planeta.

Es una planta antibiótica, astringente, desinflamante y sedante. Sus hojas y frutos pueden tomarse para tratamientos digestivos y pueden usarse contra enfermedades de la piel; reduce el riesgo de diabetes y mejora el sistema digestivo, además, posee siete veces más Vitamina C que la naranja.

FIESTAS

- El 8 de enero: aniversario del viaje espiritual de la Santa Narcisa de Jesús al cielo.
- El 7 de agosto: cantonización.
- El 25 de octubre: beatificación de Narcisa de Jesús.
- Semana Santa: Domingo de Ramos, Viernes Santo, Domingo de Resurrección.



DULCE DE TAGUA

**MANGLARALTO
SANTA ELENA**

“Semilla viajera vienes de mano en mano, con nuestros ancestros viajas por el tiempo tejiendo la vida”.

Canción anónima¹

Historia

Estrella (1990) señala que el consumo de esta planta como alimento fue reportado por Juan de Velasco en el siglo XVIII y por el botánico Acosta Solís, quien indicó que era una palma que crecía en la región Costa y se cocinaba para preparar encurtidos y ensaladas. Según el registro del Patrimonio Alimentario, en la Amazonía las nacionalidades Cofán, Secoya, Siona, Kichwa y Waorani consumen el líquido del tronco, las hojas tiernas, el palmito, y el fruto de esta palma (De la Torre et al., 2008, p. 208).

La tagua es una palma nativa que crece de manera silvestre en los bosques tropicales de la región Costa y de la Amazonia ecuatoriana, su tallo es delgado y fácil de cortar, tiene una flor y de ella nace el fruto que crece en racimos compactos con una cáscara espinosa, dura y gruesa; su forma es parecida a la piña y en la Costa al racimo lo conocen como “mococho”, en cuyo interior están los frutos y las semillas. El proceso de desarrollo de la planta dura alrededor de 15 años desde que brota hasta su madurez, en la Costa también la denominan coroso, marfil vegetal, cadi o cade, mococho, cabeza de negro, yarina o guagra changa (Estrella 1990).

Esta planta también se da en la Amazonia y es conocida con diversos nombres. De acuerdo con el registro de Patrimonio Alimentario (MCPE, 2014), los achuar la llaman “chaapi” o “chapi”; en cofán, “shishihe” o “shishije”; los kichwa amazónicos la nombran “cachu”, “mucucha”, “chinchayura”, “puma chincha”, “shipati”, “yarina”, “yarena” o “mococho”; los secoya la denominan “sewa”; los siona la identifican como “sehua”; los shuar como “chápi o “chapi”, y los waorani la conocen como “omakaba”, “omakabo”, “omakewe”, “tobeka”, “tobeta” o “wamowe”.

¹ Documental Nuez de Marfil.
En: <https://www.youtube.com/watch?v=kGIDHibA1qE>.

DULCE DE TAGUA²



RECETA DE GREGORIO MARIANO RODRÍGUEZ TOMALÁ

INGREDIENTES

Corteza de tagua
(para elaborar una buena proporción se necesita alrededor de cinco mocochos de tagua)
Canela
Pimienta dulce
Clavo de olor
Panela
Agua
Limón



PREPARACIÓN

Se corta la corteza de la tagua y se le pone hervir en agua con la panela, la canela, pimienta dulce y el clavo de olor para que coja buen sabor. Hay que remover constantemente con una cuchara para que no se pegue en el fondo de la olla. Cocinar mínimo una hora, pues la corteza es dura. Cuando esté suave, agregar unas gotas de limón, retirar del fuego y dejar enfriar.

CONSUMO

El dulce de tagua se prepara como parte del menú familiar y para ferias de comidas. Se conoce poco porque los que se dedicaban a prepararlo han fallecido. El dulce se prepara en las provincias de Manabí y Santa Elena.

² Esta receta se elaboró con Gregorio Mariano Rodríguez Tomalá, habitante de la comuna Montañita, parroquia Manglaralto. Carmen Rosa Analuisa, contacto entregado por *Diners*, ya no vive allí, actualmente reside en Guayaquil.



MARILÚ GUALES

Origen secreto³

Cuentan que, por 1865, se inició la exportación de tagua. Su destino fue Europa, principalmente Italia, donde era materia prima para la fabricación de botones. Este negocio lo regentaba una colonia de alemanes que migró a Ecuador en el periodo de guerras. Dicen los mayores que los alemanes formaron la poderosa Casa Tagua Alemana para la exportación y que la demanda era tal que tenían sucursales en Manta, Bahía de Caráquez, Machalilla y Esmeraldas.

Los alemanes lograron guardar el secreto del origen de la tagua por alrededor de 50 años, ya que en Europa se suponía que el marfil vegetal, tan semejante al marfil animal, venía de África. Para descubrir de dónde traían los alemanes la tagua, la familia Zanchi, fabricantes de botones de Milán, envió a Giovanni Zanchi Pesenti como su emisario al África en busca del origen de este producto; ahí vivió por cerca de 17 años siguiendo la ruta de los barcos. Cuentan que una noche se encontró en una taberna y al preguntar a un marinero ebrio de dónde viene el marfil vegetal, este le contestó que se lo recolectaba en

³ Tomado y adaptado de *La Tagua y su origen secreto*.
En: www.ecuadorianhands.com/bloges/2013/06/24/la-tagua-y-su-origen-secreto/.

Ecuador. En 1914 llegó Zanchi Pesenti a Manta y fundó una empresa para la elaboración de botones de tagua.

Empleos de la tagua

La palma de tagua tiene diferentes usos; los frutos y las semillas cuando están tiernos se utilizan como alimento, cuando madura se lo utiliza para elaborar artesanías. En la construcción de viviendas se usan las hojas para hacer techos y los tallos se emplean como vigas o postes. Ahora, los waorani extraen una fibra de las hojas de esta palma para elaborar antorchas, escobas, limpiar cerbatanas y prender fuego; con la madera de los tallos confeccionan flechas, y de sus hojas, canastos (Gómez et al., 1996, p.39. En: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Tagua>). Para obtenerla, campesinos e indígenas deben recolectarla en los bosques húmedos tropicales.

Usos medicinales

Según el registro del Patrimonio Alimentario del MCPE, los waoranis en la provincia de Orellana usan el fruto de esta planta para tratar dolores estomacales y diarreas (De la Torre et al., 2008, p. 208; Borja & Lasso, 1990, p. 16. En: <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec>).



TORTA DE CAMOTE

**ANCONCITO
SANTA ELENA**

Historia

El camote es una planta pequeña, enredadera o bejuco (De la Torre et al., 2008, p. 293), su parte útil es la raíz tuberosa. Tiene diversos tamaños y su cáscara puede ser de color morado, café o amarillo de diversas tonalidades; la pulpa también varía entre amarilla, blanca, anaranjada o morada, de sabor más o menos dulce y de textura entre arenosa y fibrosa al cocinarse, dependiendo de la variedad¹. Con el camote se pueden elaborar además sopas, se lo sirve frito y se preparan tortillas.

También es uno de los ingredientes principales de las diferentes variedades de viches, como de pescado, camarón o jaiba².

En la Amazonia, se usa para endulzar la chicha de yuca para eventos especiales (Canelos & Lacaze, entrevista, 2016).

Eduardo Estrella (1990) indica que el camote es una planta nativa de América tropical. Según el registro del Patrimonio Alimentario del MCPE, el camote ha estado desde hace décadas en el centro de la controversia sobre si hubo o no contactos precolumbinos entre la Polinesia y la zona andina. Su nombre ancestral “kumal”, que se ha reportado por ejemplo entre los antiguos canarios, es sospechosamente similar al “kumara”, nombre con el que se conoce en las islas del Pacífico. Una corriente que va ganando aceptación sostiene que el camote llegó a las islas del Pacífico alrededor del año 700, de la mano de navegantes polinesios que lo trajeron de la zona andina (Bassett et al, 2004)³.

De acuerdo con las investigaciones arqueológicas, hay evidencias de su uso en sitios de la cultura Valdivia, hace 5.500 años. Estrella (1990) relata que, según las diversas crónicas de Diego Trujillo, al pasar los ríos de los Coximies encontraron muchos camotes. Cieza del León menciona que en Portoviejo producían ajos o batatas; Lizarraga señala también que durante la segunda mitad del siglo XVI los indios de Manta vendían este producto a los barcos que llegaban al puerto. Asimismo, se indica que los camotes “asados servían de fruta o legumbres” y que “cocidas tienen sabor de castañas asadas y pueden ser

¹ patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Camote_Amazon%C3%ADa.

² patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Camote_Amazon%C3%ADa.

³ patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Camote_Amazon%C3%ADa.

TORTA DE CAMOTE



RECETA DE MARÍA ROSARIO MURILLO

INGREDIENTES

5 camotes morados medianos
3 huevos
Leche
Azúcar
1/2 libra de mantequilla
Canela
Vainilla
Bicarbonato



PREPARACIÓN

Hervir los camotes y hacer un puré. Aparte, batir la mantequilla con el azúcar y agregar los huevos. Cuando esté disuelta el azúcar, añadir el puré del camote, la leche, el bicarbonato, la canela y la vainilla. La masa debe tener una consistencia espesa y hay que asegurarse de que no quede floja. Después, enmantecillar un molde y llevar al horno por unos 30 minutos a temperatura baja. Para adornar la torta, freír rodajitas de camote y colarlas encima con queso y pasas. Se acompaña con un vaso de leche fría o jugo.

SECRETO

Usar el camote morado porque “le da más saborcito, es más dulce el nuestro, el de la Costa”, dice Murillo al señalar que por ello “no se ocupa tanta azúcar”. Además, el camote “tiene que estar madurito” y “hay que buscarle el punto a la masa para que quede suavecita, sin grumos”, porque “si la masa está floja no sube el rato de hornear”.

CONSUMO

De acuerdo con el registro de Patrimonio Alimentario, con el camote morado se pueden hacer tortas, pasteles, puré de sal o de dulce y un cocido que se sirve con salsa de maní en Quito.



MARÍA ROSARIO MURILLO

consumidas como plato de sal o de dulce” pues “se hacen de ellas regalados potajes, fruta de sartén y conserva”. El camote se consumía en abundancia en tiempos coloniales y republicanos, siendo uno de los alimentos principales de la población.

Descripción del plato

La torta de camote se elabora a base de camote morado, su masa tiene una textura suave, un poco dulce, de color lila, con un delicado aroma por la mezcla de camote, vainilla y canela. La torta de camote se prepara en toda la provincia de Santa Elena, es parte de la comida que se elabora para la mesa mayor de la celebración del Día de los Difuntos, “la consumen especialmente las personas adultas, a los jóvenes no les gusta tanto”, dicen María del Rosario Murillo y Berta Mora. También se consume en la provincia de Manabí y en Pichincha.

De acuerdo con el registro del Patrimonio Alimentario realizado por Ministerio de Cultura (MCPE), se cultiva en valles calientes subtropicales, templados interandinos de casi todo el país. En la Amazonia ecuatoriana, las nacionalidades indígenas cultivan camote en sus huertas familiares y le dan diferentes nombres, según la nacionalidad, por ejemplo: los achuar le dicen inchi; los andoa, kila, y los cofán, konst.

En la nacionalidad Shuar, se tiene la creencia de que las abuelitas cantaban en la mitad de los sembríos de camote para

implorar a la naturaleza que los cultivos no sean castigados. Actualmente también lo hacen para que la producción sea buena y se pueda vender en las diferentes ferias (Goretti, Aguinda & Cañiras, entrevista, 2016).

Uso del camote en Santa Elena

En la provincia de Santa Elena, para la conmemoración del Día de los Difuntos, las familias elaboran la comida preferida de los muertos, preparan bollos, tortillas de maíz, moros, ceviche, pescado, chicha, fruta y torta de camote. Además, se acompaña el ritual con la música y los objetos preferidos del ser querido, como peines, fotos, ropa, entre otros. El rito consiste en rezar en memoria del difunto, luego se sirven los alimentos en la intimidad familiar, se cubren con toldos las mesas y se evita estar presentes cuando los muertos los visitan y se sirve la comida. Se dan cuenta de que los pasaron por allí cuando los alimentos “se secan, se chupan o aminoran”⁴. El resto se convida entre los vecinos, amigos y visitantes que hayan llegado hasta la casa rezando este verso: “Ángeles somos, del cielo venimos, pan pedimos, si no nos dan pan, ni mas venimos” (María del Rosario Murillo y Berta Mora, Anconcito-Santa Elena, 2017).

⁴ *El Comercio*, versión impresa. Las tradiciones de Santa Elena, para sus difuntos. Tendencias. 22 octubre 2017.P: 5.



SIERRA





CHUCHUCA

**SAN JOSÉ
DE MINAS
PICHINCHA**

*“Yo saqué mi maíz al sol
creyendo que no llovería,
y me cogió el aguacero
con todito el maíz afuera,
y me cogió el aguacero
con todito el maíz afuera”.*

El maicito, albazo
Rubén Uquillas

Historia

González Holguín y Cobo, en 1653, lo define como un guiso que toma el nombre de un procedimiento para conservar el maíz (Cocina Ecuatoriana, UTE: 2015). El término chuchuca se refiere, según el diccionario de Luis Cordero Crespo, al “maíz inmaduro que se guarda seco después de sancocharlo o tostarlo para quebrantarlo cuando llegue el caso y preparar la comida también llamada chuchuca” (Unesco y otros: 2014:64). En el Atlas Alimentario de Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador (MIES, 2010), se indica que entre las formas de preparar el maíz, se encuentra una sopa que está hecha a base de maíz tierno y col: la de chuchuca, que por su preparación e ingredientes aporta una gran parte con la energía y nutrientes suficientes para cumplir con las actividades físicas diarias. El grano de chuchuca listo o triturado se consigue en los mercados y bodegas populares.

Obtención de los alimentos

El maíz se desgrana y se cocina hasta que esté suave, después se seca al sol y así se obtiene un grano duro que se puede preservar. En este estado se puede guardar hasta por un año. Cuando se quiere utilizar, se muele y lava el grano y se remoja la víspera.

La receta proviene de San José de Minas, ubicado a 80 kilómetros de Quito, se encuentra a 2.500 metros de altura sobre el nivel del mar, tiene alta producción de maíz blanco y ha sido tradicionalmente productor de caña de azúcar, frutales y plantaciones florícolas.

CHUCHUCA CON PATAS DE CHANCHO



RÉCETA DE LUIS ALBERTO ARIAS COBO

INGREDIENTES

1 libra de chuchuca
(maíz a medio madurar)
1 libra de patas de chanco
2 hojas de col
½ libra de gramos de fréjol tierno
1 libra de papas pequeñas
2 dientes de ajo
1 cebolla paiteña
Sal al gusto
Comino al gusto
Cilantro



PREPARACIÓN

Cocinar la chuchuca con las patas de chanco, lavadas y cortadas en 3 litros de agua. Hacer un refrito con ajo, cebolla, comino y sal, añadir a la preparación anterior. Agregar el fréjol, la col cortada y las papas, dejar cocinar hasta que estén suaves. Servir con cilantro.

CONSUMO

La chuchuca se prepara de manera habitual y para convidar después de las mingas de trabajo. También se ofrece en celebraciones como matrimonios o bautizos.



LUPE JIMÉNEZ

Descripción del plato

La chuchuca es una sopa elaborada a base de maíz a medio madurar, esto quiere decir que pasó de ser tierno, pero no está lo suficientemente maduro. La chuchuca es una técnica de preservación del grano del maíz que permite su almacenamiento para uso posterior. Se desgrana el maíz y se cocina hasta que esté completamente suave, después se lo seca al sol, los granos lucen translúcidos y dorados.

Dónde se prepara

Se prepara en varias naciones de la región andina, donde se cultiva ancestralmente maíz. En Ecuador es propio de las zonas maiceras y de la dieta de los pueblos indígenas y campesinos de la región andina. Se acompaña con carne de cerdo o res y col.

Gastronomía

En San José de Minas se preparan cuy asado y tortillas de tiesto; bebidas como la chicha, javishca y el aguardiente; además, en esta zona todavía se prepara la carne de res como charqui, a base de sal y achiote, se la deja ahumar o secar al sol.

FIESTAS

La principal es a la Virgen de la Caridad, el 24 de septiembre. Según una antigua leyenda, la virgen liberó a la parroquia de una plaga de ratas, favor que los vecinos retribuyeron con un pericote de plata. El obsequio está a los pies de la imagen en el templo. En las fiestas de la virgen, se quema una chamiza, se realiza un festival musical y el paseo del chagra. Los últimos días de la temporada de septiembre se realizan bailes y comparsas, toros populares y concurso de gallos.

PATRIMONIO¹

- Iglesia parroquial de San José de Minas: la primera piedra fue colocada en 1937. El templo se terminó de construir a finales de la década de los cincuenta. En el altar mayor está la Virgen de la Caridad y en el interior hay varios cuadros relatan los milagros que se le atribuyen. Fue declarada santuario del Estado, pues se construyó a base de mingas.
- Bosque nublado Paso Alto, Cambugán y Bosque y mirador de Pirujo: es un bosque primario que alberga especies nativas de flora y fauna con una vista espectacular, la cual permite observar hasta el Chimborazo y toda la Avenida de los Volcanes.

¹ www.quitocultura.info/venue/parroquia-san-jose-de-minas/.



**TORTILLAS DE MAÍZ
CON PAPA**

**TAMBILLO
PICHINCHA**

“Guambra mía, cuando muera, en el fogón me has de enterrar,
y cuando hagas las tortillas, ponte allí por mí a llorar,
y si alguno te pregunta: guambrita, ¿por qué lloras?,
decí: la leña está verde y el humo me hace llorar”.

Leña verde

Luis Alberto Valencia

Historia

Las bonitísimas tienen referencias muy antiguas de su uso, anteriores a la Colonia. De acuerdo con las investigaciones arqueológicas, se tiene evidencias de la presencia de cultivo de maíz desde la cultura de Las Vegas, que se estima existió entre el año 8800-4600 a.C., así como en la cultura Valdivia.

En los tiempos de la conquista española, Bartolomé Ruiz, que recorrió las costas de lo que hoy es el Ecuador en 1526, halló maíz en los pueblos costeros. Almagro y Pizarro, iniciaron su viaje de reconocimiento llegando a Atacames, donde dicen “hallaron en todas las casas mucho mantenimiento de maíz muy grueso... van sembrado el maíz con mucho orden, la caña de él es tan gruesa como una lanza de jineta...” (Fernández de Oviedo 1959, V: 13. En: Estrella, 1990: 74).

El cronista Zárate, con relación a la cultura Coaque, dice que “las indias siembran, amasan y muelen el pan que en toda aquella provincia se come, en la lengua de las islas se llama maíz, aunque en lengua del Perú se llama sara” (Zarate, 1913: 465). En kichwa, al maíz se dice zara.

El italiano Benzoni, quien estuvo en Manabí entre 1547 y 1550, dice: “...aquí hacen el mejor pan de maíz de todas las Indias, al punto de que algunos dicen que es mejor aun que el pan de trigo” (Benzoni 1967: 255. En: Estrella, 1990:75).

El primer dibujo gráfico europeo sobre el maíz apareció en la obra de Leonhard Fuchs llamada *Historia Stirpium*, donde nombran al maíz como *grano turco* (Revista de Arqueología Mexicana, ed: 38:40).

TORTILLAS DE MAÍZ CON PAPA

LAS FAMOSAS BONITÍSIMAS



RECETA DE INÉS ROBLES

INGREDIENTES

- ½ libra de harina de maíz
- ½ taza de nata de leche
- 3 onzas de manteca de cerdo
- ½ libra de papas
- 3 onzas de mantequilla
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

Batir la nata, la mantequilla y la manteca de cerdo hasta que la mezcla esté espumosa. Agregar la harina de maíz y sal al gusto para formar una masa suave. Cocinar las papas en agua con sal hasta que queden blandas. Aplastar las papas y agregar mantequilla; darles forma a las tortillas y cubrirlas con la masa preparada con harina de maíz. Asarlas en tiesto de barro hasta que estén doradas, volteando a mitad de la cocción. Servir acompañadas de ají de chochos y tomate de árbol.

SECRETO

Preparar bien la tortilla de papas y hacer que el maíz envuelva la tortilla.

UTENSILIOS

Tradicionalmente se usaba el metate, la piedra de moler, la batea, el fogón y el tiesto.

CONSUMO

Este plato se considera un plato especial, se lo prepara como entrada o bocadito para alguna invitación.



INÉS ROBLES

En 1537, Fray Jodoco Ricke solicitó al cabildo de Quito le conceda una merced de tierras pasando el río, a espaldas del monasterio de San Francisco, para que “los indios que sirven puedan sembrar sus papales e mayz y en esto harán servicio a Dios” (Actas del Cabildo 1934 b.I:14. En: Estrella: 78). En Quito, para el año 1573, se destaca la producción de maíz en los valles y se señala que este producto se vende en los tambos regionales.

Descripción del plato

Tortilla es un vocablo de origen español que designa una torta de pequeño tamaño. Las bonitísimas, a diferencia de otras tortillas de maíz, se hacen de papa, llevan relleno de queso y se cubren con masa de harina de maíz; se caracterizan por su masa de textura delicada que se derrite en la boca al consumirla. Estas tortillas por buenas y bonitas se les llaman “bonitísimas”. Generalmente se las come como entrada o abrebocas, acompañadas de carne o aguacate; el ají es su mejor acompañante. Se utiliza el tradicional tiesto de barro para asarlas. Este plato se prepara en toda la Sierra, sobre todo en las regiones productoras de maíz.

Variedades del maíz

Se conocen tres variedades de maíz: criollo, mejorado e híbrido, cuyos nombres cambian de una zona a otra; existen variedades precoces, intermedias y tardías, según su uso y tiempo de producción. Todos los maíces nacionales pueden ser catalogados dentro de los grupos “duros”, como el morrocho; “dentados”, como el chulpi, y “suaves”, como el maíz común.

Moliendo el maíz se obtiene la harina, la misma que se utiliza para la elaboración de tortillas.

HISTORIA

•Tambillo fue un sitio de descanso y abastecimiento, deriva de la palabra kychwa “tambo” que significa sitio de descanso del chasqui. Por aquí pasaba el antiguo Qhapaq Ñan (Camino Real Andino). Posteriormente, las antiguas diligencias, carretas y acémilas paraban aquí previa a su entrada a Quito. Esta zona se dinamizó con la llegada del ferrocarril a inicios del siglo XX, con la construcción de la vía Panamericana Sur en 1965 y con la vía al Valle de Los Chillos desde 1970.



**CUY CON COLADA
DE ARVEJA**

**TISALEO
TUNGURAHUA**

Historia

Paulo de Carvalho Neto (1963) recoge en la Antología del Folklore Ecuatoriano que en los funerales se servía sancocho y runa uchu. En Tisaleo, cuentan que este plato se brindaba en las ceremonias como ofrenda a los difuntos, en rituales a las vírgenes del sol y en las festividades del Inti Raymi (El Heraldo, marzo 2015).

Eduardo Archetti (2000) en su libro *El mundo simbólico del cuy* afirma que este animal se consume asado y es “el plato rey de la cocina”. Sus entrevistados le contaron que la carne elaborada de esta forma tiene más gusto, que la textura se mantiene, que se lo puede servir entero y apreciar la calidad del animal (Archetti, 2000: 349). Antes de proceder al asado, es necesario adobar los cuyes con aceite o manteca, achiote y sal; en algunos casos se puede macerar los cuyes con chicha de jora. Para el asado, se procede a colocar un palo a través del animal, de pies a cabeza, para poder manejarlo en el fuego.

Archetti (2000) resalta que el cuy ocupa un lugar dominante en la cultura de los pueblos indígenas de la región andina, como alimento está relacionado con el mundo indígena y campesino y su cuidado está en manos de las mujeres. En el mundo de las relaciones de los campesinos e indígenas de la región andina, su consumo no se reduce solo a la esfera doméstica, sino a la reproducción de las relaciones sociales de parentesco, compadrazgo, amistad, vecindad -como relaciones horizontales- y las relaciones verticales con terratenientes, sacerdotes, políticos, burócratas, médicos, abogados y comerciantes, principalmente.

En este contexto, el cuy, como elemento simbólico, sirve de ofrenda, de agradecimiento o como pago. En la actualidad muchas veces los sacerdotes en la celebración de una fiesta llegan a entregar hasta 50 cuyes como parte de su participación. Su conversión en comida depende principalmente de las mujeres, que en su mayoría han aprendido a prepararlo viendo a sus abuelas y madres. Cuando elaboran el runa uchu despliegan sus conocimientos y habilidades culinarias.

En la actualidad hay una oferta comercial de cuyes en restaurantes típicos y criollos, de diferentes lugares de la Sierra ecuatoriana.

CUY CON COLADA DE ARVEJA

RUNA UCHU (AJÍ DE CUY)



RECETA DE GLORIA MERCEDES TIBÁN

INGREDIENTES

1 cuy
1 ajo
1 cebolla blanca
2 papas
½ libra de harina de arveja
Cilantro al gusto
Sal al gusto



PREPARACIÓN

Diluir la harina de arveja en agua caliente y hervir. Debe quedar como colada. Reservar. Asar el cuy con el palo de asar previamente sazonado. Cocinar las papas con sal. En la colada de arveja incorporar el cuy troceado y las papas cocidas, agregar aliño preparado y sal al gusto, picar encima la cebolla y el cilantro, servir caliente.

SECRETO

Verificar el punto de sal en el cuy y que esté crocante.

*Caldo de gallina
y un plato de cuy y una cervecita
no han de faltar...*

Plato de cuy, San Juanito



ANITA SÁNCHEZ

Descripción del plato

En lengua kichwa “runa” significa hombre o humano y “uchu”, ají. El runa uchu (ají de cuy) es una comida que combina varios elementos: el cuy asado y dorado es el principal protagonista, se sirve acompañado de una colada de arveja o de habas y papas; en algunos lugares ofrecen una salsa de maní aparte. La Banda de Tisaleo da fe de haber probado este plato desde 1890 (El Heraldo, marzo 2015).

Dónde se prepara

El runa uchu es un plato tradicional en las provincias de Tungurahua, Cotopaxi y Pichincha. Es el principal plato que se ofrece cuando se celebran algunas fiestas en las comunidades indígenas de nacionalidad kichwa de la Sierra central. Este plato, tradicionalmente se consumía después de las siembras y de las celebraciones del Corpus Cristi, fiesta que se realiza para reponer las energías de los runas de la comunidad, donde se reúnen sacerdotes y músicos. También se sirve durante los velorios y en las ceremonias del Día de Difuntos.

Usos medicinales

El cuy es utilizado también en el contexto curativo de los pueblos indígenas de la región andina. Como un elemen-

to simbólico, los curanderos efectúan la llamada “sobada” o “limpia” que se realiza con un cuy vivo. Es un procedimiento que consiste en pasar por el cuerpo de la persona enferma al animal, que absorbe los males. Se emplea también como una radiografía para diagnosticar la enfermedad por parte del curandero, quien luego de la sobada mata al cuy y observa los órganos del animal y así diagnostica la enfermedad o el mal que padece el enfermo.

FIESTAS

- En junio: fiesta del Inti Raymi.
- Del 14 al 16 de octubre: fiesta del Inga Palla representa la resistencia del cacique Tisaleo a Sebastián de Benalcázar en 1534.
- El 17 de noviembre: fiesta de cantonización.
- El 13 de diciembre: fiesta de Santa Lucía.
- El Municipio de Tisaleo señala que el rodeo montubio es uno de los juegos más emocionantes, alegres y lleno de colorido. Simboliza la lucha permanente del hombre con el animal para someterlo.

CONSUMO

- En Tisaleo, se prepara el runa uchu en ceremonias de ofrenda a los difuntos, en rituales a las vírgenes del sol y en las festividades del Inti Raymi.



LOCRO DE PAPAS

**LLOA
PICHINCHA**

Historia

La palabra locro viene del kichwa “lukru”, que significa sopa o caldo de papas, es una comida que preparaban los pueblos indígenas de la región andina. Julio Pazos Barrera señala que el locro de papas fue mencionado por el oidor de la Audiencia de Quito Salazar de Villasante, autor de *La relación general de las poblaciones del Perú*, en 1565; lo describió como un guiso de papas con agua y ají, al que se podía añadir carne asoleada de llama o venado, o fresca de cuy o conejo (Pazos Barrera, 2008:83).

En 1659, el presbítero Diego Rodríguez Docampo informó que los indígenas de la actual provincia de Pichincha comían locros de fréjol, mellocos, zanahoria blanca y zapallo, en ocasiones aderezados con hojas de paico (Pazos Barrera, 2015: 15).

En la Colonia, a la preparación de este plato se le sumó ingredientes introducidos desde España, como cebolla, leche y queso. También en su elaboración se adoptó el refrito español, que consiste en rehogar en una salsa agua o caldo, cebolla y otros condimentos (Pazos Castillo, 2010: 33).

Es una comida que a lo largo del tiempo se la ha adaptado o añadido vegetales, como la acelga, el nabo, los berros, la col, el sambo o el zapallo tierno, además de las habas, los chochos, mellocos y carnes como el cuero reventado o la cuchicara.

Descripción del plato

Las variedades utilizadas son papas “locreras”, como chola, superchola o Gabriela. Estas papas se caracterizan porque al cocinarse tienen una textura tierna que permite un espesor, color y sabor delicados. Para su elaboración se pelan las papas y se cortan en dos tamaños para que las más pequeñas se desintegren al cocinarse y le den una consistencia cremosa al locro; las papas de mayor tamaño deben conservar su porte y forma. Las papas se ponen a hervir en agua, se agrega achiote, cebolla, ajo, huevos, leche, queso, sal y pimienta. Antes de servir, se añade cilantro o paico. Este plato se acompaña con aguacate, tostado,

LOCRO DE PAPAS



RECETA DE NORMA FRANCISCA VARGAS

INGREDIENTES

2 libras de papa chola
1 ½ litros de agua
1 rama de apio
1 zanahoria
½ cebolla paiteña y blanca
1 taza de queso
1 taza de crema de leche
1 cucharada de aceite de achiote
2 cucharadas de mantequilla
Alcaparras al gusto
Cilantro al gusto
Paico al gusto
Orégano al gusto
1 aguacate
Pimienta
Sal



PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas, hacer un refrito con el achiote, orégano y cebolla. Reservar. Cocinar las papas con cebolla, zanahoria y apio hasta que estén listas. Mezclar el refrito con las papas, agregar el agua y cocinar hasta que se espese la sopa. Añadir la crema de leche, el paico, la sal y la pimienta al gusto. Servir en un recipiente de barro con aguacate, alcaparras, queso y tostado.

CONSUMO

El locro de papas se prepara de manera habitual para el consumo familiar. Asimismo, es un plato que se incluye en el menú de comedores o restaurantes.



NORMA FRANCISCA VARGAS

ají o alcaparras. El locro de papas es considerado como uno de los platos más populares, sencillos y encantadores de la región andina del país.

Dónde se prepara

El locro es una comida cuya elaboración está difundida ampliamente en la región andina del país. Se prepara en familias de los pueblos indígenas andinos, campesinas y mestizas. En la actualidad, son diversas las recetas de locros que combinan una receta básica de papas con vegetales y algunas carnes como cuero reventado o cuchicara¹. De acuerdo con Unigarro Solarte (2010), este plato se elabora en Azuay, donde se cocinan locros de papas con nabos, zapallo o sambo tiernos, con cuero o cuchicara. En Carchi se prepara el locro de papas con mellocos (Ñan: 46), el famoso locro chagrero. En Chimborazo, es famoso el locro de papa con cuero o habas y el locro de sambo. En Cañar, se elabora el locro de papas con coles; en Imbabura el locro con berros, nabos y cuero, y en Pichincha se

¹ Conocidas también como “cascaritas”, tradicionales del Azuay. La palabra viene del kichwa *cuchi*=cerdo, y *cara*=piel.

prepara locro de papas con cuero de choncho reventado, acelga o queso.

Obtención de los alimentos

En Ecuador, el cultivo de papa se realiza principalmente en las provincias de la Sierra. De acuerdo con el Ministerio de Cultura, entre las papas nativas del Ecuador están la chaucha roja, chaucha ratona, chaucha blanca, rosada, Gabriela, esperanza, papa puña, uvilla, pukashunku, yanashunku, leona, moronga, condela, rosa, Cecilia, violeta, mampuera, María, curipamba, alpargate, perita, chihui-la, parda y mora surco.

Esta receta es de Lloa. Se ubica en un territorio que se caracteriza por una diversidad de microclimas y suelos fértiles, se cultiva maíz, papas, trigo, cebada, hortalizas y legumbres. También producen y comercializan leche y derivados, como queso, mantequilla, yogurt y manjar; en lo que se refiere a la actividad pecuaria, crían animales menores, como gallinas, cerdos, entre otros.

En el Ecuador se estima que hay alrededor de 350 variedades nativas de papas.



SOPA DE CAUCA

**PÍLLARO
TUNGURAHUA**

“Es una sopa levantamuertos. Aquí en Píllaro, por ejemplo, a las mujeres recién dadas a luz o a las personas que están operadas se les alimenta con cauca porque tiene mucho hierro y calcio, les ayuda a fortalecerse y a recuperarse más pronto, se come también para recuperarse de las largas jornadas de trabajo en la chacra”.

Mirian Iza, Santiago de Píllaro, Tungurahua.

Descripción del plato

La sopa de cauca está hecha con el maíz en estado “cao”, es decir, con granos que no están tiernos, pero tampoco maduros. El maíz ha sido secado, tostado y molido. Julio Pazos lo describe así:

Cosa de mucha experiencia es cocinar el cauca, porque el morocho blanco y duro no se deja dominar con facilidad. Recomiendan remojarlo y darle un hervor antes de molerlo. Entonces viene lo recio: descortezarlo es labor de paciencia. Moler y cernir, dejar descansar en agua hasta que el arilo flote y se lo pueda retirar. Poco a poco, queda la blanca fécula o espeso en el fondo del recipiente. Con este fino residuo se hace el cauca. Si es de sal se añadirán cebollas largas picadas y otros condimentos: leche, algunas papas, pedazos de carne y una hoja de col; si es de dulce, bastará con agregar azúcar y leche. Sin duda, el poder alimenticio acompaña al sabor terso del cauca; después de comerlo, un sudor leve brota en la frente, las sienes y en los aledaños de la nariz (Pazos. En: Terra Incógnita, N: 44, 2006:36).

SOPA DE CAUCA



RECETA DE MIRIAM IZA

INGREDIENTES

1 litro de agua
1 libra de pollo
½ libra de harina de maíz
1 taza de leche
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 papa
1 hoja de lechuga
½ taza de chochos
¼ de aguacate
Comino al gusto
Pimienta al gusto
Cilantro al gusto



PREPARACIÓN

Preparar un refrito con cebolla, ajo, cilantro, comino y pimienta, añadir el pollo cortado. Agregar un litro de agua, la leche y harina de maíz y cocinar por 30 minutos. Poner en un plato de barro una hoja de lechuga, papa cocinada y chochos. Agregar un cucharón de cauca y servir con el aguacate.

SECRETO

La harina de maíz tiene que ser de buena calidad.

CONSUMO

Este es un plato que se elabora y se consume en toda la región andina del Ecuador, especialmente en las zonas de los pueblos indígenas y campesinos.



MIRIAM IZA

Dónde se prepara

La sopa de cauca se elabora en toda la región andina, sobre todo en zonas productoras de maíz en una época posterior a la cosecha, tiempo en el que el grano de maíz se almacena para secarlo y conservarlo.

Obtención de los alimentos

Píllaro está ubicado en una zona con una diversidad de microclimas, se siembra cebada, maíz, papas, legumbres, hortalizas y frutas; hay una zona ganadera donde se produce lácteos como leche y quesos. También se ha desarrollado la actividad de la piscicultura, especialmente con la cría de trucha.

Propiedades

El cauca tiene un gran poder alimenticio, bueno para los convalecientes, para niños desnutridos, para la dieta de mujeres gestantes o paridas.

FIESTAS

- Píllaro es uno de los más antiguos poblados de la provincia de Tungurahua, tiene como santo al patrón Santiago, quien fue utilizado “para la extirpación de idolatrías y para la lucha contra el demonio”.
- La fiesta más importante es La Diablada de Píllaro que se celebra del 1 al 6 de enero. Es una ceremonia en protesta a la imposición de los opresores españoles, que la consideraban como un acto del demonio. Los indígenas expresaban su rebeldía ante el yugo español y la iglesia, tomando la personificación del diablo o de las “ayas” (espíritus). El vestuario de la celebración —que se caracteriza por las afamadas máscaras elaboradas con cuernos naturales— se elabora en el mismo pueblo.
- Se celebra también Navidad, Carnaval y las fiestas en la Basílica a la Niña María.

PATRIMONIO

- El valle de Quillán.
- Las ruinas arqueológicas de San Andrés y Huapante.
- Las piscinas de Huapante y Pisayambo.
- La localidad cuenta con un museo donde es posible apreciar vestigios de la cultura Panzaleo.



SOPA DE CHOCHOS

**PATATE
TUNGURAHUA**

Planta herbácea anual, de 1 a 2,5 metros de altura, de tallo hueco, con muchas ramas y raíz corta.

Tiene flores en llamativos tonos, de azul a púrpura con un punto amarillo y aroma de miel.

Sus vainas son peludas y planas, de 2 centímetros de ancho y entre 5 y 10 de largo.

Sus semillas son ovoides, de 0,6 a 1 centímetro de diámetro, de color blanco, crema, negro, veteados o morados.

Patrimonio Alimentario, MCPE, 2014.

Historia

Estrella (1990), al referirse al consumo de los chochos en tiempos de la conquista y la Colonia, cita a Ponce de León, quien dio cuenta de que los chochos eran parte de la dieta de los caranquis, actual provincia de Imbabura; Rodríguez Campos registró a mediados del siglo XVIII que los indios del Obispado de Quito comían chochos; Francisco José Caldas, en 1804, naturalista y botánico, también señaló que los indios de Latacunga lo consumían.

Estrella (1990) recalca que el cultivo de chochos en la zona sur de la región andina desapareció a inicios del siglo XX, en cambio en las provincias del norte se mantuvo. Se lo consume solo o acompañado de tostado y chulpi, sirve para preparar salsas, sopas y ensaladas. Uno de los platos más populares de Quito es el cevichocho y el ceviche volquetero, que combina chochos con tostado, atún y chifles. Entre otros usos, se puede hacer con chocho carne y leche vegetal. Se recomienda consumirlo con cáscara.

El chocho

Esta planta nativa se caracteriza por su alto valor nutricional, contiene vitaminas como calcio, fósforo y hierro. Tiene un alto contenido de proteico, se cultiva entre los 2.800 y 3.600 msnm en las provincias del centro norte del país.

Descripción del plato

Es una sopa de chochos, para su elaboración se utiliza cebolla blanca y paiteña, ajo, papas, leche, queso y cilantro.

SOPA DE CHOCHOS



RECETA DE PATRICIA HERRERA

INGREDIENTES

1 libra de chochos
1 litro de leche
3 cebollas blancas
1 cebolla paiteña
5 dientes de ajo
6 papas superchola cortadas en cuadritos
½ cucharadita de manteca de chanco
Queso al gusto
Cilantro al gusto
Agua
Ají preparado



PREPARACIÓN

Hacer el refrito con las cebollas blanca y paiteña, el ajo y la manteca de chanco. Agregar agua para formar un caldo. Reservar. Licuar los chochos con la leche y el queso al gusto. Añadir el licuado al caldo. Dejar cocinar y agregar las papas cortadas en cuadritos y cocer hasta que estas estén suaves. Servir con una ramita de cilantro y acompañar con queso y ají.

SECRETO

El secreto es elaborar un buen refrito y que los chochos estén bien desaguados para eliminar las toxinas.



PATRICIA HERRERA

Dónde se prepara

En la actualidad, el consumo del chocho tiene mucha aceptación en la región andina del país, de ahí que esta sopa se puede encontrar como parte del menú de las comidas habituales o cuando prepara alguna comida especial para a los invitados. Se prepara en Patate, provincia de Tungurahua, y en Quito, provincia de Pichincha.

Obtención de alimentos

El chocho se cultiva en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, esta última es la principal productora, seguida de Chimborazo (INIAP, 2006) y Tungurahua. Todos los productos que se necesitan para preparar esta sopa son de producción local y se comercializan en las ferias y mercados.

Propiedades

Por su alto contenido de proteína y calcio, el chocho es conocido como la leche vegetal o soja de los Andes. En 100 gramos de esta leguminosa hay 41,20% de proteína, necesaria para regenerar los músculos.

FIESTAS ¹

- Fiesta del Señor del Terremoto: la principal celebración es en honor al Señor del Terremoto que se festeja cada 23 de enero, desde 1797. El origen de esta fiesta fue el hallazgo de una imagen de Jesús dentro de una caja, luego de la erupción del Tungurahua en la que se produjo la muerte de muchos pobladores.
- El 13 de septiembre: fiesta de cantonización.

PATRIMONIO ²

- Parque Nacional Llanganates: 52% del territorio del cantón Patate forma parte del Parque Nacional Llanganates, un lugar lleno de leyendas, sobre tesoros dejados por los incas. El parque cuenta con páramos herbáceos y de bambú enano; bosque siempre verde, de frailejones, de neblina montano, entre otros.

¹GAD municipal de Patate. Recuperado de: <http://mail.patate.gob.ec/index.php/multimedia/attractivos?start=16>.

²GAD Municipal de Patate. Recuperado de: <https://mail.patate.gob.ec/index.php/multimedia/attractivos>.



**TRUCHA
A LA MANDARINA**

**PATATE
TUNGURAHUA**

“¡La trucha a la mandarina es una experiencia de aromas y una explosión de sabores! ¡Nosotros en Patate vivimos a base de sabores y aromas!”

Anita Vasco, Patate, Tungurahua.

Historia

La mayoría de criaderos de trucha son artesanales y comunitarios; las provincias de Pichincha y Azuay son las de mayor producción. Su cultivo se intensificó hace aproximadamente 20 años y su comercialización tomó fuerza a partir de 1996. En la actualidad se combina su crianza con el turismo de naturaleza y pesca recreacional. El Ecuador produce unas 50 toneladas métricas mensuales de trucha, según el (Magap) y la demanda mundial de este producto es de aproximadamente 100 TM al mes.

En la provincia de Tungurahua, una asociación de “truchicultores” exporta aproximadamente 40 TM mensuales, principalmente a Canadá y Alemania. Entre 2010 y 2014, se importaron 45 millones de huevos de trucha (ovas) para su producción, lo que muestra que se intensifica la cría de este pez.

La actividad acuícola en el Ecuador se inició en 1881, cuando Manuel Jijón Larrea introdujo la carpa (*Cyprinus Carpio*) en el Valle de los Chillos y en varios otros ecosistemas.

En 1928, Jorge Ubidia B. importó 60.000 ovas de trucha para el programa piscícola del Club Nacional de Caza y Pesca y a partir de allí se inicia la actividad de aclimatación de esta especie al medio andino. Estas ovas se sembraron en el río Machángara, por más increíble que ahora parezca y con esto se dio inicio a la piscicultura en el país (Magap).

La trucha que se consume en el Ecuador provino de las montañas rocosas de Norteamérica. Se colocó algunas especies en ríos de alta montaña y en las haciendas, y en algunas como San Pablo en Imbabura y El Cajas en Cuenca.

El proyecto más importante ha sido el implementado por el Magap con el apoyo de la cooperación japonesa en Papallacta. Hace unos años se inició la importación de alevines (crías recién nacidas de peces), esto ha favorecido la expansión de su cultivo. La mandarina es un cultivo tradicional en la zona de Patate.

TRUCHA A LA MANDARINA



RECETA DE ANITA VASCO

INGREDIENTES

1 libra de truchas frescas
1 taza de pulpa de mandarina
Orégano al gusto
Tomillo al gusto
Pimienta al gusto
Sal en grano



PREPARACIÓN

Extraer la pulpa de la mandarina a mano, y obtener su néctar. Preparar la sal, moliendo en mortero sal marina en grano, pimienta, tomillo y orégano. Luego, macerar la trucha en el néctar de la mandarina y agregar la sal preparada. Meterla al horno hasta que esté bien dorada.

SECRETO

Usar el mortero para hacer la propia sal con hierbas. No saturar la fritura del pescado para mantener la carne de la trucha jugosa, lo que favorece su buen sabor.

CONSUMO

Es un plato que prepara en comedores y restaurantes. Se consume especialmente en celebraciones familiares o cuando se va de pesca con la familia o amigos.



ANITA VASCO

Obtención de los alimentos

La trucha y la mandarina que se utilizan para la elaboración de este plato provienen de la producción local de Patate y Pelileo. Patate es un valle productor de frutales (mandarinas, aguacates, duraznos, babacos, tomate de árbol y guayabas) y hierbas aromáticas.

Descripción del plato

La trucha es un pez de carne delicada y versátil, que al macerarla con mandarina y hornearla absorbe el color, aroma y el sabor dulce y ácido de la mandarina; se sirve acompañada de papas fritas, camote morado, pastel de maqueño y ensalada de pepinillo caramelizado.

Dónde se prepara

Inicialmente era un plato para los pescadores. Actualmente se la cultiva en criaderos, en las estribaciones de la montaña, especialmente en la región andina y en la Amazonia.

En Patate existe un lugar llamado La Montaña, donde se preparan este plato, se utiliza mandarina local y la trucha proviene de Quillán.

Propiedades

La Vitamina B6 de la trucha favorece la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas.

FIESTAS ¹

- El 3 de enero: fiesta del Señor del Terremoto.
- El 13 de septiembre: fiesta de cantonización.

PATRIMONIO ²

- Parque Nacional Llanganates.
- Las cascadas de Mundug, Caryacu, Payacucho, Mesa Tablón, Las Golondrinas. Y las lagunas de Cocha Negra, San Borja, Sudahua.

¹GAD municipal de Patate. Recuperado de: <http://mail.patate.gob.ec/index.php/multimedia/attractivos?start=16>.

²GAD Municipal de Patate. Recuperado de: <https://mail.patate.gob.ec/index.php/multimedia/attractivos>.



CHICHA DE MAÍZ

**TISALEO
TUNGURAHUA**

Historia

Es evidente que el uso ceremonial del maíz, su cultivo y crianza han estado asociados al calendario productivo y religioso (Moya, 1987). La chicha de maíz se ofrecía al sol y a otras divinidades, también estaba presente en el culto a los muertos y es considerada alimento sagrado de los dioses. La preparación de la chicha de maíz era una actividad ritual que estaba a cargo de un tipo de vírgenes del sol. La temporada de mayor cosecha correspondía a los meses de mayo y junio. En la actualidad, se puede evidenciar el consumo de chicha en todo el calendario festivo, especialmente en los meses de junio a septiembre, en las fiestas del Inti Raymi, de San Juan, en Corpus Chiristi, Yamor, en la Fiesta de la Jora y en la de Danzantes.

Hoy por hoy, para la elaboración de la chicha se nombra un grupo de personas en las comunidades indígenas, hay expertos que se encargan de preparar la bebida. Estas personas contribuyen de esta forma con el sacerdote que está a cargo de organizar la festividad.

La pensadora Ruth Moya (1987) resalta que para los pueblos indígenas kichwa, el maíz está entre las plantas más importantes, no solo por ser un alimento fundamental en su dieta, sino por su relación con el mundo ritual; el maíz es el producto base para elaborar la chicha, la bebida más apreciada por estos pueblos. Sus diversos tipos integran el menú de festividades como matrimonios, bautizos y sepeños, además de celebraciones como el Inti Raymi, el Corpus Christi, entre otras. De igual manera, en los pueblos indígenas andinos la chicha se convida como una ofrenda para la tierra, en agradecimiento por las cosechas.

UTENSILIOS

- Cuchara de palo
- Pondo de barro

FIESTAS

- El 17 de noviembre: fiestas de cantonización.
- Tercera semana de octubre: fiesta del Inga Palla.

CHICHA DE MAÍZ



RECETA DE LILIANA MARIANA LABRE

INGREDIENTES

- 1 cucharada de anís
- 3 clavos de olor
- Pimienta dulce al gusto
- ½ libra de harina de maíz
- ½ libra de mote
- 1 naranjilla
- Panela



PREPARACIÓN

El día anterior, mezclar la harina con el jugo de la naranjilla y dejar que fermente. Cocinar el mote y reservarlo. Diluir la harina con naranjilla en el agua caliente con panela, agregar el mote. Cocinar la pimienta, el calvo y la canela, agregar al final sobre la preparación anterior. Dejar enfriar y servir de preferencia en vaso de vidrio.

DESCRIPCIÓN

La chicha es una bebida similar a la cerveza, que se elabora principalmente de maíz o yuca. Bebida energética, reconfortante, de sabor suave y ligeramente dulce. Originalmente, se lograba su maduración mediante un proceso de masticación que permitía que se fermentara. Así se alcanzaba el desdoblamiento de los azúcares y con esto el incremento del grado alcohólico. Actualmente, se logra la maceración mediante el uso del azúcar, que sustituye a la masticación.



LILIANA MARIANA LABRE

En la actualidad, en el Ecuador perduran símbolos y elementos rituales relacionados con el cultivo, cuidado, cosecha y almacenamiento del maíz. Se considera al maíz, como a las demás plantas, un ser viviente humanizado, tal como lo expresa un indígena de la zona de Gradas Chico de la provincia de Bolívar:

Las hojas de maíz representan los brazos; los pies están cerca de la raíz, tiene cuello, cabeza y corazón. Los nudos que tiene la caña representan su edad en años, el choclo se puede dividir en mama y wawa, los retoños que salen de la planta son considerados como nietos (Moya, 1987:80).

El maíz es considerado un ser femenino, mientras el morocho y los maíces no productivos son considerados masculinos.

Dónde se prepara

Se prepara en todo el país, en la región andina su producción está conectada con el calendario productivo agrícola, festivo y con el calendario religioso (Moya, 1987). En la Costa, en cambio, se tiene evidencias de que se usa para la preparación de algunos platos como carnes, pato y chivo.

La versión aquí presentada es una chicha originaria de Tisaleo, una versión parecida al champús, compuesta de naranjilla, maíz y hierbas dulces.

Obtención de los alimentos

Tisaleo es una zona productiva, agrícola, frutícola, pecuaria, artesanal e industrial de Tungurahua; el abastecimiento de los productos se lo hace localmente a través de la producción de la zona y en los días de feria.



JAVISHCA

**SAN JOSÉ
DE MINAS
PICHINCHA**

Historia

El consumo de zapallo es común en América desde tiempos precolombinos. Las parcelas agrícolas combinaban básicamente la producción de maíz con fréjol, calabazas y ají. En Ecuador, en la provincia de Santa Elena, las investigaciones arqueológicas efectuadas por Karen Stothert (1988) identificaron que en la cultura *Las Vegas*, el zapallo existió entre el año 8800-4600 a.C. La mayoría de sus asentamientos se ubicaban a pocos kilómetros del océano, en la playa o al interior de pequeños valles fluviales.

Esta cultura sostuvo un proceso extenso de domesticación de las plantas, lo que les permitió conocer su ciclo vital. Trasplantaron plantas cerca de sus viviendas, limpiando el terreno; estos procesos dieron lugar al apareamiento de la horticultura.

De acuerdo con las evidencias arqueológicas encontradas, la primera planta que se cultivó fue el zapallo, luego se experimentó con maíz primitivo, el mate, el algodón, los fréjoles, la achira, entre otras (MCPE: 2010). Desde entonces, el zapallo es una planta adaptada y distribuida en todos los pisos ecológicos, y disfruta de una amplia y buena reputación como alimento entre la población.

En la actualidad, las variedades de zapallo más difundidas son: el máximo y el moschata; en Cayambe se cultiva el zapallo “castellano”, variedad que se ha adaptado a una altura de 3.300 msnm; en Azuay se cultiva la variedad “limeño” (Javier Carrera, En: <https://www.allpachaski.com/2015/09/el-zapallo/3/>)¹.

El zapallo en estado tierno se utiliza para preparar sopas, locros o ensaladas y es uno de los ingredientes de la fanesca (1990); se prepara guisado, asado con aceite, y se elaboran conservas (MCPE: 2014). Con el zapallo en estado maduro, el cual ha sido sometido a la técnica del asoleo para producir su sabor dulce, se hace coladas, dulces, enconfitados y tartas; las semillas o pepas se secan al sol, se tuestan y se comen directamente, enconfitadas o preparadas en salsas; las flores masculinas del zapallo son utilizadas para preparar ensaladas (MCPE: 2014).

¹ Javier Carrera. Recuperado de: <https://www.allpachaski.com/2015/09/el-zapallo/>.

JAVISHCA



RECETA DE JUAN FERNANDO SAAVEDRA

INGREDIENTES

½ libra de zapallo tierno
1 litro leche
Anís estrellado
1 cucharadita de canela
1 panela mediana



PREPARACIÓN

Cocinar el zapallo troceado en agua a fuego medio hasta que esté blando, escurrir, enfriar y licuar con la leche tibia. Poner al fuego e incorporar anís y canela. Añadir la panela en trozos pequeños, dejar hervir. Servir caliente.

CONSUMO

La javishca se prepara en los hogares, en comedores y en restaurantes de comida tradicional. Se consume en el desayuno o a media tarde (MCPE: 2010).

El zapallo es también conocido como calabacín, calabaza o ahuyama. Se puede usar en numerosos platos, pero además ofrece una serie de beneficios para el organismo que son de interés.

PROPIEDADES

Entre los muchos nutrientes que ofrece este vegetal están: alfa-caroteno, beta-caroteno, fibra, potasio, vitamina E, C, B y magnesio entre otros muchos nutrientes. Su aporte calórico es muy bajo, lo que lo convierte en un alimento ideal para acompañar con otros si se está realizando alguna dieta.



JUAN FERNANDO SAAVEDRA

Descripción del plato

Es una colada dulce, espesa, que presenta una textura cremosa, aromatizada con clavo de olor y canela. Se prepara a base de zapallo maduro, agua o leche (opcional) y se endulza con panela o azúcar.

En algunas recetas, para espesar, se utiliza harina de maíz tostado.

Dónde se prepara

Según el Patrimonio Alimentario del Ecuador (MCPE: 2014), es una bebida que se elabora en todas las provincias de la Costa y la Sierra. En El Oro se prepara la variante conocida como colada de zapallo negro⁴.

⁴ Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. Recuperado de: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Colada_de_zapallo.

FIESTAS¹

- El 19 de enero: fiesta de San José.
- El 14 de septiembre: fundación de la parroquia.
- El 24 de septiembre: fiesta de la Virgen de la Caridad, en la que se agradece a la virgen por haber librado a la parroquia de una plaga de ratas, favor que los vecinos retribuyeron con la elaboración de un pericote de plata que está a los pies de la virgen en el templo. En las fiestas, se quema una chamiza, se realiza un festival musical y el Paseo del Chagra.
- Los últimos días de la temporada de septiembre se rea-

¹ Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, Recuperado de: <http://www.quitocultura.info/venue/parroquia-san-jose-de-minas/>.

lizan bailes y comparsas, toros populares y concurso de gallos.

PATRIMONIO²

- Iglesia parroquial de San José de Minas: la iglesia fue construida por el padre Pedro Bruning desde 1937. Dos relojes modernos adornan la fachada de piedra y cal. El templo se terminó de construir a finales de la década de los cincuenta. En el altar mayor está la Virgen de la Caridad y en el interior de la iglesia varios cuadros relatan los milagros que se le atribuyen. Fue declarada santuario del Estado.

² Municipio del distrito Metropolitano de Quito. Recuperado de: <http://www.quitocultura.info/venue/parroquia-san-jose-de-minas/>.



**TOMATE DE ÁRBOL
AL ALMÍBAR**

**TAMBILLO
PICHINCHA**

*“Sabroso como el amor
es con sal el aguacate,
con azúcar el tomate,
con perfume la flor”.*

Macelo Naranjo, *Copla*, 2007.

Historia

El tomate de árbol es una planta originaria de los Andes ecuatorianos y peruanos. Estrella relata que el padre Juan de Velasco, en su obra *Historia del Reino de Quito en la América Meridional*, señala la existencia de dos especies propias del país: el tomate que se comía en ensaladas, y el tomate de árbol, que se comía como fruta. Indica también que Luis Cordero en su obra *Enumeración Botánica* (siglo XIX) menciona que, en la región austral, eran populares y conocidos los usos de este tomate en salsas y ensaladas (1990:190-191).

El tomate de árbol es una fruta que se la consume cruda o en jugos. Cocinado se prepara en platos salados y salsas picantes, como el tradicional ají de la región andina; también se consume en dulces, mermeladas, jaleas, compotas. En Imbabura es uno de los ingredientes de la chicha de jora (Endara, 2008; MCPE, XXX) y de los helados de paila (Endara, 2008).

Gloria Quingalombo, autora de la receta, tiene una huerta orgánica donde siembra tomate, guabas, aguacate, babaco, legumbres y verduras; además, cría gallinas y chanchos de donde obtiene el abono para las plantas, garantizando que no se utilicen productos químicos.

Descripción del plato

El dulce de tomate de árbol es un postre de sabor agrí-dulce que combina los colores de la pulpa de tomate, que pueden variar entre rojos, anaranjados o amarillos, con los olores y sabores del clavo de olor, la canela, la pimienta dulce y el azúcar.

TOMATE DE ÁRBOL AL ALMÍBAR



RECETA DE GLORIA QUINGALOMBO

INGREDIENTES

4 tomates de árbol
1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 raja de canela
Pimienta dulce
Clavo de olor



PREPARACIÓN

Pelar los tomates de árbol. Hervir el agua con azúcar y canela. Cuando esté acaramelada la preparación, agregar el tomate de árbol pelado, cocinar y añadir clavo de olor y pimienta dulce. Dejar cocinar por 10 minutos. Servir acompañado de un trozo de queso.

SECRETO

El tomate debe estar a punto para hacer el dulce, es decir, rojo y suave. También se debe tener cuidado en la preparación del almíbar, primero se coloca el agua y el azúcar, cuando esté caramelizada se añade los tomates, el clavo y la pimienta dulce. Si primero se añade las especias al almíbar, su sabor se vuelve amargo.

CONSUMO

Es un postre que se prepara de manera habitual y también en ocasiones especiales como bautizos o cumpleaños.



GLORIA QUINGALOMBO

Dónde se cultiva

El tomate de árbol se cultiva en los valles subtropicales y templados de las provincias de Azuay, Bolívar, Cañar, Cotopaxi, Imbabura, Tungurahua y Loja.

Propiedades

El tomate de árbol es una gran fuente de vitaminas A, B6, C y E que ayudan a fortalecer el cerebro. Además es rico en hierro y potasio, minerales imprescindibles para mantener el organismo en equilibrio. También bajo en calorías y alto en fibras.

Tiene un sabor agrí-dulce debido a su alta concentración de ácido cítrico y posee macronutrientes importantes para la dieta humana: potasio, magnesio y fósforo.

Usos medicinales

Este producto es considerado en frutoterapia como una de las frutas que fortalecen el cerebro y contribuye a cu-

rar migrañas y cefaleas severas. Es excelente para cicatrizar heridas y eliminar parásitos intestinales (MCPE, 2014: 150).

Las hojas de la planta se usan en emplastos para aliviar dolencias de garganta, gripes, amigdalitis, inflamaciones y anemia (De la Torre, et. ál. 2008. En: MCPE, 2014:150). Sirve para tratar diabetes, reducir los niveles de colesterol, hipertensión y ayuda a la reducción de peso (Naranjo, 2007. En: MCPE, 2014:151). En la comunidad de Condorahua, provincia de Tungurahua, se usa para aliviar el dolor de espalda: se soasa el tomate y se frota en la espalda, la mitad se chupa y la otra mitad se frota (Informante, Condorahua, 2013. En: MCPE, 2014:151).

FIESTAS

- En agosto: fiesta de la Virgen del Tránsito y fiestas de cantonización de Tambillo.
- En septiembre: fiesta de la Virgen de la Merced.
- En noviembre: fiesta de la Virgen del Quinche.



DULCE DE ZAPALLO

PÍLLARO
TUNGURAHUA

Descripción del plato

Es una colada con una textura de color anaranjado y cremoso. Aromatizado con canela y endulzado con panela. Para espesar se usa harina de maíz tostado.

Dónde se prepara

Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador (MCPE), este se elabora especialmente en las provincias de Azuay y Loja (Romero, 2016b; Carrera 3016 c)¹, se consume también en Pichincha y Tungurahua.

La historia del cultivo del zapallo está descrita en la página 106 por ser este producto base también de la receta de la Javishca. Según el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, en lo que se refiere al dulce de zapallo se considera que es posible que en tiempos prehispánicos haya existido alguna variante con endulzantes locales como la miel².

Obtención de los alimentos

El zapallo se cultiva en las chacras asociado con otros cultivos como maíz y fréjol. En Tungurahua se cultiva en las zonas tropicales, cálidas y templadas de la provincia. Los padres de Ángel Barriga, autor de esta receta, son agricultores y comentan que a veces cultivan zapallo para su autoconsumo y otras lo compran en los mercados de Pillaro.

Propiedades

Posee un contenido moderado de carbohidratos. Es rico en Vitamina A, calcio y fósforo. Tiene proteína en la pulpa y especialmente en las semillas, que además contienen fósforo y hierro (MCPE: 2010).

Variedad gastronómica

Adicionalmente a este plato, en la zona se prepara lla-pingachos, yaguarlocro, caldo de patas, cuy, conejo, truchas y pato al lodo.

¹Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. Recuperado de: http://patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_zapallo.

²Ministerio Cultura y Patrimonio del Ecuador. Recuperado de: http://patrimoniocalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Dulce_de_zapallo.

DULCE DE ZAPALLO



RECETA DE ÁNGEL BARRIGA

INGREDIENTES

1 libra de zapallo maduro
2 litros de leche
Agua
½ libra de harina de maíz
½ libra de panela
Canela
Anís
Clavo de olor al gusto



PREPARACIÓN

Cortar el zapallo en trozos de dos tamaños, de tal manera que los más pequeños se desintegren al cocinarse y le den al dulce una textura cremosa. Cocinarlos en el agua hasta que estén blandos. Retirar del fuego y escurrir. Ponerlos en un recipiente a fuego bajo, agregar la leche y cocinar por unos 15 minutos. Añadir la harina de maíz, la panela, el anís, la canela y el clavo de olor. Remover de manera constante. Se sabe que el dulce está listo por su aspecto cremoso.

SECRETO

Al zapallo se lo debe poner a secar al sol para que se endulce. Se reconoce que está maduro cuando la cáscara está dura.



ÁNGEL BARRIGA

FIESTAS

- Pillaro es uno de los más antiguos poblados de la provincia de Tungurahua, tiene como santo al patrón Santiago, quien fue utilizado "para la extirpación de idolatrías y para la lucha contra el demonio". La fiesta más importante es La Diablada de Pillaro que se celebra del 1 al 6 de enero. Es una ceremonia en protesta a la imposición de los opresores españoles, que la consideraban como un acto del demonio. Los indígenas expresaban su rebeldía ante el yugo español y la iglesia, tomando la personificación del diablo o de las "ayas" (espíritus). El vestuario de la celebración se elabora en el mismo pueblo.
- Navidad y Carnaval.
- Las fiestas en la Basílica a la Niña María.

PATRIMONIO

- Pocos sitios en el mundo tienen el privilegio de poseer una multiplicidad de microclimas, Pillaro es uno de esos sitios en los que la naturaleza se muestra exuberante y prodigiosa. Por ubicarse en la cordillera andina, su suelo es fértil y es aprovechado por sus habitantes como un excelente recurso de producción.

- El valle de Quillán: es el lugar idóneo para degustar las truchas criadas en piscinas de vertiente. Quillán es una comunidad de la cuenca del río Culapachán y resguardada por las montañas de San Miguelito del cantón Pillaro.
- Ruinas del Adoratorio a la luna: se pueden encontrar a las orillas del Río Quillán, su construcción es de piedra, y se puede apreciar técnicas similares a las utilizadas por los Incas ya que la forma en que encajan las piedras es limpia. Se accede hasta estas a través de un sendero a orillas del río.
- Las ruinas arqueológicas de San Andrés y Huapante.
- Las piscinas de Huapante y Pisayambo.
- La Cascada del Amor, la cascada Pogoyo Uko y Cañón Bravo.
- Museo Rumiñahui: Luis Lara, su propietario, es un respetado arqueólogo pillareño. La curiosidad por conocer más sobre sus ancestros le incentivaron a ir a lugares inexplorados. En los Llanganates y antiguos asentamientos encontró parte de la colección que exhibe el museo: piedras ceremoniales, cráneos, hachas, vasijas, huesos humanos, herramientas. El museo cuenta con vestigios de la cultura Panzaleo.



**EMPANADAS DE DULCE
DE SAMBO**

**LLOA
PICHINCHA**

Historia

Según el arqueólogo Jorge Marcos, la calabaza es muy antigua en América, las primeras noticias de ella provienen del hallazgo de un fragmento de cáscara de calabaza (*Lagenaria siceraria*) en el sitio Las Vegas, en Santa Elena; en una medición de carbón catorce registró 10.000 años a.p. La calabaza (sambo o zapallo), maíz y fréjol son los tres principales productos que se cultivan en una chacra.

Catalina Unigarro en su libro *De la chacra al fogón* señala:

En una chacra la producción está siempre asociada con otros cultivos, es decir, no se trata de monocultivos. Cada producto está sembrado de acuerdo a una racionalidad, las hojas grandes del sambo permiten conservar la humedad del suelo, el chocho y el fréjol hidrogenan y oxigenan el suelo.

Descripción del plato

El dulce de sambo es una preparación a base de sambo maduro y panela, aromatizada con clavo de olor y canela. La empanada es una masa de harina rellena con el dulce de sambo; se caracteriza por su textura delicada, aroma y sabor suaves.

Dónde se prepara

El sambo es una cucurbitácea ampliamente distribuida en América andina, especialmente en los pisos ecológicos de altura. Es una planta herbácea y trepadora (Estrella, 1990:203). Las comidas a base de sambo se preparan en la región andina del país, entre los platos de sal está el locro de sambo y la fanesca, y cuando se lo deja madurar y el sambo se endulza se prepara: colada, dulce de sambo y arepas de maíz rellenas de sambo. Con la pepa se hace el ají tan característico de las provincias de Imbabura y Loja. En la provincia de Pichincha las pepas se secan, tuestan y se acompañan con maíz tostado. El sambo es una planta de la cual se utiliza todo, su alimento, sus flores, frutos y semillas.

EMPANADAS DE DULCE DE SAMBO



RECETA DE ISABEL PIEDRA

INGREDIENTES PARA LAS EMPANADAS

10 libras de harina de trigo
4 onzas de levadura
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar
4 yemas de huevo
4 onzas de mantequilla
8 onzas de manteca
Agua tibia



PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con la harina y añadir poco a poco agua tibia con la sal y el azúcar previamente diluidas. Batir las yemas, la manteca y la mantequilla hasta obtener una mezcla esponjosa, agregar a la preparación de la harina y batir. Dejar reposar 15 minutos para que leude.

Hacer con la masa bolitas del tamaño de un huevo pequeño y extender, colocar el condumio del dulce de sambo. Hornear en horno de leña por 20 minutos.

INGREDIENTES PARA DULCE DE SAMBO

2 libras de sambo dulce
5 rajas de canela y clavos de olor
Pimienta dulce al gusto
1 libra de panela
Cáscara de una naranja dulce rallada

PREPARACIÓN

Pelar, hervir y escurrir el sambo. En una olla con agua, poner panela, clavo de olor, canela, pimienta dulce y el sambo escurrido. Cocinar hasta que quede casi seco, añadir la ralladura de la cáscara de naranja y retirar del fuego.



ISABEL PIEDRA

Secreto

El secreto de las empanadas es lograr el espesor adecuado del dulce y cuidar el tiempo de leude de la masa.

Propiedades

El principal componente del sambo es el agua, al que siguen en cantidad los hidratos de carbono. Así mismo, proporciona una cantidad considerable de fibra (efecto levemente laxante), pro-vitamina A y Vitamina C, potasio y magnesio, y en menor proporción folatos, calcio, hierro (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los presentes en los alimentos de origen animal) y cinc.

Al adquirirlo hay que tomar en cuenta que esté maduro ya que el sambo verde no tiene tan buen sabor. Los criterios a seguir para saber si está fresco son los mismos del melón, esto es: piel brillante y firme, sin magulladuras, al golpearlo debe sentirse firmeza, sin que se sienta un contenido acuoso o muy seco.

Se pueden preparar platos de sal y de dulce.

Consumo

Estos platos se elaboran de manera habitual para el consumo familiar. Están asociados a la estacionalidad de la cosecha.



RECETARIO

NUESTRO
ORIGEN
EN
72
RECETAS

CONTENIDO

ENTRADAS Y SOPAS COSTA

- Ceviche de sardina
pág. 126
- Caldo de albóndigas de albacora
pág. 128
- Sopa de cangrejo
pág. 130
- Chupe de Mariscos “Dulces sueños”
pág. 132
- Cernido de pinchagua
pág. 134
- Aserrín de pescado
pág. 136
- Sancocho de pescado
pág. 138
- Sopa de camarón
pág. 140
- Sopa de churos
pág. 142
- Pipián de pescado
pág. 144

- Consomé de pinchagua
pág. 146

- Empanada de verde
pág. 148

- Sopa de bolas de verde rellenas
pág. 150

- Caldo de bolas de pescado
pág. 152

ENTRADAS Y SOPAS SIERRA

- Puchero
pág. 154
- Tortillas con misqui asadas en tiesto
pág. 156
- Cascaritas de chancho
pág. 158
- Crema de zapallo
pág. 160
- Sopa de harnero
pág. 162
- Guaguas de pan de zanahoria blanca
pág. 164

- Empanadas celicanas
pág. 166

- Caldo de zarandaja con tortilla
pág. 168

- Arveja con trigo y oreja de chancho
pág. 170

- Muchines de gallina criolla con queso
pág. 172

PLATOS FUERTES COSTA

- Cevicangre
pág. 176

- Encocado de mariscos
pág. 178

- Wahoo en salsa de langostino
pág. 180

- Torta de pescado
pág. 182

- Llapingachos de yuca
pág. 184

- Pangora rellena
pág. 186

- Papa rellena con camarón
pág. 188

- Torta de papa rellena con camarón
pág. 190

- Chicharrón de camarón con arroz
a la primavera
pág. 192

- Pescado al horno en hojas de plátano
pág. 194

- Guatita de pulpo
pág. 196

- Arroz ayanguero
pág. 198

- Ostras gratinadas
pág. 200

- Arroz con michulla
pág. 202

- Ensalada de pescado salado asoleado
pág. 204

- Tigrillo de pulpo
pág. 206

- Relleno de jaiba
pág. 208

- Pato relleno
pág. 210

PLATOS FUERTES SIERRA

- Borrego asado
pág. 212

- Pato al lodo
pág. 214

- Cariucho quereño
pág. 216

- Cecina
pág. 218

- Molo de guineo jíbaro
pág. 220

- Chanfaina
pág. 222

POSTRES Y BEBIDAS COSTA

- Tambores de yuca
pág. 226

- Mermelada de tagua
pág. 228

- Chocolate de cacao original
pág. 230

POSTRES Y BEBIDAS SIERRA

- Colada de pulcre
pág. 232

- Miel de mishki
pág. 234

- Chicha de jora y amaranto
pág. 236

- Tortillas de choclo
pág. 238

- Mousse de chigualcán
pág. 240

- Tortillas de trigo en tiesto
pág. 242

- Empanadas de dulce de sambo
pág. 244

- Helado de chirimoya
pág. 246

- Mermelada de mandarina
pág. 248

- Mara piña
pág. 250

- Morocho de dulce
pág. 252

- Café de habas y cebada natural
pág. 254

- Quinoa de dulce
pág. 256

- Queso de babaco
pág. 258

- Mousse de aguacate, mandarina
y limón
pág. 260

- Mermelada de uvilla
pág. 262

- Rayado de papaya verde
pág. 264

- Chicha de maní
pág. 266

- Champú de arroz y maní
pág. 268

- Dulce de toronche
pág. 270

- Pan de camote
pág. 272



ENTRADAS Y SOPAS





CEVICHE DE SARDINA

Daysi Barcio Pilay

Machalilla, Puerto López, Manabí, 2013.



INGREDIENTES

- 2 libras de sardinas
- 3 limones
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- 1 tomate riñón fresco
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de aceite
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

1. Picar la sardina y dejar que se curta con el limón. Luego, cortar finamente la cebolla, el pimiento y el tomate. Mezclar en un recipiente y agregar el resto de ingredientes. Servir en plato sopero, acompañar con chifles.





CALDO DE ALBÓNDIGAS DE ALBACORA

Dolores Candelaria Santana Eugenia
Comuna Engabao, Playas, Guayas, 2015.



INGREDIENTES PARA EL CALDO

- 2 libras de albacora
- 3 litros de agua
- 1 plátano verde
- 1 rama de cilantro
- 1 cebolla paitaña
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite de achiote
- 1 yuca
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de maní. Sal.

PREPARACIÓN

1. En el agua hirviendo poner el plátano verde, la albacora, el cilantro, la cebolla paitaña, el ajo, el achiote, la yuca en trozos, el comino, la sal y el maní previamente licuado en un poquito de agua.

INGREDIENTES PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 2 plátanos verdes (uno crudo y uno cocido)
- 1 cucharada de maní
- La albacora del caldo, desmenuzada
- Sal. Una cucharadita de aceite de achiote.

PREPARACIÓN

1. Al verde cocinado en el caldo, majarlo y mezclarlo con el verde rallado crudo. Añadir maní y achiote y formar las bolas rellenándolas con la albacora desmenuzada. Agregar sal al gusto. Poner las bolas en el caldo hirviendo sin remover hasta que floten. Servir en plato sopero. Se acompaña con arroz y ají.





SOPA DE CANGREJO

Mary Marilú Saldarriaga Fernández
Comuna Engabao, Playas, Guayas, 2015.



INGREDIENTES

- 2 cangrejos
- 1 hoja de col
- ½ zanahoria
- 1 yuca
- 1 choclo
- 2 litros de agua
- 1 taza de fréjol blanco
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla perla
- 1 plátano maduro
- Una pizca de comino
- Sal
- Pimienta
- Cilantro

PREPARACIÓN

1. Limpiar los cangrejos, picar la col y la zanahoria. Cortar la yuca y el choclo en trozos. Poner a hervir el agua con el fréjol, la zanahoria, el ajo y la cebolla. Cuando estén cocidos, incorporar la yuca, la col, los choclos, el maduro cortado en trozos y los cangrejos. Sazonar con sal, comino y pimienta al gusto. Cocinar hasta que los choclos estén suaves. Al final, picar finamente el cilantro para servir el caldo en plato sopero y los cangrejos en una tabla de madera con mazo para que se puedan golpear y extraer la carne.



CHUPE DE MARISCOS "DULCES SUEÑOS"

Miriam Angelina Bravo Meza

Comuna Engabao, Playas, Guayas, 2015.

Plato creado por la dueña del restaurante *MaryCris*.

Según la creencia popular, energiza el cuerpo.



INGREDIENTES

- 8 calamares pequeños
- 8 camarones pequeños
- 8 mejillones
- 1 corvina
- 1 langostino
- 1 papa
- 1 sambo pequeño
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 1 zanahoria
- ½ taza choclo desgranado
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cebolla blanca
- Cilantro
- Sal

PREPARACIÓN

1. Preparar un refrito con tomate riñón, cebolla paiteña, sal y mantequilla. Hacer un consomé de corvina con la cabeza del pescado y el refrito. Cuando esté cocido, desmenuzar la cabeza e incorporar. Agregar al caldo el choclo desgranado, la zanahoria picada, la papa y el sambo cortado en trozos pequeños. Dejar hervir, agregar los mejillones, los calamares y los camarones. Aparte, cortar los lomos de corvina en dedos, apanar y freír. Cocinar al vapor un langostino y un aro de calamar. Servir en un plato sopero. Usar los dedos de corvina, el langostino y el aro de calamar para decorar el plato. Espolvorear cilantro y cebolla blanca picada.





CERNIDO DE PINCHAGUA

Darío Clemente Piguave

Anconcito, Salinas, Santa Elena, 2014.

Según la creencia popular, este plato fortalece la salud mental.



INGREDIENTES

- ½ litro de agua
- 2 pinchaguas frescas (o sardinas)
- ½ pimiento verde
- ½ tomate
- ½ cucharada de albahaca
- ½ taza de col picada
- ½ cebolla paitaña
- 1 pizca de comino
- ½ cucharada de cilantro
- 1 papa
- 2 onzas de fideo
- Sal
- 1 limón
- Patacones
- Arroz

PREPARACIÓN

1. Hervir el pescado, cernir y majar. Reservar el caldo. Hacer un refrito con cebolla, tomate, pimiento, cilantro, col, albahaca, comino y sal. Al consomé de pescado agregarle el refrito, el fideo, la papa picada y el majado del pescado. Servir acompañado de arroz, patacones y limón.





ASERRÍN DE PESCADO

Becsy Mirella Bodero Bravo
Anconcito, Salinas, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 2 libras de picudo fresco
- 1 litro de agua
- 2 ramas de apio
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 1 ajo
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla perla
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 coco
- Agua de un coco
- 3 ramas de cilantro
- Sal
- 1 limón
- Patacones
- Arroz blanco

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pescado con el apio en un litro de agua. Cernir, reservar el caldo y desmenuzar el pescado. Refreír en aceite de achiote cebolla perla, pimiento, comino, pimienta, ajo y sal. Mezclar el pescado con el refrito y reservar. Rallar el coco y extraer el zumo hirviendo la pulpa rallada con un poco de agua; una vez cocido colocar en un trapo limpio y exprimir. Reservar el líquido. Hervir a fuego lento el caldo, el agua del coco y el zumo del coco por cinco minutos. Cuando ya esté hirviendo, servir medio plato sopero de caldo, con el pescado o aserrín de pescado sazonado y el cilantro picado. Acompañar con patacones, arroz blanco y limón.





SANCOCHO DE PESCADO

Rosa Claudina Borbor Cochea

Ayangue, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 2 libras de pescado
- 3 litros de agua
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla paitaña
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- 1 libra de yuca
- 1 plátano verde
- 1 choclo
- Sal
- Pimienta
- Cilantro
- Chifles
- Ají

PREPARACIÓN

1. Colocar al fuego una olla con tres litros de agua. Picar finamente la cebolla blanca, la cebolla paitaña, el tomate y el pimiento, incorporar y hervir por 10 minutos. Cortar en rodajas la yuca, el plátano verde y el choclo, hervir por 20 minutos. Añadir el pescado sin huesos y cortado en cuadritos, hervir 10 minutos. Sazonar con pimienta y sal. Servir en plato sopero con el cilantro picado, acompañado de chifles y ají.





SOPA DE CAMARÓN

Laura Sofía Muñoz Cochea
Ayangue, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 1 libra de camarón
- 3 langostinos grandes
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento verde
- 1 tomate riñón
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 papa
- 1 poco de leche
- 1 rama de cilantro picado
- Sal
- Pimienta
- Limón
- Patacones

PREPARACIÓN

1. En una olla, hervir los tres litros de agua con las cabezas de los camarones y las cabezas de los langostinos. Cernir y reservar. Añadir al caldo la papa, la zanahoria y el choclo en granos. Aparte, refreír en mantequilla cebolla blanca, pimiento, tomate, ajo, sal y pimienta. Agregar el refrito en el caldo y cocinar por 15 minutos. Incorporar los langostinos y camarones enteros, la leche, el cilantro picado y cocinar cinco minutos más. Servir en plato sopero con limón, acompañado de patacones.





SOPA DE CHUROS

Carmen Virginia Tomalá Pozo

Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 2 churos
- 3 litros de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 choclo
- ½ yuca
- ¼ de zapallo
- 2 cucharadas de avena
- ½ cucharada de orégano
- 1 rama de cilantro
- Sal
- Arroz blanco

PREPARACIÓN

1. Hervir los churos en tres litros de agua. Hacer refrito con ajo, cebolla y pimiento e incorporar a la olla. Agregar la zanahoria picada, el choclo, la yuca y el zapallo troceados, y la avena. Poner cilantro, orégano y cocer por 30 minutos. Sacar los churos y cortar en cuadritos, incorporarlos. Servir en plato sopero bien caliente. Acompañar con arroz.





PIPIÁN DE PESCADO

Delia Paulina de la Rosa Yagual

Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 1 libra de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla paitaña
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate riñón
- 1 pizca de comino
- 1 yuca
- 1 choclo
- ½ libra de harina de maíz
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 onza de orégano
- 1 poco de achiote
- 1 rama de cilantro
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hervir tres litros de agua. Preparar un refrito con aceite, cebolla paitaña y blanca, pimiento, ajo, tomate y comino e incorporar al agua hirviendo. Aumentar la yuca troceada y el choclo cortado en rodajas. Diluir poco a poco la harina de maíz en agua fría e ir incorporando a la sopa para espesarla. Agregar el pescado cortado en cuadros, cocinar por 15 minutos. Por último, añadir la sal, el cilantro finamente picado junto con el orégano tostado y un chorrito de achiote.





CONSUMÉ DE PINCHAGUA

Juana Amelia Borbor de la Cruz
Ayangué, Santa Elena, Santa Elena, 2014



INGREDIENTES

- 5 pinchaguas (o sardinas)
- 3 litros de agua
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- 1 choclo
- ½ yuca
- Chifles

PREPARACIÓN

1. Cocinar las pinchaguas en una olla con tres litros de agua, una vez cocidas dejar enfriar y majar con las manos, sacando todas las espinas. Cernir y reservar el caldo.
2. Hacer un refrito con tomate, pimiento, ajo y cebollas, y licuarlo. Añadir al caldo el refrito y las pinchaguas majadas, incorporar el choclo y la yuca, hervir hasta que estén cocidos. Servir en una cazuela, con el cilantro finamente picado, acompañado de chifles.





EMPANADAS DE VERDE

Robert Isidro Rodríguez Domínguez
Chanduy, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 3 plátanos verdes
- 1 rama de apio
- 3 cucharadas de aceite de achiote
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- ½ libra de carne finamente picada
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pelar los plátanos verdes y hervirlos hasta que estén suaves.

RELLENO

2. Majar la mitad de un verde. Dorar la carne picada con sal. Hacer un refrito de achiote, apio, cebolla blanca, cebolla paiteña, pimiento, ajo, comino, cilantro, pimienta y sal. Incorporar la carne dorada y el verde majado, cocer hasta que espese.

EMPANADA

3. Majar el resto de los verdes, formar bolitas y colocar entre dos plásticos aplastando con las manos en forma de tortillas hasta que la masa esté bien delgada. Sacar el plástico superior. A las tortillas incorporar en el centro el relleno, cerrar y formar la empanada. Freír en aceite muy caliente. Servir con ají. Con esta cantidad de ingredientes se obtienen cuatro empanadas grandes.





SOPA DE BOLAS DE VERDE RELLENAS

Gertrudis de Jesús Sánchez Tello
Chanduy, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- ½ libra de hueso de carne
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- 2 puñados de arveja
- 2 cucharaditas de achiote
- 1 huevo duro picado
- 1 libra de yuca
- 2 cucharadas de maní licuado
- 2 plátanos verdes
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN DEL CALDO

1. Hacer un refrito con pimiento, ajo y cebolla. En una olla con tres litros de agua hervir el hueso con la mitad del refrito, la yuca troceada, la arveja y un plátano verde. Majar y reservar un plátano.

PREPARACIÓN DEL RELLENO DE LAS BOLAS

2. Picar la carne, freír con sal, pimienta y la otra mitad del refrito. Incorporar el maní licuado y el huevo duro.

PREPARACIÓN DE LAS BOLAS

3. Rallar un verde crudo y mezclar con el verde cocinado y majado, añadir el achiote y formar una masa. Hacer las bolas y rellenar con la preparación de la carne picada.
4. Cuando el caldo esté hirviendo poner las bolas. Estarán listas al flotar. No meter cuchara en el proceso.





CALDO DE BOLAS DE PESCADO

Cecilia Amalia Lindao Suárez

Chanduy, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 1 libra de albacora
- 3 litros de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 3 hojas de col
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1 choclo
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 1 diente de ajo
- 2 plátanos verdes
- 1 libra de yuca
- 1 zanahoria
- 1 rama de cilantro
- Sal

PREPARACIÓN DEL CALDO

1. Poner a hervir el agua. Añadir la col picada, la zanahoria cortada en cuadritos, un plátano verde, el choclo, la yuca y el pescado. Sacar el verde, majar y reservar. Hacer refrito con aceite, tomate, pimiento, cebollas y ajo, dejar hervir. Sacar el pescado, desmenuzar y reservar.

PREPARACIÓN DE LAS BOLAS

2. Rallar un plátano verde crudo y mezclar con el verde cocinado majado, formar una masa junto con el refrito, el cilantro picado y sal al gusto. Formar las bolitas y rellenarlas con el pescado desmenuzado, si sobra pescado poner en el caldo. Colocar las bolitas en el caldo hirviendo por 30 minutos. Cuando ya están flotando, agregar el perejil picado. En el momento de servir añadir dos cucharaditas de aceite.





PUCHERO

Hortencia Quezada

Nabón, Nabón, Azuay, 2013.



INGREDIENTES

- 2 libras de cerdo
- 3 litros de agua
- 1 pimiento
- 1 cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de col picada
- 2 libras de papa
- 1 libra de harina de arveja
- ½ cucharita de orégano
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua y colocar la carne de cerdo una vez que el agua esté hirviendo. Cuando la carne esté cocida se agrega la papa cortada y la col picada. Aparte, diluir la harina en un recipiente con un poco de agua fría. Agregar la harina disuelta en agua, el ajo y la cebolla picada, el pimiento en trozos, orégano y sal al gusto. Dejar hervir por 10 minutos.





TORTILLAS CON MISHKI ASADAS EN TIESTO

Mariana San Martín

Nabón, Nabón, Azuay, 2013.



INGREDIENTES

- 6 onzas de mantequilla
- 3 huevos
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 taza de mishki (miel de penco)
- 1 taza de agua tibia
- 2 libras de harina de trigo

PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla con los huevos, la sal y el misqui. Agregar la harina y luego el agua tibia. Amasar hasta que esté suave. Se preparan bolas para hacer las tortillas, se da forma a las tortillas y se asan en tiesto. Se sirven bañadas con la miel de misqui.





CASCARITAS DE CHANCHO

Ana de los Ángeles Lozano Lozano
Biblián, Biblián, Cañar, 2013.



INGREDIENTES

- 1 choncho entero
- 1 libra de manteca
- Mote
- Sal al gusto
- Aji al gusto
- Soplete
- Mesa de metal (caballete)

PREPARACIÓN

1. Una vez lavado el choncho, se deben quemar las cerdas, sacar las vísceras y subirlo a la mesa de metal. Luego, hay que sopletear el choncho haciendo agujeros al azar por todo el cuero y untando permanentemente manteca hasta que adquiera un color tostado y al tacto una superficie crocante. Cortar con cuchillo el cuero en láminas pequeñas y servir acompañado de mote, sal y aji al gusto.





CREMA DE ZAPALLO

Carmen Rosa Santander Flores

San José de Minas, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 5 libras de carne de chanco
- 3 litros de agua
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cebolla paitaña
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de achiote
- 2 libras de fréjol
- 2 tazas de leche
- 3 zanahorias amarillas picadas finamente
- 2 libras de choclo
- 3 libras de papas cortadas
- 1 zapallo mediano
- 1 col pequeña picada
- Tostado
- Ají

PREPARACIÓN

1. Hacer un refrito con achiote, cebolla blanca, paitaña, sal, zanahoria amarilla y ajo. En una olla con agua hirviendo incorporar el refrito y agregar el zapallo picado en cuadritos, la leche, la carne cortada en pedazos, las papas, el choclo, el fréjol y la col. Dejar hervir hasta que todo esté cocido, espeso y cremoso. Servir cuidadosamente para que cada plato tenga un poco de todo. Acompañar con tostado y ají.





SOPA DE HARNERO

Juan Fernando Saavedra Jiménez
San José de Minas, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 1 gallina de campo
- 3 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas paitañas
- 2 pimientos
- 2 zanahorias amarillas picadas
- 2 tazas de col picada
- 2 libras de papas picadas
- 1 libra de harina maíz crudo o tostado
- Sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche

PREPARACIÓN

1. Cocinar la gallina en tres litros de agua. Hacer un refrito con el ajo, cebolla, pimiento y licuar para añadir al caldo. Incorporar las papas, las zanahorias, la col y cocinar hasta que estén suaves. Aparte, mezclar la harina con el huevo y la leche hasta que quede como una masa semi líquida. Cuando estén blandas las papas y la col, poner sobre el harnero (cernidor) la mezcla, poco a poco para hacer los hilitos de la masa sobre el caldo hirviendo. Finalmente, añadir la leche, dejar hervir por 10 minutos y servir con la presa de gallina. Se acompaña con ají.





GUAGUAS DE PAN DE ZANAHORIA BLANCA

Laura María Herrera Arias

San José de Minas, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 4 libras de zanahoria blanca
- ½ litro de leche
- 5 huevos de campo
- ½ libra de manteca de chanco
- ½ libra de mantequilla
- 3 onzas de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 kilo harina
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Cocinar la zanahoria blanca y aplastarla hasta que quede sin grumos, licuar con leche. Agregar los huevos, la manteca, la mantequilla, la levadura, la sal y el azúcar. Poco a poco ir incorporando la harina hasta obtener una masa homogénea que debe leudar por dos horas en un lugar caliente. Labrar la masa en forma de guaguas de pan y dejar leudar nuevamente hasta que hayan duplicado su tamaño. Meter al horno a temperatura media, sacar cuando estén doradas.

Se sirve en el Día de los Difuntos.





EMPANADAS CELICANAS

Jimbo Roque Vicente
Celica, Celica, Loja, 2015.



INGREDIENTES PARA LA MASA

- 1 libra harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ litro leche
- 1 cucharadita de miel de panela
- 2 copitas de agua mineral
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de azúcar
- ½ litro de aceite vegetal

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 3 ramas cebolla blanca finamente picada
- ½ libra de queso desmenuzado

PREPARACIÓN

1. En un tazón poner harina, mantequilla, polvo de hornear, leche, huevo, miel, una pizca azúcar y sal. Mezclar los ingredientes con las manos y agregar poco a poco el agua mineral, hasta formar una masa. Dejar reposar por 20 minutos. Dividir la masa en porciones, formar bolitas y extender con un rodillo. Hacer discos de masa y rellenar con queso desmenuzado y cebolla picada. Cerrar el filo haciendo unos dobladillos y apretar con un tenedor. Poner aceite en una paila hasta que esté bien caliente. Freír las empanadas de una en una hasta que se inflen y estén doradas. Sacar sobre papel absorbente. Servir espolvoreadas de azúcar.





CALDO DE ZARANDAJA CON TORTILLA

Luz Noemí Granda
Alamor, Puyango, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- ½ libra de zarandaja
- 2 litros de agua
- 1 tomate riñón
- ½ cebolla paitaña
- 1 pimiento verde
- 1 cucharadita de sal
- Una pizca de comino
- 1 cucharada de aceite de achiote
- ½ taza de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ litro de leche
- 1 rama de cilantro
- 1 huevo duro

PREPARACIÓN

1. Remojar de un día para otro la zarandaja. Cambiar de agua tres veces para quitar el sabor amargo. Al día siguiente, frotar los granos de zarandaja con la mano para quitar la cáscara y cocinar por 15 minutos en dos litros de agua. Preparar el refrito con pimiento, cebolla, tomate, comino, aceite de achiote y sal, agregar a la zarandaja.

PREPARACIÓN PARA LA TORTILLA

1. Mezclar la harina con un huevo batido y sal, poco a poco freír la mezcla en una sartén en forma de tortillas. Incorporar al caldo la leche, las tortillas y el cilantro finamente picado. Servir en plato sobero, acompañado con huevo duro.

La zarandaja es un poroto de origen egipcio o chaucha japonesa de alto contenido proteico, se cultiva también en América junto con el maíz, pero se encuentra en peligro de extinción.



ARVEJA CON TRIGO Y OREJA DE CHANCHO

Ximena Elizabeth Carrillo

Catacocha, Paltas, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 1 oreja de choncho hornada
- 2 litros de agua
- ½ libra de arveja
- 1 cebolla paiteña
- 1 diente de ajo
- ¼ libra de trigo cocido
- 2 puñados de vainitas cortadas
- 1 rama de perejil
- 1 cucharada de orégano fresco
- Sal
- Aguacate

PREPARACIÓN

1. Sofreír el ajo, la cebolla, la vainita y la sal. Agregar el refrito a una olla con dos litros de agua con la arveja y el trigo. Cocinar hasta que esté suave la arveja. Incorporar la oreja de choncho cortada en trozos pequeños, si hace falta aumentar agua caliente, dejar hervir 10 minutos más y mecer. Servir con perejil y orégano finamente picados, acompañar con aguacate.





MUCHINES DE GALLINA CRIOLLA CON QUESO

Carlos Humberto Barbosa Soto

Alamor, Puyango, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 2 libras de yuca
- $\frac{1}{4}$ queso de cocina
- 2 huevos
- 1 pizca de azúcar
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pelar y rallar la yuca cruda, agregar dos huevos, queso, sal, azúcar y formar la masa.

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- $\frac{1}{4}$ de gallina cocinada y desmenuzada
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 1 taza de quesillo desmenuzado
- Sal

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla blanca, agregar la gallina desmenuzada, el quesillo y el achiote. Formar pequeñas tortillas con la masa y añadir relleno en el centro. Cerrar la masa en forma cilíndrica. Freír en una sartén con aceite bien caliente y dorar. Acompañar con ají o con miel.





PLATOS FUERTES





CEVICANGRE

Rosa Magaly Bautista

Río Verde, Río Verde, Esmeraldas, 2013.

Es un plato que conjuga dos diferentes: el encocado de cangrejo y el ceviche de camarón, que se sirven por separado.



ENCOCADO DE CANGREJO, INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 1 cangrejo
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 coco
- Agua de un coco
- 2 hojas de chillangua, similar al perejil (opcional)
- 2 plátanos maduros
- Sal

PREPARACIÓN

1. Lavar el cangrejo y poner a cocinar en una olla con dos litros de agua. Sacar el agua del coco, reservar; rallar el coco y extraer el zumo. Hacer un refrito con cebolla blanca, ajo, sal y cebolla paiteña. Agregar el refrito, los maduros troceados y el agua de coco a la olla con el cangrejo y cocinar por cinco minutos. Añadir la chillangua y el zumo de coco y cocinar cinco minutos más.

CEVICHE DE CAMARÓN, INGREDIENTES

- ½ libra de camarón pomada
- 1 limón grande
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñón
- 1 cucharada de aceite
- 1 rama de cilantro
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar el camarón y pasarlo por agua hirviendo. Cuando esté frío, poner limón y sal.
2. Picar la cebolla paiteña, el tomate, el pimiento y añadir limón. Juntar todo, agregar una cucharadita de aceite, el cilantro picado y sal al gusto. Servir por separado, acompañar con arroz blanco y chifles.





ENCOCADO DE MARISCOS

María Isabel Andrade Mosquera

Súa, Atacames, Esmeraldas, 2013.



INGREDIENTES

- 1 pescado de dos libras cortado en cuadros
- 1 langosta
- 20 calamares cortados en aros
- 5 langostinos limpios sin cáscara
- 10 camarones limpios sin cáscara
- 20 conchas frescas cerradas
- 1 cangrejo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 3 ramas de cilantro
- Zumo de un coco
- Agua de un coco
- Sal
- Patacones
- Arroz blanco

PREPARACIÓN

1. Limpiar y precocinar cada marisco por separado. Hacer un refrito con ajo, sal, cebolla y cilantro y mezclar cuidadosamente con todos los mariscos. Incorporar el zumo del coco rallado, el agua de coco, el pescado cortado en cuadritos y dejar hervir. Servir en una bandeja con el cilantro finamente picado encima, acompañar con patacones y arroz.





WAHOO EN SALSA DE LANGOSTINO

Susana Mendoza Farías

Jama, Jama, Manabí, 2013.



INGREDIENTES

- ½ libra de wahoo cortado en cuadritos
- ½ libra de langostinos limpios
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de crema de leche
- 1 cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1 taza de caldo de pescado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 1 limón
- Arroz
- Patacones

PREPARACIÓN

1. Adobar el wahoo con ajo, soya, orégano, sal, pimienta y limón. Sofreír la cebolla con la mantequilla. Añadir la crema de leche, el caldo de pescado, el wahoo, los langostinos y dejar espesar. Servir acompañado de arroz, ensalada y patacones.





TORTA DE PESCADO

Gladys María Vásquez

Machalilla, Puerto López, Manabí, 2013.



INGREDIENTES

- ½ libra de maní en pasta
- 1 pescado cocinado
- 1 taza de zanahoria cortada en cuadritos y cocinada
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- ¼ de taza de pasas
- 4 huevos duros
- 1 pimiento
- 8 plátanos verdes rallados crudos
- Aceite de achiote
- ½ taza de mantequilla
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hacer un refrito con cebolla y ajo. Amasar el verde con achiote, maní, mantequilla y sal al gusto, mezclar todo. Desmenuzar el pescado y mezclar con las pasas, la zanahoria, el pimiento y los huevos duros picados. En un pyrex poner la mitad de la masa de verde y extender, agregar el relleno, extender y tapar con el resto de la masa. Hornear por una hora a fuego medio. Como alternativa se puede hacer en porciones individuales.





LLAPINGACHOS DE YUCA

Santa Amada Carvajal Quimís
Machalilla, Puerto López, Manabí, 2013.



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 libra de yuca
- Sal al gusto
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar la yuca, amasarla hasta hacer un puré suave, agregar el queso y la sal. Con las manos formar los llapingachos. Freírlos en aceite caliente. Se sirven con cualquier bebida.





PANGORA RELLENA

María Marcelina Vera Pinoargote

Comuna Data de Posorja, Guayaquil, Guayas, 2015.



INGREDIENTES

- 5 pangoras
- 2 litros de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- 1 tomate riñón grande
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de pimienta
- Sal
- 1 plátano verde
- 1 cucharada de maní licuado
- Hojas de lechuga

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar las pangoras en una olla con agua. Sacar los caparzones y reservar. Hacer un refrito con cebolla, ajo, tomate, pimiento, hoja de laurel, sal y pimienta. Sacar la carne de la pangora y mezclar con el refrito, agregar el maní y el verde rallado hasta formar una masa. Rellenar los caparzones de las pangoras y servir sobre una hoja de lechuga.





PAPA RELLENA CON CAMARÓN

Ulises Reyes Cusme

Comuna Data de Posorja, Guayaquil, Guayas, 2015.



INGREDIENTES

- 2 papas grandes, largas y peladas
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla paiteña
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de lechuga
- 1 libra de camarón
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas con sal, sacarlas y hacer un hueco en el centro dejándolas horizontales; se puede hacer un corte en la parte de abajo para darles estabilidad. Reservar el centro extraído. Dar un hervor a los camarones, dejar enfriar y reservar la mitad para adornar el plato. Hacer un refrito con el tomate, el pimiento, la cebolla, el centro de la papa y el resto de camarones. Rellenar las papas y servir.





TORTA DE PAPA RELLENA CON CAMARÓN

María Marcelina Vera Pinargote

Comuna Data de Posorja, Guayaquil, Guayas, 2015.



INGREDIENTES

- 2 libras de papas
- 1 cebolla paiteña
- 1 diente de ajo
- 1 tomate riñón
- 1 rama de apio
- 2 libras de camarón
- 3 ramas de cilantro
- 2 huevos duros
- Sal
- Queso mozzarella para dorar

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas y majarlas prolijamente. Hacer un refrito con cebolla, tomate, ajo, apio, sal y cilantro. Mezclar el refrito con los camarones y cocinar unos minutos, dejar enfriar. En un pyrex colocar una capa de puré de papa, el refrito de los camarones, rodajas de huevo duro y otra capa de puré de papa. Rallar un poco de queso encima y meter al horno por 30 minutos. Se pueden hacer también porciones individuales. Servir bien caliente.



CHICHARRÓN DE CAMARÓN CON ARROZ A LA PRIMAVERA

Paulino Junior Clemente Tumbaco
Anconcito, Salinas, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES PARA EL ARROZ

- ½ libra de arroz
- ½ cebolla paiteña
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria precocida cortada en cuadritos
- ½ cucharada de apio
- ½ choclo
- 1 taza de brócoli
- Sal

PREPARACIÓN

1. Preparar el arroz de manera tradicional. Sofreír la zanahoria, los pimientos y la cebolla, previamente cortados en trocitos pequeños, y agregar al arroz. Añadir el choclo, el brócoli, el apio picado y dejar cocinar a fuego lento.

INGREDIENTES PARA LOS CAMARONES

- 1 libra de camarón
- 1 diente de ajo licuado
- 1 cebolla paiteña licuada
- 1 cucharada de mostaza
- 1 huevo
- ¼ libra de Maizabrosa
- 1 cucharada de aceite
- Sal

PREPARACIÓN

1. Sazonar los camarones con el licuado de la cebolla, el ajo, la mostaza y la sal. Batir el huevo para pasar por allí los camarones y después por Maizabrosa. Freír y sacar sobre papel absorbente.





PESCADO AL HORNO EN HOJAS DE PLÁTANO

María del Rosario Murillo

Anconcito, Salinas, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 1 libra de pescado
- 2 dientes de ajo machacado
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 rama de cilantro
- 1 cebolla paitaña grande
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- Achiote
- 1 hoja de plátano
- Piola
- Aguacate
- Arroz

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pescado con ajo, comino, pimienta y orégano. Hacer un refrito con achiote, cebolla paitaña, cebolla blanca, tomate, pimiento, cilantro y sal. Poner el pescado y adobar con el refrito. Sobre una hoja de plátano, envolver y amarrar el pescado con una piola. Hornear a temperatura media por 20 minutos. Acompañar con aguacate y arroz.





GUATITA DE PULPO

Martina Eloísa Pozo

Ayangue, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- ½ libra de pulpo
- 1 cebolla blanca
- ½ cebolla paitaña
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de aceite de achiote
- 2 papas
- 2 cucharadas de maní
- ½ cucharadita de cilantro
- Sal

PREPARACIÓN

1. Preparar el refrito con achiote, las cebollas, el tomate, el pimiento, la sal y el ajo. Cocinar las papas en cuadrillos y el pulpo en trocitos, por separado. Reservar un poco de agua del pulpo. Mezclar los ingredientes anteriores y agregar el maní licuado en un poquito de agua del pulpo. Espolvorear cilantro y servir.





ARROZ AYANGUERO

Yolanda Narcisa Escalante Enrique

Ayangue, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- ½ libra de camarón
- ½ libra de pulpo
- ½ libra de churo
- ½ libra de langostino
- 1 langosta
- ¼ de libra de pescado
- 6 conchas
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de salsa china
- 1 rama de cilantro
- 1 libra de arroz cocido
- Sal

PREPARACIÓN

1. En una sartén grande freír cebolla, tomate, pimiento, sal, comino, pimienta y ajo. Agregar los mariscos y el pescado limpios, la salsa china y el cilantro. Dar un hervor y mezclar todo con el arroz.





OSTRAS GRATINADAS

Janeth Mendoza Flores

Ayangue, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 8 ostras
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla paiteña
- 2 cucharaditas de pimientos de colores
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de mostaza
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ litro de vino blanco
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- Sal
- ¼ de queso
- Patacones

PREPARACIÓN

1. Sacar las ostras de las conchas y limpiar las conchas. Hacer un refrito con mantequilla, comino, pimienta, ajo, cebolla paiteña, pimiento, sal, mostaza, mantequilla, orégano y vino. Agregar las ostras. Rellenar las conchas con el refrito de ostra, poner el queso rallado encima, cocinar al vapor a fuego lento por cinco minutos. Se acompaña con patacones.





ARROZ CON MICHULLA

Úrsula Limones Domínguez

Chanduy, Santa Elena, Santa Elena, 2014.

La michulla es un molusco que tiene el cuerpo protegido por una cubierta de dos piezas. Vive en zonas lodosas cerca de los manglares. Se recolecta con un instrumento metálico en forma de gancho antes de que se entierren.



INGREDIENTES

- ½ libra de michullas lavadas
- 1 cucharadita de salsa china
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 pimiento verde
- 1 tomate riñón
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de cilantro
- 1 taza de arveja cocida
- 1 libra de arroz cocinado
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hacer un refrito con tomate, salsa de tomate, pimiento, cebolla blanca, cilantro, salsa china, sal y las michullas. Dejar hervir. Mezclar el arroz cocinado, la arveja y el refrito de michullas. Servir acompañado de ensalada.



ENSALADA DE PESCADO SALADO ASOLEADO

Petita Anastacia Domínguez Cruz
Chanduy, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

1. 1 pescado seco y salado de dos libras
1. 1 cucharada de aceite
1. 6 papas pequeñas peladas
1. 1 cebolla paiteña
1. 1 limón
1. 1 pimiento
1. 1 pizca de comino
1. 1 pizca de pimienta
1. 1 diente de ajo
1. Sal

PREPARACIÓN

1. El pescado seco y salado se lava en abundante agua para sacarle la sal, luego se deja remojar por dos horas. Se cocina y desmenuza. A la par, cocer las papas. Hacer un encurtido con aceite, cebolla, pimiento, comino, pimienta, ajo, sal y limón. Mezclar el pescado, las papas y el encurtido. Se acompaña con arroz, lentejas (moros y cristianos) y patacones.





TIGRILLO DE PULPO

Aracely del Rocío Matías Baque

Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- ½ libra pulpo
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla paitaña
- ½ cucharada orégano
- 1 tomate riñón
- 2 plátanos verdes
- 2 cucharadas de maní molido
- ½ cucharada de cilantro
- Sal
- 1 lechuga

PREPARACIÓN

1. Cocinar el pulpo y cortarlo en pedacitos. Cocer y majar los plátanos verdes. Hacer un refrito con cebollas, achiote, aceite, orégano, sal y tomate. Agregar el pulpo cocido y el verde majado. Incorporar el cilantro y el maní molido. Servir con lechuga cortada.





RELLENO DE JAIBA

Mercy Maribell Domínguez Delgado
Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 4 jaibas
- 1 plátano verde
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas paitañas
- 1 tomate riñón
- 1 pimiento verde
- 1 rama de perejil
- 1 rama de cilantro
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharadita de achiote
- Sal

PREPARACIÓN

1. Hervir las jaibas y el plátano verde en agua con una cebolla paitaña, un diente de ajo y sal. Majar el verde y reservar. Sacar la carne de la jaiba, reservar el caparazón. Hacer un refrito con aceite de achiote, un ajo, tomate, pimiento, cebolla blanca, una cebolla paitaña, perejil, cilantro y sal. Mezclar el refrito con la carne de jaiba y el verde majado. Rellenar los caparazones. Hornear por cinco minutos antes de servir.





PATO RELLENO

Magali Echaiz

Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res
- 1 pato
- 1 taza de menudencia de pato
- 3 limones
- Sal
- 1 diente de ajo machacado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de achiote
- 2 pimientos verdes
- 2 cebollas blancas
- 1 rama de perejil
- 1 libra de galletas de sal molidas

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pato con limón, sal, pimienta y comino y reservar. Separar la menudencia y lavarla prolijamente con agua, sal y limón. Cortarla en trozos pequeños y sazonarla con ajo y comino. Hervir las menudencias bien aliñadas con un poquito de agua hasta que estén suaves. Hacer un refrito en aceite de achiote con los pimientos, las cebollas, la carne finamente picada, las galletas molidas y la menudencia sazonada; con esta mezcla rellenar el pato. Meter al horno a fuego medio por dos horas.





BORREGO ASADO

Wilma Unapucha

Píllaro, Píllaro, Tungurahua, 2013.



INGREDIENTES

- ½ libra de borrego
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de chicha
- 1 cebolla paiteña
- ½ cucharadita de comino
- 2 ramas de cilantro
- 2 ramas de perejil
- Sal

PREPARACIÓN

1. Preparar el aliño licuando el ajo, la chicha, la cebolla picada, el comino, el cilantro, la sal y el perejil. Untar sobre el borrego y dejar reposar 12 horas. Asar el borrego, 10 minutos por cada lado, en una parrilla al carbón a fuego medio. Servir con papas, choclo, habas y queso.





PATO AL LODO

Ángel Amores

Píllaro, Píllaro, Tungurahua, 2013.



INGREDIENTES

- 1 pato
- 20 libras de barro de hueco profundo
- 1 taza de salsa de pepa de sambo
- Sal
- Limón
- Horno de leña

PREPARACIÓN

1. Lavar el pato con sal y limón. Envolver al pato en papel aluminio y embarrar abundante y prolijamente con el barro hecho lodo. Meter al horno de leña por cuatro horas, sacar y limpiar el lodo que se desprenderá en trozos duros. Trocear para servir con la salsa de pepa de sambo (licuar la pepa tostada con agua, cebolla, ajo, perejil, sal y pimienta). Se acompaña con papas cocinadas, ensalada de pepinillos y lechuga sazonada con sal y limón.





CARIUCHO QUEREÑO

Efraín Eduardo Caína Ulpo
Quero, Quero, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 1 chuleta de cerdo
- 1 taza de leche
- $\frac{1}{4}$ de queso fresco sin sal
- $\frac{1}{2}$ libra de papas
- $\frac{1}{4}$ libra de habas
- $\frac{1}{4}$ libra de mellocos
- 1 pizca de comino
- Sal

PREPARACIÓN

1. Cocinar por separado y con sal las papas, las habas y los mellocos; reservar. Aliñar la chuleta con sal y comino y asar al carbón. Preparar la salsa de queso, licuándolo con leche y sal. Servir la chuleta y los acompañantes con la salsa de queso.





CECINA

Luis Padilla Ordoñez
Catamayo, Catamayo, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 1 libra de carne de cerdo
- Sal
- 1 pizca de comino
- 3 dientes de ajo machacado
- 1 cebolla paitaña
- 1 tomate riñón
- 1 limón
- Yuca cocinada al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar la carne muy delgada (cecina), adobar con sal, comino y ajo; dejar al sol para que se seque por unas tres horas. Asar la carne en una parrilla al carbón. Aparte, preparar un encurtido de tomate, cebolla, limón y sal. Servir con yuca cocida.





MOLO DE GUINEO JÍBARO

Julio Vinicio Mora

Celica, Celica, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 2 guineos jíbaros
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cebolla blanca finamente picada
- Sal

PREPARACIÓN

1. Pelar y cocinar los guineos, machacar con un mortero y agregar manteca de chanco, cebolla, sal, pimienta, comino y ajo. Hacer una masa homogénea. Acompañar con media libra de cecina de carne de cerdo asada (ver receta anterior). Servir con yuca, camote y hoja de lechuga.





CHANFAINA

Nelly del Carmen Cruz
Alamor, Puyango, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 1 corazón de cerdo
- 1 libra de pierna de cerdo
- 1 espinazo
- 1 lengua
- ¼ de cuero de cabeza de cerdo
- 1 pata de cerdo
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de perejil
- 1 rama de hierbabuena
- 1 rama de oreja de coche (planta)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de comino
- 1 pizca de pimienta
- Achiote
- 5 litros de agua
- 1 taza de chicha o cerveza

PREPARACIÓN

1. Cortar en trocitos las vísceras y la carne. Condimentar con un licuado de cebolla, ajo, sal, comino, pimienta, achiote, perejil y una taza de cerveza o chicha. Cocinar en cinco litros de agua; una vez que esté bien cocido y suave agregar la ramita de oreja de coche (planta) y la hierbabuena troceadas. Se acompaña con arroz amarillo y ají.





POSTRES Y BEBIDAS





TAMBORES DE YUCA

Betty Griselda Suárez Apolinario
Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 2 libras de yuca
- ½ libra de azúcar
- ½ libra de panela
- 1 hoja de lechuguín (hoja parecida a la achira)

PREPARACIÓN

1. Cocinar y majar una libra la yuca, reservar. Moler cruda la otra libra de yuca, mezclar e incorporar la panela y el azúcar. Colocar la masa en forma de tambores planos en hojas de lechuguín y envolver. Poner a hervir al vapor los tambores por 30 minutos en una olla con un litro de agua.





MERMELADA DE TAGUA

Aracely Barzola Carvajal

Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 2 libras de pulpa de tagua
- 2 ½ litros de agua
- ½ libra de panela
- 1 ramita de canela
- ½ cucharada clavo de olor
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- Pan o galletas

PREPARACIÓN

1. Lavar la pulpa de tagua y hervir en agua con canela, clavo de olor y esencia de vainilla por dos horas, reservar. Licuar una cuarta parte de la cocción con panela y mezclar con la preparación anterior. Cocinar a fuego lento por aproximadamente una hora hasta que coja el punto. Retirar del fuego y dejar enfriar. Servir acompañado de pan o galletas.





CHOCOLATE DE CACAO ORIGINAL

Leticia Jessenia Echaiz Rodríguez
Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena, 2014.



INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- ½ libra de cacao en grano
- 1 rama de canela
- ½ cucharada de pimienta de olor
- 1 plátano verde
- Azúcar

PREPARACIÓN

1. Hervir un litro de agua con canela y pimienta de olor, reservar. Tostar y pelar el cacao seco. Molerlo a repetición hasta que quede muy fino. Colocar el cacao en el agua donde se cocinaron las especias. Asar y majar el verde, incorporar y mezclar bien. Agregar azúcar.





COLADA DE PULCRE

Imelda Halvay

Nabón, Nabón, Azuay, 2013.

El pulcre se extrae de la miel del penco.



INGREDIENTES

- ½ libra de harina de maíz
- 1 litro de agua
- 4 zanahorias blancas
- 1 litro de pulcre o savia de penco

PREPARACIÓN

1. Hervir el pulcre en el agua por 20 minutos. Añadir zanahorias blancas peladas y cortadas y harina de maíz disuelta en agua. Cocinar y mecer para diluir la harina. Apagar cuando la harina esté cocida y la zanahoria blanda.





MIEL DE MISHKI

Remigio Capelo

Nabón, Nabón, Azuay, 2013.



INGREDIENTES

- 20 litros de savia fresca pulcre o mishki de penco

PREPARACIÓN

1. Cocine la savia del penco hasta que su consistencia sea de jalea o miel. Cernir la miel y deje enfriar. Se requieren cinco galones de mishki para obtener un litro de miel.





CHICHA DE JORA Y AMARANTO

Julia Mercedes Chusina Rubio

Biblián, Biblián, Cañar, 2013.

Esta chicha es una tradición de la cultura Cañari. La jora es un tipo de maíz germinado y el amaranto es un grano andino.



INGREDIENTES

- ½ kilo de jora o germinado de maíz
- ½ kilo de amaranto
- 1 pizca de clavo de olor
- 1 raja de canela
- Anís
- ½ libra de panela granulada
- 5 litros de agua
- 1 ishpingo de dulce

PREPARACIÓN

1. Hervir cinco litros de agua y añadir la jora, el amaranto, el clavo de olor, el ishpingo, la canela, el anís y la panela. Cocinar. Cernir y colocar en una vasija o cántaro. Dejar fermentar de uno a tres días, según el gusto.





TORTILLAS DE CHOCLO

Rosa Leticia Beltrán Vásquez
Biblián, Biblián, Cañar, 2013.



INGREDIENTES

- 3 kilos de choclo crudo
- 1 cucharada de sal
- $\frac{1}{4}$ de litro de crema de leche
- $\frac{1}{2}$ libra de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ libra de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 huevos

PREPARACIÓN

1. Moler el choclo en molino. Agregar la mantequilla, la crema de leche y los huevos. Incorporar la sal, el azúcar y el polvo de hornear. Formar una masa y hacer las tortillas. Colocar la masa por cucharadas en el tortero o tiesto bien caliente. Estarán listas en aproximadamente 15 minutos, deben voltearse a mitad del proceso de cocción.





MOUSSE DE CHIGUALCÁN

Juan Fernando Saavedra Jiménez
San José de Minas, Quito, Pichincha, 2013.

El chigualcán es una fruta similar a la papaya y al babaco; crece desde el bosque húmedo tropical hasta los 3.300 metros.



INGREDIENTES

- 2 litros de crema de leche o nata
- 1 taza de mermelada de chigualcán
- 2 sobres de 200 gramos de gelatina sin sabor
- 1 lata de leche condensada
- ¼ de taza tiras de chigualcán y sus semillas en almíbar
- Moras
- Azúcar
- 4 claras de huevo a punto de merengue

PREPARACIÓN

1. Mezclar la mermelada de chigualcán con la leche condensada. Añadir la nata o crema, mezclar hasta que este cremoso. Incorporar a la mezcla la gelatina previamente disuelta en agua tibia. Poner en molde y refrigerar por tres horas. Servir decorado con merengue, semillas de chigualcán y moras espolvoreadas con azúcar.





TORTILLAS DE TRIGO EN TIESTO

Margarita Pantoja

Lloa, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de panela
- 1 taza de agua mineral

PREPARACIÓN

1. Diluir la panela en la mantequilla. Enfriar y reservar. Mezclar la harina y el polvo de hornear, añadir a la preparación anterior y agregar poco a poco el agua de Güitig, amasar y dejar reposar. Hacer bolitas. Calentar el tiesto en el fogón de leña, hacer tortillas de las bolitas y asar, dar vuelta a mitad de cocción hasta dorar.





EMPANADAS DE DULCE DE SAMBO

Nancy Verónica Viracucha

Lloa, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES PARA LA MASA

- 2 libras de harina de trigo
- 2 cucharadas de levadura
- 2 cucharadas de azúcar
- Una pizca de sal
- De 3 a 4 huevos
- ½ taza de mantequilla
- ½ libra de manteca de chanco
- Agua tibia (lo necesario)

PREPARACIÓN

1. Mezclar la harina con la levadura. Batir los huevos, la manteca y la mantequilla. Mezclar todo, añadir sal, azúcar y agua tibia poco a poco. Amasar. Dejar reposar para que leude y duplique su tamaño. Hacer porciones pequeñas de masa del tamaño de un huevo pequeño, extender y agregar el condumio del sambo en el centro, cerrar y repulgar. Cocinar en un horno de leña por 20 minutos.

INGREDIENTES PARA EL DULCE DE SAMBO

- 2 libras de sambo
- Agua
- 5 rajas canela
- 5 clavos de olor
- Pimienta dulce al gusto
- 1 libra de panela

PREPARACIÓN

1. Cocinar el sambo cortado en cuadritos en agua hirviendo por 30 minutos con panela, clavo de olor, canela y pimienta dulce. Dejar hervir con la tapa puesta. Destapar y cocinar a fuego lento durante aproximadamente una hora o hasta que el almíbar espese y los pedazos de sambo estén desechos.





HELADO DE CHIRIMOYA

Lorena Maribel Arízaga

Perucho, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 chirimoya grande
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de crema de leche
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir la leche y reservar. Hacer un almíbar de azúcar y añadir la chirimoya pelada y sin semillas. Añadir la leche y cocinar a fuego bajo, dejar enfriar y licuar. Agregar la crema de leche y la vainilla. Congelar.





MERMELADA DE MANDARINA

Diego Andrés Ocaña Baquero
Perucho, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 1 kilo de pulpa de mandarina
- ½ libra de cáscara de mandarina
- Media libra de pectina
- 2 tazas de azúcar

PREPARACIÓN

1. Limpiar las mandarinas hasta obtener la pulpa pura. Remojar las cáscaras la noche anterior y limpiarlas bien. Mezclar la pulpa, el azúcar, la pectina y las cáscaras. Cocinar a fuego lento por dos horas o hasta tener una consistencia deseada, dejar enfriar. Conservar en recipientes de vidrio. Si no encuentra pectina, licuar con una manzana pelada.





MARA PIÑA

Cruz Adelaida Basurto Reyes
Perucho, Quito, Pichincha, 2013.



INGREDIENTES

- 1 piña
- 1 maracuyá
- 2 cucharadas de avena
- 4 cubitos de hielo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN

1. Sacar la maracuyá de su cáscara y cernirla. Cortar la parte superior de la piña y sacar la pulpa. Reservar la corteza completa y las hojas. Licuar la maracuyá, la piña y la avena con el azúcar el agua y el hielo. Verter la preparación en un copón hecho con la cáscara de piña, adornar con las hojas.





MOROCHO DE DULCE

Nelly Cajamarca

Quisapincha, Ambato, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 1 libra de morocho partido
- ¼ libra de azúcar
- Pimienta de dulce
- 1 pizca de sal
- 2 litros de leche
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Hervir el morocho en el agua. Cuando esté suave, añadir poco a poco la leche. Añadir la sal, el azúcar y la pimienta de dulce. Hervir por 20 minutos.





CAFÉ DE HABAS Y CEBADA NATURAL

Martha Guamán

Quisapincha, Ambato, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- ½ libra de cebada seca
- 3 cucharadas de café en grano tostado
- 3 cucharadas de panela
- ½ libra de habas secas
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Tostar las habas y la cebada por separado. Moler las habas y la cebada y hervir en dos litros de agua por cinco minutos. Agregar tres cucharadas de café molido. Endulzar con panela. Cernir y tomar caliente.





QUINUA DE DULCE

Mariana Cisneros

Patate, Ambato, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 2 litros de leche
- 1 libra de quinua limpia
- Panela al gusto
- Clavo de olor al gusto
- Canela al gusto
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar la quinua en una olla de barro con agua por una hora. Agregar leche, canela, clavo de olor y panela. Hervir por 30 minutos hasta que espese.





QUESO DE BABACO

Marcia Freire

Patate, Patate, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 4 babacos
- 2 libras de azúcar
- 1 litro de crema de leche
- 2 sobres de 120 gramos de gelatina sin sabor
- Canela
- 5 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

1. Picar el babaco en cuadritos y cocinarlo sin agua con el azúcar y la canela hasta que tenga consistencia de mermelada. Disolver en agua fría la gelatina sin sabor. Reservar. Batir la crema de leche hasta que espese. Agregar la gelatina al babaco caliente, mezclar y dejar entibiar. Incorporar suavemente la crema de leche. Colocar en un molde y refrigerar hasta que cuaje. Desmoldar y servir con una cereza encima.





MOUSSE DE AGUACATE, MANDARINA Y LIMÓN

Rebeca Lezano

Patate, Patate, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de mandarina
- 1 taza de pulpa de aguacate
- Jugo de un limón
- 1 taza de azúcar
- 2 sobres de 120 gramos de gelatina sin sabor
- 5 cucharadas de agua
- 2 tazas crema de leche
- 2 claras de huevo a punto de nieve

PREPARACIÓN

1. Batir las claras de huevo a punto de nieve con media taza azúcar, reservar. Batir la crema de leche con media taza de azúcar hasta espesar, reservar. Mezclar la crema de leche y la clara de huevo batida y dividir en partes iguales. Agregar a cada parte la pulpa de mandarina y de aguacate con limón, respectivamente. Derretir la gelatina sin sabor en cinco cucharadas de agua para hidratarle; la mitad calentar y mezclar con la mandarina, dejar cuajar en el molde. Calentar la segunda parte de la gelatina hasta diluir y mezclar con la preparación de aguacate. Colocar sobre la preparación de mandarina y dejar cuajar.



MERMELADA DE UVILLA

Jesús Sánchez

Quero, Quero, Tungurahua, 2014.



INGREDIENTES

- 5 libras de pulpa de uvilla
- ½ libra de semillas de uvilla
- Jugo de un limón
- 5 tazas de azúcar
- 1 manzana licuada con poca agua

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pulpa de uvilla por 10 minutos. Incorporar el azúcar y la manzana licuada. Cocinar hasta que coja punto. Agregar las semillas de uvilla y cocinar hasta que espese. Añadir el jugo de limón y dejar enfriar para servir.





RAYADO DE PAPAYA VERDE

Consuelo Lima

Alamor, Puyango, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 3 libras de papaya verde
- 1 ½ tazas de azúcar
- Jugo de un limón
- 1 rajita de canela

PREPARACIÓN

1. Pelar la papaya, rallar grueso y poner al fuego con azúcar, canela y limón. Cocinar por 20 minutos hasta que se forme el almíbar. Servir caliente con pan.





CHICHA DE MANÍ

Teresa Vivanco Ríos

Catacocha, Paltas, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- ½ taza de maní
- ½ taza de maíz blanco
- 1 hoja de naranja
- ½ libra de panela
- Canela al gusto
- Albahaca negra al gusto
- 3 litros de agua

PREPARACIÓN

1. En una olla grande con agua cocinar el maní y el maíz molido, agregar canela, albahaca, hoja de naranja y panela. Cocinar por una hora, mezclando constantemente. Retirar la chicha del fuego y pasarla por un colador. Dejar al ambiente para que se fermente al gusto.





CHAMPÚ DE ARROZ Y MANÍ

Colombina Tinoco Tenorio

Catacocha, Paltas, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- ¼ libra de maní licuado en una taza de agua
- Canela al gusto
- ½ libra de panela rallada
- 1 rajita de canela
- Pimienta dulce al gusto
- Clavo de olor al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz a fuego lento hasta que esté suave, agregar la panela rallada, la canela, el maní y las especias. Dejar cocinar 10 minutos.





DULCE DE TORONCHE

José María Guamán

San Lucas, Loja, Loja, 2015.

El toronche, fruto de la familia del chamburo, se encuentra en peligro de extinción. Esta receta es una tradición familiar.



INGREDIENTES

- 5 toronches (dos tazas de pulpa)
- 2 rajas de canela
- 4 cucharadas de panela rallada
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Pelar los toronches. Hervirlos con panela y canela hasta que estén suaves, mezclarlos en el proceso de cocción. Deben cocinarse hasta coger punto. Se recomienda hacerlo en olla de barro.





PAN DE CAMOTE

Freddy Coronel Álvarez
Zapotillo, Zapotillo, Loja, 2015.



INGREDIENTES

- 1 camote cocinado
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de leche
- 1 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 1 cucharada de algarrobina o de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

1. Mezclar y amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa suave. Formar figuras al gusto. Dejar reposar para que fermenten y dupliquen su tamaño. Hornear a 160°C hasta que estén dorados.

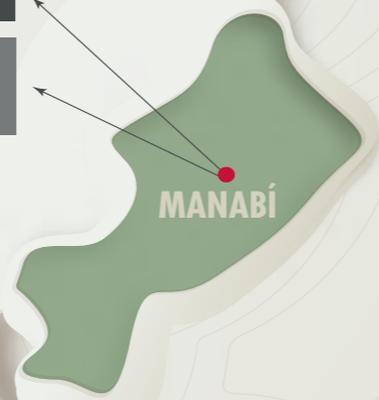




SÚA ENCOCADO DE MARISCO
RÍO VERDE CÉVICANGRE

JAMA WAHOO EN SALSA DE LANGOSTINO

MACHALILLA CÉVICHE DE SARDINA
 LLAPINGACHOS DE YUCA
 TORTA DE PESCADO



ANCONCITO ASERRÍN DE PESCADO
 CERNIDO DE PINCHAGUA

ANCONCITO CHICHARRÓN DE CAMARÓN
 PESCADO AL HORNO EN HOJAS DE PLÁTANO

AYANGUE ARROZ AYANGUERO
 CONSOMÉ DE PINCHAGUA
 GUATITA DE PULPO

AYANGUE OSTRAS GRATINADAS
 SANCOCHO DE PESCADO
 SOPA DE CAMARÓN

CHANDUY ARROZ CON MICHULLA
 BOLAS DE VERDE RELLENAS
 CALDO DE BOLAS DE PESCADO

CHANDUY EMPANADAS DE VERDE
 ENSALADA DE PESCADO
 SALADO ASOLEADO

MANGLARALTO CHOCOLATE DE CACAO ORIGINAL
 MERMELADA DE TAGUA
 PATO RELLENO

MANGLARALTO PIPÍAN DE PESCADO
 RELLENO DE JAIBA
 SOPA DE CHUROS

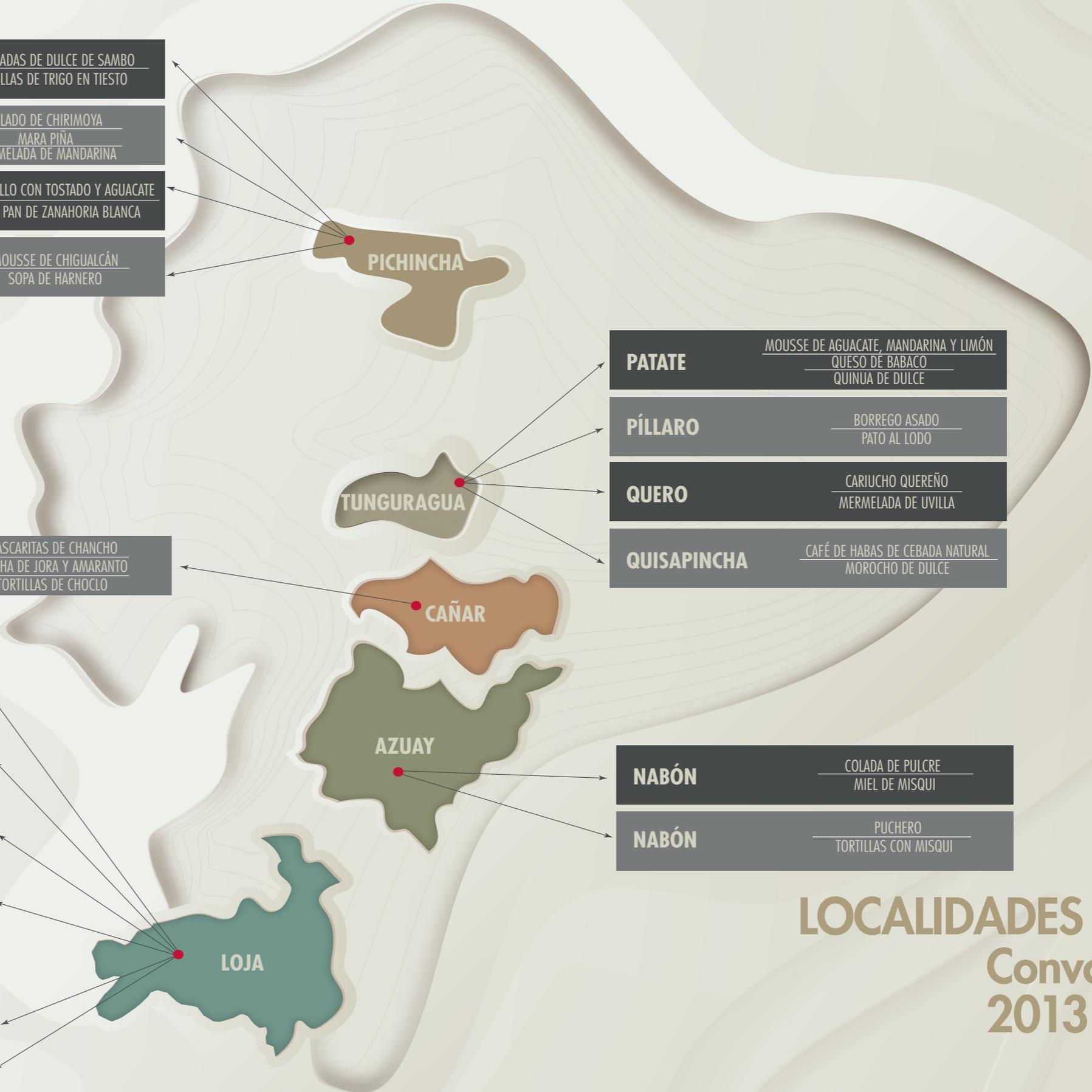
MANGLARALTO TAMBORES DE YUCA
 TIGRILLO DE PULPO

COMUNA DATA DE POSORJA PANGORA RELLENA
 PAPA RELLENA CON CAMARÓN
 TORTA DE PAPA RELLENA CON CAMARÓN

COMUNA ENGABAO CALDO DE ALBÓNDIGAS DE ALBACORA
 CHUPE DE MARISCOS | DULCE SUEÑOS
 SOPA DE CANGREJO

LOCALIDADES COSTA
 Convocatoria
 2013 a 2015

LLOA	EMPANADAS DE DULCE DE SAMBO TORTILLAS DE TRIGO EN TIESTO
PERUCHO	HELADO DE CHIRIMOYA MARA PIÑA MERMELADA DE MANDARINA
SAN JOSÉ DE MINAS	CREMA DE ZAPALLO CON TOSTADO Y AGUACATE GUAGUAS DE PAN DE ZANAHORIA BLANCA
SAN JOSÉ DE MINAS	MOUSSE DE CHIGUALCÁN SOPA DE HARNERO



PATATE	MOUSSE DE AGUACATE, MANDARINA Y LIMÓN QUESO DE BABACO QUINUA DE DULCE
PÍLLARO	BORREGO ASADO PATO AL LODO
QUERO	CARIUCHO QUEREÑO MERMELADA DE UVILLA
QUISAPINCHA	CAFÉ DE HABAS DE CEBADA NATURAL MOROCHO DE DULCE

BIBLIÁN	CASCARITAS DE CHANCHO CHICHA DE JORA Y AMARANTO TORTILLAS DE CHOCLO
----------------	---

ALAMOR	CALDO DE ZARANDAJA CHANFAINA
ALAMOR	MUCHINES DE GALLINA CRIOLLA RAYADO DE PAPAYA
CATACOAHA	ARVEJA CON TRIGO Y OREJA DE CHANCHO CHAMPÚ DE ARROZ Y MANÍ
CATACOAHA	CHICHA DE MANÍ CECINA
CELICA	EL MOLO EMPANADAS CELICANAS
SAN LUCAS	DULCE DE TORONCHE
ZAPOTILLO	PAN DE CAMOTE

NABÓN	COLADA DE PULCRE MIEL DE MISQUI
NABÓN	PUCHERO TORTILLAS CON MISQUI

LOCALIDADES SIERRA

Convocatoria 2013 a 2015

A photograph of a bowl of cubed mango and a clay pot with soup on a bed of straw. The bowl is in the upper left, and the pot is in the lower right. The background is a dense layer of dry straw.

ORÍGENES **II** resume en 98 recetas nuestro impulso por revitalizar y valorar las tradiciones gastronómicas del país para rescatar lo que nos define como ecuatorianos.



Diners Club
INTERNATIONAL

Socialmente
Responsable