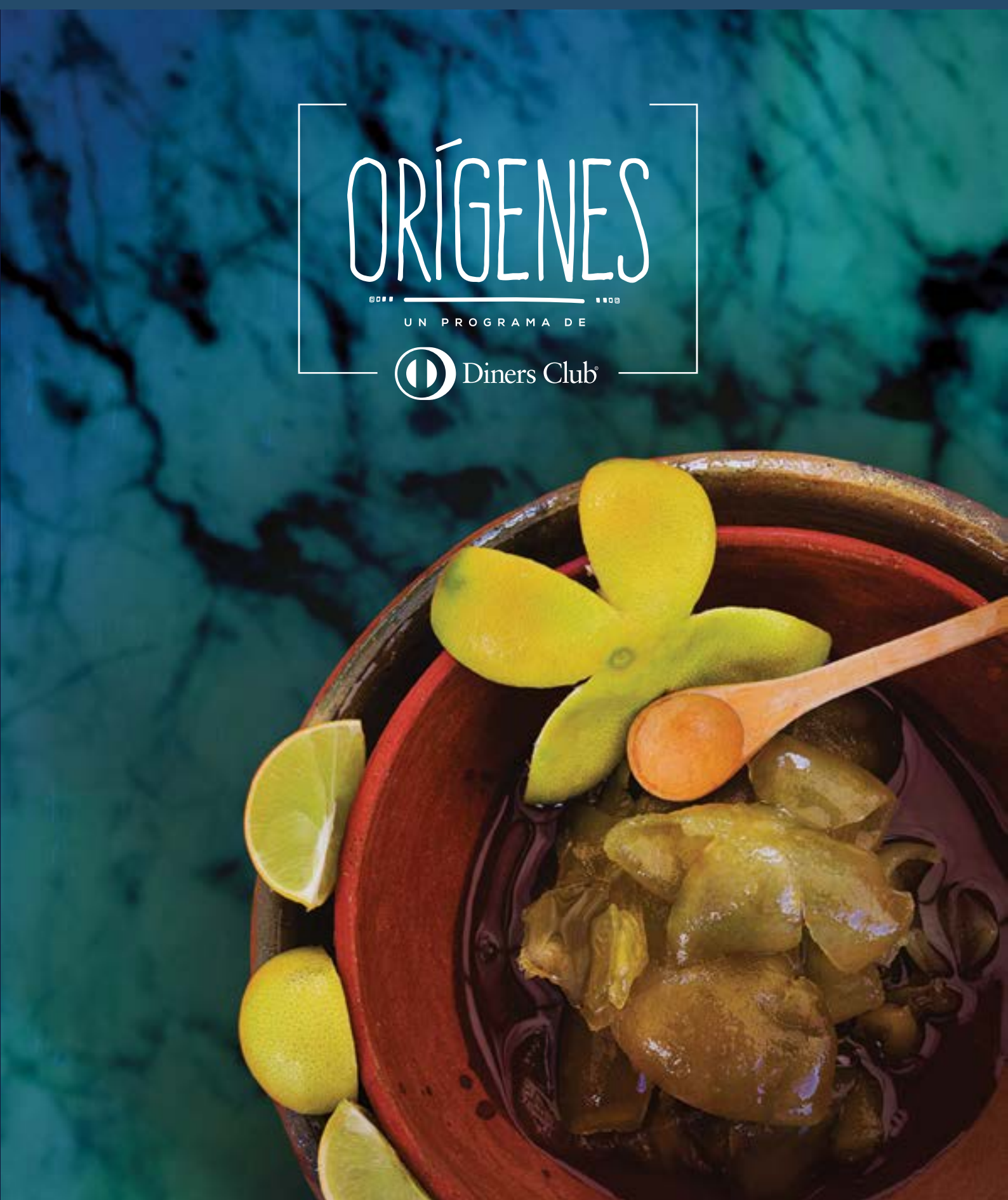
ORÍGENES

UN PROGRAMA DE

Diners Club®



Diners Club del Ecuador
Este libro es parte del proyecto ORÍGENES de Responsabilidad Social de Diners Club del Ecuador.
Pablo Salazar, Presidente Ejecutivo
Augusta Bustamante, Gerente de Responsabilidad Social
José Luis Trávez, Responsabilidad Social

Diseño Portada: Mullen-Delta
Concepto Gráfico: Mullen- Delta
Textos: Investigación de 10 recetas de las cocinas regionales, Marcelo Córdova Castro
Investigación y concurso: Programa de Responsabilidad Social Orígenes de Diners Club del Ecuador -Seproyco
Textos localidades: Programa de Responsabilidad Social Orígenes de Diners Club del Ecuador- Seproyco
Fotografías platos y localidades: Programa de Responsabilidad Social Orígenes de Diners Club del Ecuador- Seproyco
Fotografías diez recetas:
Director: David Castre
Director de fotografía: Julio Almada
Productora: OVF

Producción editorial:
Dinediciones
Coordinación editorial: Juanita Ordóñez
Edición y corrección: Ángela Meléndez
Diagramación: María Paula Gómez
Dirección de arte: Estefanía Rivas

Impresión
Imprenta Mariscal

La reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio,
sin el consentimiento expreso de los titulares del Copyright
está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Quito, 2016

Para mayor información comuníquese con rsociall@dinersclub.com.ec o al 02981300.

ORÍGENES

UN PROGRAMA DE

Diners Club®

Presentación

Cuando en 1949, Frank McNamara no pudo pagar su cena en un restaurante de Nueva York porque olvidó su billetera en casa, se propuso encontrar una solución para nunca más pasar por algo así. Un año después, junto con su abogado Ralph Schneider, creó Diners Club, la primera tarjeta de crédito del mundo. En el Ecuador, sus operaciones iniciaron hace casi 50 años y hoy por hoy existen más de 44.000 establecimientos afiliados y 541.666 tarjetahabientes.

Esta evolución de Diners Club ha venido acompañada también de una importante responsabilidad que nos obliga a trabajar no solo por nuestros socios y afiliados, sino también por la sociedad en su conjunto en búsqueda de mejores condiciones de vida para todos.

Es así que al pensar y plantear nuestra estrategia de responsabilidad social corporativa, decidimos dar valor al vínculo que Diners Club tuvo con la gastronomía desde sus inicios en aquel restaurante neoyorquino en 1949 y nos preguntarnos ¿qué podíamos hacer nosotros por los establecimientos gastronómicos del Ecuador que son pequeños o que están en diversas localidades de provincias y que quieren mejorar?

Así nació la propuesta que hoy se refleja en estas páginas. “Sabor a Ecuador” fue el nombre con el que este programa vio la luz en 2012 y que se mantuvo hasta 2015; hoy lo potenciamos y repensamos con “Orígenes”, una palabra que resume este impulso por revitalizar y por poner en valor las tradiciones culinarias más ancestrales y menos conocidas del país.

El Ecuador, al ser un país tan diverso y con tantos microclimas, tiene todas las condiciones para que en su territorio se desarrolle la más variada gastronomía, que en muchos casos no ha sido bien aprovechada, y no porque no exista, sino porque muchas tradiciones se han ido perdiendo en el camino de la modernidad, empujando a las familias a deteriorar su forma de comer, prescindiendo en sus dietas de alimentos tan nutritivos como la quinua, la yuca o las ocas… o desconociendo por completo la existencia de otros tantos como la zarandaja, el toronche o el amaranto.

El problema sustancial es que el uso de estos productos poco a poco se desvanece en las nuevas generaciones, que se desacostumbran a ellos y olvidan cómo los preparaban sus abuelas o bisabuelas, y si no los olvidan, conservan sus recetas en el ámbito familiar sin convertirlos en una oferta gastronómica que podría aportar a la alimentación de los ecuatorianos, o a las condiciones de vida de estas propias familias, guardianas de la cocina tradicional.

En este trayecto constatamos que el naciente movimiento gastronómico del país se había centralizado en las grandes ciudades del Ecuador (Quito, Guayaquil y Cuenca) y que los pueblos pequeños seguían rezagados. Se estaban internacionalizando, reinterpretando ciertos platos y estudiando la gastronomía ecuatoriana, pero los poblados pequeños, que son dueños de una vasta tradición gastronómica y de productos originarios poco utilizados, estaban siendo excluidos. Había, entonces, la necesidad de poner en valor la historia culinaria de estas localidades.

Es por ello que en este camino la oralidad y la trascendencia fueron esenciales; hoy se funden en esta compilación de recetas originales de 32 localidades de menos de 25.000 habitantes de la Costa y Sierra del país, ubicadas en las rutas del Spondylus, de Los Volcanes y de la Fe, acorde al Plan Nacional de Turismo, seleccionadas por su potencial turístico y gastronómico.

En la primera edición, en 2012-2013, trabajamos en las parroquias rurales de las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua. Luego, en 2013-2014, decidimos hacer una labor más específica centrándonos en Guayas y Santa Elena, Tungurahua y Chimborazo. Finalmente, para la edición 2014-2015 el proyecto se enfocó en Loja y Santa Elena.

En cada lugar se hizo un trabajo previo de reconocimiento y diálogo con los Gobiernos Autónomos Descentralizados, donde la voluntad política de implementar el programa fue decisoria. Los municipios y las juntas parroquiales que decidieron involucrarse en el proyecto se comprometieron a trabajar en conjunto con Diners Club en cada etapa. Así, Diners Club se encargó de la capacitación, organización y comunicación del programa y las autoridades locales facilitaron la difusión entre las comunidades y las convocatorias a los concursos.

Las convocatorias se hicieron mediante el uso de la web y con el apoyo de promotores turísticos que realizaron una labor en las localidades para receptar las inscripciones. Era una condición que las recetas participantes pertenecieran a las comunidades seleccionadas. Luego, en un evento de presentación y reconocimiento, un jurado seleccionó las mejores recetas de sopa o entrada, el mejor plato fuerte y el mejor postre o bebida de la comunidad. En el veredicto pesó la originalidad de la receta, el rescate de lo tradicional, el bagaje cultural y el uso de productos locales, de alimentos orgánicos y de utensilios tradicionales. Normalmente, en cada localidad se entregan tres reconocimientos (uno por categoría), y cada ganador recibe una asesoría técnica valorada en $ 1.000 con el fin de mejorar su producto y su servicio.

Además, todos los participantes, hayan sido o no reconocidos, reciben una capacitación gratuita de cuatro módulos: manejo de alimentos, calidad de servicio, manejo de las finanzas (costos y aprovisionamiento) y una presentación magistral de un chef reconocido que visita la comunidad y reinterpreta uno de los platos ganadores con la intención de que los asistentes visualicen cómo podrían presentar su plato de manera más vistosa y atractiva.

De esta manera, creemos que es posible que las comunidades puedan atraer mayores ingresos para sus familias y para sus localidades a través de la calidad turística, donde la gastronomía juega un papel primordial. Una oferta variada y propia de la cocina nacional puede convertirse en un importante generador de ingresos e incidir en la reducción de la pobreza, teniendo presente que el hecho de hacer comida popular no puede ni debe ser sinónimo de mala calidad.

Estamos convencidos además de que este esfuerzo puede apuntalar el desarrollo de la economía del país y de todas aquellas comunidades que necesitan fortalecer su identidad y lograr que sus pobladores permanezcan en sus localidades de origen, generando trabajo, capacidades y recursos para sustentarse.

En una primera evaluación del impacto del proyecto, constatamos que 80% de los negocios participantes incrementaron al menos una mesa en sus locales en el período posterior, es decir, si bien no contrataron personal adicional, lograron mayores eficiencias para atender a mayor cantidad de gente.

Pero nuestro trabajo no queda allí, hacemos también un esfuerzo por difundir entre los socios de Diners Club la riqueza gastronómica del país, así como también aprovechamos nuestros canales de comunicación y nuestra web, que son nuestras ventanas al mundo, para mostrar las capacidades de cada comunidad participante y potenciar así el turismo inclusivo.

Esperamos en el futuro no contar solamente con un libro de recetas, sino que cada región o provincia pueda presentar el suyo propio. Este es un esfuerzo inicial que seguirá creciendo y alimentándose siempre que contemos con el apoyo de los gobiernos locales y con la voluntad de las comunidades de empoderarse de su identidad, buscar mejores días para los suyos y enorgullecerse de su trabajo.

Diners Club del Ecuador

Investigación de 10 recetas de las cocinas regionales

Investigación
Marcelo Córdoba Castro

Asistente de investigación
Ximena Salcedo Aguirre

Fotografías:
Director: David Castre
Director de fotografía: Julio Almada
Productora: OVF

Introducción

El presente trabajo da cuenta de los principales elementos encontrados en la *Investigación de 10 recetas de las cocinas regionales* realizada por el programa Orígenes de Diners Club del Ecuador que tuvo como propósito la recopilación, verificación y el registro de las recetas representativas de distintas áreas geográficas. El trabajo de campo se realizó en las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, Santa Elena, Azuay, Pichincha, Napo y Sucumbíos, concentrándose en parroquias y cantones específicos entre noviembre de 2014 y febrero de 2015.

La investigación se centró en 10 platos que fueron seleccionados por el programa de responsabilidad social Orígenes de Diners Club del Ecuador y que surgieron como resultado del reconocimiento a las recetas más representativas en poblaciones de menos de 25.000 habitantes. El acercamiento se hizo desde la perspectiva de que cada plato corresponde a una cocina regional y representa a una tradición culinaria particular. Además, cada receta está elaborada con productos específicos que se destacan en cada región, por ejemplo, el coco en Esmeraldas; el plátano, maní y pinchagua (sardina) en Manabí; el sambo en Pichincha; la yuca en la Amazonía, y el maíz en Azuay.

La metodología que orientó esta investigación parte de una conceptualización de la cocina, para lo cual se consultó diversas fuentes bibliográficas a fin de recabar la información que guió la reflexión del estudio. En un segundo momento se efectuó el trabajo de campo para identificar a los protagonistas que preparan los platos, quienes compartieron sus conocimientos a través de entrevistas a profundidad. Asimismo, se visitó ferias, mercados, comedores y restaurantes que tenían como oferta cada uno de los platos seleccionados.

Índice

Cocina andina

Maíz: tamal de mote ____ 18
Cantón Nabón, Azuay

Sancocho ____ 24
Parroquia San Miguel de Perucho, DM. Quito, Pichincha

Empanadas y dulce de sambo ____ 30
Parroquia Lloa, DM. Quito, Pichincha

Helados de paila ____ 34
Parroquia Pomasqui, DM. Quito, Pichincha

Cocina costeña

Ceviche de pinchagua ____ 40
Comuna San Pedro, cantón Santa Elena, Santa Elena

Cazuela ____ 46
Parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, Santa Elena; y cantón Puerto López, Manabí

Seco de pato ____ 52
Cantón Nobol, Guayas

Encocado ____ 58
Pueblo afroesmeraldeño, parroquia Vuelta Larga, cantón Río Verde, Esmeraldas

Cocina amazónica

Casabe ____ 64
Nacionalidad Secoya, comunidad San Pablo de Catetsiaya, parroquia San Roque, cantón Shushufindi, Sucumbíos

Maito ____ 70
Nacionalidad Kichwa, cantón Tena, Napo

Recetario ____ 76

Bibliografía ____ 228

Enfoque conceptual

En el caso ecuatoriano, más que identificar la cocina con un solo sabor, hay que reconocer que existe una gran variedad de sabores, ingredientes y aromas que representan a las cocinas regionales y que son resultado de las combinaciones, de la fusión o clasificación que los colectivos aprenden, transmiten y llevan a la práctica cada día. En la producción gastronómica se entretejen aspectos culturales, económicos y ecológicos que se han cocido a lo largo del proceso histórico; por ejemplo, en el caso del maíz -que es uno de los principales productos presentes en la dieta de los americanos- se identifica que con él se prepara una diversidad de platos y variadas recetas, y que en la elaboración se da una multiplicidad de combinaciones de los ingredientes locales y técnicas de cocción, como las tortillas que se preparan en México y en toda Centroamérica o los tamales que se elaboran en el Ecuador.

Cuando nos preguntamos sobre la cocina nacional, podemos afirmar que más que una cocina nacional existe una variedad de cocinas regionales, con culinarias muy variadas y muy ricas. Mintz(1996) refiere que no es necesaria la construcción de una comida nacional, ya que las tradiciones culinarias locales se defienden y tienen vida por sí mismas porque 1) son producto de procesos históricos específicos, y 2) son los colectivos sociales los que en la creación de los platos toman en cuenta la disposición de los productos locales, lo que produce transmisión de conocimiento en dichos colectivos para que estos sepan qué, con qué ingredientes, cómo se los obtiene, cuándo se los prepara, etc. Todos estos aspectos influyen a la hora de preparar y consumir tal o cual alimento.

Archetti (1999:2) también argumenta en este sentido y dice que "las comidas reales son las comidas regionales, ya que lo 'autóctono' depende en gran medida de la existencia de ingredientes locales".

Si analizamos cuáles son las dos expresiones más fuertes del patrimonio intangible en el Ecuador, que se han mantenido y recreado hasta la actualidad, vemos que son la música y la cocina. Esto se debe a que las tradiciones de la música se mantienen vivas en la memoria colectiva, lo mismo que en cada casa se mantiene viva la tradición de la cocina y es en este proceso de socialización y transmisión de conocimientos de las familias que se transfieren los valores, los conocimientos, se despierta el interés, se forman habilidades y destrezas para cocinar. Esta transmisión cultural se hace preferentemente de manera oral y principalmente entre las mujeres: de madres a hijas, de tías a sobrinas, de suegras a nueras.

Marvin Harris (1985:12) en su libro *Bueno para comer* comenta que "sobre gustos no hay nada escrito. Como antropólogo también suscribió el relativismo cultural en materia de gustos culinarios: no se debe ridiculizar ni condenar los hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes". Pero esto deja todavía un amplio margen a la discusión y reflexión. Él se preguntaba: ¿por qué son tan distintos los hábitos alimentarios de los seres humanos?

Para explicar y comprender esta interrogante en la construcción de nuestras cocinas, algunos autores proponen diferentes entradas teóricas. Así, Julio Pazos (2010) la entiende como un "mestizaje" entre la cocina indígena y la cocina española; Fernando Ortiz (1940) propuso comprender a la cocina como un proceso de "transculturación" donde una tradición culinaria toma elementos de otra cultura que van sustituyendo de manera progresiva las prácticas culturales propias de un pueblo. Ortiz consideraba que los distintos componentes "se agitan, entremezclan y disgregan en un mismo bullir social (…) mestizaje de cocinas, mestizaje de razas, mestizaje de culturas. Caldo denso de civilización que borbollea en el fogón del Caribe"; Archetti (1999:6), antropólogo que realizó estudios sobre la "hibridación" al respecto de la cocina, propuso que "puede ser pensada como una mezcla que crea una 'forma pura' que tiene la particularidad de reproducirse repitiendo en ese proceso los diferentes orígenes culturales, pero también una 'fusión' en donde es difícil reconocer los componentes originales". En la propuesta de Archetti se comprende que las cocinas son un hecho binario donde se conjuga la diferencia e igualdad, es un importante aporte de esta formulación, ya que pone en evidencia que un mismo elemento cultural puede procurar reproducirse como similar o diferente (esto es como cocina tradicional o híbrida) pero es parte del mismo proceso. "Lo que define a una cocina, en última instancia, es la práctica culinaria de la población que consume determinados platos con cierta frecuencia y que, en consecuencia, esa habituación los lleva a considerarse verdaderos expertos en el momento de evaluar la calidad de su preparación. Una cocina tiene raíces sociales comunes, es la comida de una comunidad aunque esta sea amplia y heterogénea" (Archetti, 1999:2).

Los aportes de estos estudiosos, de diferentes corrientes y con distintos conceptos, permiten contextualizar el tema de la cocina; sin embargo, consideramos que para el momento actual la discusión sobre "nuestras cocinas" ya no debe estar orientada a precisar si es tradicional, mestiza, transcultural o híbrida. Es un momento para plantear interrogantes que nos orienten en la reflexión sobre *¿qué queremos hacer hoy con nuestras cocinas? ¿Qué queremos con nuestras cocinas en lo regional? ¿Las reconocemos y valoramos? ¿Cómo las estamos consolidando y recreando?*

Un acercamiento a nuestras cocinas regionales

Más que identificar los platos, se registraron múltiples interrogantes sobre el proceso de producción de las cocinas regionales. A partir del recorrido por algunas zonas del país, se compilaron las tradiciones culinarias a través de un acercamiento a las mujeres cocineras, que son las principales portadoras del conocimiento culinario para conocer lo que piensan y lo que saben.

El aporte de este trabajo radica en que se partió del universo de las comidas regionales para que estas lleven a comprender la historia de los platos como parte del contexto cultural e histórico del colectivo social en el que se preparan. La reflexión se orienta a entender cómo las personas describen los platos, identificar dónde se preparan, los ingredientes locales que se utilizan y que se han revalorizado, los momentos de consumo, el uso de utensilios y formas de preparación y presentación. En esta propuesta no solo importa la receta, sino la cocina como un acto de creación

ya que como afirmó Levi Strauss (1970:416): “la cocina es una metáfora de la sociedad”.

Desde nuestra perspectiva, en tiempos de globalización las cocinas regionales constituyen un referente para construir identidad y reconocer la diversidad cultural. En el Ecuador, actualmente hay tendencias que aúnan esfuerzos por crear una “cocina ecuatoriana”, nacional y única, pero aquí se propone dejar esa pretensión y valorar la tradición culinaria de las diversas cocinas regionales, que son muy ricas y nos permiten reconocer diversas identidades.

Es importante señalar que cuando hablamos de cocina tradicional, en la mayoría de la población surge la asociación con la comida indígena incaica o se tiende a creer que todos los conocimientos vinieron con los conquistadores. Pero cuando se realizó el trabajo de campo se constató dos elementos que contrastan esta idea. Primero, que en el área de lo que hoy es el Ecuador ya existieron pueblos desde hace más de 7.000 años y que regiones como la península de Santa Elena fueron uno de los focos donde se inició la domesticación de muchos productos y la selección de semillas, y donde además se comenzó la producción de cerámica y la formación de concheros en importantes culturas como Valdivia, Chorrera y Machalilla.

Un segundo elemento a considerar es que mientras los incas conquistaron nuestro territorio -los últimos 50 años previos a la conquista española-, en lo que hoy es el Ecuador ya estaban conformadas la “chacras” (unidades de producción), la principal forma de organización para la producción, se habían domesticado los cultivos y se habían diversificado las semillas para que estas puedan ser utilizadas en diversos pisos ecológicos dentro de los cacicazgos locales. Tempranamente ya se mantenía contacto entre varios pueblos de toda América con relación al intercambio de productos y al comercio, antes de la conquista inca y aún antes de la llegada de los españoles. Es importante reconocer que en el Ecuador ya existían tradiciones culinarias milenarias, las mismas que están presentes en las comidas regionales.

Para analizar este tema, retomamos la idea de C. Carrillo (1996) quien propone que todo el país es el escenario espacial y los platos son el vehículo específico de conocimiento, desde los cuales nos acercamos a sus historias y a sus referentes culturales como modos de vida para ver hasta dónde nos llevan en el tiempo.

El proceso creativo de las cocinas regionales

Jakobson (citado por Carillo, 1996) sostiene que “cuando se prepara un plato, se seleccionan y combinan los elementos que se tiene a disposición”, a esto se suma en la cocina los procedimientos, técnicas y objetos que se utilizan y que se van entrelazando en una lógica particular hasta el final de la secuencia, la misma que dará origen al plato (Carrillo: 1996). Del trabajo en el campo se constató que el proceso creativo en las cocinas regionales es muestra de una riqueza y variabilidad de platos en la que están presentes los siguientes aspectos:

a. Aprendizaje

Se comprende cómo se da el proceso de aprendizaje de la tradición de la cocina en las diferentes regiones y, de acuerdo con los testimonios de las entrevistadas, se identificó que en cada casa se mantiene viva la tradición de la cocina y que en el proceso de endoculturación en las familias se transmiten los valores, conocimientos, se despierta el interés, se forman habilidades y destrezas para cocinar. Esta transmisión cultural se hace preferentemente de manera oral y principalmente entre las mujeres: de madres a hijas, de tías a sobrinas, de suegras a nueras. De las mujeres consultadas, la mayoría había aprendido de su madre, de su suegra o en algún lugar al que fueron a trabajar en la juventud, generalmente relacionado con el servicio doméstico.

La mayoría de mujeres reconoció que había aprendido a cocinar cuando ayudaban a su madre o abuela, es decir, “aprendieron haciendo”, solo una persona reportó el uso de libros de cocina para recrear sus recetas. Como refiere Vansina (citado por Carrillo, 1996), “la cocina pertenece a la tradición oral fija, porque a pesar de que el autor pueda realizar variaciones, debe mantener una matriz fija”.

En la actualidad, para la mayoría de las mujeres entrevistadas, este aprendizaje les habilitó para crear sus propios emprendimientos alrededor de la cocina, como puestos de comida, comedores o restaurantes. Los esfuerzos están orientados a procurarse un trabajo que les genere recursos para sustentar la economía familiar; algunas mujeres se dedican a los quehaceres domésticos y combinan la preparación de comida con un emprendimiento esporádico o bajo pedido.

Uno de los temas a destacar en las mujeres entrevistadas es el autoreconocimiento y valoración de sus conocimientos y habilidades respecto a la preparación de alimentos. Es así que han desarrollado sus iniciativas a partir de preguntarse ¿qué saben hacer y con qué recursos podrían contar? ¿Qué recursos locales pueden utilizar? En este contexto ha surgido el tema de la comida como una actividad en la que tenían conocimiento y dominio. Esto ha fortalecido su autoestima y les ha motivado a dedicarse a la cocina, aunque es una labor “dura” ya que demanda mucho esfuerzo y tiempo. De igual forma, muchas de ellas han encontrado en esto una oportunidad para tomar decisiones sobre sus vidas o lograr mayor autonomía de sus esposos.

En general, las mujeres indicaron que la formación recibida abarca una temática variada desde cursos de cocina, que se refieren a la forma de preparar los alimentos, hasta aspectos relacionados con el servicio, la atención al cliente, la administración y promoción de sus iniciativas. A esto se suma la voluntad y creatividad que cada una de ellas va proporcionando.

La mayoría de mujeres entrevistadas tiene entre 20 y 65 años. Todas son expertas y mostraron dominio sobre los platos que prepararon. Algunas comentaron que sus hijas/os las ayudan cuando tienen tiempo; sin embargo, indicaron que a pesar de que ellos conocen de la actividad, no estaban seguras de que quisieran dedicarse a ello en el futuro. Cuando sus hijos no se encuentran, ellas se contactan con otras mujeres para que les colaboren en sus emprendimientos.

El aspecto simbólico de la cocina

El conocimiento de la forma de preparar un plato tiene un capital simbólico, lo que a este grupo de mujeres les ha permitido acumular prestigio y fama en sus localidades. Esto les permite destacar sus cualidades culinarias individuales y reafirmar su conocimiento sobre el arte culinario y el saber local.

b. La cocina como forma de subsistencia

Las mujeres entrevistadas tienen en su mayoría sitios estables de venta de comidas, la gama va desde puestos de comida hasta comedores y restaurantes, donde preparan los alimentos durante el día, sobre todo para la hora del almuerzo. Algunas de las mujeres entrevistadas que viven en condiciones más precarias cocinan para entregar el producto pero en su mayoría cuentan con un negocio.

c. Técnicas de preparación de los alimentos

Respecto a las técnicas culinarias, utilizan principalmente el marinado para preparar alimentos crudos, mariscos y pescado. El hervido, en cambio, es la técnica más común para preparar los alimentos cocidos, especialmente las sopas y las comidas al vapor; y el asado se utiliza -mediante exposición directa- para los pescados y las carnes de monte al fuego, y mediante exposición indirecta para la cocción de los alimentos como tortillas, el casabe, el maito y el hornado.

d. Materias primas

En la mayoría es muy importante obtener productos locales ya que así se aseguran, por un lado, de abastecerse de determinados productos que son la base para la preparación del plato y por otro de garantizar la calidad y el abastecimiento de productos como: frutas, carnes, productos del mar, cereales y tubérculos. Tomar en cuenta estos aspectos es importante ya que de ello depende la calidad de su cocina y por ende el éxito de su negocio. En el caso de los animales, procuran ellas mismas realizar los procesos finales de alimentación, purga y afinamiento. En el caso de los vegetales, se aseguran de que sean cultivos locales.

e. La existencia y uso de utensilios, recipientes y fogones

En la práctica culinaria de las mujeres se evidenció el uso de utensilios tradicionales en las cocinas locales, que son producidos generalmente en el sitio, como las cazuelas, los tiestos y ollas de barro; la elaboración de estos artefactos es una tradición que se mantiene con mucha fuerza en Azuay y Manabí; otro de los aspectos importantes en las cocinas regionales es el uso del horno de leña y el fogón para la cocción de los alimentos. Las mujeres atribuyen el éxito de su cocina al uso de estos elementos tradicionales.

f. Los secretos

Al respecto Carillo (1996:81) expresa que “los secretos son los detalles que hacen diferente y especial a un alimento”. Aquí se ha recogido el secreto de cada plato que las mujeres quisieron compartir. La mayoría comentó que el secreto son las ganas, la energía o la “buena nota” que ponen para cocinar, también indicaron que toman en cuenta la calidad de los alimentos, la técnica de cocción y la técnica de preservación. Otros secretos tienen que ver con el uso de determinados condimentos o especies que le dan un sabor especial al producto final, tal es el caso del uso generalizado del culantro, el achiote o el maní en la comida manabita, como también de la chillangua o del chirarán en la comida esmeraldeña, el ishpingo y la canela en los platos de dulce y la importancia del refrito en la comida de sal, es decir, la complementariedad entre el dulce y el salado como ingredientes.

El secreto, en todo caso, expresa el conocimiento particular que adquiere cada cocinero, al que se ha llegado después de un largo proceso de experimentación.

g. Presentación de los platos

La presentación de los platos de las comidas regionales es otro elemento a tomaren cuenta ya que despierta los sentidos y a través de estos la curiosidad o las ganas por probarlos. Carillo (1996:84) refiere que el objetivo de la presentación es proporcionar gusto al paladar, al olfato y a la vista. A esto se suman otros elementos que acompañan al plato. Para las comidas de sal puede ser una salsa o ají y una bebida, y para las de dulce un refresco solamente.

Como conclusión, se puede decir que la disponibilidad de los productos a los que tienen acceso, el mantenimiento de los utensilios, el cocinar con fogón y horno de barro o leña, el conocimiento de las tradiciones culinarias locales y la transmisión de conocimiento de mujer a mujer, son los elementos que permiten hablar de la vitalidad y la vigencia de las cocinas regionales.

Al finalizar este recorrido, que nos ha permitido acercarnos a la magia de los aromas, sabores y colores de las cocinas regionales, el equipo de investigación expresa su agradecimiento al grupo de mujeres creativas, decididas y emprendedoras que nos abrieron sus cocinas para, entre risas y trabajo, compartirnos conocimientos, habilidades y secretos de su tradición culinaria.

Maíz: tamal de mote

Cantón Nabón,
provincia del Azuay

“El nombre ‘pan de maíz’ en kichwa es ‘choclo tanda’, que incluye a algunas comidas elaboradas a base de maíz, como las tortillas, las humitas, los quimbolitos y los tamales.

En Cuenca, la humita recuerda al choclo y el tamal al mote. En el imaginario, el choclo se relacionaba con lo joven, y el mote con lo adulto.

Si se pudiera elegir un olor para los Andes, sería el del viento, que lleva un poco de maíz”.

Pedro Cantero.

Descripción del plato

El tamal es un tipo de envuelto que se prepara con harina de mote -una variedad de maíz-, con condumio o relleno que puede ser de carne de pollo o cerdo y que se cuece al vapor. Pedro Cantero en su libro *Sara Llakta* describe su primera aproximación al encuentro con el sabor de una mazorca de maíz, de allí que su descripción se vuelva valiosa:

“(…) Cuando en mis años mozos probé por primera vez un choclito, sentí la maternidad de la tierra amamantarme (…), llevé a mis labios lo que hasta entonces pensaba destinado para animalillos de corral y, con tan solo probar, me di cuenta del sabor angelical de aquella carne. Tan blanca, tan suave, tan jugosa (…) Como bocado tan tierno, no fuese el refrigerio universal desde la más tierna infancia” (Cantero, 2009: 197).

El maíz se lo puede comer en diferentes estados (tierno, maduro, seco y molido como harina), con él se preparan diversas comidas de sal, entre ellas, sopas, sango, tortillas, tamales, chigüiles y humitas, y preparaciones de dulce como quimbolitos, chachis y humitas de dulce. Se consume a la hora del desayuno, almuerzo o en la cena. Como “cucayo”, el mote y el tostado acompañados con chochos son una trilogía perfecta de alto poder nutritivo consumida por todos los sectores de la población ecuatoriana, especialmente de la región andina.

Existen diversas recetas y formas de preparación de envueltos hechos con maíz. El grano de maíz puede ser tierno (choclo), maduro o harina, envueltos en hojas de choclo o de achira con algún relleno a manera de condumio, de queso o carne, cocido al vapor.

Dónde se prepara

Aunque se cree que el maíz es un producto predominante de la región andina ecuatoriana, su producción y uso se extienden a todas las regiones del país, desde tiempos de las primeras culturas como la fase Las Vegas de la cultura Valdivia, actual provincia de Santa Elena.

En varias provincias de la región andina y de la Costa existe una infinidad de recetas locales a base de maíz. Por ejemplo, en Nobol, provincia del Guayas, se preparan torrejas de maíz con queso o camarón, también están las afamadas tortillas de piedra hechas en Riobamba y las deliciosas humitas, chigüiles, chachis y tamales que se elaboran en Ibarra, Cuenca y Loja.

Se distingue la provincia del Azuay por su intensivo uso del maíz para la preparación de comidas a base de este producto como mote, tamales, chachis, humitas y quimbolitos; y en la Costa es conocida la abundante producción de maíz de la provincia de Manabí.

Historia del plato

El maíz es sin duda el principal producto para la alimentación de origen americano, pues fue domesticado por los pueblos originarios de América y uno de sus mayores aportes al mundo.

Su domesticación la iniciaron antepasados americanos hace unos 7.000 años a partir de una planta silvestre conocida como *teozintle* (zea mexicana) hasta convertirlo en el maíz que hoy conocemos (*zea-mays*). La variedad silvestre necesitaba de la ayuda del ser humano para ser desgranado y hacer posible su propagación, ya que sin esta influencia hubiera sido difícil su expansión. El proceso de domesticación se logró a partir de una permanente selección de semillas. Se reconoce a las cuencas del río Guayas y del río Amazonas como dos centros agrícolas que por influencia del ser humano han contribuido significativamente a la domesticación del grano y a su diversificación.

De acuerdo con los estudios arqueológicos de Karen Stothert, en lo que hoy es el Ecuador se conoció al cultivo del maíz muy tempranamente desde la cultura Valdivia, en la provincia de Santa Elena. Además, las investigaciones de Cevallos Menéndez, Jorge Marcos y Deborah Pearshall aportan evidencias de que esta cultura alcanzó una temprana domesticación del maíz junto con otros productos como el tomate, el zapallo, la achogcha, el fréjol y el ají. Esta cultura domesticó el maíz, inventó la cerámica e inició la conformación de poblados en el actual territorio ecuatoriano (Marcos, 1982).

Existe evidencia de que en el sitio Las Vegas, de la península de Santa Elena, hace más de 5.000 años se habría sembrado, cosechado, molido y consumido maíz. Esto revela el desarrollo de una horticultura temprana, mucho antes de la presencia de la cerámica (Estrella, 1990: 73).

Luis Alberto Vargas en su trabajo *Recursos de la Alimentación aportados por México al Mundo* explica que “el maíz fue adoptado a lo largo del continente americano y Cristóbal Colón fue el primero en llevarlo al viejo mundo; en el diario de su cuarto viaje comentó sobre su buen crecimiento en Castilla. De ahí fue apreciado por los portugueses y otros viajeros de estos tiempos y se expandió por Europa, las costas africanas y durante la primera década del siglo XVI estaba ya presente en la China” (Vargas, 2014:37).

Sin embargo, sobre el origen del maíz, Estrella (1990:72) en su trabajo *El Pan de América* planteó la teoría de que “hay diversos centros en América desde donde se habría domesticado esta planta, Grobman ha preconizado la presencia de un centro de domesticación independiente en la región andina peruana, esta aseveración ha dado lugar a grandes debates científicos”.

Receta del tamal de mote Leonor Sanmartín, cantón Nabón, Azuay

Ingredientes

- 2 lbs de maíz pelado (mote)
- 1 lb de pollo o carne de cerdo
- ½ lb de arveja
- 2 zanahorias
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- Pasas
- ½ lb de manteca de chancho
- Achiote
- Sal al gusto (para la carne y el refrito)
- Azúcar al gusto (para la masa de maíz)
- 2 tazas de caldo de pollo o de cerdo
- Polvo de hornear
- 4 huevos duros cortados en rodajas
- 15 hojas de achira

*Con las cantidades de esta receta se elaboran 15 tamales.

Preparación de la masa

Dejar en remojo el mote desde la noche anterior. Al siguiente día, lavar, moler y cernir la harina. Luego, limpiar las hojas de achira, sacar el lomo y pasar un bolillo para que se aplane y cortar el tallo. Mezclar el caldo de pollo o de cerdo con la manteca derretida. Una vez que todo se ha combinado bien, añadir poco a poco la harina de mote, agregar el polvo de hornear y el azúcar.

Preparación del condumio o relleno

Hacer un refrito con aceite, achiote, cebolla blanca, zanahoria, arveja (cocinada) y pechuga de pollo o carne de cerdo previamente cocida.

Formar el envuelto del tamal

En cada hoja de achira poner unas tres cucharadas grandes de la masa, luego incluir el condumio en el centro y agregar el pimiento en tiritas con una rodaja de huevo duro. Envolver los lados de la hoja hacia el centro, procurando que no se riegue el contenido, doblar la parte superior y la inferior hacia atrás.

Colocar en la tamalera y cocinar al vapor por 40 minutos hasta que la masa adquiera una consistencia sólida y la hoja de achira consiga un color café oscuro. Dejar reposar el tamal por unos minutos para que los sabores se integren y servir acompañado de ají.

“No tengo secretos para cocinar mis tamales, lo que sí hago es cuidar la calidad del grano de maíz y para eso yo lo cultivo. Creo que otra cosa importante es que se tiene que pelar bien el mote y moler para que la masa este fresca (…) yo también cocino los tamales en leña y creo que eso ayuda a que salgan más sabrosos”.

Leonor Sanmartín, cantón Nabón, Azuay, enero 2015.

En sus primeros viajes, los conquistadores españoles encontraron que en todas las poblaciones marítimas ya se cultivaba el maíz. Almagro y Pizarro iniciaron un viaje de reconocimiento llegando a Atacames (Esmeraldas) donde Fernández de Oviedo narra que “hallaron en todas las casas mucho mantenimiento de maíz, muy grueso” (citado por Estrella, 1990:75). El italiano Benzoni (1967:255), que visitó Manabí en 1547, anotó: “(…) aquí se hace el mejor pan de maíz de todas las indias, al punto de que algunos dicen que es mejor que el pan de trigo”.

En regiones como Cuenca todavía se puede observar cómo se elaboran las tortillas de maíz en tiesto o en piedra en Riobamba, además en todo el país se sigue preparando humitas envueltas en hojas de choclo y los tamales en hojas de achira.

El secreto del plato

Otro secreto es que para cocinar los tamales al vapor, se recomienda poner agua hervida en lugar de agua fría en la tamalera. Esto es para que la temperatura del vapor sea la adecuada, lo que ayuda a que los tamales no se sobrecocinen.

Utensilios

- Piedra para moler maíz: antiguamente el maíz se molía en piedra.
- Molino: lo más común es el uso de un molino para conseguir una masa suave y de la consistencia adecuada para la elaboración del tamal.
- Tamalera: olla para cocinar al vapor que permite la cocción de los alimentos.
- Tiesto: plato extendido de barro como una sartén que se coloca sobre el fuego para asar las tortillas. Se conoce también como comal.
- Hojas de achira: de la planta de achira se usa la hoja por ser flexible, lo que permite el envuelto y la cocción de la masa de mote.

Prácticas culturales y pautas de consumo

Los tamales se siguen preparando por las familias y sobre todo en las casas de los abuelos. En la región andina se preparan especialmente en la época de Navidad o Semana Santa; en la provincia del Azuay es un plato para el Carnaval. Los envueltos son una tradición de la comida casera y sus diversas recetas y formas de preparación han sido transmitidas oralmente de abuelas a madres y de madres a hijas.

Los envueltos se ofrecen también en cafeterías, comedores populares, mercados y en puestos ambulantes como parte del menú del día, también se consumen en el desayuno o como fiambre o “cucayo” entre la mañana y la tarde. El tamal puede servirse como entrada a la hora del almuerzo.

- **Uso medicinal:** el maíz tiene algunos usos medicinales que son parte del conocimiento y prácticas del cuidado de la salud de pueblos indígenas de la región andina. Con el pelo de choclo se prepara una infusión y tiene un uso diurético, para sanar enfermedades del riñón y vejiga; también ayuda a aliviar el dolor de cabeza (Quilo, 2013:24).

- **Uso ritual:** con el maíz se prepara la chicha que es una bebida ritual, se elabora para las festividades del calendario de los pueblos kichwas de la región andina, por ejemplo, es muy significativa en la celebración del Inti Raymi o en las fiestas del Yamor en Otavalo y en Cotacachi.

Festividades

El maíz y el calendario agrícola están perfectamente asociados con el calendario ceremonial de los pueblos kichwas de la región andina, como con el Inti Raymi que es la fiesta de agradecimiento al dios Sol por las cosechas en junio, o la fiesta del Yamor que celebra la germinación de los primeros granos de maíz y se conmemora en septiembre. Además, están las conmemoraciones de difuntos en noviembre y el Pauca Raimy que celebra el florecimiento del maíz. También está presente en las celebraciones del calendario católico como Corpus Christi, en junio; Navidad, en diciembre; Carnaval y Semana Santa.

Adivinanzas de tradición oral

¿Qué será, qué será?
una linda señorita,
con una cabellera abundante
y con mucha polleras.

Respuesta: el maíz.

¿Qué será, qué será?
una pequeña mujer,
que está muy bien vestida,
con el vestido muy bajo,
puesta anillo y hasta parada.

Respuesta: mata de choclo (Klemeyer, 1996:78).

Sancocho

Parroquia San Miguel
de Perucho,
DM. Quito, provincia
de Pichincha

"(…) el sancocho es un plato tradicional y es una práctica habitual de las familias prepararlo por lo menos una vez a la semana (…). Mi mamá, Isabel Morales, cocinaba los fines de semana que regresábamos de Quito, donde estudiábamos (…); ella aprendió esta receta de su madre y de sus tías. Ellas, a la vez, aprendieron a preparar el sancocho cuando trabajaban como huasicamas en una hacienda del sector, donde era una comida obligatoria para los arrieros que transportaban la carga a Quito".

Cesar Cárdenas, parroquia San Miguel de Perucho,
DM. Quito, Pichincha, noviembre 2014.

Descripción del plato

Sancocho viene de la palabra kichwa "sango" que significa espeso y "uchu" que significa ají. Se puede traducir como colada de ají. Es una sopa sustanciosa que se prepara con yuca, plátano verde, choclo, arvejas, zanahorias, cebolla blanca y carne (espinazo de cerdo, costilla de res o vaca, pescado y gallina criolla); se aliña con ajo y sal y se sirve con picadillo (perejil, culantro, cebolla), una rodaja de limón y ají.

Su preparación varía de acuerdo con los ingredientes (carnes y vegetales) que se producen y usan en las recetas locales, por ejemplo, el Ministerio de Cultura y Patrimonio (2014:401) refiere que en la provincia de Pichincha este plato se "elabora con papa y arroz y, de acuerdo con su consistencia, se consume como único plato a la hora del almuerzo o como entrada antes del segundo plato". En la Costa se prepara con caldo de pescado y maní.

Dónde se prepara

El sancocho es una comida cotidiana cuya preparación está difundida ampliamente en todas las regiones del país. De acuerdo con Unigarro (2010, 2014) y Gallardo (2012) se ha identificado que el sancocho se prepara principalmente en:

Región andina
- Chimborazo (sancocho de arveja)
- Carchi (sancocho de gallina)
- Bolívar (se elabora con carne de cerdo o borrego)
- Pichincha (en la zona de Puerto Quito se prepara con gallina criolla; en Perucho con el espinazo de cerdo, con una variedad de plátano de la zona y con leche)
- Tungurahua (sancocho bandeño)

Región Costa
- Los Ríos (sancocho de pescado)
- Santa Elena (sancocho de pescado)

Región amazónica
- Pastaza, Puyo (sancocho de bagre)

Unigarro (2014:296) indica que en la Amazonía se prepara sancocho"(…) en las comunidades indígenas, en las poblaciones afrodescendientes, colonos y entre los pobladores colombianos refugiados".

Historia del plato

El sancocho es un plato que combina ingredientes de varios pisos ecológicos y de diversos ecosistemas. Es una comida que, al cocinar las carnes con los vegetales al calor del fuego, despliega una gama de colores, aromas y sabores que invitan a saborearla.

Este plato muestra la fusión de la tradición indígena y española a partir de la época colonial. El Ministerio de Cultura y Patrimonio (2014) explica que en este plato se combinan los sangos de textura espesa, propios de épocas prehispánicas, y los aguados españoles. Este platillo demuestra además la buena aceptación que logró el plátano verde en tierras americanas.

Asimismo, el ministerio (2014:396) en su trabajo de investigación *Patrimonio alimentario de la provincia de Pichincha* sostiene que "el sancocho en su versión ecuatoriana, probablemente se trataba de una sopa popular de la Costa y Oriente, que se hacía a base de yuca y plátano. Con la puesta en funcionamiento del ferrocarril a inicios del siglo XX, se afianzaría el intercambio entre Costa y Sierra, lo que facilitó la presencia de diversos productos y probablemente permitió variaciones en infinidad de elaboraciones, entre ellas, el sancocho. No obstante, todo sancocho que se respete debe prepararse con yuca y plátano, ingredientes tradicionales".

Receta de sancocho peruchano Isabel Morales Flores, parroquia San Miguel de Perucho, DM. Quito, Pichincha[1]

Ingredientes
- 15 plátanos verdes (variedad de guineo peruchano que se cultiva en Perucho, DM. Quito, Pichincha) cortados en cuadritos
- 1 lb de carne de chancho, se recomienda usar el espinazo del chancho criollo
- 2 choclos tiernos: 1 desgranado y 1 cortado en trozos
- ½ lb de fréjol tierno
- 1 lb de yuca o papa
- ½ taza de arroz
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 ramas de culantro
- 1 zanahoria amarilla cortada en cuadros pequeños
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de aliño casero

Preparación

En una olla, poner a hervir cuatro litros de agua, agregar el aliño, un tallo de cebolla picada finamente, el choclo desgranado y el choclo en trozos, el fréjol, la carne de chancho en pedazos, la zanahoria amarilla, una rama de culantro, la leche y sazonar con sal. Cocinar a fuego alto por alrededor de una hora hasta que la carne y los granos estén suaves. Luego, añadir el arroz, la yuca y los guineos.

Cocinar a fuego alto durante 10 minutos más hasta que el guineo y la yuca estén blandos. Se recomienda no introducir la cuchara para evitar que se corte la sopa. Finalmente, apagar la sopa y añadir una cucharada de picadillo de culantro y la cebolla, tapar la olla para consolidar el sabor.

[1] Esta receta fue proporcionada por Irma Gordón de Cárdenas, nuera de Isaber Morales de Flores, del restaurante Tradiciones de mi Tierra, ubicado en San Miguel de Perucho.

Forma de preparación

Es un guiso hervido a base de carne y vegetales.

Proceso de obtención de los alimentos

En la parroquia Perucho la mayoría de familias cultivan cereales, legumbres, hortalizas y también plátano verde en la variedad de guineo peruchano. Crían también animales (aves, chanchos, cuyes, entre otros) para el autoconsumo.

Prácticas culturales y pautas de consumo

El sancocho es una comida diaria que se prepara y consume de manera habitual en familia. En algunas zonas del país, este plato se preparara en ocasiones especiales, cuando llegan visitas o cuando los familiares o amigos que han migrado a estudiar o trabajar en ciudades como Quito y Guayaquil regresan a su comunidad o ciudad para reunirse con los suyos.

El sancocho es una comida muy popular que se ofrece en los mercados de comidas, comedores y restaurantes. Actualmente integra los menús de los establecimientos que preparan y ofrecen almuerzos. Las personas valoran el sancocho por ser una comida nutritiva y sana.

Festividades

En la parroquia San Miguel de Perucho se celebran[1]:

Fiestas patronales
- Septiembre: en honor a San Miguel Arcángel

[1] Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia San Miguel de Perucho. Recuperado de http://perucho.gob.ec/pichincha/?p=166,

"Es importante cultivar la cabeza de guineo en estado de madurez para obtener el sabor auténtico del guineo; los plátanos son pelados a mano y lavados con sal para sacar el líquido lechoso que tiene esta variedad de guineo".

Irma Gordón de Cárdenas, parroquia San Miguel de Perucho, DM-Quito, Pichincha, noviembre 2014.

Fiestas culturales

- Mayo: Festival Cultural-Turístico de la Zona Peruchana
- Diciembre: fiesta de Año Nuevo

Fiestas religiosas

- Enero: fiesta de los Santos Reyes
- Marzo o abril: Semana Santa
- Junio: San Pedro y San Pablo
- Diciembre: Navidad

Observaciones

El Ministerio de Cultura y Patrimonio en su investigación *Patrimonio alimentario de la provincia de Pichincha* al hablar del sancocho destaca su valor nutricional. "Por su aporte de carbohidrato, proteína, fibra, fósforo, calcio, potasio y ácidos grasos esenciales. Todos estos nutrientes son necesarios para varios procesos en el cuerpo como la obtención de energía, desarrollo y mantenimiento de tejidos, buen funcionamiento del sistema gastrointestinal, desarrollo y fortalecimiento de huesos, correcto funcionamiento cardíaco y cuidado del sistema cardiovascular" (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2014:398).

En la actualidad, esta comida se incluye en el menú de los restaurantes vegetarianos al prepararlo solo con vegetales. El sancocho también se prepara en Colombia, Panamá, Venezuela y República Dominicana con sus variantes que dependen del tipo de verduras disponibles según la estación del año en cada país.

Empanadas y dulce de sambo

Parroquia Lloa,
DM. Quito,
provincia de Pichincha

“A falta de pan, buenas son tortas”.

Descripción del plato

Estos son dos potajes elaborados a base de sambo: el tradicional dulce y la empanada de sambo. El dulce es una preparación hecha con sambo maduro y panela aromatizada con clavo de olor y canela; la empanada es una masa de harina rellena con dulce de sambo y se caracteriza por su textura delicada, aroma y sabor suave.

Dónde se prepara

El sambo es una cucurbitácea ampliamente distribuida en la América andina, especialmente en los pisos ecológicos de altura. Es una planta herbácea, trepadora (Estrella, 1990:203).

Las comidas hechas con sambo se preparan en la región andina del Ecuador, en la mayoría de casos son recetas locales, entre las que se puede mencionar comidas de sal como el locro de sambo en las provincias de Pichincha y Loja y la famosa fanesca en Semana Santa. En cambio, cuando se deja madurar al sol, el sambo se endulza y se puede hacer colada, una bebida caliente que se prepara en Pichincha, Imbabura y Cotopaxi. El dulce de sambo tiene más presencia en las provincias de Pichincha e Imbabura; en Bolívar son conocidas las arepas de maíz rellenas de sambo. Con las pepas se prepara ají, característico de la provincia de Imbabura y Loja. El Ministerio de Cultura y Patrimonio (2014:107) señala que en la provincia de Pichincha las semillas se secan, tuestan y se acompañan con maíz tostado.

Historia del plato

El sambo es una *cucúrbita ficifolia,* planta de la cual se utiliza todo como alimento, tanto sus flores como sus frutos y semillas.

El arqueólogo Jorge Marcos cuenta que la utilización de la calabaza es muy antigua en América. Las primeras noticias que se tienen de la agricultura en el Ecuador provienen del hallazgo de un fragmento de cáscara de calabaza *(lagenaria siceraria)* en el sitio Las Vegas, de la península de Santa Elena. En una medición de Carbono 14 dio 10.000 años a.p. (Stothert, citado por Marcos, 1996: 105).

La calabaza (sambo o zapallo), maíz y fréjol constituyen tanto una trilogía en la producción como en el consumo de los alimentos, pues son los tres principales productos que se cultiva en una chacra.

Catalina Unigarro en su libro *De la Chacra al Fogón* explica que “la ‘chacra’ es la denominación común que tienen las unidades de producción agrícola. En una ‘chacra’ la producción está siempre asociada con otros cultivos, es decir, no se trata de monocultivos. Las chacras son mixtas, son unidades de producción donde el agricultor siembra lo que necesita para su sustento. Se procura el cultivo de variados productos como maíz, fréjol, haba, sambo, chocho, quinua. Donde cada producto está sembrado de acuerdo con una racionalidad; el chocho está en el cerco como insecticida, las hojas grandes del sambo permiten conservar la humedad del suelo, el chocho y el fréjol, hidrogenan y oxigenan el suelo. En la parcela se busca guardar el equilibrio de los cultivos, para evitar problemas de plagas y contaminación” (Unigarro, 2014: 63).

Actualmente, se asocia maíz, fréjol y habas principalmente, también se procura asociar sambo o zapallo con achogchas o mellocos. Echeverría explica que primero “las plantas de maíz crecen; posteriormente las plantas de fréjoles trepan a lo largo del tallo (del maíz) para buscar la luz. En tanto que las raíces alimentan colonias de bacterias que fijan el nitrógeno necesario para renovar la fertilidad del suelo. Las calabazas o ‘auyamas’, crecen al ras del suelo y completan la cubierta vegetal del mismo” (Echeverría, 1988:56).

El secreto del plato

El secreto de la preparación de las empanadas es lograr el espesor adecuado del dulce que se utiliza en el relleno.

Utensilios

Para la preparación del dulce de sambo se utiliza los siguientes elementos:

- Olla de barro
- Cuchara de madera

En la elaboración de las empanadas de sambo se utiliza:

- Paila
- Bolillo
- Cuchara de palo
- Horno de leña

Prácticas culturales y pautas de consumo

La mayoría de estos platos se elaboran de manera habitual para el consumo familiar. Están asociados con la estacionalidad de la cosecha o, si se quiere comerlo dulce, hay que dejarlo madurar para que adquiera este sabor.

En la actualidad, las personas están revalorizado el valor nutritivo de las comidas que se preparan con este alimento, por ejemplo, en los comedores o restaurantes el locro de sambo es parte del menú y las pepas de sambo se venden en los mercados, tiendas naturistas o de productos orgánicos.

Festividades

Su consumo coincide con el tiempo de cosechas, principalmente en la celebración de finados, Carnaval y Semana Santa.

Fiestas en la parroquia Lloa, DM. Quito:

Fiestas patronales

- Febrero-marzo: Carnaval
- 29 mayo: fiesta de la parroquia Lloa. Los eventos festivos se realizan durante todo el mes de mayo.

Fiestas religiosas

- 18 de agosto: fiestas a la Virgen del Volcán
- Septiembre: se visita todos los fines de semana el Santuario de la Virgen del Cinto.
- 2 de octubre: peregrinación al santuario de la Virgen del Cinto

Receta de empanadas y dulce de sambo Isabel Piedra, parroquia Lloa, DM. Quito, Pichincha

Empanadas

Ingredientes

- 10 lbs de harina de trigo
- 4 oz de levadura
- 4 oz de azúcar
- 1cucharadita de sal
- 4 yemas de huevo
- 4 oz de mantequilla
- 8 oz de manteca

Preparación de la masa de la empanada

Mezclar la levadura con la harina y añadir poco a poco el agua tibia, diluida la sal y el azúcar. Batir las yemas, la manteca y la mantequilla hasta tener una mezcla esponjosa y agregar a la preparación de la harina y seguir batiendo. Una vez preparada la masa dejarla reposar unos 15 minutos para que leude.

Preparación de las empanadas

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

Dulce de sambo

Ingredientes

- 2 lb de sambo dulce
- 5 rajas de canela
- 5 clavos de olor
- Pimienta dulce al gusto
- 1 lb de panela
- Cáscara de una naranja dulce rallada

Preparación del dulce de sambo

Pelar al sambo. Poner el sambo en agua y hervir. Sacar y escurrir bien. Poner en la olla agua y añadir la panela, el clavo de olor, la canela y la pimienta dulce. Después agregar el sambo, cocinarlo hasta que el dulce quede en un espesor casi seco y añadir la ralladura de la cáscara de naranja. Retirar del fuego.

Helados de paila

Parroquia Pomasqui,
DM. Quito,
provincia de Pichincha

“¡El que prueba el helado de mora, se enamora!”.

Descripción del plato

Hablar de los helados de paila es evocar los sabores y olores de las frutas del Ecuador: mora, guanábana, taxo, naranjilla, tomate de árbol, mango, coco, maracuyá, ovo... ¿Quién no ha probado el famoso helado de mora y leche o el de guanábana con naranjilla, o simplemente el helado de mango o de coco? El tipo de helado que se conoce como helado de paila es el sorbete o *sorbetto,* es decir, únicamente es de jugo de frutas, azúcar y hielo.

Dónde se prepara

En la actualidad, los helados de paila se elaboran principalmente en Ibarra, Otavalo (Imbabura), Sangolquí y en DM. Quito, en el Centro Histórico y en sus parroquias como Pomasqui y Cumbayá.

Historia del plato

Los helados fueron inventados en China y luego la tradición fue llevada a Italia por Marco Polo por la “ruta de la seda” junto con otros productos como la pasta. En Europa de la Edad Media, el helado era un plato destinado a la nobleza y para su preparación se utilizaba hielo, frutas heladas y miel; en el siglo XVII, en Italia, se incorporó la leche o la nata para su elaboración.

En el Ecuador el helado también se consideró como un manjar muy difícil de preparar y figuraba entre los platos especiales que se ofrecían en las grandes ocasiones. Originalmente se elaboró con hielo proveniente de los nevados de la región andina ecuatoriana como Cotacachi, Imbabura, Cotopaxi y Chimborazo, que se mezclaba con frutas locales y azúcar. Se estima que la tradición de preparar helados, barquillos y quesadillas fue difundida por algunas congregaciones religiosas que llegaron de Europa.

Juan Pablo Sanz (s/f) en su obra el *Manual de la cocinera* recuerda que a mediados del siglo XIX se habla de “helados de leche, almendra y de melón y de toda fruta dada”, de estilo sorbete, diferentes a los helados franceses de “vainilla, café, crema y almendras”.

En Ibarra, cuando se inició con la elaboración de los helados, se preparaban con hielo que se sacaba del Imbabura o del Cotacachi. Cuando la nieve empezó a escasear en estos nevados, los hieleros tuvieron que viajar hasta el volcán Cumbal, actual departamento de Nariño (Colombia), para extraer el hielo. Los hieleros se mantuvieron hasta cuando aparecieron las fábricas de hielo, aunque todavía puede observarse a algunos de ellos llegar a las ferias de Riobamba y Guaranda.

El 26 de febrero de 1992, Diario Hoy publicó una reseña de la heladería *San Agustín, sinónimo de tradición* en la que cuenta que:

“Alrededor del año de 1865, apareció la heladería ‘San Agustín’ en pleno centro de Quito. El lugar adecuado fue una casa de tres pisos ubicada entre las calles Guayaquil y Chile, para esa época los helados y los jugos eran el atractivo principal del local. Su dueña y fundadora fue Juana Torres, quien a principios del siglo decidió vender el local a Encarnación Hidalgo. Ella a su vez dejó el negocio a sus hijos. Una de ellas fue doña Mariana Andino, quien negoció con sus hermanos para ser la administradora del local. En 1983, a la muerte de la señora Mariana Andino, el negocio pasó a manos de su hijo Carlos Álvarez. Desde sus inicios la heladería ha mantenido su tradición de vender jugos y helados de paila, elaborados con las mismas recetas desde que inició la heladería (…)”[1].

En la ciudad de Ibarra se otorga la creación de los helados de paila a Rosalía Suárez a partir de 1896, quien popularizó su elaboración y difundió su consumo en esta ciudad. Desde allí se expandió la tradición de elaborar el helado artesanal de paila. El conocimiento fue transmitido por Rosalía Suárez a sus hijas, hijos y nietos, quienes al migrar hacia Quito también llevaron este saber artesanal a la capital.

“En 1964, Olga Echeverría de Álvarez, nieta de Rosalía Suarez, instaló una heladería frente al antiguo aeropuerto y creó el helado de guanábana. En ese tiempo la guanábana era una fruta que no se conocía mucho en Quito. Al ser utilizada para la preparación del helado, los quiteños empezaron a degustar de esta fruta y ahora el helado de paila de guanábana es un clásico… los sabores característicos de este tipo de helados son de guanábana, mora, leche, taxo, naranjilla, frutilla, chocolate, coco, maracuyá y tomate de árbol (…) Aprendí a hacer helados de mi suegra, la señora Olga Echeverría de Álvarez y yo les he enseñado a mis hijos (…) es una tradición familiar que se transmite de generación en generación, ahora tenemos algunos locales en Quito”.

José Cabezas, Pomasqui, DM. Quito, Pichincha, diciembre 2014.

[1] Diario Hoy, 26 de febrero de 1992, San Agustín, sinónimo de tradición. Recuperado de http://www.explored.com.ec/noticias-ecuador/san-agustin-sinonimo-de-tradicion-61832.html

Receta de helado de paila de mora José Cabezas, parroquia Pomasqui, DM. Quito, Pichincha

Ingredientes

- Mora de Ambato
- Azúcar
- Agua
- Hielo
- Sal en grano
- Paja

Utensilios

- Paila de bronce
- Batea de madera o de plástico para apoyar la paila
- Cedazo de madera y cola de caballo
- Espátula de madera

Preparación del helado

Clasificar y limpiar la fruta. Licuar la fruta y cernir en el cedazo; endulzar el jugo con el azúcar. En la batea colocar la paja y el hielo, luego añadir la sal en grano y mezclar bien con el hielo. Colocar la paila y agregar el jugo de mora endulzado. Girar la paila de manera que los movimientos sean constantes, manteniendo el ritmo. Cuando el jugo de fruta se compacta y se vuelve cremoso el helado está en su punto. Con una espátula de madera, recoger el helado de los bordes. Servir los helados en conos y acompañarlos con barquillos o quesadillas

Forma de preparación

La fruta se consume cruda, cernida y endulzada. Para su elaboración se utiliza la técnica del congelado artesanal que consiste en colocar en una batea una cama de paja, hielo y sal en grano; luego, se acomoda la batea, se añade el jugo de la fruta y se gira la paila. La sal en grano permite que el hielo que está a 0 °C alcance una temperatura de 6 o 7 °C bajo cero, por lo que cuando la paila de bronce que contiene el jugo de fruta entra en contacto con esta mezcla de hielo y sal transmite una temperatura adecuada, lo que hace que el jugo se vuelva paulatinamente un congelado cremoso. La paja funciona como un térmico natural que ayuda contener al hielo. Cuando se prepara helados de leche se añade un poco de vainilla.

En la actualidad, en algunas heladerías en las que se preparan estos helados aún se puede apreciar la forma tradicional de elaboración.

El secreto del plato

“Usar frutas de calidad y conocer cómo cada una de las frutas utilizadas reacciona al mezclarse con el agua, el azúcar y al proceso de elaboración del helado ya que cada una tiene sus características propias. No se utilizan espesantes, colorantes estabilizadores ni saborizantes químicos“.

José Cabezas, Pomasqui, DM. Quito, Pichincha, diciembre 2014.

El otro secreto es “mover bien”, es decir, girar la paila con movimientos constantes y rítmicos.

Proceso de obtención de los alimentos

Actualmente se produce una gran diversidad de sabores de helados de paila que utilizan como materia prima las frutas locales que se cultivan en Ambato, provincia de Tungurahua, en las zonas cálidas de Cotopaxi y de Chimborazo, y en los valles de Tumbaco y Los Chillos del DM. Quito, también fruta de las provincias de Esmeraldas y Napo.

Para la elaboración de helados de paila en Quito, el hielo se compra en una fábrica ubicada en el mercado de San Roque, en el centro.

"(…) el helado de paila es elaborado de fruta natural, libre de lactosa, gluten o químicos como colorantes y espesantes; estas características hacen del helado de paila un producto natural".

José Cabezas.

Prácticas culturales y pautas de consumo

El consumo del helado está asociado con la recreación de la familia, como indican los propietarios de las heladerías, pues los fines de semana es cuando son más apetecidos.

"Junio, julio y agosto son la temporada alta de producción y consumo de helado ya que coincide con el verano y con las vacaciones en la región andina (…) el helado es convocatorio (…), la comida es convocatoria. La mayoría de las personas luego de realizar sus actividades en la mañana, vienen por la tarde a tomarse un helado en familia, con su mamá, su papá, su pareja o amigos. Pocas personas toman solas un helado, realmente les debe gustar el helado. La gente toma helado porque viene relajada, se siente alegre y en paz (…) rara vez viene alguna persona enojada a tomar helados".

José Cabezas, Pomasqui, DM. Quito, Pichincha, diciembre 2014.

Al parecer, las personas asocian el sol y el helado: "si hay sol, todo el mundo quiere chupar un helado y si es de paila es más sabroso", refiere Cabezas. Lo mismo ocurre si grupos familiares o de amigos salen de paseo, irán por un helado, como dicen en Ibarra: "si has ido a Ibarra y no ha probado los helados de paila es como no haber visitado esta ciudad".

Festividades

En muchos lugares el helado está asociado con la celebración de matrimonios, cumpleaños -especialmente de niños-, primeras comuniones, celebración del Día de la Madre o del Padre, etc.

En la parroquia de Pomasqui se celebran[2]:

Fiestas religiosas

- Junio: Corpus Cristi
- Julio: festividades en honor al Señor del Árbol

Frases, adivinanzas y chistes de tradición oral

Un cura estaba pronunciando el sermón dominguero, la iglesia estaba en absoluto silencio, cuando el sacerdote pregunta a los creyentes:
-¿A qué vino Jesús al mundo?
Desde la calle se escucha a un heladero gritar:
-¡A tomar helados, a tomar helados!
El cura, intrigado, vuelve a preguntar con énfasis:
-¿A qué vino Jesús al mundo?
Y desde la calle se escucha:
-¡A tomar helados, a tomar helados de mora y leche!

José Cabezas, Pomasqui, DM. Quito, Pichincha, diciembre 2014.

[2] Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia Pomasqui. Recuperado de: http://pomasqui.gob.ec/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=18&Itemid=175.

Ceviche de pinchagua (sardina)

Comuna San Pedro, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena

“Cuando me como un ceviche me envuelve una tenue brisa de mar que me baña con su olor, sabor y energía”

Testimonio recogido en la comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

“El ceviche de pinchagua es afrodisiaco”

“El levantamuertos”

Frases de un cartel que promociona el ceviche en el puesto de comidas de Rosa Panta, Mercado de la Comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

Descripción del plato

Es una comida preparada con pescados y mariscos marinados en jugo de limón o naranja, cebolla paiteña, pimiento, tomate y culantro. Es un plato que se come frío. Una variación del ceviche es que se puede preparar combinando pescado y mariscos. Esta comida se acompaña en la Costa con chifles, patacones y en algunos casos con arroz; en la región andina con maíz tostado, canguil y chifles.

En el Ecuador hay diferentes formas de preparar ceviche, pues es un plato que configura la cocina de la Costa ecuatoriana, especialmente de las provincias de Esmeraldas, Guayas, Manabí, El Oro y Santa Elena. Está considerado como comida típica debido a que su preparación y consumo se han difundido en todo el país.

Una de las variaciones es el ceviche de pinchagua o sardina, que se ha revalorizado por su valor nutritivo. Rosa Panta, de la comunidad San Pedro, en la provincia de Santa Elena, ha adquirido fama y reconocimiento por preparar este plato.

“La pinchagua es el pescado azul conocido como sardina (…) Es una comida nutritiva y afrodisiaca, tiene fósforo, Omega 3, potasio, magnesio, calcio, vitamina A. El ceviche de pinchagua es un plato fundamental en la gastronomía de la Costa, de aroma y sabor intenso, para saber cómo es el ceviche de pinchagua lo mejor es probarlo. ¡Anímese amigo, ya verá que le va a gustar!”.

Rosa Panta, comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

Dónde se prepara

El ceviche de pinchagua es una comida cuya preparación inició en la provincia de Manabí, en las ciudades de Manta, Portoviejo (en las parroquias de Picaza, Río Chico y Crucita y en las zonas de Los Ranchos y Los Arenales), Jipijapa, 24 de Mayo y Puerto López. En la actualidad también se prepara en la comuna San Pedro, en el cantón Santa Elena -perteneciente a la provincia del mismo nombre-, y en la parroquia de Tonchigüe, en la provincia de Esmeraldas.

Historia del plato

La historia del ceviche está relacionada con el inicio de la pesca, con la recolección de especies en el manglar y también con el inicio de la agricultura. Los primeros pobladores de la Costa ecuatoriana se ubicaron en lo que hoy se conoce como provincia de Santa Elena, en el sitio Las Vegas, y se asentaron en zonas cercanas a los manglares y a los ríos como fuentes de agua dulce, lo que les permitió abastecerse de recursos a través de la recolección, la pesca y posteriormente de la agricultura.

Se tiene evidencia que desde períodos muy tempranos, las culturas Valdivia, Machalilla, Chorrera, Jama Coaque, Tolita y Huancavilca se dedicaron a la pesca de alta mar; otra manera para obtener pescado se lograba cuando los peces marinos se acercaban a los esteros a desovar y los atrapaban cuando penetraban con la marea alta, así los pobladores recogían peces en la orilla, aparte de la cantidad de peces y especies presentes en el manglar y en los ríos (Marcos 1996:121).

Estos recursos vistos como potajes, que inicialmente tenían un sentido de supervivencia y que posteriormente adquirieron un sentido ritual, en la actualidad son permitidos y ofrecidos a todos los mortales.

Receta del ceviche de pinchagua Rosa Panta, comuna San Pedro, provincia de Santa Elena

Ingredientes

- 2 lbs de filete de pinchagua sin espinas ni huesos
- 1taza de jugo de limón
- ½ lb de cebolla paiteña cortada finamente
- ½ lb de tomate riñón cortado en cuadros
- 2 pimientos verdes
- 2 aguacates
- Culantro finamente picado
- Maní picado y tostado
- Mostaza al gusto
- Salsa de tomate al gusto
- Aceite
- Sal

Preparación

Limpiar la pinchagua (cortar la cabeza, sacar las vísceras y lavarla).Cocinarla a baño maría por alrededor de 10 minutos y dejar enfriar. Después, sacar la piel, las espinas y los huesos y filetearla. Mezclar la pinchagua con el jugo de limón y dejar marinar dos horas en la refrigeradora. Agregar la cebolla, el tomate y el pimiento verde y mezclar todos los ingredientes. Añadir la sal y el aceite, espolvorear culantro y añadir salsa de tomate y mostaza al gusto. Servir con aguacate y maní tostado.

El ceviche de pinchagua se acompaña con arroz blanco, patacones o chifles, todo depende del gusto del comensal.

Variación

En la provincia de Manabí se prepara de esta manera: se corta la cabeza, se sacan las vísceras y se lava el pescado; luego se marina en jugo de limón, con espinas y huesos, por alrededor de unas cuatro horas. De acuerdo con las explicaciones de las y los cocineros manabas, el limón ablanda y diluye las espinas y los huesos de la sardina.

El ceviche es un plato que se consume unas veces crudo y marinado; otras apenas cocido o encurtido. Se considera que una forma de preparación en tiempos de las primeras culturas fue combinar los frutos de pasifloras, ají y tomate, como una forma básica de marinarlos. Posteriormente, con la influencia colonial, se incorporaron el limón, la cebolla, en algunos casos la naranja y se aromatizó con culantro. El marinado y el escabeche -como técnicas- fueron las inicialmente utilizadas, aparte del asado utilizado en otras preparaciones.

El viche de pescado, el pescado asado y el ceviche son testimonios actuales de estas diversas técnicas de preparación.

Forma de preparación

El ceviche se consume a veces crudo y marinado en limón y otras apenas cocido y encurtido también con limón.

El secreto del plato

“El secreto son las buenas ganas que uno tiene y le pone para cocinar. Se tiene que preparar con pinchagua auténtica y fresca... también hay que compartir la información a las personas sobre las propiedades nutritivas de la pinchagua y lo beneficiosa que es para la salud. Entonces yo le doy a probar un poquito y espero a que voluntariamente me acepten, si le gustó, bien, y si no, igual… seguimos siendo amigos. De esta manera, las personas ya tienen idea de lo que es el ceviche de pinchagua. Así yo he hecho conocer el ceviche de pinchagua y no solo porque quiera vender el ceviche, sino para que la gente conozca las propiedades nutritivas y sepa que no estamos mintiendo”.

Rosa Panta, comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

La pinchagua es un pescado que se caracteriza por tener muchas espinas y huesos, por eso para los expertos en la preparación de este ceviche, el secreto está en marinar el pescado el tiempo adecuado en jugo de limón ya que eso garantiza que las espinas y los huesos se ablanden y que quienes lo degusten no corran riesgos.

"Disfrutar de los sabores, olores y colores del pescado, de los mariscos, de la cebolla, del tomate… todos estos alimentos curtidos por el limón y aromatizados por el culantro. Un ceviche es un alimento nutritivo que me contenta el alma y ayuda a mi ánimo. Como dice el refrán: 'barriga llena, corazón contento'".

Testimonio recogido en la comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

Proceso de obtención de los alimentos

Esta comida se prepara con sardina, que en el Ecuador es conocida como pinchagua. Su elaboración está asociada con las áreas donde se pesca variedades de pinchagua ubicadas en el Golfo de Guayaquil (Libertad y Salinas), en Santa Elena (en las comunas San Pedro y Palmar), Manabí (Puerto López e Isla de la Plata, Manta, Los Ranchos y Los Arenales de la parroquia de Crucita) y en Esmeraldas (Tonchigüe).

Prácticas culturales y pautas de consumo

El ceviche de pinchagua es una comida habitual para las familias que lo preparan como parte de su menú diario, sobre todo por sus cualidades nutritivas y porque su costo es económico. Hace 10 años, en muchas playas se encontraba pinchaguas por doquier, abandonadas y esperando ser recogidas. El ceviche de pinchagua es famoso por su valor nutritivo.

"El ceviche de pinchagua se ha revalorizado y la gente de esta zona y los turistas nacionales y extranjeros buscan lugares donde comer un ceviche de pinchagua, en ocasiones para festejar algo con la familia o porque simplemente quieren probarlo ya que es famoso por ser un buen alimento y hasta los médicos recomiendan comer pinchagua".

Entrevista a pobladores de Santa Elena, enero 2015.

"(…) las personas vienen a comer ceviche de pinchagua desde las 7 de la mañana hasta las dos, tres de la tarde…. el ceviche de pinchagua se come en el desayuno o como almuerzo, hay personas que lo consumen a media mañana".

Rosa Panta, comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

"Aprendí a cocinarlo porque soy manabita y allí donde yo vivía, en la parroquia Noboa del cantón 24 de Mayo y Jipijapa, el ceviche de pinchagua era una comida habitual. Aprendí viendo cocinar a mi madre y ella de mi abuela. En Manabí es muy común preparar el ceviche de pinchagua".

Rosa Panta, comuna San Pedro, Santa Elena, enero 2015.

Es una comida cuya forma de elaboración se ha socializado de abuelas a madres y de estas a hijas o hijos. En algunos puestos de comida ambulante también es un plato preparado por cocineros, quienes destacan sus propiedades nutritivas.

La sardina contiene Omega3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos; además aumenta la fluidez de la sangre, lo que hace que disminuya el riesgo de aterosclerosis y trombosis. Otro aspecto a destacar en su composición es el alto contenido en proteínas. Respecto a las vitaminas que podemos encontrar en este alimento, debemos destacar su contenido en las vitaminas del grupo B, como la B12 o la B1 o niacina, además de vitaminas liposolubles como son la A, la D y la E. Las sardinas también son ricas en minerales como fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo[1].

Rosa Panta añade también que la pinchagua es un alimento medicinal. "Es rica en calcio, muchas personas o mamás que tienen artritis vienen a comer ceviche de pinchagua porque el médico les manda a comer sardina y hay otras personas que tienen derrames y la sardina les ayuda (…) es un alimento afrodisiaco también".

El consumo de pinchagua es contraproducente para la salud de las personas que padecen gota (hiperuricemia) debido a su alto contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico[2].

[1] http://conocetucocina.mforos.com/1752434/9832375-sardina-pinchagua.

Festividades

El consumo de ceviche no está relacionado con una festividad específica, las personas rompen la rutina y encuentran un momento para saborearlo. Es una comida cotidiana reconocida por su alto valor nutricional y medicinal. Sin embargo, las personas no la identifican como una comida para fechas especiales o para celebrar fiestas rituales.

En la comuna San Pedro se celebran:

Fiestas religiosas católicas

- 6 de enero: día de los Santos Reyes
- 30 de junio: fiesta de San Pedro

Frases de tradición oral

Recuerde, en el ceviche como en la vida "es bueno culantro pero no tanto".

"Como pez el agua".

[2] http://conocetucocina.mforos.com/1752434/9832375-sardina-pinchagua.

Cazuela

Parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena; y parroquia Machalilla, cantón Puerto López, provincia de Manabí

"La cazuela es un plato para saborear, se prepara a base de plátano verde, pescados o mariscos y maní. Estos alimentos hacen una muy buena combinación, es un plato tradicional de la provincia de Manabí. ¡La cazuela es rica, nutritiva y potente!".

Nadia Madero, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

Descripción del plato

La cazuela es un plato elaborado originalmente a base de maíz y posteriormente con verde rallado y majado, a manera de un sango por su característico espesor. Se cocina preferentemente con albacora, también se usa pescados como el dorado, la corvina y el picudo, y mariscos como el camarón. También se puede preparar combinando el pescado con mariscos, lo que se conoce como cazuela mixta.

Para preparar la cazuela primero se cocina la masa del plátano verde y posteriormente se hornea para que adquiera mayor consistencia.

"A la cazuela le pones al horno para mezclar los sabores del pescado o mariscos con el verde y el maní".

Nadia Madero, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

Se acompaña con arroz y con un picante ají manabita. A este plato se le llama cazuela porque se prepara en un recipiente de barro que lleva ese nombre.

"Cocinar la cazuela y hornearla en recipiente de barro es lo que le da el toque de sabor".

Nadia Madero, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

José Antonio Campos en su cuento costumbrista de la costa ecuatoriana *Amas de Choza* narra: "(…) el plátano es el pan en la Costa ecuatoriana, 'mi difunto (…) él sabía lo que hacía y no se hallaba a gusto si no veía dos o tres racimos de plátanos colgados en la cocina, unos de verdes y otros de maduros. Y a donde iba llevaba en el pico de la albarda su bolsa de chifles'".

Más adelante en *Amas de choza* preguntan:

"-¿Has comido torta de plátano frito? ¿Has comido bollo cocido en su propio jugo? ¿Has comido cazuela de cazón? Pues eso es comer, siempre que haya manos diestras como las mías pa' manejar el plátano y mucha vista pa' distinguir sus variedades (…). Er maduro frito y más aún er bollo de maduro es lo que hay pa' hermosear las formas de la mujer, que tiene de donde dar.

-Y su esposo ¿qué tal era?

-Era casi cuadrado…pero como él decía, todo se lo debo a mi santo patrono y al zango.

-¿A qué zango?

-Al zango de plátano

-¿Pero no dijo usted que lo que comía era bolón?

-Eso era por la mañana criatura, por vía de desayuno; después venía el velde y el maduro a discreción hasta la hora de almuerzo, en el que comenzaba por la tortilla de plátano y acababa por la malarrabia.

-¿Qué es la malarrabia?

-Es un budín de maduro que hace agua la boca.

-¿Y para beber?

-La chicha…

-¿Entonces el plátano es la maravilla der mundo?

*-Todo sirve, hijita mía, hasta la cáscara" **

(Campos, 1929:49-51).
*Dialecto popular

Campos en otro de sus cuentos *La cena de los muertos* recoge la costumbre de preparar la comida para los difuntos y narra los platos que se preparaban entre los que consta la cazuela como comida ritual:

"Con amor y ternura colocó las suculentas viandas. En el centro iba un tazón de mazamorra morada; más allá una pirámide de plátanos asados, una artesa con pan de huevo y una bandeja con ensalada de camarones; y del otro lado se veía una olla de seco de chivo, una enorme tortilla de choclo, una cazuela de pescado y varias botellas de refinado… A las doce en punto de la noche debía llegar el espectro de don Toribio, con el apetito abierto de par en par" (J. A. Campos, 1929: 90- 91).

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 esto se fue sustituyendo el maíz por el verde. La cazuela del verde actualmente se consume en todo el país, sobre todo en la Costa o en lugares especializados en esta variedad de comida.

Receta de cazuela Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena

Ingredientes

- 1 lb de pescado albacora en trozos
- 3 plátanos verdes
- Maní al gusto
- 2 cebollas paiteñas finamente picadas
- 2 tomates riñón finamente picados
- 2 pimientos finamente picados
- Ajo
- Comino
- Culantro picado
- Aceite
- Sal
- Achiote
- Una cucharada de mantequilla

Preparación

Aliñar el pescado con sal y pimienta, hacer un refrito con aceite, achiote, cebolla, tomate, pimiento y culantro y dividir en dos porciones. Rallar el plátano verde. Licuar el maní con el agua y agregar la mezcla al plátano verde rallado para que se disuelva 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. Seguidamente, sofreír el pescado con el refrito. En una olla o cazuela de barro individual colocar una porción de la masa de verde, el pescado y la otra porción de la masa de verde. Añadir trocitos de mantequilla para que no se pegue. Poner al horno por 10 minutos hasta que se dore o tueste, servir con un limón y acompañar con una porción de arroz.

Historia del plato

La cocina manabita ha guardado su tradición hasta el presente, en varias zonas rurales de esta provincia se usa el fogón como un patrimonio propio, desde tiempo de la cultura Valdivia hasta la actualidad se ha perfeccionado la tradición de la cerámica, creando un sinnúmero de diseños de recipientes para el uso en la cocina. El pueblo manabita mantiene viva su tradición culinaria, uno de sus alimentos básicos en esta cocina es el plátano.

Manabí cuenta con diversos ecosistemas al que el pueblo manabita se ha adaptado, desarrollando una infinidad de actividades productivas como la caza, la silvicultura, la agricultura y, especialmente, la pesca artesanal demar que es la actividad de mayor importancia en la provincia.

Ernesto Vergara en su libro *Historia del Plátano* cuenta que Plinio hablaba de este como "la musa que anda en el paraíso, está detrás del árbol aquel que los sabios comen", de allí se derivó su nombre científico "musa paradisíaca" (Vergara, 2010). También refiere que el plátano llegó a Colombia, y por ende al Ecuador, por dos vías: 1) fue llevada por los árabes a España y de ahí directamente a América, o por la vía de las Canarias, con los colonizadores españoles entró por la zona del Darién y se difundió por toda la costa pacífica 2) 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, en Venezuela (Vergara, 2010).

En 1516 empezó su siembra en Santo Domingo, República Dominicana, desde donde se extendería al resto del Caribe y América del Sur.

La variedad Gros Michel, que es la que predomina en el mercado mundial, la trajo al nuevo mundo el botánico francés Francois Pouat, alrededor de 1836. Las viejas crónicas españolas atestiguan que cuando llegaron los españoles al trópico, encontraron plátano cocido para comer en 1504 (Spiden, 2009).

Gonzalo Fernández de 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.

El Ecuador en 1910 ya exportaba banano, justamente en esta época exportó 71.617 racimos de 100 libras. La verdadera comercialización bananera se inicia en el Ecuador en 1950. En 1970 el banano se convierte en el principal rubro de exportación agrícola y el país llega a ser el primer exportador mundial.

"Es un plato tradicional de la Costa, que se prepara con albacora, pues este pescado es el preferido para la cazuela. Es un plato que incluye productos naturales, nada de químicos. El pescado viene del mar, el plátano y el maní se producen en la parcela agrícola y se condimenta con maní para darle ese sabor característico".

Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, Santa Elena, enero 2015.

Este producto constituye a su vez parte de la canasta familiar de bajo costo. Por ello, su uso en la preparación de comida se difunde en todo el país, principalmente en la Costa. En la actualidad se cultiva en la Costa ecuatoriana, desde el norte de la provincia de Esmeraldas hasta la provincia de El Oro y en la Amazonía.

El secreto del plato

"Le pongo un poquito de comino y una pizca de mantequilla para que no se pegue en la olla ni se queme".

Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, Santa Elena, enero 2015.

Flor de Luca González prepara una cazuela de verde más parecida a una torta y cuenta su secreto:

"Cuando se prepara la cazuela, el secreto consiste en colocar los ingredientes en capas: al inicio el verde, luego el pescado (preferiblemente albacora) sobre todo hay que evitar que se pegue el preparado a la olla, lo que se logra con un poco de aceite o mantequilla".

Flor de Luca González, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

Utensilios

Para elaborar este plato se utiliza una olla o recipiente de barro de forma circular u ovalada, que lleva el nombre de cazuela, y el famoso horno manabita.

"En Manabí se utiliza el horno manabita que se construye con barro, se utiliza la limalla de la ceniza para alcanzar una temperatura más elevada (…). Cuando no se dispone de horno se prepara en fogón manabita, en el que se pone la cazuela de barro y una tapa en la que se coloca carbón prendido para simular el horno y la temperatura adecuada".

Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, Santa Elena, enero 2015.

Prácticas culturales y pautas de consumo

La cazuela es una comida que forma parte del menú familiar y está asociada a eventos significativos, por ejemplo, se prepara para ofrecer a invitados o cuando la familia se reúne a festejar un acontecimiento importante.

"Es un plato familiar pero no especial, es un plato del día a día por la manera de preparar, porque te lleva tiempo rallar el verde, majarlo, combinarlo… lograr el punto del verde (…) es una comida de fin de semana. En mi casa, por ejemplo, hacían cazuela cuando nos reuníamos en familia, como para un encuentro familiar, era típico para Carnaval; en Semana Santa también, como no se come carne, se prepara comidas con mariscos o la fanesca".

Nadia Madero, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

"Bueno, la cazuela la hago los domingos, siempre hago porque hay más turistas que vienen de afuera y piden cazuela y en la familia es una comida especial (….) Lo comemos desde los pequeños hasta los grandes, a todos nos gusta".

Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, Santa Elena, enero 2015.

Nadia Madero es responsable de la cocina de la Hostería Nantu en Puerto López y comenta:

"Preparamos generalmente los fines de semana cuando tenemos más afluencia de gente de aquí de la Costa, y de la Sierra vienen especialmente por la cazuela (…) es un plato para el turista nacional, el extranjero no come tanto la cazuela porque no la conoce todavía".

Nadia y Gloria aprendieron a preparar cazuela de sus madres.

"Mi mamá cocinaba riquísimo, para mí los mejores platos eran de mi mamá, siempre la mamá para uno es la que mejor cocina. Pero modestia aparte, mi madre cocinaba riquísimo (…) y ella seguro aprendió de mi abuela".

Nadia Madero, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

"Bueno, esa era la tradición de nuestros antepasados, más para nosotros que vivíamos en el campo, en Portoviejo. La costumbre era que las mamás nos enseñaban a cocinar antes. Desde ahí venimos trayendo esas costumbres".

Gloria Párraga, parroquia Manglaralto, Santa Elena, enero 2015.

"Aprendí a cocinar cazuela de mi suegra porque a más de ser un plato tradicional de los pueblos de la Costa, era un plato para convidar a los visitantes y comerciantes que venían en los barcos a llevar mercadería de la zona de Salango".

Flor de Luca González, Machalilla, cantón Puerto López, Manabí, enero 2015.

Festividades

Es un plato reconocido por su alto valor nutricional. La cazuela es una comida especial, parte del menú familiar y asociada a eventos significativos de la familia, por ejemplo, se prepara para ofrecer a los invitados o cuando la familia se reúne a celebrar un acontecimiento especial. Sin embargo, no se identifica como una comida para fiestas rituales.

En la parroquia Manglaralto se celebran:

Fiesta patronal
- 29 de mayo: parroquialización

Fiestas religiosas
- 2 de noviembre: Día de los Difuntos
- 31 de Julio: fiesta de San Ignacio de Loyola
- 26 septiembre: fiesta de la Virgen de la Merced

En la parroquia Puerto López se celebran:

Fiesta patronal
- 28 de agosto: cantonización

Fiestas religiosas
- 19 de junio: fiesta de San Pedro y San Pablo
- 24 de septiembre: fiesta de la Virgen de la Merced
- 8 de diciembre: fiesta de la Virgen de la Inmaculada Concepción

Adivinanzas

Oro no es,
plata no es,
abre la ventana
y verás lo que es
¿Qué será?

Respuesta: el plátano.

¿Qué será, qué será?
verde, verde mi nacimiento
amarillo mi vivir
y de negro me vestí
cuando me quise morir
¿Qué será?

Respuesta: el plátano
(Naranjo, 2003: 204).

Frase

"Plátano maduro no vuelve a verde"

Seco de pato

Cantón Nobol,
provincia del Guayas

“Es pato o gallareta”.

Dicho popular

“El seco de pato es lo tradicional de Nobol”.

Jacinta López, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

“Un plato estupendo para brindar en diferentes ocasiones, los turistas lo vienen a buscar, su sabor es muy rico. ¿Cómo le explico? el chiste es probarlo, me pueden describir pero el chiste es probarlo porque el pato tiene otro sabor”.

Elsa Cercado, cantón Nobol, Guayas, enero2015.

Descripción del plato

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

Dónde se prepara

Se prepara en las provincias de Santa Elena (Gallardo, 2012) y Guayas, en los cantones de Salitre, Colimes, Palestina y especialmente en Nobol. Esta población es conocida porque aquí se preparan secos de chivo, de gallina criolla y de pato.

Historia del plato

Uno de los cronistas coloniales, Cieza de León (citado por Jorge Marcos, 1999: 37), es el primero que da noticia del pato en América:

“La naturaleza crece perdices (tinamú), tórtolas y palomas, faisanes (pacha raca), pavos y una variedad de otros pájaros. Especialmente uno que se llama *xutay* y que es una especie de pato (*cairina moschatta*), que los indios crecen en sus casas, habiendo sido domesticado y son buenos para comer”.

Los restos óseos de pato silvestre han sido identificados en el cementerio de Ayalán, localizado en la Península de Santa Elena. Provienen del período de Integración Tardío (Ubelaker, citado por Angulo 1988:27).

En el Ecuador es frecuente la representación de patos joque en los artefactos de cerámica producida en las culturas Chorrera y Manteña de la Costa del Ecuador, estas sociedades combinaban la agricultura con la caza, la pesca, la recolección y practicaban la crianza de patos y cuyes en sus viviendas (Meggers 1966:123).

Se cuenta con evidencias de que los grupos humanos tanto en Centroamérica como en Sudamérica incorporaron progresivamente estas aves a su vida doméstica, tanto el pato como el pavo (*meleagris gallopavo*) con el objetivo de contar con fuentes directas y estables de proteína animal.

Al pato se lo encuentra desde México hasta el Orinoco, sobre todo está en las zonas tropicales, en las poblaciones indígenas de Colombia; en el Ecuador se cría patos en la región de la Costa. En estas zonas las poblaciones han desarrollado sistemas de crianza para el autoconsumo.

De acuerdo con un reportaje de diario El Universo del 9 de agosto del 2015, “la mayor parte de los patos que se consumen en el Ecuador son criollos y un gran porcentaje de la producción es para el autoconsumo en las áreas rurales”. Otro dato que se destaca es que para el año 2013 se criaron 576.346 patos en el país, según la Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua del INEC.[1]

[1] El Universo, 09 de agosto de 2015. Pato gourmet, un mercado en alza. Recuperado de http://eluniverso.com/noticias/2015/08/09/nota/3344246/pato-gourmet-va-nadando-mercado-alza.

Forma de preparación

“El seco de pato es un plato del campo y la ciudad, pero hay diferentes formas de prepararlo. Para darle el sabor característico, unos lo preparan con chicha o le echan cerveza, otros le echan tomate de árbol en lugar de la naranjilla. Yo preparo el seco de pato con naranjilla”.

Jacinta López, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

El seco de pato inicia su preparación con la selección de los patos. Las tres mujeres que preparan este plato coincidieron en que prefieren el pato criollo porque es magro y no tiene tufo. En cambio, el pato pekín es graso y tiene tufo. En palabras de Jacinta López:

“El pato pekín tiene un tufo verraco que es difícil de quitar y al momento de cocinarlo no tiene buen sabor”.

Jacinta López, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

Algunas de las cocineras, una vez que obtienen el pato lo purgan con maíz y agua.

“Se le pone a comer maíz y agua unos ocho días para que salga todo lo que haya comido en el campo, hay que purgarle (…) después se les mata, se les lava bien y se les sazona, pero este que le digo es el de criollo (…) el pato que tiene ese tufito, el pekín, hay que dejarlo un ratito con limón y lavarlo bien, bien para que salga todo el tufo y cocinarlo, la primera agua hay que botarla, hay que sancocharle aunque sea un poquito porque si no sale con ese tufito y la gente reclama”.

Jacinta López, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

Yessenia Barzola contó que compra patos criollos, los faena y los lava con agua y limón:

“Una vez que pelo el pato, lo despreso y lo lavo con agüita y limón y lo enjuago bien, lo dejo bien enjuagadito de limón y está listo para cocinar, para sacarle el tufo”.

Yessenia Barzola, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

La cocción se hace a fuego medio, primero de los vegetales con los que se elabora el refrito y después se añade la carne de pato hasta que esté suave. Se deja que hierva con el propósito de que se mezclen bien los aromas y sabores y que el jugo se reduzca a un punto adecuado de espesor. El seco de pato tiene un sabor particular que se consigue al añadir el jugo de naranjilla o de tomate de árbol. Otra variante es prepararlo con cerveza o con chica de jora, lo que le da más sabor.

Receta de seco de pato Jacinta López, cantón Nobol, Guayas

Ingredientes

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

Preparación

Aliñar el pato y dejarlo sazonado. Hacer el refrito con aceite, cebolla, ajo, tomate y pimiento, añadir el jugo de naranjilla y hervir el refrito. Agregar las presas de pato en el refrito y dejarlo cocinar hasta que la carne esté completamente cocida y suave. Esta cocción dura entre 30 minutos y dos horas.

Añadir el culantro y servir acompañado de arroz, maduro y ensalada de vegetales de cebolla, tomate y pepinillo.

El secreto del plato

Yessenia Barzola cocina desde hace 6 años este plato en un comedor que es un negocio familiar y considera que lo que le da un toque especial es:

“Toda la comida que preparo la hago, como quien dice, con mucho amor y ese amor que le pongo le da mi sazón a toda la comida. Para eso estamos, para hacer comida rica que le guste a la gente, por eso se vende”.

Yessenia Barzola, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

“Solo es preparar la comida con alegría, yo misma cocino para que no haya fallas y prepararlo bien, como le

“En el campo se prepara seco de pato con refrito y hierbita, no le poníamos la cerveza, la chicha ni el tomate de árbol, solo al natural”.

Yessenia Barzola, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

digo, el refrito tiene que hervir bien, luego ahí se echan las presas. Cuando se coge al pato y se lo pela hay que sazonarlo, dejarlo sazonadito; si ayer pelé el pato, lo sazono para hoy día prepararlo. El pato sazonado tiene que estar fresquito de un día para el otro, no más. Otro punto importante es poner un poquito nada más de naranjilla, no mucho, porque a veces cuando el sol esta fuerte y no se vende al momento se vuelve agrio”.

Jacinta López, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

Proceso de obtención de los alimentos

De acuerdo con los testimonios de las entrevistadas, en Nobol, en la zona rural, los campesinos crían patos para el autoconsumo y los comercializan en las ferias de varios cantones de la provincia. En la zona urbana algunos pobladores también crían patos para consumirlos y a veces para la venta; otro punto donde se cría y obtienen patos es el cantón Daule.

En el cantón Nobol se cultiva también tomate riñón y cuando escasea se abastecen de los cultivos de Santa Elena y Manabí, o de la región andina, especialmente de los valles de Azuay, Imbabura, Carchi y Tungurahua; la cebolla paiteña se cultiva en algunas zonas de este cantón y en otros puntos de las regiones de la Costa y de la Sierra; el ajo se cultiva provincias como Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi, Carchi, Azuay, Cañar y Loja; la naranjilla se trae de las zonas cálidas de las provincias de Cotopaxi, Tungurahua y Chimborazo.

El arroz, compañero inseparable del seco, se cultiva en la provincia del Guayas, y el plátano -en su variedad de maduro- en las fincas del área rural de Nobol.

Prácticas culturales y pautas de consumo

El seco de pato en el cantón Nobol es una comida tradicional, parte del menú familiar de la zona rural y urbana.

En el entorno familiar es un platillo que se prepara de manera habitual.

“De pronto en mi casa se preparaba cuando alguien quería comer un seco (…) como decir ‘hoy tengo ganas de comer puré con carne apanada’, y se lo preparo. Algo así era con el pato, había un pato bonito en la calle, se lo compraba y se preparaba”.

Elsa Cercado, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

“Mi mamá preparaba comida de casa, ahí preparaba el pato. Comíamos cuando mi mamá quería pato y le daba gana y como a nosotros nos gustaba, lo saboreábamos”.

Yessenia Barzola, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

En el ámbito público, según los testimonios de Elsa Cercado, Yessenia Barzola y Jacinta López, el seco de pato es una comida muy solicitada por los turistas cuando visitan esta ciudad. Otra clientela que gusta mucho del seco de pato son los fieles que visitan el santuario de Santa Narcisa de Jesús los fines de semana y los días feriados.

“El seco de pato gusta a todos, a niños, adolescentes, jóvenes, grandes o abuelitos, aquí come toda clase de personas”.

Yessenia Barzola, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

Los comedores o restaurantes preparan seco de pato de lunes a viernes; los puestos de comida lo preparan los fines de semana y feriados cuando hay más turistas y las ventas aumentan, especialmente en las fiestas religiosas que celebran a Santa Narcisa de Jesús.

Yessenia Barzola y Elsa Cercado tienen cada una un comedor que abre los fines de semana y los feriados; Jacinta López tiene un restaurante que atiende de lunes a sábado y los domingos vende comida en un puesto en la hacienda San José, en Nobol. Las tres mujeres coinciden en que el seco de pato es una comida tradicional de esta ciudad, parte del menú familiar; las tres aprendieron a prepararlo porque dicha tradición fue socializada por sus madres; Yessenia Barzola aprendió de su suegra y cuñada.

Los tres negocios son emprendimientos familiares, siendo la principal ocupación de estas tres mujeres y de sus familias. En el caso de Yessenia, ella prepara la comida, su cuñada y su esposo ayudan en la elaboración, este último además administra el negocio, y sus hijos y sobrinas apoyan en la atención a la clientela y limpieza del comedor.

En el caso de Elsa Cercado y Jacinta López ellas mismas preparan la comida y administran sus negocios, mientras que sus hijas e hijos les apoyan en la atención a los clientes especialmente los fines de semana.

Festividades

Es un platillo diario. Las personas entrevistadas no la identifican como una comida para fechas especiales o para celebrar fiestas rituales.

En Nobol las personas que concurren por motivos religiosos, luego de asistir a misa y visitar el santuario de Santa Narcisa de Jesús, acuden con su grupo familiar a comer seco de pato antes de regresar a sus casas.

En Nobol celebran las siguientes fiestas:

Fiestas patronales
- 7 de agosto: cantonización

Fiestas religiosas
- 25 de octubre: santificación de Narcisa de Jesús
- 8 de enero: aniversario del viaje espiritual de Narcisa al cielo
- Ferias dominicales: se realizan todos los fines de semana y los feriados.

Frases, adivinanzas de tradición oral

Para preguntar si algo es bueno o malo, si es cierto o es engaño, se usa el dicho:

“Pato o gallareta”.

“Es pato criollo o pato cuervo”.
Elsa Cercado, cantón Nobol, Guayas, enero 2015.

Encocado

Parroquia Vuelta Larga,
cantón Río Verde,
provincia de Esmeraldas

“Yo tengo mucho de mar,
de aquel que he palpado tanto,
en el pesar y en el canto,
con su fragancia de azahar”.

Luz Argentina Chiriboga

Descripción del plato

El encocado es un plato suculento de la comida tradicional esmeraldeña, preparado a base de leche de coco, mariscos, pescado y crustáceos. También se puede preparar un encocado combinando todos estos mariscos y pescado a la vez. Otra de las variedades de encocado se prepara con carne de monte como guanta, venado, guacharaca, tatabra o perico ligero, sazonado con ajo, cebolla, chillangua y chirarán, estas últimas son hierbas aromáticas de la región.

Dónde se prepara

El encocado se prepara en toda la provincia de Esmeraldas, los afroesmeraldeños que viven en las zonas cercanas al mar o en los ríos y bosques preparan y consumen encocado. La migración de los afroesmeraldeños a las diferentes ciudades del país trasladó ese conocimiento sobre su cocina a las ciudades de Guayaquil, Quito, Santo Domingo, Lago Agrio, entre otras.

María Angulo cuenta que la costumbre de preparar encocado nació con la gente negra de Esmeraldas: “el encocado ahorita está en todo lado, se ha esparcido y ahora se prepara en varias regiones del país como un plato de la comida ancestral afroesmeraldeña que se ofrece en varios comedores, salones o restaurantes”.

Historia del plato

La provincia de Esmeraldas está ubicada al norte de la Costa ecuatoriana, por su ubicación geográfica cuenta con una variedad de ecosistemas donde se distingue –como lo indica M. Naranjo (1996: 35)- una formación de bosque seco tropical que se localiza hacia al sur de la provincia colindante con Manabí; una formación de bosque húmedo tropical que es una ancha zona costanera que se extiende de norte a sur por la provincia; una formación de bosque muy húmedo montano bajo, conocida como zona de ceja de montaña en la que encuentran algunos ríos como el Santiago y Cayapas, y bosques de manglares ubicados fundamentalmente en la zona norte de la provincia. Todas estas formaciones de ecosistemas acogen a una variedad de especies de flora y fauna que hacen de Esmeraldas una de los lugares de mayor biodiversidad del país.

La provincia de Esmeraldas está conformada por los cantones de Atacames, Eloy Alfaro, Esmeraldas, Muisne, Quinindé, Río Verde y San Lorenzo; alberga a la mayor población de afroecuatorianos del país y a comunidades de las nacionalidades Chachi, Awá y Épera, y del pueblo mestizo a migrantes de las provincias de Manabí y Pichincha.

Los pueblos indígenas que la habitaron conocieron el bosque Chocó, caracterizado por la abundancia de palmas, y los sistemas de manglar con una alta presencia de peces, conchas y moluscos. Los indígenas aprovecharon de estos ecosistemas sus recursos y desarrollaron formas de vida. Estas se unieron a la tradición del pueblo afroesmeraldeño que llegó desde África. Esta mezcla de tradiciones culturales ha dado a esta cocina una forma particular en la utilización de los productos locales y una manera de combinar los ingredientes que se traduce en aromas y colores unidos al carisma y alegría de la gente del lugar. La comida se convierte en una ocasión para compartir y festejar.

La cocina esmeraldeña es de las más destacadas y variadas de nuestro país y de la costa norte del Pacífico, como lo señala Marta Escobar (2010:19): “tiene la particularidad de haber logrado juntar en su preparación sabores provenientes de diversos ecosistemas (…) la diversidad de sus recursos naturales sumada a la creatividad de su pueblo toman forma en su cocina y en su oferta de comida”.

Receta de encocado de cangrejo y de ceviche de camarón, Asociación de Moradoras–Emprendedoras Cervicangre, parroquia Vuelta Larga, cantón Río Verde, Esmeraldas

Encocado de cangrejo

Ingredientes
- 1 cangrejo
- 1 coco maduro
- 1 plátano maduro
- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo
- Hojas de chillangua y chirarán
- Sal al gusto

Preparación

Limpiar y lavar el cangrejo, se recomienda cepillarlo y echarle agua caliente, después se abre el carapacho y se quita la hiel y la manteca, se lava con abundante agua. Inmediatamente, armar de nuevo el cangrejo y cocinar. Sacar el agua de coco maduro, partirlo, rallarlo y exprimirlo para sacar el zumo o leche de coco. Otra forma de preparar la leche es licuando el coco y cerniendo.

Para el aliño, licuar la cebolla blanca, la cebolla paiteña, el ajo, la chillangua y el chirarán. En una olla colocar el cangrejo, el plátano maduro en rodajas, el aliño, sal al gusto y el agua de coco; cocinar por cinco minutos. Luego, añadir la leche de coco y dejar que se cocine por tres minutos.

Ceviche de camarón

Ingredientes
- 1 lb de camarón
- 3 limones
- 1 pimiento
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate riñon
- 1 cucharada de aceite
- Culantro
- Sal al gusto

Preparación

Sazonar el camarón con limón y sal y pre-cocinar. Aparte, picar la cebolla paiteña, el pimiento y el tomate. Colocar en un recipiente todos los ingredientes y curtir con zumo de limón. Dejar enfriar el camarón para después mezclar con la ensalada, añadir aceite y el culantro picado y sal al gusto.

Acompañar con:
- Arroz con patacones
- Coco tierno helado
- Ají

A diferencia de otras latitudes donde se procura recuperar la tradición culinaria, la tradición de la cocina esmeraldeña está viva y el encocado es una muestra de ello.

El secreto del plato

“El principal secreto son esas ganas, ese gusto por cocinar y saborear nuestra comida esmeraldeña; otro es hacer un refrito a base de ajo, cebolla y pimiento, primero añadir un poco de achiote y sazonar con chillangua y chicharán; no se tapa el encocado, nunca se tapa el encocado. Es importante que los productos sean frescos… la única forma de saber que es fresco es sabiendo dónde se compra”.

María Angulo, chef del Centro Cultural Martín Pescador, diciembre 2014.

Para preparar comidas con cualquier variedad de cangrejo es importante lavarlo bien, abrir el caparachón, quitar la hiel y la manteca y lavarlo a profundidad con abundante agua. Si se deja la hiel, el cangrejo adquirirá un sabor amargo.

Proceso de obtención de los alimentos

El pueblo esmeraldeño por su proximidad al mar, a los ríos y a los diferentes bosques ha interactuado y se ha adaptado a los diferentes ecosistemas. Precisamente, los indígenas de las nacionalidades Chachi, Awá y Épera, los afroecuatorianos y mestizos han desarrollado diferentes actividades de subsistencia para obtener alimentos y así preparar sus comidas, entre esas actividades están la recolección de concha, de cangrejos en los bosques de manglar, la pesca de mar –de donde obtienen una variedad de pescados y

"Es un ícono de la gente negra, lo describo como algo que se lleva a donde uno quiera que un negro vaya, que un esmeraldeño vaya. En mi caso está dentro de mí y es un plato donde se fusiona la tierra y el mar (…) es una comida afroesmeraldeña".

María Angulo, chef del Centro Cultural Martín Pescador, diciembre 2014.

mariscos-, la pesca de ríos –de donde obtienen pescados y camarones-, la caza de animales de monte como guanta, guacharaca, tatabra, venado y el perico ligero, y cultivos de yuca, maíz, caña de azúcar, cacao, arroz, diversas variedades de plátano y frutas tropicales.

Una de las propiedades de la cocina esmeraldeña es el uso de hierbas como la chillangua y el chirarán para sazonar las comidas. Estas hierbas se cultivan en los huertos caseros para el consumo familiar.

Prácticas culturales y pautas de consumo

Se puede preparar encocado con pescados de mar como picudo, dorado, toyo o raya; con pescados de río como la guaña; con mariscos como camarón o langostino; con crustáceos como cangrejos, o con carne de monte como guanta, guatusa, guacharaca, tatabra, perico ligero y venado. También se prepara con gallina.

"El encocado es un plato del día a día (…) y se come en familia a la hora del desayuno, almuerzo o en la merienda; cuando llega gente invitada se comparte un encocado. Es una comida que se prepara todo el año. Las familias afroesmeraldeñas acompañan el encocado con verde cocinado y arroz, y para beber: agua surumba, que consiste en agua de limoncillo y endulzada con panela".

María Angulo, chef del Centro Cultural Martín Pescador, diciembre 2014.

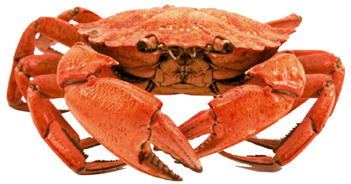
Las familias afroesmeraldeñas preparan el encocado como un plato cotidiano; en el ámbito público es posible encontrarlo en comedores populares y restaurantes de Esmeraldas, Guayaquil y Quito. En la actualidad, la tradición culinaria del pueblo afroesmeraldeño se transmite de manera oral, de madres a hijas o de abuelas a nietas.

Festividades

En la parroquia Vuelta Larga se celebra[1]:

Fiesta patronal

- 21 de noviembre: creación de la parroquia



[1] Gobierno Autónomo Descentralizado de la parroquia Vuelta Larga. Recuperado de: http://vueltalarga.gob.ec/index.php/ct-menu-item-59/ct-menu-item-65.

Casabe secoya

Comunidad San Pablo de Catetsiaya, cantón Shushufindi, provincia de Sucumbíos

“La yuca, la mejor raíz de todas, de gusto muy agradable, asada, cocida... De ella se hace harina, polenta y el mejor almidón de todos”.

Juan de Velasco.

Descripción del plato

El casabe consiste en una gran tortilla asada elaborada a base de yuca brava.

Dónde se prepara

El casabe es una comida que se prepara en las comunidades de las nacionalidades Siona que se encuentran en la parroquia Puerto Bolívar, cantón Putumayo; y en la parroquia San Roque, cantón Shushufundi, provincia de Sucumbíos; las comunidades de los Secoya están ubicadas en la parroquia San Pedro, cantón Shushufindi, y en la parroquia Tarapoa, cantón Cuyabeno, provincia de Sucumbíos.

Historia del plato

Es muy común el cultivo de la yuca en los bosques húmedos tropicales de América del Sur, por eso se extendió en toda la cuenca amazónica desde Venezuela y Colombia hasta Brasil, lo mismo que en la región del Caribe.

En el Ecuador su producción está en la región de la Costa y la Amazonía, los primeros registros de su uso corresponden a la cultura Valdivia. Actualmente, los grupos indígenas de origen Tucano, como los sionas y secoyas, mantienen la tradición de elaborar grandes tortillas de yuca llamadas casabe.

Existen dos importantes variedades de yuca: una dulce no venenosa *(manihot dulcis)* y otra amarga *(manihot utilissima)* cuyas raíces poseen un principio venenoso (ácido cianhídrico). Los pobladores amazónicos han aprendido a reconocer y utilizar estas dos variedades y desarrollar una tecnología que permite su uso alimenticio (Estrella, 1990:144).

De acuerdo con las investigaciones sobre los alimentos aborígenes en el Ecuador, Eduardo Estrella registra que el padre Juan de Velasco en sus escritos hace referencia a que la yuca, junto con el maíz, era conocida con el nombre genérico de “pan de estas tierras”.

“La ‘mandioca’ es una raíz de una planta larga, gruesa y blanca de la cual la gente pobre de algunos climas calientes hace una especie de pan llamado casabe, para lo cual sacan todo el jugo venenoso por expresión (exprimen), y la yuca propiamente dicha, la mejor raíz de todas, de gusto muy agradable, asada, cocida. De ella se hace harina, polenta y el mejor almidón de todos” (Velasco, citado por Estrella, 1990:145).

En lo que respecta a la nacionalidad Secoya, Franco (2011:34) señala que a partir de 1630 inicia su proceso de evangelización y es así que los franciscanos fundan sus misiones en su territorio con la intención de convertirlos al cristianismo; en el siglo XVIII, los jesuitas fundaron varias misiones en estas zonas y a partir de 1720 procuraron su reasentamiento en las riberas del río Napo, con fines de catequización. A inicios del siglo XX vivieron la “fiebre del caucho”, donde las poblaciones indígenas sufrieron esclavitud, explotación y exterminio, esto redujo mucho a la población Secoya.

Las familias secoyas, actualmente viven en tres comunidades, una de ellas es San Pablo de Katetsiayá o Catetsiaya, que fue su lugar de asentamiento ancestral, al ingreso de la reserva del Cuyabeno. Tienen en las comunidades centros poblados, alrededor ubican sus huertas y más allá está el bosque al que le conocen como “airo” donde encuentran los lugares de caza y recolección de frutos y especies. Actualmente, a causa de la explotación petrolera tienen una fuerte presión de colonos alrededor de su territorio.

Los secoyas practican la agricultura de rosa y quema para realizar sus huertos donde siembran cultivos asociados entre el plátano, yuca y maíz que complementan con el cultivo con camote, aguacate, caña de azúcar, ají, piñas, papayas, chonta, entre otros (Vikers, 1989:100).

Receta de casabe Félix Payaguaje, nacionalidad Secoya

Se inicia con la recolección de la yuca brava en la huerta. Luego, se remoja la yuca en agua por un tiempo para ablandarla y extraer el amargo; se saca del agua y se transporta a la vivienda.

Ingredientes

- Yuca brava

Preparación

Pelar la yuca y colocarla en una batea de madera o *toowe.* Rallar la yuca con un rallador de metal (antes se lo hacía con tallos de ñekokwa). Escurrir en un colador y prensar en un exprimidor para sacar todo el líquido. Luego, dejar en una batea para cernir la harina de yuca. Sobre un tiesto caliente verter una porción de masa de yuca y extender con una espátula de madera (*ti’eperupe*) para formar una capa de unos tres milímetros de espesor y dejar asar hasta que la harina se endurezca. Se recomienda ir doblando o apretando el borde de la tortilla con una espátula hasta que se comience a dorar para poder voltear. La tortilla estará lista cuando esté dura y manejable. Esperar unos minutos, sacar la tortilla del fuego para que se enfríe, llevarla a la batea (keresiko) y espolvorear almidón de yuca para que endure. Finalmente, poner el casabe al sol para que se seque bien y no corra el peligro de enmohecerse.

Forma de preparación

Consiste en una exposición indirecta de la tortilla al fuego de manera que se pueda asar; luego se espolvorea almidón de yuca y se usa la técnica de secado al sol para conservar la tortilla y garantizar que el casabe esté apto para el consumo por un tiempo adecuado.

El secreto del plato

El secreto de la preparación del casabe es extraer el amargo de la yuca, además de saber desprenderle del tiesto para darle la vuelta. Lo fundamental es el baño con almidón de yuca y el secado al sol para que dure más tiempo.

Proceso de obtención de los alimentos

Los secoya desarrollan diferentes actividades de autosubsistencia que les permiten obtener alimentos, entre estas están la caza, la pesca, la crianza de animales (aves y peces), la recolección de alimentos y la agricultura de rosa y quema para sus huertos, donde siembran cultivos asociados entre el plátano, yuca y maíz que se complementan con el cultivo de camote, aguacate, caña de azúcar, ají, piñas, papayas, chonta, entre otros (Vikers, 1989:100).

Utensilios

Los artefactos que se utilizan en la preparación del casabe se caracterizan por una creatividad, sencillez y funcionalidad única desarrollada por estos pueblos. Solamente utilizan artefactos de cestería, de madera y el tiesto de cerámica. Con estos utensilios han aprendido a utilizar la yuca amarga y desarrollar su cultivo. Gómez Serrano en su trabajo *Objetos y procesos para la elaboración del casabe* en comunidades indígenas describe los utensilios que se usan para elaborar el casabe[1]:

- Cargador: canasto para transportar la yuca.
- Rallo: superficie de madera compuesta por piedras afiladas que rallan la yuca y la desmenuzan hasta volverse una masa (mañoco).
- Exprimidor: tejido tubular alargado, utilizado para extraer el líquido (venenoso) de la yuca brava. Se expande y se contrae, lo que permite que salga la sustancia tóxica.
- Cernidor: cedazo o tamiz que selecciona las partículas gruesas y las fibras de harina.
- Tiesto: superficie plana de barro cocido donde se asan las tortillas de yuca (casabe) y se introduce al fuego.
- Paleta: pieza en forma de espátula, se utiliza para despegar los bordes.
- Cesto: de fibras de palma, utilizado para darle la vuelta a la tortilla.

[1] Gómez, Serrano, Paola. Objetos y procesos para la elaboración del casabe en comunidades indígenas. Biblioteca Virtual Luis Ángel Arango. Recuperado de http://www.banrepcultural.org.

"El casabe se acompaña con carne de guangana, saino, guanta, mono, lagarto o pescado".

- Soplador: aviva el fuego que se encuentra en la base del tiesto.

Prácticas culturales y pautas de consumo

En el contexto cultural secoya, un día habitual inicia a las 05:00, las mujeres preparan el casabe de yuca para que los hombres lleven esta comida a su jornada de cacería o pesca. Una vez que terminan sus labores, a eso de las 17:00, las familias secoya se reúnen para comer la carne de la cacería o el pescado con casabe. Este plato se toma con chicha de maíz o de yuca. Es la comida principal del día.

El casabe se acompaña con carne de guangana, saíno, guanta, mono, lagarto o pescado, asada o ahumada. También se elabora un casabe de maíz que se prepara desgranando las mazorcas de maíz secoya, que es una variedad local de maíz morado.

Los secoyas consideran que el casabe es un alimento del día a día que nunca debe faltar. En las fiestas tradicionales o cívicas también se come casabe. Su preparación está a cargo de las mujeres, quienes habitualmente recolectan la yuca y elaboran el casabe una vez a la semana. Esto les ha permitido, por un lado, desarrollar técnica del secado al sol para conservar los alimentos y, por otro, tener una provisión importante de comida.

También era considerada una comida de los cazadores cuando estos debían ausentarse por unos días, precisamente por las faenas de caza. A diferencia de otras comidas tradicionales de la Amazonía ecuatoriana, que se ofrecen en comedores o restaurantes en las ciudades, el casabe es una comida que se prepara en el contexto cultural de las nacionalidades Secoya y Siona como un alimento cotidiano y festivo.

Festividades

En la actualidad, los secoyas son en su mayoría evangélicos debido a la influencia que ejerció en su territorio el Instituto Lingüístico de Verano, lo que ha provocado que en sus comunidades se haya prácticamente abandonado sus celebraciones tradicionales, a pesar de esto mantienen su visión del mundo y sus tradiciones relacionadas con su concepción espiritual.

El maito

Cantón Tena,
provincia de Napo

"Yo me acuerdo que cuando era niña con la familia íbamos al río, para comer se preparaba maito, se recolectaba las hojas de bijao, se pescaba en el río, se prendía el fuego y se asaba el maito".

Sofía Shiguango, comunidad de Ongota Bajo, Tena, Napo, diciembre 2014.

Descripción del plato

El maito es un plato amazónico que consiste en un envuelto de carne de pescado, pollo o chontacuro junto con vegetales como el palmito, el chontaduro (fruto de la palma) o el garabato yuyo (helecho comestible que crece en la Amazonía). Las carnes o los vegetales se sazonan con sal y se envuelven en hojas de bijao *(llaki panga)*.

El envuelto de hojas de bijao se amarra con fibra de paja toquilla y se expone directamente al fuego, se acompaña con yuca, plátano verde, palmito, garabato y yuyo cocidos. En la actualidad también se sirve con encebollado.

En la Amazonía, dadas las condiciones del clima, la bebida es muy importante en las comunidades de la nacionalidad Kichwa: se prepara la chicha de yuca, que es una bebida energizante. Los kichwas, cuando comen maito, lo acompañan con chicha de yuca.

En los comedores y restaurantes que ofrecen maito en la ciudad del Tena, lo acompañan con agua de guayusa endulzada con panela y limón.

Dónde se prepara

Este plato es originario de la nacionalidad Kichwa de la Amazonía y se elabora en las provincias de Napo, Pastaza y Sucumbíos, tanto en la zona rural como urbana.

Historia del plato

El maito es una comida de los kichwas de la Amazonía, o como ellos mismo se denominan sacha runa, que significa "gente de la selva". Actualmente viven en las provincias de Napo, Pastaza, Orellana y Sucumbíos.

Para preparar maito, los kichwas se proveen de las carnes a través de la caza y la pesca; los vegetales los obtienen por medio de la recolección de frutos y del cultivo en la chacra para el autoconsumo.

En lo que se refiere a la cacería y a la pesca, estas eran las principales actividades de subsistencia para la provisión de proteínas de este pueblo. Para la práctica de estas actividades han desarrollado conocimientos con relación a la selva y conocimientos tecnológicos para la creación de herramientas.

Para la caza utilizaban lanzas, cerbatanas y trampas de cacería; cazaban dantas, huanganas, varios tipos de monos, pavas, paujiles y venados, principalmente. En el contexto del mundo kichwa, la cacería ha sido parte del proceso de socialización entre padres e hijos, el hijo acompañaba al padre en esta labor. Los meses en los que se practicaba la cacería eran febrero, marzo y abril ya que en ese período ocurre la floración de la selva y existe abundante fruta silvestre que sirve de alimento para los animales, lo que facilita la cacería.

Para el aprovisionamiento de cacería se deben desplazar entre 20 y 30 kilómetros, poniendo especial atención a las orillas de los ríos y a los saladeros.

Otra actividad importante para los kichwas de la Amazonía es la pesca artesanal y han desarrollado algunos instrumentos que facilitan la práctica de esta actividad como la red y la atarraya, elaboradas de hilo de chambira *(astrocaryum)* o hilo de pita *(agavaceae),* lo que implica una labor de hilado y tejido previo. Se empleaban trampas de cestería o se represaba quebradas y esteros con pambil o caña guadua para hacer más accesible la pesca; otra técnica es el uso del barbasco, que es una planta que hace que los peces se adormezcan o mueran, tiene un efecto de aproximadamente una hora lo que permite su recolección (Franco, 2013: 203); también se practica la pesca de anzuelo. Los peces más apetecidos son el boca chico, el bagre, el sábalo y el pacó.

En la actualidad, en las provincias donde se ubica este pueblo, existen algunas empresas piscícolas que se dedican a la producción de peces amazónicos como cachama, paiche y especies introducidas como

Receta de maito de tilapia Sofía Shiguango, comunidad Ongota Bajo, cantón Tena, Napo

Ingredientes

- Tilapia
- Sal
- Para el envuelto se utiliza:
- 3 hojas de bijao
- Tiras de fibras de paja toquilla

Preparación

Limpiar la tilapia y sazonar con sal por fuera y por dentro. Limpiar las hojas de bijao. Para preparar un maito de tilapia se recomienda usar tres hojas, que se calientan al fuego para volverlas flexibles. Luego, se extienden las hojas de bijao, se coloca el pescado, se lo envuelve en estas hojas y se amarra con las tiras de paja toquilla. Posteriormente, se coloca el maito directamente al fuego por 25 minutos. Hay que virar el envuelto cada diez minutos hasta que esté listo.

Acompañar con:

- Yuca cocinada
- Plátano verde
- Garabato yuyo
- Palmito cocinado
- Encebollado
- Ají
- En los restaurantes y puestos de comida acompañan con agua de guayusa.

Variantes

Se puede usar cualquier otro tipo de pescado como la cachama.

la tilapia, que es un pez de carne blanca muy apetecido para el consumo, con este pez se están elaborando los maitos a nivel urbano. Asimismo, se ha extendido la crianza de gallinas y pollos, su carne también se utiliza en la preparación del maito.

Franco (2013:203) expone que de acuerdo con la cosmovisión de los kichwas de la Amazonía "Yaya, su padre creador, les dota de plantas alimenticias y les enseña a sembrar las chacras. La chacra (tierra de cultivo) se encontraba alrededor de la casa para aprovisionarse de productos con mayor facilidad. Se siembra la yuca, el plátano y estos se utilizan para el aprovisionamiento diario de comida, también se recolecta frutos. Las labores culturales de preparación del terreno, generalmente la realizan los hombres, mientras que las labores de cultivo y mantenimiento generalmente las realizan las mujeres".

Para preparar el maito, las familias kichwas se abastecen de los vegetales a través de la recolección de frutos y el cultivo de huertos para el autoconsumo y algunas familias logran tener una producción para comercialización.

Hace algunos años, el maito era una comida únicamente consumida por las comunidades de origen Kichwa de la Amazonía. Hoy por hoy, la migración de los kichwas a los centros urbanos de Napo, Pastaza, Sucumbíos, Orellana ha incrementado, lo que ha provocado que estos pobladores movilicen con ellos sus formas de comprender y construir el mundo, su idioma, sus tradiciones y costumbres, entre otras prácticas culturales.

En la ciudad del Tena existen algunos lugares donde se prepara este plato, uno de ellos es el Mercado Artesanal, donde se venden comidas preparadas; en los alrededores del mercado de la ciudad, que está ubicado cerca de la terminal terrestre, hay varios restaurantes y puestos de comida que preparan maito.

En el Tena fue Trajano Taipe quien inició la preparación y venta del maito hace unos diez años.

Forma de preparación

Consiste en una exposición directa del envuelto al fuego de manera que se ahúme y se cocine a través de la hoja de bijao, únicamente sazonado con sal. El procedimiento permite que la carne o los vegetales se ahúmen y que el alimento se mantenga húmedo en la cocción, lo que le da un sabor agradable y una consistencia muy tierna.

El secreto del plato

El secreto en la elaboración de maito consiste en limpiar a profundidad la hoja de bijao y ablandarla al fuego para que no se rompa en el proceso de cocción, también se debe usar las suficientes hojas para que resista la cocción directa al fuego. Para los maitos de peces son necesarias tres hojas, y unas cinco para los de gallina o aves.

"Es una comida elaborada principalmente con pescado, pollo o palmito, por lo que la población la considera un plato sano, no tiene nada de aliños y es nutritivo. Por otro lado, la Amazonía acoge a muchos turistas de diferentes partes del mundo y cuando los turistas se enteran de que existe el maito se les despierta la curiosidad y buscan probarlo (…) es considerado un plato representativo de la comida tradicional de la ciudad del Tena".

María Ulloa, cantón Tena, Napo, diciembre 2014.

Proceso de obtención de los alimentos

Los kichwas desarrollan diferentes actividades de subsistencia que les permiten obtener alimentos como la caza, la pesca (de boca chico, bagre, sábalo, pacó, entre otros), la crianza de animales (aves y peces) y la recolección de alimentos como el garabato yuyo, chontaduro, palmito y las hojas bijao. En un estudio desarrollado por la Universidad de Cuenca (2012:18) se indica que este pueblo actualmente practica el cultivo de las huertas donde siembran arroz, banano, cacao, café, fréjol y maíz. Cuando las familias kichwas lograr tener un excedente en el cultivo de estos productos lo comercializan en los mercados del Tena, Arajuno, Puyo, entre otras ciudades.

Prácticas culturales y pautas de consumo

El maito es una comida que se prepara en las comunidades kichwas para consumirlo día a día. Actualmente, para algunos kichwas que han migrado a la ciudad y regresan a sus comunidades, el maito es una comida para compartir en una reunión familiar, para otros es un platillo para saborear el fin de semana ya que pueden movilizarse a las zonas donde se prepara. Los entrevistados comentaron que hace algunos años el maito era una comida que se preparaba en las jornadas de pesca y de caza menor.

En las comunidades kichwas cuando se celebran fiestas, el principal plato es el locro de yuca con carne de monte, pescado y gallina ahumada, pero también se puede servir maito. En las celebraciones, la bebida que acompaña es la chicha de yuca.

Los grupos familiares o de amigos que viven en la ciudad del Tena comen maito cuando tienen alguna visita de afuera y quieren mostrar la comida tradicional de la región; es una comida para compartir con la familia o grupos de amigos. Algunas personas consumen maito cuando hay una celebración. Es una comida que las personas consumen a toda hora: en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo o en la merienda.

La forma de preparar el maito es transmitida de madres a hijas en las comunidades kichwas. Las propietarias de comedores o restaurantes en la ciudad del Tena aprendieron a prepararlo de la gente nativa.

Festividades

El maito es un plato que se prepara para el consumo cotidiano en el contexto de la vida familiar de las comunidades de la nacionalidad Kichwa de la Amazonía, puede consumirse en las festividades comunitarias con motivo de alguna celebración como un matrimonio o cuando se practican actividades de pesca y cacería conjuntas.

En la ciudad del Tena es una comida que se asocia con la visita de parientes o amigos o es el plato que se consume en las fiestas locales.

Fiestas cívicas

- 15 de noviembre: fundación de la ciudad del Tena
- 12 de febrero: fiesta de la provincia del Napo

Recetario

Índice

Sierra

Azuay

Nabón
Nabón
Sopa de trigo pelado con pata de chancho ____ 86
Papas con cuy ____ 87
Quimbulos ____ 87

Cañar

Biblián
Biblián
Cascaritas de chancho ____ 90
Cuy asado ____ 91
Chicha de jora y amaranto ____ 91

Loja

Catamayo
Catamayo
Sopa de arveja ____ 94
Seco de chivo ____ 95
Postre de limón ____ 96
Dulce de mango con piña ____ 97

Calvas
Cariamanga
Sopa de zapallo ____ 100
Sango de maíz ____ 101
Dulce de zapallo ____ 100

Celica
Celica
Sopa de maíz ____ 104
Sudado de chancho ____ 105
Toronche con miel ____ 104

Loja
San Lucas
Sopa de chuchuca con patas de chancho ____ 108
Zanahoria blanca con cuy ____ 109
Dulce de toronche ____ 109

Loja
Malacatos
Sancocho de chancho ____ 112
Tamales ____ 113
Dulce de cidra ____ 113

Paltas
Catacocha
Arveja con trigo y oreja de chancho ____ 116
Sancocho de cuy ____ 117
Miel con quesillo ____ 118
Flan con café ____ 119

Puyango
Alamor
Caldo de zarandaja ____ 122
Mixto de chancho ____ 123
Chicha jora ____ 123

Zapotillo
Zapotillo
Chivo al hueco ____ 126
Sango con chicharrón o quesillo ____ 127
Manjar de leche de cabra ____ 127

Pichincha

Mejía
Tambillo
Tortilla de maíz con papa ____ 130
Fritada ____ 131
Tomate de árbol al almíbar ____ 131

Quito
Lloa
Locro de papa ____ 134
Trucha al cordón blue ____ 135
Empanadas de dulce de sambo ____ 134

Quito
Perucho
Ceviche de aguacate ____ 138
Cuy asado ____ 139
Vino de mandarina ____ 139

Quito
San José de Minas
Chuchuca con patas de chancho ____ 142
Cuy a la mineña campesina ____ 143
Javishca ____ 143

Tungurahua

Ambato
Quisapincha
Humitas ____ 146
Papas cocinadas con cuy asado ____ 147
Café de habas y cebada natural ____ 147

Patate
Patate
Sopa de chochos ____ 150
Trucha a la parrilla con néctar de mandarina ____ 151
Budín de zapallo ____ 151

Píllaro
Píllaro
Sopa de cauca ____ 154
Llapingachos ____ 155
Dulce de zapallo ____ 154

Quero
Quero
Ceviche de cuy ____ 158
Papas con conejo ____ 159
Cholas quereñas ____ 158

Tisaleo
Tisaleo
Mellocos con ocas dulces ____ 162
Cuy asado con colada de arverja ____ 163
Yamor ____ 163

Costa

Esmeraldas

Atacames
Súa
Encocado de mariscos ____ 168

Río Verde
Río Verde
Los siete sabores del mar ____ 172
La pasión del mar de Paufí ____ 172

Guayas

Nobol
Nobol
Caldo de bola ____ 176
Bollo de pescado ____ 177
Seco de pato ____ 178

Nobol
Menestrón de queso ____ 179
Seco de pato ____ 180
Dulce de guayaba ____ 181

Guayaquil
Posorja
Caldo de cangrejo con carapacho relleno ____ 184
Camarones cinco sabores ____ 185

Recinto Cerecita
Caldo de bola ____ 188
Seco de gallina ____ 189
Natilla de maíz ____ 189

Comuna Data de Posorja
Sopa marinera ____ 192
Arroz con camarón ____ 193

Playas
Comuna Engabao
Chupe de mariscos “Dulces Sueños” ____ 196
El tsunami ____ 197

Manabí

Jama
Jama
Picada marinera ____ 200
Estofado de gallina criolla con menestra de maíz ____ 201

Puerto López
Machalilla
Viche de jaiba ____ 204
Sardina horneada ____ 205
Chicha ____ 207
Greñosos con tortilla ____ 206
Seco de chivo ____ 206

Santa Elena

Salinas
Anconcito
Sopa de langosta ____ 210
Langosta a la plancha ____ 210
Torta de camote ____ 211

Ayangue
Ostra gratinada ____ 214
Pescado asado ____ 214
Cazuela mixta ____ 215

Chanduy
Sopa de carapacho relleno ____ 218
Arroz marinero ____ 219
Chicha de arroz con maní ____ 219

Manglaralto
Caldo de michullas ____ 222
Aguado de almeja del atardecer ____ 223
Dulce de tagua ____ 222

Zapotal
Caldo de gallina ____ 226
Seco de chivo ____ 227
Chocolatines ____ 226

sierra

Foto: Vista del Cotopaxi, Ramiro Garrido.

Nabón

Cantón: Nabón
Provincia: Azuay

El cantón está ubicado en la provincia del Azuay, al sur de país y a 73 km de la ciudad de Cuenca. Fue declarado Patrimonio Cultural de la Nación en 2005. Su población es de 9.526 personas, de acuerdo con el Censo Nacional de 2010, y está compuesta en 45,86% por hombres y en 54,24% por mujeres. En el cantón se produce maíz, cereales, agave y variedad de frutas.

Paso obligado de incas y españoles

Según la creencia popular, Nabón significa “nabo grande”, debido a la abundancia de esta planta en la época en que este pueblo fue paso obligado de los incas y españoles. Nabón era uno de los centros de la cultura Tuncahuán. La tradición afirma que, posteriormente, llegaron siete indios cañaris quienes enseñaron su idioma, costumbres y religión. A la llegada de los incas, funcionó como lugar de relevo para los chasquis que pasaban desde Quito hasta el Cuzco.

La costumbre más relevante de Nabón se vincula con la celebración del Carnaval. Esta fiesta inicia con el desfile de la integración, con comparsas y la elección del Taita Carnaval. Posteriormente, el taita electo y los *taita rucos* recorren la localidad, casa por casa, esperando a que la gente los reciba con comida, bebida, ofrendas de animales e incluso dinero, esto con el fin de alimentar el bazar de las fiestas y un fondo económico para ejecutar obras en cada comunidad. A la salida, el Taita Carnaval bendice el hogar deseando abundancia y productividad para el resto del año.

La gastronomía típica de la zona incluye cuy con papas, sopa de trigo pelado, tortillas de morocho y máchica de maíz, entre otros. Los moradores de Nabón mantienen la tradición gastronómica del *mishqui* (o a veces *chaguarmishqui*) que significa dulce en kichwa y se refiere al líquido dentro del penco, una planta tipo agave nativa a la sierra andina. Se usa el *mishqui* como endulzante, para preparar miel o se toma fermentado o cocinado.

A la llegada de los incas, Nabón funcionó como lugar de relevo para los chasquis que pasaban desde Quito hasta el Cuzco.

La ciudad encantada de Dumpara

En Nabón se puede realizar turismo ecológico en las playas del río León, las cascadas de Shimpali y Yacuchingari, las lagunas del Cado, Totorillas y Lumagcocha, y en los bosques nativos de Silván y Picotas. Además, se puede visitar las ruinas de la ciudad encantada de Dumapara y realizar compras de artesanías y bordados.

Entradas y sopas

Sopa de trigo pelado con pata de chancho

Jacqueline Tacuri - 2013

Esta es una sopa típica de Nabón que utiliza también ingredientes comunes de la zona, especialmente trigo y pata de chancho.

Ingredientes:

8 patas de chancho
2 tazas de trigo pelado
2 dientes de ajo
1 cebolla blanca
2 ramas de culantro
1 cucharada de cebollín
½ lb de fréjol

Preparación:

Seleccionar el trigo y ponerlo a remojar por tres minutos. Restregarlo en una piedra hasta que se pele. Añadir las patas y, al mismo tiempo, agregar el fréjol, la cebolla y el ajo picados. Dejar cocer por 40 minutos. Una vez que está lista la sopa, agregar el culantro y el cebollín y servir en un plato de barro.

Utensilios tradicionales:

Olla de barro
Plato de barro
Cuchara de palo

La cuchara de palo

La madera era el principal material con el que se hacían las cucharas. Más tarde se empezaron a fabricar industrialmente de hierro, acero o plata.

Papas con cuy

Vinicio Maldonado - 2013

Ingredientes:

1 cuy
2 lbs de papas
5 dientes de ajo
1 cucharada de comino
1 lechuga
1 tomate riñón
½ cucharadita de achiote
1 cebolla paiteña
Sal al gusto

Preparación:

Aliñar el cuy con comino, ajo y sal al gusto. Dejar reposar hasta el día siguiente. Luego, barnizar el cuy con el achiote y ponerlo a asar en leña. Cocinar las papas en agua con sal y un poco de aceite. Picar el tomate y la cebolla paiteña y mezclarlos con la lechuga lavada. Una vez que el cuy esté asado, servir acompañado de papas y ensalada.

Acompañantes:

Papas, ensalada y ají.

Plato fuerte

El cuy ha sido parte de la dieta de las personas de la región durante generaciones.

Quimbulos

Aldo Ramiro Pomo - 2013

Ingredientes:

8 lbs de harina de maíz
½ lb de mantequilla
2 lbs de queso
1 litro de miel de penco
2 cucharadas de aceite vegetal
2 g de bicarbonato
5 g de canela
¼ unidad de panela

Utensilios tradicionales:

Olla de barro, molino de piedra.

Preparación:

Mezclar la harina de maíz con la mantequilla, el queso y el aceite vegetal. Una vez que la mezcla tenga una contextura uniforme, agregar la miel de penco, el bicarbonato, la canela y la panela. Mezclar todos los ingredientes. Dividir la mezcla en porciones unitarias y envolverlas en hojas de maíz. Cocinar en leña por 40 minutos y servir envuelto en la hoja de maíz.

Postres y bebidas

Esta receta utiliza ingredientes tradicionales de Nabón, como el maíz y la miel de penco.
El penco es una plata tipo agave. Para hacer la miel se saca el líquido del penco y se hierve por muchas horas.

Biblián

Cantón: Biblián
Provincia: Cañar

Biblián está situada a 7 km al norte de la ciudad de Azogues y a 24 km de la ciudad de Cuenca. Su población es de 13.705 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 44,55% por hombres y 55,45% por mujeres. En el cantón, del mismo nombre, se produce maíz, cereales y variedad de frutas. Además, en la provincia existe una importante industria textil, llantera y de cerámica. Es uno de los cantones más importantes de la provincia y del austro, por ser núcleo de actividad agropecuaria, aunque se caracteriza también por la producción minera de sus canteras de mármol y de carbón de piedra.

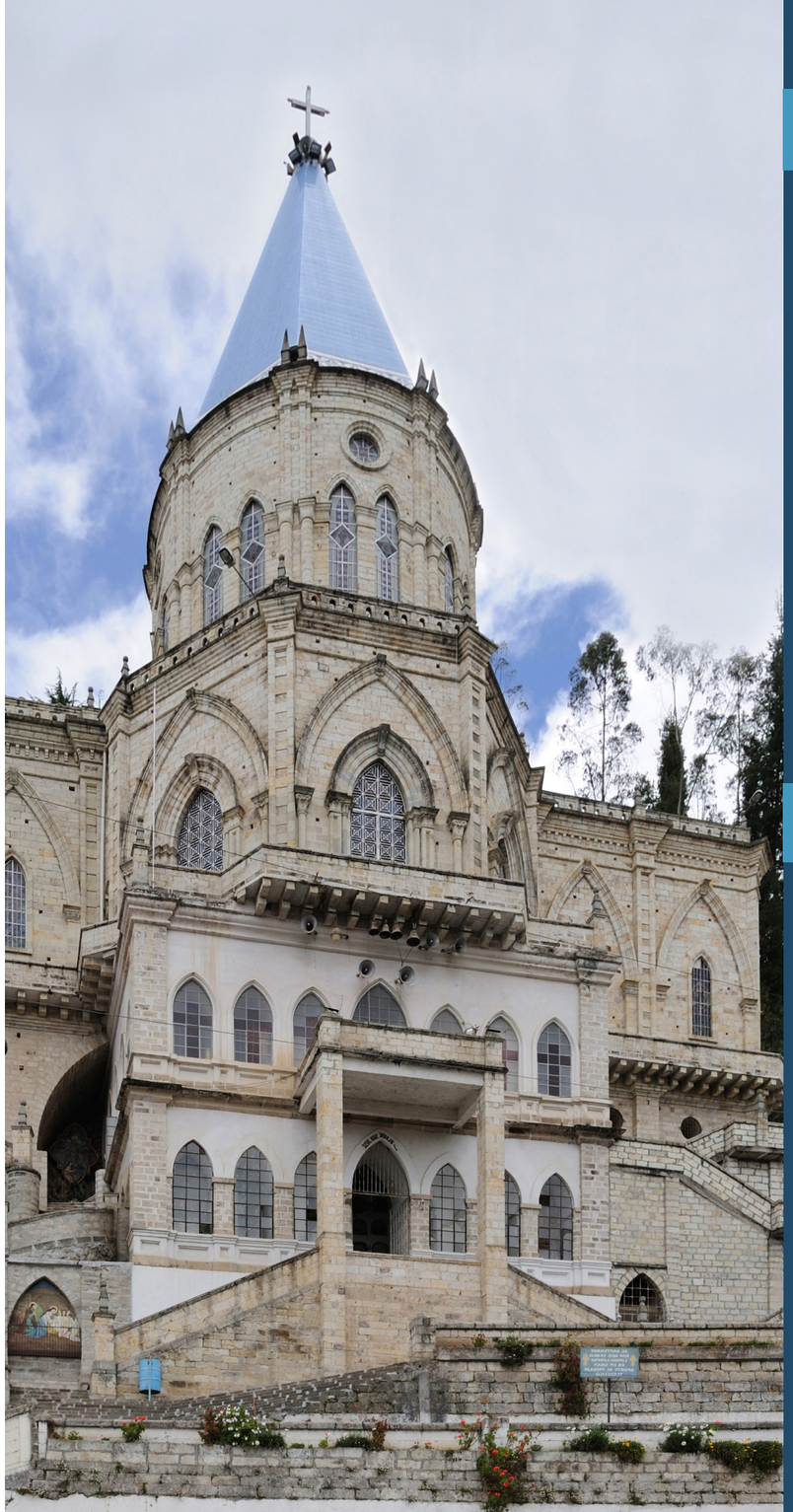


Foto: Wikimedia Commons, Claude Metsch, Cayambe.

Tierra de la Madre del Rocío

Biblián tiene su importancia histórica dentro de la provincia del Cañar porque en los tiempos de guerra por la independencia fue el lugar donde se dieron los combates de Cashicay y Verde Loma.

El majestuoso Santuario de la Virgen del Rocío es un monumento religioso, constituye el atractivo cultural y turístico emblemático de la localidad y tiene su origen hacia 1893. Por una grave sequía, en 1894 el padre Daniel Muñoz con un grupo de gente subió hacia la montaña del Zhalao y colocó la imagen de una diminuta virgen que conservaba desde sus tiempos de seminarista. Poco a poco comenzaron a caer unas gotas de agua y desde aquel entonces fue llamada "Madre del Rocío". Se construyó el actual santuario, lugar de devoción y de visita de miles de creyentes de distintos lugares del país.

La fiesta de la Virgen del Rocío se divide en tres partes: la novena, la víspera y la fiesta propiamente dicha. La novena se realiza nueve días antes de la fiesta, en los diferentes barrios o sectores de la ciudad con la presencia de un párroco regente de la Diócesis de Cañar. La víspera empieza el 7 de septiembre de cada año con la presentación de una banda de música, la quema de un castillo y el lanzamiento de cohetes. Desde hace más de 100 años se mantiene la advocación a la Virgen del Rocío cuya festividad es el 8 de septiembre.

El Santuario de la Virgen del Rocío es el principal atractivo de la localidad.

Entre la gastronomía típica de la zona se encuentran las famosas cascaritas de chancho, un plato favorito de los ecuatorianos y extranjeros, que consiste en dorar el cuero del animal, rebanarlo con un cuchillo y servirlo con mote, sal y ají al gusto. Otros platos tradicionales incluyen el queso casero, caldo de patas y fritada.

El santuario de piedra tallada

En 1893 inició la construcción del templo de cal y piedra.

De estilo gótico. Lugar de devoción y visita de miles de creyentes de distintos lugares del país. Fue reestructurado y levantado en piedra tallada. Su torre y naves están sostenidas por 49 columnas de granito entre las que alternan más de 36 arcos y cuelgan arañas de hierro forjado y de cristal, la luz resalta las paredes rocosas del cerro.

Foto: Wikimedia Commons, Claude Metsch, Cayambe.

Entradas y sopas

En la provincia de Cañar, las cascaritas de chancho es un plato típico, la preferencia por esta receta se nota al entrar a la zona y ver el amplio número de puestos de venta. Esta tradición gastronómica consiste en dorar el cuero del animal, rebanarlo con un cuchillo y servirlo con mote, sal y ají. Constituye una entrada y es lo primero que se sirve en las reuniones familiares.
La preparación de la receta no es fácil, y se debe ser un experimentado en usar el soplete para que la cascarita no se cocine demasiado.

Cascaritas de chancho

Ana de los Ángeles Lozano - 2013

Ingredientes:

1 chancho
1 lb de manteca de chancho
Sal al gusto

Preparación:

Una vez faenado el chancho, quemar las cerdas, sacar las vísceras y subirlo en una mesa de metal. Pasar el soplete, haciendo un agujero al azar por toda la extensión del cuero, colocando todo el tiempo la manteca hasta que adquiera un color negro y se pueda sentir que la superficie está crocante. Finalmente, se hace un suave raspado con el cuchillo y se sirve acompañado de mote y sal al gusto.

Acompañantes:

Mote y ají.

El mote

El consumo de mote se ha convertido en una tradición en muchas familias de la región.
Es un gran alimento ya que contiene una gran cantidad de carbohidatros, pero al ser cabohidratos polisacáridos (complejos), no solo aportan calorías sino azúcares y nutrientes. Esta cualidad dota al cuerpo de energía, por lo que se recomienda para deportistas y niños en crecimiento, quienes por su constante actividad física requieren de energía.

Cuy asado

Jorge Enrique Suárez - 2013

Ingredientes:

1 cuy
Ajo al gusto
Sal al gusto
Lechuga

Utensilios tradicionales:

Parrilla al carbón.

Preparación:

Poner agua a medio hervir, pelar el cuy y lavarlo en agua caliente. Tomar el cuy pelado, lavado y sin intestinos, y aliñar al gusto con ajo y sal. Dejarlo reposar un día y asarlo al carbón a brasa lenta por 45 minutos. Servir en un plato largo, adornado con lechugas.

Acompañantes:

Lechuga y papas.

Plato fuerte

Esta es una carne muy típica de la sierra del Ecuador, y el cuy asado es un plato muy popular y tradicional en Biblián.

Chicha de jora y amaranto

Julia Mercedes Chusina - 2013

Ingredientes:

½ k de jora
½ k de amaranto
Clavo de olor
Canela, anís
Ishpingo de dulce
5 litros de agua
1 unidad de panela granulada

Utensilios tradicionales:

Olla de barro y molino de piedra.

Preparación:

Hervir cinco litros de agua, agregar los ingredientes uno a uno y cocinar, cernir y colocar en una vasija o cántaro. Dejar fermentar de uno a tres días, según el gusto. Servir en una vasija de arcilla.

Postres y bebidas

Esta chicha es una tradición gastronómica de la cultura cañari.
La jora es un tipo de maíz y el amaranto es un grano andino. Los dos eran muy importantes en la dieta de los indígenas de las Américas, además de la chicha como bebida.

Catamayo

Cantón: Catamayo
Provincia: Loja

Catamayo se encuentra ubicado en la provincia de Loja, y su cabecera cantonal lleva el mismo nombre. El espacio geográfico del cantón Catamayo constituye un exuberante vergel de la provincia de Loja, con singulares paisajes naturales, muy ricos en flora y fauna. Su clima se caracteriza por ser cálido seco, agradable para vivir y muy productivo. Las principales actividades económicas están directamente relacionadas con la agricultura y la ganadería. Asimismo, el cantón Catamayo se destaca por su alta producción de caña. Catamayo es el principal punto de enlace vial entre Loja, la Sierra y la Costa. Otro aspecto importante es la ubicación en la cabecera cantonal de Catamayo del Aeropuerto Camilo Ponce Enríquez.

El gran río

Catamayo viene del dialecto paltense, formado por dos voces: *catay:* aquí y *mayu:* río. En tal razón su significado es “el gran río”. El nombre de Catamayo fue dado por los españoles, cuando en agosto de 1546 el capitán Alonso de Mercadillo fundara en este valle -denominado Cangochamba o Garrochamba- la ciudad de Zarza. Este sitio fue asentamiento de indomables pueblos indígenas en la época de la conquista, y con el pasar de los años se convirtió en haciendas donde habitaban los padres jesuitas, luego fue elevado a parroquia el 25 de mayo de 1931, siendo gobernador Benjamín Ayora. Posteriormente, el extinto presidente Jaime Roldós Aguilera elevó a cantón a Catamayo, el 18 de mayo de 1981, aunque actualmente su fiesta de cantonización se celebra el 22 de ese mismo mes.

Catamayo celebra dos fechas importantes: su fiesta de cantonización el 22 de mayo, y su fiesta más representativa de carácter religioso y comercial el 18 de agosto en honor a la Virgen del Cisne, en su peregrinación anual a Loja. Se trata de una romería que los creyentes y devotos realizan cada año. La Virgen Coronada parte desde la parroquia El Cisne, el 17 de agosto, hasta San Pedro de la Bendita, donde permanece hasta el otro día. Luego va a Catamayo y allí la reciben con una gran fiesta y una misa campal. Posteriormente, el 20 del mismo mes la virgen sigue en su peregrinación hacia la ciudad de Loja.

Catamayo tiene gastronomía típica como la famosa cecina, el seco de chivo, la sopa de arveja, el repe lojano y el seco de gallina criolla. Aquí se puede disfrutar de la tradicional horchata y de los deliciosos bizcochuelos, roscones y rosquillas.

Valle de aguas cristalinas

El valle de Catamayo es muy conocido por su deliciosa gastronomía, por lo que en este poblado se puede realizar turismo gastronómico. En todo el cantón se puede encontrar comida representativa. San Pedro de la Bendita se caracteriza por ser el sitio donde se elaboran los deliciosos roscones y bizcochuelos.

Quien desee hacer turismo recreativo puede bañarse en los ríos Boquerón o Guayabal que poseen aguas cristalinas y placenteras. Otro sitio obligado es la Colina de la Cruz. Se trata de un mirador natural que es uno de los lugares más frecuentados para observar el centro y el valle de Catamayo.

También se puede visitar el centro turístico Eliseo Arias Carrión, pequeño balneario que cuenta con piscinas, canchas deportivas, juegos infantiles, área de camping y restaurantes.

Entradas y sopas

Sopa de arveja

Lester Evelio Legarda, Restaurante Típico - 2015

Plato tradicional de Loja y Catamayo, receta muy suculenta de fácil preparación con productos de la localidad.

Ingredientes:

1 taza de arvejas secas
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
2 guineos
¼ de litro de leche
¼ de lb de quesillo
1 cucharada de sal

Preparación:

Cocinar las arvejas, luego picar los guineos y también cocinarlos. Agregar la cebolla, el ajo y la sal, el quesillo y la leche en un recipiente junto con las arvejas y el guineo. Servir en una sopera.

Acompañantes:

Rodaja de aguacate.

Prepare su propio aliño para la sopa

Para aliñar la sopa puede calentar el aceite en una olla de buen tamaño, añadir cebolla picada, ajo machacado, comino, achiote y sal. Cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente unos 5 minutos.
A la preparación anterior agregue 6 tazas de agua y deje hervir, luego continúe agregando el resto de ingredientes.

Plato fuerte

Seco de chivo

Mercedes Cecilia Santos - 2015

Plato tradicional de Catamayo, de los valles y bosques de clima seco–tropical.

Ingredientes:

Vinagre
1 diente de ajo
½ lb de carne de chivo
1 rama de laurel
1 naranjilla
1 cucharada de sal
1 cebolla paiteña
1 tomate
1/2 cerveza
Manteca de chancho
Culantro

Preparación:

Limpiar bien la carne bien, picar y condimentarla con los aliños, el ajo, la cebolla y un poco de vinagre. Dejar reposar un día. Después, cocinar la carne a fuego lento, agregar el jugo de naranjilla, el tomate, la cerveza y la manteca de chancho. Dejar hervir hasta conseguir una base concentrada. Finalmente licuar una rama de culantro y mezclar.

Acompañantes:

Yuca.

Utensilios:

Cuchara de palo y horno de leña.

Tome en cuenta:

La preparación de este plato toma dos días.

La yuca se puede servir como acompañante con un refrito hecho de cebolla picada, ajo y tomate picado.

Postres y bebidas

Postre de limón

Mercedes Cecilia Santos - 2015

Ingredientes:

Canela
1 taza de azúcar
7 limones verdes
1 piña
Polvo Royal

Preparación:

Rallar los limones, partirlos y sacar todo el zumo para que quede solo la cáscara. Poner las cascaritas del limón a hervir y agregar polvo Royal para quitarle el amargo. Pasar por un colador. Posteriormente, preparar el almíbar de azúcar. Una vez que está listo, agregar pedacitos de piña e inmediatamente poner la canela. Cuando esté cocinada la piña, colocar las cascaritas de limón y cocinar hasta que el dulce tenga la contextura deseada y esté listo para servir.

El dato:

El limón, además de dar gran sabor a los alimentos, posee grandiosas propiedades curativas. Su gran aporte de vitaminas como la C o Complejo B, lo convierte en un gran depurador de toxinas y un implacable bactericida.

¿Cómo preparar el almíbar de azúcar?

Colocar los ingredientes en una cacerola, disolver el azúcar en el agua y llevar a fuego mediano por unos 15 minutos.
Lo importante es no dejar de remover, porque de lo contrario se puede caramelizar y no servirá. Cocinar hasta que espese.

Dulce de mango con piña

Olga de la Cruz Chávez - 2015

Postres y bebidas

Ingredientes:

2 cucharadas de azúcar
3 mangos
1 piña

Preparación:

Cocinar los mangos en pedazos pequeños. Rallar la piña y luego mezclarla con los mangos cocinados y hacer hervir la mezcla junto con el azúcar. Una vez que se han mezclado todos los elementos, esperar hasta que coja punto.

Acompañantes:

Pan o galleta artesanal.

El dato:

El mango, por su contenido en vitamina A, es importante para la salud. Tiene acción beneficiosa en la piel, la vista, el cabello, las mucosas, los huesos y el sistema inmunológico.

La piña

Gracias a sus enzimas, la piña es muy valorada por su acción digestiva y por regular las funciones intestinales. Posee vitaminas A, del grupo B y C, haciendo de la piña una excelente fuente de antioxidantes que combaten a los radicales libres y retrasan el envejecimiento.

Cariamanga

Cantón: Calvas
Provincia: Loja

El cantón Calvas se encuentra en la provincia de Loja y su cabecera cantonal es la ciudad de Cariamanga. Tiene una población total de 28.185 habitantes, se encuentra a 111 km de la ciudad de Loja, a 403 km de Guayaquil y a 751 km de Quito. El clima de este cantón es templado y seco. Existen microclimas que hacen posible la producción de múltiples productos. Su producción agrícola comprende: café, arveja, naranja, maíz duro, fréjol, algodón, panela y frutas, también existe producción ganadera, vacuna, caprina, caballar y mular.

El valle de los Curimangas

Cariamanga es una ciudad turística y cultural, conocida por su producción agrícola y ganadera. La palabra Cariamanga viene de dos voces kichwas que tienen su interpretación: *cari*: macho y *manga*: olla, y también *curimanga*: olla de oro. El nombre se debe a la situación topográfica en la que se encuentra y a la riqueza aurífera y vegetal de su suelo. Cuentan historiadores que los curimangas fueron los primeros habitantes de este valle. También existen versiones de que la ciudad fue fundada en 1546 con el nombre de la Zarza por Francisco Pizarro.

El cantón Calvas fue creado en el gobierno de García Moreno. Según la historia, constituyó en la época precolombina la nación indígena de Curimanga, incorporada al imperio incaico a raíz de la invasión de Tupac Yupanqui. En la época de la Colonia, en cambio, se llamaba provincia de Calvas, cuya jurisdicción comprendía los actuales cantones de Macará, Calvas y parte de Goznamá.

El cantón fue creado por García Moreno.

Los principales platos tradicionales de Cariamanga son: la madre olla, el sango de maíz, el molo y el picadillo de chivo. Las recetas más típicas incluyen sopa de zapallo, fritada y cecina. También se puede encontrar dulces como la miel con quesillo, el dulce de higo, el dulce de zapallo y el dulce con maní.

La historia del cerro sin cumbre

En Cariamanga se puede realizar turismo de aventura, escalada y camping en el cerro Ahuaca, que en el pasado era considerado dios de los incas por su imponente belleza. Tiene una altitud de 2.470 msnm. Los pobladores del sitio colocaron una cruz en la cúspide del cerro como símbolo de su fe, ya que se dice que está encantado. Cuenta la leyenda que su cúspide crecía y crecía, no tenía fin, hasta que un indio disparó hacía ella y logró volar la cima, desde entonces el cerro no tiene cumbre. En el cerro Ahuaca se encuentra una especie animal única en el mundo: la vizcacha, que está en peligro de extinción. Se asemeja a un conejo con cola de ardilla.

El cerro Pan de Azúcar, en cambio, es una hermosa colina convertida en un mirador natural, debe su nombre a su forma singular que culmina en un cono perfecto, desde donde se aprecia el bello paisaje de la zona urbana de Cariamanga, los valles y el Ahuaca. En este lugar se puede realizar ciclismo, senderismo, cabalgata y camping.

Otro atractivo natural es el Baño del Inca, que se encuentra a la entrada de la ciudad, donde está la quebrada de la Palancana. Allí se forma una fuente natural en roca viva. Se cree que era el sitio preferido por el inca Atahualpa y sus caciques, quienes después de sus largas caminatas descansaban allí.

Entradas y sopas

Sopa de zapallo

Hernán Evaristo Tamayo - 2015

Esta es una sopa ancestral. Hernán Tamayo la prepara en su restaurante El Gran Sabor y su elaboración toma 30 minutos.

Ingredientes:

½ zapallo
1 cucharada de aliño
¼ de litro de leche
¼ de quesillo
1 rama de culantro

Preparación:

Cortar el zapallo en trozos pequeños y cocinarlo. Dejar hervir hasta que se suavice. Preparar el aliño. Agregar la leche y mezclar. Poner el quesillo y el culantro y servir en una sopera.

Postres y bebidas

Dulce de zapallo

Lorgía Rosana Luzuriaga- 2015

Doña Lorgía aprendió esta receta de sus familiares. Los ingredientes utilizados son productos locales.

El zapallo

Se recomienda su consumo en caso de acidez estomacal o gastritis y en personas con estómago delicado. También, gracias a su contenido en vitaminas, ayuda a cuidar la vista, y fortalecer la piel, el cabello y los huesos.

Ingredientes:

½ lb de zapallo
Panela

Preparación:

Pelar y rallar el zapallo en rodajas y poner a secar. Luego hacer la miel con la panela y cocinar hasta que tome una contextura uniforme. Agregar el zapallo y dejar en cocción aproximadamente una hora.

Plato fuerte

Sango de maíz

Hernán Evaristo Tamayo - 2015

Esta receta se puede preparar en apenas 20 minutos. El maíz, tan históricamente importante en la alimentación en el país, es rico en carbohidratos y proteínas y no contiene gluten, lo que lo vuelve un alimento ideal para niños y adultos.

Ingredientes:

1 ajo
1 cebolla paiteña
¼ de costilla de chancho
1 huevo
¼ de litro de leche
1 cucharada de mantequilla
Harina molida de maíz
1 taza de mote
Crema de leche

Preparación:

Agregar la harina molida de maíz a la leche en una olla a fuego lento y añadir un poco de crema de leche. Colocar un fondo de caldo de chancho. Poner el refrito de verdura, dejar hervir y permitir que coja textura, ni muy espesa ni muy dura. Finalmente, agregar huevo frito y fritada o chicharrón, según el gusto.

Acompañantes:

Huevo y fritada.

La zarandaja es un producto que se cultiva en América, parecido al fréjol. Se utiliza mucho en varios platos de la región sur del país.

Celica

Cantón: Celica
Provincia: Loja

Celica está ubicada en el cantón Celica, en la provincia de Loja. Se encuentra a 166 km de la ciudad de Loja, a 351 km de Guayaquil y a 690 km de Quito. Su población es de 14.468 habitantes, de acuerdo con el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 51,89% por hombres y en 48,11% por mujeres. Los productos que se cultivan en esta zona son: maíz, fréjol, arveja, entre otros. Los celicanos se dedican en su mayoría a la ganadería vacuna, porcina y equina.

Celica significa celestial

Los primeros pobladores de este cantón fueron los pózules, zapotillos, pindaleños, mangahurcos, chaquinales, paltaguaycos, malacatos y guachanamáes. Celica fue el nombre dado por Sebastián de Benalcázar a este poblado en su trayecto hacia la conquista del Reino de Quito.

Celica significa celestial, por su cielo azul turquesa y por la policromía de sus paisajes. Según datos históricos, su presencia data de 1782. Se encuentra ubicada en las faldas del Pucará y fue fundada por Manuel Carrión en 1783. El gobierno de Ignacio de Veintimilla la cantonizó el 12 de diciembre de 1878.

En Celica se puede disfrutar de una variada gastronomía como sopa de arroz con maíz blanco, arroz con zarandaja y queso, zapallo con miel, sango y molo. Asimismo, recetas típicas que incluyen repe, fritada, salchicha, morcilla, humitas, tamales, quimbolitos, hornado y dulce de toronche.

Los megalitos de Quillusara

En Celica se puede realizar turismo recreativo, visitando el cerro Pucará. Este está rodeado de paisajes coloridos y varios senderos. Es un lugar fascinante para realizar caminatas de ascenso hacia la cumbre, desde cuya cima se tiene una amplia visión de los cantones Paltas, Sozoranga, Macará, Pindal, Zapotillo y hasta un vasto territorio de la república del Perú. En este cerro, ubicado a 8 km de la cabecera cantonal de la ciudad de Celica, se encuentran vestigios de la cultura indígena. Ha sido nominado por los historiadores como un hito del camino que conducía del Cuzco a Paltas.

Otro atractivo importante son los megalitos de Quillusara, pertenecientes a la parroquia de Sabanilla. Se encuentran a 35 km de la cabecera cantonal de Celica, en la ruta Celica-Pindal-Sabanilla. Son piedras puntiagudas, fijas en el suelo y distribuidas en muchos círculos, cuyas inscripciones se remontan posiblemente a las culturas preincaicas y hasta coloniales. Expertos en arqueología han deducido que este era un escenario para rendir culto a los dioses de la fertilidad.

Foto: Calu_777, panoramio.com

Entradas y sopas

Sopa de maíz

Zoila Piedad Piedra Alcántara - 2015

Ingredientes:

Manteca de chancho
1 taza de arveja
Maíz blanco
¼ lb de quesillo
1 rama de culantro
1 cucharada de refrito y 1 huevo

Preparación:

Hervir el agua antes de poner la arveja. Moler el maíz. Cernir la harina y añadir huevo, manteca y sal. Agregar el refrito, el maíz y demás condimentos. Dejar cocinar por varios minutos. Agregar el quesillo, picar el culantro y servir en una sopera.

Postres y bebidas

Toronche con miel

Teresa Jesús Campoverde - 2015

El toronche es una fruta conocida también como papayuela de los Andes. Se encuentra en sembríos o en huertas familiares en las provincias de El Oro, Azuay y Loja, principalmente.

Ingredientes:

1 hoja de higo
Panela
3 toronches

Preparación:

Cortar los toronches y sacarles la semilla. Lavar bien y dejar en remojo por dos días para quitarles el sabor amargo. Transcurrido ese tiempo, cocinarlos para suavizar la fruta. Gradualmente, agregar panela. Dejar hervir hasta que coja punto y agregar la hoja de higo para que se suavice y tenga cuerpo. Finalmente, servir en un charol grande.

Tome en cuenta:

La preparación de este plato toma dos días.

Plato fuerte

Sudado de chancho

Zoila Piedad Piedra Alcántara - 2015

Ingredientes:

½ lb de carne de chancho
1 cucharada de condimento
1 diente de ajo
1 cucharada de especería de dulce
Sal al gusto

Preparación:

Salpicar la carne con un cuchillo y condimentarla. Luego ponerla en una olla de barro y taparla con una hoja de guineo. Colocar una funda para que sude a fuego lento. Dar la vuelta cuando esté cocinada. Servir con ensalada de cebolla y tomate.

Acompañantes:

Papa, yuca o arroz.

Utensilios tradicionales:

Olla de barro.

La carne de cerdo

Es recomendada en épocas de crecimiento, por su alto contenido en proteínas que es lo que nos ayuda a construir tejidos corporales y conseguir así un buen desarrollo.

La señora Zoila Piedad Piedra de la parroquia rural Pózul, que pertenece al cantón Celica, aprendió esta receta de sus antepasados.

San Lucas

Cantón: Loja
Provincia: Loja

San Lucas es una parroquia rural ubicada en el cantón Loja, en la provincia del mismo nombre. Se encuentra a 354 km de Guayaquil y a 614 km de Quito. Su población es de apenas 4.673 habitantes, de acuerdo con el Censo Nacional 2010. San Lucas es un asiento importante de la etnia de los Saraguros y de varios sitios arqueológicos ligados a las culturas vernáculas (Ciudadela, Tambo Blanco, etc.). En el sitio se produce ganado, maíz blanco y árboles frutales.

Foto: Soledad Mora.

La tierra de los Saraguros

En San Lucas, 91% de la población pertenece al pueblo kichwa Saraguro y el 9% dice pertenecer a la cultura mestiza. La población indígena es originaria del cantón Saraguro, especialmente de las comunidades de Tambopamba, Tuncarta, Ñamarín y Delaconcha (sector de Ilincho). La moral indígena está constituida por normas, reglas de conducta propias de la vida colectiva y comunitaria, descansa en el bienestar comunitario que se manifiesta a través del trabajo, que es de carácter obligatorio y causa de honor del indígena.

La actividad artesanal para las comunidades de la zona es de carácter secundario, solamente dedican a ello los espacios de descanso de las jornadas laborales. Sus productos son para el autoconsumo familiar.

En San Lucas se realizan ferias los sábados, donde se comercializa ganado y productos agrícolas, su festival de flores y frutas es la última semana de marzo. También existe un lugar llamado Pueblo Viejo, allí se han encontrado huellas de gran población indígena, seguramente de la era incaica.

La fiesta cívica más importante de la parroquia se celebra el 4 de agosto. Las celebraciones más destacadas son: Navidad, Semana Santa y el Corpus Cristi, todas de carácter religioso e impuestas. También celebran fiestas propias de los pueblos indígenas como la Supalata, el Inti Raymi y el Paucar Raymi.

91% de su población es Saragura.

En los últimos años se ha logrado reivindicar los derechos de los pueblos indígenas en cuanto a la práctica de la medicina tradicional. En las comunidades de San Lucas existe un gran número de sabios médicos que aportan al bienestar sicosomático y social de las mismas.

Dentro de la gastronomía de la parroquia se tiene tortillas de maíz, cuy asado, sopa de chuchuca. Aquí se puede encontrar bebidas y dulces típicos como miel de quesillo, chicha de jora, pasado de toronche y mazamorra de maíz.

Las ruinas incásicas de Ciudadela

Un distintivo importante del lugar es el río San Lucas, que constituye un recurso turístico y se convierte en el principal proveedor de agua para el consumo humano y riego. En San Lucas se puede realizar turismo cultural de dos maneras. Primero, se puede visitar las Ruinas de Ciudadela, centro arqueológico donde existen huellas o pequeños muros de una antigua ciudad incásica, la misma que estaba atravesada por el camino real o del Inca. Este lugar estaba conformado por la puerta del palacio, la plaza, el cuartel donde vivía la guarnición, el salón de recepciones y la cisterna de castigo. Segundo, se puede compartir las fiestas tradicionales católicas y de veneración ancestral, como fiestas en honor a los patronos de los saraguros: San Lucas y San Pedro, Corpus Christi e Inti Raymi.

Otro recurso turístico que posee San Lucas es el cerro sagrado Akakana, conocido por ser el cerro más alto de la parroquia. Este cuenta con plantas medicinales y lagunas a sus alrededores, ideal para quienes gustan de las actividades ecoturísticas.

Foto: Soledad Mora.

Entradas y sopas

Sopa de chuchuca con patas de chancho

Grupo de mujeres de la comunidad Killasisa - 2015

Sopa tradicional de San Lucas. En la parroquia existe un grupo de mujeres organizadas que se dedican a vender comida en ferias y sitios aledaños. El grupo de mujeres de la comunidad de Killasisa presentó este plato de sus ancestros que ha pasado de generación en generación.

Ingredientes:

1 ajo
1 cebolla blanca
1 lb de chuchuca
3 cucharadas de orégano
2 patas de chancho
4 cucharadas de sal
3 papas chauchas

Preparación:

Seleccionar el choclo, desgranarlo y dejar secar. Moler después de que esté bien seco. Agregar las patas de chancho en una olla con la chuchuca y cocinar por una hora hasta que se suavice. Colocar la cebolla y papa chaucha. Poner los condimentos: ajo, orégano y sal.

Acompañantes:

Mote o papa.

Utensilios tradicionales:

Olla de barro.

¿Qué es la chuchuca?

La chuchuca es el maíz a medio madurar, esto quiere decir que pasó de ser tierno, pero no está lo suficientemente maduro. Para su preparación se desgrana y se cocina hasta que esté completamente suave y después se le seca al sol para obtener un grano duro.

Plato fuerte

Zanahoria blanca con cuy

Grupo de mujeres de la comunidad Killasisa - 2015

La zanahoria blanca es un producto local que madura durante un año.

Ingredientes:

1 cuy
1 cucharada de ají
½ lb de maíz
½ lb de pepas de sambo
1 lb de quesillo
1 cucharada de sal
2 lbs de zanahoria

Preparación:

Lavar la zanahoria, pelar la corteza, lavarla nuevamente y cocinarla con sal. Pelar el cuy, asarlo y despresarlo. Preparar el quesillo, molerlo y amasarlo con sal, para luego colocarlo en el molde. Servir acompañado de las zanahorias, la pepa de sambo y el maíz.

Acompañantes:

Pepa de sambo, quesillo y maíz.

Utensilios tradicionales:

Olla y plato de barro.

Dulce de toronche

José María Guamán - 2015

Postres y bebidas

Este delicioso dulce de toronche fue heredado a Don José de manera intergeneracional y es muy fácil prepararlo. Esta fruta se encuentra en extinción.

Ingredientes:

2 ramas de canela
2 cucharadas de panela
5 toronches

Preparación:

Pelar la cáscara de los toronches. Hervir los toronches con panela y canela. Dejar que coja punto y se haga el dulce.

Utensilios tradicionales:

Cucharillas de madera y plato de barro.

Malacatos

Cantón: Loja
Provincia: Loja

Esta parroquia rural del cantón Loja se encuentra en la provincia del mismo nombre. Está a 33 km de la ciudad de Loja y es conocida como el Valle de la Eterna Primavera. Es famosa por sus frutas, cañaverales, quintas productivas y el guarapo. Este valle se encuentra rodeado de una exuberante vegetación, de singular belleza natural y cuenta con un clima templado muy agradable todo el año.

Cuna de ilustres personajes

La parroquia aún conserva sus raíces y tradiciones. El 24 de febrero de cada año, Malacatos celebra su fiesta de parroquialización. En esta fecha se programan actividades cívicas y culturales. Otra fiesta representativa es la que rinde homenaje al Señor de la Caridad, patrono del Santuario San Felipe de Malacatos. Se conmemora cada 30 de agosto.

Es cuna de ilustres personajes. Entre los más destacados está Miguel Riofrío, poeta, novelista y periodista, conocido por ser autor de la primera novela ecuatoriana "La Emancipada". También Carlos Carrión Figueroa, escritor de novelas y cuentos. Otro personaje es el cacique Pedro Leiva, médico indígena que descubrió las propiedades de la cascarilla o quinina.

Malacatos también cuenta con gastronomía típica. Allí se prepara fritada, sancocho de chancho, tamales, tilapia asada, repe, cuy asado y cecina. Dentro de la parroquia se puede encontrar bebidas y dulces típicos como el de cidra, el de babaco, la miel con quesillo y el guarapo.

Miguel Riofrío, autor de "La Enmancipada", nació en Malacatos.

El Valle de la Eterna Primavera

La población de Malacatos se dedica a la crianza de ganado vacuno y caballar, además a la agricultura. La producción agrícola de esta zona se destaca por los sembríos de café, caña de azúcar, variedad de frutas, cultivos de ciclo corto y plantas medicinales. Existen huertos caseros de legumbres y hortalizas que se producen con técnicas tradicionales y sin agroquímicos. El valle se ha convertido en una de las mejores agroindustrias de caña de azúcar y de sus derivados como miel, panela y aguardiente. En el sitio existen fábricas artesanales y moliendas donde se elabora la panela de forma tradicional.

Foto: Carlos Cuenca Q. - panoramio.com

Entradas y sopas

Sopa tradicional de Malacatos. La señora Garcés prepara esta receta con productos de la localidad en su restaurante ubicado en Landangui. Su preparación toma aproximadamente 30 minutos.

Sancocho de chancho

Nancy Garcés - 2015

Ingredientes:

½ lb de chancho
1 guineo
1 naranja agria
1 papa
1 plátano
1 rama de perejil
1 yuca
1 zanahoria
½ lb de arroz
Ajo
Orégano
Sal

Preparación:

Hervir el agua con la carne del chancho. Incorporar la zanahoria y dejarla hervir, seguidamente agregar el guineo y el plátano. Posteriormente, añadir la yuca, la papa y el arroz. Inmediatamente preparar el refrito licuando ajo, apio, perejil y orégano. Agregar el refrito a la olla y revolver. Poner sal al gusto. Cuando esté listo servir con naranja agria.

Acompañantes:

Naranja agria.

Tamales

Carmen Luz Ochoa - 2015

Ingredientes:

1 cda. de aliño
1 taza de arveja
1 cebolla
1 pimiento
1 zanahoria
½ libra de pollo
2 mazorcas de maíz

Acompañantes:

Ají.

Preparación:

Remojar el maíz dos días antes. Cocinar el pollo con el aliño. Sacar el pollo cuando este blando y bien cocido para desmenuzarlo. Preparar la masa, moliendo el maíz. Este proceso toma 30 minutos. Cocinar las arvejas. Preparar el refrito y el relleno del tamal. Limpiar bien las hojas de achira para colocar la masa de maíz dentro de la hoja y añadir en el centro el relleno con el pollo y la arveja. Luego, cubrir con otra capa de masa y envolver los tamales en la hoja de achira y amarrarlos. Poner a cocinarlos en una olla por una hora.

Plato fuerte

El proceso de preparación de los tamales toma aproximadamente una hora y media. A los tamales se los envuelve con hojas de achira.

Dulce de cidra

Clara Luz Gaona - 2015

Ingredientes:

1 babaco
1 cidra
1 taza de panela
1 piña

Preparación:

Pelar y rallar la cidra. Lavar la cidra varias veces para que salga lo amargo. Cocinar la cidra. Agregar la piña y el babaco. Colocar la panela y dejar hervir. Remover constantemente hasta que se haga el dulce.

Utensilios tradicionales:

Cuchara de madera, horno de leña.

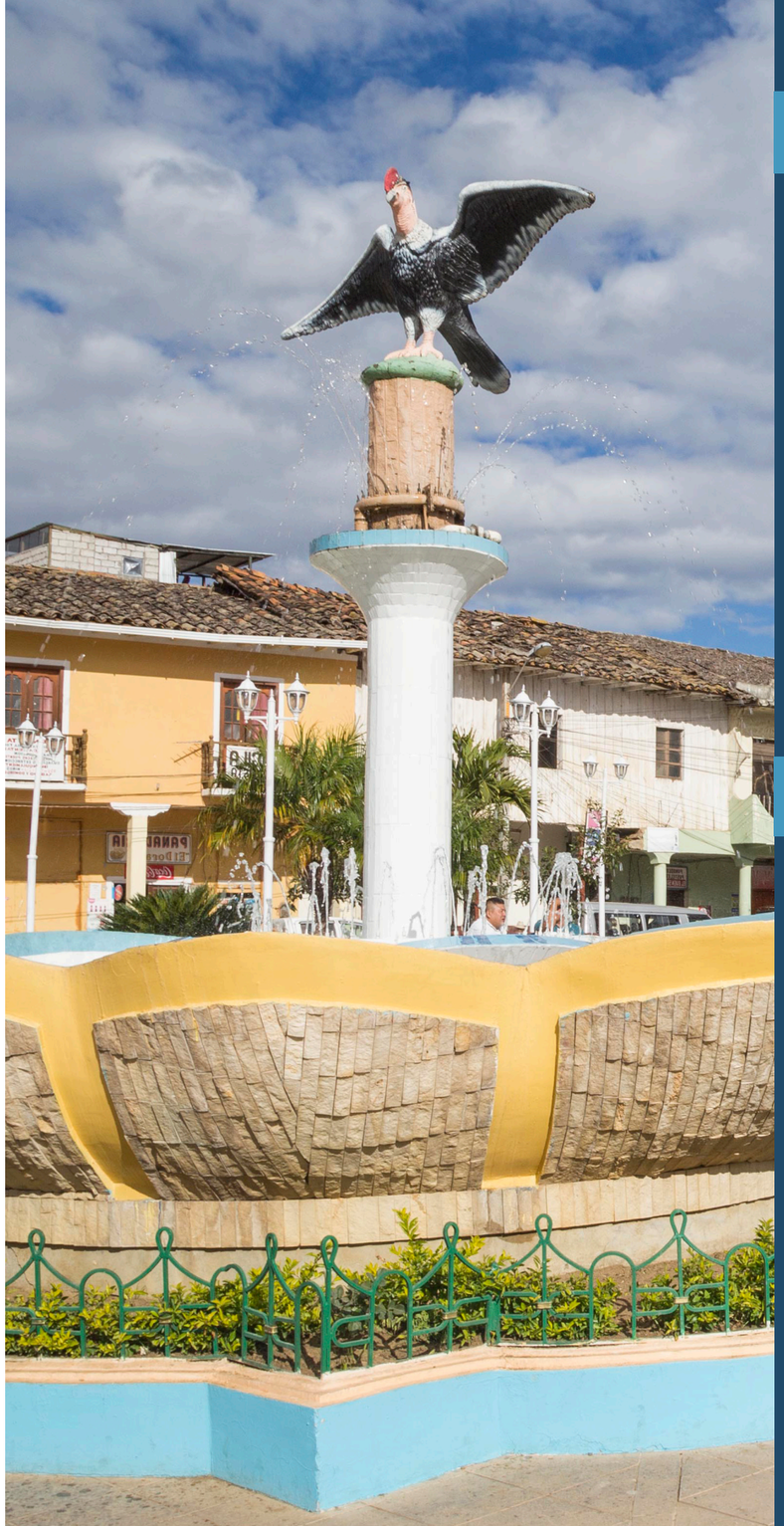
Postres y bebidas

Este delicioso dulce de cidra es muy conocido en Malacatos. Para prepararlo se requiere de un proceso laborioso que toma aproximadamente 6 horas.

Catacocha

Cantón: Paltas
Provincia: Loja

El cantón Paltas es uno de los más antiguos del Ecuador. Su creación se remonta al 25 de junio de 1824, años antes del nacimiento de la República del Ecuador. Fue Simón Bolívar quien mediante decreto creo este cantón. Su población es de 23.801 habitantes, de acuerdo con el Censo Nacional 2010. Catacocha es su cabecera cantonal y centro de transacciones comerciales. Se encuentra a 97 km de Loja, a 351 km de Guayaquil y a 695 km de Quito. En Catacocha, agricultores y comerciantes de las parroquias rurales se dan cita para vender sus productos en la feria. Este lugar se caracteriza por la producción de banano, café, fréjol, trigo, cebada, maracuyá, cidras, toronjas y piñas.



La cuna de los Paltas

Los primeros habitantes del sur del Ecuador fueron los Paltas. En la época aborigen, este pueblo se constituyó en uno de los más desarrollados del sur del país. Existen varias versiones sobre el origen de Catacocha. Según la leyenda, Catacocha debe su nombre a una pareja de nativos paltas que al pasar por este lugar se quedó admirada por la gran cantidad de agua que había en las lagunas. Se cree que la nativa resbaló y exclamó la palabra "cataycocha". En el dialecto Palta, *catay*: aquí y *cocha*: laguna.
Catacocha fue declarada Patrimonio Cultural de la Nación el 25 de mayo de 1994 por ser cuna de los paltas, por la gran riqueza de sus tradiciones heredada de sus antepasados, por la arquitectura de sus viviendas que aún conservan aspectos tradicionales, por su arqueología y por su paisaje.
Las principales festividades que se celebran en Catacocha son: el 25 de junio, cantonización; el 3 de diciembre, la reivindicación de los derechos de los paltas.
La cerámica es la principal artesanía de Paltas, todavía en sus barrios se conserva la forma rudimentaria y tradicional de fabricar ollas de barro, maceteros y otros objetos. Asimismo, aún se elaboran artesanías a través de los tejidos como las jergas, alforjas y bolsos de diversos tipos.
En la gastronomía tradicional del cantón está la sopa de arroz con maíz blanco, el estofado de gallina criolla, la sopa de congatullo, la morcilla y el sango. También existen recetas típicas exquisitas como el repe blanco, la chicha de maní, el champú de arroz y maní, la colada de harina de maíz y el sancochado de cuy.

La cerámica es la principal artesanía de los Paltas.

Shiriculapo, el mirador

La ciudad de Catacocha se caracteriza por tener casas patrimoniales con infraestructura de piedra, adobe, teja y madera. El mirador Shiriculapo tiene un abismo impresionante de 150 metros de profundidad y en su cima se puede apreciar la imagen de Cristo Rey. Según los cronistas, el Shiriculapo fue el balcón del jefe de la tribu de los Paltas. En el sitio se esconden muchos secretos, puesto que a sus pies muchas vidas se ofrendaron a los dioses paganos, desde aquí se observa el exuberante valle de Casanga, con verdes e imponentes paisajes.
Un sitio obligado para visitar es el museo Hermano Joaquín Liébana Calle de los hermanos maristas, que se encuentra ubicado en el colegio del mismo nombre. Aquí se exhiben piezas arqueológicas representativas de los aborígenes, piezas de origen animal y vegetal petrificadas que se han recolectado a lo largo de los años por los pobladores de Catacocha.
También se puede visitar el cerro Pisaca que se encuentra a 2.460 msnm. En esta extensión de 410 hectáreas se puede observar diversidad de animales y árboles. Además, en las faldas del cerro se observa varias lagunas repletas de agua. Otro sitio de interés es la parroquia Yamana donde existen petroglifos (zoomorfos y antropomorfos) que muestran imágenes grabadas por el hombre sobre piedra con distintos métodos como picado, rallado, incisión o desgaste. Estos llevan miles de años y eran utilizados por los antiguos para registrar diversos acontecimientos, hechos y visiones.

Entradas y sopas

Arveja con trigo y oreja de chancho

Ximena Elizabeth Carrillo - 2015

Este es un plato típico de la localidad. Doña Ximena lo aprendió de sus abuelos y utiliza ingredientes locales para su elaboración, que toma aproximadamente una hora y 15 minutos.

Ingredientes:

½ lb de arveja
1 cebolla paiteña
1 diente de ajo
1 oreja de chancho
¼ lb de trigo
2 oz de verduras
Perejil y orégano

Preparación:

Sofreír el ajo, la cebolla y la verdura y agregar agua. Añadir la arveja y el trigo ya cocinados para que hiervan por cinco minutos. Luego, colocar en trozos pequeños la oreja de chancho y agregar un poco de agua caliente para dejar hervir por 10 minutos más, al mismo tiempo que se mezcla. Finalmente, agregar perejil y orégano picados.

Acompañantes:

Aguacate (una rodaja).

Utensilios tradicionales:

Olla de barro.

El trigo comenzó a utilizarse hace miles de años y es probablemente el alimento más ampliamente utilizado desde la antiguedad, tanto en civilizaciones europeas como americanas.

Plato fuerte

Sancochado de cuy

Amanda Yaguana - 2015

El cuy es un mamífero infaltable en la gastronomía serrana y representa una de las comidas más emblemáticas de la Sierra ecuatoriana, sin contar con que tiene alto valor nutricional. Este delicioso plato es tradición del pueblo catacochense y toma cuarenta minutos prepararlo.

Ingredientes:

1 cucharada de aliño
¼ lb de cuy
1 guineo
1 cucharada de maní
1 cucharada de sal
¼ lb de yuca
Orégano
Perejil

Preparación:

Asar el cuy en carbón. Luego hacer un refrito de maní y aliño para condimentar las presas. Dejar hervir por 15 minutos para que coja sabor. Agregar la yuca y el guineo, el orégano y el perejil. Servir en un plato llano.

Para el refrito:

Los ingredientes imprescindibles de un refrito son: ajo, cebolla y tomate. Otros ingredientes habituales en el refrito son: pimiento verde y rojo. Es mejor si usa aceite de girasol y evitando que se queme, por lo que recomienda hacer el refrito a fuego lento.

Postres y bebidas

Miel con quesillo

Mercedes Tacuri - 2015

Plato tradicional de Catacocha, sencillo en su preparación. Toma tan solo veinte minutos prepararlo y es ideal para aquellos que gustan de alimentos dulces.

Ingredientes:

Panela
1 quesillo

Preparación:

En una olla vaciar media taza de agua y agregar la panela. Dejar hervir hasta que coja punto. Servir con quesillo en pequeñas rodajas.

¿Qué quiere decir coger punto?

Coloca la panela, canela y agua suficiente para que la cubra y se disuelva. Hervir a fuego lento hasta que la miel tome una textura espesa (al gusto).

Endulzar con panela

La panela es un endulzante 100% natural muy saludable, que además de endulzar no aporta las calorías vacías que da el azúcar blanco tradicional. Es considerada 5 veces más saludable que el azucar morena.

Flan con café

Franco Valle Ramírez - 2015

Postres y bebidas

Postre preparado por Franco Valle, quien utilizó productos locales para crear este flan.

Ingredientes:

Azúcar
1 litro de crema de leche
3 cucharadas de café natural
¾ de litro de café pasado
½ litro de leche
2 sobres de flan de vainilla
1 sobre de gelatina neutra

Preparación:

Hacer el caramelo en el recipiente donde se va a preparar el flan y dejar enfriar. Verterlo en una olla en un litro de crema de leche junto al ½ litro de leche. Agregar 2 sobres de flan de vainilla y ¾ de litro de café pasado bien cargado. Mezclar todo y dejar hervir por dos veces para que tenga volumen. Disolver en tres cucharadas de café dos sobrecitos de gelatina neutra o sin sabor. Agregar a la mezcla anterior y verter en el molde. Dejar que se enfríe.

Para el caramelo:

En una olla caliente se pone el azúcar y agua. No se remueve y se deja a fuego medio. Al cabo de un rato empiezan a formarse burbujas. Cuando el azúcar cambia de color y empieza a oler a caramelo, se gira la olla un poco para que se vaya moviendo el azúcar y se haga bien por todos lados. En el momento que esté completamente disuelto y con un tono dorado, se echan unas gotas de limón y se aparta del fuego.

Alamor

Cantón: Puyango
Provincia: Loja

San Jacinto de Alamor es una ciudad serrana del cantón Puyango, en la provincia de Loja. Se encuentra a 192 km al occidente de la ciudad de Loja, a 282 km al sur de Guayaquil y a 620 km al sur de Quito. El cantón posee un clima templado-húmedo en la zona de altura y cálido-seco en los valles bajos. Sus habitantes se dedican a la ganadería y en menor escala a la agricultura, produciendo café, maíz, zarandaja, yuca, entre otros. Otra actividad importante es su gran movimiento comercial debido a su cercanía con la provincia de El Oro.

Los petroglifos de Chitoque

La creación de la parroquia Alamor se debe a la Ley de División Territorial anunciada por Gabriel García Moreno el 29 de mayo de 1861 cuando formaba parte del cantón Paltas. Posteriormente, mediante decreto legislativo de la Asamblea Nacional Constituyente y firmado por José María Velasco Ibarra en su segunda presidencia, se expidió su creación. Finalmente, el 23 de enero de 1947 Alamor se convierte en la cabecera cantonal de Puyango.

En este paraíso del sur del Ecuador existen importantes ruinas arqueológicas como Guambona, Mercadillo, Turununa y el Limo, donde se han encontrado numerosos artefactos líticos, cerámicos, metálicos y óseos, reliquias de gran valor cultural prehistórico.

Mercadillo es una parroquia rural de Puyango y es considerada como la puerta de entrada al cantón. Entre sus recursos turísticos destacan los petroglifos de Chitoque, que son grabados que están ubicados en la parte baja de una piedra en el sitio del mismo nombre. A pocos metros de la Iglesia de Mercadillo se encuentra una piedra con grabados referentes al sol, por lo que se cree que aquí existió una importante presencia indígena con su preferencia por el sol.

Los principales platos tradicionales que se pueden encontrar en el sitio son: sopa de zarandaja, arveja con guineo, sango de maíz y repe lojano. Las recetas más típicas incluyen el picadillo de menudo de res, el mixto de chancho y la longaniza. Dulces como el pasado de toronche, la miel con quesillo y la conserva de leche.

El bosque petrificado de Puyango

El territorio del cantón Puyango está lleno de encantos naturales, laberintos de cerros, cordilleras y extensos campos agrícolas, los mismos que hacen de esta tierra un lugar muy atractivo para el turismo ecológico. Los tupidos bosques nublados que bordean las cuencas hidrográficas de los ríos Puyango y Alamor están saturados de aves cantoras de vistosos plumajes.

Visitar Alamor es trasladarse al típico poblado lojano, allí se pude admirar viviendas tradicionales, donde predomina el barro y la madera. Destaca el parque central, adornado de árboles lugareños, al frente de la Iglesia San Jacinto de Alamor, en la que se levantan dos torres con su reloj de ocho esferas, único en el país ya que no se fabricó en serie. Este reloj público, de marca Krupper, fue hecho en Alemania en 1917 y en 2008 fue declarado Patrimonio Cultural del Ecuador.

El atractivo más emblemático es el Bosque Petrificado de Puyango, ubicado al suroeste de la provincia de El Oro y al occidente de la provincia de Loja, entre las parroquias de Alamor del cantón Puyango y la parroquia La Libertad del cantón Las Lajas, separados por el río Puyango. Es considerado un yacimiento fosilífero y está dividido en cuatro formaciones geológicas (Zapotillo, Ciano, Ambín y Progreso). Los vestigios de este bosque datan del periodo cretácico. Aquí se encuentran restos de árboles como troncos y hojas petrificadas, de la flora del mesozoico. También hay fósiles de invertebrados. Los más recientes encontrados tienen 60 millones de años y los de mayor edad llegan hasta los 500 millones de años. Es ideal para quien gusta del ecoturismo.

El balneario de aguas sulfurosas El Arenal, ubicado en el sector denominado Papayas, a 30 minutos de Alamor, es un sitio muy visitado por turistas nacionales y extranjeros, famoso por el barro y sus aguas sulfurosas que curan diferentes afectaciones reumáticas.

Foto: Wikimedia Commons, Darwin Pucha Cofrep.

Entradas y sopas

Sopa de zarandaja

Luz Noemí Granda - 2015

La zarandaja, también conocida como poroto, judía, frejol de Egipto o chaucha japonesa, es un producto que se cultiva en América y que está en peligro de extinción. Tiene algunas bondades medicinales. En la actualidad, se encuentra en pocos lugares. Se la cultiva en mezcla con el maíz en el cantón Puyango. Esta es una receta tradicional del cantón, se prepara en aproximadamente 25 minutos.

Ingredientes:

Achiote
½ lb de zarandaja
¼ de litro de leche
1 huevo
1 tomate riñón
½ cebolla paiteña
1 pimiento
1 cucharadita de sal
Comino
1 taza de harina

Preparación:

Remojar de un día para otro la zarandaja y cambiarla de agua tres veces para quitarle lo amargo. Pelar las zarandajas al siguiente día. Cocinar en una olla por 15 minutos, procurando que no se derrita. Cuidar que el caldo no quede demasiado espeso. Se recomienda no agregar demasiada agua. Aparte, preparar el refrito con el pimiento, la cebolla y el tomate. Agregar una cucharada de refrito a la olla y añadir una cucharadita de comino, color y la leche. Para la tortilla, agregar tres cucharadas de harina y batir un huevo para después freír la tortilla en una sartén. Posteriormente, agregar al caldo la tortilla y una cucharadita de sal. Mezclar todo y verter la leche. Finalmente, servir el caldo en una sopera.

Acompañantes:

Huevo.

La zarandaja es un grano rico en fibra, proteínas, carbohidratos y minerales, utilizada en piqueo y ensaladas, ideal para reducir el riesgo de diabetes.

Mixto de chancho

Yaneth del Carmen Ramírez Rogel - 2015

Ingredientes:

½ cucharada de achiote
1 diente de ajo
½ lb de carne de chancho
1 rama de cebolla blanca
1 cebolla paiteña
1 naranja agria
½ cucharada de sal

Preparación:

Cecinar la carne. Luego, incorporar en un recipiente el ajo, el achiote, las especies, la sal, la cebolla blanca y la paiteña, previamente picadas, y la naranja agria. Mezclar los ingredientes con la carne cecinada. Dejar reposar por 24 horas. Secar la carne con leña al mismo tiempo que la salchicha.

Acompañantes:

Arroz, salchicha y zarandaja.

Utensilios tradicionales:

Fogón de leña.

Plato fuerte

La preparación de esta receta toma cuatro horas y tiene un costo de entre $ 1 y $ 5. Doña Yaneth heredó esta receta de sus antepasados y la prepara en su local de comida.

Chicha de jora

Piedad Ríos González - 2015

Ingredientes:

Caña de castilla
Clavo de olor
Maíz
Pimienta dulce
Panela al gusto

Utensilios tradicionales:

Cuchara de palo
Cántaro de barro
Olla de barro

Preparación:

Escoger el maíz para la chicha y molerlo. Cocinarlo con pimienta dulce, caña de castilla y clavo de olor. Retirar del fuego y cernirla. Dejar enfriar por un día completo y luego agregar panela o azúcar. Colocar en un cántaro de barro y dejar fermentar por cinco días.

Postres y bebidas

Para preparar la chicha, se tiene que escoger bien el maíz. Es un proceso que toma su tiempo ya que hay que dejarla fermentar. La preparación de esta receta toma cinco días y tiene un costo de hasta $ 10.

Zapotillo

Cantón: Zapotillo
Provincia: Loja

Zapotillo es una ciudad del cantón fronterizo meridional que lleva el mismo nombre, ubicado en la provincia de Loja. Se encuentra a 238 km de Loja, a 364 km de Guayaquil y a 681 km de Quito. Tiene una población de 12.312 habitantes, compuesta en 52,31% por hombres y en 47,69% por mujeres.

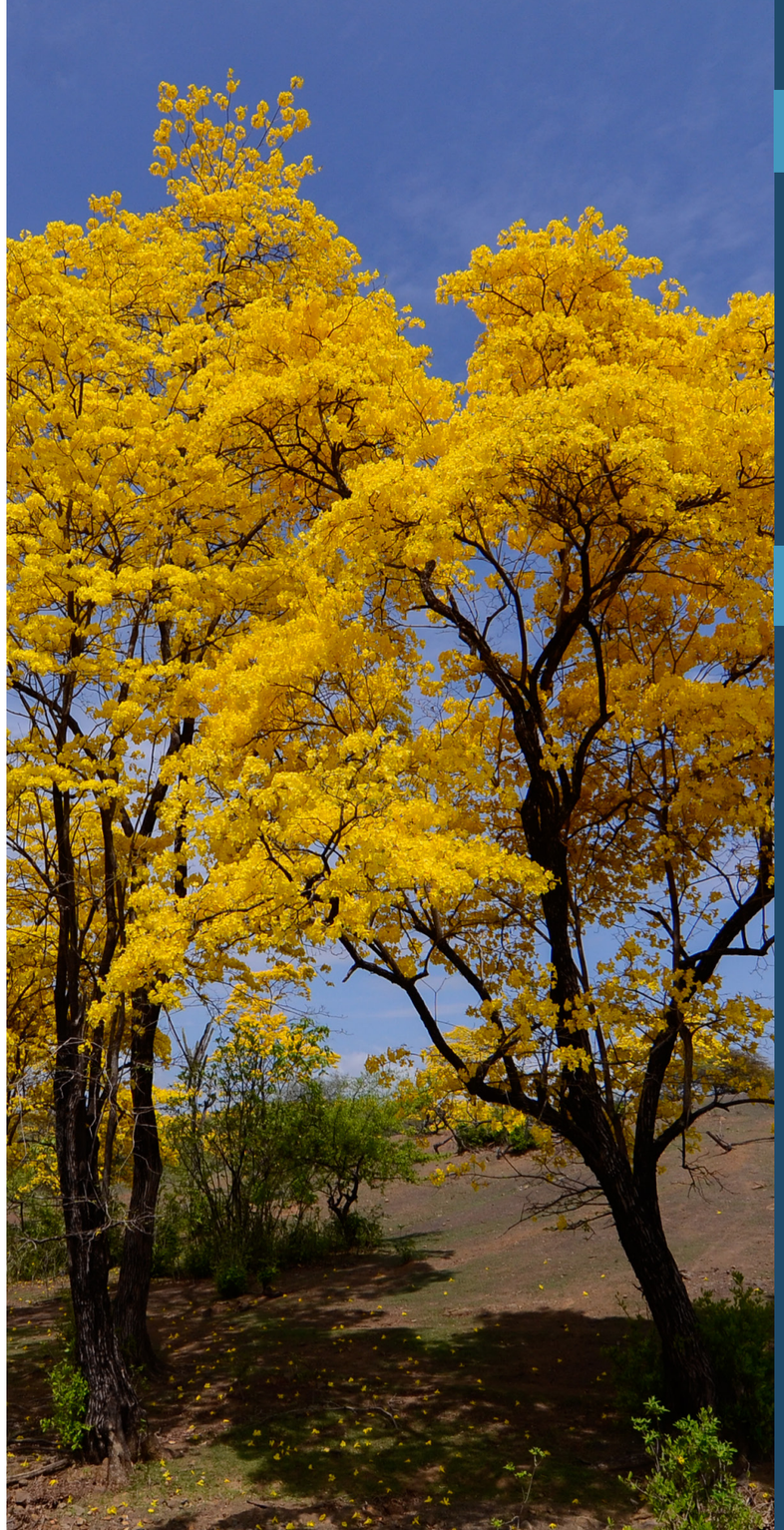


Foto: Andrés Jaramillo.

Un oasis de palmeras y guayacanes

El clima de Zapotillo es subtropical. Constituye un oasis de palmeras, tamarindos, verdes algarrobos, guayacanes y hualtacos. Su espectacular paisaje lo ha convertido en un punto de atracción turística, teniendo en cuenta que los bosques secos de la Región de Endemismo Tumbesina conforman uno de los más ricos ecosistemas de todo el planeta y es justamente en la zona occidental de la provincia de Loja donde se encuentran los mejores remanentes continuos de este tipo de bosque en el país.

Los principales platos tradicionales son el chivo al hueco, seco de chivo, guatita, náparo de chivo, sango de maíz y natilla. Las recetas más típicas incluyen sudado de pescado, seco de gallina criolla, chicha y dulce de leche de cabra.

El cantón fue creado en 1980.

Reserva Natural La Ceiba y Cerro Negro

En Zapotillo se puede realizar turismo ecológico visitando la Reserva Natural La Ceiba y el Cerro Negro. Posee grandes remanentes de bosque seco donde existen hermosos paisajes con diversidad de flora y fauna. También se puede visitar la Ruta de los Guayacanes que comprende las localidades de Bolaspamba, Mangahurco y Cazaderos. En esta ruta se observa el florecimiento de los guayacanes, que se da en una sola época al año. Este espectáculo de la naturaleza dura aproximadamente una semana y se presenta con las primeras lluvias entre los meses de enero y febrero.

Además, se puede realizar actividades recreativas en las riberas del río Catamayo. Este río permanece caudaloso todo el tiempo, convirtiéndose en el sitio ideal para disfrutar de un refrescante baño o para pescar.

Plato fuerte

En el restaurante Don Rolando, Marcela Sánchez prepara esta receta con carne de chivo propia de la zona.

Tome en cuenta:

Este plato tradicional de Zapotillo toma 15 horas de preparación.

Chivo al hueco

Marcela Sánchez - 2015

Ingredientes:

1 cucharada de aliño
¼ de lb de carne de chivo
1 diente de ajo
½ taza de especias
1 pimiento
1 tomate riñón
1 cucharada de vinagre
Sal al gusto

Preparación:

Seleccionar la carne, salpicarla con sal y macerar por 20 minutos. Mezclar con ajo, aliños, aceite, vinagre y el refrito. Macerar nuevamente la carne de chivo por 10 o 15 horas. Cocinar por cinco horas, según la cantidad de chivo.

Acompañantes:

Arroz, ensalada y camote.

Aderezo de limón y miel para la ensalada:

Mezclar 2 cucharadas de jugo de limón, 1/2 cucharada de cáscara de limón rallado, 1/4 de taza de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, 1/4 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de orégano y 1/2 cucharada de miel.

Plato fuerte

El maíz ha sido parte de la dieta de las personas de la región durante generaciones.

Sango de maíz con chicharrón o quesillo

Claudia Macrina Romero Rueda - 2015

Ingredientes:

1 cebolla paiteña
1 diente de ajo
1 cda de manteca de chancho
¼ de lb de maíz molido
¼ lb de quesillo
1 cucharada de sal
1 pimiento

Preparación:

Pelar el ajo machacado y sofreír en una paila con la cebolla y el pimiento. Luego, agregar dos tazas de agua y maíz molido, midiendo la espesura para cocinar el sango. Soltar poco a poco el maíz hasta que tenga espesor. Dejar que hierva por un minuto y agregar el quesillo.

Acompañantes:

Camote, huevo o chicharrón.

Manjar de leche de cabra

Ilma Teresa Moncayo Córdoba - 2015

Postres y bebidas

Preparar este manjar tradicional de Zapotillo toma aproximadamente ocho horas. Utiliza leche de cabra local y leña de algarrobo. Todos los ingredientes son netamente zapotillanos.

Ingredientes:

2 cucharadas de azúcar
¼ de litro de leche de cabra
1 cucharadita de bicarbonato

Utensilios tradicionales:

Paila de bronce
Paila de madera overal

Preparación:

Colocar en una paila la leche, el azúcar y el bicarbonato. Prender fuego con la leña de algarrobo. Esperar a que coja el punto. Envasar.

Acompañantes:

Galleta o pan de sal.

Tambillo

Cantón: Mejía
Provincia: Pichincha

La parroquia Tambillo se encuentra situada al norte del cantón Mejía, en la provincia de Pichincha, a 45 minutos de la ciudad de Quito. Limita al norte con la parroquia Cutuglagua; al sur con la parroquia Alóag; al este con el Pasochoa y al oeste con los páramos de La Viudita. Su población es de 8.319 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 48,90% por hombres y en 51,10% por mujeres. En la zona se produce papa, maíz, haba y camote. También se cría ganado vacuno y porcino.

Foto: Ramiro Garrido.

El Tambo, entre la Sierra y la Costa

Deriva su nombre del término castizo "tambo" que significa venta, posada, albergue, fonda, hostería, parador. En este sentido, por extensión, Tambillo significa servicio o atención para transeúntes o forasteros. Actualmente, es la parada obligatoria de los turistas que se desplazan de la Sierra a la Costa o viceversa.

Tambillo es un paraje de descanso, de trascendencia histórica y es uno de los asentamientos más antiguos del país. Se caracterizó porque todas sus casas tenían un corredor que servía para recibir visitas y como lugar de conversación. Uno de los distintivos de esta parroquia, según cuentan, era el famoso guarapo, preparado con un hueso humano de la mano de un difunto. Como comida tradicional de los tambillenses, cuentan los antiguos que se preparaba el famoso ashco locro (locro de papas), así como también el caldo de gallina, los cuyes y las tortillas de maíz.

Antes de la construcción del ferrocarril, donde hoy se levanta la población, existió un sitio de descanso para transeúntes y relevo de caballos. El tren transformó a Tambillo en una importante estación y los ingresos económicos de muchos habitantes dependían de los servicios que prestaban a los pasajeros del ferrocarril.

Con la reciente rehabilitación de la línea férrea del Ecuador, la recuperación del movimiento comercial de los negocios ubicados en la ruta del tren, especialmente en la parada de Tambillo, es un hecho y apunta a mejorar la calidad de vida de los propietarios de dichos comercios donde se ofrece la gastronomía típica de la localidad.

El ferrocarril transformó a Tambillo.

La famosa estación del tren

En 2008 inció la recuperación de la línea férrea.

En Tambillo se puede visitar la estación del tren, además existen varias opciones de turismo de hacienda y rutas para bicicleta y cabalgatas.

Foto: Ramiro Garrido.

Entradas y sopas

Las tortillas de maíz son muy populares en el país y esta receta da un paso más e incorpora las papas. Se sirven con un delicioso ají de chochos y tomate de árbol, dos ingredientes muy tradicionales de la Sierra ecuatoriana.

Tortillas de maíz con papa

Inés Robles - 2013

Ingredientes:

½ lb de harina de maíz
½ taza de nata de leche
3 oz de manteca de cerdo
½ lb de papas
3 oz de mantequilla

Para el ají:
½ lb de chochos
Culantro al gusto
½ lb de tomate de árbol
Sal al gusto
1 cebolla paiteña y 1 ají

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 2 oz de mantequilla; darles forma de tortillas. Cubrir las tortillas con la masa preparada con harina de maíz. Asarlas en tiesto de barro hasta que estén doradas. Servir acompañadas de ají de chochos y tomate de árbol.

Preparación del ají:

Descascarar a los chochos. Pelar el tomate de árbol en agua caliente y licuarlo. Al tomate de árbol agregarle la cebolla cortada en plumas, los chochos, el ají molido y sal al gusto. Adornar con culantro y acompañar con hoja de lechuga.

Utensilios tradicionales:

Tiesto de barro.

Plato fuerte

La fritada es un delicioso plato tradicional de la Sierra ecuatoriana. Normalmente se sirve con mote, yuca, plátanos maduros fritos, curtido y ají.

Fritada

Luz Alba Hurtado Montenegro - 2013

Ingredientes:

1 lb de carne de chancho
½ lb de manteca
2 ramas de cebolla blanca
3 cebollas paiteñas
½ litro de cerveza
Comino al gusto
Sal al gusto
Ajo al gusto

Preparación:

Cortar la carne en pedazos grandes y sazonar con sal, comino y ajo. Cocinar por 30 minutos con la cebolla blanca y paiteña. En una paila de bronce colocar la carne con un poco de su marinada a fuego lento hasta que seque el jugo, dorarla con la manteca y cerveza. Servir con mote, papa, tostado y aguacate.

Acompañantes:

Mote, papa, tostado, aguacate, curtido, plátano frito y choclo.

Postres y bebidas

El tomate de árbol es una fruta típica que se utiliza mucho en la Sierra ecuatoriana y en Tambillo, especialmente. En esta receta, destaca el sabor de los tomates de árbol con un poco de canela.

Tomate de árbol al almíbar

Gloria Quingalombo - 2013

Ingredientes:

4 tomates de árbol
1 taza de agua
1 taza de azúcar
1 raja de canela

Utensilios tradicionales:

Plato de barro.

Preparación:

Pelar el tomate de árbol. Hervir el agua con el azúcar y la canela. Cuando esté acaramelada la preparación, agregar el tomate de árbol pelado. Cocinar por 10 minutos. Servir en un plato de barro.

Lloa

Cantón: Quito
Provincia: Pichincha

La parroquia Lloa se encuentra en la provincia de Pichincha, a 8 km de la ciudad de Quito. Su población es de 1.494 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 52,48% por hombres y en 47,52% por mujeres. En la zona se produce cebada, choclo, papa y quinua. También se cría ganado vacuno y avícola. Lloa está ubicada en las faldas del volcán Guagua Pichincha.

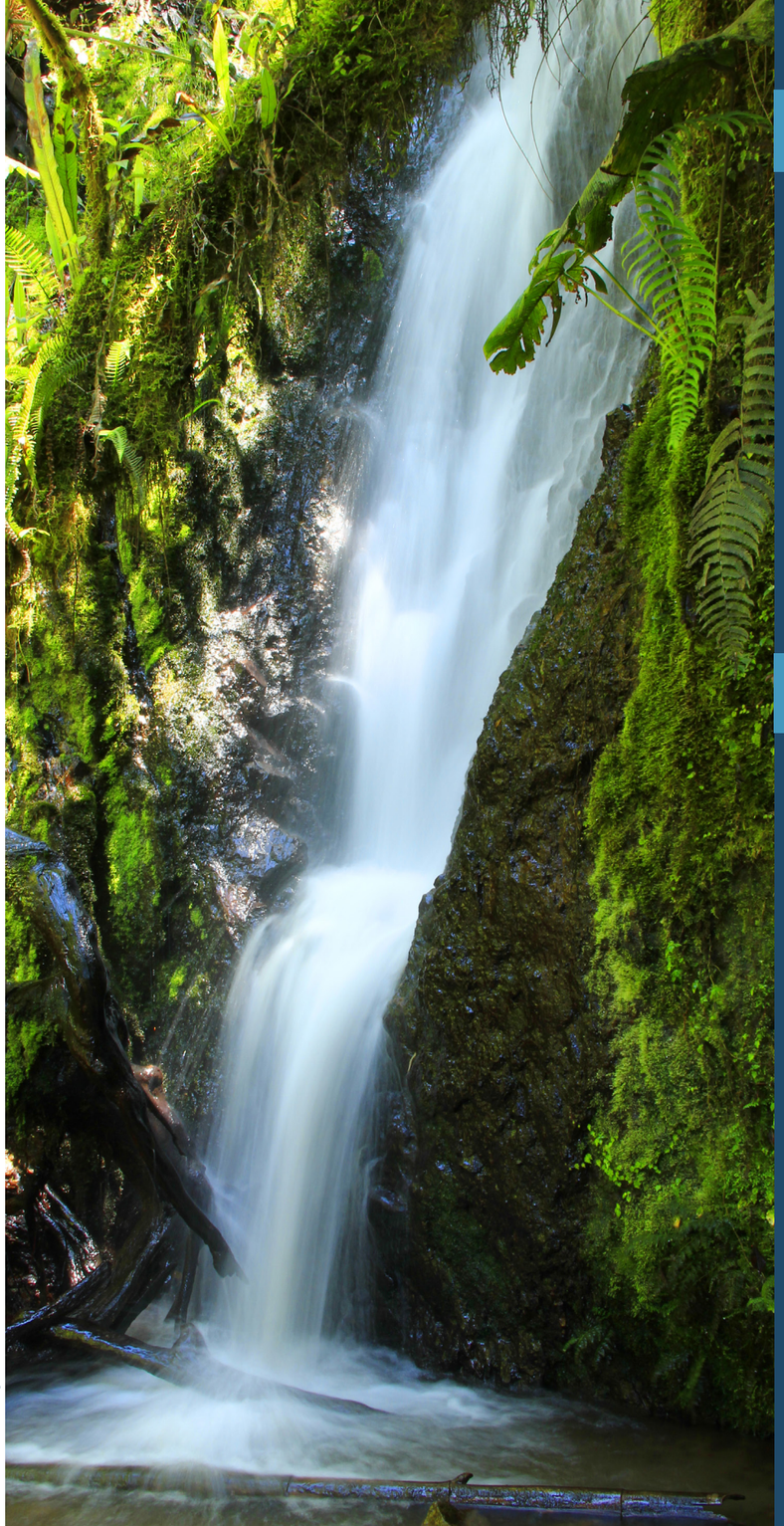


Foto: Miguel Flores.

A los pies del Guagua Pichincha

La sensación de tranquilidad que ofrece el paisaje, la variedad de flora y fauna, la tradicional gastronomía representada por el sambo de dulce, el locro de papas, las papas con cuy, el pan, la trucha, el yaguarlocro, el morocho, las humitas, las habas y mellocos, los quesos, hornado, chicha, etc. son algunas de las razones que convierten a Lloa en un atractivo novedoso para los visitantes.

Desde hace 144 años yace este pueblo ubicado a los pies del volcán Guagua Pichincha, casi oculto de la gran ciudad de Quito, donde muchos de sus habitantes dedican la mayor parte del tiempo a realizar tareas agrícolas y ganaderas en las numerosas haciendas que se extienden a lo largo del valle.

Al visitar Lloa no se puede dejar de participar en la peregrinación que rinde homenaje a la venerada Virgen del Volcán. Esta convoca a cientos de devotos que caminan hacia la Cruz de los Caminantes, ubicada en el Guagua Pichincha, sobre el cual se levanta un altar en honor de la virgen, justamente desde la última erupción en 1859.

Durante esta tradición, los habitantes de Lloa bajan en hombros la imagen de la virgen hasta el pueblo, donde permanece durante ocho días, para luego regresarla al volcán en una nueva peregrinación. La caminata parte desde el valle el domingo de la tercera semana de agosto a las 04:00 y se extiende hasta el mediodía; la misma noche se lleva a cabo una gran celebración donde la comida, la pirotecnia, la fiesta, la música, el baile y su gente se hacen presentes para dar gracias a la virgen por su amparo y protección.

Peregrinación a la Cruz de los Caminantes

Lloa es el lugar perfecto para escaparse de la ciudad. Allí se puede visitar el santuario de la Virgen del Cinto, así como emprender la ascensión al Guagua Pichincha. También se puede dar un baño en las termas de Palmira, hacer bicicleta de montaña, caminata y pesca deportiva.

Se puede recorrer a pie el pueblo, la plaza central e iglesia, especialmente los fines de semana, cuando todos los habitantes olvidan por un momento el trabajo y disfrutan del juego y el deporte. Todos los domingos en la calle Antonio Prado se levanta la feria libre, donde se puede comprar productos agrícolas frescos y comida típica. Se observa cómo madres y abuelitas, alrededor de la plaza, tuestan el maíz al calor del sol para que una vez que esté seco convertirlo en harina para preparar, entre otras cosas, la colada que alimenta a sus familias.

Foto: Ramiro Garrido.

Entradas y sopas

En este plato se utilizan los ingredientes más representativos de Lloa, como la papa, el orégano y el paico. El paico es una planta medicinal usada desde tiempos prehispánicos.

Locro de papa

Norma Francisca Vargas - 2013

Ingredientes:

½ litro de agua
2 lbs de papa chola
1 rama de apio
Pimienta
Sal
1 zanahoria
½ cebolla paiteña
½ cebolla blanca
1 taza de crema de leche
Orégano al gusto
1 cucharada de achiote
Alcaparras al gusto
Paico al gusto
1 taza de queso
1 aguacate

Preparación:

Pelar y cortar las papas. Hacer un refrito con achiote, orégano y cebolla. En una olla cocinar las papas con cebolla, zanahoria y apio. Mezclar el refrito con las papas. Agregar agua y cocinar hasta espese. Luego, añadir la crema de leche, el paico, sal y pimienta al gusto. Servir en un recipiente de barro con aguacate, alcaparras, queso y tostado.

Acompañantes:

Tostado, aguacate, queso y alcaparras.

Plato fuerte

La trucha es el pescado típico de Lloa, y esta preparación es un tanto creativa ya que incluye ingredientes nuevos.

Trucha al cordón blue

Marina Viracucha - 2013

Ingredientes:

2 filetes de trucha
4 rebanadas de jamón
4 rebanadas de queso mozzarella
½ taza de pan molido
½ taza de harina
1 huevo
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En el filete de trucha sin espina, colocar el queso mozzarella y el jamón y poner encima otro pedazo de trucha. Introducir la trucha en huevo batido y después pasarla por harina y pan molido. Enrollarla y fijarla con unos palillos de dientes. Colocar la trucha en una lata con un poco de aceite y ponerla al horno a 200 grados entre 25 y 30 minutos, hasta que esté dorada. Cortar el rollo en rodajas y montarlo al plato.

Acompañantes:

Ensalada de lechuga y tomate cherry, arroz o papas.

Empanadas de dulce de sambo

Nancy Verónica Virucha - 2013

Ingredientes:

2 lbs de harina de trigo
1 oz de levadura
1 oz de azúcar
Pizca de sal
4 huevos
4 oz de mantequilla
8 oz de manteca

Ingredientes para el relleno:

2 lbs de sambo
5 rajas canela
5 clavos de olor
Pimienta dulce al gusto
1 lb de panela

Preparación:

Pelar el sambo, cortarlo y ponerlo a hervir en agua. Añadir panela, clavo de olor, canela y pimienta. Hacer hervir a fuego medio durante aproximadamente 30 minutos con la tapa puesta. Destapar y cocinar a fuego lento durante 1 hora o hasta que el almíbar espese y los pedazos de sambo estén pasados.

Para la masa:

Preparar la masa con la levadura y harina de trigo. Batir los huevos, la manteca y la mantequilla. Con agua tibia hacer la masa añadiendo sal y azúcar y batir. Una vez preparada la mezcla, dejarla reposar para que leude y duplique su tamaño. Después, elaborar porciones pequeñas, bolitas del tamaño de un huevo, extenderlas y colocar el condumio del sambo en el centro. Cocinarlas en horno de leña por 20 minutos.

Utensilios tradicionales:

Paila
Bolillo
Cuchara de palo
Horno de leña

Postres y bebidas

El sambo, una variedad de zapallo verde, es un producto nativo de la parroquia de Lloa. Estas empanadas son preparadas en horno de leña, a diferencia de otras que son fritas.

Perucho

Cantón: Quito
Provincia: Pichincha

Perucho es una parroquia rural que está ubicada en el norte central del Distrito Metropolitano de Quito, a 60 km de distancia. Su población es de 789 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 51,58% por hombres y en 48,42% por mujeres. En la zona se produce maíz, guineo, mandarina, chirimoya, fréjol y arveja. También se cría ganado porcino. Es parte de lo que actualmente se conoce como Ruta Escondida.

Las tolas de los piruchos

Perucho debe su origen a la época prehispánica, pues es el territorio donde se asentaba la comunidad indígena de los piruchos. En el lugar se han encontrado numerosas tolas que dan testimonio de la presencia de dicho grupo. Perucho era una comarca extensa que limitaba con los cochasquíes, cayambis y otavalos en la parte norte y por el oeste con las comunidades de Puéllaro, San José de Minas, Atahualpa y Chavezpamba, que en la actualidad conforman las parroquias del noroccidente de Quito. Los primeros habitantes de Perucho se asentaron en los márgenes derechos de los ríos Guayllabamba y Pisque, llegando al nudo de Mojanda Cajas hasta desembocar en el río Guayllabamba.

Perucho es la parroquia más pequeña de la zona norcentral de Quito.

En la actualidad, Perucho es la parroquia más pequeña de la zona norcentral del Distrito Metropolitano de Quito; sin embargo, posee una gran riqueza histórica.

Las fiestas patronales en honor a San Miguel Arcángel son la expresión más tradicional de esta colorida parroquia. Estas festividades se desarrollan durante los fines de semana del mes de septiembre. Se destacan eventos como “La Caravana del Retorno”, la cual da inicio a las fiestas y en la que participan todos los peruchanos residentes en la parroquia y en el Distrito Metropolitano de Quito.

En esta también tiene lugar el festival “La Mandarina de Oro”, que premia a los artistas de la zona y sus visitantes. También se elige a la reina de Perucho y se organizan ferias de comida tradicional, ciclopaseos, caminatas y carrera de coches de madera.

Una iglesia de cuatro siglos

La iglesia de perucho está construida casi por completo de madera.

San Miguel de Perucho fue fundado en 1542. Uno de sus principales atractivos es la iglesia, de más de 400 años de antigüedad. Se construyó utilizando únicamente madera de los bosques cercanos. Para su edificación se utilizaron tarqui, roble y cedro.

Entradas y sopas

Ceviche de aguacate

Eva Marlene Mosquera - 2013

Este plato es una tradición familiar de Marlene Mosquera. Tiene todos los ingredientes de ceviche típico de mariscos, pero el ingrediente principal es el aguacate. Se sirve un plato de cristal acompañado de canguil y tostado.

Ingredientes:

2 cebollas perlas
2 cucharadas de cebolla blanca
2 cucharadas de culantro
½ cucharada de pimienta
½ cucharada de sal
Jugo de 2 limones
Jugo de 8 naranjas
Jugo de 4 tomates riñón
2 tomates riñón picados
6 aguacates medianos

Preparación:

Picar la cebolla perla, la cebolla blanca y el culantro finamente. Picar también el tomate riñón en trozos pequeños. Aparte extraer el jugo de limón, naranja y tomate. Mezclar todos los ingredientes. Finalmente, añadir el aguacate picado en trozos pequeños con sal y pimienta al gusto.

Acompañantes:

Canguil, tostado y pan.

Prepare su propio tostado:

En una sartén que tenga tapa, caliente el aceite a fuego mediano-alto. Agregue el maíz y revuélvalo de 5 a 10 minutos, luego baje el fuego de la estufa a mediano y tápelo. Luego de 5 minutos más sentirá que el maíz ha empezado a reventar. Puede agregar ajos, cebolla blanca y cebolla colorada para darle sabor. Continúe removiendo hasta dorar por completo el maíz.

Cuy asado

Adriana de Jesús Ayala - 2013

Plato fuerte

El cuy es una proteína muy típica de la Sierra del Ecuador, y asado se encuentra en muchas partes. Se sirve primero un pocillo de tostado con chicharrón. Luego el cuy en un plato ovalado, decorado con lechuga, papas y salsa de pepa de sambo.

Ingredientes:

1 cuy
4 papas
4 hojas de lechuga
3 cucharadas de pepa de sambo
1 taza de leche
5 cucharadas de condimentos

Acompañantes:

Tostado con chicharrón, ensalada, papas y salsa de pepa de sambo.

Preparación:

Aliñar el cuy y asarlo al carbón. Cocinar las papas. Para la salsa, tostar la pepa de sambo y licuarlo con leche.

Vino de mandarina

Alicia Pavón - 2013

Postres y bebidas

Este vino es un producto creado por Alicia Pavón para aprovechar uno de los productos típicos de Perucho: la mandarina. Se hace después de la cosecha y toma mucho tiempo y trabajo.

Ingredientes:

Jugo de mandarina
Azúcar al gusto

Preparación:

Cosechar y lavar las mandarinas. Cortarlas y extraer el jugo; esto toma un día entero. Al extraer el zumo, poner el espeso en tachos grandes por 3 o 4 días con un tamiz de por medio. Cernir el líquido, mezclar con el azúcar y ponerlo en pondos. La cantidad de azúcar depende del dulce natural de la mandarina, en cada pondo caben 50 litros de jugo. Durante el tiempo que está en los pondos, se sacan las partes amargas de la cáscara. Dejar reposar y fermentar por un mes. Luego, se saca para filtrar y se retira el espeso. Poner en los barriles de roble por 1 año.

Utensilios tradicionales:

Pondo de barro
Barril de roble

San José de Minas

Cantón: Quito
Provincia: Pichincha

Este territorio se encuentra a aproximadamente 80 kilómetros de la ciudad de Quito, dentro de un valle ubicado en las estribaciones montañosas que conforman el nudo Mojanda-Cajas. Esta zona alcanza los 2.440 metros sobre el nivel del mar, su extensión es de 304 km2 y su temperatura bordea los 16 grados centígrados. Su población es de 7.243 personas y está compuesta en 52,12% por hombres y en 47,88% por mujeres. En la zona se produce morochillo, zanahoria blanca, níspero, aguacate, chirimoya, caña de azúcar, mortiño, tomate de árbol, mora y babaco. Además hay grandes florícolas asentadas en la parroquia.

El pericote de plata

En décadas pasadas, la parroquia de San José de Minas fue un importante territorio de plantaciones de caña de azúcar y producción de aguardiente, aunque el negocio paulatinamente ha desaparecido. Hereda su nombre en honor al cura párroco José Antonio Calvache, a José Narváez, propietario de la Hacienda Minas, quien vendió y donó una parte de su terreno para la construcción del actual Parque Central, Santuario y Casa Parroquial, y en honor a su patrono San José.

Los habitantes de San José de Minas son devotos de la Virgen de la Caridad y su fiesta prácticamente coincide con el aniversario de parroquialización, pues ambas fechas tienen lugar en septiembre.

Según cuentan los habitantes de la parroquia, la virgen los liberó de una plaga de ratas, favor que los vecinos retribuyeron con la construcción de un pericote de plata. El obsequio está a los pies de la virgen en el templo.

Las fiestas comienzan con el pregón, que da inicio al albazo tradicional que dura toda la noche para recibir al siguiente día al Desfile del Chagra y al Morochillo de Oro que son la muestra de la diversidad cultural y productiva de la zona, donde se brinda chicha de jora y aguardiente de producción propia. Posteriormente se abarrota la plaza de toros para dar inicio a los famosos toros de pueblo. San José de Minas es conocida por sus productos agrícolas como la zanahoria blanca, el zapallo y el sambo, y por sus platos como el cuy asado, la colada morada con mortiño, el mote casado y las tortillas de tiesto, que reflejan una gastronomía variada en formas, colores y sabores.

En épocas pasadas fue un territorio de caña de azúcar.

Caminatas, ciclismo y downhill

En San José de Minas se realiza agroturismo en sus plantaciones florícolas, ecoturismo en la reserva ecológica Las Palmas, y turismo arqueológico en las tolas de Pirca y otras ruinas presentes en la zona. Sus riquezas turísticas incluyen espacios para caminatas, ciclismo de montaña, observación de aves y downhill. Además, se puede visitar algunas hosterías de la zona.

Existen restos arqueológicos en la zona.

Foto: Miguel Flores.

Entradas y sopas

Tradicionalmente, este plato se realizaba en fiestas como bautizos, matrimonios o mingas. La chuchuca es el maíz a medio madurar, conocido como cau, esto significa que pasó de ser tierno pero no está maduro todavía. Se desgrana y se cocina hasta que esté suave, después se seca al sol y así se obtiene un grano duro. También se usa un tipo de fogón llamado *tulpa rumi* en kichwa.

Chuchuca con patas de chancho

Luis Alberto Arias Cobos - 2013

Ingredientes:

500 g de chuchuca molida
500 g de patas de chancho
2 coles
200 g de fréjol tierno
1 lb de papas pequeñas
2 cabezas de ajo
1 cebolla paiteña
Sal al gusto
Comino al gusto
Culantro

Preparación:

Sancochar el choclo y poner a secar. Moler el grano y lavar. Cocinarlo junto con las patas de chancho. Hacer un refrito con ajo, cebolla y comino, y añadirlo a la preparación anterior. Luego, agregar el fréjol, la col, las papas y dejar cocinar hasta que estén suaves. Poner finalmente el culantro.

Utensilios tradicionales:

Olla de barro, chuchara de palo, *tulpa rumi* con leña, plato de barro.

Tulpa rumi:

Este tipo de fogón es muy común en las poblaciones del norte de la Sierra ecuatoriana. Consiste en tres piedras grandes dispuestas en forma de triángulo sobre las cuales se ponen las ollas o calderas en las que se va a cocinar. El fuego se hace en la mitad de las piedras con la ayuda de leña o madera.

Cuy a la mineña campesina

Marysela Guadalupe Calapagui- 2013

Ingredientes:

1 cuy
4 oz de pepa de sambo
1 cucharada de ajo molido
3 oz de cebolla picada
2 cdas. de manteca de chancho
1 cucharada de sal
Achiote

Preparación:

Preparar un refrito de cebolla, ajo, sal y achiote en manteca de chancho. Poner la pepa de sambo con agua y mezclar con la cuchara de palo para que no se queme. Cubrir el cuy con esta salsa y asar sobre carbón hasta que esté cocinado.

Utensilios tradicionales:

Cuchara de palo

Acompañantes:

Papa, camote y ensalada.

Plato fuerte

Al cuy se lo cocina sobre el carbón en un palo. Se sirve en un plato de madera y la salsa y ají en un plato de barro.

Javishca

Juan Fernando Saavedra - 2013

Ingredientes:

200 g de zapallo tierno
1 litro de leche
5 unidades de anís estrellado
50 g de canela
1 panela mediana

Preparación:

Cocinar el zapallo en agua a fuego medio hasta que esté blando. Licuar con la leche. Cocinar con el anís y la canela y añadir la panela en trozos pequeños. Servir caliente.

Postres y bebidas

Esta es una bebida tradicional que se toma en época de cosecha. Se utiliza el zapallo, un ingrediente muy común en San José de Minas.

Quisapincha

Cantón: Ambato
Provincia: Tungurahua

La parroquia Quisapincha está ubicada en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua. Se encuentra a una distancia de 145,8 km desde Quito y a 11,7 km de Ambato. La población total es de 13.001 habitantes, compuesta en 49,95 % por hombres y 52,04% por mujeres. Quisapincha es uno de los lugares reconocidos dentro y fuera de la provincia de Tungurahua por la elaboración y confección de ropa de cuero. Su industria se ha convertido en un referente del comercio local, nacional e internacional. La agricultura también es una parte fundamental de la parroquia, ya que se dedican a cultivos de papa y cebolla.

Tres días. . . desde Quito

El término Quisapincha procede de los vocablos kichwas *quimsa:* tres y *punlla*: días, lo que quiere decir "tres días". Tres días es lo que se tardaba para llegar a Quito desde Quisapincha o viceversa. Por este lugar pasó Pedro de Alvarado en 1492 en su camino a la conquista del Reino de Quito, y fue aquí donde acampó con sus acompañantes.

Quisapincha es el asentamiento más antiguo de Ambato. Los quisapinchas eran dueños de los terrenos donde hoy se sitúa Ambato. Debido a la gran posesión de tierras, tenían comida suficiente para poder subsistir y eso hacía que fueran más resistentes respecto a las demás civilizaciones como los salasacas o chibuleos. El terremoto de 1698 destruyó buena parte de la zona centro sur y los colonizadores aprovecharon esto para expropiar los terrenos a los quisapinchas. La actitud de los colonizadores provocó "huidas forzosas" de estos antecesores desde Ambato hasta Quisapincha. Por el siglo XVII, los quisapinchas tomaron para sí los terrenos altos y formaron allí el poblado, con una primera iglesia denominada San Antonio de Quisapincha. En 1732, la prominencia eclesiástica de la parroquia se efectivizó, teniendo como patrono a San Antonio de Padua, al parecer en la segunda mitad del siglo se contaba ya con un templo mayor.

La patrona de la parroquia es la Virgen del Quinche, por lo que el 21 de noviembre de cada año se desarrollan diferentes actividades religiosas en su honor. Las festividades comienzan muy temprano en el mes con la visita de la imagen a los diferentes caseríos y barrios de la parroquia. Se inicia con el pregón de fiestas, luego el Festival de Danzas Folklóricas, la elección de la Reina Virgen del Quinche y las novenas. En éstas últimas, se reza el rosario acompañado de una banda de músicos. Hay juegos pirotécnicos, se reparte la tradicional chicha y se brinda una serenata a la virgen.

Los principales platos tradicionales son: gallina al horno, cuy con papas y salsa de maní, café de cebada, empanadas con colada morada, chicha de jora y moncaibas.

El bosque Querochaca

Quisapincha tiene un alto potencial turístico, aquí llegan variedad de visitantes, principalmente de Pichincha. En esta parroquia se puede pasear en el bosque Querochaca, en el Parque de la Familia, o comer deliciosos platos como el cuy, la colada morada y las empanadas de viento. También se puede visitar la feria artesanal en la Plaza Central y la feria de artículos de cuero, que caracterizan a este pueblo emprendedor.

Entre los atractivos que tiene la parroquia está el cerro Mendisurco, la cascada de Huagra Corral, el Casahuala y el mirador de Saguatoa, lugares que se han constituido en un referente de desarrollo turístico. La iglesia de Quisapincha constituye parte importante del patrimonio cultural histórico del cantón por su historia, diseño y material de construcción. Su edificación se inició en 1929, siguiendo el diseño realizado por el padre Pedro H. Bruning. La iglesia central fue construida íntegramente con piedra pishilata, que guarda armonía con la amplia plaza adoquinada y la pileta.

Entradas y sopas

Las humitas son un plato típico de la Sierra ecuatoriana en general.

Humitas de sal

Nelly Cajamarca - 2014

Ingredientes:

3 cucharadas de azúcar
2 cebollas blancas
20 choclos
2 huevos
2 tazas de leche
½ lb de manteca
½ lb de mantequilla
3 tazas de sal
1 queso

Preparación:

Sacar las hojas del choclo. Desgranar y moler el choclo y colocarlo en un recipiente. Hacer un refrito en una sartén colocando la cebolla blanca picada, la mantequilla y la manteca. Agregar el choclo molido al refrito y añadir la leche, que debe estar diluida con el azúcar. Poner los huevos y la sal y remover la mezcla con una cuchara de palo. Colocar la mezcla en las hojas de choclos, aproximadamente 2 cucharadas y media en cada una. Poner queso en la mitad de la humita y cerrar la hoja. Cocinar en una olla tamalera por 20 minutos. En un plato pequeño servir la humita con la hoja.

Utensilios tradicionales:

Molino.

Hace algunos años era muy común el uso del molino de piedra para obtener la harina, en este caso, harina de choclo.

Plato fuerte

Don Joaquín prepara este delicioso plato, tradicional de Quisapincha, en el Comedor Popular Quisapincha.

Papas cocinadas con cuy asado

Joaquín Toroshina - 2014

Ingredientes:

2 cebollas blancas
1 cuy
¼ oz de maní
½ lb de papas
2 cucharadas de sal

Preparación:

Pelar el cuy y cocinarlo en un fogón al carbón. Pelar y cocinar las papas. Picar la cebolla blanca y licuar el maní. Para preparar la salsa, mezclar el maní, la cebolla y la sal. Servir el cuy en un plato tendido.

Utensilios tradicionales:

Fogón de carbón, plato de barro.

Acompañantes:

Papas y salsa de maní.

Postres y bebidas

Esta es una bebida innovadora de Tungurahua que utiliza habas locales.

Café de habas y cebada natural

Martha Guamán - 2014

Ingredientes:

3 cucharadas de café
½ lb de cebada seca
½ lb de habas secas
3 cucharadas de panela

Preparación:

Moler las habas y la cebada seca, cernir y poner a hervir en 2 litros de agua. Luego agregar 3 cucharadas de café molido y endulzar con panela al gusto. Finalmente, en una taza servir el café caliente.

Patate

Cantón: Patate
Provincia: Tungurahua

La ciudad de Patate se encuentra ubicada en el cantón homónimo, en la provincia de Tungurahua, a una distancia de 168,5 km desde Quito y 30,4 km desde Ambato. Tiene una población de 8.154 habitantes, compuesta en 50,11% por hombres y en 49,89% por mujeres. Las actividades económicas que principalmente se desarrollan en el cantón son: agricultura y pecuaria en lo que respecta al sector rural, y el comercio de productos agrícolas en el área urbana. Patate se ha convertido en uno de los sectores agrícolas más importantes del Ecuador.

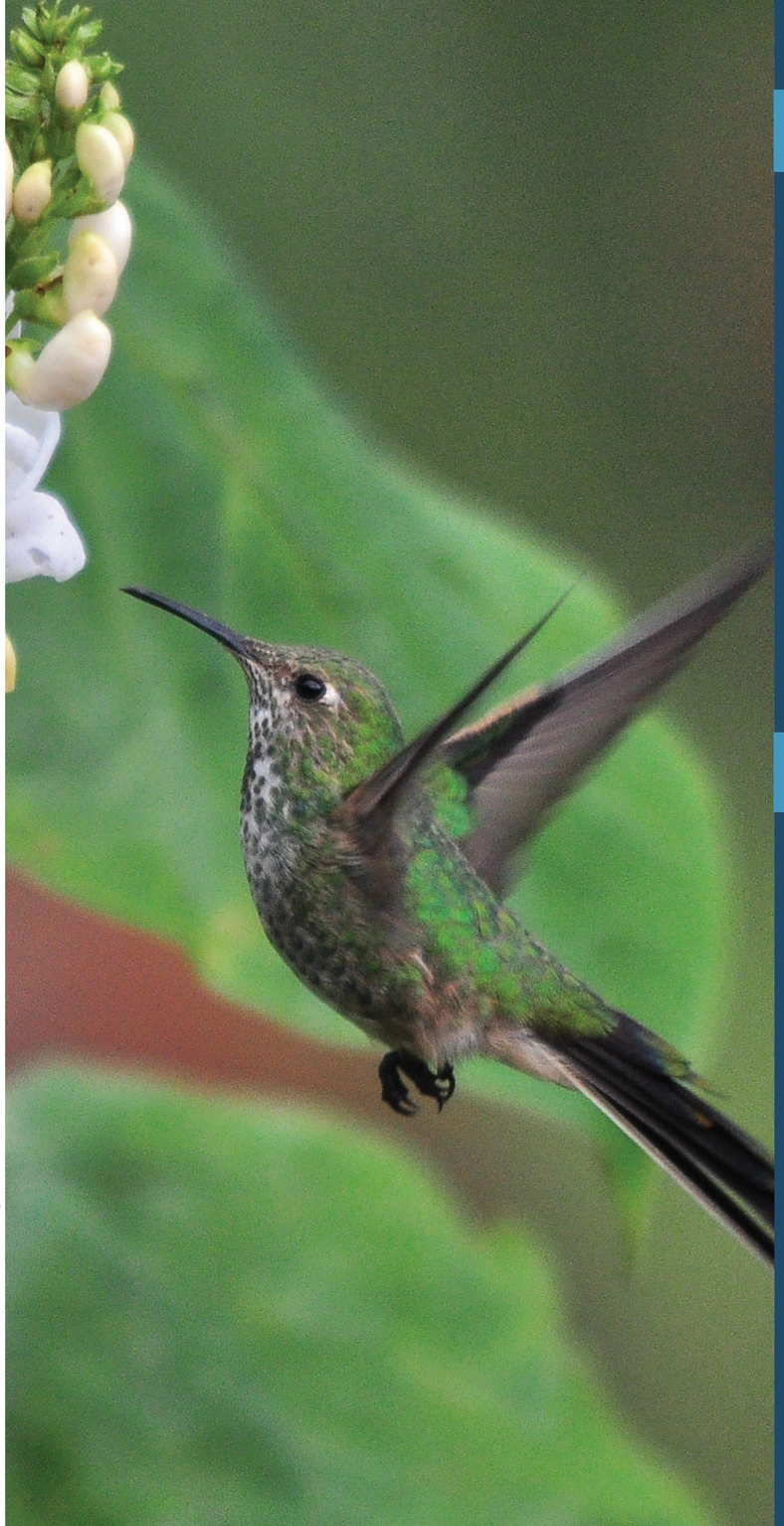


Foto: Cortesía Gobierno Provincial de Tungurahua.

El que estalla con estruendo

El primer asentamiento de Patate tuvo lugar en los terrenos de la Hacienda San Javier, en las riberas del río de su mismo nombre. La ciudad es un testimonio permanente de diversidad, donde se evidencia el paso de las culturas que han dejado su huella en el transcurso del tiempo. Los procesos históricos de conquista, resistencia y mestizaje de sus colectivos, se manifiestan en formas de vida y recreación cultural.

El vocablo patate significa “el que estalla con estruendo”, aludiendo al volcán Tungurahua que se encuentra en permanente proceso de erupción. Hay otras versiones sobre el vocablo, entre ellas “la residencia de la madre del caudillo de adentro”, vinculado al dios ígneo de las entrañas del Tungurahua. El primer núcleo humano asentado en Patate fue el de los patatis, tribu indígena que pobló este recinto junto al río de su nombre. Estaba integrada por los ipos, tontapies, patatehurcos y pitulas. Estos últimos ubicados en lo que hoy es la parroquia matriz.

La principal fiesta de los patateños se realiza en honor al Señor del Terremoto en agradecimiento a los milagros recibidos a favor de la comunidad patateña. Inicia los primeros días de febrero, fecha en la que los turistas acuden para disfrutar de bailes folclóricos, jalada de bueyes, juegos pirotécnicos, globos, serenatas, misa de gracia y muchas otras actividades. La fiesta del cantón se celebra el 13 de septiembre en las principales calles de la ciudad, donde se desarrollan actividades como: pregón, desfile cívico y folclórico, juegos populares, danzas y elección de la reina.

Entre los principales platos tradicionales de Patate están las arepas de zapallo, servidas en hojas de achira, y la chicha de uva que es una bebida muy apetecida por propios y extraños, hecha manualmente con las uvas recogidas de los viñedos de esta tierra.

El museo del Señor del Terremoto

Patate es un sitio ideal para el descanso recreacional y apacible, desde donde se pueden organizar excursiones al río Patate. También se puede realizar turismo de aventura, gastronómico y religioso. Los turistas disfrutan del rafting en el río Patate o admiran la cascada Mesa Tablón mientras visitan el museo religioso y arqueológico del Señor del Terremoto. Desde Patate se puede viajar a la parroquia Sucre donde se encuentra un pequeño museo de cerámica de las culturas Panzalea y Puruhá.

Además, los visitantes pueden dirigirse al Parque Nacional Los Llanganates, un lugar privilegiado, rodeado de montañas, ríos y lagunas y con uno de los ecosistemas más biodiversos del país. Es considerado refugio de aves y reconocido por ello a nivel mundial.

Foto: Ramiro Garrido.

Entradas y sopas

Sopa de chochos

Patricia Herrera - 2014

Ingredientes:

3 cebollas blancas
1 cebolla paiteña
1 lb de chochos
5 dientes de ajo
1 litro de leche
½ cucharada de manteca de chancho
6 papas
Culantro al gusto
Queso al gusto

Preparación:

Hacer el refrito con las cebollas picadas, el ajo y la manteca de chancho. Agregar agua para formar un caldo. Luego licuar los chochos con un litro de leche y queso al gusto. Agregar el licuado al caldo con el refrito. Dejar espesar y agregar las papas. Esperar a que se cocinen. Finalmente, poner una rama de culantro y servir.

Utensilios tradicionales:

Olla de barro, plato de barro, cuchara de palo.

Los chochos, fuente de calcio

Los chochos, conocidos en otros países de Latinoamérica como altramuces, son leguminosas ricas en calcio. Se localiza principalmente en la cáscara del grano, por eso es recomendable su consumo sin pelar.
En el Ecuador el cultivo de chocho se localiza en la Sierra, en las provincias de Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Carchi e Imbabura.

"Mi abuela nos preparaba esta sopa cuando íbamos a visitarla al campo", son las palabras de la autora de esta sopa.

Plato fuerte

Trucha a la parrilla con néctar de mandarina

Anita Vasco - 2014

Ingredientes:

1 lb de truchas frescas
1 taza de néctar de mandarina
Orégano al gusto
Pimienta al gusto
Sal en grano
Tomillo al gusto
Hierbas aromáticas al gusto

Preparación:

Extraer el néctar de las mandarinas a mano. Moler en piedra la sal en grano y la pimienta. Macerar la trucha en néctar y agregar sal y hierbas aromáticas. Cocinar a la parrilla (carbón), esperar a que esté bien dorada para servir.

Utensilios tradicionales:

Parrilla al carbón.

Trucha color dorado con rodajas de mandarina, néctar de mandarina y guarnición.

Postres y bebidas

Budín de zapallo

Lourdes Pugo - 2014

Ingredientes:

2 tazas de zapallo
1 taza de azúcar
1 cucharada de esencia de vainilla
5 huevos
1 cucharada de mantequilla

Utensilios tradicionales:

Budinera
Licuadora
Olla para baño maría

Preparación:

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Colocar esta masa en la budinera, previamente caramelizada. Poner la budinera a baño maría para empezar la cocción. Dejar que hierva por una hora y luego dejar reposar y servir al siguiente día para poder desamoldar.

El budín de zapallo se acompaña con miel de panela o miel de maple y un poco de canela para darle un sabor especial. Al ser el zapallo un producto característico del cantón se lo combina con otros ingredientes para darle más variedad.

Píllaro

Cantón: Píllaro
Provincia: Tungurahua

El cantón Santiago de Píllaro es uno de los más antiguos de la provincia de Tungurahua y se encuentra al noreste de la misma, a 12 km de la ciudad de Ambato. Con 160 años de cantonización es conocido por ser la cuna de Rumiñahui y su nombre kichwa traducido al español significa “Altar de Dios”. Su población es de 38.357 personas, de acuerdo con el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 47,16% por hombres y en 52,84% por mujeres. En la zona se produce papa, maíz, haba, lechuga, remolacha, arveja, cebada, cebolla blanca y paiteña, claudia, durazno y manzana. También se cría ganado vacuno y camélido.

Foto: El Comercio.

La Diablada de Píllaro

Esta tierra está llena de encantos naturales como lagunas, cascadas, aguas subterráneas, miradores de los volcanes Cotopaxi, Tungurahua, Ilinizas y Chimborazo, y el albergue del Parque Nacional Llanganates. Allí se celebra una de las festividades más emblemáticas del país: La Diablada de Píllaro.

La tradición oral más recurrente cuenta que el origen de la diablada se remonta a la época colonial. Se trataba entonces de una ceremonia especial que representaba la protesta a la imposición de los opresores españoles, que se consideraba como un acto del demonio. Tomando la personificación del diablo, los indígenas expresaban la rebeldía del pueblo ante el yugo español y la iglesia.

La comparsa se realiza del 1 al 6 de enero.

Esta manifestación cultural, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador en 2009, convoca a cientos de personas, hasta miles, entre niños/as, adolescentes y adultos para participar en la comparsa.

La celebración se realiza del 1 al 6 de enero de cada año y acoge a danzantes que se visten con trajes confeccionados en telas de espejo rojas, con flecos y guantes negros. El principal accesorio del atuendo son las enormes caretas o máscaras que impresionan —y asustan— con formas zoomorfas confeccionadas en cartón moldeado, con grandes cuernos del mismo material o con cuernos de toro, carnero u otros animales y un látigo con patas de venado. Consiste en un baile que los diablos realizan en círculos junto con un grupo de cholos/as bailando en el centro y con las ‘huarichas’, que son hombres disfrazados de mujeres que llevan en sus manos una muñeca, un pañuelo y licor.

La gastronomía típica de la zona incluye el yahuarlocro, caldo de 31, fritada, morcilla, cuy asado, habas con queso y chicha de jora.

El Parque Nacional Llanganates

En Píllaro se puede visitar la laguna de Pisayambo, conocer el Parque Nacional Llanganates, famoso por la leyenda del tesoro escondido de los incas, o pasar el día en uno de los centros turísticos del Valle de Quillán.

Los Llanganates o Llanganati significa “cerro hermoso”.

Foto: Cortesía Gobierno Provincial de Tungurahua.

Entradas y sopas

La cauca es una alimento hecho de maíz morocho blanco y puede ser de sal o de dulce. Esta sopa en particular es una receta familiar que usa ingredientes típicos de Píllaro y harina de maíz.

Sopa cauca

Miriam Iza - 2013

Ingredientes:

1 papa
1 hoja de lechuga
½ taza de choclo
¼ de aguacate
1 cebolla blanca
1 presa de pollo
2 dientes de ajo
Hierbas al gusto
Comino al gusto
Pimienta al gusto
¼ taza de harina de maíz

Preparación:

Preparar un refrito con cebolla, ajo, hierbas y añadir el pollo. Agregar un litro de agua al refrito. Agregar la leche y harina de maíz a la mezcla y dejar cocinar por 30 minutos. Preparar un plato de barro con hoja de lechuga, papa cocinada y chochos. Agregar un cucharón de cauca y servir con el aguacate.

Utensilios tradicionales:

Paila de bronce.

Postres y bebidas

El zapallo es un ingrediente tradicional de Píllaro.

Zapallo de dulce

Ángel Barriga - 2013

Ingredientes:

1 lb de zapallo maduro
½ lb de panela
2 litros de leche
Canela al gusto
Clavo de olor al gusto

Preparación:

Cortar el zapallo en trozos pequeños y hervirlo en 3 litros de agua por 30 minutos. Retirar del fuego y colar el agua del zapallo. Poner el zapallo en otro recipiente a fuego lento agregando la leche, panela, clavo de olor y canela. Servir en copa coctelera.

Llapingachos con encebollado

Nancy Carrillo - 2013

Plato fuerte

Los llapingachos son un plato típico del Ecuador y una especialidad de la gastronomía de la zona que consiste en tortillas de puré de papa, a veces rellenas con queso, y cocinadas por ambos lados hasta que queden doradas. Se sirven como acompañantes de muchos otros platos típicos y en este caso con encebollado, chorizo y huevo fritos.

Ingredientes:

2 papas
1 cucharada de mantequilla
½ cucharada de crema de leche
Una pizca de sal
Una pizca de azúcar
2 huevos
4 oz de chorizo
1 rebanada de aguacate
½ oz de lechuga
½ oz de pimiento
Culantro al gusto
1 cebolla paiteña
1 ½ de tomate riñón
¼ taza de agua
½ cucharada de aceite
Limón
Manteca de chancho

Preparación:

Para los llapingachos
Cocinar la papa y molerla. Mezclar esta masa con mantequilla, sal, crema de leche y huevo. Formar las bolas con la masa y aplastarlas para darles la forma de llapingachos y freír con manteca de chancho.

Para el encebollado
Picar en pluma ¼ de la cebolla paiteña y medio tomate en cuadritos, curtir la cebolla y el tomate con limón, sal y aceite.

Para la salsa
Refreír un tomate, una cebolla paiteña, culantro y pimiento. Licuar y llevar al fuego. Agregar sal y una pizca de azúcar. Agregar aliños al gusto y cocinar por 10 minutos. Freír el chorizo y el huevo y adornar el plato con todos los elementos. Servir caliente.

Quero

Cantón: Quero
Provincia: Tungurahua

Quero está ubicado en el cantón homónimo, en la provincia de Tungurahua. Se encuentra a 174,3 km de Quito y 36,3 km de Ambato. Su población es de 14.254 habitantes, según el Censo Nacional 2010. La actividad económica del cantón Quero en la zona rural se basa principalmente en el cultivo y producción de la tierra. Se cultiva productos de ciclo corto como papa, cebolla paiteña, habas, zanahoria amarilla, ocas, entre otros. Además, los habitantes del sitio se dedican a la crianza de ganado vacuno y ovino. En el cantón se producen derivados de lácteos de gran calidad.

El cerro Mulmul y la Virgen del Rosario

Santiago de Quero lleva el nombre de un pueblo español ubicado en la provincia de Toledo. Fue fundado por Antonio de Clavijo el 25 de julio de 1572, en el lugar que ocupa actualmente el caserío Pueblo Viejo. En 1797 fue creada la parroquia eclesiástica. Es muy antigua la devoción a la Virgen del Rosario del Monte, venerada en una ermita del cerro Mulmul junto al arroyo Agua Amarilla, que pasó a la iglesia parroquial en 1797.

Los terremotos de 1698 y 1797 destruyeron la población que fue reconstruida por el corregidor de Ambato Bernardo de Darquea en el sitio actual. Durante la colonia, los habitantes indígenas se especializaron en el tejido de cobijas y la artesanía de utensilios de madera, como cucharas y bateas. En 1858 fue elevada a la categoría de parroquia civil, en 1860 pasó a pertenecer al cantón Pelileo y el 29 de mayo de 1891 formó parte del cantón Ambato.

El helado de uvilla es una tradición en la zona.

Quero celebra su fiesta de cantonización en julio y agosto de cada año. Los principales platos tradicionales son: runaucho, colada morada con empanada de viento y helado de uvilla.

Santuario de Nuestra Señora del Monte

En Quero se puede realizar turismo de aventura en el mirador Hierbabuena, en el cerro Igualata y en el bosque Querochaca. También se puede degustar de deliciosa gastronomía en la Ruta de la Uvilla. La cultura de Quero también se deja ver en la Ruta Agro de Quero. Quero es quizá el sector más taurino de la provincia. Las corridas populares se dan cada mes y los priostes y madrinas necesitan donar las prendas para los toreros más valientes. El río principal es el Quero, que al terminar su recorrido se denomina Pachanlica.

Se puede hacer turismo religioso visitando el Santuario Diocesano de Nuestra Señora del Monte, sitio reconstruido después del terremoto de 1949. En el interior de la iglesia, se puede observar la imagen en miniatura elaborada en oro de la Virgen del Monte, la figura del apóstol Santiago, entre otros.

Foto: Cucombrelibre, flickr.com

Entradas y sopas

Este plato es tradicional de la región.

Ceviche de cuy

Carmita Núñez - 2014

Ingredientes:

1 cuy
3 cebollas paiteñas
5 cucharadas de culantro
4 limones
4 tomates riñón
Sal al gusto

Preparación:

Pelar, adobar y asar el cuy al carbón. Preparar una ensalada a base de cebolla y tomate. Con un poco de agua licuar dos tomates para la salsa. Cortar el cuy en trozos pequeños y agregar el licuado de tomate más el limón y la sal. Servir en un plato hondo pequeño, acompañado de la ensalada, canguil, tostado y culantro.

Postres y bebidas

Este postre forma parte de los dulces típicos de Quero.

Cholas quereñas

Carmen Esthela Castro - 2014

Ingredientes:

½ lb de azúcar
8 lbs de harina
10 huevos
¼ lb de levadura
2 lbs de manteca de cerdo
3 lbs de panela
2 oz de sal

Utensilios tradicionales:

Horno de leña.

Preparación:

En un recipiente, mezclar la harina, sal, manteca y azúcar. Agregar 2 litros de agua y poner uno a uno los 10 huevos. Amasar y agregar la levadura. Luego, amasar todo hasta que quede una masa totalmente elástica. Dejar reposar por 20 minutos. Hacer bolitas de masa y dejar reposar 10 minutos más. Finalmente, agregar la panela y hornear por 20 minutos. Servir en un plato tendido.

Plato fuerte

Este plato es tradicional de Tungurahua.

Tome en cuenta:

La preparación de este plato toma más de un día ya que se debe adobar el conejo con anticipación.

Papas con conejo

Irina Mercedes Rosero - 2014

Ingredientes:

1 pizca de azúcar
5 cebollas blancas
1 conejo
1 litro de leche
1 lechuga
2 panes
20 papas
6 cucharadas de sal

Preparación:

Adobar el conejo un día antes. Pelar y cocinar las papas. Colocar el conejo en presas en una olla de barro a fuego lento hasta que se cocine totalmente. A continuación refreír la cebolla blanca. Remojar el pan con la leche y agregar al refrito de cebolla. Añadir sal y aliños al gusto. Agregar una pizca de azúcar. Servir el conjeo caliente añadiendo la lechuga en un plato tendido.

Acompañantes:

Papas y salsa.

Utensilios tradicionales:

Cuchara de palo, olla de barro.

Para adobar el conejo:

Salpimiente los trozos de conejo, añada 3 cdas de aceite y 1 cda. de vinagre. Pele la cebolla y échela entera a la olla, junto con los ajos pelados, el orégano, el laurel y unos granos de pimienta.

Tisaleo

Cantón: Tisaleo
Provincia: Tungurahua

Tisaleo se encuentra ubicado en el cantón del mismo nombre, en la provincia de Tungurahua. Está a una distancia de apenas 17,1 km de Ambato, 155,2 km de Quito y 265 km de Guayaquil. Su población asciende a 10.831, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 48,70% por hombres y 51,30% por mujeres. El cantón Tisaleo es uno de los más jóvenes de la provincia; sin embargo, ha progresado gracias a su gente trabajadora y a la fecundidad de su tierra, caracterizada por una gran productividad agrícola, frutícola, pecuaria y el desarrollo artesanal e industrial en la elaboración de zapatos y ebanistería.

La batalla del cacique Tisaleo

La fiesta del Inga Palla, se celebra la tercera semana de octubre de cada año, escenificándose la Batalla del Cacique Tisaleo en defensa de su pueblo. El culto a Santa Lucía se lleva a cabo a la par que el Inga Palla, y es una manifestación religiosa en la que los devotos visitan la Basílica de Tisaleo donde es venerada la imagen de Santa Lucía, a quien se le atribuyen muchos milagros. La fiesta de cantonización la celebran el 17 de noviembre de cada año. Todas las comunidades de Tisaleo participan con comparsas en el desfile de la confraternidad y se celebra una misa por el aniversario. También se elige a la Tisaleña Bonita.

Los platos tradicionales de Tisaleo son: fritada de Alobamba, papas con cuy y maní, caldo de gallina criolla, champús, colada morada con empanada de viento y turrones.

Tisaleo celebra su cantonización el 17 de noviembre.

Mirador del cerro Puñalica

Desde allí se observa el Carihuayrazo.

En Tisaleo se puede disfrutar de turismo de aventura en el mirador Cerro Puñalica, en las pampas de Salasaca, en la laguna Melanda y en la cascada Minas de Molina. También se puede observar el nevado Carihuayrazo. Además, se puede visitar la iglesia matriz. Entre sus atractivos turísticos, se destaca la presencia del nevado Carihuayrazo, del volcán Puñalica y las pampas de Salasaca, de gran valor paisajístico que albergan diversidad de flora y fauna propias del páramo. El páramo es un ecosistema presente en Tisaleo y siempre ha tenido un lugar determinante para el cantón, desde tiempos históricos cuando se construían templos y centros de vigilia o se extraían plantas medicinales.

Foto: Cortesía Gobierno Provincial de Tungurahua.

Entradas y sopas

Esta entrada es una receta tradicional tisaleña, que utiliza ingredientes locales.

El dato:

El melloco tiene propiedades cicatrizantes. Su uso constante puede mejorar lesiones en la piel ocasionadas por el acné.

Mellocos con ocas dulces

Ritha Lema - 2014

Ingredientes:

½ lb de mellocos
½ lb de oca
Ají al gusto

Preparación:

Cocinar los mellocos en una olla. Paralelamente, cocinar las ocas aparte. Preparar el ají agregando cebolla, tomate de árbol, sal, aceite y hierbas al gusto. Finalmente, incorporar los mellocos y las ocas. Servir con ají.

Utensilios tradicionales:

Plato hondo de barro
Cuchara de palo
Olla de barro

Mellocos

El melloco es uno de los alimentos más tradicionales en la alimentación nacional.

Gracias a sus propiedades curativas, se lo consume para aliviar los problemas estomacales como la úlcera gástrica.

Además del tubérculo, se puede consumir también las hojas de la planta cocinadas. Esto es muy usual en las ensaladas y el sabor es muy similar a la espinaca, pero lo más importante es que tiene un alto contenido de hierro y vitaminas.

Plato fuerte

Este plato forma parte de la cultura tisaleña.

Cuy asado con colada de arveja

Gloria Mercedes Tibán - 2013

Ingredientes:

1 ajo
1 cebolla blanca
1 cuy
2 papas
¼ lb de polvo de arveja
Culantro al gusto

Utensilios tradicionales:

Plato de barro
Olla de barro
Cuchara de palo

Preparación:

Asar el cuy. Después, cocinar las papas con sal. Incorporar todos los ingredientes (las papas y el cuy asado) y agregar aliño al gusto junto con el polvo de arveja. Picar la cebolla y agregar las hierbas. Servir caliente.

Postres y bebidas

Esta bebida tradicional utiliza ingredientes locales.

Yamor

Liliana Mariana Labre - 2014

Ingredientes:

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

Utensilios tradicionales:

Cucharón de madera
Pondo de barro

Preparación:

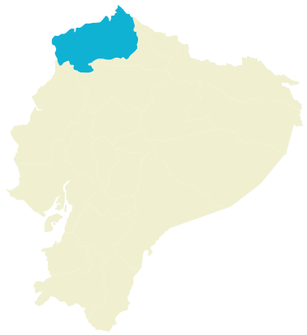
Mezclar la harina con la naranjilla y dejar que se fermente. Al siguiente día, cocinar con todos los ingredientes. Agregar el mote ya cocinado. Colocar las especias y servir frío –de preferencia- en un vaso de vidrio.

costa

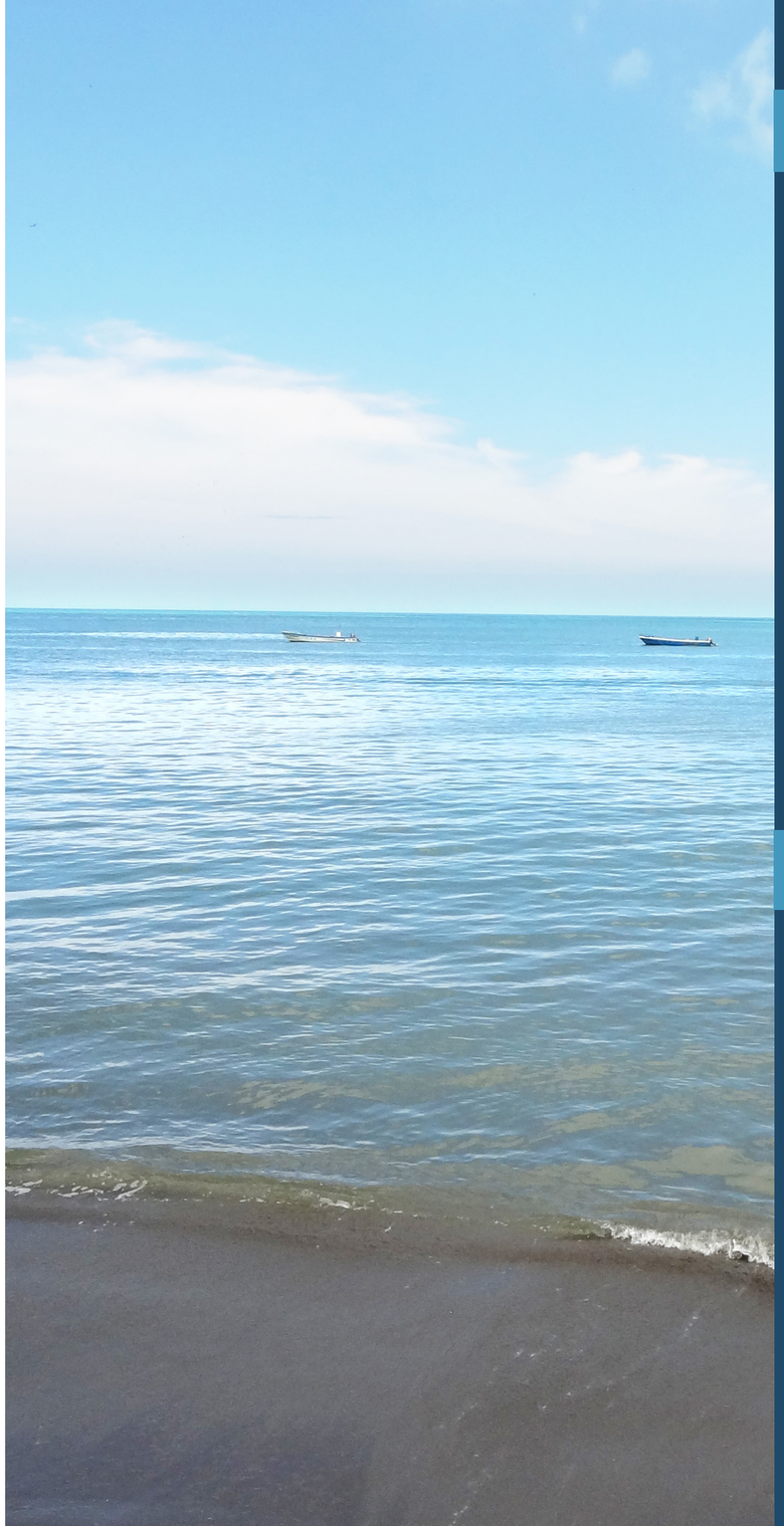
Foto: Playa de Los Frailes, Ramiro Garrido.

Súa

Cantón: Atacames
Provincia: Esmeraldas



La parroquia Súa se encuentra en la provincia de Esmeraldas, a 36 km de la ciudad de Esmeraldas. Su población es de 3.449 personas, de acuerdo con el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 51,63% por hombres y en 48,37% por mujeres. En la zona se produce banano, cacao, arroz, maíz, palma africana y albahaca. Además se cría ganado vacuno y porcino; y se pesca corvina, pargo, lisa y atún.



El español que se enamoró de la princesa Súa

Debe su nombre a la leyenda que se remonta al tiempo de la conquista que dice que el capitán De León se enamoró de la princesa Súa, la más hermosa de las hijas del cacique de la tribu, y como sus razas eran diferentes, tenían que citarse a escondidas. Un día, el español debió partir para consolidar la posesión de la zona conquistada, con un triste presentimiento. Se despidieron por la noche en el lugar de sus citas ocultas. La princesa, antes de volver a casa, fue a consultar su futuro al brujo de la aldea quien le auguró fatídicos designios. Poco tiempo después llegó la nefasta (pero falsa) noticia de que el capitán De León murió en una cruenta batalla sostenida con los teaones, tribu aguerrida comandada por el príncipe Tonzupa, expretendiente de la princesa. Ella, desesperada, subió al peñón, lugar de las citas con su amado, y lanzándose al acantilado se suicidó.

Luego de un tiempo regresó el capitán De León para desposarse con su amada y se encontró con la ingrata noticia del suicidio; comprendiendo el alcance de su sacrificio decidió seguirla al más allá. Una noche subió al mismo peñón y se lanzó.

Cuentan que desde entonces en las noches de luna se divisan a lo lejos las sombras de los dos novios que deambulan por el peñón y la playa tomados de la mano, mientras se escuchan notas dulces de una música embrujadora que viene del mar.

La leyenda de amor se mantiene viva en la zona.

Una gran piscina de aguas tranquilas

En Súa se puede realizar turismo de descanso en sus hermosas playas y turismo ecológico en sus islas y manglares. Súa es una hermosa bahía con una playa de un kilómetro de extensión donde el mar se convierte en una gran piscina de aguas tranquilas, sitio ideal para disfrutar en familia con una amplia oferta de restaurantes, hoteles y bares que permiten una estadía placentera. Dentro de la pequeña localidad se invita a propios y extraños a recorrer el Islote de los Pájaros y las Cuevas del Amor.

De junio a septiembre se puede avistar delfines, además del apareo y la danza amorosa de las ballenas jorobadas, las viajeras del sur.

Foto: Carlos Costales Terán, Wikipedia.

Plato fuerte

Encocado de mariscos

María Isabel Andrade - 2013

El encocado es un plato típico de la Costa esmeraldeña que consiste en mariscos cocinados en una deliciosa salsa de coco. Los encocados tienen como ingrediente principal la leche de coco, que abunda en la zona. Hay diferentes variaciones del encocado: se puede usar pescado, camarones, concha y otros mariscos. Para prepararlo, la mejor manera es usar cocos frescos: se licúa el agua de coco con la carne de coco rallado.

Ingredientes:

1 porción de calamar
1 langosta precocida
1 porción de langostino
1 porción de pescado entero
1 porción de concha
1 porción de cangrejo
1 cebolla
1 tomate riñón
1 pimiento
1 coco
Aliños y sal al gusto

Preparación:

Limpiar y pelar los mariscos. Cocinar la langosta aparte y cortar el coco y rallarlo. Poner el coco rallado con agua en la licuadora para mezclar. Picar la cebolla, el tomate y el pimiento y en una sartén con aceite ponerlos a cocinar por cinco minutos. Después agregar todos los mariscos y cocinarlos hasta que estén en su punto. Añadir el coco licuado, los aliños y cocinar unos minutos más. Servir en una bandeja con patacones, arroz blanco y ensalada.

Acompañantes:

Arroz blanco, patacones, ensalada y menestra.

Para los mariscos:

Para los camarones y los langostinos, elimine las cabezas, las colas, las patas y las venas del lomo. Si va a usar pulpo, sumérjalo en agua salada hirviendo durante 30 segundos, tres veces, y deje cocinar durante 1 hora aproximadamente.

EL COCO:

fruto mágico de las palmeras

Nuestros ingredientes

Este fruto tropical de aspecto duro y rugoso tiene propiedades nutricionales, hidratantes y depurativas que el cuerpo sabrá agradecer.

El agua de coco

¿Calor? ¿Problemas estomacales? ¿Deshidratación? ¿Bajas defensas?El coco puede tener todo lo que se precisa para solucionar estos problemas. Para empezar, el agua de coco no solo tiene un agradable y refrescante sabor, sino que además tiene muchos beneficios para la salud.

El agua de coco es rica en minerales como magnesio, calcio, fósforo. Y si se toma en época de calor ayuda a mantener el organismo estabilizado. Además, después de la leche materna, el líquido de este fruto tropical vigoriza el metabolismo, ya que activa el sistema de defensas del cuerpo: lo vuelve inmune a muchas infecciones y ayuda a curar otras.

Si alguien debe vivir en temperaturas muy elevadas, beber esta agua ayudará mantener niveles adecuados de vitamina E, un poderoso antioxidante que interviene positivamente en la regeneración de las células, evitando el desgaste que se produce en ambientes muy calurosos.

El coco es también un aliado para las personas con colesterol o azúcar elevada porque contribuye a regular los niveles de estos compuestos. Las propiedades diuréticas del coco lo vuelven un alimento ideal para combatir la retención de líquidos; y su alto contenido de fibra resuelve el estreñimiento con gran facilidad.

El agua de coco, considerada una bebida isotónica, previene trastornos gastrointestinales, regenera la flora intestinal y ayuda a depurar el cuerpo cuando la persona ha tomado muchos medicamentos.

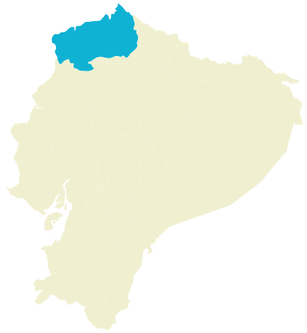
La carne del coco

Los minerales de la pulpa ayudan a dar brillo y firmeza al cabello, las uñas y los dientes. Puede ayudar a prevenir manchas en el cutis, sin embargo, es preciso comerla con moderación. Contiene grasas que le dan gran trabajo al hígado. No todos deben consumir la carne de coco, y la advertencia recae sobre todo con personas que sufren problemas de sobrepeso o cardiovasculares porque esta tiene gran cantidad de ácidos grasos saturados.

El aceite de coco tiene muy buena fama como suavizante y nutriente de la piel, de ahí que sus bondades han sido aprovechadas en el área cosmética. El aceite de este fruto es el ingrediente clave en cremas, bronceadores, champús, jabones, labiales y otros.

Río Verde

Cantón: Río Verde
Provincia: Esmeraldas



El cantón Río Verde se encuentra en la provincia de Esmeraldas, a 286 km de la ciudad de Quito. Su población es de 26.869 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 52,74% por hombres y en 47,26% por mujeres. En el cantón se produce banano, cacao, arroz, maíz, palma africana, albahaca. Además se cría ganado vacuno y porcino, y se pesca corvina, pargo, lisa y atún.

Foto: Aimo Baribbi.

El sonido de la marimba

Río Verde es uno de los escenarios más emblemáticos de la provincia verde, ya que en 1820 desde aquí se proclamó la independencia provincial. En Río Verde, la agricultura y la ganadería, junto con la actividad turística, son las principales actividades económicas. Las parroquias que conforman el cantón son: Río Verde (cabecera cantonal), Rocafuerte, Montalvo, Lagarto, Chontaduro y Chumundé.

En Río Verde los visitantes pueden descubrir expresiones vivas de las raíces ancestrales de las comunidades nativas y del pueblo afroecuatoriano. Animados por el baile y el ritmo a través del sonido de la marimba, que suele tocarse acompañada de otros instrumentos de percusión como el bombo, cununo, guasá y maracas, se marca el inicio de la expresión cultural de esta localidad.

En Vuelta Larga, ubicada a 3 kilómetros de Río Verde, hace tres años se apostó al turismo como principal actividad económica. Allí se encuentra el famoso "cevicangre", una delicia gastronómica que mezcla el cangrejo azul con el coco y que fue creada por la Asociación de Turismo Vuelta Larga. Es servido en platos soperos, con un enorme cangrejo, ceviche de camarón pomada, una porción de arroz, una de patacones y un coco tierno.

"Tres sin sacar" es otro plato culinario destacado, producto de un grupo de mujeres de Bocana de Ostiones. Su nombre hace referencia a los tres tipos de mariscos utilizados en su preparación, pues es un encocado de langostino, calamar y pata de burro (caracol de mar).

Un lugar para descansar

En Río Verde se puede realizar turismo de descanso en sus hermosas playas, turismo ecológico y de aventura en sus ríos y cascadas, y turismo comunitario y cultural para conocer las tradiciones del pueblo afroecuatoriano. Entre sus playas interminables se destacan Cabuyal, Río Verde, Rocafuerte, Bocana de Ostiones, Paufí, Bocana de Lagarto, entre otros lugares muy apreciados para el relax, el ocio y la recreación pues se pueden realizar diversas actividades, como la observación de la exuberante flora y fauna propia del sector, así como degustar de la gastronomía típica del cantón.

Desde aquí se proclamó la independencia provincial.

Foto: Ramiro Garrido.

Entradas y sopas

Los siete sabores del mar

Sonia Janeth Cetre - 2013

Esta receta es producto de la creatividad de un grupo de mujeres emprendedoras especializadas en la preparación de alimentos a base de mariscos. Su nombre responde al hecho de reunir siete variedades de mariscos preparados de maneras diferentes y servidos en un solo plato. Cangrejo y langostino a la plancha, calamar apanado, encocado de pata de burro (un tipo de caracol), chicharrón de pescado, ceviche de ostión y almeja asada son los productos que integran este plato.

Para acompañar los ostiones o conchas se puede hacer un aderezo a base de jugo de limón, sal y un toque de pimienta o salsa picante.

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
½ cucharada de vinagre
6 langostinos
2 patas de burro
1 lb de pescado
6 calamares
10 ostiones o conchas
1 langosta o pangara
10 almejas
3 limones
3 dientes de ajo
1 cebolla blanca
Chillangua, sal y culantro al gusto
1 coco
¼ taza de aceite
¼ taza de apanadura
2 huevos
1 cebolla paiteña
1 tomate y harina

Preparación:

Sazonar los langostinos con limón, ajo y vinagre, colocarlos en una paila y cocinar a fuego lento. Aparte hacer un refrito con ajo, cebolla blanca y chillagua, agregar las patas de burro, el zumo de coco y cocinar a fuego lento. Picar la cebolla paiteña, el tomate, limón y sal al gusto, agregar el ostión o concha, aceite y culantro picado. Picar el pescado, sazonar con ajo y limón, pasar por harina de trigo y poner y freír. Sazonar con limón, sal y ajo los calamares, pasar por harina, huevo, apanadura y freír. La langosta o pangara se cocina con sal al gusto, mantequilla y ajo. La almeja se lleva a la paila con limón, ajo y mantequilla. Servir todo en un charol.

Acompañantes:

Arroz, patacones y jugo.

La pasión del mar de Paufí

Mariuxi Yolanda Salguero - 2013

Plato fuerte

Este es un plato hecho con productos extraídos del mar en la zona. Paufí, una comunidad de pescadores de Río Verde, tiene una importante reserva arqueológica y natural rodeada y adornada por la gente del lugar, que ocupa una extensa playa apta para la pesca deportiva.

Ingredientes:

3 langostinos
3 hojas de laurel
1 limón
3 maracuyás
10 oz de crema de coco
1 ½ cucharadas de azúcar
2 dientes de ajo
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Marinar el langostino con ajo, sal y pimienta. Calentar la paila y agregar la mantequilla y el aceite. Sofreír los langostinos marinados y añadir el jugo de limón, las hojas de laurel y verificar la sal. En una cacerola, colocar el jugo de maracuyá y el azúcar. Revolver hasta que quede una crema y retirar del fuego. Con los langostinos a término medio, añadir la salsa de maracuyá y la crema de coco. Dejar hasta el primer hervor y retirar del fuego.

Acompañantes:

Arroz, patacones y tomates.

El secreto de los patacones:

Algunas personas, antes de freírlos por segunda vez, los sumergen en agua con ajo o con condimentos para que adquieran un toque de sabor.

Nobol

Cantón: Nobol
Provincia: Guayas

El cantón Nobol se encuentra en la provincia de Guayas, a 33 km de la ciudad de Guayaquil. Su población es de 19.600 personas, de acuerdo con el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 50,28% por hombres y en 49,72% por mujeres. Sus habitantes se dedican a la agricultura y ganadería. La agricultura de Nobol se caracteriza por el cacao, palma, banano, plátano, café, cocotero, palmito, caña de azúcar y maracuyá. Hay extensas zonas arroceras y cultivos de gran variedad de frutas como mangos, sandías, naranjas y ciruelas, también existe gran cantidad de piladoras de arroz.

Foto: Wikmedia Commons, TripleThreat.

Cuna de hombres abiertos y autónomos

Nobol se distingue por ser cuna de hombres abiertos al diálogo, unitarios y autónomos, proclives al cambio y a la vida moderna. Una influencia natural, climática y tropical marca las vidas de sus ciudadanos.

Nobol es relativamente un pueblo joven, pero sus recintos son muy antiguos ya que estaban poblados desde la época de la colonia por familias lugareñas avecindadas en la comarca. Nobol se inició como poblado emigrantes que buscaban un pedazo de tierra para trabajar. El 6 de julio fue erigido como parroquia rural del cantón Daule, pero en diciembre de 1988 se constituyó un comité procantonización.

Considerando que el personaje con el que se identifica el pueblo noboleño es la beata Narcisa de Jesús, alrededor de su vida y de su obra se ha estructurado un patrimonio turístico y cultural. El santuario de la beata Narcisa de Jesús, donde reposan sus restos; la Capilla Sacramental, lugar de oración donde está expuesto el Santísimo Sacramento; el museo donde se encuentran los atuendos que utilizaba e incluso los silicios con los cuales hacían sus penitencias; y la hacienda San José, lugar donde nació Narcisa de Jesús, son los principales recursos turísticos. En la gastronomía típica del lugar se encuentran platos como: maduro con queso, humitas, tortillas de choclo, caldo de salchicha, fritada, bizcochos y los famosos secos de pato, gallina, cordero y chivo.

Los recintos de Nobol son muy antiguos.

El santuario de Narcisa de Jesús

Nobol es receptora de turismo religioso puesto que allí nació Narcisa de Jesús, quien fue canonizada en 2008 por el papa Benedicto XVI. También se ofrece artesanías de cuero. En los parques recreativos temáticos de La Garza Roja, Pechiche y Tierra Viva se puede disfrutar en familia.

Otra sitio a visitar en Nobol son las riberas del río Daule, donde se puede disfrutar de paseos en pequeñas embarcaciones.

Narcisa de Jesús nació en 1832 y murió en 1864.

Entradas y sopas

Caldo de bola

Carlota Rosario Escobar - 2013

Carlota Escobar asegura que este plato es invención de su familia. Normalmente se prepara con bolas llenas de carne y verduras en un caldo de carne. Se utiliza plátano verde para hacer las bolas, un ingrediente muy típico de la Costa.

Ingredientes:

1 choclo
½ lb de yuca
1 porción de col
1 zanahoria
1 cebolla paiteña
2 ajos
2 plátanos verdes
Queso al gusto
Sal al gusto
Maní al gusto
1 rama de culantro

Preparación:

Hacer el refrito con cebolla paiteña y ajo. Agregar agua y poner el choclo cortado rodajas. Picar la col, la zanahoria en cuadritos y la yuca y agregar queso. Cocinar el verde y majarlo. Mezclar el verde majado con otro verde rallado para hacer la masa e incorporar el queso a la masa. Hacer bolas con la masa y poner un poco de maní. Agregar las bolas de verde a la sopa, añadir culantro y servir.

Majado de verde:

Se prepara con plátanos verdes, cocidos en agua hirviendo durante 30 minutos. Luego se los aplasta para mezclarlos con refrito de cebolla, ajo y achiote.

Plato fuerte

Bollo de pescado

Elsa Cercado - 2013

El bollo de pescado es uno de los platos típicos de la Costa ecuatoriana y es muy popular entre la gente que vive allí. Se parecen a los tamales, pero el principal ingrediente es el verde. Es una receta sencilla de preparar y se come en cualquier época del año.

Ingredientes:

2 plátanos verdes rallados
1 pizca de sal
1 cucharadita de maní molido
½ cucharadita de achiote
½ cebolla paiteña
½ tomate grande
½ pimiento grande
½ lb de corvina
½ cucharadita de ajo preparado

Preparación:

Hervir un litro de agua y agregar el achiote. Poner el verde pelado en mitades en el agua y cocinar. Añadir sal al gusto y ajo. Licuar el maní molido con un poco de agua y colocar en otro recipiente para cocerlo, agregar achiote y sal. Aparte, picar la cebolla, tomate y pimiento a la juliana y refreír con achiote y sal. Hacer una masa con los verdes cocinados y colocarla en hojas de verde. Después poner una capa de la pasta de maní sobre la masa, agregar el pescado previamente picado y aliñado con sal y ajo, colocar otra capa de maní y sobre esto el refrito. Envolver el bollo con la hoja de verde y cocinarlo. Servir en un plato.

El secreto del achiote:

El achiote se usa normalmente para condimentar y dar color a los alimentos preparados, pero más allá de su uso comercial, el achiote es fuente de gran cantidad de antioxidantes que ayudan el cuerpo a evitar el envejecimiento prematuro de las células combatiendo los radicales libres.

Plato fuerte

Seco de pato

Jacinta López - 2013

Nobol es conocido por sus secos de chivo, gallina y pato, que gustan a moradores y turistas. Se comen en cualquier época del año. En el de pato se usa naranjilla para darle un sabor cítrico y ácido.

Tome en cuenta:

La preparación de este plato toma más de un día.

Ingredientes:

1 presa de pato
½ tomate riñón
½ cebolla paiteña
2 dientes de ajo
1 rama de culantro
1 naranjilla
1 pimiento
Sal al gusto

Preparación:

Aliñar el pato y dejarlo sazonado por un día. Hacer un refrito con tomate, cebolla, ajo y pimiento. Poner el jugo de naranjilla y hacer hervir el refrito. Colocar el pato en el refrito y dejarlo cocinar hasta que esté completamente suave, lo que puede tomar entre 30 minutos y dos horas. Añadir el culantro. Servir en un plato redondo acompañado de una porción de arroz, maduro y ensalada.

Acompañantes:

Arroz
Maduro
Ensalada de vegetales

Aliño para el pato:

En un mortero, se machaca el ajo junto con una pizca de sal y pimienta negra, perejil picado, el zumo de limón, una cucharada de aceite y 1/2 vaso de vino blanco, para hacer un adobo. Untar el pato por dentro y por fuera y se deja sazonar por un día.

Entradas y sopas

Menestrón de queso

Carlota Rosario Escobar - 2014

El menestrón es una especialidad de la cocina italiana, similar a una sopa elaborada con verduras. A menudo se le añade pasta y fréjol de cualquier variedad. No existe una receta fija para su elaboración y depende del lugar o región en que se lo prepare.

Ingredientes:

Maíz
1 col
1 lb de fréjol
1 lb de queso
1 pimiento
1 cebolla paiteña
1 yuca
1 lb de zanahoria
Albahaca
½ queso fresco
Ajo

Preparación:

Picar el pimiento y la cebolla y hacer un refrito junto con el ajo. Cuando esté suave incorpore la zanahoria. Añadir agua, el fréjol remojado, el maíz y la col y dejar hervir hasta que quede blando. Agregar el queso licuado con albahaca. Servir en un plato. Acompañar con yuca.

Un poco de historia:

La *minestrone* o minestrón es una especie de sopa densa elaborada con verduras de la estación del año y del lugar en los que se elabora. Se trata de un plato ligero y saludable, apto para purificar el cuerpo y regular el intestino. Es originaria de Italia y presenta muchas versiones alrededor del mundo con gran variedad de ingredientes. Los más comunes son cebollas, apio, zanahorias, y tomates (todos ellos finamente picados). Puede ser un plato puramente vegetariano, o por el contrario puede contener carne, caldo de pollo, tocino, jamón, etc.

Plato fuerte

Seco de pato

Jacinta Conforme Chila - 2014

Nobol es conocido por sus secos de chivo, gallina y pato. Si bien no es un producto muy común en la gastronomía, el pato se consume en muchas partes del mundo, especialmente en la cocina asiática. Este plato es rico en calorías y proteínas. Su carne ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, aumenta las defensas y repara las células, además que es ideal en dietas de adelgazamiento.

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cucharadita de ají peruano
1 cebolla paiteña
1 cucharadita de comino
1 rama de culantro
1 lb de pato
Pimienta al gusto
½ taza de chicha

Preparación:

Aliñar el pato y dejarlo reposar por una noche. Lavarlo al siguiente día con limón y rectificar el aliño. Preparar el refrito y cocinarlo junto con el pato por tres horas para que la carne quede suave.

Acompañantes:

Maduro frito.

Para la preparación del pato:

Asegúrese de retirar al pato la glándula sebácea que tiene en la cola, para que no le de amargor a la carne. Después de limpiarlo, haga unos cortes en las partes más grasosas, como la pechuga, para que la grasa se libere durante la cocción y no quede duro.
Para que las alas y los muslos queden jugosos, ponga la punta de las alas debajo del cuerpo, una los muslos y átelos con un hilo de cocina.

Postres y bebidas

Dulce de guayaba

Diana Isabel López - 2014

Esta es una receta familiar que se prepara con ingredientes locales.

Ingredientes:

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

Preparación:

Hervir la guayaba media hora en pedazos. Quitar la cáscara al banano y licuarlo para obtener la pulpa. Cernir todo el jugo de la guayaba. Deja hervir la guayaba junto con el banano hasta que coja punto y agregar escencia de vainilla, canela y azúcar.

Acompañantes:

Pan o galletas.

Utensilios tradicionales:

Cuchara de madera.

La guayaba:

Las guayabas son originarias de México y América Central. Son frutas tropicales que contienen gran cantidad de antioxidantes y vitaminas. Es una de las frutas con mayor cantidad de vitamina C.
Ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre, por lo que es recomendado para tratar la diabetes.

Posorja

Cantón: Guayaquil
Provincia: Guayas

Posorja es una parroquia rural, perteneciente al cantón Guayaquil. Limita al norte con la parroquia El Morro, al sur con el Golfo de Guayaquil, al este con el Canal del Morro y al oeste con el cantón General Villamil Playas. La principal actividad económica de Posorja es la comercialización de su pesca, que se distribuye en diferentes puntos de la provincia así como en mercados locales. Posorja también es conocida como la capital atunera del país, ya que existen fábricas que procesan y exportan atún. La población se emplea tanto en las plantas procesadoras de harina de pescado, como en las empacadoras de camarón y en las plantas de atún y sardinas.

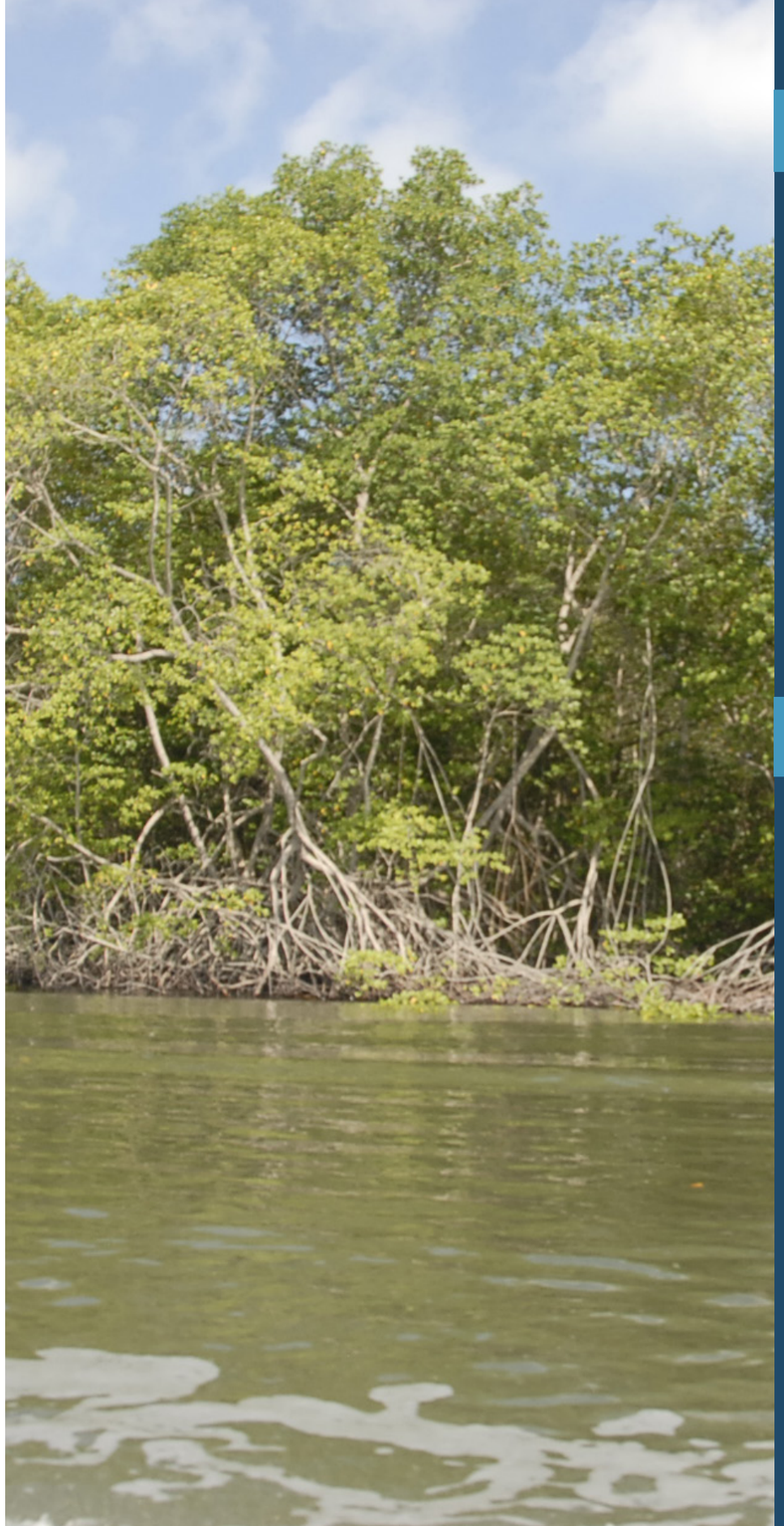


Foto: Archivo revista Gestión.

Espuma de mar

Existen varias versiones con relación a su nombre, pero la más difundida es la relatada por Gabriel Pino Roca, quien sostiene que se deriva de una princesa aborigen que lideraba una tribu que se asentaba en esa zona, de nombre Posorja, que en lengua nativa significaba “espuma de mar”.

Otra leyenda sostiene que su nombre se origina en épocas de la colonia, cuando en el sitio ubicado a la entrada del canal y conocido entonces con el nombre de Punta de Arena existía un caserío cuyos aguerridos habitantes, liderados por un patriarca llamado Posorja, combatían los asaltos que piratas del Golfo intentaban cometer contra las naves que salían de Guayaquil.

Durante la época colonial, cuando existía la antigua provincia de Guayaquil, Posorja formó parte del cantón El Morro hasta convertirse en parroquia rural del cantón Guayaquil de la provincia del Guayas el 12 de abril de 1894, reafirmando su parroquialización el 27 de junio de 1897. Desde sus inicios hasta mediados del siglo XX, Posorja fue el balneario de los guayaquileños.

Posorja posee un extenso mar de aguas profundas y sus condiciones permiten que buques de gran calado lleguen a esta zona. Desde su malecón se puede observar grandes embarcaciones que se dirigen al puerto de Guayaquil.

En su gastronomía se puede degustar de productos frescos del mar. Se destaca el camarón pomada, ya que con este se elaboran gran variedad de platos.

Una princesa aborigen dio el nombre a la parroquia.

Manglares, aves y pesca

Posorja es uno de los principales puertos pesqueros de la provincia del Guayas. Su mayor atracción son los paseos en lancha. En el malecón de Posorja se puede observar a diario a los barcos pesqueros que traen la materia prima que utilizan las empacadoras y procesadoras para elaborar las conservas de atún.

En el sitio hay atractivos naturales como el manglar, aves y delfines nariz de botella, cetáceos que se han convertido en un atractivo más de la zona. Los delfines nariz de botella, llamados localmente bufeos, residen en los alrededores de Posorja y puerto El Morro.

El camarón pomada destaca en la producción de Posorja.

Foto: Cortesía Prefectura del Guayas.

Entradas y sopas

Caldo de cangrejo con carapacho relleno

Colombia Teodora Ponguillo Ponguillo - 2015

En Posorja se puede degustar de esta deliciosa sopa, cuyo ingrediente principal es el cangrejo. El cangrejo es típico de la Costa ecuatoriana, preferido por turistas nacionales e internacionales quienes degustan de la gran variedad de platos que se elaboran con este crustáceo.

Ingredientes:

3 cangrejos
3 huevos duros
1 cucharada de maní
1 papa
1 cucharada de pasas
1 hoja de col
1 plátano verde
1 zanahoria

Preparación:

Sancochar el cangrejo. Hacer un caldo con el agua de cangrejo, con papa y col y preparar un refrito. Rallar el verde, cocinarlo y majarlo para luego rellenar los carapachos. Agregar maní y colocar en los carapachos el relleno. Poner el cangrejo, el huevo duro, las pasas, la zanahoria y el refrito. La elaboración toma alrededor de 30 minutos.

Sancochar el cangrejo:

Coloque los cangrejos en una olla con agua al fuego. Agregue laurel y sal. La cantidad de sal varía de unos 60 g por cada litro de agua. Esto si el cangrejo está vivo. Se deja cocinar durante 5 o 7 minutos contando desde que el agua empieza a hervir. Escúrralos con ayuda de unas pinzas de cocina y póngalos en una olla con agua fria para detener la cocción de la carne.

Plato fuerte

Camarones cinco sabores

Eduardo Choez Morán- 2015

Eduardo Choéz Morán heredó esta receta de su padre, quien decidió agregarle un toque de creatividad.

Ingredientes:

2 lbs de camarones
2 zanahorias
100 g de pasta de tomate
2 cebollas paiteñas
½ cucharadita de ají
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de sal para adobar el camarón
150 g de mantequilla y perejil
¼ de cucharada de maicena diluida

Preparación:

Limpiar el camarón, partirlo por la mitad y sacarle la vena pero sin pelarlo. Lavarlo y condimentarlo con sal al gusto y ajo. Dejar reposar unos minutos. Pelar las zanahorias y las cebollas y cortarlas en cubos pequeños. Sofreír en mantequilla por dos minutos y evitar que se quemen. Agregar la pasta y el camarón ya sazonado por un minuto. Agregar la maicena diluida en una taza de agua. Poner ají al gusto o rallar jengibre. Cocinar por un minuto más hasta que esté listo el camarón. Agregar pasta de tomate si está muy espeso. Servir y decorar con una rama de perejil a los costados del plato. La elaboración del plato toma 15 minutos.

Acompañantes:

Patacones, chifles o rodajas de pan.

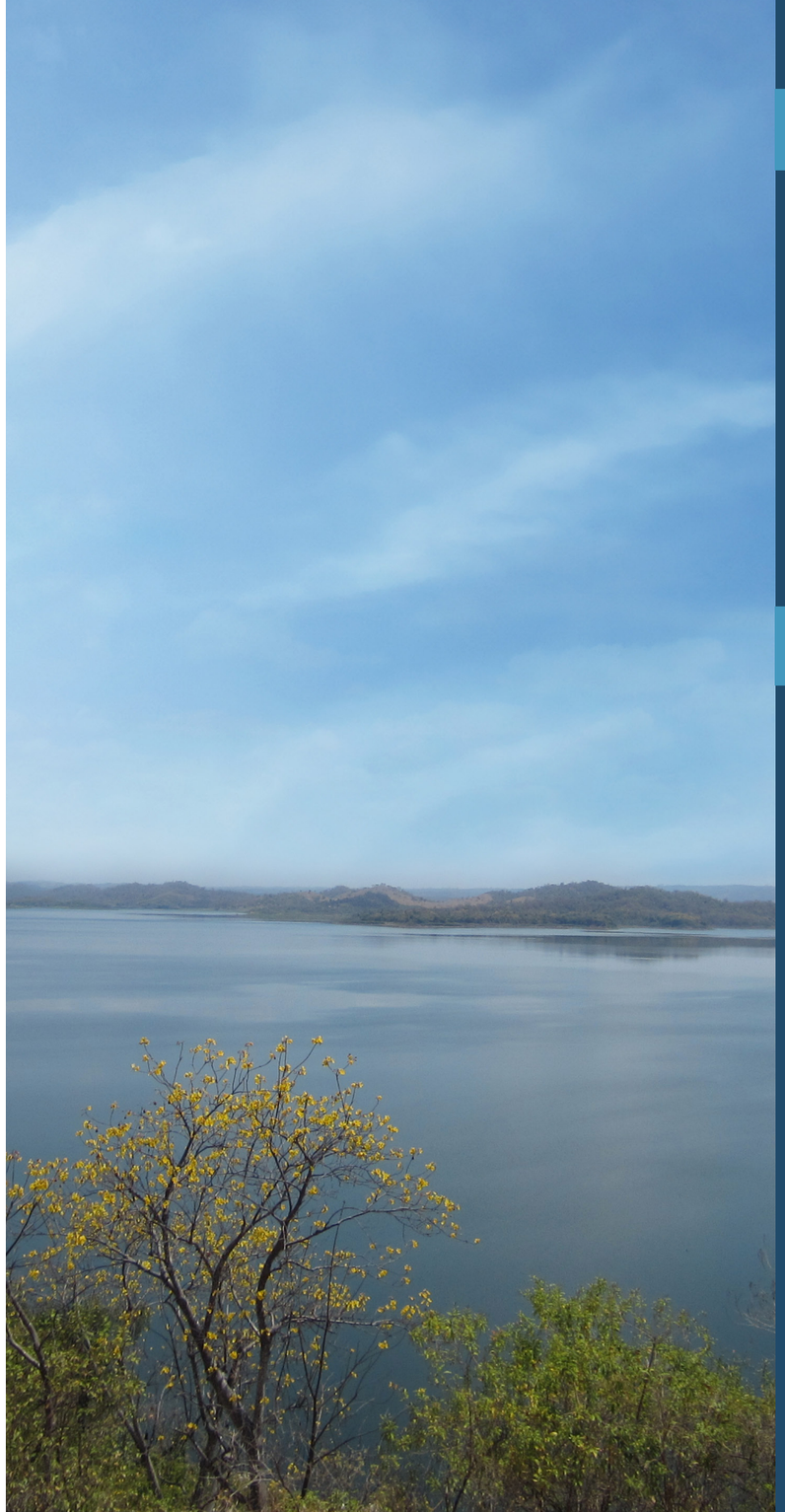
Haga sus propias rodajas de pan:

Hacer rodajas de pan crijuentes es muy fácil, se debe congelar el pan y cortarlo del grosor deseado con la ayuda de un cuchillo. Después se hornea a tempratura moderada, acompañado de albahaca o mantequilla si se desea.

Cerecita

Cantón: Guayaquil
Provincia: Guayas

Este recinto se encuentra en la provincia del Guayas, en el cantón Guayaquil. Es parte de la cabecera parroquial Juan Goméz Rendón (Progreso). La distancia desde Guayaquil es de 48,1 km, aproximadamente. Cerecita posee un clima tropical con vegetación verde en época de lluvia que disminuye en la temporada seca o de verano. Su clima varía entre 20 y 30 grados centígrados.



Granero agrícola

Las principales actividades de los habitantes del recinto Cerecita son la agricultura, el comercio y la mano de obra para la construcción. Es el sitio preferido por pobladores de lugares cercanos para abastecerse de materiales e insumos agrícolas. El recinto se asienta en un territorio con bosque seco tropical y matorral seco; sin embargo, existen suelos fértiles, los que han sido aprovechados parcialmente por sus habitantes para el desarrollo de cultivos agrícolas.

Los principales productos agrícolas de la zona son: maíz, papaya, sandía y melón.

Paso obligado a la Costa

Esta localidad es conocida por su gastronomía ya que muchos visitantes que transitan por la vía a la Costa ingresan al recinto para degustar de los platos tradicionales del recinto como son: las humitas, las papas rellenas, los chocolatines, las hayacas, las tortillas de papa, los maduros lampreados y la salchicha. Estas delicias se han convertido en las preferidas de residentes y turistas.

También en el tramo de la ciclovía Chongón-Parque El Lago-Cerecita, por la carretera Guayaquil-Santa Elena, se puede disfrutar de actividades recreativas como paseos en bicicleta.

El recinto cuenta con una población total de 11.897 habitantes.

Foto: Cortesía Prefectura del Guayas.

Entradas y sopas

Este caldo
es un delicioso
plato típico
de la Costa
ecuatoriana,
con gran valor
alimenticio que
se ha mantenido
en el tiempo.
Contiene
ingredientes
de épocas remotas
como el maní
y el plátano verde.
Las amas
de casa aún
conservan
la tradición
de preparar esta
receta en cualquier
época del año.

Caldo de bola

Petita Martínez Parrales - 2015

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cebolla paiteña
1 choclo
½ lb de costilla
1 huevo
1 cucharada de maní
1 pimiento
1 cebolla blanca
½ lb de carne
¼ taza de arveja
2 plátanos verdes
1 zanahoria
½ lb de pasas

Preparación:

Hervir el hueso y hacer un fondo para la sopa. Agregar el choclo y cocinar un plátano verde. Preparar el refrito con cebolla blanca, paiteña, pimiento y ajo. Rallar el verde crudo para preparar la masa de verde. Hacer la masa de las bolas mezclando el verde rallado con el cocinado. Sacar la carne para rellenar las bolas. Rellenar las bolas de verde con el refrito, las pasas, la zanahoria, la arveja, el huevo y el maní. Agregar la col y las bolas. Picar el culantro y colocar las bolas al final, cuando ya esté listo el caldo. Elaborar esta receta toma alrededor de 60 minutos.

El verde en la cocina:

El uso de plátano verde es muy usual en la cocina de la Costa ecuatoriana. Es rico en gúcidos, potasio, vitamina A, ácido fólico, magnesio y fibra. Ha sido usado desde tiempos ancestrales para el tratamiento de úlceras. Sus carbohidrartos complejos también actúan como reguladores de la glucosa, restrasando su absorción, por lo que es recomedable para personas diabéticas.

Plato fuerte

El seco de gallina
se prepara para
autoconsumo
y para la venta
ya que gusta mucho
a los moradores
del sector
y a los turistas.
Cerecita, al ser una
zona rural, aprovecha
los productos
de la zona.

Seco de gallina

María de Jesús Méndez Campoverde - 2015

Ingredientes:

1 diente de ajo
1 cebolla paiteña
½ taza de cerveza
1 pimiento
1 rama de culantro
1 tomate riñón
1 cucharada de achiote

Preparación:

Freír el tomate, la cebolla y el pimiento picados junto con el ajo y el achiote. Licuar el refrito con la cerveza. Poner la gallina en presas y agregar una taza de agua. Dejar hervir hasta que la gallina esté suave. Añadir el culantro, sal y comino. Cocinar el arroz aparte. Preparar este plato toma 60 minutos.

Acompañantes:

Arroz.

Postres y bebidas

La natilla es de textura
y sabor delicioso, se
preparar a base de
maíz, leche, huevo
y panela. Es un postre
para fechas especiales.
Las mujeres mayores
de Cerecita aún
conservan la tradición
de preparar esta
receta.

Natilla de maíz

Petita Martínez Parrales - 2015

Ingredientes:

2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de clavo de olor
¼ de litro de leche
2 mazorcas de maíz
1 cucharada de cal
Canela

Preparación:

Moler y cernir el maíz para luego cocinarlo con la cal y separar el almidón, con el fin de que quede solamente el líquido. Mezclar y dejar hervir hasta que coja punto con la leche, el azúcar, el clavo de olor y la canela. Colocar en un recipiente para que se enfríe. Su elaboración toma una hora.

Data de Posorja

Cantón: Guayas
Provincia: Guayas

La comuna Data de Posorja pertenece a la parroquia Posorja del cantón Guayas. Se encuentra ubicada en el km 15 ½ de la vía Data de Posorja, y tiene como poblaciones cercanas a Posorja y Playa Varadero que está a menos de 1 km de la comuna. Su clima es cálido, regularmente soleado. Es un lugar tranquilo, destinado para el descanso. Su playa es muy concurrida, tanto por turistas como por habitantes de los sectores de Posorja y de sitios aledaños debido a que en el borde de esta se levanta una enorme escultura en forma de delfín.

Foto: Cortesía Prefectura del Guayas.

La Matrona de los Vientos

En la casa comunal de Data de Posorja existe un museo donde se exhiben piezas arqueológicas de varias culturas. Estas han sido recolectadas a lo largo de los años por los propios habitantes de la localidad. La comuna trata de difundir los valores culturales que posee para generar espacios culturales en la zona, como talleres gratuitos de pintura, danza y expresión oral. Existe una gran cantidad de oferta gastronómica, entre los platos más apetecidos están: ceviches de camarón, concha, pulpo; arroz marinero, pescados enteros al carbón y encebollado de albacora.

El tótem busca rescatar la cultura Manteño-Huancavilca.

En artesanías se puede encontrar figuras hechas a mano, elaboradas a base de conchas, caracoles, muyuyo y también artesanías de balsa, como barcos, botes, entre otros.

También se destaca El chivo de Data, diseñado por Marco Tulio Ochoa. Se trata de una escultura de varillas de hierro soldadas, en la que se entretejieron ramas de muyuyo. En el sitio también se ha diseñado a La Matrona de los Vientos, con restos arqueológicos rescatados encontrados en los alrededores de la comuna. Sus habitantes la consideran la guardiana de la localidad.

La escultura El Delfín

La playa ha sido bautizada por los lugareños como El Delfín, ya que se asegura que estos cetáceos pueden ser vistos desde el borde de la playa. Este es un apacible lugar que invita a los turistas a quedarse y bañarse en sus aguas.

A lo largo del borde de la playa de la comuna, sus habitantes han construido una imponente escultura en forma de delfín, que mide alrededor de 72 metros de largo y su propósito es resaltar la identidad del sitio y atraer a turistas locales, nacionales e internacionales. La misma ha sido tallada a partir de un montículo de tierra para luego ser recubierta con cemento. Constituye un importante recurso turístico de Data de Posorja.

Foto: Cortesía Prefectura del Guayas.

Entradas y sopas

Sopa marinera

Nelly María Saltos Chila,
restaurante-cabaña La Gatita - 2015

Esta sopa contiene ingredientes locales. En la comuna se puede encontrar todo tipo de mariscos frescos debido a su cercanía con el mar.

Ingredientes:

Mantequilla
8 oz de calamar
8 oz de camarón
8 oz de cangrejo
8 oz de concha
8 oz de mejillones
8 oz de pescado
1 langosta
1 cebolla blanca
1 diente de ajo
1 rama de apio
1 cda de maicena

Preparación:

Hacer un fondo con camarones o pescado. Preparar un refrito con la mantequilla. Agregar una cucharada de maicena. Mezclar y agregar cebolla blanca, ajo y apio. Añadir el fondo de mariscos de camarón o pescado y todos los mariscos, revolver. Dejar hervir por un minuto más. El tiempo de elaboración de este plato es de alrededor de 30 minutos.

Acompañantes:

Se acompaña con una langosta entera.

Langosta en ensalada:

Corte la langosta cocinada en rodajas; aparte, haga una mayonesa con aceite, sal, vinagre, huevo y mostaza. Coloque en una fuente varias hojas de lechuga picadas y, sobre ellas, las ruedas de langosta. Finalmente, adicione la salsa removiendo para que los ingredientes se integren.

Plato fuerte

Arroz con camarón

Eva Monserrate Delgado - 2015

Este plato es muy demandado por los turistas que llegan a la comuna. Es importante destacar que es una receta muy conocida en la Costa ecuatoriana, pero a la comuna Data de Posorja le gusta agregarle algo de su creatividad.

Ingredientes:

1 lb de arroz
7 oz de camarón
1 cebolla paiteña
1 pimiento
1 tomate
1 rama de perejil

Preparación:

Hervir los camarones y guardar el agua para luego agregarla al arroz cocinado. Preparar el refrito con el tomate, el pimiento y la cebolla. Mezclar el refrito con los camarones y el arroz. Añadir sal al gusto y perejil. Servir decorado con camarones enteros. Su tiempo de preparación es de una hora.

Acompañantes:

Langostinos o camarones grandes enteros.

El secreto de los camarones:

No importa cómo se cocina, el camarón es una excelente fuente de proteína. También es baja en carbohidratos, en grasa y en calorías. Es una fuente de Omega-3 y ácidos grasos también. El camarón también contiene altos niveles de vitamina B12, zinc, yodo, fósforo, potasio, selenio y hierro y tiene en menor cantidad calcio, magnesio y sodio. Muchas de estas vitaminas son esenciales para la piel, huesos y dientes.

Engabao

Cantón: Playas
Provincia: Guayas

Esta comuna se encuentra ubicada en el cantón Playas, en la provincia del Guayas. Está a 13,3 km de General Villamil Playas, a 109 km de Guayaquil y a 512 km de Quito. La principal actividad de la comuna es la pesca y el turismo. Tiene un clima soleado entre diciembre y abril, por lo que en estos meses las temperaturas tienen un promedio de 28 grados centígrados. Cuenta con dos recursos turísticos: Playa Paraíso y Puerto Engabao. Actualmente, en la comuna se puede encontrar servicio de hospedaje. Asimismo, existen restaurantes y cabañas que atienden a los visitantes.

El paraíso de la pesca artesanal

En el sitio aún se mantienen vivas las costumbres y tradiciones costeras. Se destaca la cordialidad y la gentileza de su gente. En la localidad se puede observar cómo se realiza la pesca artesanal, una actividad diaria de los habitantes de la comuna. Existen cientos de embarcaciones pesqueras varadas en la playa a la espera de que sus propietarios zarpen para llenar sus redes de productos del mar.

En la comuna sus habitantes celebran dos fiestas, una con motivo cívico y otra con motivo religioso. La primera es en conmemoración de la creación de la comuna. Todos los años, el 3 de julio se festeja este aniversario. La fiesta religiosa es en honor a la Virgen de la Dolorosa, patrona de la comuna. Se celebra el segundo sábado del mes de mayo.

Dentro de su gastronomía se puede encontrar platos con mariscos así como platos tradicionales que preparaban hace algunos los habitantes del sitio, entre ellos la masa de verde y el pescado salado.

Las especies de pescado más importantes son: corvina, róbalo, bagre y albacora.

Bosque seco y playa extensa

Playa Paraíso es una hermosa y extensa playa con poca pendiente. Sus aguas cálidas, limpias y con oleaje moderado deleitan al visitante. El paisaje se caracteriza por la vegetación de bosque tropical seco. Aquí se puede observar una variedad de avifauna, como fragatas, gaviotas y garzas.

Los surfistas son los principales visitantes del puerto de Engabao, debido a sus grandes olas que las vuelven ideales para practicar este deporte.

Otro de los atractivos es el faro Punta de Piedra.

Foto: Cortesía Prefectura del Guayas.

Entradas y sopas

Chupe de mariscos "Dulces sueños"

Miriam Angelina Bravo Meza, del restaurante Marycris en Playa Paraíso - 2015

Este es un plato creado por la dueña del restaurante con productos locales. Ella lo prepara para venderlo a los turistas que visitan el sitio. Es apetecido por contener gran cantidad de mariscos y dar energía al cuerpo. La pesca de mariscos es una de las principales actividades de la zona de Engabao.

Ingredientes:

8 calamares pequeños
8 camarones pequeños
1 choclo desgranado
1 corvina
8 mejillones
1 papa
1 sambo
1 tomate riñón y culantro
1 cebolla paiteña y 1 blanca
1 cucharadita de mantequilla
1 zanahoria
1 langostino

Preparación:

Hacer un consomé con la cabeza de la corvina. Preparar el refrito de legumbres con tomate, cebolla y mantequilla. Agregar el chocho, el sambo y la papa en trozos. Hervir e incorporar los mejillones y el calamar. Colocar los camarones cuando estén listas la papa y el choclo. Dejar hervir por cinco minutos todos los ingredientes. Apanar dedos de corvina para acompañar. Preparar un langostino al vapor y un aro de calamar para decorar el plato. Espolvorear culantro con cebolla blanca picada. La preparación del plato toma 20 minutos.

Acompañantes:

Langostino, dedos de corvina y calamar.

Comer mariscos aporta gran cantidad de nutrientes. Contiene vitamina E con función antioxidante y vitaminas de complejo B, como el ácido fólico, indispensable en la dieta para embarazdas y para prevenir anemias nutricionales.

Plato fuerte

El tsunami

Paola Leonor Chasín Torres, de la cevichería María Conchita - 2015

Ingredientes:

Mostaza
8 oz de calamar
4 camarones
8 oz de cangrejo
8 oz de churos
1 langosta
8 oz de ostras
1 pescado
8 oz de pulpo
1 tomate riñón
1 cebolla paiteña
1 pimiento
2 limones
Pimienta
Sal

Preparación:

Exprimir dos limones. Hacer una pasta con mostaza, pimienta y sal. Poner a curtir la concha y la ostra con el limón y la pasta que se ha preparado previamente. Cocinar el pescado y la langosta. El calamar se cocina por tres minutos, el camarón por dos minutos y el churo por media hora. Limpiar y sacar el churo. Mezclar todo, tanto el marisco crudo como el cocinado. Agregar la salsa de cebolla, tomate, pimiento y culantro. Colocar una pizca de salsa de tomate y mostaza.

Acompañantes:

Chifles, arroz y maíz tostado.

Este plato es conocido popularmente como "levantamuertos". Según el relato de la participante, tiene poderes energizantes para las personas débiles ya que contiene variedad de vitaminas derivadas de los mariscos. Este ceviche es muy apetecido por lugareños y turistas que visitan Engabao. En el puerto se puede conseguir mariscos frescos ya que sus habitantes salen a faenas de pesca todos los días.

Jama

Cantón: Jama
Provincia: Manabí

El cantón Jama se encuentra en la provincia de Manabí, a 99 km al norte de la ciudad de Manta. Su población es de 23.523 personas, de acuerdo con el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 50,37% por hombres y en 49,63% por mujeres. En la zona se produce café, cacao, plátano, maíz, arroz y frutas cítricas como: limón, toronja, naranja, mandarina y maracuyá. También se cría ganado vacuno, porcino, mular y avícola.

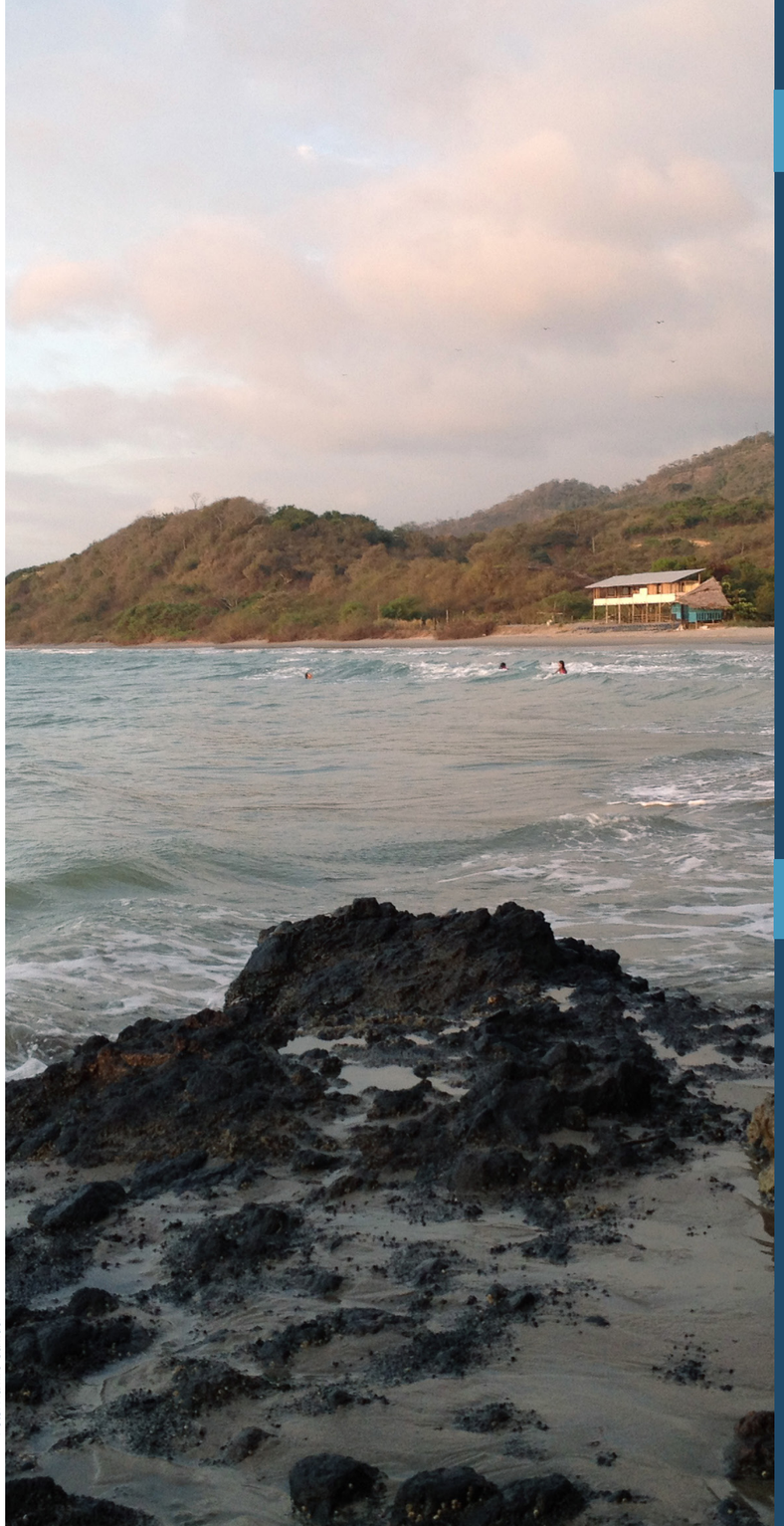


Foto: Ramiro Garrido.

Iguana pequeña

Jama es un cantón potencialmente rico, pionero en la producción de camarón en cautiverio. El nombre se desprende de una tribu indígena llamada Jama, que significa “iguana pequeña”. Los estudiosos de la historia, basados en hallazgos arqueológicos, aseguran que antes de la influencia española, Jama fue asentamiento de una cultura cuyo cacique llevaba ese nombre.

La cultura Jama-Coaque se desarrolló al norte de Manabí, en un ambiente de colinas boscosas, cercanas a la playa. Esta sociedad, dominada por una minoría rica y poderosa, incursionó, como sus vecinos, en el comercio a larga distancia por mar y tierra. Su núcleo cultural y religioso estuvo en el centro ceremonial de San Isidro, donde se levantaron uno o varios templos sobre una gran pirámide circundada de un extenso poblado.

La cultura Jama es la más antigua y avanzada de América Latina, según estudios realizados por arqueólogos de la Universidad de Pittsburgh. Se destacó por el notable desarrollo de la alfarería y utilización de metales para adornar los cuerpos y figuras. En las piezas encontradas se destaca el empleo de los colores azul y café para la decoración. El arte de sus ceramistas se manifiesta, especialmente, en la elaboración de hermosas figuras humanas, que reflejan diversas actividades y ocupaciones, destacando las de carácter ceremonial. Su indumentaria demuestra la existencia de un importante desarrollo textil.

Jama fue asentamiento de una cultura cuyo cacique llebaba ese nombre.

Los habitantes de este cantón han adoptado como patrona a la Virgen del Carmen, en honor a quien se realiza una fiesta que tiene lugar el 16 de julio de cada año. También se celebra la fiesta en honor a San Pedro y San Pablo. La manifestación de fe tiene lugar a fines de junio. En la fiesta se disfruta intensamente de juegos pirotécnicos, bailes y comida; la fiesta se extiende por tres días.

Reserva Jama-Coaque

Jama ofrece actividades deportivas para el turista como rutas para bicicleta. También se puede hacer turismo de sol y playa, así como ecoturismo. Se puede visitar la Reserva Jama-Coaque o el Bosque Seco Lalo Loor y encontrarse con monos aulladores, perezosos y serpientes, entre otros tipos de flora y fauna.

Jama es cantón desde 1998.

Foto: Eduardo Valenzuela.

Entradas y sopas

Picada marinera

Víctor Hugo Medina - 2013

El restaurante El Punto de Víctor está frente al mar, en la comunidad llamada El Matal, a cinco minutos del centro de Jama. La abundancia de mariscos de este plato viene de la pesca de Jama, así que siempre son frescos.

Ingredientes:

½ lb de camarones
½ lb de calamares
½ lb de conchas
½ lb de pescado
1 langostino
2 huevos batidos
Maizsabrosa
2 tazas de harina de trigo
Mantequilla
Ajo
Culantro
Limón
Sal al gusto

Preparación:

Abrir las conchas y ponerlas a cocinar en la plancha. Agregar jugo de concha, limón, sal al gusto y sacarlas a los dos minutos. Apanar los camarones con huevo batido, agua, Maizsabrosa, harina 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, culantro y cocinarlos. Hacer lo mismo con el resto de mariscos. Servir en una bandeja grande con pepinillo, zanahoria, rábano y ají.

Acompañantes:

Pepinillo, zanahoria, rábano y ají.

Estofado de gallina criolla con menestra de maíz

Clemente Alberto Medina - 2013

Plato fuerte

Al ser una zona rural y agrícola, la crianza de gallina ha sido tradicional desde años atrás en Jama. El maíz es un producto típico de la zona en donde se aprovecha el clima (invierno) para sembríos de ciclo corto como lo hacían los antepasados. Esta receta aprovecha el ingrediente tradicional: la gallina.

Ingredientes:

½ tomate riñón
½ cebolla paiteña
½ pimiento
1 ajo
½ oz de achiote
1 cucharada de orégano
1 rama de culantro
½ cucharada de mantequilla
½ lb de gallina
½ lb de maíz
½ yuca

Preparación:

Picar el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo y hacer un refrito en mantequilla en olla de barro en un horno de leña. Agregar las presas de gallina, tapar la olla y dejar dorar. Agregar una taza de agua caliente y dejar hervir hasta que se ablande la gallina. Cuando está casi listo, agregar una porción de yuca y orégano y dejar hervir cinco minutos más. Servir en vasija de barro con arroz, maduro frito y una rama de culantro.

Acompañantes:

Maduro frito y arroz.

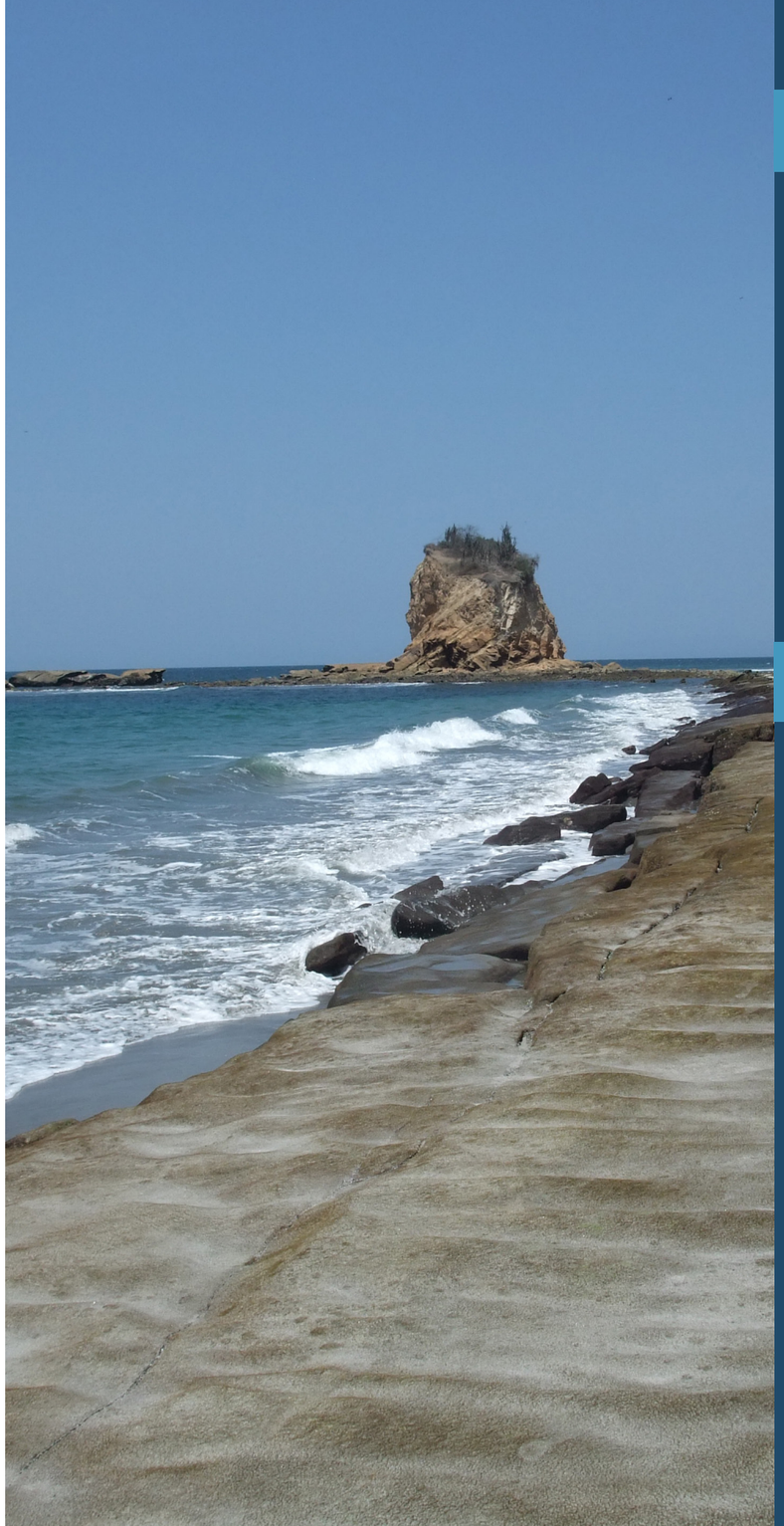
Utensilios tradicionales:

Olla de barro, cuchara de madera y horno de leña.

Machalilla

Cantón: Puerto López
Provincia: Manabí

Machalilla es una parroquia del cantón Puerto López, ubicada en la provincia de Manabí. Se encuentra al extremo norte del cantón, a 122,68 km de Guayaquil y a 288,68 km de Quito. Su población es de 4.989 personas, según el Censo Nacional 2010, y está compuesta en 51,47% por hombres y en 48,53% por mujeres. La principal actividad económica es la pesca, seguida de la agricultura y de la industria artesanal. En Machalilla se produce maíz, yuca y maní, y se pesca sardina, camotillo, corvina y cabezudo.



San Pedro y San Pablo para la buena pesca

Esta tierra fue habitada por la cultura precolombina Valdivia. En su mayoría, su territorio se encuentra dentro del Parque Nacional Machalilla que, con una superficie de 750,6 km, es una de las áreas protegidas más grandes de la Costa.

Los principales platos tradicionales son: ceviches de camarón y de pescado, cazuela de mariscos, corviche, sardina horneada, sopa de jaiba, percebes, viche, pan negro, estofado de pescado, patacones al ajillo y arroz marinero.

En este escenario natural se realiza una gran fiesta tradicional y religiosa en honor a los patronos San Pedro y San Pablo, cuyo origen se remonta a la época de colonización española. Según los informantes, este evento se ha realizado desde hace más de 60 años y con mayor intensidad desde 1981, siempre a finales del mes de junio. En 20 embarcaciones pesqueras (pangas), cientos de habitantes de la parroquia elevan oraciones a sus protectores, para la buena pesca. Dentro de cada embarcación los rezos y cánticos de alabanza se confunden con los ritmos típicos que entona la banda del pueblo.

La procesión marítima de las imágenes se inicia con una misa campal en la playa entre la suave arena y la fresca brisa. Actualmente cada santo tiene su guardián o presidente, que a la vez posee su gabinete o comitiva. Estos representan las repúblicas de negros y blancos que, según la tradición católica, fueron las razas evangelizadas por los dos servidores de dios hace más de dos mil años. El último día se celebra una misa y se realiza un brindis y agasajos que, según dicen los pobladores, mientras más copiosos y abundantes sean, servirán para recibir mayores bendiciones de sus patronos.

Parque Nacional Machalilla

Los mayores atractivos turísticos en Machalilla son las playas de Machalilla, Río Seco, Pueblo Nuevo, Salaite y Los Frailes, considerada una de las mejores playas a nivel mundial, por sus aguas tranquilas y transparentes con un gran paisaje natural. También se puede avistar ballenas jorobadas entre junio y octubre, conocer la biodiversidad de la Isla de la Plata y adentrarse en el Parque Nacional Machalilla. Además, se puede realizar actividades como buceo, windsurf, kayak, entre otras.

En cuanto al ecoturismo, se puede disfrutar del Parque Nacional Machalilla y del sendero ecoturístico La bola de oro, donde se puede realizar *trekking*, cabalgata, observación de aves y *camping*. Dentro de la parroquia Machalilla se encuentra ubicada la comuna Agua Blanca, lugar para hacer turismo comunitario visitando las lagunas de aguas sulfurosas, famosas por sus propiedades curativas.

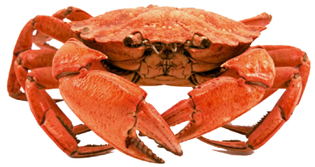
Foto: Rodolfo Párraga.

Entradas y sopas

Viche de jaiba

Flora Lucía Lucas - 2013

El viche (o biche) es una deliciosa sopa muy tradicional de la provincia de Manabí. Es una sopa con mucha consistencia y puede llevar diferentes tipos de mariscos. En el caso de Machalilla, se usa jaibas, un tipo de cangrejo de esa zona. El ingrediente principal del viche es el maní.



Ingredientes:

1 porción de haba
1 maduro
5 jaibas
½ lb de maní
3 plátanos verdes
1 cebolla paiteña
1 pimiento
Culantro al gusto
1 ajo
1 cucharadita de comino
1 camote
1 zanahoria
1 choclo
1 yuca

Preparación:

Colocar agua en una olla para hervir. Cuando el agua esté hirviendo, poner las jaibas a cocinar. Sacarlas y guardar el agua. Picar las verduras y hacer refrito con ellas en una sartén con aceite, cebolla, pimiento, ajo y comino. Poner el maní en agua y dejar hervir 10 minutos. Después, agregar el refrito al agua con el maní, camote, verde, choclo, haba, zanahoria y yuca y cocinar 15 minutos o hasta que esté bien cocido. Agregar las jaibas. Servir con el maduro en un plato de barro con limones, plátano verde y arroz.

Acompañantes:

Plátano verde, limón y arroz.

Plato fuerte

Sardina horneada

Monserrate Villareal - 2013

Este es un plato que muchas personas en la comunidad de Machalilla preparan para comer y vender. Es muy tradicional y la sardina es un tipo de pescado que se encuentra en el mar de Machalilla. La pesca de sardina es una de las actividades más importantes de la zona.

Ingredientes:

5 sardinas
Salsa de tomate
1 tomate riñón
Comino al gusto
Pimienta al gusto
1 limón
1 cucharada de aceite
1 cucharada de achiote
Sal al gusto
Canela al gusto

Preparación:

Limpiar la sardina y aliñarla bien con comino, pimienta, sal y canela, y colocarla en una olla. Agregar agua, salsa de tomate, aceite, achiote, tomate y limón. Luego, poner en el horno de barro durante toda la noche. Servir la sardina con plátano verde asado, café pasado, arroz, chifles y ají.

Acompañantes:

Plátano verde asado, café pasado, arroz, chifles y ají.

Utensilios tradicionales:

Horno de barro

Las sardinas son reconocidas por su alto contenido de nutrientres, entre ellos el fósforo, excelente para mejorar la memoria.

Entradas y sopas

Mercedes Rodríguez prepara esta receta con gallina y la acompaña con tortilla de maíz.

Greñosos con tortilla

Mercedes Rodríguez - 2014

Ingredientes:

2 oz de maní
½ cebolla paiteña
1 diente de ajo
1 huevo
2 oz de pasas
½ lb de maíz
¼ lb de gallina

Preparación

Cocinar la gallina y desmenuzarla. Disolver el maní y la masa de maíz hecha previamente. Colocar la preparación en el caldo de gallina y remover constantemente. Cuando esté lista, agregar la gallina desmenuzada. Servir en badejas y adornar con cebolla paiteña picada, pasas y huevo.

Plato fuerte

Este plato es muy apetecido por los turistas. Todos los ingredientes utilizados en la elaboración de la receta son locales.

Seco de chivo

Carmen Merchán - 2014

Ingredientes:

1 naranjilla
1 cebolla paiteña
1 pimiento
1 tomate riñón
1 lb de chivo
1 diente de ajo
1 rama de apio
1 rama de culantro
1 cucharada de ají peruano
½ litro de cerveza

Preparación:

Aliñar el chivo y ponerlo a hervir por una hora. Licuar todas las legumbres y agregar la mezcla al chivo. Agregar la naranjilla, el ají peruano y la cerveza. Poner una rama de culantro y una de apio. Se puede acompañar con arroz, aguacate y maduro o patacones.

Chicha de maíz

Solanda Lucas - 2013

Ingredientes:

10 litros de agua
1 piña
5 lbs de maíz
Hojas de higo
Canela
1 oz de pimienta dulce
Azúcar al gusto
1 oz de clavo de olor
1 oz de hierbaluisa
Hojas de naranja

Preparación:

Moler el maíz para hacer la harina. En un horno de leña, poner a hervir 10 litros de agua y agregar el maíz molido para que se disuelva. Poner la piña, la hierbaluisa, las hojas de naranja, de higo, canela, pimienta dulce, clavo de olor y azúcar. Revolver la mezcla durante tres horas, constantemente, a fuego no muy alto. Cuando esté espeso, sacar del fuego y dejar enfriar. Cernir y servir con hielo.

Utensilios tradicionales:

Horno de leña.

La chicha ecuatoriana se hace a partir de la fermentación del maíz, quinua, arroz, cebada o harina acompañadas de panela o azúcar común. Generalmente, se la deja fermentar por periodos que van de tres a veinte días. También la beben los indígenas de la amazonía, como los Shuar y los Kichwa, siendo de yuca o chontas cocinadas y fermentados; en ocasiones, son masticadas antes de su fermentación.

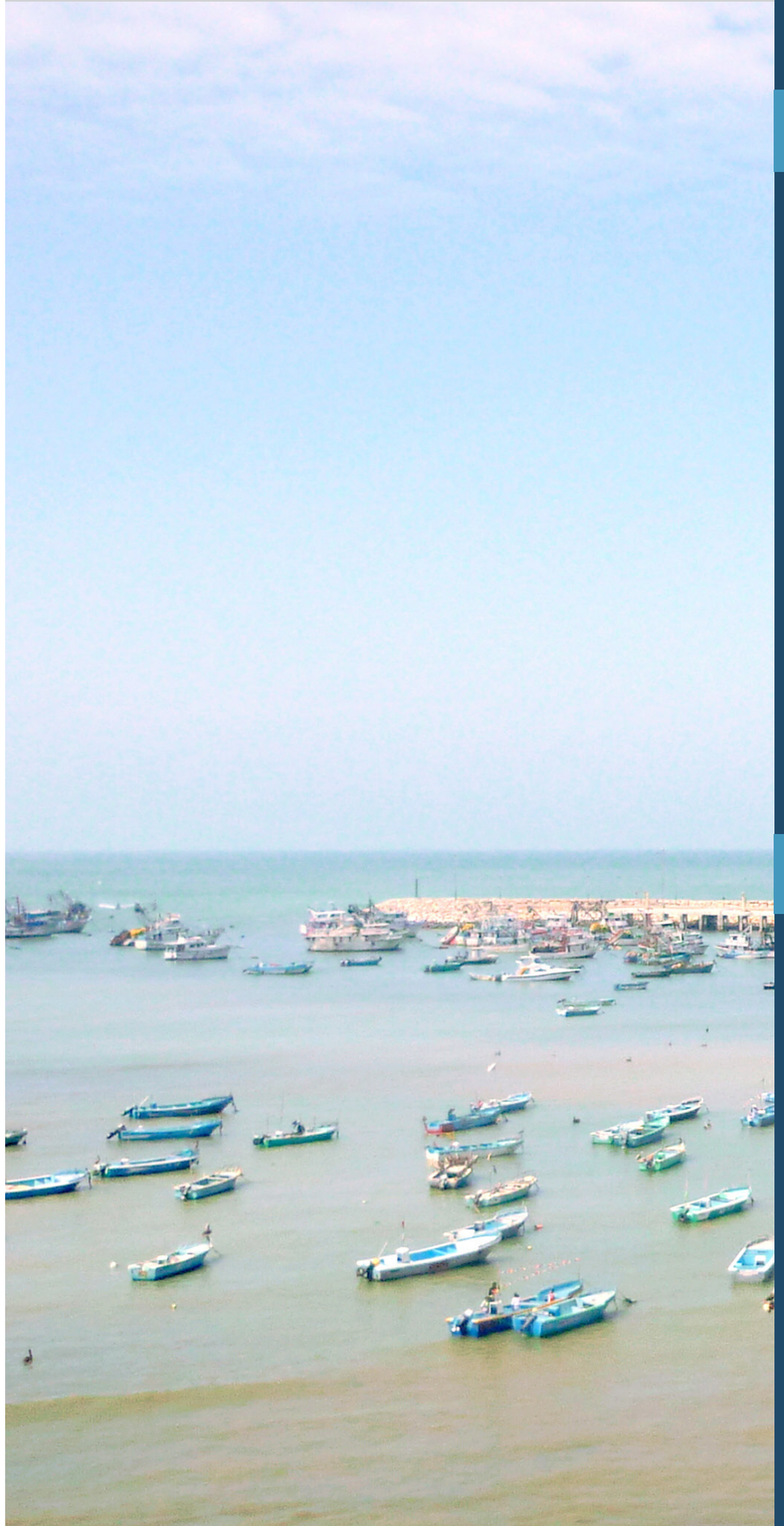
Postres y bebidas

La chicha tradicional es una bebida fermentada que se prepara con maíz, pero también se puede usar avena, yuca, arroz u otros ingredientes.
La chicha puede hacerse también con frutas, por lo general no se deja fermentar o solo un poco.
En el caso de la receta de Machalilla, la chicha es una bebida muy refrescante que se sirve con hielo, para los días calurosos.

Anconcito

Cantón: Salinas
Provincia: Santa Elena

Anconcito es una parroquia ubicada en el cantón Salinas, provincia de Santa Elena. Se encuentra a 131 km de Guayaquil, a 221 km de Manta, a 565 km de Quito y a 15 km de Santa Elena. Su población es de 11.822 habitantes, según el Censo Nacional 2010, compuesta en 51,73% por hombres y en 48,27% por mujeres. Anconcito fue considerado el primer puerto pesquero de la península de Santa Elena. La producción de Anconcito incluye todo tipo de productos ictiológicos (dorado, langosta, langostino, calamar, etc.).



La mesa de los difuntos

La parroquia Anconcito inicia su poblamiento a partir de 1850, con familias provenientes de otros poblados como Engabao, Julio Moreno y Chipipe. Estas familias bordearon las costas buscando un lugar propicio para la pesca. Los pobladores se reunieron para ponerle nombre al caserío y lo denominaron Ancón. Una vez que se iniciaron las exploraciones petrolíferas, varias familias cambiaron su residencia, se asentaron en las planicies del campamento petrolero (a partir de 1912 se instaló en la zona la compañía Anglo Oil Fuel) y a este sitio también le denominaron Ancón. Quienes optaron por permanecer en Ancón antiguo se reunieron y decidieron agregarle el diminutivo con la finalidad de diferenciarlo del campamento y desde entonces se llamó Anconcito, conformado por solo cinco familias: los Santos, los Clemente, los Suárez, los Tumbaco y los Piguave.

Su fuente de trabajo era la agricultura, existía ganado vacuno y cabruno, hasta la década de 1930 que se exploró el mar, aventurándose a la pesca; lo hacían por medio de canoas a velas y el producto se vendía a las comunidades vecinas y también practicaban el trueque; además se proveían de productos por medio de balandras y transportaban el agua en barriles.

Las familias celebraban las fiestas de la Virgen del Carmen, San José, San Miguel Arcángel y la Virgen de Monserrate. Conforme avanzó el tiempo, se incorporaron otras celebraciones como la de la Virgen del Pescador, las fiestas de parroquialización, etc. Desde sus inicios, los pobladores mantenían sus tradiciones, siendo la principal la colocación de la mesa de los difuntos, que consistía en poner manteles confeccionados especialmente para la época y para cada difunto se colocaba pan, fruta, yuca asada, pescado salado y carne.

Los principales platos que se pueden encontrar en Anconcito son: encocado de toyo; ceviche de camarón, de pulpo, de langosta; langosta asada, pangora cocinada, corvina apanada, ceviche de pescado, langosta a la plancha, orgía de mariscos y ceviche de las siete potencias. Existen recetas típicas como el cernido de pinchagua, corvina apanada, ceviche de pescado, langosta a la plancha, ensalada de langosta y pescado frito.

El Faro de Luz

En Anconcito se puede visitar el Faro de Luz, ubicado en el barrio Paraíso, desde donde hay una vista panorámica de toda la puntilla de Santa Elena. También se puede hacer turismo deportivo, practicando buceo, *snorkeling*, surf, parapente, paseos en bote y pesca.

En el puerto pesquero de Anconcito se puede observar a los pescadores salir a sus faenas todos los días. Es un espectáculo observar a los dueños de las lanchas salir a alta mar en busca de productos. Asimismo, cuando regresan con la pesca se puede ver a diversas aves revoloteando alrededor de las pequeñas embarcaciones en busca de alimento.

Foto: Soledad Mora.

Entradas y sopas

Esta receta utiliza productos locales. Doña Bertha la prepara en el Comedor Michelle.

Sopa de langosta

Bertha Cayetana Mora - 2014

Ingredientes:

2 oz de arroz
1 cebolla paiteña
1 cubo Maggi
1 langosta
1 papa pequeña
1 pimiento
Ajo y sal al gusto

Preparación

Hervir el agua con unos granitos de arroz, papa y langosta. Luego, agregar una cebolla pequeña, un pimiento y ajo picados. Poner sal al gusto y el cubito Maggi. Finalmente, servir en un caparazón de centolla con una hoja de perejil. Se puede acompañar con aguacate.

Plato fuerte

Langosta a la plancha

Blanca Carmelina Lara - 2014

Este plato se puede acompañar con patacones y arroz, y si desea puede reemplazar el arroz por quinua para una mejor alimentación.

Ingredientes:

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

Preparación:

Hervir las langostas con condimento y sal. Luego, en una sartén agregar dos cucharadas de mantequilla y la langosta sazonada. Preparar la ensalada. Servir la langosta en una cacerola y acompañar con mayonesa y arroz .

Postres y bebidas

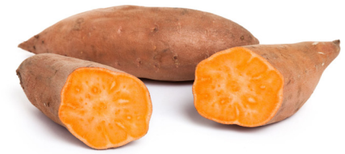
Doña María prepara este postre en el Restaurant Charito, y lo aprendió de sus padres. Esta receta es para cuatro porciones.

Torta de camote

María del Rosario Murillo - 2014

Ingredientes:

1 taza de azúcar
2 camotes grandes
5 huevos
¼ litro de leche
½ lb de mantequilla
¼ lb de pasas
1 pizca de bicarbonato
1 cucharada de vainilla



Preparación:

Hervir los camotes y aplastarlos con un mazo. Agregar los huevos. Batir el azúcar con la mantequilla y cuando esté disuelto el azúcar, poner todos los ingredientes (pasas, vainilla y bicarbonato) y la leche poco a poco. Asegurarse de que no quede floja la masa. Enmantequillar un molde y poner la masa. Llevar al horno. Servir en un plato tendido y decorar la torta con rodajas de camote en forma de hojas con queso en medio.

Utensilios tradicionales:

Mazo.

Los utensilios utilizados por los aborígenes para preparar sus alimentos fueron elaborados con barro, piedra y madera. El mazo hasta hoy se utiliza para moler y majar.

El dato:

El camote es rico en vitaminas, sobre todo en vitamina A, por lo que se recomienda su consumo para tratar enfermedades relacionadas con las deficiencias nutricionales.

Ayangue

Cantón: Santa Elena
Provincia: Santa Elena

La comuna Ayangue está ubicada en la parroquia Colonche, del cantón Santa Elena, en la provincia del mismo nombre. Se encuentra a 120 km de Guayaquil, a 550 km de Quito y a 50 km de Santa Elena. Es una comuna pesquera, conocida como uno de los destinos más importantes del país para realizar buceo, gracias a sus aguas tranquilas y a la diversidad de fauna marina que se concentra en sus arrecifes. Su principal actividad económica es la pesca artesanal de corvina, lenguado, róbalo, liza, picudo, camarones, langosta, pulpos, conchas, cangrejos, ostiones, etc. También se realiza pesca recreativa.

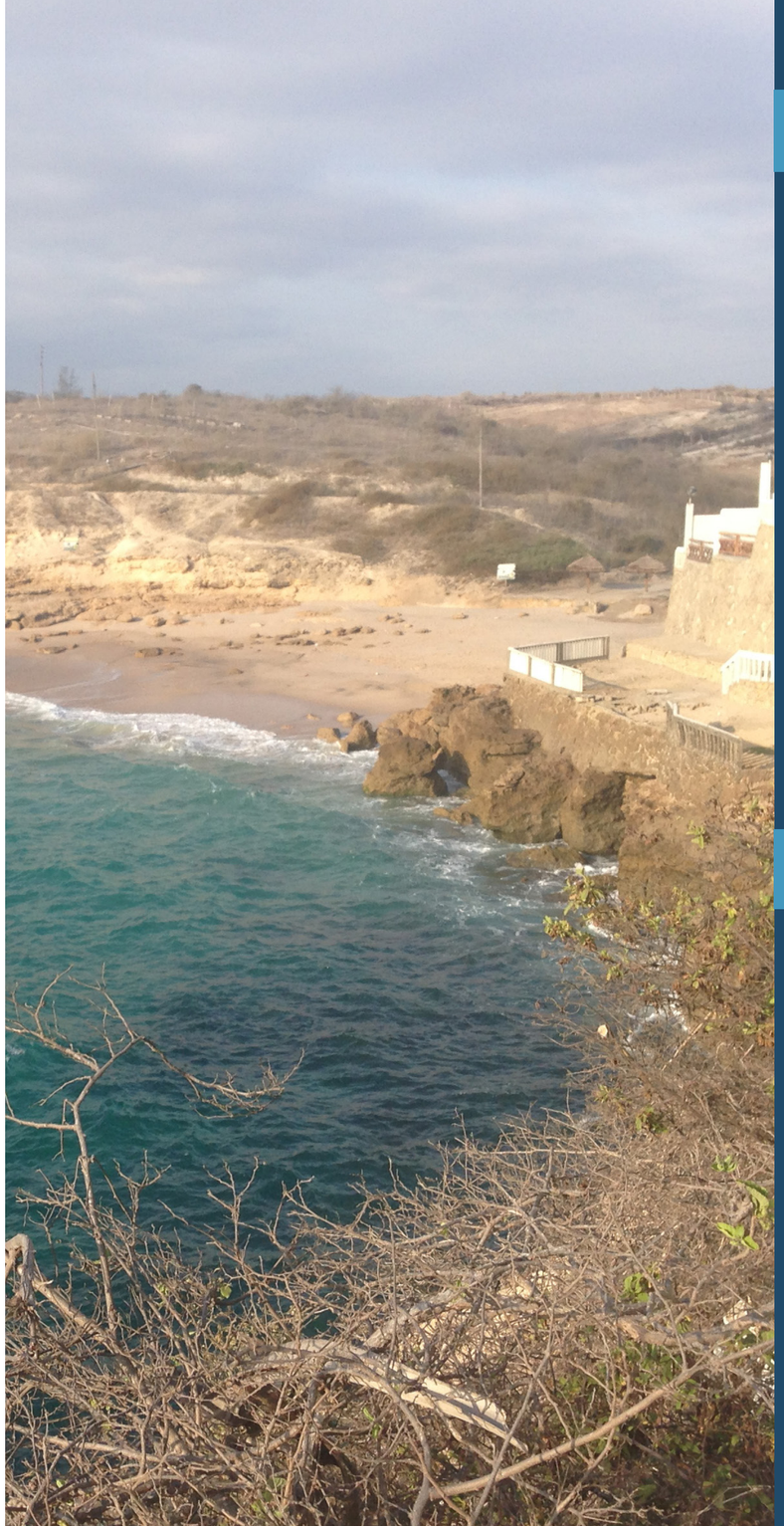


Foto: Ramiro Garrido.

Una comuna con 3.000 años de historia

La historia de Ayangue y sus alrededores ha sido descubierta recientemente. En los últimos veinte años, los historiadores y arqueólogos han determinado que las comunidades de artesanos de la zona poblaban ya el sector en el año 3.000 a.C. Estos expertos concluyeron que muchos de los artefactos que fueron descubiertos tienen más de 1.000 años de antigüedad. El museo arqueológico, en las cercanías de Valdivia, documenta la historia de estos nómadas marítimos.

La comuna fue fundada mediante decreto ministerial 185 el 19 de julio de 1982. Ayangue celebra sus fiestas patronales el 24 de mayo en honor a la Virgen María Auxiliadora, y el 22 de septiembre se realiza la Exaltación de la Cruz.

Existen dos versiones acerca del nombre de la comuna. La primera, que debe su nombre al río Ayampe cuya desembocadura se deriva en esta localidad, y la otra versión que cuentan antiguos pobladores es que allí se asentaba una población indígena dirigida por un hombre llamado Ayangue, y en honor a este la comuna lleva su nombre.

Los habitantes de la comuna conservan gran herencia ancestral.

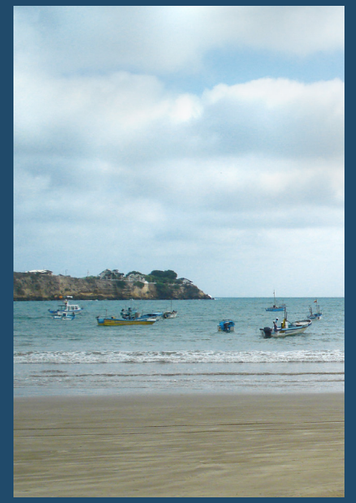
Los habitantes de la comuna conservan la herencia ancestral de sus antepasados de ser pescadores, también la habilidad de elaborar sus propias redes y cualquier tipo de artesanías, estas últimas son comercializadas a lo largo del malecón de la comuna.

En Ayangue se puede encontrar variada gastronomía para satisfacer a los gustos más exigentes, ya que aquí se ofrecen todo tipo de mariscos. Entre estos están: cazuela de mariscos, camarones al ajillo, ceviche de camarón, langosta, arroz marinero y camarones reventados. Las recetas típicas incluyen arroz ayanguero, pescado y plátano verde asado, arroz con jaiba, langosta a la plancha y sancocho de pescado.

La piscina del Pacífico

En Ayangue se puede realizar turismo recreacional, deportivo y ecoturismo. La playa de Ayangue es visitada por turistas nacionales y extranjeros gracias a que sus aguas son muy tranquilas. Esto se debe a que su forma de ensenada hace que se forme una piscina natural por lo que es conocida como “la piscina del Pacífico”. En esta playa los visitantes pueden disfrutar del sol y de la playa, además de practicar varios deportes. Otro lugar bien concurrido en Ayangue es Playa Rosada.

Ayangue es considerado como uno de los mejores lugares de buceo en el Ecuador, pues lo especial de este balneario son sus paisajes, su espectacular vegetación y su fauna marina. Los turistas gozan de la observación de especies en las profundidades del mar. En este pequeño pueblo costero, también se puede realizar pesca artesanal, *snorkeling* y paseos en bote. En el arrecife El Viejo y en el islote El Pelado se pueden observar tortugas, langostas, pulpos, tiburones blancos de arrecife, burritos de cola amarilla, pargos de raya azul, etc. También frente al islote El Pelado se puede observar la imagen de un Cristo con los brazos abiertos, conocido como Sagrado Corazón de Jesús de las Aguas, que está rodeado de peces y especies marinas. Se encuentra a 11 metros de profundidad y mide 2,5 metros, con un peso de 4 toneladas.



Entradas y sopas

Esta receta es tradicional de Ayangue y se puede servir en la misma concha de la ostra.

Ostra gratinada

Janeth Mendoza - 2014

Ingredientes:

8 ostras
½ cucharada de aliño
1 cucharada de mantequilla
½ cucharada de mostaza
½ cucharada de orégano
¼ de queso
¼ litro de vino de cocina

Preparación

Sacar las ostras de la concha y limpiarlas bien, de manera que no queden impurezas. Agregar en una sartén la mostaza, la mantequilla y el orégano. Luego, cocinar al vapor, a fuego lento, por cinco minutos con todos los ingredientes. Agregar el queso y acompañar con patacones o arroz.

Plato fuerte

Este plato es una tradición familiar de doña Calixta, quien lo prepara en el restaurante D'Karlita.

Pescado asado

Calixta Eugenia Gozbay - 2014

Ingredientes:

1 pescado
1 oz de achiote
1 ajo
1 cebolla paiteña
½ cucharada de comino
1 hoja de lechuga
1 cda de pimienta y de sal
1 tomate riñón
1 plátano verde

Acompañantes:

Arroz, plátano verde y salsa de cebolla.

Utensilios tradicionales:

Fogón de leña y parrilla.

Preparación:

Tajar al pescado y colocarle un pincho en medio. Aliñar el pescado con pimienta, ajo y sal al gusto. Asarlo en el fogón de leña. Preparar la salsa con cebolla, tomate y lechuga. Al final, asar el plátano verde.

Cazuela mixta

Martha Muñoz - 2015

Ingredientes:

½ lb de pescado
6 oz de camarón
½ cebolla paiteña
1 plátano verde
1 tomate riñón
½ cucharada de orégano tostado
1 oz de maní
Culantro

Preparación:

Cocinar las cabezas de los pescados y de los camarones. Cernir. Preparar el refrito con cebolla y tomate y el verde licuado. Luego, alistar la masa para la cazuela y el maní. En los platos poner una capa de masa y encima el pescado crudo en filete y los camarones aliñados. Colocar otra capa de masa de verde y poner culantro encima y orégano tostado. Por último, poner en carbón para que se cocine el pescado y el camarón.

Acompañantes:

Arroz, plátano verde y salsa de cebolla.

Utensilios tradicionales:

Plato de barro, fogón de leña o carbón.

Salsa de cebolla:

Fría hasta dorar 2 dientes de ajo junto a 2 tazas de cebolla cortada en una sartén con aceite caliente. Escurra. Viértalos en una licuadora junto con la crema de leche y la sal. Licúe hasta lograr una salsa cremosa.

Plato fuerte

Este plato es una tradición familiar de la señora Martha, quien lo prepara en el Comedor Olivia.

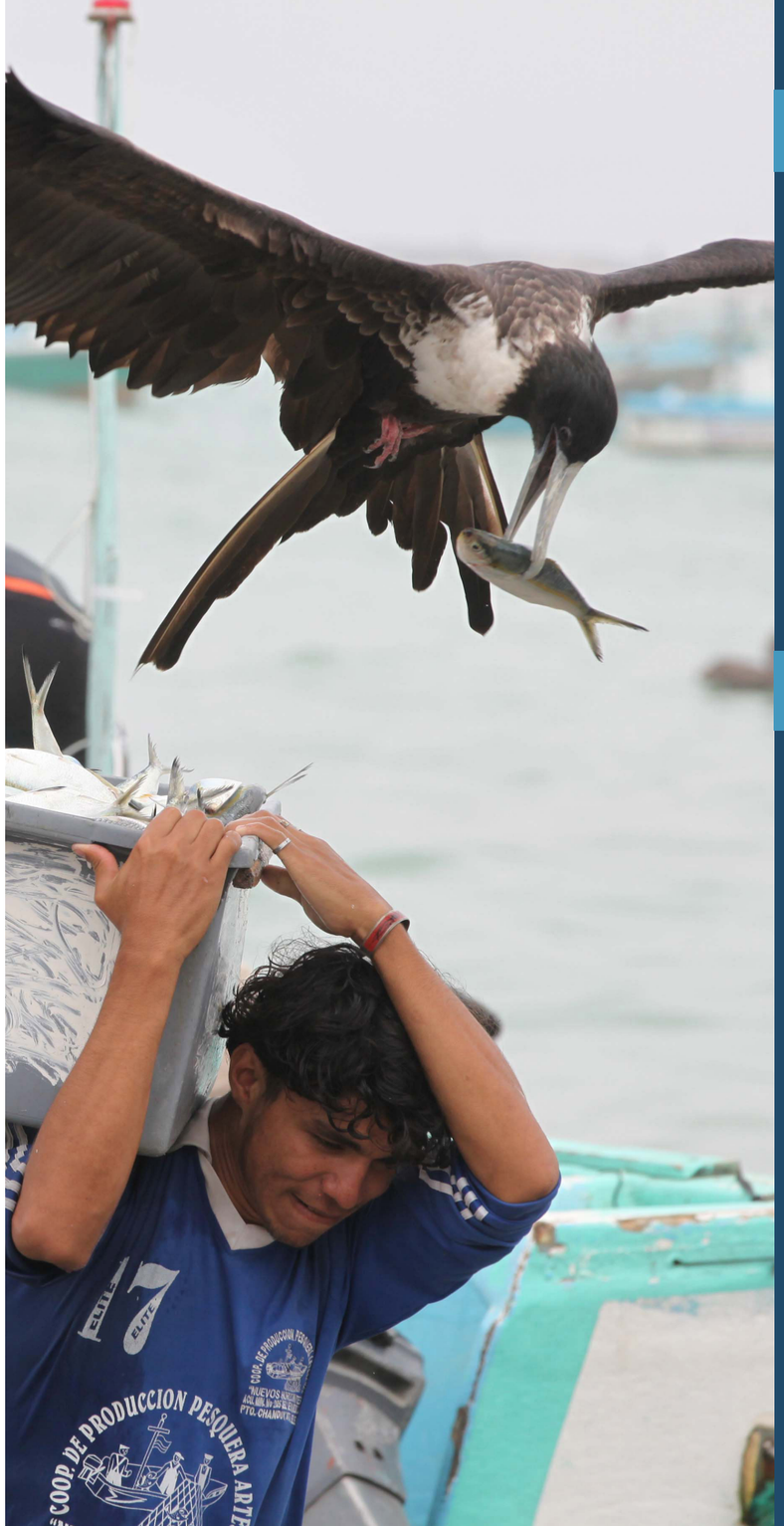
El dato:

La cazuela ecuatoriana es un plato típico de la Costa y se prepara únicamente con mariscos, cocidos al horno, con una masa hecha a base de plátanos verdes rayados, con la consistencia de un budín.

Chanduy

Cantón: Santa Elena
Provincia: Santa Elena

Chanduy es una parroquia ubicada en el cantón Santa Elena, provincia del mismo nombre. Se encuentra a 109,6 km de Guayaquil, a 528,5 km de Quito y a 30 km de Santa Elena. La principal actividad económica de Chanduy es la pesca concentrada en el Puerto de Chanduy y en la comuna El Real. En las zonas rurales de la parroquia se dan actividades de agricultura y ganadería.



Llano alto

Chanduy es un nombre autóctono que se deriva de la lengua chimú y significa "llano alto". El chimú era la lengua de los pueblos del sur del litoral ecuatoriano y del norte del Perú. El territorio de lo que ahora es Chanduy fue en la prehistoria parte del Gran Imperio Chimú.

La parroquia Chanduy cada 29 de mayo celebra su fiesta de parroquialización, sus habitantes se llenan de civismo para participar en pregones, desfiles cívicos, elección de la reina, velada artística, sesión solemne y diversas actividades más. Otras festividades son las religiosas, las que se celebran con gran fervor católico. Una de ellas se celebra el 28 de agosto en honor al patrono San Agustín, otra el 24 de septiembre, cuando se celebra la fiesta de la copatrona, la Virgen de las Mercedes, y la celebración de Semana Santa.

Una tradición que sigue muy arraigada entre la población es la extracción de la michulla del estero de Chanduy. La michulla es un molusco de la familia de los bivalvos. El ceviche de michulla es un manjar muy apetecido por su aparente característica afrodisiaca y por su sabor exquisito.

Los principales platos tradicionales de Chanduy son el ceviche de michulla, la sopa de michulla, el arroz con michulla y maduro asado, picante de pescado, sopa marinera, arroz con arveja, ensalada de pescado salado y el seco de chivo, además de la conserva de pechiche y natillas.

Chanduy fue parte del Gran Imperio Chimú.

Museo Real Alto y caminatas

En Chanduy se puede realizar turismo de playa, pues tiene la suya propia, que es visitada por turistas en época de feriados. También se puede realizar ecoturismo, específicamente en la comuna El Real. Aquí se puede disfrutar de una caminata por el sendero, observando la flora y fauna del sitio, además de paseos en bote. En el cerro San Rafael se puede realizar actividades de *camping*.

El turista puede recorrer además el museo Real Alto, ubicado en la carretera principal vía a Chanduy, a la altura de la entrada a la comuna El Real. Este museo alberga toda la historia de los pobladores de la península y es uno de los más importantes y antiguos de la zona. Aquí se muestran exposiciones de las culturas Valdivia, Machalilla, Guangala y Chorrera, principalmente, también se pueden ver restos de los naufragios encontrados en las costas de Chanduy.

Entradas y sopas

Sopa de carapacho relleno

Rosa Ascencio Suárez - 2014

Ingredientes:

1 cucharada de aliño
1 cangrejo
1 cebolla paiteña
1 hoja de col
1 plátano verde
1 pimiento
1 rama de culantro
1 tomate
¼ de lb de yuca

Preparación:

Rallar el verde. Hacer un refrito con cebolla, tomate, pimiento, aliño y culantro. Para el caldo utilizar yuca y col. Amasar el verde con el refrito y el cangrejo. Luego, rellenar los carapachos y cocinar el caldo por 20 minutos. Sazonar al gusto. Finalmente, servir en una sopera grande.

Acompañantes:

Patacones.

Patacones:

Para darle un toque especial a los patacones, después de freír la primera vez, sumerja los patacones en una mezcla de 2 dientes de ajo, 1 cdta. de sal y 1 taza de bebida gaseosa. Luego, fría hasta que se doren. Si desea puede agregar unas gotas de limón o sal al gusto al servir.

Esta receta es un invento de Rosa Ascencio, quien la perfeccionó con el pasar del tiempo.

Arroz marinero

Delfia Mireya Cruz - 2014

Ingredientes:

6 oz de calamar
6 oz de camarón
6 oz de pulpo
1 cebolla perla
¼ de litro de fondo de mariscos
1 pangora
3 pimientos: 1 amarillo, 1 rojo y 1 verde
1 pizca de pimienta
Perejil, mantequilla y arroz

Preparación:

Cocinar el arroz en el fondo de mariscos. Sofreír los tres pimientos (verde, amarillo y rojo) y mezclar con la mantequilla y la cebolla perla. Después añadir los mariscos, perejil y mezclar con el arroz. Servir en un plato tendido.

Plato fuerte

Este plato es una tradición familiar de doña Delfia. Se prepara con calamar, camarón, pangora y pulpo. Todos los mariscos son locales.

Chicha de arroz con maní

Mercy Ninfa Ramírez Villón - 2014

Ingredientes:

¼ de lb de arroz
1 oz de canela
1 oz de clavos de olor
1 oz de esencia de vainilla
1 oz de maní
¼ de lb de panela
1 oz de pimienta de olor

Preparación:

Poner a remojar el arroz y tostar el maní. Pelar y moler el maní. Con el agua de la canela, especias y panela, licuar el maní y el arroz. Cernir para que esté lista. Servir en una jarra de vidrio.

Postres y bebidas

Esta receta tan particular es una tradición de los abuelos de Mercy Ramírez.

Manglaralto

Cantón: Santa Elena
Provincia: Santa Elena

Manglaralto está ubicada en el cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena. Se encuentra a 120 km de Guayaquil. Su población es de 29.512 habitantes, según el Censo Nacional 2010. En esta tierra se desarrolla la industria artesanal y se cultiva maíz, café, paja toquilla, tagua, caña guadua, plátano, entre otros. Más de 70% de la población reside en zonas rurales siendo su principal fuente de ingreso la actividad agropecuaria. También existen algunas explotaciones comerciales como café, naranjilla, yuca, plátano, papaya, cítricos y maíz.

Cuna de la cultura Valdivia

Manglaralto está en la zona de asentamiento de la cultura Valdivia. Su antigüedad data aproximadamente de 3.500 a 1.800 años a.C. Valdivia acogió a pueblos de pescadores cuya alimentación se basaba en mariscos y productos de la pesca, también desarrollaron la caza y una incipiente agricultura. No conocían los metales, por lo que sus herramientas, utensilios y armas eran de piedra. Habitaban en casas construidas en lugares elevados con techos de bijao.

En la historia moderna, Manglaralto fue uno de los principales puertos marítimos del Ecuador alrededor de 1900. Desde allí se exportaban productos como paja toquilla, tagua, cueros de res, café y almidón de Manabí. Según cuentan historiadores, Manglaralto debe su nombre a que en este lugar existían árboles de manglar de gran tamaño.

Manglaralto es ascendido a parroquia en 1864, debido a la importancia de su intercambio comercial que generaba desarrollo social y económico para la localidad y el país. En la actualidad, Manglaralto celebra sus fiestas patronales cada 31 de julio. Se realiza la procesión de San Ignacio de Loyola con banda de músicos y cohetes. Los personajes populares más representativos son: el curiquingue y la vaca loca. Asimismo, con actos similares se realiza la fiesta de la patrona Virgen de la Merced cada 26 de septiembre. Otra festividad importante es la parroquialización. Cada 29 de mayo tiene lugar esta fiesta que se inicia con la elección de la reina.

Los principales platos que se pueden degustar en Manglaralto son: caldareta de pescado, bollo de pescado, ceviche de camarón, arroz marinero, camarones reventados, camarones al ajillo, ceviches de mariscos y agudo de almejas.

Las olas de Montañita

Manglaralto tiene alrededor de 11 playas para disfrutar, incluidas la playa de Manglaralto y la de Montañita. Dentro de la parroquia se puede visitar diferentes atractivos turísticos.

La playa de Manglaralto es extensa. Se encuentra interceptada por los ríos Manglaralto y Caridad donde se forma el hábitat del manglar. Aquí se puede encontrar variedad de cangrejos y conchas, así como también se puede observar varias especies de aves.

Montañita es la playa más conocida. Es un sitio de encuentro de culturas donde existe una diversidad gastronómica con muchos bares ruidosos y actividad comercial. Montañita es un paraíso privilegiado por sus grandes olas donde se puede practicar surf todo el año.

El santuario Blanca Estrella de Mar, ubicado en la comuna Olón, es otro sitio muy frecuentado por los turistas. Es un templo religioso construido en un afloramiento de roca de más de 70 metros de altura. Este afloramiento forma un espectacular mirador natural desde el que se puede observar las playas de la península hacia el norte y el sur.

Asimismo, se puede hacer turismo cultural visitando la comuna de Valdivia, cuna de la civilización cerámica más antigua de América, declarada Patrimonio Cultural en 1997, tras años de trabajos de excavaciones e investigaciones arqueológicas y antropológicas. De igual manera, en el museo de Valdivia se encuentran restos cerámicos de esta cultura y de otras como Machalilla y Chorrera.

Manglaralto además es rico en arte, existen talleres de orfebrería y de elaboración de vasijas de barro en Sinchal, y en la comuna La Entrada se encuentran artículos de papel reciclado. También la comuna Barcelona es conocida como centro de procesamiento de paja toquilla. Otro sitio a visitar es Libertador Bolívar, famoso por la elaboración de artesanías en tagua (marfil vegetal), algodón, bambú, caña guadua y paja toquilla, también por la venta de bolsos, hamacas, etc.

Actividades de ecoturismo se puede realizar en la comuna Dos Mangas, Loma Alta y Olón. Dos Mangas es un tranquilo pueblo que ofrece artesanías en tagua, paseos a caballo, caminatas por los senderos Las Cascadas y Las Pozas. En Loma Alta existe un centro de interpretación y dos senderos para visitar, idóneos para realizar aviturismo. En el bosque de Olón se puede disfrutar de caminatas hacia sus cascadas.

Entradas y sopas

Doña Rosa prepara este caldo en el restaurante Mar del Sol, como una tradición familiar.

Caldo de michullas

Rosa Agustina del Pezo - 2014

Ingredientes:

½ libra de michullas
½ cucharada de mantequilla
½ cucharada de achiote
1 cebolla
½ choclo desgranado
½ cucharada de culantro
2 dientes de ajo
2 oz de fideo cabello
1 papa
½ pimiento
1 pizca de pimienta
1 zanahoria

Preparación:

Hervir las michullas en medio litro de agua por cinco minutos, cuando ya estén listas retirarlas y colocarlas en un recipiente. Picar el pimiento, la cebolla, los dientes de ajo y agregar el achiote para preparar el refrito. En una olla, hervir un litro de agua, cuando esté en punto de ebullición agregar el refrito, la papa y la zanahoria cortada en cuadros pequeños, el fideo, el choclo y media cucharada de mantequilla. Incorporar sal y pimienta al gusto. Agregar el culantro y servir en una sopera.

Postres y bebidas

Este plato tradicional, preparado con tagua local, se puede servir en el mismo cascarón de la tagua.

Dulce de tagua

Carmen Rosa Analuisa - 2014

Tome en cuenta:

La preparación de este plato toma un día.

Ingredientes:

1 lb de azúcar
1 cucharadita de canela molida
1 limón
Pimienta de olor
1 tagua

Preparación:

Poner a hervir la tagua todo el día. Agregar la canela, el azúcar y el limón. Añadir la pimienta de olor y dejar hervir hasta que llegue al punto.

Plato fuerte

Este plato, tradicional de la comunidad, se sirve en un recipiente de vidrio decorado con conchas.

Escoja las mejores almejas:

Rechace las que estén abiertas o rotas.
Si tiene dudas, métalas dentro de un recipiente con agua fría y retire las que queden flotando.

Aguado de almeja del atardecer

Martina Filomena Tigrero - 2014

Ingredientes:

1 oz de achiote
½ lb de almejas
¼ de lb de arroz
1 cebolla perla
2 dientes de ajo
¼ de lb de fréjol
1 zanahoria
1 pimiento
½ cucharadita de sal
½ yuca

Preparación:

Cocinar las almejas en dos litros de agua durante cinco minutos. Retirar y dejar enfriar. Cuando se desprenda el molusco, verter en un recipiente. En el caldo de cocción de las almejas, agregar un litro de agua y poner a hervir el arroz durante 15 minutos aproximadamente. Agregar el fréjol, la yuca en trozos pequeños y el refrito de cebolla, ajo y pimiento. Una vez que el arroz esté totalmente suave, agregar la zanahoria rallada, las almejas, sal y comino al gusto.

Utensilios tradicionales:

Cuchara de palo.

Las almejas son ricas en calcio, un mineral indispensable para preservar tanto la salud de los huesos, como de los dientes y del corazón.
También tienen un alto contenido de hierro, ideal para tratar la anemia y reforzar el sistema inmunitario, gracias a su alto contenido en zinc.

Zapotal

Cantón: Santa Elena
Provincia: Santa Elena

La comuna Zapotal se encuentra ubicada en la parroquia Chanduy, en el cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena. Se encuentra a una distancia de 89 km de Guayaquil, 229 km de Manta y 523 km de Quito. Las actividades más difundidas en el ámbito comunal son aquellas referentes al cultivo (maíz, banano, cebolla, pimiento, etc.), ganadería e industrias artesanales.

La tierra de los indios chanduyes

Zapotal tiene su historia. Según escritores, este poblado original ya existía antes de la llegada de los españoles, y era habitado por los indios chanduyes, puneños y colonchis que estaban íntimamente vinculados a la milenaria cultura Valdivia. En 1650 constituía ya -junto con Santa Elena, El Morro, Chongón y Colonche- una de las cinco parroquias de la Tenencia de Santa Elena.

La Ley de División Territorial de la Gran Colombia, expedida el 25 de junio de 1824 por el general Francisco de Paula Santander, la declara como parroquia rural del cantón Santa Elena; en 1835 pasó a integrar el recientemente creado cantón El Morro, al que perteneció hasta el 9 de noviembre de 1855, cuando por decreto del presidente José María Urbina se suprimió a El Morro como cantón, pero se mantuvo a Chanduy como parroquia del cantón Santa Elena, condición que fue confirmada posteriormente el 29 de mayo de 1861.

Este poblado existía antes de la llegada de los españoles.

El maravilloso bosque seco

El seco de chivo es la especialidad de la comuna.

Zapotal, asentada a lo largo de la autopista Guayaquil-Salinas, cuenta con un importante recurso: el bosque seco, ubicado en los cerros de la comuna. Tiene un gran potencial para turismo de naturaleza y actividades de recreación familiar.

Asimismo, la comuna Zapotal cuenta con una importante gastronomía. Existen muchos lugares para degustar la riqueza de sus platos típicos, como restaurantes especializados en seco de chivo, que es la especialidad de la comuna. También se puede degustar del caldo de gallina criolla, de deliciosas humitas, dulces y chocolatines.

Entradas y sopas

Esta sopa es una tradición familiar de doña Gisella y se puede servir en una sopera común.

Caldo de gallina

Gisella Maribel Rodríguez - 2014

Ingredientes:

1 choclo
¼ de lb de gallina
1 oz de arroz
½ plátano verde
¼ de lb de yuca
1 zanahoria
1 cebolla blanca
1 pimiento
Culantro

Preparación:

Hervir la gallina con la cebolla blanca y el pimiento. Luego, agregar los granos de arroz y el verde. Incorporar la yuca y el choclo. Finalmente, añadir la zanahoria y una rama de culantro.

Postres y bebidas

Este dulce es uno de los más tradicionales de Zapotal.

Chocolatines

Vanessa Alexandra Ramos - 2014

Ingredientes:

2 lbs de azúcar
1 taza de leche de coco
4 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Mezclar el azúcar con la mantequilla y poner a derretir a fuego lento. Una vez que esté completamente derretido, agregar leche de coco. Seguir cocinando hasta que esté a punto. Dejar enfriar estirando un poco para luego cortar en cuadritos. Envolver los chocolatines en papel.

Seco de chivo

Elsy Marlene Freire - 2014

Ingredientes:

1 ajo
½ cebolla paiteña
1 cucharada de cevichero
½ litro de chicha
½ lb de chivo
1 pimiento
1 rama de culantro
1 tomate

Preparación:

Hervir la carne con la chicha. Dejar que hierva por 2 o 3 horas. Añadir la cebolla, el pimiento y el ajo. Mezclar todo y hasta que el chivo se suavice. Agregar una cucharada de cevichero, tomate y una rama de culantro.

Acompañantes:

Maduro asado.

Utensilios tradicionales:

Fogón de carbón, paleta de madera y tabla de picar de madera.

La carne de chivo:

Esta carne es muy apetecida y recomendada en el mundo culinario, ya que aparte de tener un exquisito sabor, posee un menor contenido de grasas saturadas, en comparación con otras carnes rojas o con el pollo.

Plato fuerte

Este plato de tradición familiar se prepara en El Paraíso del Chivo.

Tome en cuenta:

Si desea puede adobar la carne de chivo con algunas horas de anticipación, para darle un mejor sabor.

Bibliografía:

Archetti, Eduardo (2000). *Hibridación, pertenencia y localidad en la construcción de una cocina nacional*. Recuperado de http://www,unse.edu.ar/trabajoysociedad/ARCHETTIFINAL.html.

Campos, José Antonio. (s/f). *Cosas de mi Tierra*. Quito, Ecuador: Publicaciones Educativas Ariel, Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Cantero, Pedro. (2009). *Sara Llakta*, *el libro del maíz.* Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.

Carrillo, María Cristina. (1996). *El sabor de la tradición: escenarios y actores de la cocina tradicional en el Centro Histórico de Quito*. Quito, Ecuador: ABYA YALA.

Comunidades Indígenas de la zona alta del cantón Cotacahi. (2009); *Gastronomía ancestral andina e intercultural de Cotacachi*. Cotacachi, Ecuador: UNORCAC.

Chiriboga, Luz Argentina. (1999). *Palenque Décimas*. Quito, Ecuador: IADAP.

Diners Club Internacional. (2013). *Sabor a Ecuador*. Quito, Ecuador: Diners Club Internacional.

Escobar, Martha. (2010). *Informe del Componente Cultural en la Ruta del Spondylus*. Quito, Ecuador: UNESCO-Ministerio Coordinador de Patrimonio.

Estrella, Eduardo. (1990). *El pan de América, etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Quito, Ecuador: ABYA YALA.

Franco, Carlos. (2012). (Compilador). *Saberes ancestrales de Sucumbíos.* Sucumbíos, Ecuador: Gobierno de la provincia de Sucumbíos y Ministerio de Patrimonio.

Fried, Michel. (1993). *Comidas del Ecuador: recetas tradicionales para gente de hoy*. Quito, Ecuador.

Gallardo, Carlos. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito, Ecuador: Universidad de las Américas.

Gómez, Paola. *Objetos y Procesos para la elaboración del casabe en comunidades indígenas*. Biblioteca Virtual Luis Ángel Arango. Recuperado de http://www.banrepcultural.org.

Gutiérrez Estrada, Tito. (2011). *Leña Verde, antología de la cocina andina ecuatoriana*. Quito, Ecuador: Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Harris, Marvin. (1990). *Bueno para Comer*. Madrid, España: Alianza Editorial.

Klemeyer, Carlos. (1996). (Compilador). *¡Mashi! ¡Mashi! Adivinanzas poéticas en los campesinos indígenas del Mundo Andino*. Quito, Ecuador: ABYA YALA.

Marcos, Jorge. (1988). *Real Alto*. Guayaquil, Ecuador: Escuela Superior Politécnica del Ejército.

Marcos, Jorge. (1988). *Economía e ideologías en andino América septentrional*. En Enrique Ayala Mora (Ed.). Nueva Historia del Ecuador. Época Aborigen. Vol. II. (pp. 167-187). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.

Marcos, Jorge. (1996). *El origen de la agricultura*. En Enrique Ayala Mora (Ed.). Nueva Historia del Ecuador. Época Aborigen. Vol. I. (pp. 129-181). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Nuestras Huecas para chuparse los dedos. Guía de huecas en ciudades patrimoniales.* Quito, Ecuador: Ministerio de Cultura y Patrimonio.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2014). *Guía de alimentos patrimoniales región andina*. Quito Ecuador: Ministerio de Cultura y Patrimonio.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2014). *Atlas de Patrimonio Alimentario de la provincia de Pichincha*. Quito, Ecuador: Ministerio de Cultura y Patrimonio.

Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2010). *Raíces*. Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social.

Moya, Alba. (s/f). *Atlas Alimentaria de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes. I Amazonía.* Programa Aliméntate Ecuador. Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social-MIES.

Moya, Alba. (s/f). *Atlas Alimentaria de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes. II Costa.* Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social-MIES.

Moya, Alba. (s/f). *Atlas Alimentaria de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes. III Sierra.* Quito, Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social-MIES.

Municipio del Distrito Metropolitano de Quito. *Sabores y Aromas de la ruralidad del Distrito Metropolitano de Quito.* Quito.

Naranjo, Marcelo. (1996). *La Cultura Popular en el Ecuador. Esmeraldas.* Tomo IV. Cuenca, Ecuador: CIADAP.

Naranjo, Marcelo. (2003). *La Cultura Popular en el Ecuador. Los Ríos.* Tomo XI. Cuenca, Ecuador: CIADAP.

Ontaneda Luciano, Santiago. (2007). *Ecuador: Hitos de su pasado precolombino*. Quito, Ecuador: Banco Central del Ecuador.

Ontaneda Luciano, Santiago. (2010). *Las antiguas sociedades precolombinas del Ecuador*. Quito, Ecuador: Banco Central del Ecuador.

Ortiz, Fernando. (1940). *El contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar*. Habana, Cuba: Jesús Montero.

Pazos Barrera, Julio. (2008). *El Sabor de la Historia de la Cocina Quiteña.* Quito, Ecuador: FONSAL.

Piyaguaje, Félix. (2013). *Gastronomía Ancestral Secoya*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.

Quilo, Néstor. (2013). *Maíz Hermano-Wawki Saraku*. Quito, Ecuador: Ministerio de Salud Pública- MSP- Dirección Provincial de Salud de Pichincha.

Universidad de Cuenca. (2012). *Sabiduría de la Cultura Kichwa de la Amazonía Ecuatoriana*. Tomo II. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca**.**

Urriago Solarte, Catalina. (2010). *Patrimonio Alimentario. Cartografía de la Memoria.* Número 4. Quito, Ecuador: Ministerio de Cultura.

Urriago Solarte, Catalina. (2014). *De la Chacra al Fogón.* Quito, Ecuador: Ministerio de Cultura y Patrimonio.

Vargas, Luis Alberto. (2014). *Recursos para la alimentación aportados por México al mundo.* Arqueología MEXICANA. No.130. pp 36-45.