

ORÍGENES

UN PROGRAMA DE



COCINA DE CELEBRACIONES

Diners Club del Ecuador

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

Presidente Ejecutivo: *Pablo Salazar*

Gerente de Responsabilidad Social: *Augusta Bustamante*

Investigación de familias y recopilación de recetas de familias:
Programa de responsabilidad social Orígenes de Diners Club del Ecuador,
Productora Demente S. A. y Rossana Mancino.

Investigación de fiestas y recopilación de recetas en localidades:
Programa de responsabilidad social Orígenes de Diners Club del Ecuador
Seproyc S.A.: María del Carmen Burneo

Producción editorial

DINEDICIONES

Coordinación editorial: *Juanita Ordóñez*

Asistente de coordinación: *Sonia Espín*

TEXTOS

Prólogo: *Ignacio Medina*

Introducción: *Augusta Bustamante*

Redacción, edición y corrección: *Ángela Meléndez*

ARTE

Dirección de arte, fotografía y diseño: *Estefanía Rivas*

Ilustraciones: *Camilo Pazmiño*

FOTOGRAFÍAS

Familias y platos familias: *Mullen Lowe Delta*

Recetas localidades: *Andrés Álvarez*, Asistencia: *Karen Bassignana*

Porcelanatos: *Termikon Cia. Ltda.*

Producción recetas localidades: *María del Carmen Burneo,*
María del Pilar Espinosa, Juanita Ordóñez, Lorena Zurita, Estefanía Rivas
y Cristina Rocha.

Impresión: *Imprenta Mariscal*

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

Quito, 2021

Para mayor información: rsocial@dinersclub.com.ec o al 298 1300.

ÍNDICE

LAS FAMILIAS



FAMILIA GANGOTENA	16	Escabeche de legumbres	44
Rosero	18	Chupé de camarones	44
Budín de aguacate	20	Pollo en salsa de coco y piña.....	45
Empanadas de morocho	20	FAMILIA ESPINOSA	46
Locro de rabo	20	Tigrillo con lomo fino	48
Rosbif de pierna de cordero	21	Arroz mote con carne asada o carne 'chilpida'.....	50
FAMILIA PINOARGOTTY	22	Bizcochuelo espuma	50
Afrodisíaco viche de pescado y mariscos.....	24	Pastel de cuajada	50
Mousse de camarones	26	Patarashca	51
Camarones contentos	26	FAMILIA FERNÁNDEZ	52
Empanadas de mejido	26	Huevos moyos	54
FAMILIA ESPINOZA	28	Ensalada fresca	56
Guandul cariuchado	30	Ensalada de langostinos	56
Mano'e mono (sopa de camote)	32	Caldo de bolas	56
Picadillo (sopa con verde)	32	Pescado al horno	57
Helado de hobos	32	FAMILIA ORTEGA	58
Batido de tuna	33	Pinzhi	60
FAMILIA SOTOMAYOR	34	Caldo de fiesta	62
Dulces de Corpus Christi	36	Sopa de chuchuca	62
Dulce de membrillo	36	Champús	62
Alfajores	36	Coles de fiestas	63
Quesadillas	37	FAMILIA RICHARDSON	64
Quesitos y monjitas	38	Fanesca	66
Jamón de pavo con frutas	38	Bizcochos de Cayambe	68
Morcilla blanca	39	Bizcochuelo de chirimoya de la bisabuela Rosalía	68
Peras a la canela	39	Quimbolitos de la tía María.....	69
FAMILIA BAQUERIZO	40	FAMILIA MANCHENO	70
Sancocho chiquito	42	Colada morada	72
Pastel de choclo	44	Sopa de pastas de fréjol	74
		Huevos rellenos	74
		Pollo a la marengo	74
		Bizcocho blanco de almendra	75

FAMILIA CEDEÑO	76
Estofado de albacora	78
Torta de choclo	80
Torta de verde	80
Crema rosada	80
Pastel de carne	81

FAMILIA CERDA	82
Uchumanka	84
Lumu lugru (locro de yuca)	86
Mazamorra de guanta	86
Patas uchu (cacao blanco con ají)	86
Maito de palmito	86

FAMILIA GUZMÁN	88
Carlota de chocolate	90
Arroz con leche	92
Torta de choclo con caramelo	92
Fudge de chocolate	92
Negritos	93

FAMILIA CARVALLO	94
Mote pata	96
Empanadas jíbaras	98
Pristiños	98
Tamales de maicena	99
Helados de leche de la abuelita Carmen	99

LAS CELEBRACIONES



GUALACEO	102
El Pase del Niño Viajero	104
Cuy relleno en salsa de pepa de sambo	107
Bizcochuelo	109
Dulce de higos	111
Champús	113

AZOGUES	114
La Virgen de la Nube	116
Tamal de mote cauca	119
Aguado de gallina runa	121
Fritada	123
Nogada	125

TARQUI	126
Taita Carnaval	128
Tamales de pollo	131
Mote pata	133
Colada de siete granos	135

TURI	136
Fiesta del Señor de Belén	138
Tamal de maíz pelado	141
Cuy con papas	143
Colada de zapallo	145
Botija (chicha de jora)	147

BAÑOS	148
Fiesta de la Virgen de Guadalupe	150
Tamales de cuy	153
Timbulos	155
Mote casado	157
Empanadas de plátano y queso	159

SACACHÚN	160
El Retorno de San Biritute	162
Caldo de albóndiga de carne de venado	165
Pipián de cerdo	167
Picante de pescado	169

Seco de chivo con tamarindo	171	Pumacuy	245
Seco de chivo con chicha	173	Helado de higo	247
SAN PABLO	174		
Fiesta de San Pablo	176		
Caldo de jaibas con langostinos	179		
Langosta en salsa de ajillo	181		
Pescado al horno	183		
Tambor de yuca	185		
ZÁMBIZA	186		
Fiesta de San Miguel Arcángel	188		
Ají de arveja	191		
Maquiucho	193		
Uchu sango	195		
Sambo de dulce	197		
Mishkiapi	199		
NONO	200		
La Virgen del Camino de Alambí	202		
Crema de zapallo	205		
Filete de trucha	207		
Conserva de sambo	209		
Quimbolitos	211		
SANTA ROSA	212		
Cristo Pescador	214		
Picante de chimiñas	217		
Sancocho de pescado	219		
Ensumacado arrecho	221		
Majarisco	223		
COLONCHE	224		
El Señor de las Aguas	226		
Encebollado	229		
Sopa de pato	231		
Encocado marinero	233		
Ostras gratinadas	235		
Langostino en salsa de mariscos	237		
POMASQUI	238		
El Señor del Árbol	240		
Fritada	243		

INTRODUCCIÓN

Augusta Bustamante

Gerente de Responsabilidad Social Diners Club del Ecuador

Es un hito para el programa **Orígenes** presentar este segundo libro de la serie de *Secretos de Familia*, que de alguna manera recoge nuevos aspectos de la cocina ecuatoriana y de nuestra cultura gastronómica tan rica y variada. Nos sentimos especialmente contentos de haber podido dar continuidad a este proyecto, pese a que la mayor parte se realizó durante la pandemia del covid-19, lo cual planteó nuevos retos y desafíos de todo tipo.

Al finalizar la serie de TV y el libro de *Secretos de Familia I*, nos dimos cuenta de que teníamos la oportunidad de seguir poniendo en valor mediante la recopilación, filmación y difusión, la cultura gastronómica guardada en los recetarios que se transmiten de generación en generación dentro de las familias ecuatorianas, con miras a fortalecer el orgullo por nuestra cultura. Por lo tanto, emprendimos -junto con Ignacio Medina- la aventura de realizar una nueva edición que abarcara nuevas localidades, regiones y familias.

Es así como en este libro se recopilan recetas que van desde Saraguro, en Loja, hasta el Juncal, en Imbabura; desde Ahuano, en Napo, hasta Manta, en Manabí, y desde Paute y Cuenca hasta Guayaquil. En total, filmamos 14 programas cuyos protagonistas nos han facilitado varias recetas que las incluimos aquí y que merecen nuestro profundo agradecimiento por habernos abierto sus recetarios, sus casas... por permitirnos compartir con sus familias a pesar de estar en pandemia.

Aunque este programa es una segunda edición, no ha dejado de tener una novedad y contenidos especiales. En realidad, nos pareció interesante centrar este segundo

momento en los platos, tradiciones y recetas que tienen lugar con motivo de las celebraciones o distinto tipo de festividades.

Este camino de rescatar la comida festiva tiene motivaciones profundas. Sabemos que las culturas andinas ostentan una gran riqueza cultural relacionada con las celebraciones, tanto familiares como comunitarias y religiosas. Marco Vinicio Rueda (1981), en su libro *La fiesta religiosa campesina: Andes ecuatorianos*, reporta un inventario de más de 699 fiestas que se celebran a lo largo del año en Ecuador, esto se debe a que nuestra cultura se encuentra íntimamente ligada al calendario agrícola y a los cuatro solsticios que conforman ciclos que dividen el tiempo que llamamos “cotidiano”, y al finalizar de cada uno ellos se realiza una celebración o un “tiempo ritual”.

Como lo dice Mircea Eliade (1981) en su inspirador libro *Lo sagrado y lo profano*, las distintas culturas establecen una manera única y particular de dividir el tiempo y el espacio, diferenciando claramente los tiempos “cotidianos” de los “rituales” o sagrados. A cada uno de esos tiempos le corresponden alimentos, cosechas y celebraciones en las que se come ciertos alimentos preparados y servidos de una manera especial, diferenciada claramente de la ordinaria.

En el caso de las culturas andinas, hasta nuestros días persiste esa mezcla entre el legado de los cacicazgos locales prehispánicos con la cosmovisión de los incas, que se encuentra muy atada a los ciclos de siembra y cosecha.

Es así como contamos con el solsticio del 21 de septiembre, cuando se inicia la siembra relacionada con el *Kuya*

Raimi, periodo en el cual se busca atraer las primeras lluvias para que las semillas sembradas crezcan (*tarpu*). Luego, viene el solsticio del 21 de diciembre, un tiempo de “encariñamiento” con las semillas para hacerlas crecer. A este periodo corresponde la fiesta del *Kapak Raimi*, donde se recogen los granos tiernos y florecen los campos. El *Pawkar Raimi*, en cambio, corresponde al solsticio del 21 de marzo, en el cual se celebra la cosecha al finalizar el periodo con el *Inti Raymi* el 21 de junio, que también es una fiesta en la que el Sol cobra protagonismo. Este es el momento para preparar la fanesca con todos los granos y otros platos que combinan múltiples granos maduros (como la chuchuca, por ejemplo). A cada uno de estos periodos le corresponde un tipo de alimentos y una celebración particular.

El mundo andino ecuatorial está lleno de simbolismos y celebraciones para festejar la vida, que se hallan íntimamente ligados a una particular relación entre el ser humano y la naturaleza. Claude Levi- Strauss en su libro *Lo crudo y lo cocido* habla de cómo el hecho de cocinar los alimentos está directamente relacionado con la transición de lo pre-cultural a lo cultural. Él establece tres categorías en el manejo de los alimentos: lo crudo, lo cocido y lo podrido, destacando que lo cocido está íntimamente ligado a la cultura humana. Incluso, hay estudiosos que creen que el hecho de cocinar los alimentos fue el factor que determinó el apareamiento del lenguaje humano, por la comensalidad generada en torno a la caza, la recolección y la preparación de los alimentos.

Estas tres grandes categorías, en el caso del mundo andino, se subdividen en otras categorías culturales, atravesadas por el **janan** (espacio-tiempo más reciente) y el **urin** (espacio-tiempo más antiguo). Estas dos categorías dividen al cosmos en una dicotomía complementaria entre lo de arriba y lo de abajo, lo masculino y lo femenino, lo grande y lo pequeño, lo individual y lo colectivo, etc., que también se traslada a los alimentos, a las preparaciones y a los sabores.

Nuestros pueblos diferencian en sus alimentos los opuestos, como lo agrio y lo picante, lo salado y lo dulce, lo frío y lo caliente, lo amargo y lo suave. Desde nuestras culturas originarias, una alimentación armónica es aquella que combina alimentos de las diferentes categorías a lo que se

añade la variedad de colores de los alimentos que garantizarán una alimentación saludable y de calidad. De igual forma, esto se relaciona con la salud o la enfermedad. En nuestras culturas se cree, por ejemplo, que no se deben comer alimentos calientes cuando alguien tiene fiebre, sino fríos para equilibrar al cuerpo. Salud, gusto, frescura y emocionalidad se combinan simbólicamente.

Con el proceso de sincretismo cultural que trajo la conquista española, muchas de estas cosmovisiones se mantuvieron subyacentes, pero se complejizaron con la introducción de nuevas plantas, nuevos animales y cultivos provenientes del viejo mundo y seguramente la extinción de algunas especies como el perro andino. Pero quizás el mayor cambio fue la introducción del cristianismo que se superpuso a muchas festividades propias, como es el caso de San Pedro y San Juan sobre el *Inti Raymi*.

La introducción de las cofradías que agrupaban a caciques y pobladores en devociones entorno a uno u otro santo o virgen, fue un mecanismo de aculturación que se fue consolidando en cada hoya interandina y generando festividades particulares de cada localidad entorno a estas devociones. Esto también hizo que vayan proliferando platos específicos para cada fiesta o celebración local en los que se combinaban frutos de la tierra, creencias religiosas, rituales y celebraciones que configuraron un mundo sincrético de una variedad inusitada. Quizás esto explica la gran diversidad de alimentos, preparaciones y fiestas que encontramos en este pequeño país en extensión, pero grande en variedad cultural y gastronómica.

Conscientes de esta gran riqueza cultural relacionada con la preparación de los alimentos y las celebraciones, es que hace ocho años creamos el programa **Orígenes** que busca rescatar, poner en valor, capacitar, difundir y recopilar este acervo que nos llena de orgullo. Sabemos que podemos convertirnos en una potencia gastronómica en el continente y fuera de él, aunque aún nos falta creer más en nosotros y conocernos más, pues somos un país altamente fragmentado por regiones para poder proyectar esta riqueza en una nueva modernidad en la cual la gastronomía tiene el potencial de ser un importante factor de activación económica y turística.

Las secuelas económicas y sociales de la pandemia han sido profundas y creemos que aportar al mejoramiento de la calidad de nuestra gastronomía, a su puesta en valor, puede reactivar el turismo interno e internacional, lo que sin duda influirá en un mejoramiento de la calidad de vida de muchos ecuatorianos que han encontrado en esta actividad una fuente de sustento.

Hasta el momento, el programa **Orígenes** ha trabajado en 98 localidades en 13 provincias de menos de 25.000 habitantes. Ha capacitado a más de 5.703 personas, asesorando y rescatando 2.352 recetas de la gastronomía local. También se han editado hasta la fecha cinco libros que buscan ser una inspiración para la innovación y creatividad de las nuevas generaciones y emprendedores.

Sabemos que los mejores secretos de nuestra gastronomía se han transmitido de generación en generación, ya sea por recetas o tradición oral, y hoy se encuentran

amenazados por la modernización y globalización. Por ello, agradecemos a cada una de las familias y personas que participaron en este libro que contiene los recetarios de 14 familias de la Costa, Sierra y Amazonia, a los que se han añadido alrededor de 98 recetas recopiladas en 12 localidades en las cuales se trabajó entre 2019 y 2020. Nuestro profundo agradecimiento a todas estas personas y a los GAD con los cuales realizamos los convenios que han hecho posible este libro y que han aportado a su construcción.

Al lector solo queremos ratificarle nuestro compromiso con la cultura gastronómica ecuatoriana e invitarle a visitar www.origenesecuador.com, donde podrá encontrar muchísima información sobre recetas, tradiciones y personalidades de nuestra gastronomía. Esperamos que disfruten su lectura, pero sobre todo que recreen una que otra receta en familia para celebrar la vida y la cultura ecuatoriana que tanto amamos.



LA FIESTA CONTINÚA

Ignacio Medina

La cocina es una fiesta que no se ha detenido ni un solo día desde que el ser humano la consagró en el centro de la ceremonia de la vida. No importa la perspectiva desde la que se contemple o el sesgo de la mirada que lo haga, la historia se repite en cada una de las culturas que dieron forma a la humanidad, desde las más primarias a las decididamente evolucionadas; todas establecieron su acto festivo fundamental alrededor de la comida, otorgándole un papel protagonista en los ritos religiosos y las ceremonias sociales. Sucedió antes incluso de que se cumpliera la máxima de Michel de Montaigne: “El hombre es el animal que guisa”, y la cocina entrara en el juego de la comida. Ya lo era antes de que aprendiéramos a controlar el fuego, pero el calor como elemento fundamental de la ecuación alimentaria nos impulsó a subir el siguiente escalón en la evolución. El español Faustino Córdón solo necesitó cuatro palabras para describirlo, con las que dio título a su libro *Cocinar hizo al hombre*. Durante mucho tiempo, la humanidad celebró la comida como forma primordial de asegurar la vida, festejando el sustento que le garantiza la supervivencia, otorgándole la victoria en la batalla diaria contra el hambre, que siempre fue el eje de la lucha por la vida. A partir de ahí, la comida empezó a nuclear sociedades y estructuras familiares. Llamaron hogar a la cocina, al lugar donde se instalaba el fuego que calentaba, iluminaba y transformaba los alimentos; en torno al hogar, el fuego y la cocina también articularon la vida familiar. Celebramos comiendo y también lo hacemos bebiendo, repitiendo gestos y fórmulas, y buscando sabores que aprendimos y conocimos de niños y nos acompañarán

hasta el final. Sucede desde antes que hubiera memoria y hemos seguido en ello cuando llegaron los tiempos del recogimiento y la intimidad que nos trajo el covid-19.

Llevamos cuatro años comprobando el lugar que ocupa la comida en nuestra vida. Así ha sido en los recorridos que fuimos haciendo por las cocinas del Ecuador y después hemos ido contando en los tres programas de televisión impulsados por Diners Club Ecuador que ha emitido Teleamazonas. Primero, en *Cocinando en los orígenes* y después en las dos temporadas sucesivas de *Secretos de familia*, la segunda de las cuales se emitió entre junio y julio de 2021. Nos propusimos ofrecer un programa de televisión dedicado a las fiestas culinarias en medio de una pandemia que complicaba mucho las cosas. No se daban ni mucho menos las mejores condiciones, pero aprendimos más que nunca. Pudimos conocer las cocinas del Ecuador desde la perspectiva más íntima posible y hemos tenido la oportunidad de conversar con sus protagonistas en un momento particularmente especial, cuando el aislamiento ha desnudado nuestras vidas y ha devuelto a la cocina su antigua naturaleza de refugio. No fue un recorrido fácil, pero fue una gran experiencia. Hicimos miles de kilómetros de punta a punta del país, pero al final de cada trayecto siempre había una cocinera o un cocinero dispuestos a abrirnos la puerta de su casa y de su vida, y compartir el pan, la memoria y la ceremonia de su cocina.

Entre Juncal y Saraguro, Manta y Zaruma, Quito y Guayaquil, Cuenca y Ahuano, a orillas del Napo, hemos encontrado muchas de las verdades que definen la naturaleza de las gentes que construyen las señas de identidad del Ecuador,

al tiempo que entendíamos la lección más importante: en tiempos particularmente duros, la cocina se reivindica como el centro de la pequeña y gran fiesta de la vida.

Fue una gira muy especial. La última pascua nos encontró, como suele ocurrir, más allá de la Sierra, sentados alrededor de una fanesca servida con todos sus granos y sus acompañamientos, aunque esta vez había diferencias. Se nos quedó grande la misma mesa que antes se llenaba de gente y más de una vez hubo que alargar como fuera; faltaban las visitas, la familia, los amigos cercanos o ese vecino solitario que se deja caer buscando un poco de conversación y compartir una sonrisa. Nos habíamos quedado casi solos; la segunda Semana Santa del covid-19 nos vio tan huérfanos de compañía como la primera. En esta oportunidad volvió a cambiar el tamaño de la olla y la cantidad de granos que se pelaron, pero la fanesca siguió allí, dominando el centro de la mesa, que viene a ser el eje de la casa, recordando que nos quedan muchos motivos para celebrar: la vida de los que seguimos y la de quienes se marcharon ya, la supervivencia de la familia, la llegada de días nuevos, la resistencia, la esperanza de los últimos meses del tiempo de la incertidumbre, la dicha de una Navidad que nos encuentre definitivamente reunidos... todo lo que define la ceremonia de la vida en un tiempo tan incierto como el que nos está tocando vivir. El gran Henry Richardson ejerció de anfitrión en el programa con la generosidad y el conocimiento que le distingue, mostrando los secretos de su fanesca y las historias familiares que crecieron junto a ella.

Vivimos el martes de carnaval en Saraguro, la localidad que lleva el nombre del mismo pueblo, uno de los que integran la nacionalidad indígena kichwa. La capital del cantón es chica y fundamentalmente rural y llegamos a punto de cumplirse un año de la institucionalización del confinamiento. La fiesta apenas ha salido a la calle, aunque nos cruzamos con algún joven mojado de pies a cabeza; en algún sitio se habrán juntado. El festejo se vive en la confianza del hogar y lo compartimos con la familia de Purificación Cartuchi. Tres generaciones cumpliendo los ritos que señala la tradición: vestuario ceremonial, gestos, ofrendas y platos que nos devuelven a las raíces de la cocina popular ecuatoriana. El pinzhi que

prepara Purificación muestra el resultado del encuentro de la despensa y las preparaciones precolombinas -el cuy en el centro de cualquier celebración y el mote como compañero fiel de la dieta serrana- con el trigo, uno de los nuevos productos llegados con los castellanos. La generosidad de la familia Cartuchi nos permitió conocer y compartir sus costumbres, asistir al ritual que las rige y entender su forma de vivir la fiesta. El carnaval no había hecho más que empezar. Lo vivíamos desde tres días antes, cuando Esperanza Carvallo nos abrió la puerta de su casa, en Cuenca, para ofrecer las claves de la preparación del mote pata, el guiso que da sabor al domingo de carnaval, y ha seguido haciéndolo en este tiempo de calles poco frecuentadas e inundadas por el silencio.

Sin salir de Cuenca, asistimos al Corpus Christi más goloso del mundo. La ciudad vive una apasionada relación con el dulce, pero llegado el momento, el olor del azúcar y el caramelo flota sobre la ciudad, envolviéndola con un velo confitado y emocionante que se ilumina con docenas de nombres y preparaciones diferentes. Pueden salir de los obradores de algún convento, de las pastelerías y confiterías locales o de las cocinas familiares; suspiros, frutas de paila, alfajores, quesadillas, turrones, galletas, roscas de yema, roquitas de mantequilla... Son tantos que resulta imposible saber con cuál o cuáles quedarse. María Caridad Sotomayor las trae al escenario de su cocina para descubrirnos los misterios de algunas de sus recetas.

Hemos tenido otros momentos especialmente dulces, como la mañana que nos dedicó Mylen Guzmán en Guayaquil, regalándonos la preparación de su carlota de chocolate, el dulce que protagoniza sus celebraciones familiares. Siguiendo la línea de la Costa llegamos a Manta, buscando los huevos moyos en torno a cuya preparación se reúne la familia de Cynthia Fernández cuando llega la Navidad. Todo es bien sencillo: leche, azúcar, yema de huevo, un toque de aguardiente y alguna especia para hacer brillar los ojos. En la cercana Rocafuerte se preparan hasta 300 confites diferentes.

El rosero que nos regala Gloria Gangotena es un come y bebe que también pertenece al universo dulce. Es complejo, elaborado, sedoso, aromático y elegante. Nacido

en los conventos quiteños del siglo XVIII, el rosero no tardó mucho en dar un doble salto; primero, de los obradores conventuales a las cocinas familiares, y a continuación, de la Semana Santa a los bautizos y primeras comuniones. Seguimos recorriendo el universo del azúcar cuando llega el 2 de noviembre, que nos lleva frente al Cementerio Municipal de Riobamba y de nuevo la tranquilidad es absoluta. Se extraña el tumulto habitual en esta fecha, las visitas de las familias, las ofrendas y las flores a sus difuntos. Todo es sosiego y silencio hasta que la cocina de Nathalia Mancheno estalla con la ceremonia de la colada morada. Nunca había imaginado que la preparación pudiera ser tan trabajosa, pero el resultado hace que todo el esfuerzo merezca la pena.

La cocina lo celebra todo. Las festividades religiosas y las civiles, el día grande de una ciudad, la Navidad, la Pascua, la fiesta nacional, los excesos del carnaval, las privaciones de la cuaresma o el reencuentro con quienes marcharon, y todavía quedan las fechas que cada familia marca en rojo sobre su calendario particular. Siempre hay un plato, un guiso o un menú reservados para cada oportunidad. Nos lo han mostrado con generosidad los amigos que nos han acompañado en este emocionante viaje por las cocinas ecuatorianas. La familia de Olga Cerda, que forma parte del pueblo kichwa asentado en Ahuano, en la orilla del río Napo, consagra sus celebraciones compartiendo la *uchumanka* como lo hicimos con ellos, sentados sobre el suelo ante un mantel de hojas de banano para comer un guiso que aprovecha lo que ofrece la exuberante naturaleza del gigantesco bosque amazónico: carachamas pescadas en el Napo, ají, macambo, yuca, chonta de guadua y sal, envueltos en hojas de bijao y cocinados en la tulpa, ese fascinante espacio parecido al fogón manabita. La tulpa cambia los dos grandes huecos habituales en las cocinas populares manabas por tres piedras de río -representan la familia y tienen nombres asignados: padre, madre e hijo o hija- entre las que se prende la leña y sobre las que asientan envueltos, ollas y espetos. Tienen algún punto en común con lo que Sonia Espinoza hace cada día en su comedor de El Juncal, en el Valle del Chota. La leña protagonizando su trabajo, la sencillez de los ingredientes que dan vida a sus platos festivos o la simplicidad en las preparaciones son elementos

compartidos por dos cocinas tan distantes como la kichwa de la localidad amazónica y la de los afrodescendientes asentados en El Chota.

Cada cocina festeja a su manera. En casa de Carmen Alicia Pinoargotty siguen vivas las raíces manteñas y su afrodisiaco viche de pescado y mariscos demuestra que no importa dónde se prepare; trasladado a un barrio de Quito, mantiene la naturaleza, la identidad y el brillo de un plato que siempre me sorprende. Tanto como el tigrillo con lomo fino que bordan Esperanza Espinosa y Mabel Romero en Zaruma. Es una sorpresa dentro de otra; un tigrillo como no lo había probado antes y una de las ciudades más fascinantes que ofrece el país. Imposible no quedarse con ganas de más. El sancocho chiquito de Patricia Baquerizo, la guayaquileña que lleva casi toda la vida difundiendo la cocina, abrió la puerta a un encuentro recogido, casi íntimo y acabamos con el estofado de albacora de Rosita Cedeño, frente al Pacífico manteño, propiciando la reunión familiar alrededor de una mesa que estuvo rodeada de sonrisas. La fiesta ha sido íntima y recogida, pero la hemos compartido con nuestros espectadores y ahora con ustedes que tienen este libro en sus manos, con la intención de convertirla en una ceremonia colectiva. Los motivos siguen ahí y la fiesta, tal como la conocimos, volverá.

The image features a close-up, high-contrast photograph of a person's face, which is heavily scratched and textured. The scratches are numerous and vary in length and direction, creating a complex, almost abstract pattern over the facial features. The overall color palette is a range of reds and oranges, from deep, dark tones to lighter, more vibrant hues. The text "LAS FAMILIAS" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font. The word "LAS" is positioned above "FAMILIAS", and both are centered horizontally. The background is a dense, chaotic network of fine and thick scratches, giving the impression of a worn or distressed surface.

LAS FAMILIAS





FAMILIA GANGOTENA

ROSERO

Ascendencia: España

Residencia: Quito



De espíritu colonial, con detalles de sofisticación europea y distinción ecuatoriana. Así puede resumirse la esencia de la Casa Gangotena, cuyas paredes encierran un cúmulo de experiencias familiares y gastronómicas fascinantes. El paso de la familia Gangotena por Quito es indeleble. Fueron ellos quienes trajeron el agua corriente a la capital, lo que cambió para siempre su desarrollo, y también participaron en la compañía que electrificó a la ciudad e iluminó cada una de sus casas.

Esta residencia, ubicada en la Plaza de San Francisco donde hoy funciona el lujoso Hotel Casa Gangotena, fue construida en el siglo XVII. A partir de allí y por 200 años mantuvo el nombre de Casa de San Miguel hasta que fue cambiado por el de Casa Gangotena en 1840, debido al apellido de sus nuevos ocupantes, quienes además fueron importantes figuras políticas del país, terratenientes, académicos e incluso poetas.

De ello da fe una de sus descendientes: Gloria Gangotena, reconocida artista y catedrática quiteña, pero también cuidadosa guardiana de la memoria familiar. Entre sus más valiosos recuerdos están los recetarios de sus predecesoras, numerados y escritos a mano con caligrafía envidiable, pues la buena cocina era otro baluarte de su familia. “Son recetarios escritos con pluma, a mano y numerados”, relata mientras acaricia con recelo las hojas conservadas en el tiempo. Precisamente en ellas reposa la receta del rosero, la bebida que protagoniza esta historia y que tiene más de un secreto.

En Casa Gangotena se preparaba esta y mil recetas más; otra de ellas era el pan con huevo, “que eran unos panes a los que se le quitaba toda la parte de adentro, se ponía un huevo crudo y encima una salsa hecha a base de tomate y cebolla... se ponían en la sartén y se freían”, narra Gloria.

Sobre el rosero, explica que se preparaba inicialmente en los conventos de Quito y después se empezó a difundir, a partir del siglo XIX. “Es un plato que se hacía en Semana Santa y después fue evolucionando, dándose en bautizos, en primeras comuniones, pero siempre ligado a cuestiones religiosas”, aclara Gloria al añadir que es una bebida “que tiene mucha fruta, clavo de olor, canela, arrayán y hojas de naranja”, además de mote, por supuesto. Una de las condiciones para preparar rosero es quitar a cada mote la hembrilla, un

trabajo manual muy laborioso, que requiere la participación de varios miembros de la familia.

En la Casa Gangotena, que además fue escenario de importantes reuniones políticas y eventos históricos en la vida republicana del Ecuador, nunca faltaba el rosero ni la buena comida que se hacía en “unas cocinas enormes, primero de leña, luego a gas, con unas ollas gigantescas” y con magníficas cocineras. “Cuando las cocineras hacían empanadas no dejaban entrar a nadie a la cocina, sino solo a las personas que tenían buena espalda para las empanadas”, dice entre risas Gloria al señalar, además, que en esa época era muy mal visto compartir recetas.

La mayoría de recetarios que conserva contienen, sobre todo, preparaciones de dulce destinadas a la hora del té, especialmente galletas, tamales o budines, lo cual tiene sentido, pues la repostería es un ejercicio de precisión, mientras que la cocina de sal es más intuitiva.

Las recetas que Gloria guarda con mayor afecto son las de su abuela Mariana León de Chiriboga, también escritas a mano y convertidas en inspiración. “Mi recetario es copiado a mano, porque no sabía cocinar mucho apenas me casé, entonces, copié las recetas de los libros de mis abuelas y poco a poco se han ido añadiendo a través de los viajes, de vivir en distintas partes... cosas de diferentes culturas”. También tiene recetarios apuntados a máquina de escribir o recetas recortadas del periódico, todo aquello con lo que de a poco se construye un legado.



Rosero

Ingredientes para 12-15 porciones:

- 1 litro de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 1 taza de piel de corteza de piña

4 hojas de naranja
4 hojas de arrayán
4 hojas de cedrón
2 tazas de piña picada
2 tazas de babaco picado
3 naranjillas
1 taza de frutillas picadas
1 taza de mote picado, cocinado y sin hembrilla
Jugo de 2 mandarinas

Preparación:

En una olla, coloque el agua con el azúcar, los clavos de olor, la canela, la corteza de piña, hojas de naranja, arrayán y cedrón. Deje cocinar en punto de ebullición durante 10 minutos, corte el fuego, cierna y reserve. Licúe una taza de piña, una

taza de babaco y las naranjillas en el agua que reservó hasta obtener un jugo y cierna. En el jugo, agregue el mote cocinado, las frutillas, el resto de la piña, el babaco y el jugo de mandarina. Sirva frío con la fruta picada.



Recetas adicionales



BUDÍN DE AGUACATE

Ingredientes:

8 a 10 aguacates
1 pollo cocinado
4 huevos
3 láminas de colapez
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En un cedazo, cierna el aguacate y agregue sal al gusto. Desmenuce el pollo condimentado y mezcle con el aguacate. Agregue cuatro yemas y dos claras batidas de huevo. En un tazón, remoje las láminas de colapez en agua fría de 10 a 12 minutos, escurra apretando con la mano y diluya en media taza de agua a baño maría. Añada a la mezcla y sirva al otro día.



EMPANADA DE MOROCHO

Ingredientes para la masa:

1 taza de morocho quebrado
Agua suficiente

Ingredientes para el relleno:

2 cebollas blancas
2 dientes de ajo picados
½ libra de carne de res picada cocinada en agua

½ libra de carne de cerdo picada cocinada en agua
½ taza de garbanzo cocido y pelado
1 huevo duro picado
Sal, pimienta, comino al gusto
Manteca para freír

Preparación:

Prepare la masa con anticipación. En una olla de barro, remoje el morocho partido en agua durante ocho días; lave hasta que desaparezca el olor característico, cierna y muele. Después, cocine en una paila hasta que la cáscara del morocho se separe. Retire y amase, al principio con cuchara de palo, y cuando se enfríe, directamente con las manos.

Para el relleno, pique la cebolla y refría en manteca con ajo y comino, agregue la carne de res y de cerdo, hierva con un poco del caldo de la cocción de las carnes agregando sal y pimienta al gusto. Luego, añada el garbanzo y el huevo picado. Tome una cantidad pequeña de la masa y golpee con la mano hasta que esté delgada, agregue el relleno y forme la empanada. Fría en manteca bien caliente.



LOCRO DE RABO

Ingredientes:

1 rabo de res
2 cebollas paiteña picadas
1 zanahoria amarilla cortada en rajas
½ taza de alverjas cocinadas.
Sal
Agua suficiente

Preparación:

En una olla, cocine el rabo con sal y agua hasta que se suavice, por alrededor de cuatro horas. En una sartén, refría en manteca la cebolla, agregue la zanahoria y la carne dando vueltas hasta que se integren los elementos. Sirva caliente, acompañado de arvejas cocinadas.

**ROSBIF DE PIERNA DE CORDERO****Ingredientes:**

1 pierna de borrego deshuesada y cortada
3 cucharadas de mantequilla
1 ajo entero
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Ponga en una cacerola la pierna de borrego previamente untada de mantequilla por debajo y condimentada con sal, pimienta molida y ajo. Coloque al fuego por dos horas, para servir cuide que la carne mantenga sus jugos. Sirva con papa entera cocinada.



FAMILIA PINOARGOTTY

AFRODISÍACO VICHE DE PESCADO
Y MARISCOS

Ascendencia: Manta

Residencia: Quito



“Estas son algunas de las muchas recetas que poseo; son para mí, como la fuerza del verbo lo señala, mi posesión. No son las de una persona que quiere enseñar, no, de ninguna manera. Solo he querido compartirlas como lo he hecho con pedazos de mi vida. Por eso carecen de la mecánica que los libros de cocina exigen”. Así arranca el epílogo del libro escrito por Carmen Alicia Pinoargotty Mora, la protagonista de esta historia, que escribió un texto en el que reúne relatos de su vida y su experiencia en la cocina. Lleva por nombre *De mi boca*, y se llama así porque sus nietos le pedían que les cuente historias, pero historias “de su boca”.

De cuna manabita y formación quiteña, Carmen Alicia ha asimilado en su gastronomía esta mezcla regional, por eso el viche de pescado y mariscos que se presenta en estas páginas es uno de sus platos favoritos, ya que es un guiso que reúne alimentos de la Sierra y del mar. Sin embargo, es claro que la impronta de su natal Manta, que la vio nacer, donde se forjaron sus raíces y donde están los sabores de su infancia, es la que predomina a la hora de cocinar.

Desde muy pequeña fue a estudiar a Quito por idea de su padre, quien le había prometido que al terminar el colegio le mandaría de viaje a Europa, pero la repentina muerte de su progenitor, cuando Carmen tenía 15 años, truncó ese anhelo. “Volví a Manta cuando me gradué y sí tenía un enamoradito que era español y profesor en el colegio”. Con él se casó, creó su familia y se asentó en la capital, pero al principio del matrimonio la cocina no era lo suyo.

“Yo no sabía hacer nada, pero mi marido tenía una excelente cocinera que lo atendía donde él vivía y esa persona se fue a trabajar con nosotros una vez casados”, relata. Es entonces cuando empieza a nacer en ella la curiosidad por las preparaciones y a cuestionarse: “Me decía a mí misma: no puedo no saber cocinar, porque cómo le voy a decir a alguien que haga algo si yo no sé hacerlo”. A partir de allí no paró. Con una amiga guayaquileña incluso crearon cursos de cocina española y “se me fue prendiendo esta chispa, esta emoción por la cocina”.

Entre sus platos favoritos, además del viche, está el caldo de gallina con yuca, el pescado en cualquiera de sus formas, así como la langosta y el verde. Vive en Quito pero sigue preparando los platillos que más le anclan a sus raíces.

Sobre el viche, Carmen Alicia explica que se hace en todas las casas manabitas, pero ninguno es igual a otro. “Todos los viches que he comido en Manabí son deliciosos, pero no todos los ingredientes son iguales” aunque la base es y será el buen refrito. En su receta no puede faltar, por ejemplo, las vainitas de la costa, las achogchas y el maní, además del buen ánimo para prepararlo, tal como reza su libro: “Mis recetas, que habían hibernado hasta aquel momento, despertaron, provocando en mí el deseo de relatarles de mi boca mi vida en un cuento, o el cuento de mi vida, salpicado con alguna que otra receta con las que he compartido risas y lágrimas”.



Afrodisíaco viche de pescado y mariscos

Ingredientes para 3 porciones:

- 1 cucharada de aceite de achiote
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 cebolla paiteña finamente picada
- 2 dientes de ajo medianos finamente picados
- 1 pimienta verde
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 1 plátano verde rallado
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 zanahoria cortada en cubos
- 1 taza de vainitas de la costa
- ½ taza de habichuelas
- 1 choclo cortado en trozos
- 1 taza de yuca cortada en cubos
- 1 taza de camote picado
- ½ taza de achogchas cortadas

½ taza de maní licuado en un poco de agua
2 cucharadas de pasta de maní
1 plátano maduro costeño cortado en tajadas gruesas
300 gramos de picudo, albacora o dorado
100 gramos de camarones pelados y desvenados
3 langostinos grandes
1 rama de cilantro
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una sartén, prepare un sofrito con achiote, aceite vegetal, cebollas, ajo y pimienta; agregue laurel, orégano, comino, sal y pimienta. En otro recipiente, aplaste con los dedos el verde rallado hasta integrar. Mezcle la cuarta parte del sofrito con el verde y forme bolitas; lo demás ponga al fuego

en una olla con el caldo de pescado cernido, agregue las verduras, empezando por las que necesitan más cocción como: zanahoria, vainitas costeñas, habichuelas, choclo, yuca, camote y achogchas, luego agregue media taza de maní tostado y licuado en agua. Cuando el caldo empiece a tomar sabor, agregue las bolas de verde untadas con un poco de achiote y la pasta de maní. Luego, añada el plátano maduro costeño; cuando las verduras estén cocidas, incorpore el pescado, los camarones y los langostinos. Sirva espolvoreando abundante cilantro.



Recetas adicionales



MOUSSE DE CAMARONES

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de camarones cocinados
- 1 rama de perejil picado
- 1 cucharadita de pimienta morrón picado fino
- 8 gotas de salsa de tabasco
- 1 sobre de gelatina sin sabor disuelta en agua

Preparación:

Licúe la mayonesa con la mitad de los camarones, agregue perejil picado, pimienta morrón y reserve. Pique el resto del camarón en pedazos pequeños y en un recipiente mezcle todo lo preparado. Agregue el tabasco y la gelatina sin sabor disuelta. Coloque en un molde aceitado y refrigere hasta que cuaje.



CAMARONES CONTENTOS

Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 4 cucharadas de jerez
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 8 gotas de salsa de tabasco
- 3 cucharaditas de cebollines frescos picados fino
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 libras de camarones cocinados en agua

Preparación:

En una cacerola, hierva agua con sal y cocine los camarones de 2 a 3 minutos. Retire y deje reposar por 30 minutos. En un recipiente, mezcle la salsa de tomate, el jerez, el jugo de limón, el tabasco, los cebollines y la sal con los camarones.



EMPANADAS DE MEJIDO

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 1 taza de agua helada con media cucharada de sal y unas gotas de limón
- 2 cucharadas de manteca de choncho
- Azúcar al gusto
- 1 queso tierno desmenuzado
- 2 huevos
- Aceite para freír

Preparación:

Mezcle la harina con el agua hasta obtener una masa homogénea, añada la manteca y amase hasta que la preparación se suavice. Estire hasta obtener el grosor deseado y corte en forma de discos. Luego, lleve al fuego el queso, las yemas de dos huevos y el azúcar hasta obtener una masa suave. Con eso rellene las empanadas y después fríalas.







FAMILIA ESPINOZA

GUANDUL CARIUCHADO

Ascendencia: Valle del Chota

Residencia: El Juncal



Para Sonia Espinoza, la comida no es solo su pasión, también es su sustento y lo que la ha ayudado a mantener y criar a sus cuatro hijos. “La cocina me ha dado el estudio de mis hijos, la unión de la familia, mucho conocimiento, amistades, y la felicidad entera”, cuenta esta mujer de desbordante sonrisa que nunca ha dejado de esforzarse, incluso cuando era niña.

Aunque nació en la provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, cuando murió su padre regresó al Valle del Chota (Imbabura) junto con su madre y sus siete hermanos. Su encuentro con la cocina fue precoz y quizá no fue el mejor, pues desde muy pequeña tuvo que trabajar para ayudar a la familia. “De muy niña empecé a trabajar de empleada doméstica porque había bastante pobreza. Entonces, como mi mamá tenía ocho hijos y se quedó viuda, los más grandes teníamos que trabajar para ayudar a mantener a los más chicos. Era niñera y a la vez cocinera”, relata.

Esa experiencia la vinculó desde muy temprano a los sabores y a la gastronomía, que ha perfeccionado sobre todo con intuición y práctica diaria, sin recetarios de por medio. Hace 20 años abrió su primer restaurante en El Juncal (Valle del Chota) y desde allí no ha parado. El local se llamaba “El rincón del sabor” y actualmente lleva por nombre “Paradero Don Barón”.

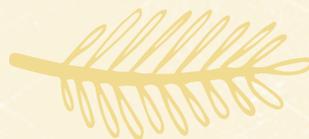
En el “Paradero Don Barón” cada comensal es recibido con un aperitivo: la sopa de menudencia, que cumple la función de abrir el apetito a los visitantes nocturnos, pues lo curioso del negocio es que atiende a partir de las siete de la noche y durante toda la madrugada, hasta las seis de la mañana. Las brasas permanecen encendidas mientras las luces del poblado se apagan. Allí, con entera dedicación, Sonia, su esposo y sus hijos preparan succulentos platillos, que incluyen desde carne asada con menestra, corvina y pollo al horno hasta papas con cuero y guatita. Su marido es el experto de las carnes, a las que aliña con achiote usando un pedazo de cebolla cortada a manera de brocha.

La especialidad de la cocina de Sonia es el plato que aparece en las siguientes líneas: el guandul cariuchado. El guandul es un fréjol que se da en la zona, se asemeja a las arvejas y se utiliza para preparar la menestra. Uno de sus

secretos de Sonia está precisamente en la menestra, pues para que se digiera mejor y pueda comerse a cualquier hora, incluso en la madrugada, le agrega un poco de orégano triturado, lo que le da otro sabor y ayuda a que los granos sean más livianos.

Esto tiene relación con la clara idea que tiene Sonia Espinoza de la cocina, a la que hay que ponerle, sobre todo, emoción y entrega. “En la cocina toca ponerle muchísimo amor, uno tiene que ingeniarse e inventarse muchas cosas para que el cliente vuelva, porque se va un cliente satisfecho y vienen cuatro”.

Su expectativa es cocinar “mientras Dios lo permita”. Entre sus planes no está dejar los fogones, al menos mientras tenga las fuerzas suficientes para hacerlo, pues para ella “la comida es la vida”.



Guandul cariuchado

Ingredientes para 4 porciones:

- 1 taza de fréjol guandul tierno
- 1 cebolla blanca picada
- 1 cucharada de manteca de achiote
- ¼ de taza de chicharrón de cerdo
- 4 chuletas de cerdo
- 1 taza de arroz blanco caliente
- ½ tomate riñón
- ½ cebolla paiteña
- ½ pimienta
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una olla con agua, cocine el guandul por aproximadamente 20 minutos hasta que se suavice. Pique finamente la cebolla blanca y refría con la manteca de achiote; cuando la cebolla esté transparente, añada el guandul cocinado y el

chicharrón de cerdo, agregue sal y pimienta al gusto. Ase en una plancha caliente o en una parrilla una chuleta de cerdo aliñada con comino, sal y pimienta. Para la ensalada, pique tomate en cubos, cebolla y pimiento verde y coloque el aderezo de su preferencia. Sirva el guandul con una porción de arroz caliente, chuleta asada y la ensalada fresca.



Recetas adicionales



BATIDO DE TUNA

Ingredientes:

- 3 tunas lavadas, peladas y sin espinos
- 2 tazas de leche fría
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar al gusto
- Hielos

Preparación:

Licúe las tunas, la leche, el azúcar y la esencia de vainilla y cierna. La consistencia del batido debe ser espesa. Sirva con hielo.



MANO'E MONO (SOPA DE CAMOTE)

Ingredientes:

- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 3 ajos picados
- 3 cucharadas de achiote o manteca de cerdo achiotada
- 4 camotes pelados y picados en cuadritos
- 3 litros de agua
- 2 tazas de fréjol rojo o guandules cocinados

- ½ litro de leche
- 2 ramas de cilantro finamente picadas
- Sal al gusto

Preparación:

En una sartén, refría la cebolla y el ajo en manteca o achiote. Agregue el camote y la sal, mezcle y añada tres litros de agua. Cocine por 30 minutos. Después, añada el fréjol o guandul y deje cocinar por 15 minutos más. Finalmente, agregue la leche hasta que hierva, rectifique la sal y adicione el cilantro picado. Sirva con arroz, tostado y aguacate.



PICADILLO (SOPA CON VERDE)

Ingredientes:

- 3 cucharadas de achiote o manteca de cerdo achiotada
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- 2 ajos picados
- 4 litros de agua
- 3 plátanos verdes picados en cuadrados pequeños
- 2 tazas de guandul o fréjol rojo cocinado
- ½ litro de leche
- 1 queso maduro
- 3 cucharaditas de cilantro finamente picado
- Sal al gusto

Preparación:

En una sartén, refría la cebolla blanca y el ajo con la manteca o el achiote. Aparte, en una olla con agua hirviendo agregue el refrito y el verde y remueva de vez en cuando.

Agregue el fréjol o guandul a esta preparación y cocine por 30 minutos. Finalmente, añada la leche y el queso maduro y cocine todopor 15 minutos más. Por último, rectifique la sal e incorpore el cilantro.



HELADO DE HOBOS

Ingredientes:

4 tazas de hobos cocinados, triturados y cernidos

2 tazas de leche fría

Azúcar al gusto

Preparación:

En una licuadora, agregue los hobos cernidos, la leche y el azúcar al gusto. Ponga la mezcla en moldes de helados y congele por tres horas.





FAMILIA SOTOMAYOR

DULCES DE CORPUS CHRISTI

Ascendencia: Cuenca

Residencia: Cuenca



“A mi nieta María Caridad, a que siga mis huellas”. Así reza la dedicatoria que Ñaña Ofi, Ofelia Barrera, dejó escrita con su puño y letra a su nieta en su recetario favorito. El libro data de 1958, y aunque el paso del tiempo es evidente, aún está completo. En él reposan recetas de todo tipo, de sal y de dulce, platos fuertes y postres, toda una amplísima colección de sabores. Pero eso no es todo, María Caridad también conserva el cuaderno de recetas de su abuela, escrito a mano de forma extremadamente prolija, tanto que incluso tiene índice.

“Mi abuela era una cocinera maravillosa, amaba la gastronomía, la cocina, los dulces, compartir con su familia, con sus sobrinos... quería muchísimo a sus nietas que éramos su tesoro”, recuerda María Caridad al tiempo que hace memoria de cómo el amor por la cocina entró en ella desde muy pequeña. “Desde los 8 años yo ya cocinaba, aprendí a hacer unas rosquitas y siempre me gustó”, relata. Para ella, cocinar es la forma en la que expresa “todo el amor que tengo”.

Y lo hace de maravilla, especialmente con los dulces, que son su especialidad y la de su familia. El azúcar es el ingrediente infaltable en su cocina donde toman forma decenas de creaciones, sobre todo las de Corpus Christi, la fiesta más dulce del mundo que se vive intensamente en su natal Cuenca. Es una celebración religiosa en honor al Santísimo Sacramento o Cuerpo de Cristo que, según la historia, se instauró desde el primer año de fundación de la ciudad, en 1557, como una de las principales celebraciones de la localidad. El culto al Santísimo se mantiene a través de su exhibición en la Catedral y de una procesión. La tradición es festejar durante siete días.

Una parte fundamental de la fiesta son, precisamente, “los dulces de corpus” en los que María Caridad es experta y reconoce que es más complicado que preparar comida de sal. “Ser cocinero de sal es fácil, ser pastelero es mucho más difícil porque se necesita de más precisión”, afirma.

Entre los principales dulces tradicionales están los quesitos, que se asemejan a un sándwich de hostias con manjar; también las monjitas, que son unos enrollados de manjar con nuez, y los alfajores, suspiros, quesadillas y turrónes... todo un repertorio azucarado imperdible.



Dulces de Corpus Christi

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes:

6 membrillos
Azúcar suficiente

Preparación:

Parta por la mitad los membrillos, deseche cualquier parte mala, cocínelos en agua hasta que estén blandos y escurra. Extraiga la goma o gelatina del membrillo, cierna, pese y agregue la misma cantidad de azúcar. Envuelva y deje en reposo hasta el día siguiente. Transcurrido ese tiempo, hierva revolviendo continuamente durante 10 minutos, coloque en los moldes inmediatamente y deje reposar por dos o tres días hasta que se amolde.

ALFAJORES

Ingredientes para alrededor de 50 alfajores:

1 ½ tazas de harina
1 ½ tazas de maicena
1 cucharadita de royal
½ libra de margarina
¼ de taza de azúcar
3 yemas de huevo
1 cucharadita de coñac
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharadita de manjar de leche para el relleno de cada alfajor
Coco rallado suficiente

Preparación:

Cierna la harina, la maicena y el royal. Bata la margarina con el azúcar y agregue una a una las yemas de los huevos.

Luego, agregue el coñac, y poco a poco los ingredientes secos cernidos. Después, incorpore la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezcle todo bien hasta formar una masa sin amasar. Estire con un rodillo en una mesa espolvoreando harina, corte en ruedas y hornee a temperatura moderada por 20 minutos. Finalmente, forme los alfajores, uniendo las tapas con dulce de leche y pasándolos por el coco rallado.

QUESADILLAS

Ingredientes para 60 quesadillas

Para las telas (que es la masa de las quesadillas):

1 huevo grande

1 cucharada de manteca

Suficiente harina

Hojas de achira para que reposen las telas

Para el relleno:

1 taza de queso cremoso y bien oreado

1 taza de azúcar impalpable

8 yemas batidas espesas

1 taza de almidón de achira seca y tamizada

1 copa de vino dulce o ron

Preparación de las telas:

Bata el huevo entero, mézclelo con la manteca y agregue poco a poco la harina hasta formar una masa suave. Enharine una mesa y espolvoree la masa por ambos lados, extienda hasta



dejarla bien fina, corte en discos de aproximadamente 6 cm de diámetro y póngalos sobre hojas de achira con maicena para evitar que se sequen, cúbralos con las hojas de achira restantes y con un mantel. Deje en un lugar fresco hasta el día siguiente.

Preparación del relleno:

Aplaste el queso hasta que se escurra, muélalo y bátalo con la mitad del azúcar hasta que espume. Aparte, bata las yemas con el resto del azúcar; una las dos preparaciones y agregue el almidón. Integre poco a poco el vino o ron y mezcle bien. Tienda las telas, coloque por cucharaditas el relleno y forme las quesadillas. Hornee a 200C° hasta que estén ligeramente doradas.

QUESITOS Y MONJITAS

Ingredientes para 70 quesitos y monjitas:

3 litros de leche
1 ¾ tazas de azúcar
1 rajita de canela

½ taza de nueces
Hostias de comunión
1 taza de azúcar impalpable

Preparación:

Hierva la leche con azúcar y canela hasta que llegar a punto alto, luego retire la canela y mueva permanentemente hasta obtener el manjar de leche; deje enfriar. Unte una cucharada de manjar frío en las hostias y júntelas, a modo de sándwich, luego cubra los bordes con azúcar impalpable.

Para las monjitas: tome una porción pequeña de manjar y aplaste con los dedos ligeramente contra un tenedor, ponga media nuez sobre el manjar y envuelva sobre el mismo tenedor. Para finalizar, bañe con azúcar impalpable.



Recetas adicionales



JAMÓN DE PAVO CON FRUTAS

Ingredientes:

¼ taza de aceite
½ cucharadita de mantequilla
2 cucharaditas de azúcar
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 naranja

1 manzana picada
1 rodaja de piña picada
6 rodajas de jamón de pavo
1 diente de ajo picado
1 cebolla paiteña picada
1 cucharada de caldo
½ papaya

Preparación:

Prepare un caldo usando cebolla blanca, apio y hueso de vaca. Aparte, en una sartén caliente ponga el aceite, la mantequilla, el azúcar y el jugo de limón y naranja. Añada el ajo, la cebolla paiteña, el caldo, la manzana, la piña y el jamón de pavo para

que se cocine con las frutas. Para servir, coloque finas rodajas de papaya y sobre estas el jamón con la salsa.



MORCILLA BLANCA

Ingredientes:

250 gramos de tripa (intestino delgado de cerdo)
5 huevos
½ taza de azúcar
½ taza de vino dulce
¼ de col blanca picada
1 taza de arroz cocido
2 papas medianas picadas en cuadraditos
2 cebollines picados
Perejil y orégano al gusto
2 rodajas de bizcochuelo
½ taza de leche
¼ de taza de pasas
100 gramos de manteca y mullullos (grasa del intestino)
Sal, comino y ajo al gusto
Aceite para freír

Preparación:

Lave bien las tripas con agua, después con guineo y harina para eliminar los olores. En un tazón, bata las yemas y en otro las claras a punto de nieve, agregue el azúcar y el vino. En otro tazón, coloque la col finamente picada, el arroz, las papas crudas, el cebollín, perejil, orégano y poco a poco los huevos batidos; condimente al gusto, teniendo en cuenta que esta morcilla es dulce. Adicione la miga del bizcochuelo, la leche, las pasas, la manteca y la grasa del intestino. La preparación debe quedar un tanto líquida; luego proceda a rellenar la tripa. Haga piezas de 5 cm de longitud, cocínelas en agua de 30 a 45 minutos. A mitad de la cocción, punce las morcillas para que se cocinen bien. Una vez listas, fríalas en una paila con aceite. Sirva con ají y mote.



PERAS A LA CANELA

Ingredientes:

6 peras
1 taza de harina
1 huevo
¼ de taza de leche
Aceite
Canela en polvo al gusto

Preparación:

Bata en un recipiente la harina, el huevo y la leche hasta formar una mezcla homogénea. Cubra cada pera completamente con esta mezcla y fría en aceite caliente. Al sacarlas de la sartén, espolvoréelas con canela en polvo y sirva.





FAMILIA BAQUERIZO

SANCOCHO CHIQUITO

Ascendencia: Guayaquil

Residencia: Guayaquil



Nombrar a Patricia Baquerizo es nombrar a una leyenda de la cocina nacional, y no es para menos. Desde el 2006 y hasta hoy publica en diario *El Universo* sus recetas, que han acompañado a miles de ecuatorianos en el descubrimiento de una forma sencilla y práctica de cocinar. En 1993 lanzó su libro *Cocina de Patricia, para celebrar y compartir*, que tiene 318 recetas y ya va en su cuarta edición.

La intención de esa publicación era poner en palabras simples y en medidas reconocibles cientos de preparaciones, de tal manera que cualquiera pudiera recrearlas. “Yo decidí escribir en tazas, cucharas y cucharitas porque en los libros de cocina de los que yo también fui víctima decía un decilitro, un vasito, gramos, etc. y no me salían las recetas”, explica.

Está satisfecha del gran trabajo que ha hecho al compartir sus secretos culinarios, pues ha ayudado a mujeres y hombres a involucrarse sin temor en la cocina demostrando que cualquiera puede hacerlo. Patricia tiene fama, sobre todo en su natal Guayaquil, donde la reconocen cuando camina por los mercados o las calles y le dicen: “¡Uy, señorita, me quedan muy bien las recetas porque con esas medidas es fácil cocinar!”.

Y aunque su formación culinaria no es profesional, asegura que no le hizo falta, pues creció entre fogones. “Desde los cuatro años estoy en la cocina y comencé desgranando choclos, sacando las arvejas y habas de las vainitas... siempre me gustó la cocina”. Sus abuelas y su madre también fueron grandes cocineras y anfitrionas. De su mamá Erna Seifert conserva una pequeña libreta con recetas escritas a mano. Aunque no son muchas, “pues me imagino que con ocho hijos no tendría mucho tiempo para escribir”, Patricia las guarda con gran cariño y sigilo. “Encontramos ese recetario entre las cosas que ella guardaba. Ella murió en el año 2000. Son pocas recetas, pero de su puño y letra. De ahí saqué un budín de naranja que publiqué en el diario”.

De su madre también recuerda “el menú que nunca falla” que era una comida completa que aseguraba el éxito total entre los comensales. “El menú que nunca falla era uno que mi mamá servía siempre que tenía invitados diplomá-

ticos o personas que por primera vez invitaba a su casa y la verdad es que nunca falla porque de los comensales siempre alguno regresaba a la mesa a servirse un poquito más”.

¿Qué incluye este perfecto menú? Algunos platos como aspic de aguacate con langostinos, suflé de queso hecho a base de pan, pollo al vino con hongos, arroz con tocino y perejil, lomo con salsa de café, legumbres calientes con mantequilla negra, pastel de mousse de chocolate, entre otros más... una serie de delicias que merecían y exigían, cómo no, la ineludible repetición.

La receta que se encuentra a continuación también es digna de repetir y es una invención de su mamá. En la familia de Patricia las sopas siempre han tenido un lugar especial, sobre todo porque son parte de la esencia de la comida ecuatoriana por la memoria y la mezcla de sabores que llevan en ellas. El “sanchocho chiquito”, como lo llaman en su casa, “es chiquito porque no tiene masa de verde”, como el sanchocho criollo, sino que el plátano se incorpora al guiso en pequeños trozos, toda una delicia que Patricia le invita a recrear.



Sancocho chiquito

Ingredientes para 8-10 porciones:

- 2 rodajas de oso buco (parte de la pata de la vaca que va desde la pantorrilla hasta la corva del animal)
- 6 tazas de agua
- 1 pimienta
- 2 cebollas perla
- 1 rama de apio
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 cubito de caldo de carne
- 1 cucharadita de sal
- 1 choclo cortado en trozos

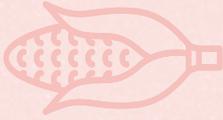
- 1 taza de trocitos de verde
- 1 cucharada de cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharadita de cilantro picado finamente

Preparación:

Hierva la carne en el agua. Mientras tanto, pique el pimiento, las cebollas, el apio, las zanahorias y los ajos. Agregue los vegetales a la olla junto con el cubo de caldo de carne y la sal. Hierva por aproximadamente 45 minutos, cierna el caldo y reserve la carne. En el caldo, agregue el choclo y los trocitos de verde hasta que se cocinen. Pique la carne y agregue a la sopa. Finalmente, añada la cebolla blanca y el cilantro picado finamente.



Recetas adicionales



PASTEL DE CHOCLO

Ingredientes:

- 4 tazas choclo crudo desgranado
- 6 huevos
- 2 tazas de queso fresco cortado en cuadritos
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de margarina
- ½ taza de crema de leche

Preparación:

Licúe la mitad de todos los ingredientes hasta lograr una masa unificada y pase a un tazón. Proceda de la misma forma con la otra mitad, unifique y verifique el sabor. Engrase un molde mediano y vierta la mezcla. Hornee a 150°C durante una hora.



ESCABECHE DE LEGUMBRES

Ingredientes:

- 2 berenjenas encurtidas medianas sin corteza y cortadas en rebanadas
- ½ taza de vinagre blanco
- 1 cebolla paiteña grande cortada en rodajas
- 1 pimienta grande en juliana

- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de apio blanco cortado fino
- 1 zanahoria grande en rodajas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de agua caliente
- 1 cubo de caldo gallina
- 2 corazones de alcachofa cocidos
- 1 taza de caldo de gallina
- 3 huevos duros

Preparación:

Para encurtir la berenjena, déjela en sal por 30 minutos, luego enjuáguela con agua hirviendo, agregue vinagre y reserve. En una cacerola, refría en aceite la cebolla hasta dorarse. Agregue pimienta, ajo y la hoja de laurel, incorpore el apio y la zanahoria, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Agregue la berenjena encurtida, una taza de agua, el cubo de caldo de gallina, el caldo y la alcachofa picada. Decore con huevos duros en rodajas.



CHUPÉ DE CAMARONES

Ingredientes:

- 1 taza de cebolla blanca picada en cuadritos
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de pasta de achiote
- 5 tazas de papas peladas y cortadas en cuadritos
- 5 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

1 taza de leche
2 tazas de camarones limpios y desvenados
1 cucharadita de su sazónador favorito
1 cucharada de cilantro fresco picado
2 limones cortados en rodajitas para acompañar
1 aguacate para acompañar

Preparación:

En una olla grande, refría la cebolla blanca con el aceite y la pasta de achiote. Añada las papas peladas y cortadas en cuadritos, luego agregue el agua, tratando de que cubra las papas; incorpore sal y deje cocinar hasta que estén blandas. Con un tenedor, aplaste una parte de las papas para dar consistencia a la sopa. Deje algunos trozos de papa enteros, añada la taza de leche e incorpore los camarones. Verifique el sabor. Corrija la sazón con el sazónador de su preferencia. Si está muy espeso, agregue un poco de leche. Añada cilantro fresco picado. Sirva bien caliente acompañado de las rodajitas de limón, aguacate y, si desea, ají.



POLLO EN SALSA DE COCO Y PIÑA

Ingredientes:

3 tazas de pollo
2 cucharadas de maicena
1 cucharada de sazónador
2 cucharadas de aceite de sésamo
2 cucharadas de aceite común
1 cucharadita de ajo picado
2 cucharadas de jengibre fresco picado
1 taza de cebolla perla picada en cuadraditos
1 piña fresca o un tarro de piña en lata
½ taza de jugo de piña o el agua de la piña enlatada
½ taza de leche de coco

3 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de salsa china
Sal y pimienta al gusto
1 taza de maní picado
1 cucharada de cilantro picado para adornar
2 cucharadas de cebolla blanca cortada en rodajas para adornar

Preparación:

Corte el pollo en cubos medianos y en un tazón sazone con maicena y el sazónador. En una sartén grande o wok, ponga aceite de sésamo y refría los trozos de pollo hasta que queden sellados, pero pálidos aún. Retire de la sartén y reserve. En la misma sartén, ponga aceite común, ajo, jengibre y cebolla; refría hasta que la cebolla esté transparente. Añada la piña, el jugo de la piña o el agua de la lata y la leche de coco. Incorpore la salsa de soya, salsa china y corrija el sabor. Una el pollo y deje cocinar unos cuatro minutos. Añada el maní y sirva adornando con el cilantro y la cebolla blanca.





FAMILIA ESPINOSA

TIGRILLO CON LOMO FINO

Ascendencia: Zaruma

Residencia: Zaruma

En julio de 2020, el tigrillo zarumeño fue incluido en el patrimonio cultural inmaterial del Ecuador. Y no es para menos. Esta mezcla de plátano verde, huevos criollos, queso amasado y cebolla paitaña es más que una tradición en esta localidad de El Oro. El plato obtuvo esta distinción debido a que su preparación se ha transmitido de generación en generación y no ha variado en su esencia. Es considerado el mejor del país en su categoría, y para saborearlo el mejor acompañante es el café de Zaruma, uno de los más reconocidos a nivel mundial.

Esperanza Espinosa y Mabel Romero Espinosa (madre e hija) son zarumeñas expertas en ambas preparaciones y en muchas otras más, pues la cocina ha sido una permanente en su vida. Esperanza recuerda, por ejemplo, cómo hace años todo se hacía a mano: “Tostábamos el café, el maní, hacíamos la especería en piedra...”. Asimismo, en la casa familiar de cuatro pisos, donde vivían varias generaciones, todo el tiempo se cocinaba. “En la casa antigua había el horno grande, era una casa de cuatro pisos, dividida en departamentos donde vivía mi abuela, las hermanas de mi abuela, mi bisabuela... y cada familia tenía un día a la semana para ocupar el horno, entonces todos los días olía a pan, a roscas... Usted se acercaba a esa casa y nunca dejaba de oler a comida”, narra Maribel.

Por ejemplo, la costumbre a la hora del almuerzo era cocinar dos sopas y un plato fuerte; una sopa a base de caldo y otra hecha de harinas o granos. “Tenía que ser un caldo y una sopa de avena, de arvejas...”, anota Esperanza al comentar además que en su casa hasta ahora se mantiene la costumbre de servir cinco comidas diariamente, una de ellas es el “entredía”, que es un cafecito que se sirve a eso de las tres y media de la tarde, unas tres horas después del almuerzo.

Madre e hija han compartido su amor por la cocina desde siempre, y aunque mantienen recetarios separados, los secretos son casi los mismos. “Todo nos contamos al mínimo detalle”, resalta Esperanza. Maribel, de su lado, se ha empeñado en plasmar sus conocimientos culinarios en sendos recetarios escritos a mano. “El primer recetario se lo di a mi hija, pero estoy haciendo otro a mano porque quiero dejar un legado de recetas de la familia”.

Y aunque no tienen recelo de compartir lo aprendido con sus conocidos o familiares, creen que mucho depende “de la mano con que se cocine”. Por ejemplo, cuentan que una amiga intentó recrear una receta de torta helada hecha por la abuela de Maribel, pero no pudo a pesar de que la siguió al pie de la letra. “Mi hermana me dice: hago todo como me dices y no me sale. Es que es la mano que uno le pone, el cariño, el amor que se pone a cada receta”, cuenta Esperanza.

Acompañando al tigrillo no puede faltar el bistec de carne y un buen café zarumeño, pero pasado en chuspa, lo que le da el toque inigualable y ese sabor diferenciado.



Tigrillo con lomo fino

Ingredientes para 6 porciones:

- 6 plátanos verdes pelados
- 6 huevos criollos
- 1 taza de queso criollo desmenuzado o rallado
- 1 taza de cuajada
- 1 cebolla blanca picada
- Aceite para freír
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 6 filetes de carne de res
- 1 cebolla paitaña cortada en pluma
- 1 pimienta de verde cortado en juliana
- 2 tomates
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Corte los verdes en cuatro partes y fríalos de a poco en el aceite, luego muéloslos en un procesador con un poco de sal y reserve. En una paila, fría la cebolla en manteca de cerdo,

agregue los huevos, la mitad del queso y la cuajada y revuelva. Luego, integre el plátano verde, el queso y el resto de la cuajada a la preparación y mezcle hasta que el queso se derrita. Aparte, aliñe la carne con sal y pimienta y fríala en una sartén bien caliente por los dos lados; reserve. En la misma sartén, refría la cebolla y los pimientos, agregue el puré de dos tomates licuados sin corteza ni semillas e integre la carne. Cocine todo tapado hasta que la carne obtenga el punto de cocción deseado.



Recetas adicionales



ARROZ MOTE CON CARNE ASADA O CARNE 'CHILPIDA'

Ingredientes:

Especerías caseras para condimentar el cerdo
2 cucharadas de manteca con achiote
3 libras de lomo fino de cerdo
4 tazas de arroz blanco cocinado
2 libras de queso criollo
2 cebollas blancas cortadas en juliana
6 huevos

Preparación:

Prepare un refrito con las especerías caseras, manteca y achiote. Con este refrito, adobe la carne y déjela secar al sol hasta que se endure. Ase la carne y sirva con arroz cocinado y queso. Otra forma de servir es: una vez asada la carne, desmenúcela y en una sartén haga un refrito de cebolla blanca. Coloque los huevos y revuélvalos. Agregue la carne desmenuzada o 'chilpida' y sirva.



BIZCOCHUELO ESPUMA

Ingredientes para el bizcochuelo:

6 huevos
1 taza de azúcar
Cáscara rallada de ½ limón

2 cucharadas de jugo de limón
1 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear

Ingredientes para el relleno:

250 gramos de crema de leche
800 gramos de duraznos o frutas en almíbar
½ taza de nueces

Preparación:

Bata las yemas hasta que tomen color claro, agregue el azúcar, la cáscara rallada de limón, el jugo de limón y la mitad de las claras batidas a punto de nieve. Mezcle ligeramente y agregue la harina cernida con el polvo de hornear. Luego, añada el resto de las claras batidas. En un molde enmantecado, vierta la mezcla y llévela al horno a 180°C por 30 minutos. Retire el bizcochuelo del horno y déjelo enfriar. Desmóldelo y córtelo por la mitad para que queden dos pisos. Bañe el bizcochuelo con el almíbar de los duraznos o frutas y luego mezcle la crema de leche con los duraznos cortados en cuadritos o las frutas y coloque esta preparación en la mitad de los dos pisos del bizcochuelo. Con la misma mezcla bañe todo el bizcochuelo. Decore con nueces.



PASTEL DE CUAJADA

Ingredientes para el pastel:

8 huevos
2 ½ tazas de cuajada
2 ½ tazas de mantequilla derretida tibia
1 pan remojado en leche
Sal

Ingredientes para el relleno:

2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla blanca picada
½ libra de mortadela especial rallada o molida
½ taza de arveja tierna cocinada
Sal
Pimienta

Preparación:

Bata las claras de huevo a punto de nieve, luego incorpore una a una las yemas. Continúe batiendo y agregue la cuajada, la mantequilla, la pimienta, la sal y el pan remojado. Esto será la primera capa. Aparte, para el relleno, prepare un refrito con mantequilla, cebolla blanca, sal, pimienta, mortadela y arvejas. Precaliente el horno a 180°C. Engrase un pírex y ponga una capa del primer batido, luego rellene con la segunda preparación y termine agregando una capa de cuajada. Lleve al horno por 30 minutos.

**PATARASHCA****Ingredientes:**

1 pescado seco mediano (lisa)
2 cucharadas de aceite
2 cebollas blancas finamente picadas
1 cucharadita de especerías
2 plátanos verdes medianos picados en rodajas
2 yucas medianas cortadas en cuadritos
3 tazas de agua
½ cucharadita de achiote
Sal

Preparación:

Desde el día anterior, lave el pescado y déjelo en una vasija con agua para quitarle la sal. Cambie el agua varias veces. Haga un refrito con la mitad del aceite, cebolla y especerías.

Agregue los plátanos, las yucas y el agua hasta cubrir todos los ingredientes. Cocine hasta obtener una textura espesa. Aparte, haga un refrito con el resto de condimentos y coloque el pescado; cocine por unos minutos. Sirva acompañado de yuca y plátano.





FAMILIA FERNÁNDEZ

HUEVOS MOYOS

Ascendencia: Manta

Residencia: Manta



Hay generaciones que aprendieron a hacer la cocina y hay generaciones que la interpretan, la intuyen y la transforman. Ese es el caso de la familia Fernández, en la que el nombre Cynthia lleva ya tres generaciones. La primera es la abuela, Cynthia Evelina Coello, cuya cocina ha estado más centrada en la comida tradicional, con el viche y la fanesca como platos estrella; la segunda es Cynthia María Fernández Coello, la hija, que ha innovado la tradición culinaria dándole su propio toque y estilo y enfocándose más en la repostería, y la tercera es la nieta, Cynthia María Delgado Fernández, que se ha profesionalizado estudiando gastronomía y creando incluso sus propias recetas.

La tercera Cynthia, a la que familiarmente llaman Nena cuenta que, efectivamente, la mayoría de su recetario está integrado de recetas inventadas o recetas de su mamá a las que les puso su sello personal modificándolas un poco. Cynthia Fernández, en cambio, relata que empezó a escribir su recetario desde joven, también con las recetas que su mamá le daba “y las anotaba rapidito”. “Ella vivía lejos en ese entonces, por eso la llamaba y le preguntaba cómo hacer una u otra cosa y así fui alimentando mi libro”. Ella, que es la segunda de la línea, se ha decantado más por la comida de dulce y es experta en preparar los huevos moyos, cuya receta está en las siguientes líneas.

Como es experta en el azúcar, cuando alguien de sus cercanos necesita huevos moyos, recurre a ella para el encargo, y aunque los ingredientes de la receta son pocos, lo que está detrás es la habilidad para hacerlos, pues se necesita trabajar la mezcla en caliente para darles la forma redonda que les caracteriza. Es un proceso meticuloso que requiere de paciencia y exactitud para evitar que la masa se pegue o se endure. “Empecé a hacer huevos moyos cuando me convertí en madre, para el primer cumpleaños de mi hija Cynthia, es decir, ya llevo 24 años haciendo huevos moyos” con la receta original de su abuela.

El resultado de este trabajo es tan delicado que los huevos moyos se acercan más a la forma de unos copos de algodón que a otra cosa. Sin duda, la técnica que se adquiere a través de los años es lo más característico de su preparación.

Es que en Manabí es cuna de dulces. La localidad de Rocafuerte es especialmente reconocida por fabricar estas delicias azucaradas. Uno de los lugares tradicionales para comprar estas especialidades es la dulcería “Los Almendros”, donde el olor a canela y leche no deja indiferente a nadie. Allí, se puede encontrar hasta 100 variedades de postres. Entre los más solicitados están los alfajores de chocolate, huevos moyos, bizcochuelos, manjares de leche y conitos. También ofertan dulces de frutas, de zanahoria y de camote y hay cocadas de diferentes colores. Antes, elaboraban los productos artesanalmente en estufas y hornos de barro. Según la historia relatada por sus pobladores, la fabricación de dulces en Rocafuerte se remonta al siglo XIX, cuando las religiosas franciscanas y mercedarias empezaron a elaborar estos productos que son casi casi un pedacito de cielo.



Huevos moyos

Ingredientes para 500 huevitos moyos:

2 litros de leche entera
16 yemas de huevo
4 tazas de azúcar blanca
Canela
Pimienta dulce
Clavo de olor
1 cucharada de esencia de vainilla
Una copita de ron o whisky
Mantequilla (para las manos al hacer las bolitas)
Azúcar impalpable

Preparación:

Hierva la leche y aromatícela con canela, clavo de olor y pimienta dulce. Una vez que hierva, déjela enfriar y ciérrala. Licúe las yemas con la leche fría, póngalas al fuego y agregue el azúcar y el licor junto con la esencia de vainilla. Hierva

sin dejar de mezclar, con la ayuda de una cuchara de palo, por aproximadamente dos horas hasta que espese. La masa estará lista cuando, al pasar la cuchara por el centro, se haga una línea y tome un color marrón. Con la masa aún caliente, haga las bolitas, ayudándose de mantequilla en las manos para que la mezcla no se adhiera. Espolvoree con azúcar impalpable.



Recetas adicionales



ENSALADA FRESCA

Ingredientes:

- ¾ de taza de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de azúcar morena
- 8 frutillas
- 100 gramos de queso ricotta
- 2 tazas de col morada finamente picada
- 1 paquete de lechuga crespita
- 1 pimiento amarillo
- 100 gramos de nueces caramelizadas

Preparación:

Hierva el vinagre balsámico con azúcar morena y una vez que tenga consistencia de miel, apague y reserve. Corte las frutillas en rebanadas finas, desmenuce el queso y mezcle con los demás ingredientes. Añada al final las nueces caramelizadas y rocíe la salsa de reducción de balsámico.



ENSALADA DE LANGOSTINOS

Ingredientes:

- 8 langostinos pelados
- 1 limón cortado en rodajas
- 6 papas grandes cocinadas cortadas en cuadrados medianos
- 1 lata de choclo dulce sin el líquido

Media piña cortada en cubos o 3 mangos de comer en cubos
Apio picado en cubos muy chiquitos (opcional)

Para la salsa:

- 1 ½ tazas de mayonesa
- 1 ½ tazas de yogurt natural
- 2 cucharaditas de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para la salsa, mezcle todos los ingredientes y refrigere la preparación. Cocine los langostinos en agua hirviendo con sal y rodajas de limón por 20 segundos o hasta que tomen un color rosado; enfríe enseguida. Mezcle las papas, el choclo, el mango o piña y el apio. Agregue al final la salsa y sirva.



CALDO DE BOLAS

Ingredientes para las bolas:

- 300 gramos de carne de res (pecho o costilla)
- 3 litros de agua
- 1 plátano verde rallado crudo
- 1 plátano verde cocinado y majado
- ½ taza de pasta de maní mezclada con un poco de caldo
- 1 zanahoria cortada en cuadros pequeños
- ⅓ de taza de pasas
- 1 huevo duro picado

Ingredientes para el caldo:

- 1 libra de carne de pecho de res
- 1 cebolla paiteña picada

1 pimiento verde picado
1 ajo picado
1 cucharadita de comino
5 cucharadas de pasta de maní
1 yuca pelada y picada en cuadros
3 choclos tiernos cortados en rodajas gruesas
Hojas secas de orégano y perejil en rama
Achiote, aceite y mantequilla

Preparación:

Para el relleno de las bolas, cocine junto con la carne una cebolla paitaña en cuadros grandes, ajos enteros y laurel. Cocine con unos tres litros de agua por aproximadamente 45 minutos o hasta que la carne se suavice. Deje enfriar y después pique la carne finamente. Aparte, cierna el caldo y resérvelo para la sopa. Para armar las bolas, mezcle el plátano verde crudo con el cocinado, añada un poco de pasta de maní y salpimiento. Rellene cada bola con la carne, zanahorias, pasas y huevo duro y ciérrelas. Resérvelas para después agregarlas al caldo.

Haga un refrito con achiote, aceite y mantequilla; agregue la cebolla, ajo, pimiento, comino y orégano. Añada el caldo de carne, licúe la pasta de maní con una taza de agua o con el caldo de la carne de las bolas y agregue. Adicione la carne de pecho entera y cocine por aproximadamente una hora y media; píquela y reserve. Agregue la yuca y el choclo y cuando estén cocinados añada la carne picada y las bolas, sal y pimienta al gusto. Cuando las bolas suban, la sopa estará lista. Sirva con perejil picado. Al caldo se le puede agregar un poco del relleno de las bolas para espese.



PESCADO AL HORNO

Ingredientes:

6 porciones de filete de atún
6 rebanadas de cebolla perla

6 rebanadas de tomate riñón
¼ de taza de albahaca
¼ de taza de aceite de oliva
4 ajos picados finamente
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Salpimiente el atún. Lleve a fuego bajo la albahaca junto con el aceite de oliva y el ajo, solo caliéntelos, sin dejar que hiervan y reserve. En una bandeja para horno coloque la cebolla haciendo una cama, encima el atún y luego las rodajas de tomate, por último agregue la mezcla del aceite de oliva. Cubra con papel aluminio y lleve al horno precalentado a 180°C por aproximadamente 15 minutos. Sirva acompañado de arroz con hierbas.





FAMILIA ORTEGA

PINZHI

Ascendencia: Saraguro

Residencia: Saraguro



A esta familia la migración le ayudó a valorar aún más sus raíces. Entre 1998 y el año 2000 sus integrantes salieron desde su natal Saraguro (Loja) hasta España con la intención de buscar días mejores, pero con la clara idea de que regresarían a promover un cambio en su tierra, y así fue. Entre el año 2010 y el 2012 casi todos retornaron al país y se establecieron nuevamente en Saraguro. Desde allí cuentan su historia marcada por un permanente rescate de identidad, en este caso a través de la comida.

“Yo a mis hijos les digo: tenemos que volver a producir, a sembrar... ahora ya no sembramos maíz, trigo, cebada, papas... solo compramos”, comenta Purificación Cartuchi mientras, sentada junto al fogón, da vida a lo que será el pinzhi, un platillo que es más bien una ofrenda y se compone de varios alimentos; se sirve sobre todo en celebraciones familiares, religiosas o comunitarias, como el carnaval. El pinzhi se conforma de una canasta grande con mote cocinado y otra casi del mismo tamaño con trigo, cuyes, panes, papas y queso colocados en un orden establecido. También va chicha y miel con quesillo, todo protegido con un mantel blanco.

Para degustar del platillo existe un protocolo. Primero, concluido el acto central de la celebración, los invitados pasan a servirse la comida (por lo general un caldo) que ofrece el dueño o prioste de la fiesta. Al finalizar, las mujeres y hombres vistiendo sus trajes típicos negros, cargando en sus espaldas las canastas, se acercan a entregar los pinzhi o también conocidos como matiushos. A su vez, las mujeres que ayudan en la cocina son las encargadas de redistribuir entre los asistentes.

La preparación del trigo y del cuy es quizá la que toma más tiempo, al menos dos horas debe estar el trigo a fuego permanente para alcanzar el punto exacto. El cuy, en cambio, debe marinarse desde el día anterior y después asarse con paciencia y tino.

Pero el pinzhi representa mucho más, es en sí mismo la expresión cultural de la vida en comunidad, de participar activamente en las celebraciones, de despojarse de lo que se tiene siendo generoso y manteniendo una tradición viva.

La recuperación de estos saberes ancestrales es el aporte que Purificación intenta consolidar, pues mientras

estuvo en España echó de menos cada uno de los sabores de su tierra. “La alimentación cambió mucho, a veces no me gustaba las cosas que se comía ahí, pero se aprende también”. Sin embargo, nunca dejó el lazo con sus orígenes y en su lugar de trabajo se dio modos para sembrar papa, arveja, habas y maíz.

Para su hijo Samuel Ortega, que dejó el Ecuador cuando tenía 11 años, la experiencia fue similar e incluso más provechosa, pues estudió tecnología en cocina, pastelería y panadería en España y adquirió conocimientos que de otra forma no hubiera logrado. “Quizá soy el primer cocinero saraguro en esta zona y eso es gracias a la educación que tuvimos desde casa”, reflexiona y cuenta que sus padres fueron los responsables de que crecieran con la idea “de hacer algo, de poder crear algo”. “Nosotros nunca fuimos (a España) con la idea de quedarnos o de hacer algo allá, la idea siempre fue formarnos y regresar”.

Hoy tiene dos restaurantes, uno en Saraguro y otro en Riobamba bajo el nombre Shamuico. Allí cocina con la idea de trabajar el producto local y darle valor agregado, por ello no tienen platos establecidos, sino que varían según los alimentos de la temporada. En esta familia, si algo está claro es nunca debe faltar el maíz y que las raíces, a donde sea que vayamos, deben acompañarnos.



Pinzhi

Ingredientes:

- 1 cuy entero pelado y sin vísceras
- 2 tazas de mote seco
- Ceniza
- 2 tazas de trigo
- 4 panes
- 1 queso fresco
- Orégano fresco
- Laurel fresco

Cebolla
Ajo
Sal
Comino

Preparación:

En un mortero, muele orégano, laurel, cebolla, ajo, sal y comino. Con ese adobo, masajee el cuy y déjelo en reposo por 24 horas. Aparte, en una olla hierva agua con el mote seco y un poco de ceniza del fogón, que sirve para pelar el mote, y revuelva con una cuchara de palo durante 45 minutos; cuando las cáscaras del grano se desprendan, lave a mano y continúe cocinando por aproximadamente dos horas más. Cuando el grano se abre es que está listo.

Después de que el cuy ha reposado, empálo y llévelo a las brasas, gírelo manualmente por dos horas hasta obtener una piel crujiente. Al mismo tiempo, cocine el trigo en agua por alrededor de dos horas, cierna y reserve. En una canasta de mimbre, haga una base con la mitad del trigo, coloque encima el cuy cortado en presas y tápele con el resto del trigo hasta cubrir completamente el cuy y adorne con trozos de queso y pan. En otra canasta de la misma capacidad sirva el mote. Acompañe con ají y chicha.



Recetas adicionales



CALDO DE FIESTA

Ingredientes:

3 litros de agua hirviendo
500 gramos de carne de res en pedazos
3 ajos criollos finamente picados
3 cebollas blancas picadas
3 tazas de trigo o cebada cocida
1 rama de orégano fresco picado

Preparación:

En el agua hirviendo, agregue la carne de res y déjela por 30 minutos; transcurrido ese tiempo, añada ajo, cebolla y orégano y cocine por 20 minutos más. Si es necesario, agregue más agua hirviendo al caldo. Sirva con el trigo o cebada y si desea con yuca cocinada.



SOPA DE CHUCHUCA

Ingredientes para la sopa:

4 tazas de chuchuca (maíz a medio madurar llamado cau)
400 gramos de hueso de res o chanco
3 tazas de fréjol negro cocinado
5 litros de agua
Sal al gusto

Ingredientes para el refrito (opcional):

2 cebollas blancas finamente picadas
3 ajos picados
250 gramos de queso maduro desmenuzado
1 rama de apio finamente picado
1 rama de tomillo finamente picado

Preparación:

Haga un refrito con cebolla blanca, ajo, apio y tomillo, después chanque en piedra o licúe. Cocine la chuchuca en cinco litros de agua por tres horas, si es necesario agregue más agua, después añada el hueso, el fréjol, el refrito (opcional) y sal al gusto. Deje cocinar por una hora. Para servir, agregue el queso maduro.



CHAMPÚS

Ingredientes:

4 tazas de maíz blanco molido
2 tazas de harina de maíz
600 gramos de panela
Hojas de naranjo

Preparación:

Tamice el maíz blanco en tres medidas por separado: fina, mediana y gruesa. Cocine primero la medida gruesa en tres litros de agua por nueve horas, agregue la medida media y mezcle frecuentemente por tres horas más; si es necesario, siga agregando agua hirviendo. Después, añada la medida fina mientras remueve la preparación. Agregue finalmente la panela y las hojas de naranjo y deje cocinar por una hora más; remueva todo el tiempo para que no se pegue.



COLES DE FIESTAS

Ingredientes:

12 hojas de col (col salvaje o repollo)

500 gramos de hueso de res

500 gramos de carne de res (las partes duras)

½ cucharadita de sal

3 yucas medianas cocinadas en trozos gruesos

Ají

Preparación:

En una olla, coloque las hojas de col en cuatro capas y en medio de cada capa ponga el hueso y la carne. Añada dos litros de agua y adicione sal; deje cocinar por cuatro horas.

Sirva con yuca, acompañado de ají.



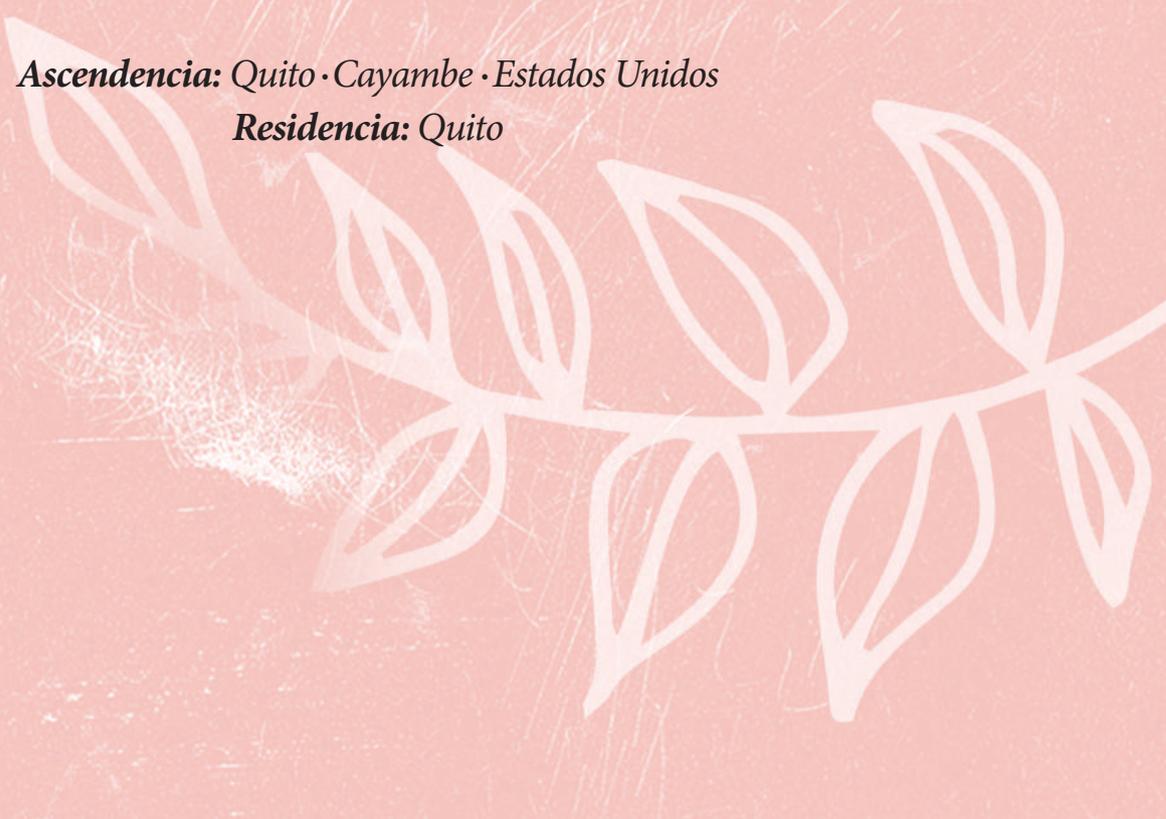


FAMILIA RICHARDSON

FANESCA

Ascendencia: Quito • Cayambe • Estados Unidos

Residencia: Quito



Los sabores y las historias familiares nos atraviesan a todos, incluso a uno de los protagonistas indispensables de la cocina ecuatoriana de nuestro tiempo, un hombre que lo sabe casi todo de la gastronomía y que es un referente desde hace 35 años: Henry Richardson.

Su padre, George Richardson, era estadounidense, pero las raíces ecuatorianas y culinarias vienen del lado de su madre, María Moreno Jarrín, de origen quiteño y cayambeño. Es precisamente la familia Jarrín, asentada en Cayambe, la que avivó el amor por la cocina desde su más tierna infancia. “Nuestra cultura gastronómica familiar, el entorno familiar, era alrededor de la familia Jarrín y teníamos tres tías a las que les decíamos ‘las tocayas’. Cuando regresamos a vivir al Ecuador desde Estados Unidos nos acogieron en su casa porque nuestra casa de Quito estaba arrendada y cada una nos amadrinó”.

La “madrina” de Henry fue María Elisa Espinoza Jarrín y “era una cocinera extraordinaria, encargada de la cocina”, mientras que su tía Avelina estaba a cargo de las reuniones familiares que llegaban a congregarse a más de 80 personas en las celebraciones más tradicionales como Semana Santa o Día de Difuntos en una casona gigante donde cabían y ayudaban todos. “Ahí nos alojábamos todos y dormíamos todos, en Semana Santa para la fanesca, y en finados para la colada morada y las guaguas de pan”.

De estos episodios tiene muy claro cómo a los niños les asignaban la tarea de pelar los granos para la fanesca, pues sus pequeñas manos hacían con mayor facilidad el trabajo, especialmente con los choclos y las arvejas. “La buena fanesca es con todos los granos pelados: los choclos pelados uno por uno, las arvejas, las habas... a cada niño nos daban una libra de choclo o de arveja porque para los adultos era lo más difícil de pelar”. La tarea debía estar terminada a las once de la mañana del Viernes Santo, que era el día de preparación del suculento platillo.

Todos estos recuerdos dejaron una huella indeleble en Richardson y no se van de sus sentidos. “La memoria olfativa tiene una potencia, tú hueles algo y tiene un recuerdo, huele a la abuela o a la cocina de la abuela. Sobre el sabor de la fanesca, no es que la tuya o la mía sea mejor o peor, la mía es mejor para mí porque es con la que yo crecí”, explica.

Entre los grandes tesoros que este emblemático chef conserva con cariño y recelo está el recetario de su bisabuela, Rosalía Jarrín Obando, escrito en un antiguo libro de cuentas con una caligrafía envidiable.

Aunque Richardson ha hecho de la cocina su profesión, coincide con todas las demás familias en lo mismo, en que “la cocina es amor, es tradición, es precisión, es un recordar de sabores, de historias” pues todo está alrededor de la comida “y la comida especial es siempre para ocasiones especiales”.



Fanesca

Ingredientes para 24 porciones:

- 6 dientes de ajo picado
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 4 cucharadas de manteca (o aceite) con achiote
- 1 cucharada de orégano fresco o seco picado
- 1 ½ cucharadas de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 tazas de zapallo pelado y picado
- 3 tazas de sambo pelado y picado
- 3 tazas de col seda desvenada y picada finamente
- 1 taza de arroz de sopa cocido con 4 tazas de agua
- 1 libra de bacalao seco
- 5 tazas de leche
- ½ taza de maní tostado pelado
- 1 taza de queso tierno rallado
- ½ taza de crema de leche
- 4 choclos tiernos cocinados, desgranados y pelados
- 1 taza de arveja tierna cocida y pelada
- 1 taza de habas peladas, cocidas y divididas
- 1 taza de fréjol cocido y pelado
- 1 taza de chochos hervidos, pelados y divididos
- 1 taza de mellocos amarillos cocidos en rodajas finas (opcional)
- 5 litros de agua fresca
- 5 maqueños maduros cortados en rodajas gruesas

5 huevos duros cortados en rodajas
2 ajíes rojos cortados en rodajas finas
½ taza de perejil crespo deshojado
3 tazas de bizcochos
2 cucharadas de mantequilla para freír el bacalao
1 taza de aceite para freír el maqueño

Preparación:

Desagüe el bacalao por 36 horas, cambie cada 12 y reserve el agua cada vez; compruebe que esté suave y bajo de sal, luego cocínelo por 20 minutos en tres tazas de leche. Deje estilar, desmenúcelo y reserve la leche. Aparte, en una olla grande añada al aceite o manteca con achiote el ajo, la cebolla, el comino, la pimienta, el orégano y refría. Agregue el zapallo, el sambo y la col y sofría por cinco minutos más. Añada 2 litros de agua y cocine tapado hasta que la col, el zapallo y el sambo se suavicen.

Luego, agregue el arroz de sopa cocinado y suave, y cocine una hora más. Cuando todo esté suave, agregue un litro del agua de bacalao. Tueste el maní y licúe con 2 tazas de leche. Agregue el queso rallado, la crema de leche y el maní licuado y hierva por 30 minutos a fuego bajo; revuelva de cuando en cuando, si está muy salado, agregue un poco del agua de los granos, si falta sal, añada leche del bacalao. Incorpore los granos, suba la temperatura hasta que hierva y después bájela a fuego medio. Corrija la sazón y la textura, de ser necesario. Fría el bacalao desmenuzado en mantequilla hasta que se dore. Fría las rodajas de maqueño. Sirva bien caliente y acompañe con los maqueños fritos, pedazos de huevo duro, ají, perejil y bizcochos pequeños.



Recetas adicionales



BIZCOCHOS DE CAYAMBE

Ingredientes:

- 3 ½ tazas de harina de trigo
- ⅓ de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura disuelta en agua
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos enteros
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de manteca de cerdo o vegetal al clima
- ½ taza de mantequilla al clima
- 3 cucharadas de crema de leche espesa o nata
- ½ cucharadita de anís español

Preparación:

Disuelva la levadura en el agua tibia con el azúcar, deje reposar 20 minutos. Ponga la harina y la sal en el mesón, haga un hoyo en el centro, añada la manteca y la mantequilla (las dos al clima), mezcle bien y amase, agregue el anís y amase; añada los huevos 1 a 1 y las yemas, y siga amasando. Coloque el agua con la levadura poco a poco; mientras sigue amasando, añada la crema o nata y amase por 5 minutos más, deje reposar 20 minutos. Divida la masa en dos o tres partes, enharine el mesón. Extienda con un bolillo hasta hacer una plancha de 10 a 12 cm de largo por 6 cm de ancho y 2 cm de alto. Enrolle uno de los lados, para formar las cabezas corte en tiras de 3 cm de ancho. Caliente el horno a 160°C, engrase una lata y ponga los bastones sobre ella. Deje leudar 20 minutos, hornee de 15 a 20 minutos hasta

que se doren un poco. Apague el horno, deje la puerta entreabierto para que los bizcochos se enfríen dentro. Sirva recalentados.



BIZCOCHUELO DE CHIRIMOYA DE LA BISABUELA ROSALÍA

Ingredientes para el bizcochuelo:

- 5 huevos
- ⅓ de taza de azúcar
- 1 taza de maicena
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de naranja americana y/o limón amarillo
- 2 chirimoyas maduras (gajos sin pepas y la pulpa)
- 1 taza de zumo fresco de naranja
- 1 cucharada de zumo de limón amarillo
- 2 cucharadas de licor de naranja Cointreau o triple sec

Ingredientes para la crema batida:

- 1 ½ tazas de crema de leche espesa para batir
- 3 cucharadas de azúcar impalpable
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de canela saigón neza en polvo de Chef en Casa

Preparación:

Para el bizcochuelo, bata los huevos hasta que queden cremosos, agregue el azúcar como lluvia y bata bien. Añada la maicena espolvoreándola poco a poco mientras bate. Precaliente el horno a 180°C, coloque una lámina de papel manteca sobre una lata de horno baja, extienda la mezcla y hornee de 25 a

35 minutos, saque del horno y deje enfriar sobre una rejilla, corte según la forma que quiera darle al postre. Para el relleno, mezcle los zumos con el licor de naranja, desgaje la chirimoya sin pepas y mezcle con la mitad del jugo, saque la pulpa suave de la chirimoya con una cuchara y licúe con la otra mitad del jugo y refrigere. Bata la crema con el azúcar y la vainilla. Escorra los gajos de chirimoya y guarde el jugo que se obtenga de allí; coloque una plancha de bizcochuelo, moje con algo del jugo, ponga una capa de gajos, luego de crema; repita estos tres pasos nuevamente y finalice con una plancha de bizcochuelo, bañe con el jugo restante. Decore con la crema, algo de canela y refrigere una hora o más, corte en porciones y sirva.



QUIMBOLITOS DE LA TÍA MARÍA

Ingredientes:

- 2 $\frac{1}{3}$ de tazas de harina de maíz
- 1 taza más 2 cucharadas de mantequilla
- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 6 huevos separados clara de yema
- $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco rallado o molido
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de anís español
- 2 cucharadas de licor de anís
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas de uva (hidratadas)
- 12 hojas de achira limpias y desvenadas

Preparación:

Para la masa, cierna la harina de maíz, el polvo de hornear y la sal, dos o tres veces; separe los huevos, deje la mantequilla al clima y remoje las pasas por 30 minutos en agua tibia, escurra y reserve. Bata las yemas con la mantequilla y el azúcar hasta cremar, agregue la harina poco a poco mientras bate, saque a un lado la masa. Bata las claras hasta espumar,

agregue el polvo de hornear y bata a punto de nieve, junte las dos mezclas y bata a velocidad mínima o a mano con una cuchara. Añada el licor y las semillas de anís; aliste la tamalera. Limpie las hojas y páselas por el bolillo para aplastar y ablandar la vena. Ponga dos cucharadas de masa en el centro y tres o cuatro pasas, envuelva dejando el fuelle del doblez de la hoja hacia arriba, para que se abra al crecer. Cocine al vapor de 45 a 50 minutos hasta que estén firmes. Sirva enseguida o recaliente para servir.



The background is a solid teal color with a fine, white, scratch-like texture. Overlaid on this are several large, white, hand-drawn line art elements. On the left side, there are several overlapping, irregular shapes that resemble stylized leaves or branches. On the right side, there is a larger, more complex shape that looks like a stylized animal head or a large leaf with many internal lines. The overall aesthetic is modern and artistic.

FAMILIA MANCHENO

COLADA MORADA

Ascendencia: Riobamba

Residencia: Riobamba

Preparar colada morada tiene un significado que va más allá de los alimentos, sirve para recuperar la memoria de nuestros antepasados pero también para transmitir esas tradiciones a las nuevas generaciones con el único fin de que no mueran. Al menos ese es el propósito de Nathalia Mancheno, quien ha seguido con fidelidad las costumbres de sus abuelas y su madre, quienes fueron sus grandes maestras en la cocina.

Desde pequeña, Nathalia aprendió con amor lo importante que era reunir a la familia en torno a la mesa y cómo los sabores y los olores pueden tender lazos inmortales. “Aprendí a cocinar con amor de la mano de mi mamá, de mis tías, de mi abuela. Siempre recurrí a mi familia porque a mi mamá, sobre todo, le gustó mucho la cocina. Ella no estudió nada de gastronomía, pero toda la vida cocinó muy bien por la influencia que tuvo de mi abuelita, de mis dos abuelas”, cuenta.

Y esa influencia aún está latente en la protagonista de esta historia, que sigue recreando los platos más tradicionales de sus antepasados, como el seco de chivo, “que ha trascendido fronteras”, dice. “Mi abuelita Luz me enseñaba con detalle lo que tengo que hacer y poner, sus secretos eran el cilantro, la canela, el azúcar moreno, y eso fue trascendiendo, lo empecé a promocionar yo también, y ahora la receta de chivo de la abuelita Luz es famosa”, afirma orgullosa.

En el listado también están los tamales, que se tienen que hacer con harina de maíz tostado, pero no cualquier harina, sino con aquella que se compra en una bodega en La Merced, en Riobamba, “donde se procesa la harina como tiene que ser”, asegura Nathalia. Los tamales también tienen lo suyo, pues es un proceso laborioso que incluye tres cocciones: la primera, cuando se procesa la harina; la segunda, cuando se cocina la harina con el caldo de pollo para formar la masa; y la tercera, cuando se forman los tamales y se los lleva a la vaporera.

Todos estos conocimientos Nathalia los guarda en sus recetarios. Tiene uno muy antiguo escrito por varios miembros de su familia en el que consta, incluso, el uso medicinal de ciertas hierbas y de toda la especería que se

puede usar en la cocina. “El secreto está en las hierbas, uno de los secretos de mi mamá era que todo cocinaba con hierbas: el dulce de babaco, de piña...”. De todas ellas, su preferida en la hierbaluisa, que dentro de su familia es imprescindible.

Sobre la colada morada, Nathalia también tiene sus secretos, como colocar al final el ishpingo, que es la flor de la canela, y cocinar levemente las frutillas. También es importante incluir el almíbar del babaco y la piña para que los sabores se condensan mejor. “Para mí, la colada morada es familia porque me retrae a la niñez, a mis abuelos que ya no están, a mis padres que ya no están... a una época muy bonita de mi vida que es mi infancia, mi adolescencia y sobre todo lo que significa compartir con la familia”.



Colada morada

Ingredientes para 40 porciones:

- 1 taza de harina de maíz morado
- 1 taza de moras
- ½ taza de mortiños
- 2 tazas de frutillas cortadas
- 1 piña entera, con su corteza
- 1 babaco
- 6 ramas de canela
- 5 clavos de olor
- 5 granos de pimienta dulce
- 1 anís estrellado
- 1 rama de arrayán
- 1 rama de cedrón
- 1 ishpingo
- Hierbaluisa
- Cuatro barras pequeñas de panela
- Agua necesaria

Preparación:

Cocine la cáscara de piña con su corazón en cuatro litros de agua junto con las hierbas y parte de las especias: canela, clavo de olor, pimienta dulce, anís estrellado (excepto el ishpingo). Luego de 10 minutos de hervor, cierna y cocine en ese líquido por diez minutos más con la mitad de la panela y reserve. Aparte, cocine la mora y el mortiño con panela en dos litros de agua hasta que dé un hervor, después licúelos, cierna la preparación y mézclela con la harina de maíz morado sin dejar grumos. Deje reposar por al menos una hora. Mientras tanto, prepare el dulce de piña y de babaco. Corte en cubos pequeños las frutas y, en ollas separadas, cocínelas con azúcar o panela, canela y hierbaluisa. Pasado el tiempo de reposo, añada a la olla grande donde se empezó la preparación la mezcla de harina y el ishpingo, sin dejar de mover

con una cuchara de palo hasta que espese en temperatura baja. Incorpore la piña y el babaco con un poco del jarabe de sus cocciones. Para finalizar, retire el ishpingo y agregue la frutilla picada. Sirva caliente o fría, acompañada de guaguas de pan.



Recetas adicionales



SOPA DE PASTAS DE FRÉJOL

Ingredientes:

- 1 libra de fréjol
- 1 cebolla paiteña picada finamente
- 1 tomate riñón picado en cubos
- 3 dientes de ajo picados finamente
- ¼ de libra de jamón cortado
- ½ libra de fideo macarrón
- 150 gramos de queso
- 3 ramas de albahaca finamente picada
- 1 litro de agua
- Queso parmesano rallado al gusto

Preparación:

Remoje el fréjol desde el día anterior. Refría cebolla, tomate, ajo y jamón; agregue el fréjol y un litro de agua, cocine hasta suavizar. Adicione el fideo y si es necesario añada más agua hirviendo; incorpore el queso y la albahaca y cocine hasta que la pasta obtenga su punto. Sirva con queso parmesano.



HUEVOS RELLENOS

Ingredientes:

- 4 huevos duros
- 1 cucharada de mantequilla derretida

- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 rama de perejil picado
- ½ pimiento rojo picado fino
- Sal al gusto

Preparación:

Corte los huevos a lo largo y retire las yemas, mezcle las yemas con mantequilla, jugo de limón, un poquito de perejil, un poquito de pimiento, mostaza y sal. Rellene las claras con la mezcla y sirva adornando con aceitunas, el resto de perejil y el pimiento.



POLLO A LA MARENGO

Ingredientes:

- 1 pollo entero cortado en presas
- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de tomillo en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla blanca picada
- 1 rama de perejil picado
- 1 tomate riñón cortado en cubos
- 1 taza de champiñones picados
- 1 litro de caldo de pollo

Preparación:

Enharine el pollo en una mezcla de harina, sal, pimienta y tomillo y fríalo en mantequilla. Agregue la cebolla y

el perejil hasta dorar el pollo. Añada el tomate y los champiñones. Agregue el caldo poco a poco y cocine lento por 45 minutos. Acompañe con arroz blanco.



BIZCOCHO BLANCO DE ALMENDRA

Ingredientes:

½ taza de mantequilla

1 taza de azúcar

2 tazas de harina

⅔ de taza de leche

3 claras de huevo batidas a punto de nieve

3 cucharaditas de polvo de hornear

1 cucharadita de esencia de almendras

Ralladura de un limón

Preparación:

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremoso, añada la harina, alternando con la leche. Mezcle bien. Agregue la esencia y la ralladura de limón; incorpore las claras de huevo. Hornee a 180°C de 40 a 45 minutos.





FAMÍLIA CEDENO

ESTOFADO DE ALBACORA

Ascendencia: Manta

Residencia: Manta



Para Rosita Cedeño la vida, como la comida, es celebración, y eso lo tiene presente desde muy pequeña, cuando en su casa las reuniones navideñas estaban llenas de alegría y buenos sabores. “Para mí, los recuerdos más bonitos y emotivos son los olores de la Navidad, el olor de la torta navideña, del pavo, de la comida navideña... esos son los olores que más recuerdos lindos me traen de la infancia”, cuenta desde su casa en Manta.

En Navidad, la torta negra con fruta confitada no podía faltar, y aunque su abuela Isabel Vélez, la Mema, era quien la preparaba desde siempre, “ahora la siguen haciendo las tías, las primas también y seguimos comiendo la misma torta navideña todos los años”. Pero si hay un aroma que se quedó para la eternidad en su memoria es el del café. “El olor que más me gustaba de la casa de mi abuela era el olor a café, porque ella tostaba el café, pasaba el café, entonces ese olor me recuerda muchísimo a ella”.

Es que todos estamos hechos de los aromas y sabores con los que crecimos, aunque en el camino se junten otros que nos ayudan a evolucionar. En el caso de Rosita, cuando se fue a vivir temporalmente a Quito desde 1991 al 2001, aunque no cambió su forma de comer sí la extendió. “Me enriquecí porque uno amplía su menú y sus gustos, y realmente tenemos comida maravillosa en el país. En la Sierra también hay platos maravillosos”. Pero eso sí, siempre que invitaba a alguien a comer a su casa preparaba su famoso viche de pescado o de camarón, uno de los platos más tradicionales que no puede faltar en ninguna casa manabita.

Podría decirse que el viche es la sopa ancestral de los manabitas, que pasó a convertirse en un potaje familiar por excelencia. Muchos lo llaman, incluso, “la sopa de los dioses” y es para Manabí lo que la fanesca es para otras regiones del país. Según datos del cronista Mario Cicala, recopilados desde 1767 y recogidos por diario *El Comercio*, hay registros de la preparación de una sopa que se cocinaba los fines de semana en la región de Jipijapa (sureste de Manabí). Ese platillo era elaborado a base de maní, verduras y pescado. Así lo afirma también la historiadora manabita Libertad Regalado. “Muchas distinciones para un solo plato son muy buenas y todo debido la fusión extraordinaria”, asegura. Los expertos

recomiendan preparar el viche con un mínimo de 13 ingredientes.

Al preguntarle sobre cómo es la cocina de su tierra, la primera palabra que entre risas viene a los labios de Rosita es “engordante”, porque “nos encanta el bolón, el patacón que es frito, elocolón de arroz... que es lo que te queda en la olla con todo el aceite”. Es decir, todas esas delicias sin las cuales la vida sería menos agradable. Además que la gastronomía manabita usa mucho maní, verde y todo el marisco posible por la fantástica cercanía que tienen al mar, pero en realidad lo que la hace tan especial a la comida manabita es “la mezcla del sabor con la calidez de la gente”.

En su familia eso está claro, pues festejan siempre, aunque no haya un motivo mayor. “Aquí celebramos todo, no necesitamos que sea un día especial para tener una celebración, sobre todo en nuestra familia no hay cumpleaños que no se celebre, no hay acontecimiento por el que no nos reunamos en una mesa”, cuenta con orgullo la protagonista de esta historia.

La unión familiar que caracteriza a la familia de Rosita es única y aunque los platos sean de preparación sencilla no dejan de tener su secreto. La receta que acompaña a estas líneas, por ejemplo, es un estofado de albacora que necesita de apenas ocho ingredientes; sin embargo, saber cuál es el momento preciso para agregar el pescado o estar consciente de que hay que tapanlo y no moverlo durante cinco minutos para que no se estropee, son detalles que solo brinda la experiencia y la buena mano.



Estofado de albacora

Ingredientes para 4 porciones:

- 4 filetes de albacora de 250 gramos cada uno
- 5 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla paiteña cortada en pluma
- 1 pimiento verde cortado en juliana

1 tomate sin piel y sin semillas picado en cubos
1 rama de cilantro
2 cucharadas de aceite
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:

Adobe el pescado con sal, pimienta y comino al gusto. En una sartén con aceite, sofría el pimiento, la cebolla y el ajo, agregue el tomate hasta que suelte su jugo y luego incorpore el pescado. Tape y cocine durante cinco minutos sin mover el pescado, transcurrido ese tiempo agregue el cilantro picado. Acompañe con arroz blanco y patacones.



Recetas adicionales



TORTA DE CHOCLO

Ingredientes:

- 10 choclos costeños tiernos
- 3 huevos
- 1 taza de crema de leche
- ½ taza de cebolla blanca picada finamente
- 2 tazas de queso criollo rallado
- 1 cucharada de azúcar
- Sal

Preparación:

Licúe el choclo rallado junto con los huevos, la crema de leche, sal y azúcar hasta obtener una masa bien líquida; si fuera necesario, añada leche. Vierta la masa en un molde engrasado con mantequilla, añada a la preparación el queso rallado y la cebolla picada. Hornee a 170°C por una hora.



TORTA DE VERDE

Ingredientes:

- 4 plátanos verdes rallados
- 1 libra de pasta de maní licuada con tres tazas de agua.
- 1 cebolla paiteña picada finamente
- 1 pimienta verde picado finamente
- 1 cucharada de orégano
- ¼ de taza de aceite con achiote

- 3 cucharadas de cilantro picado
- 2 libras de pescado cortado en cuadros
- Sal
- Comino
- Pimienta

Preparación:

En el aceite con achiote, prepare un refrito con cebolla paiteña, pimienta, orégano, comino, sal y pimienta. En un recipiente adicional, mezcle el verde rallado con el maní licuado. Luego, añada el refrito, cilantro y el pescado en cuadros. Coloque en un molde engrasado, lleve al horno a 180°C por 50 minutos. Acompañe con una salsa de cebolla y ají.



CREMA ROSADA

Ingredientes:

- 8 tazas de agua
- ½ libra de carne de res
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de arroz blanco cocinado
- 1 tomate cortado en cuadraditos
- 1 taza de salsa de tomate
- ¼ de taza de mantequilla
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Hierva en una olla el agua y cocine la carne con la cebolla y los dientes de ajo. Cuando esté lista, golpéela, desmenúce-

la y fríala para con ella adornar el plato de sopa. Cierna el agua donde estaba la carne, ponga ahí el arroz cocinado, el tomate, la mantequilla y la salsa de tomate hasta que hierva. Añada sal y pimienta al gusto.



PASTEL DE CARNE

Ingredientes:

- 2 libras de carne molida de res
- 2 libras de carne molida de chanco
- 3 huevos
- 4 huevos duros
- 1 taza de mantequilla
- ½ taza de perejil picado
- 2 cucharadas de salsa china
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 taza de miga de pan
- 1 cucharada de pimienta picante
- ½ cucharada de curry
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de salsa de tomate

Preparación:

Mezcle la carne de res y de chanco con los huevos hasta formar la textura de una masa. Añada todos los ingredientes restantes hasta que todo quede unido. Coloque todo en un molde engrasado con mantequilla y lleve al horno a 180°C por una hora.





FAMILIA CERDA

UCHUMANKA

Ascendencia: Ahuano

Residencia: Ahuano



Quizás es donde más lejos ha llegado *Secretos de Familia* en su intención de encontrar y difundir las recetas más representativas del país. En Ahuano, un pequeño poblado kichwa ubicado en la amazónica provincia de Napo, Olga Cerda abre las puertas de su hogar para compartir el uchumanka, un plato representativo de este profundo rincón del Ecuador.

Una de las características de la cocina amazónica es la sencillez de sus ingredientes y de sus preparaciones, lo más cercanas a la naturaleza, casi sin nada de condimentos. Aji y sal son los principales, y los que le dan sabor al palmito y al pescado que integran el plato.

Como en toda cocina, Olga sabe que lo más importante es el amor y la dedicación que se ponga en cada preparación, sobre todo cuando se trata de alimentar a los que más queremos. Pero, además, en su pueblo existe un sentido de comunidad que lo llena todo, incluso la gastronomía. “Como soy de aquí, sé cómo ha sido nuestro pueblo, un pueblo muy tranquilo, alegre y con mucha interculturalidad. Nos conocemos entre todos, cualquier cosa que pasa nos ayudamos, nos vemos, sabemos lo que está pasando”, comenta.

Y por eso comparten saberes y un respeto superior por la naturaleza, pues ella es la madre que les provee de alimentos, medicinas y de la vida misma. “Cada planta nos la han hecho conocer nuestros abuelos, tenemos la farmacia en el bosque”, añade Olga con voz orgullosa al relatar que cuando van a la selva “siempre pedimos a la madre naturaleza que nos dé ese don que tiene, que nos cure de cualquier enfermedad y espiritualmente también que nos dé fuerza de salir adelante”.

Pero hay mucho que contar de Ahuano, como que es una parroquia de apenas 11 mil habitantes que se desenvuelve entre la agricultura y el turismo. El 85 por ciento de su población es kichwa y la localidad debe su nombre a los característicos árboles de ahuano. Está rodeada de seis ríos que conectan a sus 43 comunidades y fue a mediados de los años setenta que esta localidad cobró auge, pues con la llegada de las petroleras, la parroquia se convirtió en un puerto fluvial, y familias de provincias como Bolívar, Loja

y Chimborazo empezaron a poblar la zona. Su ubicación estratégica facilitó el desarrollo turístico y actualmente algunos de los hoteles más destacados de la Amazonia se asientan allí.

Incluso se puede llegar al sitio sin una agenda previa, pues muchas viviendas ofrecen alojamientos con calor de hogar, en donde nunca está demás servirse un pincho de chontacuros, que es un plato típico de la Amazonia hecho a base de gusanos de chonta, o un maito, que no es más que un envuelto de pescado, carne o pollo en el que se usan hojas de bijao.

Todos estos platillos están siempre a disposición en la casa de Olga, quien además disfruta cantar mientras cocina. Su voz es casi un arrullo y nada mejor que comer acompañado de tan dulce melodía.



Uchumanka

En 2018, la uchumanka o uchumanga fue declarada plato emblemático de la provincia de Orellana. Uchumanka significa “olla de aji” y proviene del idioma kichwa. La uchumanka es una preparación especial, picante, de variados productos comestibles amazónicos. Los pueblos elaboraban este plato a base de aycha (carne) y challua aychawa (pescado) y se servía en fiestas u ocasiones especiales.

También es clásico acompañar este plato con jugo de cocona, que es una fruta cítrica amazónica. El jugo se prepara cocinando la cocona con clavo de olor y canela, luego se licúa con panela o azúcar y se sirve con hielo.

Ingredientes:

1 taza de palmito

½ taza de semillas de cacao blanco o muyo

1 pez cachama

4 ajíes

Yuca cocinada al gusto
2 litros de agua
Sal

Preparación:

Cocine en agua el palmito finamente picado por tres ocasiones hasta que pierda el amargor. En una cuarta ocasión, agregue al palmito con agua las semillas de cacao blanco, la cachama picada, con sus escamas incluidas, ají y sal. Cocine todo por 20 minutos. Acompañe con yuca cocinada y chicha.



Recetas adicionales



LUMU LUGRU (LOCRO DE YUCA)

Ingredientes:

- 1 yuca
- 2 litros de agua
- 1 pescado ahumado
- Sal al gusto

Preparación:

Hierva el agua, agregue el pescado y deje cocinar por 10 minutos, retire el pescado del caldo y reserve. Agregue al caldo la yuca picada en trocitos y deje cocinar hasta que se suavice y la sopa se espese. Agregue sal al gusto. Sirva con el pescado reservado.



MAZAMORRA DE GUANTA

Ingredientes:

- 3 litros de agua
- 2 libras de guanta
- 2 plátanos verdes rallados
- Sal al gusto

Preparación:

Hierva la guanta en tres litros de agua por 25 minutos. Aparte, mezcle el verde con un poco de agua hasta obtener una

masa densa y agregue al caldo de guanta. Hierva de seis a ocho minutos. Añada sal al gusto. Puede servir con yuca cocinada.



PATAS UCHU (CACAO BLANCO CON AJÍ)

Ingredientes:

- 1 libra de macao o patas muyu (cacao blanco)
- 1 huevo de burro pelado (pitun muyu)
- 1 litro de agua
- Ají y sal al gusto
- Verde cocinado en trozos o entero (opcional)

Preparación:

Cocine el macao por 15 minutos, ralle el pitun muyu y hierva por cinco más; retire del fuego. Maje la preparación hasta que quede una pasta no tan seca, agregue sal y ají al gusto. Sirva con verde.



MAITO DE PALMITO

Ingredientes:

- 1 palmito mediano picado en trocitos pequeños
- 3 hojas de bijao (rumi panga)
- 1 atado de garabato yuyo
- Sal al gusto

Preparación:

Una las tres hojas de bijao, coloque el palmito, agregue el garabato yuyo quitando un poco los palitos, envuelva las hojas y ponga a la brasa por 15 minutos, retire del fuego y sirva acompañado de un pincho de chontacuro.





FAMILIA GUZMÁN

CARLOTA DE CHOCOLATE

Ascendencia: Guayaquil

Residencia: Guayaquil



La historia vital de Mylen Guzmán Pons está atravesada por la política y el cacao. Su abuelo materno, Antonio Pons, fue encargado del poder Ejecutivo del Ecuador en el año 1935. Tras la caída de José María Velasco Ibarra ascendió a la primera magistratura, pues se desempeñaba como ministro de Gobierno. Sin embargo, nunca tuvo interés de permanecer en el poder, por lo que convocó a elecciones presidenciales tan pronto pudo. También fue concejal, alcalde de Guayaquil y rector del Colegio Vicente Rocafuerte. Asimismo, ocupó cargos en la ONU y fue embajador en Suecia y Argentina.

Mylen cree que de esa exploración del mundo vino el gusto por la cocina y los sabores, pues “mi abuela, María Valenzuela, ya casada con mi abuelo, fue cogiendo el gusto de ir aprendiendo postres y recetas durante los años que estuvieron en Argentina, en Suecia... ella fue aprendiendo de allí”.

El cacao, en cambio, viene del lado de su familia paterna, pues “mi papá con toda su familia fueron los reyes del cacao en su tiempo aquí”, comenta la protagonista de esta historia, que curiosamente es fan del chocolate y lo utiliza en varias de sus preparaciones, sean de sal o de dulce. Precisamente, la receta que encontrará más adelante tiene como ingrediente principal al chocolate.

Su bisabuelo Lisímaco Guzmán Garrido, entre 1912 y 1916 fue el mayor exportador de cacao del Ecuador, de acuerdo con los registros históricos, y fue reconocido como uno de los “Gran Cacao”, hacendados que exportaban “la pepa de oro” a los mercados de Europa. Justamente este año (2021), en Guayaquil se inauguró el Museo del Cacao en una casa patrimonial que perteneció a la familia de Mylen, específicamente a su tío abuelo Walter Guzmán Aspiazu y a su esposa María Violeta Mercedes Marcos Ycaza. La casa fue edificada entre 1927 y 1929 y era considerada una de las más lujosas de su época. En su interior se almacenaba el cacao que luego se ponía a secar en los portales de la misma y que después se convertiría en chocolate en el primer mundo. La actividad cacaotera urbana se extendía a lo largo del afamado malecón y de las calles Panamá y Rocafuerte. Todas estas historias han alimentado la vida de Mylen y

también han inundado de tintes su cocina. Para ella, cocinar tiene un sentido especial e importante, sobre todo “significa reunión familiar, pues siempre, desde chica veía que mi mamá entraba a la cocina y hacía sus dulces especiales y siempre se preocupaba de que en el día a día haya una comida rica”.

En su casa siempre se desayunaba bien, pero se almorzaba mejor. “El almuerzo tenía que ser con una entrada, la sopa, el plato fuerte y el postre”. Con el tiempo, creció en ella también el gusto y el interés por cocinar, que incluso lo ha ido transmitiendo a sus hijas, a tal punto que su hija Victoria está culminando exitosamente la carrera de gastronomía.

Mylen tiene identificados los platillos que mejor le salen o los que prefiere cocinar. En la lista están, por ejemplo, los ñoquis de harina, que necesitan mucha delicadeza para prepararse, y también un arroz estilo risotto, que es alabado por todos en su familia. “Antes me regía a una receta exacta, con medidas, pero después descubrí que cuando me la sabía ya la hacía rápido y no medía sino que innovaba”.

Y ese es uno de sus mayores gustos: innovar. María Magdalena, que es su nombre de nacimiento, es una curiosa de la cocina y le encanta modificar sabores, combinar ingredientes y consentir a los suyos con cada nueva creación que sale de sus hábiles manos.



Carlota de chocolate

Ingredientes para 12 porciones:

- 2 cajas de bizcotelas
- 4 tazas de azúcar
- 2 tazas de mantequilla
- 12 huevos enteros

12 cucharadas de leche fresca
3 barras de chocolate de 100 gramos cada una

Preparación:

Bata la mantequilla con azúcar hasta llegar a una consistencia cremosa, agregue los huevos de uno en uno sin dejar de batir. Previamente, disuelva las barras de chocolate en la leche a baño maría. Agregue el chocolate al resto de la preparación y refrigere. En un recipiente transparente y alto coloque las bizcotelas una tras otra y rellene con la preparación.



Recetas adicionales



ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 8 tazas de agua
- 3 ramas de canela
- 1 taza de leche condensada
- 2 tazas de leche
- ½ taza de azúcar

Preparación:

En una olla, hierva el agua y cocine el arroz hasta que esté abierto. Agregue la leche, la canela, la leche condensada y el azúcar. Mezcle todo y deje hervir a fuego lento de 45 a 50 minutos.



TORTA DE CHOCLO CON CARAMELO

Ingredientes para la torta:

- 4 tazas de choclo desgranado
- 3 tazas de leche
- 6 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 4 cucharadas de harina
- 250 gramos de queso fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el caramelo:

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

En una olla, hierva azúcar, agua y vainilla hasta obtener un caramelo. Vierta en el molde donde irá la torta. Licúe el choclo con la leche y reserve. Bata los huevos con harina, agregue la reserva del choclo y mezcle todo. Añada queso, mantequilla, sal y pimienta y ponga la mezcla en el molde. Hornee a baño maría por aproximadamente 45 minutos.



FUDGE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 200 gramos de chocolate
- 2 o 3 tazas de leche, crema de leche o leche evaporada
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación:

En una olla a fuego bajo, mezcle a mano el chocolate, la leche, la miel, la mantequilla y el azúcar, tape y hierva sin mover hasta obtener una consistencia homogénea. Retire del fuego, ponga la vainilla y deje enfriar hasta que esté tibia. Bata hasta que pierda el brillo. Coloque en un molde engrasado.



NEGRITOS

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de cocoa
- $\frac{3}{4}$ de taza de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de polvo de hornear

Preparación:

Bata los huevos hasta que tengan una consistencia espesa. Agregue poco a poco el azúcar y después la harina. Aparte, derrita la mantequilla con la cocoa y la vainilla. Agregue al resto y bata, ponga en el molde y lleve al horno a una temperatura de 175°C por 30 minutos.



The background is a solid teal color with a fine, white, scratch-like texture. Large, abstract white line art is scattered across the page, consisting of thick, irregular, wavy lines that form shapes reminiscent of stylized leaves or organic forms. One large shape is in the upper left, and another is in the lower right.

FAMILIA CARVALLO

MOTE PATA

Ascendencia: Cuenca

Residencia: Cuenca

Si alguien lleva la cocina en las venas, esa es Esperanza Carvallo. Para ella, cocinar jamás ha sido un juego, ni siquiera de niña. Cuando de pequeña cumplía años y recibía algo de dinero como regalo, compraba los insumos que necesitaba para hacer tortas, suspiros y pasteles para después venderlos. Las ganancias que obtenía las seguía invirtiendo en productos para sus recetas y generar más ingresos. “Mi mami no me dejaba que gaste todo, siempre me decía que era bueno ahorrar, entonces, tenía para comprarme alguna joya, un anillo, unos aretes”, narra la protagonista de esta historia.

Su hermana le ayudaba en la venta de sus dulces. Como ella ya trabajaba, llevaba a su oficina las delicias elaboradas por Esperanza y las vendía a sus compañeros; eran todo un éxito. Es que el gusto por la cocina apareció desde muy temprana edad, pero esa preferencia le llegó viendo a su mamá, que era muy hábil. De ella precisamente conserva un recetario “escrito con su puño y letra”, aunque en él constan algunas recetas que ya no se hacen actualmente o que se preparan con menos frecuencia que antes, por ejemplo, la lengua de vaca que “antes era un bocado especial pero ahora se ha dejado de preparar”.

También están las galletas con amoniaco, “que se acostumbraba a preparar bastante en la época de carnaval”, y las empanadas jíbaras, llamadas así por el color anaranjado que tienen. Estas empanadas iban rellenas de carne de puerco y “nos llamaban mucho la atención”, cuenta Esperanza.

Entre esas clásicas recetas destaca la que encontrará unas líneas más adelante: el mote pata, que es un plato tradicional del Azuay, específicamente de Cuenca, y que se prepara sobre todo en carnaval. Según Digna Carchi, autora del *Estudio gastronómico del plato mote pata en la ciudad de Cuenca*, “el mote pata es una palabra de hibridación kichwa-cañari de mote y de pata y que en sí quiere decir ‘bien cocido’”. Es decir, la alusión a “pata” no tiene relación con la extremidad del animal con el que se prepara el plato, que es el cerdo, sino que proviene de “patashca” (también patashca, patasca o patazcha) que significa muy cocinado.

La historiadora de la gastronomía cuencana Nydia Vásquez explica, además, que este plato tiene su origen ancestral en el campo pero que con el paso de los años la gente de la ciudad le volvió “más elegante” al prepararlo como un guiso y convertirlo en una succulenta sopa con el mote pelado bien cocinado. La escritora e historiadora produjo el libro *Ashanga. Cocina morlaca* que tiene una recopilación de cómo preparar los sabores tradicionales de la cocina cuencana y del Azuay, basados en una investigación de más de 30 años.

De lo que no cabe duda es que el mote pata es originario de Cuenca, porque allí nació, allí se sigue preparando y jamás se dejará de preparar.



Mote pata

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 tazas de mote pelado
- 500 gramos de lomo fino de cerdo
- 100 gramos de chorizo ahumado cortado en pedazos
- 100 gramos de salchicha cabanossi cortada en rebanadas
- 100 gramos de tocino cortado en cuadros
- 1 taza de pepa de sambo
- 2 cucharadas de manteca de color
- 6 tazas de leche
- 3 cucharadas de orégano
- ½ taza de cebolla paitaña
- 4 huevos duros
- Sal, pimienta y ajo al gusto

Preparación:

Cocine el lomo de cerdo en seis tazas de agua durante 30 minutos, reserve el caldo y pique la carne en pedazos pequeños. Sofría la cebolla rallada en la manteca de color con sal, pimienta, ajo y comino. Añada el caldo de carne,

agregue el mote cocinado, la carne de cerdo picada, el chorizo, la salchicha cabanossi y el tocino. Deje hervir por varios minutos. Luego, añada la leche licuada con la pepa de sambo, remueva e incorpore el resto de la leche; rectifique la sal e integre el orégano. Para espesar, licúe mote con leche y mezcle con el resto de la preparación. Sirva acompañado de rodajas de huevo duro. También puede preparar opcionalmente un refrito de carne de cerdo, pickles y tostado.



Recetas adicionales



EMPANADAS JÍBARAS

Ingredientes para la masa:

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de mantequilla
- 6 yemas de huevo
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de agua

Ingredientes para el relleno:

- 1 libra de carne de cerdo cortada en cuadritos
- 2 tazas de cebolla blanca picada en juliana
- 4 tazas de tomate licuado y cernido
- 2 tazas de agua fría
- 2 cucharadas de harina tostada
- 1 cucharada de ají picado en cuadritos
- ½ taza de pasas
- ½ taza de aceitunas picadas en juliana

Preparación:

Para la masa, en una sartén caliente ponga la mantequilla hasta que se derrita. Aparte, en un recipiente coloque la harina, las yemas de huevo y la sal, agregue agua, la mantequilla y mezcle hasta lograr una masa suave. Para el relleno, en una olla con aceite refría la cebolla, agregue el tomate licuado y agua; luego integre la carne de cerdo. Cocine a fuego lento durante una hora o hasta que la carne esté bien cocida. En otra sartén, ponga la harina y tueste, luego dilúyala con ¼ de taza de agua fría. Coloque la harina diluida y el ají dentro de la olla para que se siga cocinando. Para las empanadas, estire la masa y haga círculos de 10 a 15 cm de diámetro, coloque el

relleno y adorne con pasas y aceitunas, lo suficiente para que poder cerrar la masa. En una bandeja, ponga las empanadas y con una yema batida píntelas con una brocha. Hornéelas a 180°C de 15 a 20 minutos.



PRISTIÑOS

Ingredientes para la masa:

- ½ taza de margarina
- 1 huevo
- 1 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de coñac o licor fuerte
- 1 cucharada de anís
- ½ cucharadita de azúcar
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 tazas de aceite para freír

Ingredientes para el glasé:

- 1 ¼ tazas de azúcar impalpable
- ½ taza de leche
- El jugo de un limón

Preparación:

Ponga en un recipiente la margarina y el huevo y mezcle con batidor, añada a la mezcla la harina, el polvo de hornear, el licor, anís, sal y azúcar. Bata hasta conseguir una masa suave y deje reposar por una hora. Estire la masa de forma rectangular para quede de ½ cm de altura. Corte en tiras de 6 cm de largo x 2 cm de ancho aproximadamente y haga cortes de 1 cm en cada lado de las tiras. En una sartén alta, coloque

el aceite hasta que esté bien caliente y fría las tiras. Retire el exceso de aceite. Para el glaseado, bata en un recipiente el azúcar, la leche y el jugo de limón hasta obtener una consistencia espesa. Introduzca en la mezcla cada uno de los pristiños y déjelos secar.



TAMALES DE MAICENA

Ingredientes para la masa:

- 1 libra de queso maduro
- ½ taza de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 10 claras de huevo
- 10 yemas de huevo
- 2 ½ tazas de harina de maíz blanco
- 2 ½ tazas de maicena
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 20 hojas de achira

Ingredientes para el condumio:

- 1 cucharadita de manteca con achiote
- ½ taza de cebolla blanca cortada en juliana
- 2 tazas de pollo o cerdo cocinado y cortado en tiras
- 2 zanahorias cocinadas y cortadas en cuadrillos
- 1 taza de arvejas tiernas cocinadas
- 2 huevos duros cortados en juliana
- ½ taza de pasas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Licúe el queso en pedacitos con la mantequilla y la leche. Bata las claras de huevo a punto de nieve, junte con las yemas y siga batiendo hasta lograr una consistencia ligeramente líquida. A la mezcla, añada la harina, maicena y polvo de hornear hasta conseguir una masa homogénea. Para el condu-

mio, en una sartén ponga la manteca y refría con la cebolla, sal y pimienta. Aumente la carne cocinada de cerdo o pollo, las arvejas y zanahorias. En las hojas de achira, coloque la mezcla y en cada una ponga un poco del condumio; luego, adorne con el huevo duro y las pasas. Envuelva cada uno con la hoja achira y coloque en una tamalera a baño maría de 15 a 20 minutos.



HELADOS DE LECHE DE LA ABUELITA CARMEN

Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 4 tazas de azúcar
- 6 huevos
- Canela en polvo al gusto
- Anís estrellado al gusto
- Pimienta dulce al gusto
- 1 taza de crema de leche
- 3 cucharaditas de esencia de vainilla
- Colores rojo y amarillo vegetal

Preparación:

En una olla, hierva leche, azúcar y huevos. También añada la canela, anís y pimienta dulce, revuelva constantemente para que no se corte. Deje que se enfríe totalmente y cierna. Diluya en ¼ de taza de leche la crema de leche, la esencia de vainilla y el rojo y amarillo vegetal hasta lograr un color naranja claro. Añada al resto de la mezcla que ya está fría; bata hasta lograr una consistencia espesa y luego coloque en un recipiente para poner en el congelador de dos a cuatro horas.

LAS CELEBRACIONES

GUALACEO

Azuay





EL PASE DEL NIÑO VIAJERO

Localidad: Gualaceo

Provincia: Azuay

Fecha de celebración: 24 de diciembre



El Pase del Niño Viajero es una manifestación religiosa popular celebrada principalmente en la región sur del Ecuador. Esta celebración se caracteriza por la combinación de elementos cristianos tradicionales y se expresa por medio de comparsas que tienen como imagen central al niño Jesús, que desfila acompañado de música, bailes, villancicos de Navidad, cohetes, comida y bebida. La celebración culmina con una misa.

Historia

San Francisco de Asís, el religioso italiano creador de la orden franciscana, es considerado el inventor de los nacimientos y pesebres en todo el mundo. Además, se sabe que los franciscanos instauraron las misas en honor al niño Dios desde la Colonia.

El nombre de “Pase del Niño Viajero” se debe a una escultura creada en 1823, que fue llevada a Roma por el vicario de la Arquidiócesis de Cuenca para ser bendecida por el papa Juan XXIII. Después, la imagen fue llevada a Tierra Santa y colocada por un corto tiempo en el pesebre de Belén. De allí viene el nombre de “niño viajero”. Al retornar a Cuenca, en 1961, se estableció el Pase del Niño con esta escultura.

Ese mismo año tuvo lugar el primer pase y la celebración fue creciendo hasta convertirse en la “gran pasada”.

Desde entonces, en Cuenca y en todos los pueblos de la provincia del Azuay se mantiene esta celebración.

En Gualaceo, aproximadamente desde hace 60 años, la iglesia empezó a designar a las “comadres”, que son quienes se encargan de organizar el pase cada 24 de diciembre. Actualmente, las mujeres devotas expresan su deseo de ser designadas y es el párroco quien cada año nombra a una comadre entre las postulantes.

La festividad

La celebración religiosa tiene un alto contenido social y cultural, pues el nacimiento de Cristo es concebido por los católicos como signo de renovación. Las demostraciones que ocurren antes, durante y después del evento se conjugan con el derroche al que están obligados los devotos, en su calidad de mantenedores o priostes.

El creyente piensa en el niño Dios como una fuente de milagros y una potencia castigadora. Los ritos religiosos llenan espacios que están más allá de lo material, esto explica que el “niño viajero” haya adquirido tanto prestigio en el ámbito popular y que el pase tenga más participantes cada año. Este sentido de superioridad crea también en los participantes un mayor deseo de figurar. En los pases existe un afán de lucimiento social de los sacerdotes, al vestir a sus hijos con los mejores trajes y arreglar los carros alegóricos y castillos de forma tan minuciosa.

La fiesta tiene lugar del 24 de diciembre al 6 de enero, pero el pase mayor se realiza el primer día. Esta es una procesión que recorre las calles principales del cantón hasta llegar a la iglesia donde tiene lugar la misa. En el pasado, la fiesta era muy sencilla. La noche del 24 de diciembre solo se representaba la escena de la Sagrada Familia por las calles del cantón en compañía de niños vestidos de cholos, con ponchos y alpargatas, sombrero y pantalón de lana. Ya en la iglesia se realizaba la *Misa de Gallo*. Después, las comadres realizaban juegos y preparaban comidas típicas.

Según la costumbre, el “Pase del Niño Viajero” comienza a las tres de la tarde y dura aproximadamente dos horas y media. Empieza en la Av. del Parador y llega a la iglesia. Las personas forman una calle de honor para recibir a la comadre con el niño Jesús.

El ángel de la estrella abre el pase y a continuación le acompañan los Reyes Magos. Aproximadamente son 50 carros los que desfilan intercalados con danzas y, finalmente, aparece la comadre. Se entonan villancicos, interpretados por bandas de pueblo.

En la iglesia, resulta encantador el conjunto de imágenes del pequeño Jesús en el altar, cada una de un origen y dueño distintos, todas con vestidos brillantes y bordados lujosos. Al final de la misa, el párroco anuncia a la comadre del año siguiente. También se realiza un concurso de villancicos. La celebración es un bello espectáculo navideño.

Platos tradicionales

Todo lo relativo al Pase del Niño se convierte en fiesta, rebasa los límites familiares y se vuelve colectivo gracias

al entusiasmo del pueblo y al espíritu navideño. Además de la procesión y la misa, una calurosa reunión de parientes y amigos celebra la culminación de los pases. Luego de los ritos religiosos, la comadre y los sacerdotes convidan a comer, beber e incluso a bailar a los participantes.

Después de dejar a la imagen en la iglesia, la comadre invita a su casa a degustar la bebida típica de Gualaceo: el rosero, que es acompañado de dulces como quesadillas, suspiros, arepas, roscas de yema y bizcochuelos. El proceso de elaboración del rosero es un espacio de comunión entre los fieles. En el centro de la ciudad, varias panaderías ofrecen esta tradicional bebida elaborada a base de harina de maíz y frutas tropicales como el babaco, piña, naranja, naranjilla, limón, esencia de vainilla, canela, azúcar, agua de olores y almíbar. También se ofrece a los invitados la yaguana (otra bebida tradicional de la zona) y el hornado de chanco, como plato específico de la fiesta.



CUY RELLENO EN SALSA DE PEPA DE SAMBO



Fredi Santiago Herrera Lojano, Pupos Bar Restaurante,
San Francisco, Gualaceo, Azuay

Ingredientes para 6 porciones

Para el cuy:

2 cuyes
6 dientes de ajo
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de orégano

Para la salsa:

1 taza de pepa sambo
1 taza de crema de leche
Sal al gusto

Para el relleno:

½ libra de carne de res
½ libra de carne de chanco
6 huevos duros
Sal, ajo, comino, orégano y pimienta al gusto

Para la guarnición:

1 libra de papas y de mote
¼ de taza de toctes
Ajo, sal, cebolla, orégano y manteca de color al gusto

Preparación

Cuy:

Deshuese el cuy, machaque el ajo y mezcle con la sal, el comino y el orégano. Unte esta preparación a los cuyes y reserve.

Relleno:

Mezcle la carne molida de res y chanco y sazone con comino, orégano y pimienta. Rellene los cuyes con esta preparación, ponga en el medio los huevos duros enteros. Introduzca los cuyes rellenos al horno precalentado a 180°C por 45 min.

Salsa:

Tueste la pepa de sambo, triture y cocine con la crema de leche hasta obtener el punto deseado; sazone con sal. Sirva en una fuente y cubra al cuy con esta salsa.

Guarnición:

Cocine las papas y saltéelas en la manteca de color con el ajo machacado, la sal, la cebolla picada y el orégano. Cocine el mote con sal y añada el tocte picado.



BIZCOCHUELO



Cecilia Vintimilla Arízaga,
Gualaceo, Gualaceo, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

12 huevos
1 ½ tazas de azúcar
Jugo de 1 ½ naranjas
Jugo de 2 limones
½ taza de trago
2 ¼ tazas de almidón
Papel para hornear

Preparación:

En una batidora, coloque los huevos y el azúcar, bata a velocidad alta hasta que los huevos estén completamente aireados y hayan doblado su volumen. Agregue de manera envolvente el almidón, el zumo de las frutas y el trago. Compruebe que la mezcla no tenga grumos. Prepare los moldes con papel para hornear y agregue la mezcla. Precaliente el horno a 180°C y hornee por 10 minutos, baje la temperatura a 120°C por 12 minutos adicionales.



DULCE DE HIGOS



Imelda Arízaga Ochoa,
Gualaceo, Azuay

Ingredientes para 50 porciones:

100 unidades de higos verdes

3 bancos de panela

Agua

Preparación:

Corte el tallo de los higos y púncelos con un tenedor o con una punta fina, déjelos una noche sumergidos en agua. Al siguiente día, cuélelos y escurra los higos uno a uno. En una olla grande con agua hirviendo, coloque los higos y una panela grande; el agua debe cubrirlos. Cocine por 24 horas, siempre vigile la cantidad de agua para evitar que se quemén. Al día siguiente, agregue la segunda panela y deje cocinar por otras 24 horas. Al tercer día, coloque la última panela y cocine por 24 horas más. Retire del fuego y deje enfriar. El higo debe quedar negro y la miel espesa. Sirva con queso tierno.



CHAMPÚS



Johanna Priscila Cevallos Vintimilla,
Panadería San Francisco, Gualaceo, Azuay

La bebida se consume principalmente en Corpus Christi.

Ingredientes para 6 porciones:

½ libra de harina de maíz
1 ½ libras de mote pelado y cocinado
3 ramas de canela
5 pepas de pimienta de dulce
3 clavos de olor
1 libra de panela
1 ½ litros de agua

Preparación:

En una olla, coloque un litro de agua con la harina de maíz blanco, revuelva y deje la mezcla por dos días en un lugar caliente para que se fermente. Al tercer día, agregue medio litro de agua y ponga a hervir junto con las especias hasta que espese, añada el mote cocido, la panela en pedacitos y mezcle.

AZOGUES

Cañar





LA VIRGEN DE LA NUBE EN AZOGUES

Localidad: Azogues

Provincia: Cañar

Fecha de celebración: 1 de enero



La peregrinación de la Virgen de la Nube en Azogues es importante para la comunidad porque mantiene la cohesión social y diferentes expresiones culturales giran alrededor de ella. Música, danzas tradicionales, alabanzas, cantos y rezos son rememorados por los devotos año tras año. En las bebidas destaca el “draquecito” de guarapo, que es una bebida caliente de especias y alcohol de caña. Y entre los dulces, las nogadas y moncaibas.

Historia

La Virgen de la Nube es una advocación mariana que proviene de la Colonia. Según la historia, en 1696 el obispo de Quito estaba enfermo y desahuciado, por lo que el pueblo de Guápulo organizó una novena para pedir por su salud. Una procesión salió camino hacia la Catedral el 30 de diciembre de 1696 y, en medio de la romería, una imagen de la Virgen María se formó en las nubes. Cerca de 500 personas atestiguaron el hecho. Además, el obispo se curó repentinamente.

La nueva advocación de la Santísima Virgen fue llevada desde Quito hacia otros lugares del Ecuador. Sin embargo, la propagación del fervor por la Virgen de la Nube en Azogues (Cañar) se debe al sacerdote Julio María Matovelle, quien prometió a la Virgen irradiar su devoción y lo hizo a través de la congregación de religiosos

oblatos que tomó este sector bajo su guía pastoral en octubre de 1884.

La imagen de la Virgen fue tallada por el escultor cuencano Daniel Alvarado, en 1896, y fue llevada por los franciscanos hasta Azogues, donde en 1899 fue colocada en una capilla construida en su honor. Ya en 1965 la comunidad de los sacerdotes franciscanos de Azogues, por intermedio del arzobispo de Cuenca, consiguió del papa Paulo VI el decreto de canonización de la Virgen de la Nube.

La festividad religiosa viene desde 1912, cuando se bendijo la primera piedra para la construcción del convento y Santuario de la Virgen de la Nube de Azogues. A partir de allí, todos los domingos, después de la celebración eucarística, se ejecutaron mingas para su construcción. Sin embargo, es a partir de 1920 que tiene lugar la procesión que se realiza

los primeros días de enero de cada año y que actualmente reúne a alrededor de 60.000 fieles.

La festividad

Cada 1 de enero, a las 03:00, comienza la víspera de la procesión, también se realiza una vigilia para que un encargado “enjoye” a la imagen con cetro, pechera, corona de oro y piedras preciosas. El manto confeccionado en telas de alta calidad también es colocado a la Virgen por voluntarias.

A las 10:00, la Virgen va en andas a los patios de la unidad educativa San Diego de Alcalá para la misa campal en su honor; luego, sale en procesión por las calles principales de la ciudad. Los azogueños engalanan sus casas y balcones con flores para recibir a la imagen. Durante la procesión, los asistentes rezan el rosario y entonan cantos; grupos de mariachis dan serenatas a la Virgen de la Nube y las bandas de pueblo también le cantan.

La procesión llega al santuario levantado en su honor, sobre la pequeña colina del Calvario. En la fachada de la iglesia, el superior de los franciscanos en el Ecuador bendice a los asistentes. Más tarde se celebra una eucaristía con la presencia de 20 sacerdotes franciscanos que llegan de varios conventos del Ecuador. La homilía termina con la interpretación del himno nacional y del himno a la Virgen de la Nube. Las celebraciones duran hasta las 19:30. A eso de las 20:00 le retiran las joyas y el manto a la imagen, y se guardan para utilizarlos en otras ocasiones.

La Virgen de la Nube ha sido declarada “madre del ecuatoriano ausente”, por los muchos milagros que le han atribuido quienes migraron desde las provincias de Cañar y Azuay hacia los Estados Unidos en la ola de migración ecuatoriana que se registró en el país a partir del año 2000.

Debido a la gran cantidad de devotos -organizados bajo la Congregación Azogues-Nueva York, los Coros de la Virgen de la Nube y los Caballeros y Damas de la Virgen de la Nube- la imagen fue entronizada (colocada en un lugar preferente) en 1993 en la Catedral de San Patricio de Nueva York y cada 1 de enero es venerada en esa ciudad en medio de una celebración eucarística.

Asimismo, el emplazamiento del monumento de la Virgen en la cima del cerro Abuga, en Azogues, en 2009, es otra muestra de la importancia de la imagen. Lo trascendental de la ubicación de la estatua radica en que el Abuga es el lugar más importante de la mitología cañarí, una montaña sagrada donde se ofrecían sacrificios a las divinidades.

La comunidad franciscana de Azogues, liderada por el padre guardián del convento, es la responsable de organizar la fiesta. Además, existen asociaciones como los coros y los Caballeros y Damas de la Virgen de la Nube, que cumplen la función de priostes y se organizan para que la celebración anual se mantenga.

En 1927 se crearon estos coros de la Virgen, que están compuestos por 30 familias. En un inicio existían 21 coros, en la actualidad son 180 y están organizados por zonas. Los coros participan durante la novena y la procesión.

La devoción no tiene fronteras, pues feligreses de todas partes del país e incluso del extranjero llegan para agradecer a “la madre de los migrantes” por los favores recibidos, además de pedirle protección para los suyos y esperanza para afrontar el futuro.

Platos tradicionales

No hay una comida en particular asociada a esta celebración. Sin embargo, los feligreses tienen una variedad de comidas típicas, que a propósito de la visita a la ciudad, aprovechan para degustar. Las comidas tradicionales son: la fritada con chochos, el hornado con llapingachos y ají, las cascaritas de choncho, locro de papa, moncaibas y maíz tostado. En las bebidas destaca el licor con agua caliente llamado el “draquecito” de guarapo.



TAMAL DE MOTE CAUCA



Patricia Villavicencio, Restaurante Los Pochos,
Uchupucún, Azogues, Cañar

Ingredientes para 12 porciones

Para la masa:

1 kilo de maíz blanco
4 huevos
4 cucharadas de manteca de chanco
1 libra de carne de chanco cocida (reserve el caldo)
½ cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de comino
Sal al gusto

Para el relleno:

1 cucharadita de achiote y de manteca de chanco
1 cebolla blanca y 1 diente de ajo finamente picados
Pizca de comino y de pimienta
1 cucharadita de sal
1 taza de arveja cocida con sal
2 zanahorias picadas cocidas con sal
½ cucharadita de orégano en hoja
1 pimiento rojo cortado en juliana
2 huevos duros cortados en rodajas
½ taza de pasas
12 hojas de achira

Preparación de la masa:

Ponga en remojo el maíz pelado durante toda la noche, escurra y muele finamente. Agregue los huevos, la manteca de chanco y el caldo de la cocción de la carne (solo en la cantidad necesaria). Añada el comino, la pimienta y el orégano. Verifique el sabor y forme una masa homogénea bien blanda.

Preparación del relleno:

Haga un refrito de cebolla, ajo, sal, comino, pimienta achiote y manteca de chanco. Cuando la cebolla esté cristalizada, agregue la carne cocida y desmenuzada. Deje a fuego lento por unos minutos y remueva constantemente. Agregue las zanahorias y las arvejas. Verifique la sal y añada el orégano en hoja.

Envoltura:

Ponga en la hoja de achira una porción de masa. En el centro, coloque el relleno y decore con huevo duro, pimientos y pasas. Forme el tamal y cocine a baño maría durante una hora.



AGUADO DE GALLINA RUNA



Josué Ismael Villacreses Novillo,
Bombita's Food, Pilancón, Azogues, Cañar

Ingredientes para 8 porciones:

1 gallina runa troceada en presas
1 cebolla paitaña picada
3 dientes de ajo picados
1 litro de agua
1 ½ tazas de arveja
1 ½ tazas de zanahoria picada
1 taza de arroz de sopa
Sal, pimienta y comino al gusto
2 ramas de cilantro picado
Cebollín al gusto picado
1 pimiento rojo picado
3 huevos duros
Papas fritas para acompañar

Preparación:

En una olla, prepare un refrito con la cebolla y el ajo, añada un litro de agua, la gallina junto con las arvejas, la zanahoria y el arroz. Cocine por aproximadamente 45 minutos, remueva constantemente para que no se asiente el arroz. Cuando esté cocido, agregue sal, pimienta y comino. Añada el cilantro, el cebollín, el pimiento rojo y los huevos duros cortados en rodajas. Sirva con las papas fritas como guarnición.



FRITADA



Magali Jacqueline Caicedo Sumba,
Picantería Marianita de Jesús, Cuchilandia, Azogues, Cañar

Ingredientes para 6 porciones:

2 kilos de carne de cerdo
2 tazas de agua
2 ramas de cebolla blanca
2 cucharaditas de sal gruesa
1 cucharadita de sal fina
1 pizca de pimienta
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de ajo en polvo
3 dientes de ajo
2 tazas de aceite

Preparación:

En una olla, cocine la carne de cerdo cortada en trozos medianos, el agua debe cubrir la carne; agregue a la cocción la cebolla cortada en trozos, una cucharadita de sal gruesa y una de sal fina. Añada las especias: pimienta, comino, orégano, el ajo en polvo y el ajo en pepa. Deje al fuego por 20 minutos, hasta que la carne no sangre, reduzca el fuego hasta que se consuma el agua, meciendo constantemente; rectifique los sabores. Aparte, prepare una paila con aceite, añada a la carne más sal gruesa y fríala hasta que esté dorada. Sirva acompañado de mote, ensalada, papa chaucha y ají.





NOGADA



Marco Antonio Novillo Zumba,
La Playa, Azogues, Cañar

Ingredientes para 20 porciones:

1 litro de agua
2 libras de panela
2 huevos
1 taza de máchica
 $\frac{3}{4}$ de taza de tocte pelado

Preparación:

En una paila, prepare miel de panela con agua hasta que el espesor esté a punto de bola. Retire del fuego, deje enfriar y añada los huevos, uno por uno, mezclando rápidamente para evitar que cuajen. Agregue la machica poco a poco, mezclando bien para que no se formen grumos. Finalmente, agregue el tocte. Espolvoree máchica en una lata y extienda la nogada. Una vez tibia, corte en pedazos a su gusto y guarde en un frasco o empaque.

TARQUI

Azuay





TAITA CARNAVAL DE TARQUI

Localidad: Tarqui

Provincia: Azuay

Fecha de celebración: los tres días anteriores al Miércoles de Ceniza, cuando empieza la cuaresma cristiana.



La fiesta cañari del Taita Carnaval nace de un ritual andino precolombino relacionado con la contradicción entre escasez y abundancia. Se celebraba el 21 de marzo de cada año, durante el equinoccio, y se ofrecían los primeros productos de la chacra a seres míticos. Es decir, tiene sus inicios en la cosmovisión andina prehispánica, pero los conquistadores españoles modificaron la fecha, adecuándola a sus principios religiosos y vinculándola con la fiesta del carnaval europeo.

Historia

Antes de la llegada del carnaval, la fiesta cañari se basaba en un rito de sangre o batalla en la que las comunidades actuaban con el fin de controlar un espacio (*pukará*¹) o vencer a sus oponentes; la sangre era un signo de fecundación para los cultivos y el ritual se desarrollaba al iniciar el ciclo agrícola para asegurar una buena cosecha. Los juegos bélicos consistían en peleas entre grupos o comunidades.

Con el paso de los años, los componentes de las ofrendas también han variado, por ejemplo, el rito de sangre

ha desaparecido². Hoy se celebra con el rescate de juegos tradicionales, concursos y gastronomía.

La festividad

El Taita Carnaval es una fiesta de reciprocidad andina hacia seres míticos o *urcuyayas* (padres del cerro) que, según la creencia, verifican el estado de un cultivo en el inicio de producción. Para ello se les ofrenda los primeros productos. De acuerdo con la tradición, una semana antes del carnaval, el taita emerge del interior de las montañas para vivir esta época de fecundidad, reciprocidad y gratitud por

¹ Los “pucará” eran colinas o lugares altos, estratégicos para los habitantes del Hatún Cañar (aún hoy varios montículos conservan ese nombre, alrededor de los cuales los cañaris celebraban juegos bélicos y sacrificios rituales).

² En los años sesenta del siglo pasado desapareció este ritual andino.

las cosechas. Según la cosmovisión cañari, el Taita Carnaval baja de lo más alto de los cerros tocando un instrumento llamado pingullo y un pequeño tambor.

Los campesinos deben recibir de buena manera al Taita Carnaval, dejándole ofrendas para que las tome, a la espera de que les retribuya con un año de abundante cosecha, caso contrario les caerá la maldición de la *guaccha*, que es pobreza y miseria.

El Taita Carnaval reúne lo mítico, lo social y lo simbólico, porque emerge de montañas y Tarqui (parroquia rural ubicada al suroeste de Cuenca) es el pueblo que fomenta el rescate de esta tradición. En Tarqui, el taita es la figura central del festejo. Lo habitual es que este personaje visite los hogares de los comuneros para que le brinden algo de comer y tomar a cambio de dejar “una bendición y prosperidad” para el resto del año.

Las actividades se inician el jueves anterior al domingo de carnaval, con el “jueves de compadres y comadres”. Se trata de un concurso de comparsas en el que participan las 26 comunidades de la parroquia; la comunidad que gana la comparsa apadrinará la fiesta del año próximo. El compadre de turno prepara el recibimiento del carnaval y recibe a las comunidades para la elección de su reemplazo.

Después del mediodía se trasladan a la comunidad que será prioste el año entrante, para la ceremonia de Cambio de Cruces, en la cual el Taita Carnaval saliente entrega la cruz al entrante. Las cruces son adornadas con flores, frutas, serpentinas y globos. Luego comparten los alimentos en la pampa mesa que ofrece el Taita Carnaval.

El gran festejo se lleva a cabo el domingo de carnaval, usualmente inicia con un desfile encabezado por el Taita Carnaval saliente y el entrante. Ellos desfilan llevando la cruz andina de madera, ricamente adornada con flores, frutas, serpentinas, globos... mientras cantan: “A la voz del carnaval...”.

El taita llega ataviado de prendas de lana a visitar a familiares y vecinos. Le acompañan los danzantes, que durante el desfile llevan canastos repletos de alimentos típicos de la zona, como mote, cuy, papas y dulce de higos. Además, portan instrumentos musicales y espuma de carnaval.

Todos los años se realiza un concurso de comparsas y luego una misa campal alrededor de las 12:00, que es muy concurrida. A estas actividades se suma la feria gastronómica y agroecológica que realizan las organizaciones productivas de la parroquia. Posteriormente, tiene lugar el Festival del mote pata y dulces y el juego del Gallo pítima. Otro de los atractivos es el concurso del cuy carnalero y del cuy reproductor. El festejo cierra con varias presentaciones artísticas.

Platos tradicionales

En la fiesta prima la gastronomía típica de la zona: frutas, dulces y abundante comida como cuy, papas, mote pata, ají y la tradicional chicha de jora. También se ofrece chanco, pero sobre todo son muy apetecidos el cuy y el mote pata. Este último platillo se sirve los tres días, es una especie de sopa con mote pelado, fréjol maduro, longaniza, salchicha, carne de cerdo, cebolla y cebollín.

En zonas como la comunidad de Acchayacu también son tradicionales la miel de fréjol y la de sambo. Quienes consumen estos platillos aseguran que el dulce sube la temperatura de los cuerpos, sobre todo cuando están empapados de agua por los juegos del carnaval. En los barrios más tradicionales, donde la población no ha migrado, las familias conservan la costumbre de regalarse entre ellas los platillos que preparan en sus hogares.



TAMALES DE POLLO



Rosario del Carmen Barrigas Parra,
Centro Parroquial Tarqui, Cuenca, Azuay

Ingredientes para la masa para 30 porciones:

½ libra de papa chola pelada
1 cucharada de maicena cernida
50 gramos de queso tierno rallado
50 ml de leche entera
1 huevo
1 cucharada de achiote
Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el relleno:

2 pechugas de pollo
1 libra de arveja
4 zanahorias medianas
1 cebolla paitaña
25 pasas
3 ramas de cebollín
6 huevos
30 hojas de achira
½ libra de manteca de chanco
Ajo y sal al gusto

Preparación:

Cocine las papas con sal, pimienta, cebolla y un ajo. Escurre y haga un puré, agregue la maicena, el queso, la leche, el huevo y el achiote más la sal y pimienta al gusto. Reserve. Aparte, cocine las pechugas de pollo con ajo y sal, deje enfriar y desmenuce. Reserve el caldo. Endure los huevos y córtelos en rodajas. Cocine al vapor las arvejas y las zanahorias y mézclelas con el pollo desmenuzado. Haga un refrito con la cebolla, el ajo y la manteca de chanco; una vez que la cebolla esté transparente, agregue el pollo, las arvejas, la zanahoria y las pasas. Coloque a esta preparación la media taza de caldo que reservó y el cebollín picado. Rectifique sabores y retire del fuego. Limpie las hojas de achira. Coloque una porción de dos cucharadas de puré de papa sobre la hoja, añada el relleno y envuelva con cuidado. Cocine al vapor por aproximadamente 45 minutos. Sirva con ají.



MOTE PATA



María José Sandoval, Centro Parroquial Tarqui,
Cuenca, Azuay

Ingredientes para 10 porciones:

½ libra de espinazo de cerdo
½ libra de carne de cerdo cortada en cuadritos
10 rebanadas de tocino
1 kilo de mote pelado y cocinado
½ libra de fréjol cocinado
1 libra de longaniza cortada en pedazos
1 cebolla paitaña
1 taza de pepa de sambo tostada
½ taza de pasta de maní
Achiote, manteca o aceite de color al gusto
1 litro de leche
4 dientes de ajo
Orégano al gusto
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocine la carne y el espinazo de cerdo con los dientes de ajo, sal y media cabeza de cebolla paitaña; cierne y reserve. Corte el tocino en cubos y fríalo ligeramente hasta que suelte un poco de su grasa, agregue la manteca de color y saltee la media cebolla restante. En una olla, ponga el refrito de tocino y la mitad de la leche; cuando hierva, incorpore el caldo cernido, la carne en cuadritos, el mote y el fréjol. Deje al fuego por 10 minutos, añada la longaniza y espere a que la preparación espese. Licúe la pepa tostada de sambo y el maní junto con el resto de la leche y agregue a la preparación. Deje hervir removiendo a menudo, rectifique sabores y finalmente agregue el orégano. Se puede añadir cilantro o perejil para servir.



COLADA DE SIETE GRANOS



Grupo Productivo Kushilla Tantanacuy,
Comunidad de Morascale, Tarqui, Azuay

Ingredientes para 5 porciones:

½ taza de cada grano seco: maíz, habas, trigo, cebada, soya, arveja y avena
1 litro de agua o leche
Clavo de olor al gusto (se recomienda de 3 o 4 clavos)
1 ishpingo
Panela molida al gusto

Preparación:

Muela todos los granos por separado para hacer la harina, mezcle en un solo recipiente y tape esta preparación. Después, cada vez que desee preparar la colada, en un litro de agua o leche agregue cinco cucharadas de la harina de siete granos, hierva por 30 minutos, añada el clavo de olor, el ishpingo y endulce con panela al gusto. Puede tomarse caliente o fría. Se puede comprar la harina preparada al grupo productivo Kushilla Tantanacuy.

TURI

Azuay



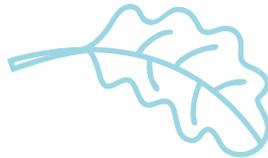


FIESTA DEL SEÑOR DE BELÉN

Localidad: Turi

Provincia: Azuay

Fecha de celebración: todo el mes de diciembre, especialmente el 24.



La Fiesta del Señor de Belén es principalmente una romería de los devotos de la provincia del Cañar, quienes visitan la imagen que se encuentra en la parroquia Turi. Realizan ofrendas como tierra de sus campos, semillas y granos, también huesos de animales como cuyes, conejos, etc., e incluso cerdos, todo esto con el propósito de que el Señor de Belén proteja a sus animales y bendiga abundantemente sus cosechas.

Historia

La historia del Señor de Belén se remonta hace más de 200 años. Se cuenta que existían dos niños pastores que acostumbraban a llegar tarde a su casa después de llevar a pastar a sus ovejas al monte. Sus padres creían que eso ocurría porque los pequeños se entretenían y no se daban cuenta del paso del tiempo. Sin embargo, la historia toma un giro inesperado cuando un día estos niños se presentan asustados ante sus padres y les cuentan que el niño con el que jugaban todas las tardes mientras sus borregos pastaban y que desaparecía entre los matorrales después, les había dicho esa tarde de diciembre -unos días antes de Navidad- que era el Niño Dios y que se les había presentado porque quería ser adorado por todas las personas de la parroquia.

De acuerdo con la leyenda, los padres sorprendidos por esta historia decidieron investigar lo sucedido y se dirigieron hasta el monte donde los niños acostumbraban a ir.

Allí encontraron una gruta coronada por una cruz y dentro de esta estaba una caja de hierro con la imagen del Cristo crucificado dentro.

Al enterarse de este suceso, todos los habitantes de la parroquia mandaron a esculpir una imagen igual a la hallada en la gruta y establecieron que cada tercer miércoles de diciembre se realizaría una romería, considerada la más importante y la más grande festividad de Turi, en la que participan fieles del Azuay y Cañar para pedir y agradecer por los milagros recibidos.

La Fiesta del Señor de Belén forma parte de la identidad de los indígenas del Azuay y Cañar y demuestra la fusión andina al utilizar tanto cerros de adoración de culturas ancestrales como celebraciones religiosas católicas. Es también normal ver una especie de “intercambio” entre los creyentes y Dios; los primeros dejan ofrendas como semillas y pelos de animales en agradecimiento por las cosechas y, al

mismo tiempo, se llevan puñados de tierra del lugar con la creencia de que esto hará más fértil su producción.

La festividad

A pesar de que la imagen del Señor de Belén se encuentra en la parroquia de Turi, en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay, los devotos son principalmente habitantes de la provincia del Cañar. En la antigüedad, los cañaris ocupaban un extenso territorio en forma comunitaria, pero el fraccionamiento mediante la definición de fronteras y la formación de provincias, ha dificultado la práctica de sus tradicionales formas de relacionamiento social.

Respecto a la cosmovisión andina, la romería del Señor de Belén se desarrolla en torno al *Kapak Raymi* que se celebra en el solsticio de diciembre en honor a todos los seres que han iniciado su ciclo vital, es la época de la germinación y el nacimiento, es también la época del *Hallmay Pacha* o del deshierbe. Está dedicada a los grandes dirigentes del lugar y, dentro del contexto católico, se celebra la Navidad. Los devotos del Señor de Belén le encomiendan sus animales, cosechas y también a los miembros de su familia.

La escultura en alto relieve de Jesús crucificado sustituye a la divinidad prehispánica *Mama Quilla* en esta huaca donde hasta no hace mucho tiempo se depositaban ofrendas de maíz y hojas de coca. Hacia 1950, un artista anónimo talló sobre la huaca cañari la imagen de Cristo crucificado con cuatro clavos en la roca viva de la gruta. Estos agregados culturales se originan en el milagro del apareamiento del niño Jesús a los niños pastores. El acontecimiento se propagó en la provincia del Cañar, cuyos romeriantes instauraron una fiesta en su honor en el mes de diciembre.

Durante este mes, principalmente el tercer miércoles de diciembre, se realiza la romería en la que familias de la provincia del Cañar van hacia la parroquia de Turi, específicamente a la cueva del Señor de Belén. Ofrendan una eucaristía, visitan la imagen y luego hacen un pamba-mesa.

Al finalizar el compartir, se acercan a la imagen para ofrendar semillas, cabuya, pelos de animal e incluso fotografías de sus familiares migrantes. Los visitantes también acostumbra llevarse un poco de tierra para depositarla en sus

sembríos o criaderos de animales para que la producción sea abundante y esté protegida.

Platos tradicionales

Mote, arveja, papas, mellocos, cuy y pollo son los principales componentes de la pamba-mesa. También consumen productos derivados del maíz como la máchica.



TAMAL DE MAÍZ PELADO



Diana Jiménez, El Calvario, Turi,
Cuenca, Azuay

Ingredientes para 12 tamales:

1 libra de harina de maíz
4 cucharadas de manteca de chanco
4 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de achiote
Sal al gusto
Caldo de pollo
3 dientes de ajo
½ libra de arveja
1 libra de carne de cerdo o ½ pollo
3 huevos
12 hojas de achira

Preparación:

En una olla a fuego lento, mezcle la harina de maíz con la manteca de chanco, la mantequilla, el achiote y sal al gusto. Agregue poco a poco el caldo de pollo hasta obtener la consistencia deseada. Aparte, en una paila prepare un refrito con el ajo, arveja, la carne de pollo o cerdo desmenuzado y achiote. En una hoja de achira, coloque aproximadamente dos cucharadas grandes de masa, añada una cucharada del relleno y dos rodajas de huevo cocido. Doble la hoja de achira de tal manera que no filtre el contenido. Cocine al vapor por 25 minutos. Sirva caliente.



CUY CON PAPAS



Hilda Chimbo, Asociación Turística El Boquerón,
Hierbabuena, Turi, Cuenca, Azuay

Ingredientes para 8 porciones:

1 cuy grande
1 cucharadita de sal en grano
2 cabezas de ajo
1 libra de mote
3 libras de papas
1 rama de cebolla blanca
Achiote
1 cebolla paitaña picada en cuadritos
2 dientes de ajo machacados para el refrito
Sal al gusto

Preparación:

Faene el cuy y adóbelo con una mezcla de sal en grano y ajo, deje reposar por mínimo cuatro horas y máximo un día. Inserte un palo en el cuy y áselo en brasa ardiente durante 40 minutos o hasta que esté completamente dorado y cocido. Inserte un palo en el cuy y áselo en brasa ardiente durante 40 minutos o hasta que esté completamente dorado y cocido. Aparte, y con anticipación, cocine el maíz en una olla de barro por aproximadamente siete horas para hacer el mote, use cocina de leña. Revise constantemente la cantidad de agua para evitar que se quemé. Pele las papas y cocínelas en agua con ajo, cebolla y sal durante aproximadamente 15 minutos, cuele y reserve el líquido de la cocción. En una sartén, haga un refrito de aceite de color, cebolla paitaña, sal y ajo; deje enfriar y licúe con el agua de las papas y con dos papas para espesar. Sirva el cuy asado con las papas cubiertas de la salsa licuada, acompañe con mote y ají.



COLADA DE ZAPALLO



Hilda Chimbo, Asociación Turística El Boquerón,
Hierbabuena, Turi, Cuenca, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

- 1 zapallo mediano
- 1 panela mediana
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de clavo de olor
- ¼ de cucharadita de pimienta dulce
- 1 ishpingo
- 1 litro de leche entera

Preparación:

Cocine en una olla de barro la panela y las especias: canela, clavo de olor, pimienta dulce e ishpingo. Pele el zapallo y píquelolo en pequeños cubos, añada a la olla y agregue agua, cuidando que quede a ras del zapallo. Revuelva constantemente hasta formar una colada espesa. Apague el fuego y deje enfriar. Sirva una cucharada grande de colada en una taza o plato hondo y agregue leche tibia o fría.



BOTIJA (CHICHA DE JORA)



Rosa Clementina Castro León, Trinidad,
Cuenca, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

½ libra de maíz
2 libras de panela
2 ishpingos
50 cm de caña de azúcar
1 babaco
1 piña
1 ½ litros de agua

Preparación:

En una olla grande, hierva agua con los ishpingos y la panela. Agregue el maíz y mezcle bien. Aparte, licúe el babaco con la piña y vierta en la olla. Machaque la caña e incorpore a la cocción y deje hervir por una hora a fuego medio. Apague y deje reposar una noche. Al siguiente día, cierna y coloque en la botija (vasija de barro). Para servir, decore la botija con panelas, caramelos, galletas de sal, entre otros.

BAÑOS

Azuay





FIESTA DE LA VIRGEN DE GUADALUPE

Localidad: Baños

Provincia: Azuay

Fecha de celebración: septiembre y primera y segunda semana de enero.



La parroquia rural de Baños se encuentra ubicada a 15 minutos del centro histórico de la ciudad de Cuenca, en la provincia del Azuay. Este sitio es reconocido por sus aguas termales, su historia colonial, por la devoción de sus habitantes a la Virgen de Guadalupe y por manifestaciones culturales como la elaboración de encauchados.

Historia

La Virgen de Guadalupe es una manifestación religiosa popular. Cada año llegan devotos de todo el país al Santuario del Espíritu Santo y Nuestra Señora de Guadalupe para rendirle culto. Esta fiesta se celebra todos los años en el mes de septiembre y en la primera y segunda semana de enero. Se expresa por medio de danzas, bandas de pueblo, música y baile popular, que tienen como imagen principal a la Virgen de Guadalupe. Sus devotos agradecen por los milagros recibidos y le piden bendiciones para toda la comunidad.

Al sitio que hoy se conoce como Baños llegaron diferentes culturas, como los cañaris e incas, que la bautizaron con diferentes nombres en honor a sus vertientes de agua caliente. Los incas la llamaron *Cachi-Loma* (loma de sal), luego, en 1951, los españoles, debido a la presencia de manantiales hirvientes, la nombraron Baños.

Con la llegada de los españoles se impone la religión católica y son los doctrineros franciscanos quienes se hicie-

ron cargo de extenderla. Baños puede haber tenido su fundación española en el siglo XVII, en 1693, aunque no hay documentos que clarifiquen la fecha. Por las minas de oro y plata que existían allí, en 1743 se denominó Espíritu Santo de Baños, y más tarde el Obispo de Quito, Luis Francisco Romero, bautizó al sitio como El Pueblo de Nuestra Señora de Guadalupe de Baños, hasta que se creó como parroquia rural de Cuenca en 1824. Fue legalmente oficializada y ratificada como parroquia rural el 1 de septiembre de 1852.

Actualmente, la parroquia de Baños se llama Nuestra Señora de Guadalupe y del Espíritu Santo de Baños en honor a la imagen traída por los españoles de la Virgen de Guadalupe. Existen varias versiones de cómo llegó la Virgen. Una de ellas señala que “cierto día claro, de pronto, en el azul del cielo, apareció una cándida paloma. Días antes los naturales (indios) la habían visto en otros lugares más altos y era nada menos que la paloma de los siete dones del Espíritu Santo que se asentó en Baños. Ante el asombro y éxtasis de

los pobladores, la misteriosa paloma posó sobre un aliso, en donde a la sombra de dicho árbol brotaba una fuente de agua cristalina. Acudieron ahí los naturales y con gran asombro miraron que la paloma había desaparecido y que, en cambio, una imagen de la madre de Dios les sonreía”. La imagen, según la narración, es la del culto actual.

Otra versión es que los españoles trajeron la devoción a la Virgen y le rendían culto. Con el pasar del tiempo, la devoción de los nativos se incrementó y le pedían a la imagen que cese la opresión y el abuso de los españoles. Se comenta que la Virgen les consolaba y prometía curar sus heridas muy pronto. Narran los mayores que ante la pena y el estupor de los españoles, en presencia de todos, desapareció la imagen de la Virgen y al mismo tiempo desaparecieron los yacimientos de oro y plata, por lo que los españoles abandonaron la zona y dejaron en paz a los nativos. Los nativos lloraban la ausencia de la Virgen, pero a la vez agradecían la liberación de los españoles, por lo que ante la pena y las expresiones de amor la Virgen decidió volver; se cuenta que de sus ojos salieron lágrimas, las mismas que hicieron que del suelo brotasen fuentes ardientes de agua.

Por la devoción de los feligreses se inicia la obra de la Iglesia de Baños, que fue construida en mingas. Inicialmente hubo una capilla y fue el párroco Froilán Seminario quien inició con los trabajos del templo. Esta obra quedó inconclusa tras la muerte del párroco. Luego continuó con los trabajos el padre Alfonso Carrión Heredia, quien culminó la Iglesia de Baños y promovió otras obras de gran importancia.

En Baños, la fiesta en honor a la Virgen de Guadalupe se celebra el segundo domingo de enero. Los organizadores de la fiesta son los sacerdotes y en la víspera hay fuegos artificiales y quema de chamiza. Además, se realizan contradanzas, escaramuzas, misas y procesiones. Otra de las celebraciones de la Virgen ocurre el 8 de septiembre.

En la fiesta se expresa la devoción en busca del milagro y por mantener la unidad de la comunidad, pero también es una celebración de prestigio social y económico, ya que los sacerdotes se convierten en “mediadores de conflictos” e incluso se les pide permiso o bendición para realizar alianzas. Es así que se tornan autoridades morales comunitarias reconocidas que ponen en vigencia la cosmovisión andina.

La festividad

La fiesta que se celebra en el mes de septiembre es organizada por sacerdotes y devotos de la Virgen de Guadalupe. Se desarrolla la novena, se realizan procesiones y se organizan eventos culturales y serenatas a la Virgen. Por esta fecha también tiene lugar la elección de la cholita y reina de Baños.

La fiesta patronal de la Virgen de Guadalupe se celebra desde el 5 hasta el 8 de septiembre. Quienes organizan la fiesta son los sacerdotes de la parroquia que de forma voluntaria colaboran en la novena. La Virgen recorre diferentes barrios para recibir el culto de sus devotos y es recibida con oraciones, cánticos y música.

La fiesta que se celebra en enero, en cambio, se remonta a tiempos muy antiguos. Según algunos relatos, se realizaba un día domingo y era conocida como la fiesta de los toros, aproximadamente en 1938. Por esa época ocurrió un robo de joyas de la Virgen, al poco tiempo se recuperó lo robado y se decidió como reparación a esta ofensa tener un segundo domingo de fiesta, de allí se instaura la celebración de reparación o de aniversario. Cuentan que al principio se podía distinguir las fiestas según la condición étnica; el primer domingo era la fiesta de los naturales (indios) y el segundo de los blancos.

En la fiesta de los indígenas se usan disfraces de cholas, monos y otros animales. Se baila en honor a la Virgen durante los cuatro días de festividad, luego en la plaza central se da paso a la misa y se realiza la procesión. En cambio, en la celebración de los blancos se celebra inicialmente la eucaristía, para continuar con un show artístico, orquesta y música. Por último, hay quema de castillo, vacas locas, cohetes y se cierra con un baile popular.

Platos tradicionales

En la gastronomía destacan comidas tradicionales y típicas. Lo más característico de la fiesta de la Virgen de Guadalupe es la preparación de los timbulos y los cuchichaquis, una comida tradicional que se prepara para los días de fiesta. También se elaboran chumales, quimbolitos, buñuelos, tortillas y tamales. El mote es infaltable en los hogares bañenses, el chanco es una tradición y el cuy asado se lo consume en eventos especiales. En bebidas típicas está el draque o canelazo, la chicha y el pulque.



TAMALES DE CUY



Asociación de Productores Agropecuarios Unión Alta,
Barrio Unión Alta, Baños, Cuenca, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

1½ tazas de carne de cuy
1 rama de cebolla blanca
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de ajo molido
2 cebollas paitaña pequeñas
1 pizca de comino
Achiote
Sal al gusto
1 zanahoria pequeña cocida y picada
1 taza de arveja cocida
½ pimiento rojo cortado en tiritas
1 taza de harina de maíz blanco
1 taza de manteca de choncho
1 huevo duro en tajos
6 hojas de achira

Preparación:

Coloque el cuy en una olla, agregue un litro de agua, una cebolla, la cabeza de ajo y sal y cocine de 20 a 30 minutos hasta que la carne este suave. Cierna, reserve el caldo y desmenuce el cuy. En una sartén, haga un refrito con el ajo molido, la cebolla paitaña, el comino, el achiote y la sal al gusto; añada la zanahoria, la arveja, el pimiento y la carne del cuy. Aparte, en otra sartén coloque la harina de maíz y agregue poco a poco el caldo de cuy y la manteca, deje entibiar y amase hasta obtener una consistencia blanda. En cada hoja de achira, ponga una cucharada de la masa, el refrito y un tajo de huevo duro. Cocine al vapor durante una hora en una tamalera. Sirva con ají.



TIMBULOS



Esthela Edelina Sigüenza Vera, Guadalupano Bajo,
Baños, Cuenca, Azuay

Este alimento se consumía en las romerías a la Virgen del Cisne y constituía un elemento fundamental en las fiestas; sin embargo, se ha convertido en un símbolo de la gastronomía bañense y se lo puede encontrar todos los domingos en la plaza central.

Ingredientes para 6 porciones:

1 taza de harina de maíz molido
½ cucharadita de polvo de hornear
¾ de taza de mantequilla
1 huevo batido
½ taza de miel de panela preparada con especias de dulce
(1 taza de agua, ½ taza de panela y especerías al gusto)
Hojas de maíz seco, limpias y húmedas

Para el relleno:

½ taza de queso desmenuzado
1 cucharada de panela rallada

Preparación:

En un recipiente, ponga la harina y el polvo de hornear previamente cernidos, agregue la mantequilla derretida, el huevo batido y la miel hasta formar una masa suave y manejable; deje reposar por 10 minutos. Para el relleno, mezcle el queso con la panela, separe en porciones de ¼ de taza. Después, en una hoja de maíz ponga dos cucharadas de masa y sobre esta una cucharadita del relleno, amarre y envuelva con una tira de la misma hoja. Cocine al vapor durante una hora y media.



MOTE CASADO



Esthela Edelina Sigüenza Vera, Guadalupano Bajo,
Baños, Cuenca, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

1 libra de carne de cerdo
½ libra de chorizo frito
½ libra de tocino
1 cebolla paitaña picada
1 cucharada de ajo molido
2 cucharadas de achiote
1 libra de mote y 1 libra de fréjol cocidos juntos
1 cucharada de maní tostado y molido
1 taza de leche
2 cucharadas de cebolla blanca picada
1 cucharada de cilantro picado
Sal al gusto

Preparación:

Coloque en una olla todas las carnes juntas picadas en pedazos pequeños con sal al gusto y dos litros de agua. Cocine hasta que estén suaves, reserve el caldo. En una sartén, haga un refrito con cebolla paitaña, ajo, achiote y sal. Aparte, en una olla ponga el refrito y el caldo en el que cocinó las carnes, añada el mote y el fréjol, deje hervir por cinco minutos y agregue las carnes cocidas. Licúe el maní con la leche y añada a la preparación anterior; deje hervir hasta que espese. Sirva con cebolla blanca picada y el cilantro encima.



EMSPANADAS DE PLÁTANO Y QUESO



Leonor Duchi J., Baños,
Cuenca, Azuay

Ingredientes para 6 porciones:

1 libra de harina de castilla
1 taza de agua caliente
½ taza de manteca vegetal
1 libra de manteca vegetal para freír
½ cucharada de sal
2 cucharadas de azúcar

Ingredientes para el relleno 1:

1 plátano cocido y majado
4 onzas de queso rallado

Ingredientes para el relleno 2:

½ taza de arroz cocido
4 onzas de queso rallado

Preparación de la masa:

En una batea, mezcle la harina con la manteca, agregue una taza de agua caliente y amase durante 10 minutos. Deje reposar por 10 minutos más. Después, haga bolas pequeñas y con un bolillo de madera estire la masa. Ponga uno de los dos rellenos en cada una, cierre y repulgue.

Preparación del relleno 1:

Mezcle el queso con el plátano majado.

Preparación del relleno 2:

Mezcle el arroz cocinado con el queso.

Para la fritura, derrita en una paila la manteca vegetal y fría las empanadas hasta que se doren. Escorra con papel absorbente y espolvoree azúcar para servir.

SACACHÚN

Santa Elena





EL RETORNO DE SAN BIRITUTE

Localidad: Sacachún

Provincia: Santa Elena

Fecha de celebración: 16 de julio



La comuna Sacachún pertenece a la parroquia Simón Bolívar, conocida como Julio Moreno, ubicada en la provincia de Santa Elena. Este territorio tiene una historia interesante debido a la presencia de restos arqueológicos, símbolos y tradiciones ancestrales. Uno de ellos es San Biritute, una figura antropomorfa prehispánica que, según las creencias de los comuneros, ofrecía grandes lluvias, fertilidad a la tierra y cumplía milagros a las mujeres que deseaban embarazarse, por lo que también lo consideran símbolo de fertilidad.

Historia

Según Ambrosio Tigrero, los antepasados encontraron a San Biritute en el cerro Las Negras y organizaban mingas para poder verlo debido que no había caminos, solo montaña. “Tuvieron que hacer caminos a base de picos, palas y piedras del río para poderlo sacar. Caminaron hasta que lo trajeron. ¡Se demoraron semanas! Y dicen que cuando llegaron hubo un invierno durísimo... Llegaron aquí y llovió tanto que supusieron era milagroso”, indica el relato. San Biritute era de los huancavilcas, los antepasados decían que era milagroso y que cuando no llovía lo castigaban con un bullero de cuero de vaca (como una sogá).

Según el historiador Juan Paz y Miño, es complicado determinar desde la arqueología de dónde salió San Biritute, debido a que la estatua ha sido separada de su contexto origi-

nal. Sin embargo, de acuerdo con la tradición oral, es posible aseverar que proviene del cerro Las Negras, y que formaba parte de un conjunto de elementos líticos antropomorfos. Se conoce que se trataba de esculturas del tamaño de los seres humanos.

No se conocen las circunstancias exactas del hallazgo, pero se piensa que ocurrió cuando se fijaban los linderos y estaban presentes comuneros de Sacachún y de las comunidades vecinas. San Biritute es la escultura precolombina antropomorfa más grande encontrada en el Ecuador, mide 2,35 metros de altura y su cabeza parece cubierta con un casco o gorro. Su brazo izquierdo, en posición de ángulo obtuso, señala su miembro viril expuesto y sobredimensionado, mientras que su brazo derecho, en posición de ángulo recto, descansa sobre su torso.

Se conoce que los antepasados bautizaron a la figura con el nombre de San Biritute, aunque no hay una explicación del por qué. Otra versión ofrece Francisco Huerta Rendón en su artículo *San Biritute, Señor de Zacachún*, donde indica que la palabra biritute es “la corrupción fonética fácilmente explicable en boca de los sacachuneños de la palabra latina virtutis”, que significa masculinidad u hombría.

Se conoce que en el año 1952 se da un hecho muy particular, bajo la complicidad de la iglesia católica y el poder político. Un grupo de militares armados ingresó a la comuna de Sacachún para sacar el monolito por órdenes de autoridades eclesiásticas, quienes no comprendían las creencias que giraban en torno a esta figura. Desde el clero se quería extirpar la idolatría que había por parte de los nativos, mientras que los comuneros apreciaban a San Biritute porque representaba lluvia, amor y fertilidad. Los habitantes de Sacachún narran que después de ese despojo vino la sequedad, no llovió durante largo tiempo.

La figura fue llevada a Guayaquil y con el afán de conservarla fue trasladada al Museo Municipal de la misma ciudad. Los habitantes de Sacachún, durante años, intentaron recuperarla, lográndolo finamente el 16 de julio de 2011.

La festividad

Sacachún, al igual que otros pueblos, está en continua transformación. A principios del siglo XX, ya existían acontecimientos importantes característicos de la época antigua, la de los huancavilcas, como una base identitaria específica, que se mantiene hasta la actualidad.

Para sus habitantes, San Biritute representa las características físicas de los antepasados que habitaron el lugar, forma parte de su comunidad y lo consideran un símbolo asociado a la ansiada lluvia que permite fecundar la tierra. Es por eso que los habitantes de Sacachún organizan y ordenan sus vidas en torno a él. Por ello, cuando se produjo el hurto de San Biritute, sus vidas cambiaron por la sequía, lo que generó una ola de migración. Las creencias de los supuestos poderes que posee San Biritute ocasionaron que los comuneros atribuyan todo fracaso a su ausencia.

Mucho se ha relacionado a San Biritute con un ídolo, es decir, con la imagen de una deidad o divinidad representada por un objeto que es adorado y al cual se le rinde culto. Pero más allá de ello, conviene centrarse en el gran valor simbólico que tiene para la comuna de Sacachún. San Biritute es percibido como si fuese un pariente, parte de la familia, como un amigo que empezó a participar de la vida del pueblo; fue un escudo o una bandera que representaba la alegría, la fertilidad y la abundancia.

Por otra parte, en Sacachún también se encuentra el legado de la creencia católica y celebran a dos santos: Santo Domingo y San Jerónimo en el mes de septiembre, los cuales son muy venerados por los comuneros. Esta celebración es organizada por autoridades del cabildo de Sacachún. En la fiesta realizan juegos, concursos, de ahí que hay música y baile.

La fiesta del retorno de San Biritute, en cambio, depende de la programación de las instituciones públicas y la comunidad. Entre las actividades que más destacan están los actos conmemorativos, presentaciones artísticas, danzas, ferias donde se exhiben productos agrícolas, feria gastronómica, donde se ofrecen los platos típicos de la comuna, juegos y música. Ese día se vive una fiesta en toda la comunidad.

Platos tradicionales

El plato típico de la localidad es el “chivo al hueco” y el seco de gallina criolla. Durante la fiesta se ofrece jugo de ciruela, vino de ciruela, tortitas de verde, maduro con queso, bolón de queso, humitas, seco de chanco y pan artesanal realizado en horno de barro y leña.



CALDO DE ALBÓNDIGA DE CARNE DE VENADO



Sixta Guillermina Tomalá Lino, Sacachún, Simón Bolívar,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 10 porciones:

2 ½ libras de carne de venado seleccionada
½ libra de carne molida de venado
3 choclos en trozos
¼ de col mediana
1 libra de papas peladas y troceadas
½ libra de zanahoria pelada y troceada
½ libra de verdura
1 libra de tomate picado
1 libra de cebolla paitaña finamente picada
3 pimientos verdes grandes finamente picados
1 cabeza de ajo picada
1 dedal de comino molido
6 plátanos verdes
4 ramas de cilantro
½ cucharadita de achiote en grano
2 huevos
¼ de litro de aceite
Sal al gusto

Preparación:

Sazone la carne de venado seleccionada con sal y ajo, ponga en una olla con dos litros de agua hirviendo y cocine por 15 minutos. Agregue choclo, verdura, col, papa y zanahoria. Aparte, haga un refrito con pimientos, cebollas, tomate, sal, ajo, comino y achiote y divida en dos. Una porción agregue al caldo. Ralle los plátanos verdes y reserve un verde rallado. Póngalos en una olla, añada la segunda ración del refrito, la carne molida, sal, comino, cilantro y achiote. Haga las albóndigas del tamaño deseado. Incorpore cuidadosamente las bolitas a la sopa y añada el verde rallado que reservó. Cocine los huevos, corte y reserve. Cocine la preparación por 15 minutos más y agregue una pizca de cilantro. Sirva en un plato sopero con los huevos cocidos encima.



PIPIÁN DE CERDO



Aracely Tigrero Tumbaco, Sacachún, Simón Bolívar,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 10 porciones:

1 libra de maíz blanco
2 litros de agua caliente
1 cucharada de achiote
2 dientes de ajo picados
1 cebolla paiteña picada
1 pimiento verde picado
1 tomate riñón picado
3 libras de carne de cerdo
1 libra de cuero de cabeza de cerdo picado
6 orejas de cerdo picadas
6 patas de cerdo cortadas en cuadritos
3 cucharadas de pasta de maní
½ cucharada de comino
Sal al gusto

Preparación:

Tueste el maíz y muélalo para que quede como harina. Luego, disuélvalo en dos litros de agua caliente y reserve. Aparte, haga un refrito con achiote, sal, comino, ajo, cebolla, pimiento y tomate. En una olla, ponga a hervir tres litros de agua, coloque el cerdo cortado en trozos, agregue el cuero, las orejas y patas cortadas en cuadritos y cocine por dos horas; añada el refrito. Después, saque las carnes, cierna y ponga nuevamente a hervir el caldo, agregue al maíz disuelto con el maní y hierva para que espese. Sirva el caldo con las carnes y añada la salsa de maní.

Ingredientes para la salsa de maní:

1 taza de maní en pasta
½ taza de cebolla blanca finamente picada
½ taza de leche tibia
2 dientes ajo picados
Un chorrito de aceite de achiote
Sal al gusto

Preparación:

Haga un refrito con la cebolla y el ajo, disuelva el maní en un poco de leche tibia, agregue la pasta de maní disuelta al refrito, deje unos minutos a fuego lento y retire.





PICANTE DE PESCADO



Kerlly y Keyra José Quimí, Sacachún, Simón Bolívar,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

2 libras de pescado salado

6 papas o 3 yucas

6 limones

3 ramas de cilantro picado

Pimienta y sal al gusto

Preparación del pescado:

Limpie el pescado (bonito o albacora), adóbelo con sal y deje al sol entre 3 y 4 días, hasta que esté seco. Después, lávelo con abundante agua para quitar la sal. Hierva el pescado con cuatro tazas de agua por 20 minutos, retire del fuego, deje enfriar y desmenuce.

Preparación del picante:

Hierva la papa o la yuca y córtela en pedazos; reserve. Pique la cebolla, córtala con limón y sal al gusto y agregue el cilantro picado. Mezcle el pescado desmenuzado junto con la cebolla y las papas o la yuca, verifique la sal y agregue pimienta. Sirva acompañado de arroz



SECO DE CHIVO CON TAMARINDO



María Antonieta Alcívar Álvarez, Sacachún, Simón Bolívar,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

3 libras de carne de chivo cortada en cuadritos
4 dientes de ajo machacados
Sal al gusto
3 tomates
1 cebolla paitaña grande
1 pimiento
2 dientes de ajo
1 rama de cilantro
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de achiote en barra
Pimienta al gusto
¼ de taza de jugo de tamarindo cernido
1 cucharada de pimiento rojo en polvo o páprika

Preparación:

Unte ajo machacado y sal en la carne de chivo y deje reposar por una noche. Licúe el tomate, la cebolla, el pimiento, el ajo, el orégano y el cilantro. En una olla con un litro de agua, ponga a hervir la carne de chivo para que se suavice. Agregue el refrito licuado, adicione pimiento rojo en polvo, achiote y pimienta. Cocine hasta que la carne está totalmente suave. Incorpore el zumo del tamarindo y deje que hierva unos minutos más. Acompañe con arroz y maduro frito.



SECO DE CHIVO CON CHICHA



Shirley Tigreiro Tumbaco, Sacachún, Simón Bolívar,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

3 libras de carne de chivo
1 taza de pasta de ajo
6 tomates riñón picados
1 cebolla paiteña picada
6 dientes de ajo picados
1 pimiento picado
1 naranjilla
½ taza de chicha
Sal al gusto
1 cucharada de ají peruano o paprika
1 rama de cilantro picada

Preparación:

Primero, lave bien la carne, córtela en cuadritos y adobe con la pasta de ajo; deje reposar al menos 12 horas. Luego, en una sartén selle la carne y resérvela. Haga un refrito con tres tomates, cebolla paiteña, ajo y pimiento; deje enfriar y licúe. Coloque el refrito junto con la carne en una olla con 10 tazas de agua y cocínela hasta que esté blanda. Agregue el jugo puro de la naranjilla y de tres tomates. Adicione la chicha, el ají peruano y sal al gusto. Para servir, añada el cilantro.

SAN PABLO

Santa Elena





FIESTA DE SAN PABLO

Localidad: Comuna San Pablo

Provincia: Santa Elena

Fecha de celebración: 28 y 29 de junio según programación.



San Pablo es una comuna rural del cantón Santa Elena de la provincia del mismo nombre. Se encuentra ubicada en la región litoral y se caracteriza por ser un pueblo pesquero con un clima seco tropical. La comuna cuenta con recursos turísticos como su amplia playa, gastronomía, pozos de sal y manifestaciones religiosas como las fiestas patronales y religiosas de San Pablo que se celebran cada junio.

Historia

Las fiestas de San Pedro y San Pablo son una tradición religiosa de los pueblos de la costa ecuatoriana que les rinden homenaje cada año. Actualmente se celebra en varias localidades, siendo una fiesta representativa de ciertos cantones de la provincia de Manabí, donde se conforman los gabinetes, que son parejas que se encargan de la organización y los gastos de la fiesta de los santos.

Allí se pone de manifiesto la generosidad de los patrocinadores de la celebración a través de la comida que se sirve, el licor que se brinda y los actos de entretenimiento que se contratan. Las actividades terminan el día de la procesión, cuando por única ocasión desde la iglesia se sacan en andas las esculturas de los santos y se hace un recorrido por el pueblo. Esta es la última oportunidad para que los “gabinetes en pleno” hagan ostensibles

sus cargos. Al terminar la procesión, y cuando los santos “vuelven a casa”, se cierra el ciclo festivo hasta el siguiente año.

No se tiene claro el origen de la fiesta; sin embargo, es una de las más importantes, declarada incluso patrimonio cultural inmaterial del Ecuador. Es una fiesta reconocida sobre todo por los pescadores, que cada año demuestran su fe, agradecen a los santos por la pesca y se encomiendan a ellos para que les den protección espiritual.

Se sabe que antiguamente al territorio donde está asentada la comuna San Pablo llevaba el nombre de Cangrejo, debido que se podía observar gran cantidad de cangrejos cuando la marea bajaba. Con el pasar del tiempo, surge el nombre de San Pablo, debido a que un comunero llevó al pueblo la imagen de este discípulo de Jesús. La religión que predominaba en los pobladores de este territorio era la cató-

lica, por lo que sus devotos decidieron bautizar a esta comunidad con dicho nombre.

Habitantes de la comuna narran que cercano a este sector existía otro asentamiento, situado al otro lado del río, que se hacía llamar “Boca” porque cuando el mar subía se llenaba de agua. Inicialmente eran tres familias y con el paso del tiempo llegaron muchas más. Es así que a ese asentamiento del otro lado del río lo llamaron “Cangrejo Nuevo”. Entre ellos existía un trato cordial, fraterno y cooperaban con el intercambio de los productos. Tiempo después, ambas comunidades se agruparon y se dedicaron a la pesca, la agricultura y ganadería.

Es así que cada junio celebran la fiesta religiosa en honor de este apóstol, quien es el patrono de la comunidad. Se organizan varios actos culturales, deportivos y religiosos; se celebra una misa, hay comparsas, desfile cívico y baile popular. La fiesta de San Pablo forma parte, además, de la celebración de la fundación de la comuna, que tuvo lugar el 22 de febrero de 1938.

Según el relato del comunero Ángel Suárez, la tradición lleva más de un siglo, ya que recuerda que sus abuelos mantenían esta costumbre desde cuando San Pablo era apenas un caserío.

La festividad

La celebración de San Pablo es una fiesta religiosa considerada un acto de fe, donde los comuneros realizan procesiones náuticas y otras actividades en honor a su patrono. De acuerdo con la religión católica, San Pedro y San Pablo estuvieron ligados al mar antes de convertirse en apóstoles de Jesús, por eso los pescadores se encomiendan a ellos para que los protejan en cada salida a altamar.

Esta tradición se transmite de generación en generación y se mantiene viva cada año. Los comuneros llegan de diferentes partes a pedirle a San Pablo que no escasee la pesca y que interceda por ellos y por sus familias. La veneración convoca a muchos creyentes a la procesión náutica en la que agradecen por la pesca diaria. Este evento encierra una gran devoción de los comuneros, pues le imploran al santo que continúe protegiéndolos en sus faenas de pesca.

El 28 o 29 de junio, los habitantes de San Pablo muy por la mañana adornan todas sus embarcaciones con guirnaldas y globos muy coloridos para dejarlos listos y luego salir en familia a cumplir con la procesión por el mar.

Antes de que se inicie el recorrido náutico, las autoridades de la comuna trasladan en procesión la imagen del santo desde la iglesia hasta la playa. Luego la colocan en una embarcación para emprender el paseo por el mar, según el periplo asignado. Varias lanchas llenas de creyentes acompañan el recorrido. Después de varias horas llegan a la playa y continúan con la procesión por las calles principales de la comuna. La banda de pueblo los acompaña y posteriormente se celebra una misa campal. Al finalizar se da paso al baile público en medio de aplausos de los asistentes. Al siguiente día se continúa con el desfile cívico y la sesión solemne.

Platos tradicionales

En la comuna San Pablo se ofrece todo tipo de comida en la celebración de la fiesta. Los platos ancestrales se han ido perdiendo con el pasar del tiempo. Entre los más tradicionales están: sancocho de pescado, pescado asado, camarones al ajillo, cazuela marinera, arroz marinero, filete de pescado, ceviche mixto, arroz con camarón, pipián de pescado, arroz con pescado frito, ceviche y apanado de camarón.



CALDO DE JAIBAS CON LANGOSTINOS



George Javier Suárez Borbor, Comuna San Pablo,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

6 jaibas de altura
6 langostinos limpios
2 ramas de apio
2 ramas de cebolla blanca
Aceite
Achiote
4 cucharadas de mantequilla
3 tomates picados
3 cebollas paiteña picadas
3 pimientos verdes picados
2 ramas cebolla blanca picadas
3 ramas de cilantro picadas (reserve los tallos)
Sal, pimienta y comino al gusto
2 plátanos verdes troceados
2 libras de papas peladas y cortadas en 8 partes
¼ de taza de arroz crudo
1 cabeza de ajo picada
1 cucharadita de orégano seco
3 ramas de perejil picado

Preparación:

Limpie las jaibas y cocínelas en una olla grande con las ramas de apio, las dos cebollas blancas enteras, comino y pimienta; cierna y reserve el agua. En una olla grande, haga un refrito con el aceite, la mantequilla y el achiote, agregue el tomate, la cebolla, el pimiento, las dos cebollas blancas picadas, los tallos del cilantro, comino, pimienta y sal al gusto. Añada al refrito el agua de las jaibas, el plátano verde, las papas y el arroz; cuando estén cocidas las papas, agregue los langostinos y deje al fuego por cinco minutos más. Sazone con orégano seco, cilantro y perejil. Sirva en platos hondos y adorne cada plato con una jaiba encima; acompañe con limón.





LANGOSTA EN SALSA DE AJILLO



Luis Enrique Panchana Muñoz, Snack Pizza Tacos,
San Pablo, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

6 langostas medianas
½ libra de ajo pelado
½ cebolla perla
½ libra de mantequilla
1 copa de vino blanco
½ litro de crema de leche
Sal y pimienta molida al gusto
2 cucharadas de aceite
1 lechuga crespa
6 limones
6 tomates
1 pepinillo

Preparación de las langostas:

Lave las langostas con una tijera de cocina parta cada una por el medio y límpiela. Condimente con sal y pimienta y reserve.

Preparación de la salsa:

Pique el ajo y la cebolla perla en cuadrados finos. En una sartén caliente, ponga un chorro de aceite y dore la cebolla con el ajo, añada tres cucharadas de mantequilla, un chorro de vino blanco, la crema de leche, sal al gusto y una pizca de pimienta negra. Remueva con un batidor manual para que se incorporen todos los ingredientes. Verifique el sabor y reserve. Aparte, en una parrilla o grill ponga las langostas salpimentadas, con la ayuda de una brocha de cocina barnícelas con la mantequilla, colóquelas hacia abajo para que se doren y terminen su cocción. Para servir, haga una base de lechuga en cada plato, coloque la langosta y sobre esta la salsa. Puede adornar con limón, una rosa de tomate y pepinillo. Acompañe con arroz o patacones.



PESCADO AL HORNO



Johnny Santiana Quirumbay, Jey's Parrilla, Barcelona,
Manglaralto, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 10 porciones:

10 libras de albacora
Jugo de 1 naranja
1 cucharada de mostaza
3 cucharadas de salsa china
1 cucharada de ajo licuado
2 hojas de orégano verde
1 hoja de albahaca
Sal y pimienta al gusto
Orégano seco al gusto
1 rama de romero
1 cebolla paiteña
1 libra de tomate
2 limones
1 rama de cilantro picado
Chifles

Preparación:

Lave el pescado, deshuélelo y córtelo en porciones. Licúe el jugo de naranja con mostaza, salsa china, ajo, orégano verde, albahaca, sal y pimienta. Adobe el pescado con esa preparación y agregue el orégano seco. Deje reposar por 10 minutos. Añada el romero al adobo y deje reposar por 10 minutos más. Después, meta al horno a fuego lento por 35 minutos. Finalmente, sirva y acompañe con papas cocidas cortadas en rodajas y chifles, y con una guarnición de cebolla y tomate aderezado con limón, sal y cilantro.



TAMBOR DE YUCA



Luis Enrique Panchana Muñoz, Snack Pizza Tacos,
San Pablo, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

2 yucas grandes
1 taza de panela granulada
3 cucharaditas de canela en polvo
1 queso tierno
6 hojas de plátano o de achira

Preparación:

Lave y pele las yucas, pártalas por la mitad y retire la veta del medio. Corte en cuadrados pequeños y luego tritúrelas en un molino o procesador. En caso de exceso de agua, con la ayuda de un paño de cocina limpio, escurra para obtener una masa homogénea. Agregue la panela granulada, la canela y mezcle. Compruebe el dulzor, debe quedar dulce ya que al evaporarse se reduce el nivel de azúcar. Corte el queso en forma de bastones para el relleno. Ponga sobre cada hoja de plátano tres cucharadas de masa, un bastón de queso y envuelva. Lleve a una tamalera o a baño maría por 45 minutos para su cocción.

ZÁMBIZA

Pichincha





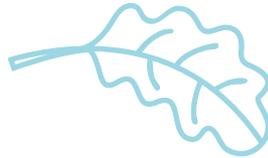
QUIEN
COMO
DIOS

FIESTA DE SAN MIGUEL ARCÁNGEL

Localidad: Zámbez

Provincia: Pichincha

Fecha de celebración: 29 de septiembre



Zámbez celebra sus fiestas patronales el 29 de septiembre de cada año. Ese día sus habitantes festejan la aparición del patrono San Miguel con una procesión, misa, castillos, bandas de pueblo y artistas. Para la fiesta se escoge a los priostes, cuyo presidente, junto con los danzantes, pasea por las calles principales al arcángel San Miguel. Los participantes muestran su agradecimiento por las cosechas y las bendiciones recibidas durante el año.

Historia

Zámbez fue un cacicazgo descendiente de los quitu-cara, llegando a ser uno de los asentamientos indígenas de gran importancia en la época preincaica. La población era principalmente indígena y sus rituales fueron acoplados al catolicismo tras la conquista española.

La raíz histórica de la fiesta se inicia con la fundación parroquial eclesiástica en 1584 a cargo de monseñor Luis López Solís. Se entiende que los sacerdotes de turno encargaron el cuidado de las almas de los nativos a los guerreros más poderosos contra el mal según la Biblia (San Miguel y la Virgen María). De acuerdo con narraciones orales, un domingo 8 de mayo, antes de la parroquialización eclesiástica, apareció en la zona de Cruz Loma la imagen de San Miguel Arcángel de origen italiano.

Desde aquel instante los nativos la acogieron como propia e intransferible y la llevaron en hombros al templo. El sacerdote se encargó de destacar la presencia divina de San Miguel, sus bondades y milagros, con el fin de influir en la creencia de los nativos para lograr que manifiesten su gratitud a través de ofrendas materiales que debían ser dadas para obtener favores, de lo contrario se exponían a recibir castigos. Dentro de este contexto se inicia la celebración de la Festividad de San Miguel Arcángel.

En un inicio, las fiestas religiosas de San Miguel de Zámbez eran celebradas solo por los indígenas de la zona, sobre todo de la comuna añeja San José de Cocotog, cuyos habitantes se trasladaban hasta el templo de Zámbez para celebrar al santo en sus fiestas. No es sino hasta finales de los años setenta cuando Mesías Carrera, junto al párroco de

aquel entonces, Froilán Serrano, investigó la importancia antropológica e histórica de la fiesta. Con los datos recopilados se da un redescubrimiento de las fiestas anuales por el patrono. Carrera fue el primer mestizo en ser prioste de las fiestas de San Miguel arcángel, para luego abrir esta posibilidad al resto de mestizos habitantes de la zona.

La festividad

Cada año, los zambiceños celebran sus fiestas patronales en honor a San Miguel Arcángel. Los fieles tienen la creencia de que el santo tiene dos oficios importantes: pelear contra el diablo y rescatar las almas de los devotos del poder del enemigo, especialmente a la hora de la muerte.

Por ello en la zona persiste la tradición de ofrecer la fiesta, una comida por el día de novena y una ofrenda al sacerdote o misas en honor al santo para garantizar un beneficio futuro. En la celebración se constata la fusión de la cultura indígena con la hispánica, pues para ser partícipes de la fiesta y de los grupos de disfrazados, el aspirante a prioste debe contar con una posición social importante.

La fiesta requiere que los priostes patrocinen los gastos de los festejos, y eso significa mucho, pues es una estrategia de poder ya que el simple hecho de ejercer ese cargo es un modo de notificar a la comunidad que se está en posesión de recursos económicos suficientes.

Para la celebración, los priostes designados hacen la invitación a los habitantes de la parroquia. Generalmente, antes de la gran fiesta se realizan las novenas. Allí, después del rezar el rosario, los dueños de casa ofrecen un pequeño aperitivo a los asistentes. El arcángel pernocta en la casa de quien lo recibe y al día siguiente los priostes lo trasladan a la morada siguiente. Una vez que terminan las novenas en los hogares se las hace en la iglesia. Dependiendo de la cantidad de familias que se han unido a la celebración, cada noche los devotos se reúnen en la casa designada para los rezos.

El sábado previo a la fiesta inicia con la misa de acción de gracias. Después vienen varios ritos, por ejemplo, la mesa con el mote y las habas; el sacerdote bendice estos alimentos y cada disfrazado recoge los granos y los entrega a su familia. Después viene la comida, que es el caldo de gallina,

mote con hornado y chicha. Más tarde, entre todos llevan los castillos y las ramas para la chamiza y por la noche los encienden.

El 29 de septiembre, la población y los visitantes se concentran en el parque central para bailar al ritmo de la banda de pueblo con cada uno de los personajes representativos de las fiestas. Con la procesión de la imagen del arcángel, decenas de devotos siguen a los priostes que encabezan el recorrido. En la procesión, la banda de música se encarga de dar las notas y el pueblo acompaña con el cántico *Sumac San Miguel*. Luego de la procesión, generalmente se presentan grupos folclóricos y musicales.

Platos tradicionales

La gastronomía es un elemento básico en la fiesta de San Miguel de Zámiza. El plato típico de la fiesta era el llamado *maqui-hucho*, acompañado de la chicha de jora alojada. El plato se compone de mote y otros granos cocinados, papas, carne de gallina, carne de cuy, de cabra, de res, de conejo, etc. Todo esto sazonado con achiote y cebollas largas refritas y pedazos de huevo o queso cubiertos con salsa de maní. Este plato característico ya no forma parte de la festividad, ahora se ofrece caldo de gallina y arroz, mote con hornado y bebidas como cerveza, ron y chicha.



AJÍ DE ARVEJA



Fany Carrera, Zámboza,
Quito, Pichincha

Ingredientes para 6 porciones:

1 libra de arveja seca
3 libras de papas medianas
5 cebollas blancas picadas
1 litro de leche
4 onzas de maní tostado y molido
1 libra de carne suave de res
Sal, comino y ajo al gusto

Primer paso:

Remoje las arvejas de un día para el otro, cocine en un fogón de leña de cinco a seis horas, escurra y reserve. Pele las papas y cocínelas. Reserve.

Preparación de salsa de maní:

Pique finamente las cebollas y refría con un poco de aceite en una sartén honda, añada la leche y poco a poco el maní molido hasta que la salsa tome consistencia, pero no debe quedar espesa. Sazone con sal.

Preparación de la carne:

Corte y filetee seis pedazos de carne, sazone con sal, comino y ajo y fríalos. Para servir, coloque las arvejas sobre las papas y el pedazo de carne, cubra todo con la salsa de maní. Acompañe con ají casero.



MAQUIUCHO



Feliza Tupiza, Zámbara,
Quito, Pichincha

Ingredientes para 6 porciones:

2 libras de carne de un lado de la cabeza de res con hueso
1 libra de mote grueso
3 litros de agua
24 papas medianas
10 ramas de cebolla blanca
5 dientes de ajo
6 cucharadas de achiote
2 cucharadas de comino
Sal al gusto
3 huevos
1 queso

Preparación:

El día anterior, cocine el mote en fogón de leña durante toda la noche, escurra y reserve. Muela en piedra el comino y el achiote por separado y póngalos a remojar por un día, cada uno en un vaso con agua. Al día siguiente, cocine en tres litros de agua los aliños: la mitad de la cebolla picada, el ajo machacado, la mitad del vaso de achiote y la mitad del vaso de comino, añada sal al gusto. Luego, agregue la carne con los huesos, cocine hasta que se suavice y se separe de los huesos por sí sola (este proceso puede llevar de una a tres horas, dependiendo de la edad de la res). Retire los huesos del caldo y deséchelos, corte la carne en pedazos medianos. Reserve el caldo y la carne en recipientes separados. Aparte, lave y cocine las papas con cáscara con la cantidad de agua necesaria para cubrir las, escurra y conserve el agua. En esa agua ponga el resto del comino y del achiote, pique la cebolla blanca faltante en tallos de 5 cm, ponga al fuego, y una vez hirviendo añada al caldo de la carne. Pele las papas con las uñas y colóquelas en un recipiente. Endure los huevos, pélelos y corte el queso en tajadas. Para servir, en un recipiente hondo, para cada persona ponga tres cucharadas de mote, cuatro papas, dos o tres pedazos de carne. Cubra con caldo, añada medio huevo duro y una tajada de queso.

Tiempo de elaboración: 8 horas.



UCHU SANGO



Feliza Tupiza, Zámbara,
Quito, Pichincha

Esta comida se sirve a los niños que acarrear las ramas secas para encender la chamiza en la noche víspera de una fiesta grande o una boda. La sopa se hace con los intestinos de los animales que se ofrecerán en la celebración.

Ingredientes para 8 porciones:

2 ½ litros de agua
2 libras de menudencias de pollo, de cuy, de borrego y de cerdo
2 cebollas blancas picadas
2 dientes de ajo picados
2 libras de papas pequeñas peladas
¾ de taza de harina de maíz
1 cucharadita de comino
Sal al gusto

Preparación:

Ponga a hervir el agua, lave cuidadosamente y corte los intestinos y menudencias en pedazos muy pequeños, añada la cebolla, el ajo y las papas. Aparte, diluya la harina de maíz en una taza de agua fría y agregue a la preparación anterior, sazone con sal y comino. Deje al fuego hasta que los intestinos se cocinen. Sirva en plato hondo.



SAMBO DE DULCE



Rosa Toapanta, Zábiza,
Quito, Pichincha

Ingredientes para 6 porciones:

½ sambo mediano maduro
3 litros de agua
1 taza de panela
2 ramas de canela
4 hojas de hierbaluisa
1 rama de cedrón

Preparación:

Primero, pele el sambo y córtelo en tajadas grandes sin desechar las semillas. Ponga el agua en una olla, añada la panela, la canela, la hierbaluisa y el cedrón. Mantenga en el fuego hasta que el sambo se deshaga y se vuelva una colada espesa. Mezcle con frecuencia. Retire las hojas y las ramas de canela, pero siga mociendo. Después, apague y deje enfriar. Sirva en jarros. Este dulce se suele acompañar con tostado hecho en tiesto.



MISHKIAPI



Piedad Toapanta, Zámbara,
Quito, Pichincha

Ingredientes para 6 porciones:

1 ½ litros de mishki (jugo recolectado del penco)

1 taza de harina de maíz crudo

1 libra de maíz seco (para el tostado)

Preparación:

En dos tazas del mishki frío, mezcle la harina de maíz crudo hasta que no queden grumos y reserve. Luego, hierva el resto del mishki en una olla y agregue poco a poco la mezcla anterior; meza constantemente entre 6 y 8 minutos.

Preparación del tostado de tiesto:

En un tiesto de barro, coloque el maíz seco y tueste sin dejar de remover hasta que tenga un color amarillo oscuro. Sirva el mishkiapi frío en una taza mediana con un plato de tostado de tiesto. Puede consumirse también caliente.

NONO

Pichincha





LA VIRGEN DEL CAMINO DE ALAMBÍ

Localidad: Nono

Provincia: Pichincha

Fecha de celebración: 13 de agosto



La devoción por la Virgen del Camino de Alambi nació en 1964 con la aparición de la imagen en una roca durante la construcción de la vía a Calacalí en la hoy conocida Gruta de Alambi. La aparición de la Virgen se da en un contexto similar al de otros pueblos andinos: su imagen aflora grabada sobre una roca en un lugar de importancia para la comunidad.

Historia

Nono fue fundada como parroquia eclesiástica en 1660 por los jesuitas, quienes la bautizaron con el nombre de San Miguel de Nono. El origen de su nombre tiene dos teorías; en la primera se cree que fue tomado de un cacique importante de la región, pues es un nombre común en el dialecto de la zona anterior a la conquista inca. La segunda teoría dice, en cambio, que posiblemente fue bautizada así por sus mismos fundadores jesuitas, por ser esta la novena parroquia fundada por la orden.

Su fundación política se da el 13 de agosto del año 1720 convirtiéndose, conjuntamente con Mindo y Zámiza, en una de las parroquias rurales más antiguas del Distrito Metropolitano de Quito. Hay registros de la existencia de asentamientos humanos en el sector que datan de 500 años d.C., además de ser un lugar de tránsito de antiguos

pobladores como los yumbos, niguas y tiguas. Nono, como parroquia civil, al inicio estuvo conformada por haciendas que luego pasaron a manos de españoles quienes tomaron grupos indígenas de lugares cercanos para trabajar. Como efecto de este suceso, ocurrió una mezcla cultural importante en la zona, dando como resultado la convivencia de dos culturas distintas.

La festividad

La devoción a la Virgen del Camino de Alambi nace en 1964 con la aparición de la imagen de la Virgen María en una roca durante la construcción de la vía a Calacalí en la hoy conocida Gruta de Alambi. Así lo relata María Barreiro, habitante de Guarumo, una localidad cercana a Nono, quien en aquella época era una adolescente y visualizó la imagen de la Virgen.

“Éramos tres hermanos y solíamos salir todos los viernes a la una o dos de la mañana para agradecer a la Virgen por los favores recibidos. Siempre salíamos rezando la oración llamada ‘Buenos días tengas madre’, cuando de pronto vino una luz grande del monte que nos iluminó, nosotros seguimos caminando y rezando hasta casi llegar a Nono, pero solo vimos a una señora”, relata.

Cuenta, además, que esa noche tuvo un sueño en el que caminaba por la carretera y vio a la Virgen sentada con su niño en brazos. Dio la vuelta y, avanzando de rodillas, llegó hasta donde ella. “La Virgen me dijo que cantemos juntas y que ese era el lugar para ella vivir; estaba junto al precipicio, tenía un sombrero y a su lado unos ángeles”, añade María.

Entre los devotos de la Virgen surgen historias y leyendas, como aquella que narra que quienes no han dado limosnas a la Virgen se han visto involucrados en accidentes de tránsito en la zona, además del sinnúmero de testimonios de devotos que recibieron milagros y quienes, por agradecimiento, han colocado placas y mensajes alrededor de la piedra con la imagen.

Los habitantes de Nono comentan que la imagen de la Virgen en la roca intentó ser retocada, pero al hacerlo, desapareció. Por eso decidieron solo pulirla con esmalte. Desde su aparición, los devotos realizan caminatas hacia la gruta, antes solían preparar chicha para repartirla entre los caminantes.

La aparición de la Virgen del Camino se da en un contexto similar al de otros pueblos andinos: una imagen aparece grabada sobre una roca en un lugar de importancia para la comunidad. Este hecho conllevó a crear nuevos espacios religiosos y culturales como una reafirmación de la fe católica en la parroquia de Nono y sus alrededores. De esta manera, empezó a aparecer una serie de manifestaciones religiosas y culturales que se celebran conjuntamente con la parroquialización del lugar.

Generalmente, estas celebraciones inician alrededor de dos semanas antes del 13 de agosto con la elección de la reina y otros eventos. A lo largo de estas semanas tienen lugar tradiciones populares como el paseo del chagra, concursos de música, danza, fotografía, toros de pueblo, etc.

Una semana antes de la fiesta también se da la caminata y misa campal en honor a la Virgen del Camino en la que los devotos salen desde Quito hasta la Gruta de Alambi. Normalmente, la caminata inicia a las seis de la mañana y termina alrededor de las once; una vez en la gruta se celebra una misa campal. Asimismo, una semana más tarde se realiza una segunda peregrinación, pero esta vez desde el parque de Nono hasta la gruta. Esta caminata suele ser nocturna y con antorchas.

Días previos también se realiza la novena a la Virgen en la que los devotos acostumbran a llevar una imagen representativa a sus casas durante los nueve días para realizar el rezo respectivo. Los devotos también preparan serenatas para la Virgen que se conjugan con festivales de comidas típicas, carreras de coches, espectáculos varios y baile general.

Platos tradicionales

La chicha que se reparte a los caminantes en las peregrinaciones a la Gruta de Alambi es lo más representativo. Según las fuentes consultadas, no hay una comida típica del lugar para la celebración.



CREMA DE ZAPALLO



María Navas, Nono,
Quito, Pichincha

Se prepara cuando se cosecha el zapallo y se acompaña con el quesillo que se produce en la zona.

Ingredientes para 6 porciones:

2 tazas de zapallo
1 taza de leche
2 cucharadas de nata
1 cucharadita de ajo en polvo
1 rama de cebolla blanca
2 lonjas de tocineta ahumada
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina trigo
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1 taza de quesillo fresco

Preparación:

Corte el zapallo en cuadrados grandes y cocine hasta que este suave, aproximadamente por 10 minutos; deje enfriar. Licúe con la leche la cebolla blanca en trocitos, la nata, el ajo en polvo y vierta en una olla. Aparte, en una sartén ponga la tocineta cortada en cuadritos y fría; reserve para decorar. En la misma sartén ponga la mantequilla y la harina, mezcle hasta obtener una masa uniforme y agregue la leche poco a poco hasta lograr el espesor deseado. Vierta en la olla de la preparación inicial, añada sal y pimienta al gusto. Deje hervir por 10 minutos. Sirva en un plato hondo, decore con los trozos de tocineta y con el quesillo cortado en cubitos pequeños.



FILETE DE TRUCHA



Esteban Herrera, Nido del Quinde Restaurant,
Nono, Quito, Pichincha

Ingredientes para 4 porciones:

4 filetes de trucha arcoíris
1/3 de taza de ajo
3/4 de taza de margarina o mantequilla
2 cucharadas de orégano
4 papas cholas
1/2 rama de cebolla blanca
3/4 de taza de queso tierno
1/3 de taza de leche entera
2 cucharadas de cebolla blanca picada
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de tomates *cherry*
Perejil para decorar

Preparación:

Salpimiente la trucha 30 minutos antes de la preparación y reserve. En una olla, vierta el aceite y espere hasta que llegue a temperatura alta, allí añada el ajo picado y dórelo, agregue la mantequilla y el orégano y retire del fuego. Precaliente el horno a 180°C y en un recipiente coloque los filetes de trucha y báñelos con la mantequilla de ajo; deje en el horno por 25 minutos. Cocine las papas con cáscara durante 30 minutos con sal al gusto y la media rama de cebolla blanca. Licúe el queso, la leche, la sal y la pimienta y vierta en un recipiente, añada la cebolla blanca picada finamente. Sirva esta salsa sobre las papas. Acompañe la trucha con tomates *cherry* cortados por la mitad y perejil encima.



CONSERVA DE SAMBO



Esteban Herrera, Restaurante Nido del Quinde,
Nono, Quito, Pichincha

Se utiliza para el relleno de las empanadas hechas al horno.

Ingredientes:

1 sambo maduro mediano
1 piña
2 naranjillas
1 panela redonda
2 ramas de canela
5 unidades de pimienta dulce
5 unidades de clavos de olor
16 onzas de queso

Preparación:

Leve y pele el sambo, retire las semillas y córtelo en trozos pequeños. Aparte, pele y pique la piña en pedazos pequeños y reserve. Licúe las naranjillas con poca agua y cierna; también reserve. Corte la panela en trozos. En una paila grande, ponga el sambo y cocínelo por dos horas a fuego medio con canela, pimienta de dulce, clavos de olor y la piña en trozos pequeños, evitando que se asiente el contenido, debe absorberse todo el líquido. Agregue el licuado de naranjilla cernido y mezcle. Retire del fuego y deje enfriar. Sirva frío acompañado con queso tierno.



QUIMBOLITOS



Margiory Donoso, Restaurante Alphasungana,
Nono, Quito, Pichincha

Ingredientes para 16 unidades:

- 1 ½ tazas de mantequilla
- 1 ½ tazas de azúcar impalpable
- 9 yemas de huevo
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 ½ tazas de queso blanco sin sal rallado finamente
- ½ cucharadita de agua anisada
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 9 claras de huevo batidas a punto de nieve con ⅓ de taza de azúcar
- 1 ½ tazas de pasas
- 16 hojas de achira
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

Coloque la mantequilla en un bol, agregue el azúcar impalpable y las yemas de huevo; bata hasta obtener una mezcla cremosa. Tamice y añada la harina y el polvo de hornear, agregue el queso, el agua anisada, la esencia de vainilla y la ralladura de limón; continúe batiendo hasta obtener una mezcla uniforme. Bata las claras de huevo con ⅓ de taza de azúcar y añada a la preparación, mezcle con cuidado en forma envolvente con la ayuda de una espátula. Deje reposar por cinco minutos. Corte los tallos de las hojas de achira y límpielas, coloque una cucharada de mezcla en cada hoja y agregue tres pasas. Envuelva. Cocine al vapor en una olla tamalera por 30 minutos.

SANTA ROSA

Santa Elena





CRISTO PESCADOR

Localidad: Santa Rosa

Provincia: Santa Elena

Fecha de celebración: 27 de julio
(puede variar según programación)



Santa Rosa es un puerto importante del cantón Salinas, en la provincia costera de Santa Elena. Sus habitantes se dedican a la actividad pesquera y comercial. Aquí acuden turistas y pobladores para adquirir productos frescos recién salidos del mar. Esta localidad cuenta con recursos turísticos importantes, como su playa y gastronomía. Aquí se celebra cada julio la fiesta religiosa de Cristo Pescador.

Historia

La celebración de la procesión marítima del Cristo Pescador es una manifestación de religiosidad popular donde convergen la solemnidad y la fiesta con símbolos católicos. Esta festividad tiene como fondo “alejar el mal y atraer el bien”. En esta localidad, donde existe gran cantidad de flota pesquera, los pescadores sacan en procesión marítima la imagen de un Cristo para venerarlo. La imagen corresponde al Sagrado Corazón de Jesús y la celebración se lleva a cabo desde hace más de 40 años.

La comunidad de la parroquia de Santa Rosa es la que promueve y organiza la procesión, una celebración que en algunas ocasiones se extiende hasta la primera semana de agosto por su convergencia con las fiestas de la parroquia.

En la procesión marítima se observa la destreza náutica de los pescadores y el ornamento de las lanchas. Además, se comparte comida, bebida entre familias y gremios de pescadores. La religiosidad popular se pone de manifiesto y de su éxito dependerá, según la creencia del pescador, la vida y la muerte, la abundancia de la pesca, la salud de la familia y la paz en el hogar.

La celebración del Cristo Pescador está relacionada con relatos, imágenes y símbolos que comparten los devotos de la celebración. En la entrada al malecón del puerto de Santa Rosa se encuentra la imagen que simboliza la permanencia de la religión católica en la parroquia. Se trata de una escena de Jesús con una red de pesca, en la que están varias especies marinas atrapadas.

También existen otras imágenes que se usan como símbolo de esta fiesta. Se conoce que existe una imagen in-

troducida cerca del año 1970 por Santiago Tigrero, Alberto Medina y otros, que luego fue reemplazada por un Cristo crucificado de tres metros de altura. Pero esta también fue cambiada debido a su tamaño. Actualmente se usa una imagen interpuesta por los sacerdotes josefinos, que es la escultura del Sagrado Corazón de Jesús.

El pez también es considerado símbolo de los primeros cristianos. Sin embargo, a pesar de esta relación, la procesión náutica de Santa Rosa no representa un acto de fe profunda. En estricto rigor católico, el mensaje litúrgico debe circular con claridad en la procesión y el acto de fe de los devotos debe ser visible, y eso ocurre solo cuando la manifestación se realiza en tierra. En cambio, cuando se hace la procesión en el mar, se torna festiva y folclórica y el mensaje de la doctrina no es claro porque no es un ambiente de reflexión. Por ello se considera que la procesión marítima del Cristo Pescador es un acto cultural y una práctica inscrita en la religiosidad popular.

Pero Santa Rosa se caracteriza por ser una comunidad religiosa. Sus habitantes acuden a la iglesia y expresan sus creencias y celebran la tradicional procesión náutica en el puerto, que es dirigida por todas sus embarcaciones. Este recorrido en altamar es una tradición pesquera, que se manifiesta con la fe hacia el santo patrono de los pescadores. Muchos aprovechan el paseo para pedir por la familia, agradecen por las faenas de pesca y se encomiendan para no ser víctimas de los piratas.

Al santo se le atribuyen varios milagros narrados por los pescadores que han tenido algún percance en el mar.

La festividad

En un principio se conoce que la procesión era planificada por la iglesia católica, pero luego el comité pro-mejoras de la parroquia quedó a cargo de la gestión y ejecución de la fiesta que se inicia con un pregón en el que participan reinas, candidatas, autoridades y pobladores. Luego tiene lugar la elección de la reina del Cristo Pescador, además de eventos culturales. El último acto es la procesión, que casi siempre se realiza un sábado por la mañana.

Ese día, los creyentes transportan en andas la imagen del Cristo del Pescador desde la iglesia hasta el puerto, donde

se la embarca en una fibra para dar inicio a la procesión náutica. Previo al recorrido, decenas de devotos de Santa Rosa acuden a una misa campal en honor al Cristo. Los pescadores sacan en procesión a la imagen a la que han denominado Cristo Pescador.

Desde el puerto de Santa Rosa se embarcan decenas de turistas y familiares en las fibras pesqueras para participar de la procesión. En el recorrido, lanchas adornadas con globos, farolillos de colores, estampas y guirnaldas navegan por las costas de Salinas y Santa Rosa, en un trayecto que toma un par de horas. La comitiva navega por la ruta y regresa al lugar de donde salió.

En esta romería acuática predomina la alegría puesta por una banda de músicos. En el recorrido en altamar se hacen las peticiones para que los pescadores puedan retornar de sus faenas de pesca sin complicaciones. Durante la romería, los devotos entonan cánticos, alabanzas católicas y música popular como sanjuanitos, pasillos y pasacalles ecuatorianos. También portan pancartas, banderas, rosarios y mensajes al Cristo Pescador. Algunos pescadores suelen llevar comida y bebida para compartir.

Los pescadores narran que realizan esta romería como símbolo de creencia religiosa agradeciendo al Cristo Pescador por permitirles llevar el pan a sus hogares. Actualmente, la festividad se complementa con otro tipo de festejos de carácter lúdico y profano.

Platos tradicionales

En el puerto de Santa Rosa se ofrece todo tipo de comida en la celebración de la fiesta. Las comidas ancestrales se han ido perdiendo con el pasar del tiempo. Entre los platos tradicionales de la parroquia se conocen los siguientes: pescado asado, verde asado, arroz marinero, pescado frito y ceviches.



PICANTE DE CHIMIÑAS



Fabiola Madrid Reyes, La Libertad,
La Libertad, Santa Elena

Ingredientes para 8 porciones:

2 libras de pescado chimiña
2 cebollas paiteña
4 tomates riñón
4 limones
1 naranja
1 yuca
Sal

Los chimiñas son pequeños peces clupeiformes, denominados también boquerones, anchoas o anchovetas. Tiene importantes valores nutricionales, entre los que se destacan el contenido de *omega 3*.

Preparación:

Limpie las chimiñas el día anterior, colóquelas en un tazón con abundante sal y déjelas reposar. Al siguiente día lávelas con mucha agua y descabécelas. En un recipiente, coloque las chimiñas, agregue el jugo de dos limones y déjelas reposar por media hora. Aparte, prepare un encurtido con la cebolla, el tomate y el jugo de los dos limones restantes y agréguelo a las chimiñas. En una olla, ponga a cocinar la yuca, cuando esté suave sáquela y córtela en cuadritos. Añada la yuca cocinada y picada al encurtido de las chimiñas. Acompañe con chifles.



SANCHOCHO DE PESCADO



Dora José, La Libertad,
La Libertad, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

2 libras de pescado cherna
1 cebolla paitaña
1 pimiento
2 dientes de ajo
½ cucharada de comino
2 litros de agua
1 libra de yuca
1 verde
1 choclo
1 cucharada de maní
1 rama de cilantro
Sal

Preparación:

Limpie el pescado. Luego, pique la cebolla, el pimiento, el ajo y el comino y sofríalos en una sartén. Aparte, en una olla con dos litros de agua, cocine la yuca y agregue el refrito, el verde cortado en tajadas y el choclo. Añada una cucharada de maní y deje que se cocine hasta que la yuca esté suave. Finalmente, agregue el pescado, el cilantro y la sal. Cocine por 10 minutos más y rectifique sabores.



ENSUMACADO ARRECHO



Delfia Mireya Cruz Ron, Santa Rosa,
Salinas, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

- 10 almejas
- 10 camarones medianos
- 6 langostinos
- 1 cabeza de pulpo
- 1 ½ calamar
- 1 cebolla perla cortada en juliana
- 1 pimiento rojo cortado en juliana
- 1 pimiento amarillo cortado en juliana
- 1 pimiento verde cortado en juliana
- Sal y pimienta al gusto
- 6 dientes de ajo
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 2 plátanos verdes en rodajas
- ½ litro de crema de leche
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 2 cucharadas de aceite de coco
- ½ libra de maní licuado
- 3 ramas de cebollín (para el montaje del plato)

Preparación:

Cocine en poca agua los mariscos por separado y reserve el líquido de la cocción de cada uno. Aparte, en una olla grande saltee la cebolla perla y los pimientos cortados en juliana. Agregue sal, ajo, pimienta y jengibre rallado. Añada a este refrito uno a uno los mariscos, un litro de agua de los mariscos cocinados, las rodajas de plátano verde, la crema de leche, la salsa de ostras, el aceite de coco y el maní licuado. Sirva en plato hondo con cebollín picado encima.



MAJARISCO



Carlos Eduardo del Pezo Naranjo, Santa Rosa,
Salinas, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

1 libra de camarón limpio
24 almejas
24 mejillones
1 libra de pulpo cortado en cuadritos
½ libra de calamar picado
2 cucharadas de achiote
½ libra de mantequilla
2 cebollas paiteña finamente picadas
3 pimientos cortados en cuadritos
1 cabeza de ajo picada
5 cucharadas de salsa de tomate
1 cerveza grande
2 ramas de cilantro
Sal al gusto
Plátanos verdes (calcule 1 por persona)

Preparación:

En una paila, coloque el achiote junto con la mantequilla, agregue la cebolla, el pimiento, el ajo y la salsa de tomate. Añada el camarón, el pulpo, el calamar, los mejillones, las almejas y la cerveza. Sofría la preparación hasta que tome un color rojizo y cocine unos minutos para que espese. Finalmente, incorpore el cilantro picado. Aparte, corte los verdes en pedazos y cocínelos a temperatura media/baja durante 30 o 40 minutos, o hasta que estén muy suaves. Luego, macháquelos en un tazón grande para formar una masa gruesa y haga bolas del tamaño de una pelota de tenis con las manos. Caliente el aceite a fuego alto en la sartén, agregue las bolas de verde y fríalas hasta que estén doradas y crujientes. Sirva el majarisco en un plato hondo acompañado del bolón.

COLONCHE

Santa Elena





EL SEÑOR DE LAS AGUAS

Localidad: Colonche

Provincia: Santa Elena

Fecha de celebración: 30 de mayo



Colonche es una parroquia ubicada en el centro norte de la provincia de Santa Elena, conformada por 18 comunas. Su cabecera parroquial lleva el mismo nombre, es un poblado de pequeña extensión conocido por los oficios de sus habitantes. Un atractivo turístico de esta localidad es la Iglesia Santa Catalina de Colonche, una verdadera joya de la arquitectura en madera. En este templo celebran a su santo patrono, El Señor de las Aguas, el 30 de mayo de cada año. Según los habitantes, El Señor de las Aguas apareció en una ciénaga de este lugar.

Historia

De acuerdo con datos históricos, la iglesia es una de las más antiguas de la provincia de Santa Elena, data de finales del siglo XVII (1600-1699) y su edificación es totalmente de madera (guayacán). La estructura, el altar, el coro y el campanario se conservan intactos. A un costado está un museo que guarda reliquias, estolas y libros de bautismo de los primeros indígenas nativos peninsulares convertidos al catolicismo en tiempos de los españoles.

Se estima que la devoción por El Señor de las Aguas data de unos 400 años atrás, cuando se construyó la primera iglesia de Colonche. En el lugar en el que hoy está asentada la iglesia, antes había una poza de agua; allí se encontraron dos esculturas del Señor de las Aguas, una de cuerpo ente-

ro (1,60 metros aproximadamente) y otra de medio cuerpo, talladas en madera. A partir de allí nació la devoción a estas imágenes, pues al Señor de las Aguas se le atribuyen poderes especiales, como dar buenos inviernos para una abundante cosecha y pasto para el ganado.

Existen diferentes versiones sobre su denominación. Habitantes cuentan que después de haber sido sacado del agua y llevado a la capilla, la imagen desaparecía y era encontrada nuevamente en el interior del lago. Desde entonces se le llamó “dios de las lluvias”.

La festividad

Las festividades se realizan los días 28, 29 y 30 de mayo de cada año. Llegan a la cabecera parroquial devotos

de todas las comunas, de sitios aledaños e incluso de otros lugares del país. Esta tradición se viene transmitiendo de generación en generación y se sigue conservando a pesar de haber sufrido un bajón en la década de los setenta debido a un hecho particular. Narran sus pobladores que la imagen fue prestada para un velorio en la comuna de Guale, en la provincia de Manabí, y que al ser devuelta no era la original, lo que ocasionó una disputa que dividió a los fieles. Otros comuneros mencionan que llegó al pueblo gente rica que ofreció dinero para llevarse la imagen religiosa y la vendieron.

Este hecho coincidió con un periodo de sequía que afectó a todo el lugar, por ello los devotos aseguraban que la imagen fue cambiada. Formaron incluso un comité para el rescate de la verdadera imagen, pero esto no cambió la fe de sus creyentes.

Existen numerosos relatos de los prodigios del Señor de las Aguas. Aunque las épocas han cambiado, cada año esta figura religiosa recibe miles de ofrendas de sus fieles. Los creyentes llegan a presentar sus “mandas”, que son réplicas en miniatura de objetos que representan el milagro concedido, elaboradas de plata o de oro, y que se colocan en la imagen del santo los días de la fiesta. Los fieles le ofrecen cabezas de ganado, caballos, grandes sumas de dinero y hasta piezas de oro, con el fin de que se cumpla el milagro o para dar gracias por los favores recibidos. Durante el día los devotos rezan y en la noche se divierten en la fiesta. En el 2020, por la pandemia, se utilizaron las redes sociales para transmitir las ceremonias eclesíásticas.

Normalmente, previo a la fiesta religiosa se realiza una novena, pregón, juegos deportivos, elección de reina y concursos tradicionales; como coincide con la fecha de parroquialización, se realiza desfile cívico y sesión solemne.

En la novena, los feligreses de las diferentes comunas pertenecientes a la parroquia Colonche reciben en sus hogares la imagen del Señor de las Aguas. Una de las prácticas que se conserva es vestir al santo previo a la celebración de la fiesta. Varias familias se encargan de ello, otros pobladores arreglan las andas, donde se ubica al Señor de las Aguas para que recorra la localidad.

Antes de la celebración mayor, la imagen del santo patrono recorre cada una de sus comunas y recintos que conforman la parroquia, por la creencia de que la imagen hace llover en los pueblos. En los días de festejo, llegan a Colonche gran cantidad de creyentes trayendo algo de dinero para la iglesia, como agradecimiento por los favores de salud y unión familiar que aseguran haber recibido del Cristo Aguas.

El 30 de mayo es la procesión a la que concurren los fieles que acompañan a la imagen. Luego van hasta la iglesia a venerar a su santo y a pedirle milagros en medio de cánticos, alabanzas y rezos. Por la noche hay una misa y después se enciende la fiesta con juegos tradicionales, banda local, quema de castillo, juegos pirotécnicos, comida y baile alrededor del parque central de la parroquia.

Además, cada año tiene lugar una feria comercial durante la fiesta del santo. Los comerciantes llegan desde diferentes partes del país para aprovechar la convocatoria del Señor de las Aguas y vender artículos como ropa, electrodomésticos, artesanías, juguetes y utensilios para el hogar. La celebración continúa hasta la madrugada.

Platos tradicionales

En la parroquia de Colonche se ofrece todo tipo de comida en la celebración. Los alimentos ancestrales se han ido perdiendo con el pasar del tiempo. Entre los platos tradicionales de la parroquia están: el sancocho de pescado, pescado asado, seco de venado y de chivo, seco de gallina, arroz moro, humitas, dulce de papaya, bollo de maduro, tambor de yuca, tortilla de maíz, bolón de verde, ceviche de pinchagua, tortilla de verde, pipián (sopa de maíz con patitas de cerdo) y chicha de maíz.



ENCEBOLLADO



Deccy Verónica Guale Pozo, Picantería de Deccy,
Salanguillo, Colonche, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

3 libras de albacora seca
2 hojas de laurel
3 libras de yuca
1 cebolla paiténa picada
1 pimiento molido
¼ de litro de aceite
1 rama de cilantro picado
2 plátanos asados para acompañar

Preparación:

Cocine el pescado con el laurel, deje enfriar y desmenuce. Reserve el caldo. Aparte, cocine la yuca cortada en trozos y cuando esté suave, májela. Mezcle el pescado cortado con la yuca majada, agregue la cebolla, el pimiento y el cilantro. Finalmente, sirva en un plato hondo el pescado con la yuca majada y agregue el caldo. Acompañe con plátano asado.





SOPA DE PATO



Soraya Caiche Pinela, Bambil Collao,
Colonche, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

- 1 pato despresado
- 1 choclo tierno desgranado
- 1 yuca mediana cortada en trozos
- 1 zanahoria cortada en rodajas delgadas
- 1 taza de arveja
- 1 col pequeña finamente picada en tiras
- 1 pimiento picado
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 cebolla paitaña picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de fideo cabello de ángel
- 4 ramas de apio picadas
- 1 rama de cilantro picada

Preparación:

Hierva un litro y medio de agua y coloque las presas de pato, agregue la zanahoria, el choclo, la yuca, la col, las arvejas, las cebollas, el pimiento y la sal. Deje hervir todos los ingredientes por aproximadamente una hora. Cuando esté listo, añada el ajo, el fideo, el apio y el cilantro y deje 10 minutos a fuego lento. Sirva con arroz y patacones.



ENCOCADO MARINERO



Ligia Yahaira Guzmán Chila, Palmar,
Colonche, Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

1 libra de camarón limpio
1 libra de calamar cortado
1 libra de ostras
1 libra de conchas
6 filetes de pescado cortados en cuadros
1 libra de churos
6 jaibas
1 libra de mejillón
2 tomates picados
3 cebollas paiteña picadas
3 pimientos picados
1 coco
2 cucharadas de crema de leche
1 rama de cebolla blanca
1 rama de cilantro
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Haga un refrito con tomate, cebolla y pimienta. Ponga todos los mariscos en la sartén del refrito. Aparte, pele el coco, rállalo y luego licúelo con media taza de agua de coco. Una vez listo, agregue media taza de jugo de coco a la preparación anterior y añada dos cucharadas de crema de leche. Mantenga a fuego lento durante unos 20 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto, al final agregue el cilantro y sirva.



OSTRAS GRATINADAS



María Lorena Rodríguez Apolinario, Ayangué, Colonche,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

12 ostras
1 queso crema de 250 gramos
½ cucharadita de orégano
1 rama de cebolla blanca finamente picada
4 cucharadas de mantequilla
½ cucharadita mostaza

Preparación:

Pique las ostras en cuadros, colóquelas en una cacerola y añada el queso crema. Agregue orégano, cebolla blanca, mantequilla y mostaza. Cocine a fuego lento por 15 minutos. Sirva en las mismas conchas y acompañe con arroz y patacones.





LANGOSTINO EN SALSA DE MARISCOS



Sonia Jenny Tomalá Baquerizo, Ayangue, Colonche,
Santa Elena, Santa Elena

Ingredientes para 6 porciones:

12 langostinos sin cáscara
12 camarones
12 calamares
12 almejas
4 cucharadas de mantequilla
2 cebollas blancas picadas
5 dientes de dientes de ajo picados
1 taza de crema de leche
4 hojas de laurel
Sal y pimienta al gusto
½ taza de vino blanco
1 rama de cilantro

Preparación:

Sofría con mantequilla la cebolla y el ajo, agregue la crema de leche y las hojas de laurel. Luego, incorpore los langostinos y los demás mariscos, sazone con sal y pimienta y cocine por 10 minutos; añada el vino. Finalmente, decore con cilantro para servir. Acompañe con arroz y patacones.

POMASQUI

Pichincha



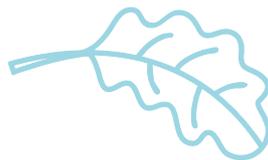


FUNDACIÓN DE SANTA CLARA DE POMASQUI

Localidad: Santa Clara de Pomasqui

Provincia: Pichincha

*Fecha de celebración: del 28 de junio al 28 de julio de cada año
(27 de julio es la fundación)*



Pomasqui es una de las parroquias rurales más cercanas a Quito y la que mayor influencia urbana ha recibido, pero mantiene su identidad que se expresa en las fiestas patronales de julio. Entre las actividades destacan el pregón de fiestas, la elección de la reina, la misa en honor al Señor del Árbol, romerías, exposiciones artesanales, presentaciones artísticas, música con bandas de pueblo, bailes populares, entre otros. No se han encontrado vestigios que indiquen la presencia de un centro residencial prehispánico; sin embargo, sí hay referencia de presencia incaica.

Historia

Después de la fundación de Quito, en 1534, las tierras de Pomasqui fueron adjudicadas por el cabildo a Francisco Pizarro, quien donó parte de ellas a quienes serían sus primeros vecinos. Dichas tierras estaban muy bien consideradas, debido a las acequias de irrigación construidas por los incas. En las crónicas de Pedro Cieza de León o de Pedro Montesinos, se establece que en el valle de Pomasqui ya existieron pueblos indígenas.

En 1565, las tierras fueron entregadas por el presidente de la Real Audiencia de Quito, Hernando de Santillán y Figueroa, a la orden franciscana. La fundación eclesiástica formal tuvo lugar el 27 de julio de 1573 con el nombre

de Santa Clara y Rosa de Pomasqui¹. Aunque se desconoce exactamente por quién fue llevada a cabo, este hecho fue ratificado con una misa el 12 de agosto del mismo año, en memoria del bicentenario de Clara de Asís y del aniversario del fallecimiento de Rosa de Lima, declaradas patronas y protectoras del lugar.

El nombre original es “Pumasqui”, sobre cuyo significado existen diversas versiones. Una teoría sugiere que significa “tierra de pumas”, otra que hace referencia a la existencia de abundante piedra pómez en el lugar; incluso existe otra

¹ La fundación civil de la parroquia Pomasqui tuvo lugar el 29 de mayo de 1861.

versión que lo atribuye a una planta cuya flor tiene forma de campana (poma). La hipótesis más aceptada afirma que proviene de la expresión quechua *puma siqui*, que significa “posaderas del puma” y hace referencia a la presencia en la región del león americano.

La festividad

Las fiestas empiezan el 28 de junio y terminan el 28 de julio, con raigambre de religiosidad y espiritualidad. Las mayores expresiones se dan en julio y las fiestas del Señor del Árbol son el preludio. Es evidente la reminiscencia indígena en todas estas celebraciones en las que se observan a personajes como el *sacha runa*, los monos, el diablo, entre otros.

Un aspecto característico de las celebraciones pomasqueñas es una novena previa, auspiciada por los priostes. A esto se suman los días de la festividad en sí, las misas y diversos eventos que dan un aproximado de once días de celebración por cada evento. El programa de fiestas, que dura un mes, contempla lo siguiente:

- Pregón de fiestas a finales de junio
- Carrera ciclística
- Elección de la reina
- Carrera de coches de madera
- Celebración de la fiestas del Señor del Árbol
- Albazo y entrada de las flores, pelea de gallos y juegos pirotécnicos
- Campeonato de pelota nacional
- Festival Puma de Oro
- Desfile de la Confraternidad
- Paseo del chagra
- Toros y bailes populares

El pregón de las fiestas incluye una serie de eventos socioculturales en los que participan las instituciones educativas de Pomasqui; allí se presentan a las candidatas a reina. Posteriormente, se desarrolla la carrera ciclística y la elección de la soberana, para después dar paso a las carreras de coches de madera. El albazo y entrada de las flores anuncian la víspera de las fiestas en honor al Señor del Árbol y son el preludio de las fiestas de fundación de Pomasqui.

El Señor del Árbol es el patrono de la parroquia desde antes de su fundación eclesiástica y se lo festeja cada julio. En esta festividad, además de la novena, los priostes realizan el albazo en la madrugada, que es la víspera de la fiesta e inicia en el parque Las Tolas; desde allí salen los priostes con bandas, comida, licor y volatería. Esta celebración se da hasta las 08:00, cuando se realiza el ingreso a la iglesia con cirios y flores. Luego, entra la imagen del Señor del Árbol en una procesión con los priostes, las bandas y los danzantes.

El segundo domingo de julio, alrededor de 150 priostes se preparan para recorrer el pueblo con la imagen. Luego de la misa, se realizan otras actividades como el baile de las cintas, juegos tradicionales y presentaciones de bandas de pueblo. Otra tradición es la quema de chamiza, que consiste en una fogata realizada por los priostes la noche después de la misa de “La salve”, nombre con el que se denomina a la liturgia en honor al Señor del Árbol. Luego de ello tiene lugar el cuadrangular de pelota nacional, el Festival Puma de Oro, una minga de limpieza, campeonato de 40, una mañana deportiva, el Desfile de la Confraternidad, la sesión solemne, el paseo del chagra y los toros populares.

Platos tradicionales

El maíz y sus derivados han ocupado un lugar primordial. Algunos platos tradicionales de la parroquia son: la chuchuca, el chapo, cauca con cuy, jalpo de arveja, helados de paila de las hermanas franciscanas, el aguamiel, cuy asado, el cariucho, el champús y la chicha de jora. También se ofrece chocolate y canelazos, aunque estos platos se están perdiendo. Actualmente, se sirve fritada, chochos con tostado, champús, yaguarlocro y los famosos helados de paila.



FRITADA



Michelle Calle, Pomasqui,
Quito, Pichincha

Ingredientes para 6 porciones:

1 kilo carne cerdo cortado en cuadrados
2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de cebolla paitaña finamente picada
5 cucharadas de ajo finamente picado
3 tazas de agua
1 cucharada de comino molido
½ cucharada de pimienta
Sal al gusto

Preparación:

Sazone la carne con sal, pimienta y comino. En una olla, agregue aceite y dore la carne a fuego medio junto con la cebolla y el ajo, agregue el agua y deje en cocción hasta que se evapore completamente. Una vez cocida la carne, dórela meciendo constantemente por 20 minutos más. Sirva acompañado de encurtido de cebolla y tomate, mote y choclos.





PUMACUY



Alba Jimena Benítez Murillo, Comida Saludable,
Pomasqui, Quito, Pichincha

Ingredientes para 16 porciones:

2 cuyes
1 cucharadita de comino
5 dientes de ajo machacados
1 cucharadita de achiote
8 papas grandes peladas
1 taza de maní
2 tazas de leche
2 ramas de cebolla blanca finamente picada
2 huevos duros
2 ajís desaguados
1 tomate de árbol
2 ramas de perejil picado
1 lechuga criolla deshojada
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Un día antes adobe los cuyes con comino, achiote, sal y ajo. Tape y refrigere toda la noche. Al día siguiente, hornee los cuyes enteros sobre una lata a 250°C, deben quedar crocantes por fuera y cocidos y tiernos por dentro. Cocine las papas con sal y reserve. Prepare la salsa con el maní y la leche, sazone con sal, agregue una cebolla picada y ponga encima los huevos duros cortados en cuartos. Licúe el ají con el tomate de árbol y un poco de agua, sazone con sal y agregue el perejil. Haga una cama de lechuga, ponga los cuyes asados y las papas. Acompañe con la salsa de maní y el ají.



HELADO DE HIGO



Lauro Cabezas, Heladería Micky,
Pomasqui, Quito, Pichincha

Ingredientes para 15 helados:

8 higos en almíbar
½ litro de crema de leche
2 tazas de azúcar
2 tazas de leche fría

Preparación:

Licúe el azúcar, la leche y cinco higos, procese hasta que todo esté completamente integrado. Refrigere por 20 minutos. Coloque la crema de leche en un recipiente hondo, bata por alrededor de ocho minutos a velocidad media hasta que haya duplicado el tamaño. Incorpore poco a poco la primera preparación a la crema batida, use la batidora por dos minutos más a velocidad media. Incorpore trozos de los higos restantes, ponga en vasos y coloque los palos de helado. Congele por 12 horas.

Nota: el producto debe consumirse máximo en los 15 días siguientes a la elaboración.

ORÍGENES

UN PROGRAMA DE



COCINA DE CELEBRACIONES