

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

Facultad de Turismo y Patrimonio Cultural

Carrera de Administración y Dirección de Empresas Turísticas

Tema:

“Motivación de la Comida Típica para el
desplazamiento en la sierra centro y norte del Ecuador”

TESIS DE GRADO

Belén Chiriboga Larrea.

Año 1996 -1997

Quito



INDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

JUSTIFICACION

INTRODUCCION

	PAG
1.- CAPITULO I	1
LA COCINA, LA CULTURA Y LA TRADICIÓN	
1.1 Aprendizaje	1
1.2 Espacio Físico	4
1.3 Materia Prima	5
1.4 Utensilios y recipientes	6
1.5 Combustible	8
1.6 La Creación de Plato	10
1.6.1 Tratamiento Previo	10
1.6.2 Transformación	12
1.6.3 La Presentación del Plato	14
1.7 La Sazón	14
1.8 Ritmos de Espera/Puntos	16
1.9 Los Secretos	17

2.-	CAPITULO II	19
	PROVINCIA DEL CARCHI	
2.1	Mapa de la Provincia	19
2.2	Generalidades	20
2.3	Costumbres y Platos Típicos	21
3.-	CAPITULO III	23
	PROVINCIA DE IMBABURA	
3.1	Mapa de la Provincia	23
3.2	Generalidades	24
3.3	Costumbres y Platos Típicos	25
4.-	CAPITULO IV	48
	PROVINCIA DEL PICHINCHA	
4.1	Mapa de la Provincia	48
4.2	Generalidades	49
4.3	Costumbres y Platos Típicos	49
5.-	CAPITULO V	52
	PROVINCIA DEL COTOPAXI	
5.1	Mapa de la Provincia.	52
5.2	Generalidades	53
5.3	Costumbres y Platos Típicos	54

6.-	CAPITULO VI	65
	PROVINCIA DEL TUNGURAHUA	
6.1	Mapa de la Provincia	65
6.2	Generalidades	66
6.3	Costumbres y Platos Típicos	67
7.-	CAPITULO VII	89
	PROVINCIA DEL BOLIVAR	
7.1	Mapa de la Provincia	89
7.2	Generalidades	90
7.3	Costumbres y Platos Típicos	90
8.-	CAPITULO VIII	98
	PROVINCIA DEL CHIMBORAZO	
8.1	Mapa de la Provincia	98
8.2	Generalidades	99
8.3	Costumbres y Platos Típicos	100

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

DEDICATORIA

El valor de los logros obtenidos no solo lo da el haberlos culminado, sino también el esfuerzo y sacrificio que fueron necesarios. Es por esto que quiero dedicar mi carrera a mis padres quienes han sido fuente de apoyo moral y económico en todas las etapas de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Tenemos en nuestro idioma palabras muy importantes, pero hay unas que tienen una magia especial y son *MUCHAS GRACIAS*, y yo quiero utilizarlas para decírcelas a muchas personas, personas que directa o indirectamente me han ayudado para que pueda terminar este estudio sobre la Comida Típica Ecuatoriana y concluir así mi carrera universitaria.

He tenido que recorrer muchos kilómetros, he tenido que visitar muchos lugares y he tenido que consultar con mucha gente, gente que en forma cordial me indicó que confeccionaba y como lo hacía. Me contó de su tradición familiar para hacer un plato típico, y me indicó sus “secretos”. A ellas mi reconocimiento y mi agradecimiento.

Quisiera también que mi agradecimiento vaya dirigido a mis Padres, seres que han hecho posible que hoy esta tesis este terminada.

Mi agradecimiento a mis profesores, quienes encaminaron mis estudios y especialmente al Lcdo. Enrique Dávalos quien con su conocimiento supo guiar el desarrollo y elaboración de esta tesis.

Finalmente quiero agradecer a Dios por haberme dado la oportunidad de vivir, la oportunidad de estudiar y haberme dado la capacidad y la salud para cumplir con mis obligaciones y deberes como estudiante.

JUSTIFICACION

La elección de la investigación sobre *comida típica ecuatoriana* se debe a la importancia que para mí tiene este tema que cada día se va perdiendo de nuestra cultura.

Además me he basado en la zona centro norte (zona 1), que incluye las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar, provincias ricas en cultura, tradición y atractivos turísticos que son la fuente de motivación para el desplazamiento turístico.

La comida típica en sí no es un atractivo, pero sirve de complemento de los atractivos turísticos por ello su importancia ya que es parte del folklóreo de nuestra tierra.

Por todo esto y muchas razones más he querido resaltar y dar la importancia que se merece a la alimentación y sus formas en nuestro país aportando de esta manera a mantener viva la tradición culinaria de la Sierra Centro y Norte del Ecuador.

INTRODUCCION

Sin duda la gastronomía, por su íntima vinculación con el medio geográfico y climatológico, evidencia la percepción del hábitat que cada grupo humano tiene al seleccionar y preparar los géneros alimenticios y es parte constitutiva de la cultura de los pueblos.

De esta afirmación se desprende la necesidad de estudiar una región gastronómica desde la perspectiva de sus antecedentes históricos, y sin dejar de tener presente el marco referencial de su topografía, su tierra, sus ríos, su clima y su fauna. La influencia de las culturas precolombinas dentro de la cocina ecuatoriana quizá no sea demasiado importante pese a la variedad de microclimas con que la naturaleza prodigó a nuestra tierra.

Así, hace miles de años fueron plantas de importancia alimenticia la quinua, la zanahoria blanca, la yuca, la oca, el camote, el melloco y la papa, el maíz, el zapallo, los fréjoles, el maní, el ají, y por supuesto, un sinnúmero de árboles frutales y productos silvestres entre los que se cuenta una variedad de papa conocida por los indígenas como "sachapapas". Fueron igualmente importantes dentro de la alimentación el cuy, la llama, y la danta. Desde la colonia se producía cacao y café y, como efecto de la conquista, el trigo, que no es originario de América. Si bien se podía obtener un equilibrio aceptable entre proteínas, hidratos de

carbono y calorías, en algunas zonas la alimentación era deficiente y monótona, a base de féculas. Hoy en día todavía predominan las harinas en la alimentación ecuatoriana, encontrándose en ella platos a base de arroz, tubérculos y graminéas.

En nuestro país, más que una “cocina ecuatoriana” se aprecia diversas formas de cocina por regiones, de manera que sierra, costa y oriente presentan diferencias. La complejidad de la cocina vuelve fundamental concebir su análisis desde una perspectiva cultural, donde es pertinente tomar en cuenta su estructura interna, su significado simbólico y los actores que le dan vida, superando la visión de recetario que con frecuencia se tiene sobre ella. El valor tradicional en la cocina no ha desaparecido por completo en nuestro país, a pesar de que en la actualidad se observa que nuestras formas de alimentación han evolucionado de manera notable. Se podría decir que el significado simbólico de la comida típica es lo que permite su subsistencia.

Cabe recalcar la importancia que tiene para los seres humanos el contacto íntimo con la comida, su capacidad de aprendizaje, creación, elaboración, distribución y principalmente consumo de la comida típica, la que conlleva a una ausencia total de información sobre la misma ya que todos los ecuatorianos nos dedicamos a consumirla, pero no nos importa todo el proceso, tradición y costumbre que todavía la mantiene viva en nuestro país.

1.- CAPITULO I

LA COCINA, LA CULTURA Y LA TRADICION

1.1 Aprendizaje

Este aprendizaje en la mayoría de los casos empieza a edad muy temprana, un plato es resultado de un saber que significa: el sistema código de hacer, la pericia del sujeto que aplica el código, y el aprendizaje mediante el cual el sujeto adquiere la habilidad (Cfr, Dupey, 1987:87). De estos tres elementos intrínsecamente ligados, el aprendizaje es el que representa mayor importancia para los sujetos involucrados en la preparación de alimentos tradicionales.

La transmisión de un conocimiento implica la existencia de una persona que sea poseedora de un saber, de un sujeto que sea depositario del mismo, las motivaciones de una y otra para el establecimiento de dicha comunicación y las modalidades que adquiere esta transmisión. La relación entre dos personajes, es el elemento clave para entender el proceso de aprendizaje en la elaboración de una comida.

En base a entrevista realizadas tenemos tres agentes de aprendizaje: algún miembro de la familia, una persona ajena al núcleo familiar y factores complementarios tales como libros o cursos de cocina. La

principal fuente de conocimiento culinario la atribuyen a su madre, siguiéndole el padre, los abuelos y los suegros. La presencia del parentesco es fundamental puesto que encarna ideas tales como un grupo cerrado, selecto, que no puede convertirse en potencial competencia y principalmente donde existe afecto y confianza. La mayoría de las familiar que se dedican a la actividad culinaria trabajan con sus hijos y/o cónyuge, reflejando que la transmisión del conocimiento dentro del núcleo familiar, generalmente se la va extendiendo a través de generaciones.

Los hijos son los principales receptores de su saber y la esperanza para dar continuidad a la preparación de determinado plato. Los hijos y principalmente las hijas son el terreno idóneo para establecer una comunicación prolongada, cotidiana y detallada sobre todo el proceso de la elaboración. Es importante estar al tanto de todo el procedimiento que realizan los padres y la intervención continua para que el aprendizaje sea óptimo.

La cocina al igual que los mitos, carece de autor y sólo existe en una tradición. La transmisión verbal u oral se la denomina "fija" porque a pesar de que se puede realizar una u otra variación que pone el sello personal al plato, es importante mantener una matriz fija que permita encontrar su presencia en el pasado.

Es fundamental que esta enseñanza sea oral y directa porque fortalece la relación entre las personas implicadas y sólo allí hay un real entendimiento del proceso culinario. Se dice que las recetas escritas "*no sirven de nada*" si no se observa al mismo tiempo que se hace y se hace al mismo tiempo que se observa.

Cuando el aprendizaje se lo realiza por medio de personas extrañas al núcleo familiar, se subraya el hecho de poder confiar a esa persona la preparación de la comida.

Los cursos y los libros tienen un papel secundario y aparecen simplemente como actividades complementarias de un saber ya fundamentado.

En la transmisión de conocimientos se da una fuerte importancia a la permanencia, la tradición y al parentesco: si los abuelos y los padres elaboran un alimento, éste debe ser enseñado a los hijos y a los nietos. Por ello no podemos descartar el acercamiento del género masculino al campo culinario, especialmente a través de las golosinas o alimentos de dulce que son vistos como alimentos extra cotidianos. Sin embargo, los alimentos preparados diariamente y cercanos a lo doméstico siguen siendo vistos como labor femenina. Esto se lo percibe de forma más clara en el caso de los hombres que elaboran dulces, los cuales conciben

su trabajo como una actividad no doméstica y ubican a sus esposas como las encargadas de preparar la comida diaria.

1.2 Espacio Físico

El plato que es servido en una mesa es resultante de un conjunto de detalles aprendidos a lo largo del tiempo y de una serie de productos invertidos. Para llegar hasta la presentación de una comida o un conjunto de comidas y bebidas ha sido necesaria la intervención de una serie de factores que no son tan evidentes pero que juegan un rol fundamental en el resultado final, uno de ellos es el espacio físico, la existencia de un orden en el espacio, de una forma geométrica ordenada, da lugar a que cada espacio tenga una función específica.

La cocina puede ser considerada como un sistema que interrelaciona distintas áreas, donde cada una tiene que ver con la otra. Pero la distribución de estas áreas no siempre se da ya que hay factores que la pueden limitar ya sea por falta de espacio, de dinero, o de costumbres.

1.3 Materia Prima

La materia prima es el material básico con el cual se cuenta para desarrollar cualquier proceso productivo. En el caso de la cocina, ella esta formada por el conjunto de alimentos, condimentos y especias con los cuales se prepara el plato.

Los ingredientes son esenciales para el resultado final, se cuida mucho su calidad y se insiste en su pureza. Se resalta el uso de leche sin agua, de panela sin azúcar, de manteca de chanco y no vegetal, de manteca y no de aceite, de mantequilla y no de margarina. Hay productos que son más difíciles de conseguir pero que son necesarios para la perfecta elaboración de distintos platos como son la harina de Castilla, la levadura y la miel de abejas pura.

Existe un cuidado muy especial en la utilización de condimentos y especias, ya que son esenciales para obtener equilibrio en el plato. Además, algunos de ellos, como el shpingo, el ají y el achote son destacados por su uso constante en los platos.

1.4 Utensilios y recipientes

Cuando se quiere que un producto salga bien debe ser realizado “a mano”, evitando en lo posible la utilización de instrumentos eléctricos. Batir con la mano tiene la ventaja de que se puede sentir perfectamente la contextura de lo que se está elaborando, además se lo relaciona con comodidad y aunque parezca contradictorio por la rapidez de la elaboración.

El bolillo, las cucharas y paletas de madera son consideradas utensilios básicos en cualquier cocina. Es motivo de orgullo tener un bolillo de madera de huayacán porque no es atacado por la polilla y además es durable.

Los aparatos manuales más usados son el rallador de coco o arnero y un molino que posee dos vías de salida: por un lado se muele la fruta y por el otro pasa la pepa. Los aparatos eléctricos se utilizan sólo en caso de que se necesite producir grandes cantidades, como la ralladora eléctrica, la tostadora de maní y la laminadora donde se colocan planchas de masa para ser cortadas.

Los recipientes más usados son los de preparación, de cocción y de molde, y también los de medida.

La paila es el recipiente de preparación y cocción más utilizado y apreciado y en la mayoría de los casos es el instrumento fundamental en la cocción de los alimentos. Cada paila es personal y vuelve un distintivo de cada uno. Otro aspecto interesante es el que siempre se rescata la historia de cada paila, y es más valorada cuanto más antigua.

Una de las características que vuelven tan importante a la paila es su utilidad: puede servir para preparar y además para cocinar los alimentos a un ritmo lento que confiere más sabor. La paila no es un instrumento delicado, sin embargo es preferible sacarla del fuego una vez que se ha finalizado la cocción, para que descanse y luego si se le vuelve a necesitar, se "*para la paila*", es decir se la vuelve a poner en el fogón. Otra de las cualidades de la paila es su capacidad para concentrar el calor por mayor tiempo. El material, la forma, la utilidad y el significado que encierran confieren a este recipiente el lugar culinario privilegiado para la preparación de alimento.

Los recipientes de molde se utilizan según el tipo de alimento que elabore, por ejemplo para la elaboración de los "timbales". Así también los tableros o tablas son elementos accesorios que son utilizados tanto como para amasar como para secar y cortar.

1.5 Combustible

La utilización de uno u otro combustible está relacionado con aspectos tales como el tiempo, el sabor, el factor económico, la costumbre, o simplemente la accesibilidad a uno y otro producto.

La mayoría de los platos son elaborados con leña o carbón y la preferencia de su utilización varía según el tipo de plato así como las humas y los tamales necesitan cocción lenta, o por el hecho de quemar la leña antes de introducir el producto, da como resultado un sabor especial, por el contrario, cuando se cocina con gas no sale igual. También la leña es utilizada debido a que es más económica que el carbón y tienen un fácil acceso a esta ya que tienen un depósito en su casa.

Cuando se utiliza carbón y leña se hace uso del fogón o del horno. La cantidad de calor necesario para cada alimento es tomada muy en cuenta y además debe cuidarse de que el calor no se salga, pero que tampoco se concentre demasiado, de manera tal que desde el fogón pueda subir el fuego sin dificultad. La distribución precisa de calor es un aspecto clave para que el alimento tome la consistencia y el sabor deseados.

Por todo lo visto, se puede decir que el espacio, el combustible, los instrumentos e ingredientes se entrelazan y funcionan como un símbolo cuando se convierten en representaciones materiales de ciertos valores e ideas significativas para los actores sociales. En este caso, se otorga jerarquías a los objetos materiales dependiendo de su carga tradicional.

1.6 La Creación del Plato

Se puede decir que cuando se prepara un plato se manifiesta la función poética del lenguaje, la misma que se refleja cuando se selecciona y se combina los elementos que se tienen a disposición.

De un repertorio de alimentos, condimentos, especias, utensilios y recipientes, se eligen unos y se rechazan otros, unas combinaciones se permiten y otras no tienen cabida. Esta selección arbitraria persigue el objetivo de obtener un mejor plato.

Generalizar las etapas de un proceso de cocina es bastante difícil porque la preparación entre plato y plato difiere según sus características particulares. Una sopa por ejemplo, sigue un procedimiento muy diferente a la elaboración de un dulce. Sin embargo, se ha identificado tres fases: el tratamiento previo que se da al alimento, su transformación y su presentación.

1.6.1 Tratamiento Previo

Este punto tiene dos momentos:

- **Mayor inversión de tiempo:** Este paso hace referencia a un alimento que debe ser procesado con anticipación y que implica un mayor tiempo de tratamiento y cuidado. Para obtener el champús, es necesario moler el maíz y dejarlo fermentar por ocho días. Si se desea elaborar el rosero quiteño, se debe remojar el mote durante tres días cambiando de agua cada día.
- **Menor inversión de tiempo:** Son los pasos que se dan en el momento mismo que se prepara una comida y no significan un tiempo prolongado como en el caso anterior. Por ejemplo la preparación de una masa, la limpieza y escogida del maní, la rallada del coco, la preparación de los fideos para la sopa.

1.6.2 Transformación

Existen varias formas de transformar los alimentos: asar, freír, hervir, cocer, hornear, ahumar o podrir. En las recetas unas técnicas aparecen más que otras y muchas veces se combinan.

- **Asar:** Este procedimiento implica la existencia de fuego directo y la ausencia de recipiente, agua y grasa. No hay ejemplos muy claros de la aplicación de este procedimiento pero uno muy parecido que es el tostar, que es una técnica que debe tomar en cuenta especialmente en la serranía ecuatoriana donde generalmente se aplica para cocinar el maíz que toma el nombre de “tostado”.
- **Freír/Hervir:** Freír implica la ausencia de agua y la existencia de fuego directo, recipiente y grasa. Hervir en cambio se diferencia por la presencia de agua en lugar de grasa. Generalmente se combinan estos dos procedimientos, en especial en la elaboración de sopas.
- **Freír:** Esta técnica se ha presentado principalmente a la preparación de bocadillos como el pañuelo, que antes de ser frito debe ser amasado, y relleno con huevo duro y queso. Es requisito invariable es la temperatura elevada del aceite.

- Hervir: Cuando se ha encontrado sólo este procedimiento, generalmente está relacionado con un tiempo prolongado de duración. El dulce de leche debe hervir por cuatro horas; y en la elaboración de la colada, el agua con panela debe hervir por lo menos por una hora.
- Cocer/Freír: Es difícil establecer precisas diferencias con la técnica de hervir, pero esto está relacionado con la terminología; hervir está asociado con el “punto” que señala la finalización de la cocción, en cambio cocer hace alusión al proceso en sí.
- Hornear: Es un procedimiento que exige la ausencia de fuego directo, de recipiente, de agua y de grasa. Se lo utiliza para los platos que necesitan calor concentrado y ninguna medición directa. Podemos citar al pan, galletas y el hornado.
- Las técnicas de *Ahumar* y *Podrir* no se ha encontrado, sin embargo se podría decir que de lo que se llamó “tratamiento previo” tiene mucho que ver con la técnica de podrir los alimentos. Secar los granos, fermentar el mote, remojar el chocho son claros ejemplos de una transformación natural de los alimentos.

1.6.3 Presentación del plato

El aspecto que presentan los platos completa el triángulo de objetivos culinarios que persigue su elaboración: proporcionar gusto al paladar, al olfato y a la vista.

El color es una cuestión fundamental dentro de este tema, se lo utiliza como indicador del éxito o fracaso en ciertas preparaciones, o también como instrumento para atraer la atención visual, especialmente por medio del contraste. Al hacer referencia a la presentación de un plato, se habla también de los alimentos que deben acompañarlo así la fritada se debe acompañar con papas, maduro, tostado y mote. En semana santa son cuatro los platos que se sirven: la fanesca, el molo, el arroz con leche y el dulce de higos. Por su parte la fanesca se la sirve con maqueños fritos, huevos duros, frituras de harina, cebolla, pimienta y perejil. Estas combinaciones no son fijas, pueden variar según los gustos de los consumidores.

1.7 La Sazón

La sazón no tiene lugar en un lugar específico porque un alimento se lo va sazonando poco a poco hasta que tome la consistencia y el sabor deseados. Las cantidades reflejan la pericia del cocinero ya que nunca

hay medidas exactas sino que todo es a base de cálculo. En todas las recetas existen frases como “un atado de cebolla”, “un poco de agua”, “un poquito de sal”, “se pone agua según el tanto de carne”, “se le deja la carne según el tanto de gas que haya”, las misma que nos demuestran la inexistencia de medidas exactas y explican la carencia de recipientes de medida. La sazón se vuelve similar a un proceso de creación cualquiera, donde los detalles se van añadiendo o eliminando según del desarrollo del plato.

Por lo general los condimento se usan al principio de la preparación y las especias cuando casi ha finalizado la cocción, debido a que en el primer caso el objetivo es que el condimento se concentre y se reparta en todo el alimento, en cambio la meta principal de la especias es solamente sugerir el olor y brindar un poco de sabor.

El sabor ideal de una comida no es un plato demasiado sazonado, sino una comida que refleje una correcta distribución de los diferentes condimentos para lograr un equilibrio.

1.8 Ritmos de Espera/Puntos

Estos dos factores son indicadores de la experiencia que se tiene en la preparación de un alimento y en la actividad culinaria misma. Aunque no existen medidas exactas no se puede decir que no estén presentes ciertas reglas culinarias, todo el proceso va destinado hacia la consecución de un equilibrio de sabores y de un mejor aspecto del plato. Nunca se debe dejar “cortar” una colada, ni tampoco un dulce se puede “asentar” en la olla, no puede faltar un solo ingrediente porque se altera todo el producto, se debe respetar las pausas y ritmos del propio alimento.

Existen dos criterios básicos para determinar cuando un alimento ha llegado a su “punto”: el color y la consistencia.

La coloración por ejemplo es la manera para saber si la fritada esta cocida, observando cuándo esta toma un color dorado o cambia de tonalidad. También han dicho que es importante que en un caldo no hay que poner la carne de golpe porque se negrea, para evitarlo, previamente se debe “sancochar” la carne hasta que tome un color café y sólo después se coloca en la sopa.

Por lo general la mayor valoración culinaria está relacionada con la consistencia espesa, como en el caso del locro o de los dulces, sin

embargo existe una consistencia adecuada para cada tipo de comida. El punto del caldo es cuando tiene una consistencia normal ni muy espesa si muy líquida. Las técnicas para saber cual es el punto de consistencia deseada varia según el tipo de alimento: para tener la certeza de la cocción de un emborrinado, se le prueba con un tenedor y cuando la masa deja de salir ya “ha dado punto”; para saber si el dulce de leche está listo se “coge un poco de dulce aparte y se le deja enfriar un ratito, cuando ya no se pegue el dedo, ya está listo, ese es el punto”.

1.9 Los Secretos

Los secretos son detalles que hacen diferente y especial a un alimento y marcan el sello distintivo a su productor. Es la parte del saber que se encuentra más valorada porque simboliza la amalgama de conocimientos adquiridos durante la permanencia en la actividad culinaria. Los secretos se callan deliberadamente, siempre se “cuidan” y solo se transmiten a personas selectas, tanto para evitar la competencia cuanto para mantener la tradición al interior de un grupo determinado.

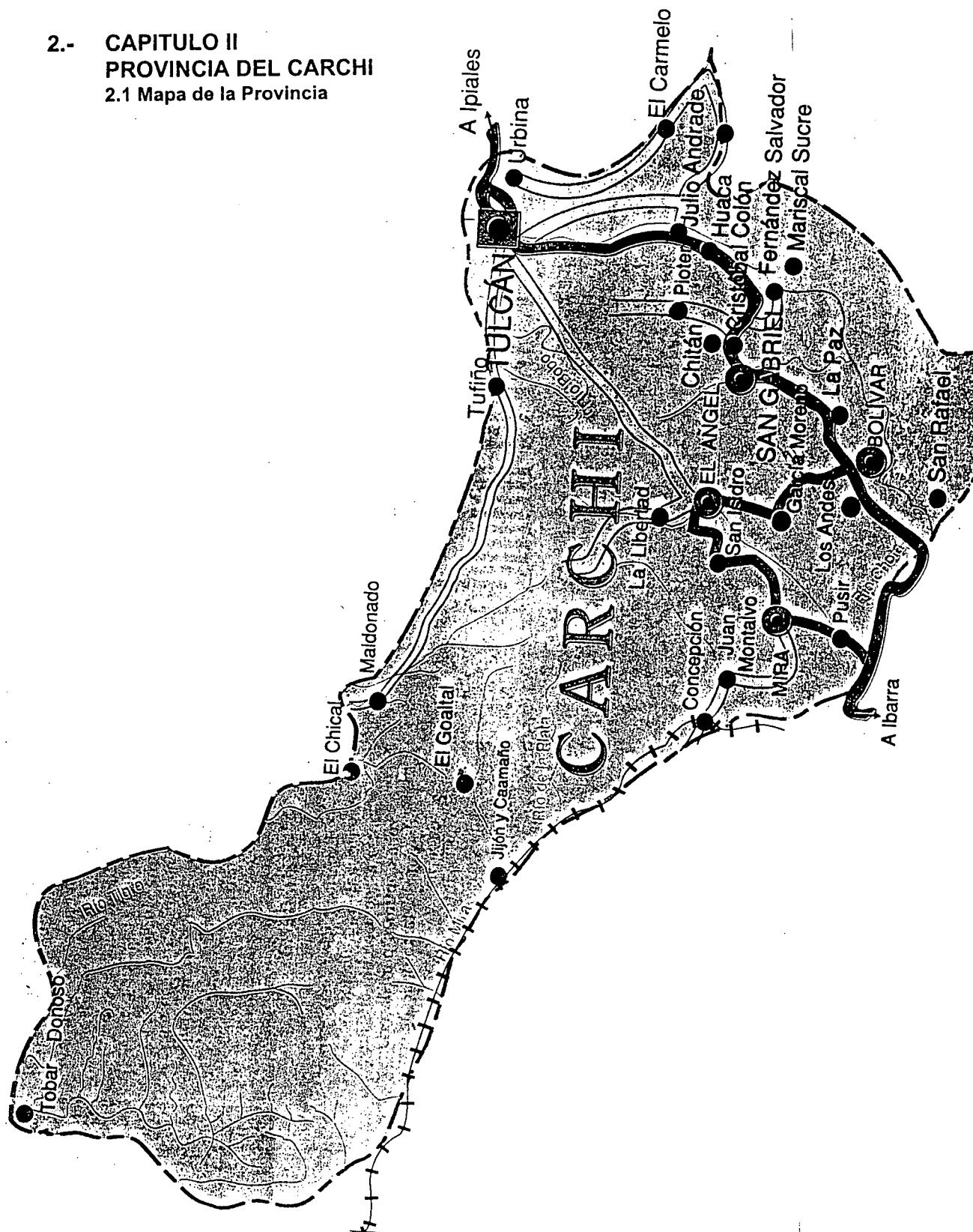
La posesión del secreto confiere poder al cocinero, el poder de un conocimiento no generalizado. Hay secretos cuya esencia radica simplemente en la utilización de ingredientes “puros” y de buena

calidad, como el dulce de leche donde se debe utilizar pura leche y azúcar, máximo canela y un poquito de harina de maíz para que de el punto y nada más.

Otros secretos son los que consisten en añadir ingredientes que aparentemente no serían necesarios, como agregar al dulce de guayaba la clara del huevo batida y al dulce de coco la yema del huevo. También se aconseja para las masas aumentar siempre una yema para que la masa sea más delicada, y para que la espumilla resulte bastante compacta se aconseja poner un poco de cremor tártaro al batir las claras de huevo.

Se debe anotar ciertos secretos que aluden a la consistencia de los alimentos, como por ejemplo el locro de papas que tiene que ser espeso pero a la vez presentar papas enteras y se espera que éstas ofrezcan el espesor deseado, más tarde se coloca otro grupo de papas para dar un buen aspecto al locro. El almíbar de frutilla también requiere que la frutilla quede formativa para lo cual se recurre al mismo método anterior.

2.- CAPITULO II
 PROVINCIA DEL CARCHI
 2.1 Mapa de la Provincia



2.2 Generalidades

- **Limites:** Al norte con la República de Colombia, al sur con la provincia de Imbabura; al Este con la del Napo y al Oeste con las de Esmeraldas e Imbabura.
- **Cantones:** Tulcán, Espejo, Montúfar, Mira y Bolívar.
- **Superficie:** 3.725 Km².
- **Población:** 141.482 habitantes: 70.142 hombres - 71.340 mujeres.
- **Geografía:** La hoya del río Carchi está cerrada al sur por el alto nudo de Boliche y al norte por el de Pasto. Tulcán, ubicada a 3.000 mts. de altura es la ciudad más alta del Ecuador ubicada en un frío altiplano. Los puntos más bajos corresponden al cauce del río Carchi. Desde aquí el terreno se eleva hasta los páramos del Angel al Sudoeste. En general, el relieve de la provincia es quebrado, solo un 8% de la superficie es plano. Las montañas más elevadas son: el volcán Chiles (4.270 mts) el Pelado (4.149 mts.) Chiltazán (3.967 mts) Mirador (3.831 mts) y Cerro Negro (3.674 mts). Respecto al clima, en las partes altas es frío y húmedo, pero la provincia tiene una zona cálida y desértica al sur en el valle del río Chota.

2.3 Costumbres y Platos Típicos

En la provincia del Carchi, al igual que las demás provincias la comida se manifiesta en sus actos religiosos, en Febrero con la celebración de la

fiesta de La Purita, que es la venerada imagen de la Virgen en Huaca, pueblo que esta localizado a 20 minutos de Tulcán por la vía Panamericana hacia el sur. Los devotos organizan vacas locas, juegos pirotécnicos y toros de pueblo. En este tipo de celebraciones suelen hacer donativos generosos en los cuales se llena de billetes una manta que cubre un torete que da vueltas al rededor de la plaza principal.

En cuanto a los platos típicos su gran mayoría son a base de papa, la cual es cocida con cascara y a su vez es acompañada con cuy asado, así también la podemos encontrar en el locro en cualquiera de sus variaciones, también la podemos encontrar en los famosos Llapingachos con caucara o chorizo. Esto se debe a que la papa es uno de los cultivos agrícolas más importantes especialmente en los cantones de Tulcán y Montúfar.

Los caldos de Gallina son también muy típicos de esta región, así como los quesos amasados y en general los productos lácteos ya que la ganadería es una de las principales actividades de la provincia en general.

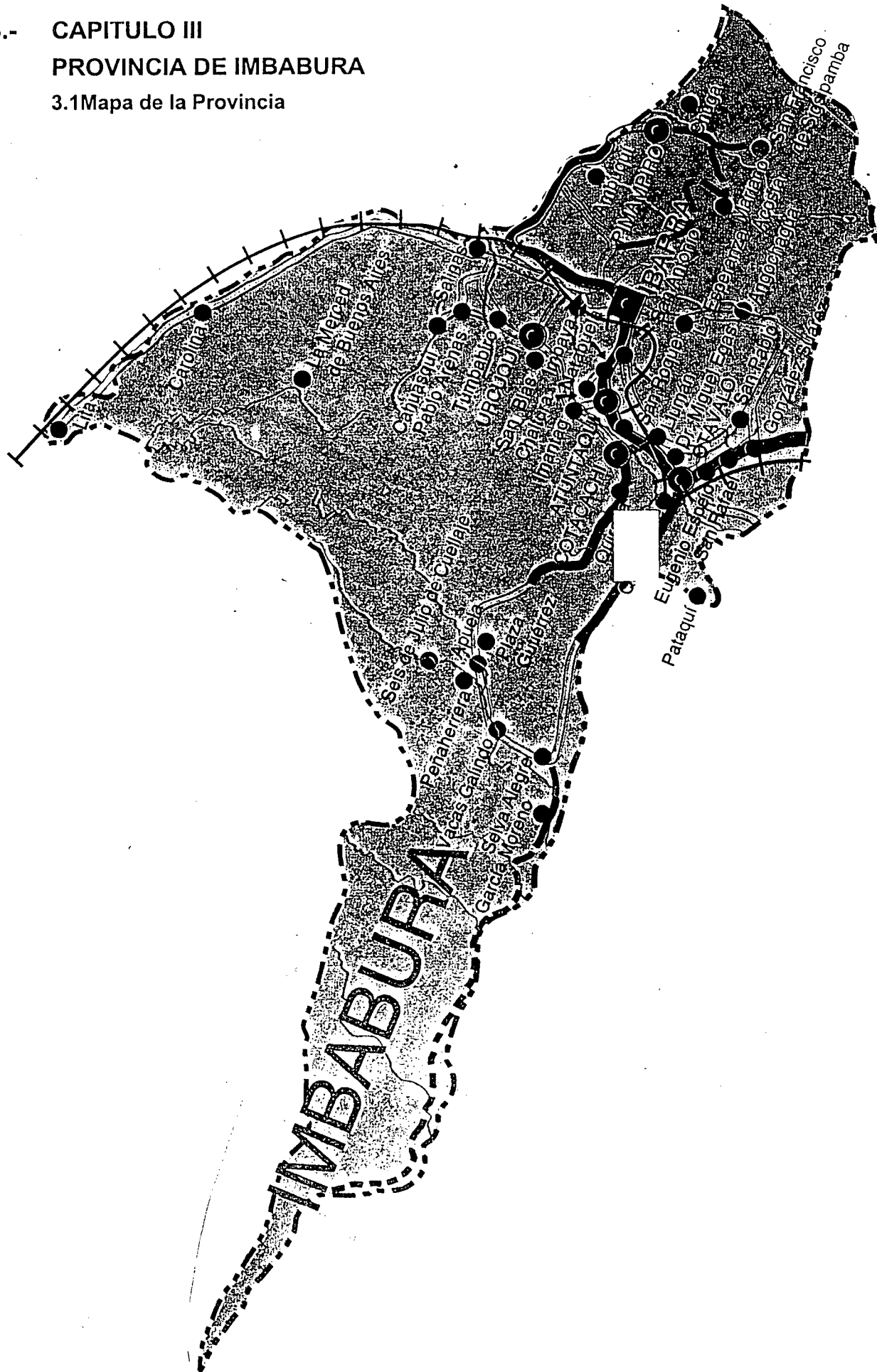
Como en la mayoría de las provincias Tulcán posee dulces tradicionales como son las delicadas “panuchas” y los “mojicones”, los cuales son hechos a base de miel de raspadura, la misma que proviene del chota y valles cercanos, con harina, huevo y manteca.

Como bebidas tradicionales en la provincia tenemos el Canelazo, y además el Tardon y el Naranjillazo que son variantes del canelazo cuya característica principal es que en su preparación llevan aguardiente y se sirven muy calientes.

3.- CAPITULO III

PROVINCIA DE IMBABURA

3.1 Mapa de la Provincia



3.2 Generalidades

- Límites: al norte con la provincia del Carchi; al sur con Pichincha; al este con Napo y al oeste, Esmeraldas.
- Cantones: Ibarra, Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo, San Miguel de Urcuquí y Pimampiro.
- Superficie: 4.523,30 km².
- Población: 265.499 habitantes: 130.260 hombres - 135.239 mujeres.
- Geografía: Esta provincia, junto con la del Carchi, participa de la hoya del río Chota que se encuentra entre los nudos de Boliche (al norte) y Mojanda - Cajas (al sur). Igual que otras provincias de la Sierra, en Imbabura alternan los hermosos y fértiles valles (Ibarra, Otavalo, Atuntaqui, Cotacachi) con regiones montañosas que son estribaciones de la cordillera (Lanchas, Cayapas, Toisán, Intag). En la cordillera occidental se levanta la montaña más alta de la provincia: el Cotacachi (4.937 mts) que está cubierta de nieve. Es una montaña volcánica que en su parte meridional tiene un cráter que se llenó de agua dando origen a la pintoresca laguna de Cuicocha. Casi en el centro de la hoya se levanta el Imbabura (4.630 mts) que no se cubre de nieve, tiene forma cónica y también es una montaña volcánica. Sobre el páramo de Piñan esta otra cumbre, el Yanahurco (4.535 mts), y en la parte meridional, en el Mojanda, el Muyurco (3.262 mts). En los sitios más bajos de la provincia están las poblaciones del Chota y Juncal cuya altura apenas sobrepasa lo 1.600 mts sobre el nivel del mar. La

misma ciudad de Ibarra se asienta en una amplia planicie y es la capital de provincia de la Sierra de menor altitud (2.228 mts).

3.3 Costumbres y Platos Típicos

En una ecología tan variada, donde se encuentra productos tropicales, subtropicales, templados y de altura, donde como se ha visto históricamente se ha desarrollado un nutrido intercambio entre los asentamientos de los distintos pisos ecológicos, la alimentación y la forma de preparar los alimentos.

Es posible marcar diferencias ente blanco-mestizos, negros e indígenas; si bien se han producido importantes intercambios entre ellos, podríamos afirmar que, en general, los primeros muestran una cocina popular con influencia de lo español combinada con elementos autóctonos; la cocina popular de los negros esta básicamente, dispuesta sobre los productos que se producen en el Valle del Chota y, entre los grupos indígenas se sigue manteniendo, en buena medida, una tradición milenaria referida a la concepción misma sobre los productos, a la forma de combinarlos y servirlos.

Obviamente que en la actualidad ya no es posible hablar de éstos como hechos absolutos pues la difusión del mercado ha determinado unas pautas generales de consumo que tienden a homogenizarse.

De cualquier modo, revisaremos, a grandes rasgos, el punto de partida de la cocina popular tal como hoy se presenta la alimentación prehispánica, los elementos introducidos desde la conquista española y los hechos fundamentales de la actualidad.

La alimentación prehispánica

La producción fundamental era la de maíz y la de tubérculos, no solamente la papa sino también la mashua, los mellocos, las ocas y otras variedades; a más de ello varios vegetales y legumbres como el berro, el bleo, chochos, quinua, "yuyos" y frutas como la mora y el chimbalo, las uvillas y, demás, formaban una dieta básica que era complementada con insectos (cusos y catsos), artrópodos y caracoles de tierra y, con los productos obtenidos mediante el intercambio: el ají, la coca, la sal y frutas de las tierras bajas.

En los lagos abundan los peces (chichi) y la preñadilla, y los páramos ofrecían muchas piezas de caza (conejos, venados, perdices, tórtolas, pavas, etc.) que proporcionaban las proteínas necesarias.

Los incas introdujeron la producción y el consumo extensivos de maíz y aportaron rebaños de llamas que suplieron leche y carne, ésta en la modalidad del "charki", carne deseada que podía guardarse por largos períodos.

Dada la riqueza de las tierras de la provincia, la producción para la alimentación no sólo era diversificada sino también abundante, abastecía plenamente según parece, una gran población asentada, fundamentalmente, en las tierras templadas pero también en los valles cálidos y la montaña.

La cocina ocupaba el lugar principal de la casa, donde a más de la preparación de los alimentos se guardaban los productos de la cosecha y los animales domésticos. No es difícil entender ello si consideramos que se trataba de una cultura agraria fuertemente dependiente de los ciclos naturales y de la tierra misma.

El fogón compuesto por tres piedras grandes (tullpa) es una constante hasta el día de hoy; la cocción de los alimentos se realizan frecuentemente y también se asaba la carne.

Esta tullpa de acuerdo con la característica "integral" de la cultura indígena, no solo era una disposición utilitaria sino que encerraba una idea de fecundidad asociada seguramente a la alimentación, tanto es así que aún subsisten leyendas relativas a la posibilidad de un embarazo si se está muy cerca de ella y por demasiado tiempo y, por otra parte, las mujeres entierran bajo el fogón la placenta tras el parto con la convicción

de que así seguirán pudiendo quedar grávidas y llevarán felizmente los sucesivos embarazos.

En el contexto de la alimentación prehispanica hay que destacar el papel del maíz como un producto no sólo de consumo sino también ritual, Salomón sostiene que "en verdad, la abundancia del maíz y su importancia como el cultivo principal era virtualmente el rasgo característico de la economía de los Andes del norte..." y muestra a través de las crónicas.

"Los indios... sustentase con maíz tostado, hecho bolas y mazamorra; comen papas y unos gusanos que crían en la tierra, gruesos, que llaman cusos y otro género de pescadito que se cría en los ríos, que llaman choncho, y ocas, ollocos, maxuas, arracachas, zapallos, jíquimas y avincas, raíces que se dan debajo de la tierra, como las papas, que se llaman turmas; y asimismo ají, que con otro que llaman chiche sabe y huele a camaroncillos; asimismo con yerbas... unas se nombran paico, que ésta es buena para los dolores del estómago, vientre y muelas; y otras yuyoslluto, guacamullos, chimborazo, chulco, la hoja de nabo, altramuces, frijoles, habas, albejas y quinua, esta es buena como arroz"; citado en Salomón, 1980,,123).

Las guayungas (dos mazorcas) de maíz se colgaban en las vigas de las casas para que se conserven más tiempo.

El maíz se consumía desde estas épocas, como mote, chuchuca, choclos, tostado, etc. Además era por demás importante la preparación y el consumo de la aswa (chicha), "acompañada siempre por expresiones de afecto y de alegría". La entrega de maíz cocido ratificaba, en la comunidad, la existencia de un lazo social:

"El manejo ceremonial de la economía maicera puso énfasis en la solidaridad, en la identidad compartida y en una camaradería, casi

familiar. El poder sobre el maíz, se podría, decir fue a la vez poder sobre la seguridad material, y poder sobre el sentimiento compartido."

Y si los usos cotidianos del maíz para el sustento son importantes, no son menos los usos rituales, que ocurrían con ocasión de las grandes fiestas, en ritos de pasaje, en *"el sentimiento de que el maíz es necesario para sustentar las almas de ultratumba"*.

La alimentación española. Nuevos elementos

Con la conquista española cambiaron profundamente muchos patrones de producción y consumo; si bien muchos productos fueron introducidos y difundidos, otros tantos se perdieron para siempre (bledos, yuyos, etc).

Con los españoles llegaron nuevos cereales: trigo, cebada, centeno, hortalizas y frutales de los más variados: se trajeron animales domésticos como las ovejas y las vacas que se aprovecharon para la lana, la carne, la leche.

Las tierras de cultivo cambiaron su finalidad en muchas zonas; se eliminaron los sembríos de coca y se optó por la caña de azúcar, con ello comenzó una cierta "cultura del ingenio" que sobrevivió en el valle del Chota y luego se extendió a otras zonas como Intag.

La caña y sus derivados son actualmente elementos fundamentales en la alimentación popular: el jugo de caña, el aguardiente, la panela o raspadura y los gajos de caña.

Las hortalizas tuvieron amplia difusión: coles, zanahorias, lechugas, etc., pronto se incorporaron en todas las mesas populares. Así también las frutas: claudias, duraznos, manzanas, uvas, naranjas, etc. Pero los granos siguieron siendo la fuente básica de alimentación.

“Se alimentaban con maíz, papas, ocas, machua, zapallo, zambo y quinua. El ají entraba en condición de la mostaza europea. El maíz les servía de sustento, desgranado y cocido (mote), tostado al fuego, en tiestos, y molido (Herrera, 1909:15).

El choclomote (choclomote) de choclo tierno y porotos, las habas con mellocos, el tostado con chochos, las "cosas finas", mote, arveja, poroto, chocho, tostado, hiervas, sal y carne finamente picada, son muestras de esta preferencia por los granos que se hizo común en todos los estratos de la sociedad provincial. Difícilmente se puede entender la alimentación popular sin estos recursos.

La cocina popular de hoy

El maíz sigue siendo la base de la alimentación en la provincia; se consume como tostado, mote, choclos, etc., y para la chicha. A más de ello predominan los granos: arvejas, habas, frijol, y también las papas, la cebada, el trigo.

Las hortalizas predilectas son la col, la cebolla, el culantro, perejil, lechuga y remolacha. Ocasionalmente se consumen gallinas y huevos, leche, cuyes, carne de res y de cerdo debido a al incremento del precio de los productos.

La alimentación de los sectores populares mestizos e indígenas es bastante similar, estos últimos consumen también la mashca (harina de cebada) seca o como chapo (con agua y azúcar), prefieren la sal en grano, el ají rocoto (más fuerte) y las coladas o mazamorras de maíz con papas y carne, entre otras cosas.

Las condiciones ecológicas del valle del Chota permiten que allí aparezcan rasgos de la cocina costeña: arroz, encocado, menestras y variada utilización del plátano. En general, en toda la provincia, los sectores populares han adoptado el consumo de arroz, fideos, atún, sardinas y otros productos que no son tradicionales.

El pan de cada día

El maíz, por una parte, y la harina de trigo por otra, constituyen los ingredientes fundamentales para la elaboración de una inmensa variedad de masas de pan. Quizás el "pan" más tradicional sean las humildes tortillas de maíz tostadas sobre el tiesto en el fogón; el pan de maíz, dulce o salado, también se hace en el horno de leña después de haber preparado la masa en grandes artesas.

Las choclotandas (pan de choclo literalmente) o humitas también son muy populares, se hacen con choclo tierno y "cao", queso, mantequilla y huevos, y se envuelven en la hoja de la mazorca del maíz para cocinarse al vapor; algo semejante son los chiguiles que se preparan con harina de maíz crudo y manteca de cerdo y se adornan con chicharrones y ají, envolviéndose en la hoja larga de la planta del maíz.

Las bonitísimas combinan la masa de harina de maíz con la papa aplastada con queso y con achote y se ponen al tiesto en el fogón. El puré de papa se utiliza, junto con harina de maíz tostado, miel de panela, queso, chicharrón molido y manteca de cerdo, para hacer las arepas que se ponen en hojas de achera para asarse al horno hasta que estén secas; se sirven con ají y chocolate caliente. Con harina de maíz también se pueden preparar empanadas rellenas con carne, cebolla, arvejas y

huevo; o los pasteles de choclo, tamales, tamales de mote y otras tantas variedades.

La harina de trigo se ha difundido ampliamente y es posible encontrar una variedad inmensa de pan, pastas, pasteles, elaboradas con esta base. En los mercados, algunos indígenas venden "pan de agua" en grandes canastas.

Portacarrero señala estos tipos de panes encontrados para el expendio en las ferias: rusku tanta, runa tanta, pambasu, sara tanta, urpi tanta, caballu tanta, wawa tanta, chaki tanta. (Portacarrero, 1976)

El pan predilecto por los indígenas es grande, pesado, en forma de rosca; con ocasión del Día de Difuntos y del Jueves Santo en que van a visitar a sus muertos, llevan pan con variadas formas: caballos, pájaros, guaguas, adornados según corresponda; antiguamente se hacían grandes hornadas en estas fechas.

El pan es también un elemento indispensable en los matrimonios, donde no faltan alegorías tales como novios, palomas, etc. El pan de dulce también es muy apetecido a nivel popular, como lo son las botadas panuchas cañitas y quesadillas, en Ibarra.

Quizá la variedad de pan que más se asocia con la providencia sea el pan de leche una tradición de Caranqui que ha pasado de generación en generación; hoy sólo lo hacen los domingos y días festivos porque es muy laborioso; dada su importancia, a continuación se indica su receta:

Receta: se cuaja la leche y se la mueve para que "siente" el queso, se saca todo el suero y se deja sólo el queso o cuajada; éste se muele para que quede bien amasado y se añaden los huevos bien batidos, se le pone la harina de maíz y sal, se amasa y en hojas de achera se va poniendo "al ojo" hecho bolitas. Se mete en horno de leña a más o menos 80 grados centígrados.

Proporciones: 1 barril de leche (40 litros); 1 huevo por litro de leche; 6 ó 7 libras de harina de maíz crudo, sal a gusto.

Secreto: tiene que se leche fresca del día, bien buena, cremosa, todavía caliente; si es del día anterior ya no vale porque el pan se asienta y sale agrio.

En la preparación no debe entrar royal, levadura ni manteca.

Dulces y golosinas

La variada ecología imbabureña provee una infinidad de ingredientes adecuados para preparar los más apetitosos dulces: guayabas, guanábanas, moras, membrillos, babacos, naranjillas, chirimoyas, por citar sólo unos pocos ejemplos.

Estos dulces se preparan en pailas de bronce, combinando el jugo de las frutas con algo de agua y azúcar o panela y meciendo hasta que dé el punto requerido.

El arrope de mora, tan popular en toda la provincia, también se prepara de este modo pero se deja enfriar, se embotella y se guarda.

Los dulces de leche difieren de acuerdo a la leche que se use: calostro, cuajada, o fresca; el dulce de calostro, hecho con panela, tiene una consistencia de queso, en el caso de la leche cuajada, se cuece en una paila mezclando con panela para obtener un manjar prieto; si la leche es fresca se combina con azúcar y se obtiene manjar blanco, con un punto

más alto se pueden hacer bocadillos de leche en forma de cuadraditos o rombos, cosa que también se puede hacer con el dulce de guayaba y el de tomate de árbol.

Para la época de Difuntos y la Semana Santa se acostumbran hacer la colada morada con harina de maíz negro (en quichua se llama yana-api), la cocina blanco-mestiza le agrega naranjillas, piña, babacos, frutillas, canela y otros ingredientes; entre los indígenas su elaboración es más sencilla y forma parte de la comida que se lleva al cementerio para "compartir" con los muertos.

Para la fiesta de Corpus Cristi, la comida más tradicional y popular es el champús con mote, preparado en base de harina de maíz, leche, mote, panela, especerías y hojas de naranjo. El zambo y el zapallo son muy utilizados en los postres propios de la provincia: el zambo dulce se hace al horno poniéndole panela; el zapallo con dulce se realiza cortando el zapallo en cuadros y luego cocinándolo con panela.

Como vemos, la panela es un ingrediente infaltable en la cocina popular y su propia elaboración puede contarse en este punto: el jugo de la caña se pone a hervir en varias pailas hasta que dé el punto, de allí se traslada al "bunque", otro recipiente en el cual se bate el líquido "hasta que blanquee" y de allí se pasa a los moldes hasta que se enfríe.

Asimismo, una golosina muy consumida es la melcocha, tradicional de Corpus en Atuntaqui aunque se puede encontrar en cualquier tienda en cualquier época del año.

En toda la provincia se degustan los mojicones (bizcochos con panela), las moncaibas, los suspiros, los rosquetes, las cocadas. En Otavalo son infaltables las habillas, galletas de harina de maíz y panela. Pero dos de las muestras de la cocina imbabureña que más ha trascendido los ámbitos locales son las nogadas y los helados de paila.

Las Nogadas

Se dice que las nogadas son propias de Ibarra pero también los otavaleños reclaman su origen, lo cierto es que se encuentran en ambos lugares y con la misma calidad.

Para preparar la nogada de raspadura se pone a hervir una paila de agua con 30 bancos de panela y dos cucharadas de ácido cítrico, cuando da el punto ("de bola") se vuelca en otra paila donde se mece para enfriar, de ahí se pasa a una tinaja plástica.

En el caso de la nogada blanca, se utilizan azúcar, esencia de vainilla y claras de huevos; para la nogada amarilla se agregan además las yemas y colorante amarillo huevo; la nogada rosada se prepara con mora. En promedio se hacen dos o tres pailas diarias. La pasta obtenida se extiende sobre una mesa y se le agrega el tocte que traen de Pimampiro y sus alrededores y se compra pelado o sin pelar, luego se corta en tiras

y se llenan las cajas con pequeños pedazos; se pone más tocte encima y bajo la tapa papel celofán.

Las nogadas se envasan en unas cajitas de madera que se trabajan en el barrio de alpachaca por tres o cuatro artesanos. La madera que utiliza para ello es el sauce, muy flexible y que no se quiebra y además muy higiénica, apropiada para la conservación de las nogadas y los dulces (actualmente para las tapas se usa vil o malva). Para fabricar las cajitas, la madera debe trozarse en bloques y cantearse, obteniéndose tablillas de 1 cm. de grosor de las que se sacan la parte superior de la tapa y la parte inferior del asiento.

La láminas para los aros se obtienen de la primera troza, mediante cepillo manual se sacan láminas ("guinchas") de madera, delgadas y de la altura adecuada; los aros se adhieren a los bordes de los círculos mediante pequeños clavos ("clavos chinchas"); finalmente los aros son cosidos en el extremo con hilo de cabuya. Ya armadas, las cajas se ponen a secar. En un día de trabajo pueden salir hasta 800 cajas redondas y ovaladas.

Helados de paila

Los helados de paila son una tradición ibarreña, el procedimiento para obtenerlos es aparentemente muy simple: el jugo de la fruta con cierta

cantidad de azúcar (o bien, la leche con azúcar y especias si se trata de helados de leche) es depositado en una paila de bronce.

La paila va colocada sobre una estructura de madera que en su parte superior presenta una superficie cóncava (formando una media circunferencia o "batea"), esta va recubierta de paja de monte, protegida por una tela de costal, entre la paja y la paila se coloca hielo picado y sal en grano.

La paila se hace girar sobre esta mezcla de hielo y sal, a la vez que mediante una cuchara de palo el líquido depositado en su interior va siendo batido.

Mediante este simple procedimiento, en diez minutos o quince minutos el líquido se congela y el helado está listo para servirse. Sin embargo, el procedimiento oculta una serie de "secretos" propios del oficio; por ejemplo, es necesario conocer las proporciones de hielo y sal que deben ser mezcladas para que el hielo alcance una determinada duración y para obtener un rápido congelamiento.

Pero el secreto mayor está en la preparación del líquido; la mezcla entre jugo de fruta y azúcar debe ser exacta para obtener un helado de adecuada textura.

Así, si el líquido está muy azucarado, se obtiene un helado vidriado, si está muy aguado, el helado sale muy flojo; el jugo para la fabricación del helado debe ser algo menos espeso que el jugo que se prepara para beber, es decir menos grueso que el salpicon.

De la combinación justa entre el jugo de fruta y el azúcar depende básicamente la calidad del helado.

El helado de paila se mantiene refrigerado hasta por tres días sin perder su calidad. Después de este plazo todavía se puede consumir pero ya no tiene calidad del helado de paila fresco.

Los sabores preferidos y tradicionales son guanábana, mora, taxo, leche y naranjilla.

Antes el hielo era traído de las cumbres del Imbabura o el Cayambe, "ese hielo era más helado que el que se compra en la fábrica".

Entre los helados también son muy populares los "de tubo" que se ponen a congelar en moldes y con un palito, los sabores predilectos son de leche y de mora, pero también el taxo y la naranjilla; los "de crema", se preparan con crema de leche, canela, vainilla y a veces pasas, son muy apetecidos los de Otavalo y los de San Pablo del Lago.

La chicha

La chicha de jora es la más popular de todas, se prepara con ocasión de fiestas, bautizos, matrimonios, etc. Para hacerla, se empieza por escoger maíz amarillo delgado y se pone en un lugar para su germinación cubriéndolo con hojas de achera y mojando cada día (por 6 días); después de poner el maíz a secar al sol para que se endulce y a continuación se muele y se cocina con una gran cantidad de agua.

Cuando ha hervido se saca; una vez frío se coloca en los pundos o barriles y se deja ocho días para que fermente. El afrecho que ha quedado después de moler y exprimir la jora se utiliza para hacer guarapo.

El yamor, sólo preparado con ocasión de las fiestas de septiembre en Otavalo (y antes para los carazas de San Rafael), es una chicha tradicional, se compone de siete variedades distintas de maíz, entre ellas amarillo, blanco, chulpi, colorado, canguil, que se mezclan y se ponen a fermentar en grandes barriles con agua y panela. A más del secreto del maíz, el sabor del yamor también depende del grado de fermentación y de la forma cómo se dejó fermentar.

La chicha aloja es otra variedad de chicha de maíz; el maíz seco se tuesta y se muele y se agrega en una olla de agua con panela, se

aumenta agua y cuando se enfría se vierte en una vasija de barro y se deja fermentar por cuatro días.

La chicha de arroz se conoce en toda la provincia pero es más difundida en Ibarra y en sus pueblos cercanos como Pablo Arenas; el primer paso para prepararla es remojar el arroz, luego se cocina y se pone a fermentar.

Los platos fuertes

Generalmente, los platos fuertes en Imbabura se sirven acompañados de chicha y ají. Las sopas más populares son las colada o mazamorras de maíz, habas y otras harinas, que algunas veces se sirven con una presa de cuy o un pedazo de carne de res, borrego o cerdo; la polla ronca es una sopa de harina de cebada preparada en un refrito de carne de cerdo y con papas, achote y col, sirve acompañada de tostado y ají.

El locro es otro plato típico: locro de papas, locro de berros, locro de nabos, locro de cuero, yahuarlocro (variedad que incluye sangre frita), se sirven acompañados de queso, aguacate y chicharrones.

Otras sopas populares son el morocho, la quinua con papas, la chuchuca, el arroz de cebada con coles, la timbuscha preparada en base de maní, leche, achote y con papas enteras.

Durante las fiestas del Yamor, en Otavalo, a más de la chicha, se sirve un plato típico consistente en Llapingachos, mote blanco, ensalada de tomate y lechuga, fritada (de cerdo o borrego) y empanaditas de masa de harina de maíz y rellenas con arroz, zanahorias, arvejas y carne, que se fríen en abundante aceite.

La fritada de cerdo acompañada de papas con cáscara y maíz tostado es, en Ibarra y Otavalo, un plato común durante todo el año; la carne de cerdo se corta en pequeños pedazos (incluyendo la grasa y los huesos pequeños), se cocina y se fríe en grandes pailas colocadas a la puerta del local donde se expenden; a veces también se sirven con choclos cocinados o asados y con cerveza.

En época de cosecha de choclos, éstos se venden cocinados (de la mata a la olla) en pequeños kioscos improvisados a la vera del camino que une Ibarra y Otavalo.

La carne de cerdo es muy apetecida en los alrededores de Otavalo, lo que ha llevado a que ser "matapuerco" llegue a ser un oficio muy rentable.

En Cotacachi, el plato típico de la fiesta de la Jora son las carnes coloradas (puca-aicha), si bien se pueden consumir en cualquier época

del año. Consisten en pedazos de carne de borrego cocinados y fritos con mucho achote; se sirven junto con mote, papas y salsa de queso (queso, leche y cebolla), y tostado. En tiempo de Sanjuanes en Cotacachi son muy populares las papas con sangre de borrego.

El cuy se prepara de varias formas, entero o en presas, asado o cocinado; son muy conocidos los cuyes al palo de Quinchiche. También se consume el librillo, la caucara, el treinta y uno (pre-paración de vísceras) y la tripa mishqui.

Antiguamente se consumía mayor cantidad de "carnes de caza": conejo, venado, soche, gallinas de monte, tórtolas, etc., hoy son muy escasas pero todavía se conoce la forma de prepararlas ; por ejemplo el pernil de venado requiere un adobo y un reposo especial antes de meterse al horno.

En el Lago San Pablo se recogen preñadillas, especie de insectos acuáticos que se consumen fritos; de los lagos de Imbabura se consiguen pequeños pescados que, igualmente, se fríen para comer. Los churos o caracolitos de tierra son un manjar predilecto de los grupos populares, expertos en el arte de "chuparlos".

Quien va a Ibarra no puede dejar de probar las empanadas de morocho, rellenas de carne, arvejas, zanahorias y fritas en abundantísimo aceite; la

preparación de la masa de la empanada es un secreto que cada vez menos personas conocen, el resultado es una fina tela blanca muy crocante al comer, la cerveza es infalible al consumir las empanadas.

Unos cuantos platos tradicionales son comunes a toda la sierra, o al menos, a las zonas norte y central, así la fanezca de Semana Santa que en Imbabura se sirve adornada de tomate, zanahoria y, muchas veces, lleva mellocos y/o papa en su preparación; los churrascos, el arroz con leche, los higos con queso, y otros.

4.- CAPITULO IV
PROVINCIA DE PICHINCHA
4.1 Mapa de la Provincia



4.2 Generalidades

- **Limites:** La provincia de Pichincha limita con las siguientes provincias: al norte, Imbabura y Esmeraldas; al sur, Cotopaxi, Los Ríos y Guayas; al este, Napo; al oeste, Esmeraldas y Manabí.
- **Superficie:** 13.253,30 Km²
- **Población:** 1'756.228 : 855.172 hombres - 901.056 mujeres.
- **Cantones:** Quito, Cayambe, Pedro Moncayo, Mejía, Rumiñahui y Santo Domingo de los Colorados.
- **Geografía:** La provincia de Pichincha se encuentra ubicada en la hoya del río Guallabamba y rodeada de un cinturón de montañas: Cotopaxi, Sincholagua, Antisana y Cayambe, en la cordillera oriental, Iliniza, Pichincha y Atacazo en la cordillera occidental. Hacia el sur, en el nudo de Tiopullo existen dos volcanes apagados: Rumiñahui y Pasochoa. En el centro de la hoya se levanta un montículo de formación volcánica, el Ilaló, en cuyas faldas se encuentran fuentes termales aprovechadas para balnearios.

4.3 Costumbres y Platos típicos

Las costumbres tradicionales que tenían los pobladores de la provincia de Pichincha unían mucho a la familia, con las diferentes actividades que ellos realizaban, entre estas podemos mencionar el juego de “los cocos”, en el cual participaban todos los miembros de la familia e

inclusive vecinos, este juego muy similar al de las típicas bolas, se lo realizaba con cocos pequeños que eran traídos desde Chile, luego del juego se reunían en alguna casa y elaboraban las melcochas, partían los pequeños cocos, y se los comían.

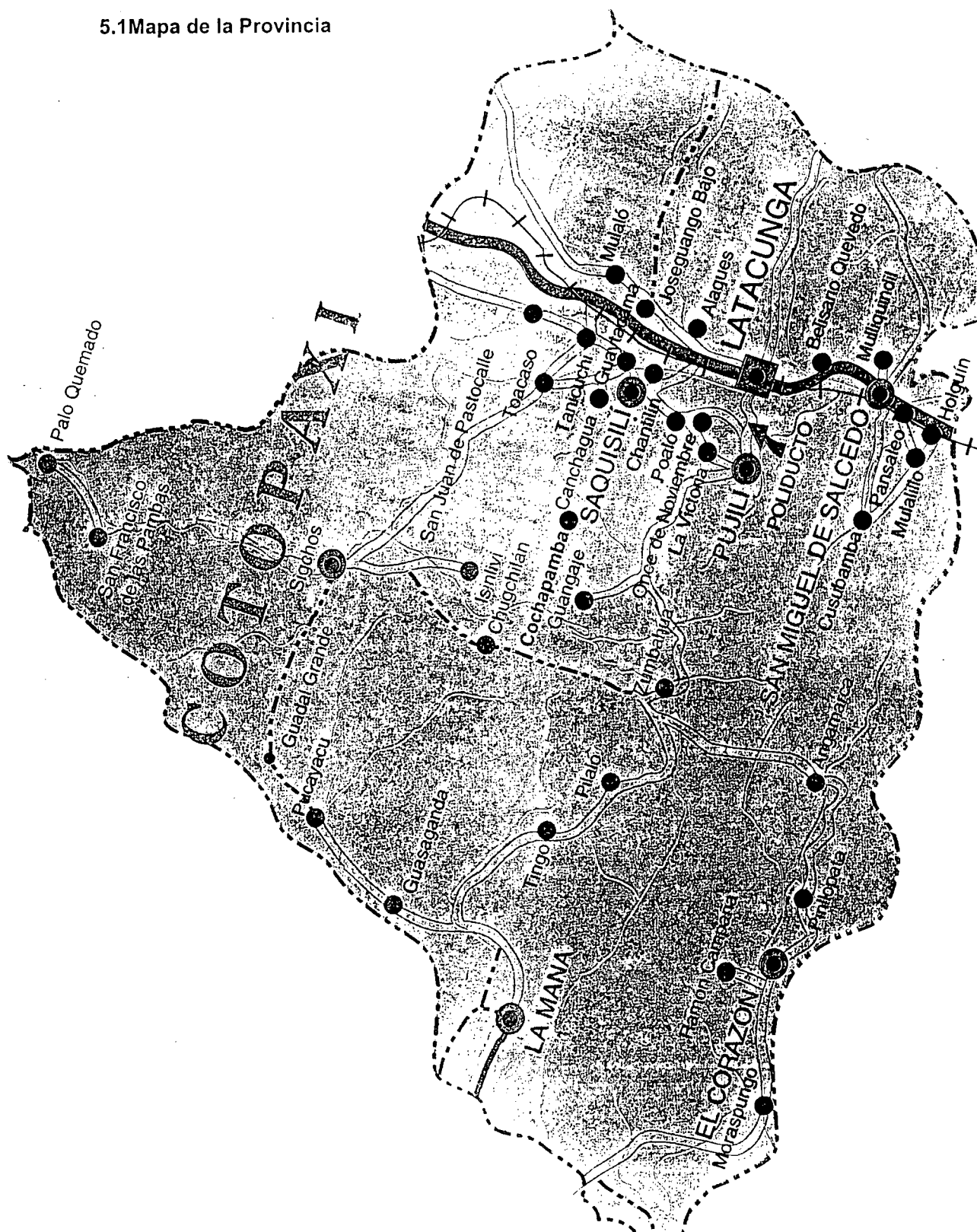
En la provincia de Pichincha debido a la influencia y continuo flujo de gente su comida típica se ha visto influenciada por todas las provincias de la sierra y también por las provincias de la costa. En sus restaurantes se puede encontrar platos típicos de todo el país como son el caldo de patas, seco de chivo, la chanfaina (corazón, hígado y riñones de borrego), el locro, la fritada, el hornado con tortillas, los quimbolitos, las humitas, el dulce de higos e incluso el cebiche. Las colaciones, quesadillas y aplanchados son aún elaborados de forma tradicional en el centro de la ciudad de Quito. El rosero quiteño a pesar de que ha perdido su imagen y ha desaparecido casi completamente del los hogares quiteños sigue siendo la bebida tradicional de la provincia. La chucula y el ponche de leche son también bebidas que servidas frías o calientes forman parte del folklore quiteño.

En los últimos años, con el afán de rescatar nuestras costumbres, y también con el objetivo de resaltar nuestros valores, en la ciudad de Quito se esta llevando a cabo tanto el festival de la fanesca en la semana santa, como el festival de la comida típica el cual se lleva a

5.- CAPITULO V

PROVINCIA DE COTOPAXI

5.1 Mapa de la Provincia



5.2 Generalidades

- Limites: La provincia de Cotopaxi limita con las siguientes provincias: Al Norte, Pichincha; al Sur, Tungurahua y Bolívar; al Este, Napo y al Oeste, Pichincha y los Ríos.
- Superficie: 6.330 Km².
- Población: 276.324 habitantes: 135.199 hombres - 141.125 mujeres
- Cantones: Latacunga, Pujilí, Salcedo, Pangua, Saquisilí y La Maná.
- Geografía: El gran atractivo de la provincia es el volcán Cotopaxi que en días claros puede ser observado desde grandes distancias de la serranía. Para los aficionados al montañismo la excursión al Cotopaxi es un gran placer pues ofrece facilidades de escalamiento y tiene un albergue. Pero no solamente el volcán es el único atractivo sino toda la región que forma el Parque Nacional con sus bosques, lagunas, valles y su riqueza zoológica. La hoya donde está ubicada la provincia es la hoya central del río Patate que limita al norte con el nudo de Tiopullo. Otras cumbres nevadas que se encuentran en esta provincia son: Los Ilinizas (5.236 mts.) y el Quilindaña (4.878 mts). El Cotopaxi es el volcán activo mas alto del mundo con 5.943 metros sobre el nivel del mar. De las nieves del Cotopaxi nace el río Cutuchi y se extiende los páramos de Pansache, Chalupas, Langoa, Baños, Salayambo y Mulatos. El Quilatoa es un volcán apagado en cuyo cráter se encuentra la laguna de su mismo nombre. En el ramal orientada se extiende la cordillera de los Llanganates y en el lado occidental las

elevaciones de Chugchilán y el ramal de Sigchos desde donde se extiende el valle del río Toachi.

5.3 Costumbres y Platos Típicos

La comida popular y tradicional en la provincia utiliza sobre todo aquellos alimentos de cultivo más generalizados, lo cual hace que comparte muchas de las características de la comida popular en otras provincias serranas con similar producción agrícola.

Al uso de cereales, como el trigo, cebada, quinua, maíz, se agregan los granos: arveja, fréjol, habas, lentejas, chochos; los tubérculos como la papa y ocas, y aquellos productos de consumo popular que provienen de otras zonas ecológicas de fácil acceso, como el plátano en sus distintas variedades, la yuca, la panela, etc. Esta dieta eventualmente se complementa con proteína de animales de cría, como el cuy, la gallina, el borrego y el chanco, y una variedad de pescado traído desde la costa.

La importancia de los cereales en la alimentación popular se advierte por el gran número de molinos que funcionan en cabeceras parroquiales y cantonales, en donde el campesino lleva a moler su poco de trigo, cebada y maíz. Igual se advierte en la gran presencia de mazorcas de maíz secándose al aire, que se observa no solamente en la vivienda campesina, sino en viviendas de sectores populares en las zonas urbanas y semi - urbanas de la provincia.

Estos diferentes ingredientes se usan y se combinan según costumbres y preferencias condicionales por la tradición local, en la cual el factor étnico revierte importancia, y en menor grado, los constreñimientos y limitaciones que impone la condición económica y social del grupo.

Entre los platos compartidos con otras provincias y que se expenden en puestos de comida y comedores ambulantes de fiestas, ferias y mercados, se encuentra el hornado y la fritada de chanco, acompañados de tortillas, de papa, mote, lechuga y tomate o tortillas de yuca, muy populares en Saquisilí y Pujilí. Sobre estos fogones improvisados, a más del pescado frito, el maqueño y el mote con fritadilla, se observa una increíble variedad de caldos.

La sopa, plato muy utilizado en la cocina popular, permite combinar de manera económica diferentes y nutritivos alimentos. En el mercado de Latacunga, por ejemplo, esta variedad incluye el caldo de gallina, caldo de patas, arroz de cebada y locros de toda clase, de papas, de cuy, de cueros, de menudencias, generalmente consumidos desde horas muy tempranas por la familia campesina que acude al mercado.

Otra costumbre muy popular en las ferias y mercados es el expendio de jugos de frutas, tales como naranjilla y mora, en pequeños puestos equipados con una licuadora, en la cual se mezclan estos jugos con

zumos de alfalfa, y si se quiere algo más nutritivo, con una cerveza malta y un huevo batido. No faltan tampoco las empanadas de viento, que como su nombre indica son empanadas de harina sin relleno alguno y las espumillas de distintos sabores que venden en barquillos o en conos.

Entre la población indígena de páramo, en cambio, se acentúa el uso de granos y cereales. Cualquiera de las tres comidas en el día generalmente consiste de una sopa, de trigo, cebada, avena, fréjol o papas en época de cosecha, o cualquiera de estos cereales preparado como colada de dulce, incluyéndose una que se denomina "el desabrido", porque no se le agrega ni sal ni dulce. Estas sopas o coladas se acompañan de panela, traída desde la zona de Mindo, y cuyo consumo es muy difundido en la provincia, por su precio inferior al azúcar.

El consumo de frutas y legumbres, generalmente se restringe a los días de feria, en el que el campesino indígena y su familia recorren grandes distancias para llegar a la feria más cercana.

Para estas largas caminatas o para la jornada de trabajo, el campesino lleva consigo una mezcla de granos cocidos, que incluyen tostado, habas, habilla, fréjoles, mote, chochos, a veces mezclado con chicharrón. En la zona de Zumbagua, a iniciativa de los padres Salesianos, se ha estimulado el cultivo, en pequeñas huertas familiares, de hortalizas para autoconsumo.

El cuy, anteriormente muy consumido entre la población campesina, especialmente indígena, se ve restringido por el alto costo del mismo, de donde resulta que su crianza está dirigida hacia el mercado, antes que al consumo doméstico.

En los páramos de Tigua y Zumbagua es frecuente observar junto a la vivienda campesina, una pequeña construcción que semeja una vivienda con puertas y ventanas, destinada a la crianza de cuyes con fines comerciales. Y con mayor razón, en esta zona de grandes rebaños, el consumo de la carne de borrego se limita a ocasiones especiales.

Justamente una de las características que distingue las costumbres alimenticias de la población indígena es la práctica de comidas con carácter ceremonial. En finados, por supuesto, la colada morada, las guaguas de pan, granos cocinados y la chicha que serán consumidos en el cementerio, en comunión simbólica con los difuntos.

La pedida de manos en Zumbagua debe ir acompañada de panes, aguardiente, chicha, y carne de borrego cocinada, que los padres del novio ofrecerán a los padres de la novia y que serán servidos y repartidos de manera ceremoniosa.

Y en la fiesta de Corpus, no solamente los repasos de los Danzantes deberán acompañarse de ciertos alimentos, como frutas, pan, ají, mote,

aguardiente, chicha y otros platos de sal y de dulce sin no que el día mismo en que se alquilan los vestidos del danzante, se reúne toda la comunidad y de manera ritual y ceremonial, comparten una comida que consta nuevamente de variados platos, que incluyen gallina, cuy y borrego, especialmente preparados por los diferentes jochantes.

De igual manera, el fallecimiento de un miembro de la comunidad entraña uno o dos días de comida y bebida, con la participación de toda la comunidad, hecho frecuentemente mal interpretado por el sector mestizo. Esta manifestación comunitaria en señal de duelo, es conocida en español como "las bodas" y en zonas como Angamarca, como "fandango" nombres que expresan y perpetúan el prejuicio y la interpretación errónea.

En poblaciones como Tanicuchí, en donde se ha mencionado que la cultura popular sufre en mayor grado el impacto de la sociedad nacional, tienden a desaparecer costumbres como la preparación de pristiños en Navidad, la fanezca en Semana Santa, la colada morada en Finados, y para determinados sectores, la cena de Navidad debe incluir el pavo, vinos, uvas, y champagne. En cambio, prevalece la costumbre de preparar la chicha de jora para las fiestas, bebida fermentada en pundos de barro, que se prepara con una mezcla de cereales, que incluye el maíz, el morocho y cebada habiéndose previamente remojado el maíz, en agua azucarada para que críe la jora, y por supuesto, es infaltable el

hornado de chanco con mote y tortillas de papa y el ají de cuy, que consiste en un estofado de cuy con papas cocidas.

En la zona de colonización, la comida expresa también la heterogeneidad de los grupos asentados en ella. Todos los informantes mencionaron el sancocho como plato típico de poblaciones como Corazón y Moraspungo, en el Cantón Pangua. Esta sopa, más bien característica de la costa, se prepara con habas, yuca, verde, choclo y carne de res.

En la población de Salcedo, el yaguar loco se sirve con menudencia de borrego y el cuy es envuelto en pajas, asado al carbón y servido con papas cocidas y salsa de maní. Pero también es muy conocido el "ranaucho", igual que en otras zonas de la provincia, plato que consiste en una sopa de harina de arveja, con chicharrón, papas y presa de cuy. Tanto en esta zona, como en Pujilí y Saquisilí, gustan mucho de las de dulce: el morocho con leche, la colada de harina de maíz, y la coladas de arroz de cebada, muy popular en zonas donde crece abundante la cabuya.

Para preparar esta colada se hierva durante algunas horas el arroz de cebada pelado, con el jugo que se extrae del tronco de la cabuya, a lo cual se le agrega un poco de canela, y si se quiere, hiervas y panela.

La extracción de este jugo se hace mediante un orificio en el tronco de la cabuya, que luego se conserva cubierto; durante algunos meses es

posible retirar diariamente un poco de líquido. En las ferias de estas poblaciones es común observar el expendio de esta bebida, que se conserva fresca en pundos de barro. Del jugo de la cabuya se obtiene también un dulce amelcochado, permitiendo que hierva durante algunas horas, hasta que se consuma el líquido.

Y en esta misma zona de abundantes capulíes, en la época de cosecha, se prepara una compota de capulíes con harina de maíz, hiervas y panela.

Pero posiblemente platos típicos de mayor renombre no solamente en la provincia sino fuera de sus fronteras, se encuentran en Latacunga. En esta popularidad ha incidido de manera determinante la estación de ferrocarril y, posteriormente el paso obligado por dicha ciudad de quienes viajan por la carretera panamericana.

Desde hace muchas décadas, las chugchucaras se sirven en Latacunga los días viernes y sábado de cada semana. Pero atraen ya no sólo a los viajeros de paso forzado por Latacunga, sino a verdaderas caravanas de aficionados que se trasladan desde Quito u otras ciudades cercanas.

En la actualidad este plato se sirve en una gran variedad de locales, de todo tipo y tamaño, pero la gran mayoría se concentran en la calle Oviedo y Quijano. En una casa de planta baja, con portón de madera al estilo de

las casas de Latacunga funciona uno de los locales, sin que medie un rótulo al exterior; tan seguro está su dueño de la fama y excelencia de chugchucaras. Desde hace más de cuarenta años, don Víctor Hugo Córdoba trabaja en este negocio que heredara de su suegro, y que en la actualidad maneja con la ayuda de una de sus hijas.

A principios de cada semana deberá trasladarse a distintos sitios de la provincia para adquirir los tres o cuatro chanchos y demás ingredientes, necesarios para atender a su clientela. Los comensales se acercan a la cocina para adquirir su plato de chugchucaras, que en el verano de 1983 costaba cien sures; o raciones más pequeñas, que luego se sirven en comedores individualizados, pulcros y modestos.

La misma cocina es un ejemplo de una cocina tradicional en la provincia. Con frente al patio interior, consta de amplios y espaciosos cuartos, uno de los cuales, equipados con largas mesas de madera, sirve para preparar alimentos, mientras que en los otros, se observan bien distanciados fogones de leña y carbón. Sobre estos fogones chisporrotea la fritada en sendas pailas de bronce, y sobre un mostrador alargado, también de madera, se han colocado bateas y canastas que contienen cada uno de los ingredientes que deben acompañar a la fritada, listos para servirse.

El plato chugchucaras consta de carne y cuero tostado, mas pequeños fritos, empanaditas de harina, canguil, tostado, papas doradas y en platillos separados, mote con chicharrón, ají y salsa de cebolla.

Compiten en popularidad con las chugchucaras, las allullas y los quesos de hoja. La señora Alejandrina Galarza recuerda que en 1920 su familia preparaba las sabrosas galletas para vender en la estación de ferrocarril, acompañada de "ajísitos, queso, o fritada".

En aquel entonces, la allulla se vendía por 0.05 centavos cada una. Su elaboración se hace en base de manteca de chanco, huevos, harina, sal, levadura y agua, y su popularidad es tal, que se venden hasta en el Partidero de Aloag en la provincia de Pichincha. Pero los más conocedores saben que las mejores allullas son preparadas por la familia Galarza y se venden en la tienda de doña Rosarito Razo, en la plaza principal de Latacunga.

Doña Alejandrina describe otros pancitos y dulces que anteriormente fueran de consumo popular en Latacunga, pero que dado el alto costo de los ingredientes, en la actualidad se preparan solamente bajo pedido en ocasiones especiales. Estos incluyen el pan de yema, que requiere de manteca de chanco y mantequilla, los buñuelos de dulce, con huevos, miel de panela, polvillo y manteca negra; los injertos, de masa de sal y relleno de dulce, las tortillas de maíz, las figuras de pan de Jueves Santo, el hojaldre de Corpus, y delicados y chocolatines que se enviaban a

vender en las calles en bandejas, cuando aún no se fabrican industrialmente ni dulces ni caramelos.

El queso de hoja en cambio, debe su nombre a la hoja de achira en la cual anteriormente se lo envolviera para su venta en la estación de ferrocarril. En la actualidad se lo vende en bolsas de plástico, posiblemente más prácticas, pero menos atractivas. Doña Rosario Razo, quien dedicara la mayor parte de su vida a la tarea de preparar los quesos de hoja, explica el procedimiento.

“El queso tierno se deja madurar hasta que este poroso, luego se corta en pedazos y cada uno de ellos, con la ayuda de una espumadera, se sumerge en agua hirviendo, hasta que de el punto, y si se hace granos como arroz, es que se ha pasado. El punto ideal es cuando se hace vetas. Estas vetas se colocan sobre una mesa limpia y se estiran, hasta obtener láminas delgadas, que luego de agregar la sal, se doblan con las puntas hacia adentro”.

Aunque doña Rosarito ya no hace quesos de hoja, incapacitada por una artritis que ella atribuye justamente a la elaboración de los mismos, vende quesos de hoja en sus tienda, elaborados por alguien de su entera confianza.

A más de chicha de jora, la bebida tradicional de Latacunga, que se incluye en la fiesta de la Mama Negra, es el "Champús", que se prepara con harina de maíz fermentada , raspadura, naranjilla, mote, clavo de olor, pimienta dulce e ishpingo.

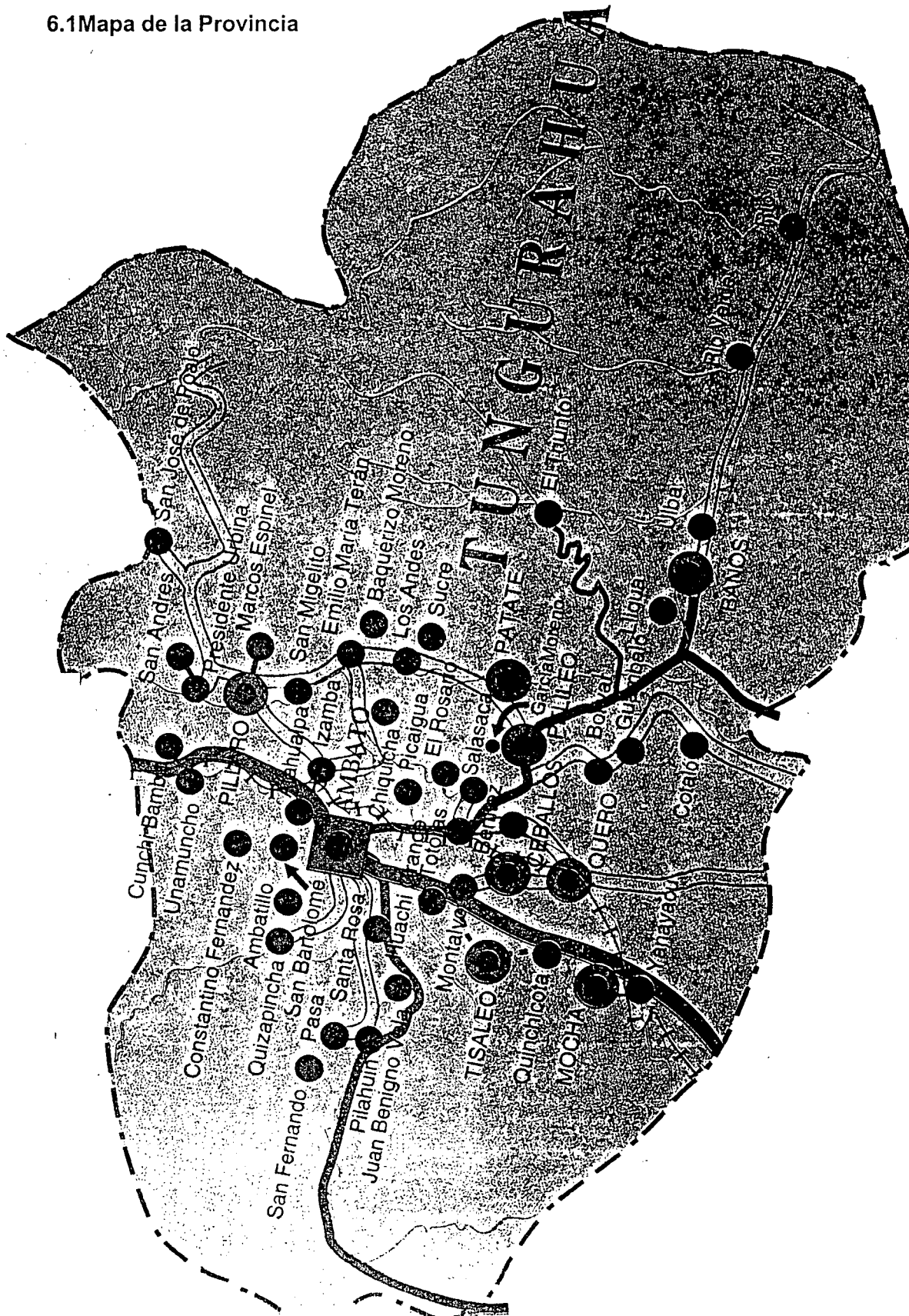
Cabe finalmente una observación. Esta tradición culinaria de la provincia que se caracteriza por contar con sabrosos y atractivos platos, algunos de ellos de alto valor nutritivo, y que forman parte de la cultura popular, corre el riesgo de extinguirse por el uso forzado de grasa de res, al que se ve abocada la población de escasos recursos, dado el costo de la manteca de chanco y el aceite vegetal, que supera en mucho las posibilidades de sus escasos ingresos. Sin soslayar por el lo esencial del problema, lo atentatorio que resulta por la salud, el consumo de este cebo que se vende abundantemente en ferias y mercados de la provincia.

Entre los principales postres de la provincia tenemos a los famosos helados de Salcedo elaborados de pura fruta y que sus distribución a sobrepasado los limites provinciales y ahora encontramos los clásicos basureros de payaso que caracteriza a los locales de expendio por todo el país.

6.- CAPITULO VI

PROVINCIA DEL TUNGURAHUA

6.1 Mapa de la Provincia



6.2 Generalidades

- **Límites:** La provincia de Tungurahua limita con las siguientes provincias: al norte, Cotopaxi y Napo; al sur, Chimborazo y Morona Santiago; al este, Napo y Pastaza; al oeste, Cotopaxi y Bolívar.
- **Superficie:** 3.200 Km².
- **Población:** 361.980 habitantes: 176.509 hombres - 185.471 mujeres.
- **Cantones:** Ambato, Pelileo, Pillaro, Patate, Quero, Baños, Cevallos, Mocha y Tisaleo
- **Geografía:** Tungurahua tiene una variada topografía pues tiene volcanes, montes, planicies y valles, estos últimos dedicados a la agricultura y ganadería. En la provincia predomina el clima templado y seco. Existen zonas de clima abrigado y otras frías propias de la serranía. La temperatura media diaria es de 14.17 °C. Tungurahua pertenece a la hoya oriental del Patate que limita al norte con el nudo de Tiopullo donde se levantan dos montañas: el Iliniza y el Cotopaxi. En la cordillera occidental están las siguientes montañas: Sagatoa, Quispicacha, Casa-guala y Quilotoa. Al este, en la cordillera de los Llanganates se levanta el Cerro Hermoso (4.571 mts) y el Quilindaña. Al sur, en el nudo de Igualata se levanta otra montaña: el Carihuairazo (5.020 mts.). Los más fértiles valles son: Ambato, Izamba, Cunchiplamba, Patate, Baños, Leito y el Triunfo. Al Sur de la hoya está el volcán activo Tungurahua (5.087 mts) que puede escalarse desde la ciudad de Baños.

6.3 Costumbres y Platos Típicos

Antecedentes

En épocas prehispánicas dos son los productos dominantes en la alimentación: el maíz y los tubérculos. Como en toda el área andina, el maíz no sólo se cultivaba con fines de consumo sino también rituales, lo cual se mostraba, por ejemplo, en el gran valor simbólico asignado a la chicha, medio básico de socialización y de "pago" a la tierra. Los tubérculos: papas, mellocos, mashua, ocas y otras, constituían un elemento imprescindible, solos o en combinación con el maíz o con vegetales diversos. Pero en Tungurahua la tierra tiene una vocación frutícola dada por su ecología particular, la calidad del suelo y los vientos cálidos que se adentran a la alta sierra desde el oriente, conformando ciclos climáticos diferentes a los de la sierra norte. Cítricos, babacos, capulíes, y especies quizá desaparecidos ya, debieron ser parte fundamental de la dieta indígena.

Con la llegada de los españoles la orientación productiva sufriría grandes trastornos pues buena parte de la provincia tiene aptitudes cerealeras: el trigo, la cebada, el centeno, que traían los colonizadores pronto se

difundirían y nuevas especies frutícolas se desarrollarían en los fértiles huertos: manzanas, peras, uvas, claudias, duraznos y tantas otras.

Pero dadas las condiciones de desigualdad social y de pobreza creciente entre la población indígena, la alimentación de este estrato, lejos de mejorar, fue cada día perdiendo variedad y cantidad de nutrientes, la carne se relegó a las comidas festivas. De este modo, vamos a encontrar que hacia 1930, los angahuanas:

“Comen especialmente granos secos, que trituran en molinos primitivos (piedras de moler). Para ir a los trabajos llevan alimentos secos en bolsitas de cabuya tejida, llamadas shigras. La alimentación la condimentan especialmente con sal y ají. Les sirve de alimento también los cereales, los mellocos, ocas, habas, mashuas, así como la calabaza.”

Y los salasacas consumían:

“Maíz en toda clase de preparación, papas como complemento, habas, arvejas y col son los alimentos primordiales. Muy rara vez tienen la satisfacción de servirse carne. De la raíz de la cabuya preparan un dulce. La fruta escasea. Agua les aplaca la sed.”

De los Pilahuines tan solo se dice que su alimentación es rudimentaria.

“La cebada molida en forma de arroz o de mashca”.

En las fiestas encontramos muchos elementos que contrarían la cotidianidad: la algarabía frente al silencio, el derecho frente a la austeridad: las comidas festivas son, asimismo, contrastantes con las que diariamente se sirven en las mesas de los grupos populares, sobre todo esto se evidencia al tratar de los indígenas que, como veíamos presentan muy poca variedad en su alimentación.

En las fiestas se pone en proceso del "don" como un fuerte hecho cultural; lo que a diario se presenta como una reciprocidad material casi directa en trabajo o en bienes, se convierte con ocasión de la fiesta en una oportunidad para dar bienes materiales y recibir consideración, reconocimiento, prestigio: por ello, porque en sociedades pequeñas la identificación como miembro adulto, activo y pleno de la comunidad es primordial, no se escatiman recursos y gastos y la parte esencial es satisfacer a los convidados con abundantes "boda" (comidas festivas), como en la fiesta de los caporales en Santa Rosa que en medio de varios días de música y baile, se sirve sopa de fideo o colada de carne con papas, papas enteras condimentadas con cebolla, achote y sal, acompañadas de carnes de cuy o conejo en unos y en otros, de gallina o de res; junto con estas comidas se sirve un "cierra-boca", es decir, chicha de jora o de cebada. El último día de la boda se prepara el mondongo, comida preparada con las cabezas y las extremidades de los animales, en medio de la alegría y la embriaguez.

El cuy es comida de fiesta, de celebración, cada caporal tiene que dar de comer un cuy a todos los montados y a los disfrazados de negros que le siguen, asimismo deben proceder los priostes en la Fiesta de Reyes; los cuyes, atravesados por largos palos, forman parte de los recursos propios de los disfraces de estas festividades. En Totoras, la fiesta de la Virgen del Tránsito el 15 de agosto, constituye la más grande ocasión para el consumo de chanchos.

Entre los Salasacas, comer conejo es un símbolo de prestigio; algunas veces se ponen los pelos del animal en el camino para que los vecinos puedan ver que han comido conejo.

El contenido ritual de la comida festiva se expresa más claramente en Finados, cuando los vivos, indígenas y mestizos, llevan ofrendas a sus muertos en las cuales no debe faltar la carne de cuy, conejo, gallina, junto al mote, el tostado, los granos, pero cuyos elementos centrales son la colada morada y el pan representando figuras humanas (las guaguas): de la colada morada se dice que representa la sangre que antaño los indios ofrecían a sus dioses, razón por la que los indígenas... llevan dicho alimento al cementerio para ofrecer a sus difuntos. Algunos indígenas han manifestado que las guaguas de pan del día de Finados *"son el cuerpo que los incas ofrecían a sus dioses en las ceremonias auténticas de sacrificio"*.

Pese a que la definición de los patrones de alimentación tiene una influencia nativa determinante, hay que puntualizar que en la actualidad se han hecho extensivos a los estratos populares rurales de la provincia, por ello, la preparación de muchos platos va a ser común a indígenas y mestizos y, salvo excepciones, el tratamiento será igual para los dos grupos.

El "pan de Ambato": las variantes locales

El religioso italiano Bernardo Recio en su memoria titulada "Viaje de un misionero", publicada en 1750, señala:

"Hambato es otra villa bien principal, elevada a ciudad en estos últimos años domina muchos pueblos indios, como Quisapincha, Píllaro, Tisaleo, Quero, Santa Rosa y muchos otros de admirable temple. Y en Hambato es célebre el pan que hacen, sus roscas, y que abastece a Quito, como el de Vallecas a Madrid."

En realidad, la fama del pan de Ambato ha trascendido hasta nuestros días por su sabor, calidad y consistencia en todas sus variantes. El pan que salía de Ambato y en general de toda la provincia en las épocas de la arriería no sólo abastecía los mercados de la capital sino de varias ciudades de la Costa como Babahoyo, Milagro, Guayaquil y otras de la Sierra como Guaranda y aún Riobamba. Las primeras panaderías que se instalaron en Guayaquil fueron de migrantes ambateños.

Si bien hay que reconocer la calidad del pan que se produce en la capital de la provincia, se debe tener presente que en la denominación general de "pan de Ambato" comúnmente se incluyen las variantes que provienen de otras localidades y que se comercializan en el mercado de Ambato, tal es el caso del pan de Pinllo y del pan de Santa Rosa. Por lo demás, en

épocas especiales como Finados, el pan es amasado en toda la provincia pero solamente por algunas personas o familias que "saben"; es una actividad tradicional en la que interviene toda la familia tanto en la amasada, como en la creación de las figuras y la preparación de la masa de colores para los adornos; las figuras se diseñan a mano con la ayuda de un cuchillo, ya horneadas y listas salen al mercado; se prefieren las guaguas de pan, los caballos, soldados, palomas, etc.; para elaborar la masa se utiliza solamente harina de trigo y agua, sin levadura, para que sea consistente.

Pan de Pinllo

Se dice que antes "todos en Pinllo eran panaderos", hoy, pese a que ya no existe tal uniformidad, todos quienes siguen elaborando el pan lo hacen guiados por una tradición transmitida de generación en generación y que involucra a todos los miembros de la familia: padres, hijos y nietos.

El trabajo del pan empieza las vísperas con la amasada, temprano en la mañana se empiezan a formar los panes y a hornearlos y la labor termina hacia las dos o tres de la tarde. El pan se hornea los sábados, domingos, martes y jueves, y se vende en Ambato los lunes, miércoles y viernes. Los ingredientes principales son harina de trigo blanco o integral, huevos, manteca y mapavira, levadura y dulce (panela); en Ambato se compra la manteca de chancho, de Guaranda viene la harina integral. Hay un pan

de sal y otro de dulce, pero según la harina que se utilice se obtienen panes "mestizos" (de dos colores y sabores), "paspas" (blanco), empanadas de queso, etc.

El resultado de esta tradicional labor es un pan de sabor especial, muy consistente y alimenticio que "llevan hasta para el extranjero". Quienes lo saben hacer se sienten muy orgullosos de sus conocimientos y de los "secretos" que guardan celosamente.

El pan de Santa Rosa

En 1868, con ocasión de un cambio del día de feria en Ambato, se anota que los domingos se podrán seguir expendiendo artículos de primera necesidad, ente ellos "la carne de carnero y el pan que se introduce de la parroquia de Santa Rosa, víveres éstos con que se alimenta el vecindario".

El pan de Santa Rosa es una tradición de siglos que también ha sido transmitida de padres y madres a hijos e hijas. Para la preparación se mezcla la harina de castilla y la integral; se hace un hoyito en la harina y se pone manteca, mantequilla, azúcar, agusal y levadura en masa, se agrega el agua necesaria y se amasa fuerte "a puro pulso", luego se deja "en reposo" para que la masa madure durante una hora. Se vuelve a amasar y se empieza a formar el pan.

El pan de sal tiene algunas variedades: palanquetas, redondos, cachos, roscas; el pan de dulce se obtiene añadiendo panela a la masa. Las horneadas se realizan los miércoles, viernes y sábados, en cada horneada salen alrededor de mil panes, normalmente la primera "puesta" (aproximadamente 200 panes) está lista a las dos de la tarde habiendo empezado el trabajo a las seis de la mañana.

En los días de amasado se hacen dos o tres "paradas" de un quintal cada una, es decir, que se prepara la masa a partir de un quintal de harina. En Santa Rosa la elaboración del pan no tiene ya un carácter muy marcadamente familiar: "se ponen hasta seis trabajadores para hacer el pan", éstos son especializados y por lo general mujeres pues "amasan mejor". El pan se vende en Ambato, la mejor venta se produce en finados, ocasión para la cual se trabajan muñecas, roscas, etc.

Los hornos de pan

El horno es parte fundamental en la elaboración de pan, uno de los secretos del sabor; en Tungurahua son grandes, ocupan un amplio espacio en el patio de las casas; su estructura es redonda, con una puertecilla en forma de hexágono rectangular en su parte delantera; el "tripaje" del horno debe ser de cangahua y combinarse con ladrillo y piedra. La construcción de un buen horno sólo puede ser obra de un experto y cuando se logra, se bautiza al horno en una ceremonia especial y se deja grabado el nombre del autor y el año, todo ello con el objeto de bendecirle y desearle larga vida y buenos frutos.

La preparación del horno para cada horneada, supone también amplia experiencia y conocimientos. La salada del horno es un proceso que a veces se realiza con una semana de anticipación: se hace una mezcla

con la "flor de la mostaza" sumo de la cabuya negra y sal, con lo que se baña al horno".

Para la quemada del horno, el propio día de la horneada, se introducen ramas secas de eucalipto que se queman hasta que todo el horno (desde el fondo hasta la puerta) tome una tonalidad blanquecina, entonces se tapa un momento hasta que la leña se consuma en su totalidad y luego se empuja la ceniza con un palo y se limpia con una "escoba" de eucalipto tierno o alfalfa remojada en agua, para evitar que los restos de ceniza se impregnen en el pan. El calor alcanzado por el horno permite obtener alrededor de cinco "puestas", cada una en 10 o 15 minutos, aún con el horno menos caliente el pan no desmejora su calidad.

En Santa Rosa, el pan se dispone en latas, se dice que antes se hacía en ladrillo y era más sabroso. En Pinillo, cuando el horno está listo, se trae el pan en unas grandes bandejas de madera y se va poniendo y acomodando en el interior con unas largas paletas, directamente sobre la superficie del horno; cuando está totalmente lleno, se tapa y se deja hasta que se dore el pan; con una pala de aluminio (un rectángulo grande sostenido por un largo madero) se mueve y se saca el pan que se vuelve a llevar hacia adentro en las bandejas para luego acomodarse en cajones grandes de madera en los cuales se transporta al mercado; la experiencia del panadero logra una perfecta sincronización entre la temperatura del horno y el leude del pan para obtener mejores

resultados. El trabajo más duro lo realiza el hornero, sus manos están encallecidas y hasta deformes por los años en esa labor; al retirarse del horno debe permanecer un lapso de tiempo a temperaturas más o menos altas "para no torcerse" pues durante toda la hornada ha estado de pie junto al horno.

Los dulces manjares

Como en ninguna otra provincia, en Tungurahua las frutas están a la disposición para elaborar dulces, mermeladas, compotas, juegos, jaleas, postres de todo gusto y sabor.

Las manzanas se prefieren para hacer pasteles, purés y para hornearlas y cocinarlas, para servirse con almíbar o arrope elaborado con las incomparables moras de castilla propias de Ambato y sus alrededores. Son también de predilección las peras y duraznos al almíbar. El dulce de babaco es de los más solicitados: al babaco maduro se le cocina con agua, azúcar y canela; se sirve frío acompañado de queso fresco, acompañante ideal también para el dulce de higos, el de membrillo, el de albaricoque, o la mermelada de guayaba.

En Ambato se venden varios bocaditos dulces como cocadas, guayabas, higos enconfitados, cuadraditos de maní, bolitas de azúcar, quesadillas, delicadas tortillas de maíz y las famosas "ambateñas" o bolitas de coco horneadas: en una paila se cocina el coco con azúcar, huevos y mantequilla, hasta que de un punto alto y se despegue de la paila, con ello se forman bolitas que se colocan en una lata y se asan en el horno.

En Pasa, Quisapincha y otros poblados, se venden aplanchados y moncaibas. En Baños, lo más representativo son las melcochas: se pone a hervir panela con agua hasta que tome "punto de bola", se bate la

mezcla y se agrega el maní; con las manos engrasadas se estira y se recoge la preparación hasta hacerla elástica; se divide en pedazos y se envuelve en papel celofán. Fuera de los sitios de expendio, en las casas en las que se prepara las melcochas para la venta, hábiles "melcocheros" llevan y traen la preparación en un movimiento rápido y violento que va creando color y consistencia; no todas las melcochas son iguales: se la puede preferir fresca o guardada y muchos reconocen a quien las hace en el sabor. Con un procedimiento semejante se elaboran los alfeñiques que son más suaves y tienen vetas de color rosado, pues a una parte de la preparación se le ha añadido arrope.

En todas las fiestas populares son infaltables las empanadas hechas con harina de trigo, manteca de cerdo, huevos, levadura, sal y agua, rellenas de queso y horneadas en su mejor variante o, simplemente, con harina y agusal y con condumio de cebolla picada y algo de queso, fritas en abundante aceite y espolvoreadas azúcar. También son muy populares los tamalitos negros: una especial combinación de harina de maíz y panela añadida un pedazo de carne, que se cocinan al vapor envueltos en hojas de achira.

En Patate las arepas son los más tradicional y así como en el pan, sólo quienes las aprendieron a hacer de sus mayores conocen todos los secretos de su elaboración, se preparan con zapallo cocinado y cernido que se mezcla con harina de maíz tostado, panela, anís, manteca, canela

y queso; esta masa se deja leudar y luego se envuelve en hojas de achira para ser puestas en un horno de leña a altas temperaturas (350-400). Frecuentemente el proceso comienza el día anterior a la horneada pues hay que esperar que el zapallo este frío para cernirlo; la hoja de achira no encierra toda la arepa, solo da una vuelta sobre la masa, esta tiene un punto o "temple": preciso: no debe chorrear de la cuchara y antes de hornear las arepas hay que esperar que dentro de la hoja la masa "nazca" (leude). Las arepas se hornean martes, viernes y sábados, se venden en Patate, Pelileo, Puyo y Ambato; cuando más se venden en Patate es en la fiesta del Señor del Terremoto, en febrero.

Para las fiestas de Corpus en Patate se preparan rosquetes y para Navidad buñuelos al horno, cuya masa se hace con "puro huevo y un poquito de royal" a más de harina de maíz crudo, esto es también una particularidad patateña pues los buñuelos en el resto de la provincia, se fríen en aceite y se sirven con miel de panela.

En Ambato, los molletes de Corpus son de los alimentos más tradicionales, se elaboran en forma de torta pequeña rellena de carne dulce. En toda la provincia se prepara el jucho: una especie de dulce diluido que incluye capulíes, pedazos de pera y de durazno.

Platos fuertes

En el Mercado de Ambato y en las picantería se expande el plato más típico y popular de esta ciudad: los Llapingachos con chorizo; el llapingacho es la tradicional tortilla de papa que aquí lleva queso y cebollas y que se fríe en manteca de cerdo; el chorizo (del cual se dice que no hay nada igual) es la tripa del cerdo rellena con su carne, cebolla paiteña, cebolla blanca, ajos, perejil, culantro, sal, pimienta, comino y achote; para servir el plato se complementa con lechuga, remolacha, aguacate y huevo frito.

Otro plato fuerte, muy difundido y apetecido, es el llamado Ají de Cuy. En Mocha, Cevallos, Quero, Quisapincha, Pelileo y en muchos otros lugares, es reconocido como el plato típico de la localidad. Al cuy se le pela, se lava, se limpia y se aliña con cebolla blanca y colorada, ajo, pimienta, y orégano y comino como adobo; se deja reposar para que se impregne de las especias y luego se pone al horno de leña o al carbón; se acompaña con papas peladas y cocidas enteras. Salsa de maní o de cebollas blancas y ají picante.

También el hornado tiene variantes locales, en Cevallos se dice que no hay ninguno que iguale al de esta localidad pues tiene una sazón que es secreto profesional. En Quisapincha, luego de pelar al cerdo y de sacarle el menudo, se le aliña con "color" (manteca con achote) y especierías de

sal y de dulce; se hornea y ya listo se sirve con lechuga picada y con el "agrio", preparado con chicha de jora, cebolla blanca y paiteña, perejil, culantro y un poquito de azúcar y ají.

Es común acompañar otros platos con morcillas, que son trozos de tripa de cerdo rellenas de arroz, col y especias, todo esto cocido (a veces el arroz es reemplazado por zambo o zapallo); hay también las llamadas "de sangre" que tienen un color más oscuro; se sirve nuevamente cocidas en caldo o simplemente asadas.

Entre las sopas y caldos, el menos elaborado es el cachicaldo: caldo pobre que se sustancia en agua y sal, cebolla picada y rara vez lleva carne; se sirve con mote, tostado, o papas con cáscara; suele acompañarse, además, con maschca.

El caldo de carne de res o de gallina que lleva papas, sal y cebolla, se sirve frecuentemente en platos de barro o de hierro enlozado. El mondongo es una sopa que se prepara con la cabeza, patas y manos de las reses, leche, tomate, mote, cebollas en trozos y especias; es un plato predilecto para las fiestas.

En Santa Rosa se prepara un succulento caldo de menudencia (panza, librillo, tripa, hígado, corazón y riñones) y con pedazos de morcilla. En muchos otros lugares se prefiere el treinta y uno, un caldo preparado con

librillo y el yahuarlocro: una sopa de papas con menudencias de borrego a la que se agrega sangre cocinada del mismo animal.

En varias picanterías de Pinlo se venden chugchucaras que, a decir de los entendidos, son iguales o mejores que las de Latacunga; algunas personas manifiestan que tradicionalmente se preparaban en Pinlo, otros aseguran las hacen fueron a Latacunga y aprendieron allá; el caso es que hace muchos años que se venden y se consumen aquí. También en Pinlo, Santa Rosa, Ambato, Píllaro y otros tantos lugares, se prepara la fritada de chanco, acompañada de Llapingachos, mote y lechuga; lo curioso en Pinlo es que se sirve en hojas de achira "para llevar". El olor de la fritada, que se prepara en grandes pailas de bronce, se extiende por las calles aledañas a las picanterías, despertando el apetito de propios y extraños.

Las carnes que más se consumen, tanto por los mestizos como por los indígenas, son las de borrego, conejo y cuy; es a partir de estos animales que se crían en las propias casas que se preparan la mayor parte de platos. Quizá para los mestizos la frecuencia del consumo es mayor pues para los indígenas, la carne y la carne tierna constituyen un bocado exquisito para ocasiones especiales.

Por lo demás, son varios los alimentos que aunque pueden consumirse solos, casi siempre hacen parte de un plato mayor y más variado; así el

mote: maíz desgranado, cocinado con ceniza; los chochos, que se cocinan con hoja de chilca y luego se ponen en un costal para que se laven durante cuatro días y se les quite lo amargo; el tostado: maíz tostado en tiesto, se sirve en seco con leche, miel, sopa, mazamorra, con frecuencia reemplaza al mote; el tostado sazonado con sal es el acompañante preferido de la fritada. En Ambato no faltan en cualquier esquina los chochos con tostado servidos con cebolla, tomate y perejil.

La mascha (o máchica para los mestizos) es la harina de cebada o de maíz tostado que molida o machacada se sirve de diferentes formas: en coladas de sal, de dulce, con capulí o chochos que se revuelven con la mashca y se comen durante el día. Así también el choclo o maíz tierno que acompaña a la fritada o que se sirve con queso; el maduro frito, las ensaladas de remolacha, lechuga, tomate, y los "agrios" para las carnes.

No faltan en las ventas de la calle las habas tostadas o cocinadas, los mellocos, el choclomote (choclo y fréjol). El cucayo (cucavi, cocague) sirve como almuerzo cuando se está lejos de casa: es una mezcla de mote, tostado, fréjol, arvejas, ocas, mellocos y mashca.

Las bebidas

Entre los indígenas, y en las festividades también entre los mestizos, la bebida esencial es la chicha: "bebida tradicional de maíz y malta ya

desde la época de los Incas, es lo que más se consume". Es preparada en cada choza y no falta en ninguna fiesta.

La más popular de las chichas es la de jora, se elabora a partir de maíz germinado que se muele en seco y se cuece en bastante agua para luego ser sometida al fermento (ya con dulce) mediante su envase en vasijas de barro bien tapadas que se entierran por varios días.

En Quisapincha, la chicha de la cenación se prepara para las fiestas de la parroquia; está hecha con jora sazonada con congonilla (hierba dulce), canela, shpingo, trigrisillo, rosas, clavel rojo y blanco y panela; esta chicha se prepara especialmente la víspera de la Fiesta de reyes y se entierra en botella para ser sacada al día siguiente; es utilizada para realizar algunos ritos y luego se la bebe.

También se prepara la chicha "aloja" que resulta de una combinación entre chicha de jora y "masato" (mezcla de plátano, panela, guayaba y caña); se sirve apenas mezclado el masato con la jora, no se deja fermentar. La chicha de morocho se prefiere en estratos urbano - mestizos y blancos; así también la chicha la avena.

Aunque el consumo es tan generalizado y quizá por ello mismo, la chicha presenta variaciones locales en los ingredientes y más aún, en el tiempo

de fermentación, en algunos lugares, como en los alrededores de Quero, se dice que es tan fuerte que, apenas se toma, "tumba".

Actualmente en las fiestas de los pueblos, cuando se celebran las vísperas en la noche anterior, para pasar el frío se toman canelazos; el canelazo es una preparación alcohólica en base de licor, generalmente aguardiente, y se le agrega zumo de limón; una variación también muy popular es el naranjillazo que incluye naranjilla entre sus ingredientes. En Baños se toman los hervidos, una variante de los descrito, preparada con aguardiente de caña de la zona.

Así como la chicha de la cenación, hay otras bebidas propias de ciertas fiestas religiosas, es el caso del champús de Corpus Christi y la colada morada de Finados; estas bebidas han sido adoptadas por todos los estratos sociales de la provincia. El champús es una colada de maíz blanco "cauca" molido que se deja fermentar y luego se cierne y se mezcla con miel de panela, jugo de naranjilla y maracuyá y canela hervida; ya cocinado se le pone mote y antes de servir, hojas de naranja, en algunos lugares se le añaden también capulíes y otras frutas.

La colada o mazamorra morada se prepara con harina de maíz negro, se deja fermentar, se añade agua con naranjilla, mortiños, piña, olores y se tiñe con la flor de sangorache; al cocerla se tiene el cuidado de agregar ramitas de arrayán y panela.

En Baños y Patate es muy popular la preparación familiar de aguardiente con frutas, anisados y otros preparados. En Baños no faltan los puestos de venta de jugo de caña preparado con la caña proveniente de las zonas bajas que se dice que es una de las mejores del país.

7.- CAPITULO VII
PROVINCIA DE BOLIVAR
7.1 Mapa de la Provincia



7.2 Generalidades

- Límites: al norte con la provincia de Cotopaxi, al sur con Guayas, al este con Tungurahua y Chimborazo, y al oeste con los ríos.
- Superficie: 3953.30 Km²
- Población: 155088 habitantes: 76.977 hombres - 78.111 mujeres
- Cantones: Gauranda, Chimbo, Echeandía, San Miguel, Chillanes, y Caluma.
- Geografía: Bolívar esta situada sobre la vertiente occidental de la Cordillera de los Andes, próxima al centro geográfico del país y dominada por la majestuosa mole de la montaña más elevada del Ecuador: El Chimborazo. La Provincia ocupa la olla de río Chimbo, que es una olla lateral occidental entre las regiones litoral e interandina. La provincia esta cruzada por la Cordillera de Chimbo que viene desde la meseta occidental del Chimborazo. En general, su territorio es montañoso y quebrado. Debido a su situación geográfica, Bolívar tiene variedad de climas que van desde el frío de los paramos hasta el calor de las zonas subtropicales con temperaturas entre 22 y 25°C.

7.3.- Costumbres y Platos Típicos

La provincia en general tiene un rico folklore especialmente en el campo de la danza, en donde elementos auténticos de la población la ejecutan en días festivos.

En Guaranda, capital de la provincia y ciudad de las siete colinas, la preparación del carnaval es realizada con anticipación, provisionándose de trago, cuyes y gallinas. Para cuando llega la fecha todo el pueblo está dispuesto a festejar el carnaval con agua, harina y huevos, clásicas demostraciones del folklore popular en estas fechas. En las noches cuando todo ha pasado se reúnen en una de las casas de la población, donde cantan, bailan y beben; comen gallina, cuyes con ají, chicha de jora, mote pelado y los apreciados chiguiles, recuperándose de las actividades de ese día y tomando fuerzas para continuar con el carnaval al día siguiente, así hasta el miércoles de ceniza donde se da por concluido el carnaval.

El arte culinario varía temporalmente, de acuerdo con sus usos, podemos distinguir: la dieta diaria, dieta de festividades familiares y aquella correspondiente a fiestas cívicas y religiosas.

La dieta diaria es sencilla, se come mucha sopa, las más comunes son: sancocho, locro, bolas de verde, zapallo, morocho, arvejas, más plátano

verde. A veces preparan el noloc (torta de papas): cocinan las papas con sal (peladas), se estiran con una piedra, se mezclan con un huevo entero y con un poco de mantequilla. La masa se frie en manteca o aceite, todo entero, o bien en forma de bola, hasta que se dore bien y se come con arroz seco. Consumen la tortilla de maíz que se prepara todavía en tiesto (plato grande de barro, plano) con harina de maíz y azúcar. Para los pasteles fritos se mezcla harina de trigo con agua y sal. La masa se aplana, fina como papel, y se llena con queso blanco, Después de haber formado empanadas, estas se frien en manteca.

La comida en finados principalmente en las zonas altas de la parroquia se prepara la colada morada (puca api), en una olla de barro con agua tibia, se pone el polvo morado (de maíz negro) y se bate hasta que esté algo espeso. Después se añaden naranjillas, piña, arrayán, todo en trozos. Se tapa la olla; se la pone en un rincón con punzo o paja por debajo de la olla, para que no tope el piso, se deja ahí tres días hasta que se vuelva agrio su contenido. Dicen que "sólito sin fuego empieza a hervir y se pone agrio", durante este tiempo hay que mecer la olla una vez a día. Después de los 3 días se hierva bien su contenido y se pone panela. Se come caliente con pan. Algunos opinan que tienen más sabor si la colada morada se come fría acompañada con pan de finados (huahua tanda) .

En la comida diaria se usa mucho la papa que puede ser sustituida por la yuca. así como también el arroz con ensalada de fréjol en los días laborables y arroz seco con pollo estofado o carne apanada en los días domingos y festivos.

Otros platos típicos son las empanadas con atún o carne molida y de postre, arroz con cebada en leche con azúcar.

La condición agropecuaria de Bolívar determina en gran parte las costumbres alimenticias; así el consumo de productos de la tierra es bastante alto. Los granos: maíz, en sus distintas variedades, habas, lentejuelas, arvejas y harinas variadas son utilizados en diferentes formas de preparación en la indispensable sopa diaria hecha con caldo de carne. La provincia, por su ubicación presenta la cualidad de ser proveedora, en sus distintos pisos ecológicos, de una gran variedad de productos alimenticios; desde la papa en el páramo hasta el plátano, café, cacao, etc., en las zonas tropicales; esto permite a los bolivarenses una buena variación dietética.

Existe un diccionario particular para la provincia que sirve de excelente guía para un análisis de la cultura popular regional; este diccionario está compuesto por los versos del Carnaval; en arte culinario nos da una información bastante completa sobre las costumbres alimenticias, para lo cual citamos como ejemplo algunas estrofas:

El carnaval ha venido
a mi casa no ha llegado
será porque no he tenido
puerco ni mote pelado.

Ya se asoma el Carnaval
por el lado del oriente
y en su mochilita trae
chihuilitos y aguardiente.

Así diciendo vamos andando
tomando un trago de contrabando
Chicha quiero, chicha quiero,
chicha quiero, trago no.
Guambras quiero, guambras quiero,
guambras quiero, viejas no.

Locro de papas
con queso es bueno
no te harás dueño
de amor ajeno.

Los versos del Carnaval son una compilación de viejas y recientes costumbres, nos proporcionan un excelente modelo de análisis.

Las comidas de las fiestas familiares están integradas por platos especiales en los cuales las aves (gallinas) son fundamentales, acompañados de abundante repostería.

Las fiestas cívicas y religiosas se caracterizan por las siguientes comidas:

- Mote con fritada: comida infaltable en el Carnaval y otras fiestas.
- Cuy asado con papas.
- Salsas de maní y huevo y pepas de calabaza.
- "Chihuiles", (similar al tamal con relleno de queso, harina de maíz, huevos y manteca, cocinado al vapor).
- Pernil.
- Carne de borrego asada.
- Carne de cerdo en diferentes formas
- Chicha de jora, arroz, avena
- Aguardiente preparados en distintas formas, se distinguen el "caldo de gallina", producto de la maceración de una gallina adobada en aguardiente.

En la provincia de Bolívar se destaca la producción de licores; los tallos de la caña se muelen de forma semi - manual, utilizando una mijarra con piñones de hierro que son movidos por la acción de dos mulas. El jugo

obtenido (el caldo) es conducido a unas cubas (depósito de madera) dentro de los cuales fermenta en tres o cuatro días. Después de este lapso está listo para hacer panelas. Se hierva primero el jugo en una enorme paila que se pone sobre un vivo fuego de leña o bagazo seco (corteza sin jugo de caña). Una vez que este líquido está a "punto" (momento máximo de ebullición), se lo depositan en unos moldes redondos de madera. Cuando ya se ha enfriado, se juntan dos tapas de panela y se amarra con hojas o "cogollo" de la misma caña.

Cuando el "caldo" de caña se ha fermentado y transformado en "guarapo" se lo envía a un tanque cuya mitad depende de una cocina u horno de leña. Allí se pone bagazo y leña y se aumenta el fuego constantemente. El vapor, como producto de la ebullición, sube por unos tubos y luego pasa por una serpentina o "culebra" que se halla en el interior de un tanque de agua fría; luego por la acción de ésta, el vapor se transforma en líquido, obteniéndose así, en forma rudimentaria, el fenómeno de la destilación. Cada día en los trapiche se destilan "dos paradas", es decir 100 litros. (En cada "parada" se obtienen 50 litros).

El carácter rural define todo el acontecer de la región, la artesanía entonces está en función de las necesidades agrícolas y domésticas, pocos productos de este sector llegan al mercado o son fabricados con ese fin. Entre estos encontramos la producción de mermelada y el alfeñique que para realizarlo se hierva el guarapo; una vez que está a

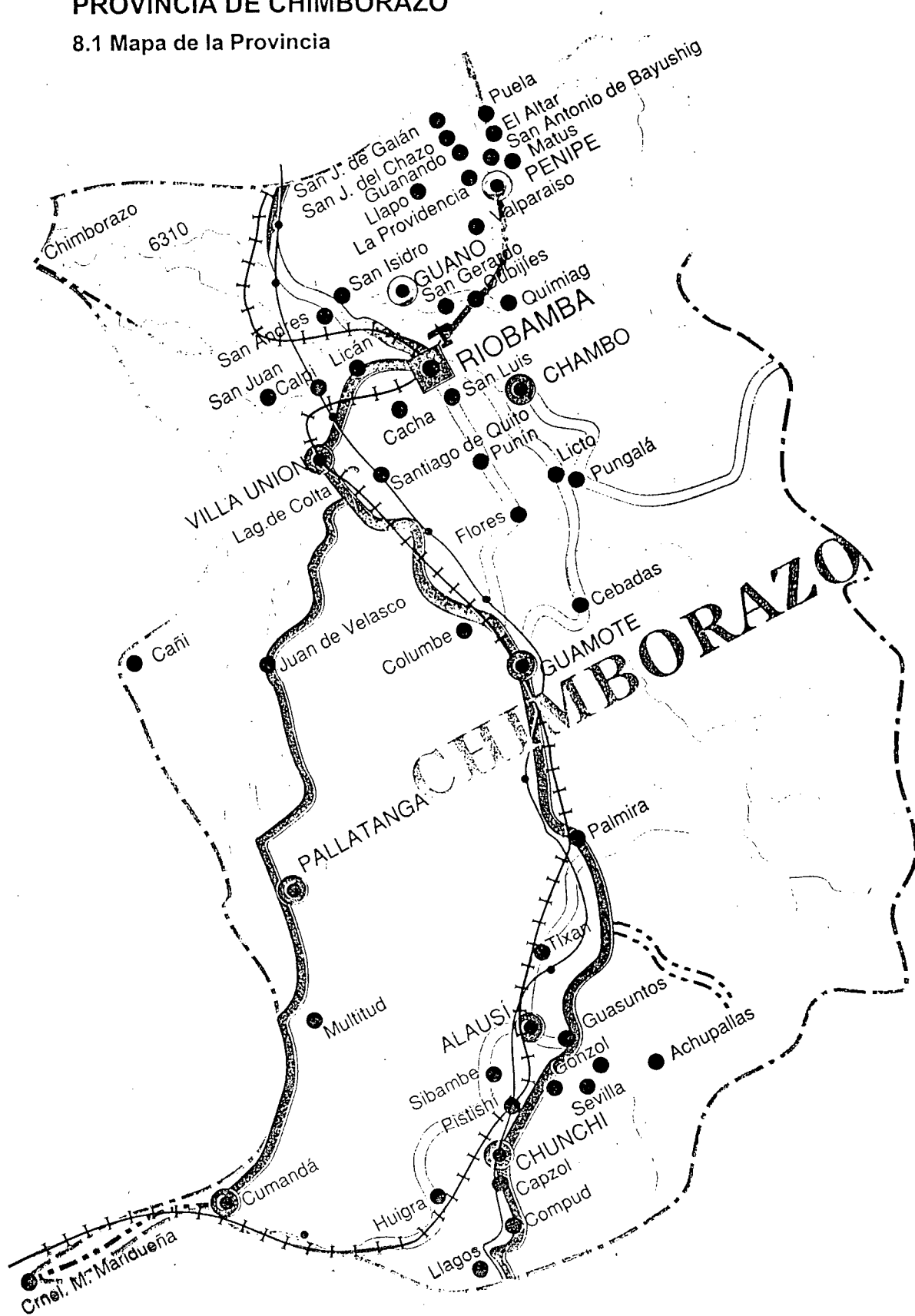
punto (esto es cuando se le forma una cachaza o nata blanca) con una pala de madera se saca el dulce de la batidora. Luego, cuando esté un poquito frío, se cuelga en un palo de madera alto y se hala de arriba hacia abajo con fuerza, por más de una hora.

Para obtener la bebida típica de las fiestas familiares, en la última parada de la molienda, en el mismo tanque de destilación, al trago se juntan pedazos de gallina, plátano de seda, esencia de vainilla, anís estrellado hasta obtener el mismo proceso de destilación. Esta bebida se prepara sobre todo para bautizos, primera comunión y matrimonios.

8.- CAPITULO VIII

PROVINCIA DE CHIMBORAZO

8.1 Mapa de la Provincia



8.2 Generalidades

- Limites: La provincia del Chimborazo limita con las siguientes provincias: al Norte, Tungurahua; al sur, Cañar; al Este, Morona Santiago; al Oeste, Guayas y Bolívar.
- Superficie: 6.160 km².
- Población: 364.682 habitantes: 175.242 hombres - 189.440 mujeres.
- Cantones: Riobamba, Colta, Guano, Chunchi, Guamote, Alausí, Chambo, Penipe, Pallatanga.
- Geografía: La provincia se encuentra en las hoyas de los ríos Chambo y Chanchán. La hoya del río Chambo esta entre los nudos de los Sancajas a Tíocajas y la hoya del río Chanchán está encerrada entre los nudos de Tíocajas y Azuay. Chimborazo está formado por las tierras de mayor altura media y predominan los antiplanos como los de Cajabanba, Colta y Guamote. Entre los valles más importantes están los de Guano, Riobamba y Penípe. Chimborazo es la provincia de la cumbres andinas. Sobre la cordillera occidental se levanta majestuoso el Chimborazo con 6.310 metros de altura, la montaña más alta de Ecuador y también una de las cumbres más altas del mundo. En la montaña existe un parador para los aficionados al montañismo. Al norte del Chimborazo se yergue el Carihuairazo (4.900mts) y en la cordillera central están el Quilimas y el Altar.

8.3 Costumbres y Platos Típicos

En Riobamba, en las fiestas del Corpus, los priostes pagan la misa, arreglan con flores y velas adornadas y contratan un banda de música, en la procesión algunos de los acompañantes van disfrazados, danzando al compás de la música entonada por la banda; dichos enmascarados visten calzoncillos blancos, poncho y caretas de metal representando animales; caballos, gatos, leones, perros y la cabeza la llevan cubierta de cabuya.

Concluida la parte religiosa el prioste invita a sus amistades a la casa donde pasan a veces más de una semana comiendo: cuyes, gallina, mote, chicha de jora, papas con ají, carne de borrego y de chanco, tomando y bailando al son de tambores, arpa y flautas.

En las ferias semanales que se realizan en variados puntos de la provincia los campesinos asisten a vender sus productos, convirtiéndose estas en verdaderas fiestas y en acontecimientos sociales y comerciales, donde de aprovecha para consumir los típicos platos riobambeños como son: la fritada con mote, los Llapingachos con chorizo, ají de cuy, las papas con cuero, las habas cocinadas y los choclos con queso, y por supuesto el chulpi con chochos y tostado.

A la hora del Café, en esta provincia se acostumbra tomar la leche con mojicón, que es un bizcocho remojado en la miel de la caña, las más

tradicionales y conocidas son las “cholas de Guano” que son un pancito crocante hecho de harina de trigo, manteca de chanco, huevos y rellenos con una preparación de panela y harina negra, de ahí la razón de su nombre. Otro plato tradicional de la provincia es la “caca de perro” que generalmente es elaborada por los hombres en las familias, utilizan el maíz tostado y garrapiñado en miel de panela, así como también las melcochas populares en toda la sierra.

La bebida tradicional de la provincia es el la orchata de arroz de cebada que a parte de tener un alto valor nutritivo es de gusto de todos los pobladores.

CONCLUSIONES

La zona elegida para la investigación de mi tesis fue de gran importancia ya que tiene grandes atractivos culturales, turísticos, folklóricos y naturales y debido a la ubicación geográfica de la zona se da un rico desarrollo culinario por la presencia de múltiples y variables climas y microclimas que favorecieron el desarrollo y la obtención de productos necesarios para la creación de los más populares platos.

El aprendizaje de la elaboración de los platos típicos se da principalmente de padres a hijos, se da una transmisión verbal de trucos y secretos, para la elaboración de los platos. Las recetas escritas “no sirven de nada” su verdadero valor está en observar al mismo tiempo que se hace, y se hace al mismo tiempo que se observa.

El espacio físico en el cual los cocineros realizan su labor depende principalmente de las condiciones económicas de los mismos, de su nivel y del medio geográfico donde se desenvuelven, lo que influye en la presentación de los platos elaborados.

La materia prima que se utiliza debe ser de óptima calidad; la calidad de los insumos va a reflejar la calidad del producto final y por ello se debe tomar los mejores.

En la selección de los alimentos influye directamente el criterio personal ya que las personas piensan que tal o cual plato es mejor de acuerdo a quien lo prepare y de donde sea esta persona, dando lugar a un proceso selectivo en el consumo de la comida típica.

La utilización de los diferentes tipos de combustibles incide en el sabor de los alimentos, no es lo mismo la elaboración de ciertos platos en hornos de gas o electricos que la elaboración de los mismos en un horno tradicional de leña. La utilización del carbon también le da un toque tradicional y clasico a la comida, dandole mayor sabor a la misma. Así también tanto el carbon como la leña son mucho más economicos y accesibles para clases populares.

La creación del plato guarda todo un proceso que no se ve y que no se lo aprecia, nos limitamos a disfrutar de un rico plato pero no tomamos en cuenta ni valoramos todo el proceso que conlleva su elaboración, sus ingredientes, el tiempo invertido y la habilidad del cocinero para darle el sabor y la sazón necesaria.

En la sierra centro y norte del país por ser una zona con similares características en toda su extensión y por tener los mismos factores de influencia social, económica, politica y cultural hay platos que tienen una marcada repetición en todas la provincias ya que forman parte de un solo país y de una sola tradición culinaria.

El valor nutricional que posee la comida típica muchas veces es desconocido para los consumidores quienes se dejan llevar por el sabor y la presentación del plato.

El ser humano tiene en su subconsciente factores que lo llevan a realizar tal o cual actividad, y a desplazarse de un lugar a otro motivados por el deseo de satisfacer sus necesidades alimenticias.

En muchas ocasiones la comida típica es un complemento de los atractivos turísticos, ya que al desplazarnos a los mismos consumimos los alimentos que se producen en dichas zonas, pero en ciertas ocasiones este desplazamiento se da de forma totalmente invertida ya vamos a un lugar motivados por su comida típica; como es el caso de Guallabamba o Latacunga.

La situación económica de nuestro país influye directamente en los hábitos alimenticios de nuestra gente ya que ellos se ven limitados en la compra de los productos debido al encarecimiento de los mismos.

Los diferentes pisos ecológicos de la zona de estudio dan el principal factor condicionante en la elaboración de los platos ya que al ser la región sierra centro - norte de similares características hay platos que se repiten en todas las provincias, además permite una variedad en la producción que se va a utilizar para la elaboración de la comida.

La estacionalidad se presenta tanto en la elaboración de los platos típicos como en los acontecimientos que motivan su producción. La fanesta se prepara en semana santa, la colada morada en finados, los buñuelos en navidad y la chicha del yamor en la fiesta que llevan su nombre.

Desde el punto de vista turístico la comida típica no es un elemento representativo de nuestro país, y al igual que las costumbres folklóricas, la tradición culinaria es cada más ausente. Además por sus características no es bien vista por los extranjeros, ya que no posee los registros sanitarios, la apariencia a la que ellos están acostumbrados y principalmente posee grandes cantidades de condimentos muy fuertes o pesados para otro tipo de culturas.

Contrariamente al enunciado anterior, la comida típica para los ecuatorianos es la mejor del mundo, su sazón es preferida por todos y no hay alimento más disfrutado que un buen plato de sabor ecuatoriano.

Al ser el arte culinario parte de la cultura, carece de bibliografía, lo que ha hecho más interesante el desarrollo de esta investigación y principalmente que he aprendido que las recetas escritas no sirven de nada sino llevan el sentimiento y la magia de su elaboración.

RECOMENDACIONES

Fruto de esta investigación yo recomendaría que se creé una Escuela de Tradición Culinaria para mantener vivas nuestras raíces.

También recomendaria a los municipios y cabeceras cantonales que tomen la iniciativa del Municipio de Quito con la promoción de ferias populares de comida típica.

Al Gobierno ecuatoriano le recomendaria hacer una campaña de valoración de las propiedades de nuestra comida y la mejor forma de aprovechar sus nutrientes, realizandolo a traves de sus ministerios de agricultura, turismo y comunicación.

BIBLIOGRAFIA

- CIRCULO DE LECTORES
1993 "El gran libro de la Cocina Ecuatoriana"
- CHIRIBOGA, Manuel
1985 "El sistema alimentario ecuatoriano: situación y perspectivas"
- DIARIO HOY
1994 "Conozca el ECUADOR"
- FUENTEALBA, Gerardo
1985 "La comida como practica simbólica y ritual"
- HOGAR
1990 "Lo mejor de la Cocina Criolla"
- LEACH, Edmund
1978 "Cultura y tradición"
- LEVI STRAUSS
1964 "El pensamiento Salvaje"
- MENA, Claudio
1993 "Aqui Ecuador"
- PORTANTIERO, Juan Carlos
1977 "Los usos del Gramsci"
- RAMIA, Roberto
1980 "Condimentos, especias y elementos de sabor"

ANEXOS



HUMITAS (de sal)

Ingredientes:

- 12 tazas de choclo maduro desgranado
- 8 onzas de mantequilla
- 4 onzas de manteca de cerdo
- 1/2 queso fresco desmenuzado
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 6 huevos
- hojas de choclo
- sal

Preparación:

Muela y cierna el choclo. Derrita en un sartén la manteca y la mantequilla y agréguelas al choclo junto con el queso desmenuzado, el azúcar y el polvo de hornear. Revuelva bien con una cuchara de madera. Añada sal poco a poco, mezcle después de cada adición y compruebe que el nivel de sal está a su gusto. Agregue las yemas y revuelva. Bata las claras a punto de nieve e incorpórelas cuidadosamente a la preparación sin batir.

Sobre cada hoja de choclo ponga una cucharada de la preparación. Doble los costados de la hoja y luego las puntas, y vaya colocando cada humita sobre la rejilla de la tamalera; póngalas una al lado de la otra y siempre de modo que las puntas dobladas queden hacia abajo, y déjelas cocinar al vapor durante 1 hora. Sirvalas calientes, acompañadas con café y ají preparado.

De dulce: Si desea humitas de dulce haga lo siguiente: Disminuya la sal. Agregue al choclo 1/4 de libra de azúcar, 1 cucharada de esencia de vainilla y una cucharada de anís (chiquito). Siga el procedimiento descrito para las humitas de sal.

TORTILLAS DE MAIZ EN TIESTO

Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz crudo
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 3 huevos bien batidos
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite con achote
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1/2 taza de queso fresco rallado

Preparación:

Cierna la harina. Mézclela con la manteca, la sal y los huevos. Si falta líquido, agregue agua o caldo caliente. Haga una masa delicada. Amase fuertemente. Aparte, en un sartén, ponga el aceite y la cebolla. Sofría un rato. Retire el sartén del fuego, agregue el queso y mezcle bien. Haga tortitas con la masa y rellénelas con el queso. Aselas en un tiesto de barro bien caliente, hasta dorarlas por todos los lados. Sirvalas calientes, con ají.

20 unidades

BONITISIMAS (Tortillas de maíz)

Ingredientes:

- 1/2 libra de harina de maíz calentando
- 3 onzas de mantequilla
- 3/4 de taza de agua tibia
- 1 cucharita de sal
- 1 yema

Relleno:

- 1/2 libra de papas cocidas (2 unidades)
- 6 onzas de queso de crema no muy salado
- Achote manteca de color.

Preparación:

Masa: Cierna la harina, agréguele la sal y la yema, y mezcle todo. Añádele poco a poco el agua tibia hasta lograr una pasta suave. Amásela un rato, con el objeto de alcanzar una masa uniforme, tápela y prepare el relleno .

Relleno: Ralle o desmenuce el queso. Reduzca a puré las papas cocidas y agréguelas al queso. Añada un poco de achote derretido. Mezcle y amase bien.

Preparación de las tortillas:

Tome un poco de masa, forme una bolita, hágale un hoyo y ponga en el centro un poco de relleno; ciérrelo y forme una tortilla. Repita el procedimiento hasta terminar con la masa. Cuando vaya a servir las, áselas en una sartén o en un tiesto de barro. Para que doren bien, póngalas primero por un lado, luego por otro y finalmente por los orillos voltéelas con cuidado porque son delicadas. Sirvalas calientes y acompañadas con salsa de choclos.

30 unidades

AJI DE QUESO

Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla blanca finamente picada
- 3 cucharadas de aceite
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de culantro picado
- 3 libras de papas peladas
- 1/2 libra de queso fresco desmenuzado
- 2 yemas
- Sal, comino molido, achote

Preparación:

En una olla haga un refrito con la cebolla, el aceite, el achote, sal y comino. Agregue las papas peladas y enteras. Refría un poco. Agregue la leche y el culantro. Deje hervir hasta que las papas estén bien cocidas. Añada el queso y las yemas previamente batidas en un poco de leche fría. Deje hervir durante 5 minutos más y retire del fuego. Sirva caliente, adorne con tajadas de aguacate y ají criollo.

6 porciones

TIMBUSHCA

Ingredientes:

- 1 libra de pecho de res
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 rama de perejil, 1 tomate rojo pequeño
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 libra de carne de res
- 2 libras de papas peladas
- 6 hojas de col picadas
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 onzas de maní tostado y molido
- 1 huevo cocido y picado
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, comino, pimienta, achote

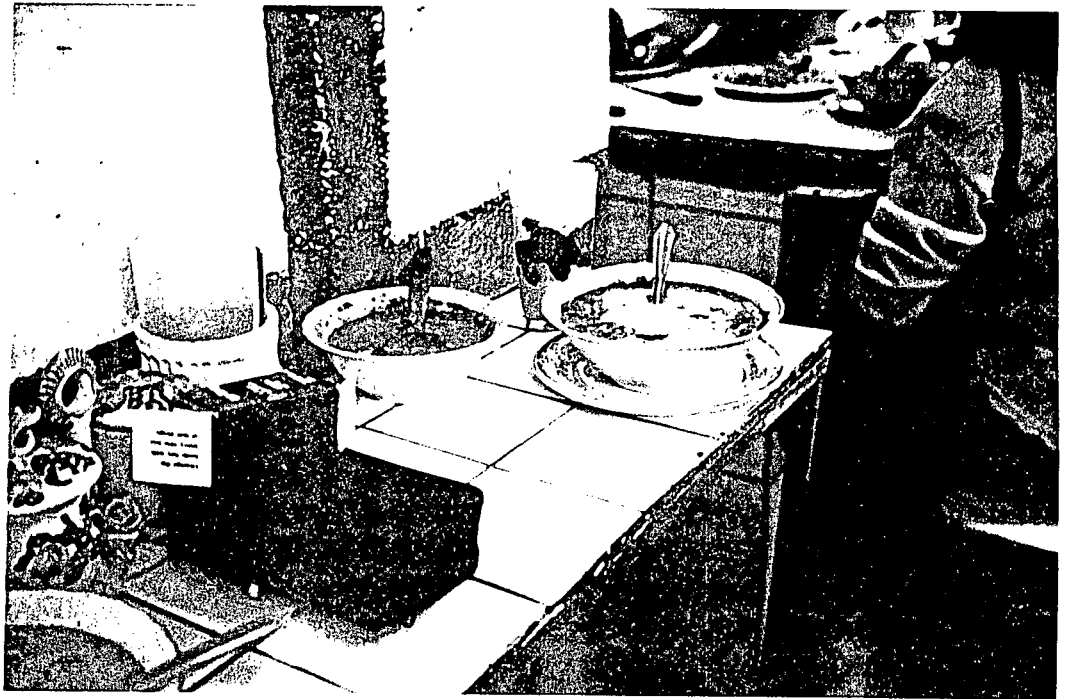
Preparación:

Ponga en una olla el pecho de res y la carne sin partir, la rama de cebolla, el perejil, el tomate cortado y aplastado, el ajo y la cuchara de sal. Agregue de 3 a 4 litros de agua fría, tape y ponga a hervir hasta que las carnes estén bien cocidas. (Si utiliza olla de presión, use menos agua). Cuando ambas postas de carne estén blandas, cierna el caldo y recójalo en otra olla; agréguele las papas enteras y la col picada, y ponga a cocinar. Pique el pecho de res en trocitos y agréguelos al caldo, compruebe el nivel de sal y deje cocinar hasta que las papas estén blandas. En una sartén haga un refrito con la cebolla, el culantro, el aceite, el achote, sal, pimienta y comino. Agréguele la 1/2 libra de carne de res, previamente picada y sofría. Añada el maní y la leche y deje hervir durante 5 minutos. Retire del fuego y agregue el huevo picado.

Presentación:

Vierta el caldo en un plato hondo y bañe cada papa con una cucharada de refrito.

6-8 porciones



FANESCA

Ingredientes:

- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- 1/2 taza de aceite
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 onzas de maní tostado y licuado en 1/2 litro de leche
- 1 libra de bacalao seco (remojado por 12 horas)
- 1/2 libra de arroz cocido en abundante agua y sin escurrir
- 1 taza de zapallo cortado en trocitos, cocido y sin escurrir
- 1 taza de zambo cortado en trocitos, cocido y sin escurrir
- 1 libra de mellocos cocidos en agua con sal, escurridos y picados
- 1 libra de habas tiernas peladas, cocidas en agua con sal y sin escurrir
- 1 libra de chochos pelados
- 2 tazas de choclos desgranados, cocidos y bien limpios
- 1/2 libra de lentejas, cocidas en abundante agua sin sal y sin escurrir
- 1/2 libra de fréjol blanco seco, cocido sin sal en abundante agua y sin escurrir
- 1/2 libra de fréjol rojo seco, cocido sin sal en abundante agua y sin escurrir
- 1/2 libra de arveja seca, cocida sin sal en abundante agua y sin escurrir
- 1/2 libra de mote cocido y escurrido
- Sal, pimienta y comino molidos, achote

Para comenzar, cocine cada grano siguiendo las indicaciones que se han dado: atienda si debe poner sal o no; cuide de guardar el agua de la cocción cuando se dice "sin escurrir", el agua en que se cocinan algunos granos sirve para preparar la fanesca. Si el bacalao es blanco y está limpio, remójelo en agua fría sólo durante las dos horas anteriores a su utilización. Al cabo de este tiempo, arroje el agua del remojo y pique el pescado en trozos chicos.

Preparación:

En la olla en que va a preparar la fanesca haga un refrito con la cebolla blanca picada, el achote, el aceite, sal, 1 cucharadita de comino molido y 1 cucharadita de pimienta molida. No dore la cebolla. Agregue el perejil picado, junto con el maní tostado previamente licuado con el 1/2 litro de leche. Deje hervir todo durante 5 minutos.

Añada el bacalao preparado según las explicaciones previas y deje hervir durante 15 minutos. Ponga el arroz con todo su líquido, mezcle bien y deje hervir durante otros 5 minutos. Es indispensable que siga la receta al pie de la letra, pues de ello dependen el sabor y el aspecto de la fanesca.

Agregue el resto de ingredientes, cuidando de poner el líquido de la cocción de aquellos en que así se indica. Mezcle bien. Si le falta líquido debe agregar leche. Deje hervir durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo. Para terminar, y antes de servir, agregue 2 cucharadas de culantro fresco finamente picado. Compruebe que el nivel de sal y de pimienta se ajuste a su gusto y sirva bien caliente la fanesca.

Nota: Este plato, que es el principal en la Cuaresma y en la Semana Santa, se sirve acompañado con empanaditas pequeñas (de harina) y con maduros o maqueños fritos en rodajas. Además, se acostumbra decorar el plato con huevos cocidos y picados y con perejil picado.

12 porciones

CALDO DE GALLINA

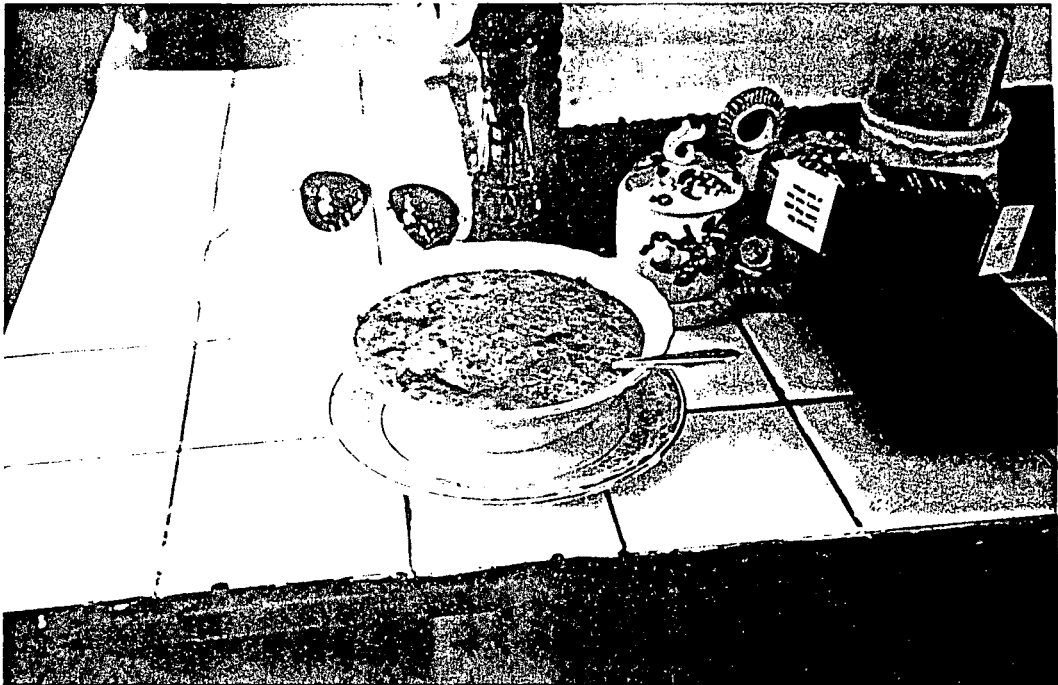
Ingredientes:

- 1 gallina grande y gorda
- 1 taza de arvejas tiernas cocidas
- 1/2 taza de zanahoria amarilla picada
- 1 tomate partido en mitades
- 1/2 taza de arroz crudo lavado
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 2 papanabos, pelados y picados
- 1 rama de apio
- 1 rama de perejil
- 10 papas grandes, peladas y cocidas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 4 litros de agua
- Sal al gusto

Preparación:

En una olla grande ponga la gallina, agua suficiente (4 litros aproximadamente) y sal, y llévela al fuego. Antes de hervir saque la espuma. Agregue todos los ingredientes, con excepción de las papas cocidas, la cebolla y el perejil picados. Cocine hasta que este suave la gallina. Retire la gallina y desprésela, saque también la cebolla, las hierbas y el tomate. Para servir ponga en el plato las papas, el perejil y la cebolla picados, y el caldo.

8-10 porciones



CHOCLOS COCIDOS

Ingredientes:

- 4 choclos tiernos
- 4 tajadas de queso
- Ají preparado

Preparación:

Pele y lave los choclos, colóquelos en una olla y cúbralos con agua. Agrégueles una cucharadita de azúcar y póngales encima algunas hojas tiernas. Tape la olla y cocine los choclos hasta que el grano este suave. Escúrrales el agua y sírvales con tajadas de queso y ají.

4 porciones

YAGUARLOCRO

Ingredientes:

- 1 menudo de borrego (panza, librillo y tripas)
- 1 litro de sangre fresca de borrego
- 3 libras de papas peladas y picadas en cubitos
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 1 cucharadita de orégano en hojitas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de aceite
- 4 onzas de maní tostado, licuado o molido y disuelto en 1 taza de leche
- Achote

Ingredientes para la sangre:

- 1 libra de papas fritas
- 1 ají finamente picado
- 2 ramas de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta.

Para lavar el menudo: 2 limones, hierbabuena y sal.

Preparación:

Lave el menudo en agua. Voltéelo al revés (todo hasta las tripas); ábralas con la punta de un cuchillo. Póngalo en un tazón sin agua, agréguele 2 cucharadas de sal, el jugo y las cortezas de los 2 limones, y las hojas de hierbabuena. Estrújelo con las manos hasta que salga toda la película amarillenta que lo recubre. Déjelo reposar un rato y lávelo nuevamente con abundante agua fría.

Póngale en olla de presión, agréguele suficiente agua y cocínelo hasta que esté suave. Retire el menudo del caldo y píquelo finamente. En una olla grande haga un refrito con el aceite, el achote, la cebolla blanca, el culantro, el orégano, el comino, la pimienta y el ajo.

Agregue las papas picadas en cubitos y sofríalas con el refrito. Añade el maní disuelto o licuado en la leche. Tape y deje hervir durante 15 minutos. Luego agregue el caldo del menudo y deje cocinar bien las papas. Antes de retirar la olla del fuego, agregue el menudo picado.

Preparación de la sangre:

En una olla con 2 litros de agua hirviendo y 1 cucharada de sal, cocine la sangre durante unos 30 minutos. Retire del fuego y escurra toda el agua en un colador. Ponga la sangre cocida en una fuente plana y desmenúcela con los dedos, cuidando de extraer toda impureza que encuentre.

Ponga en un sartén el aceite, la sangre, la pimienta, el perejil, la cebolla y el ají. Sofría todo bien, hasta que la sangre quede brillante y frita. Agregue las papas fritas y sofría durante unos minutos. Sirva el caldo caliente y aparte, en un plato pequeño, la sangre también caliente. 8-10 porciones



HABAS TIERNAS COCIDAS

Ingredientes:

- 1 libra de habitas tiernas
- Agua y sal

Preparación:

Lave bien las habitas, póngalas en una olla, cúbralas con agua y cocínelas hasta que estén suaves. Antes de retirarlas del fuego, agrégueles 1 cucharada de sal, déjelas hervir y escúrralas. Sirvalas calientes con queso.

4 porciones

TAMAL DE PAPA

Ingredientes:

MASA:

- 2 libras de papas peladas, cocidas y reducidas a puré
- 2 cucharadas de maicena, cernidas junto con una cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de taza de leche fría
- 2 cucharadas de mantequilla caliente
- 4 cucharadas de queso fresco rallado.

Relleno:

Pueden rellenarse con: pollo cocido y deshilado, pescado frito, sardinas o atún en conservas.

Guarnición:

- 1 libra de chorizo frito, cortado en rodajas
- 2 pimientos, rojo y verde, cortados en tiritas
- 2 cucharadas de pasas, hojas de achira o plátano.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes de la masa, hasta incorporar todo bien. Ponga un poco de masa en una hoja y, en el centro, el relleno y la guarnición. Doble la hoja para cerrar el tamal. Cocínelos al vapor durante 30 minutos, en una tamalera.

CHULPI (Maíz tostado)

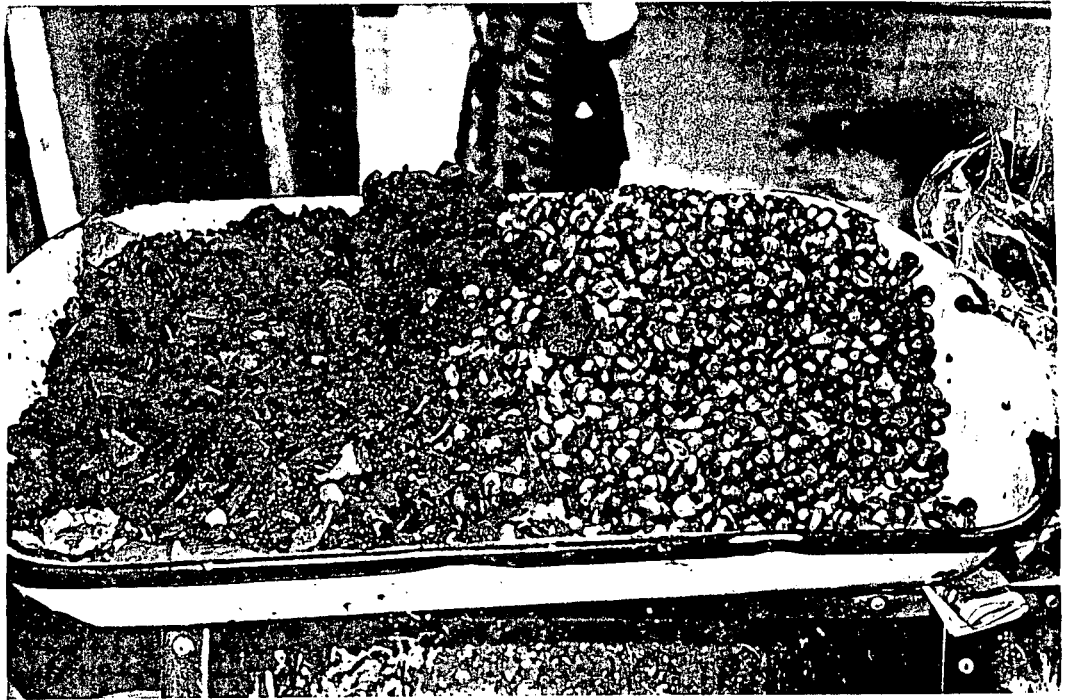
Ingredientes:

- 1 libra de maíz dulce (chulpi)
- 1/2 libra de manteca de cerdo
- 1/2 libra de lonja de cerdo
- 1 cebolla blanca picada
- 1 diente de ajo machacado
- Sal

Preparación:

Corte la lonja en trozos pequeños. En una paila o en una olla gruesa ponga el maíz, la lonja, la manteca, la cebolla y el ajo. Fría todo a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que la lonja esté completamente tostada y el maíz abierto y dorado. Escúrrales la grasa y colóquelos en un recipiente metálico. Agrégueles 1 cucharadita de sal y revuelva.

1 libra



AJI CON CHOCHOS Y QUESO

Ingredientes:

- 1 taza de chochos pelados
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 cucharada de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1 ají picado
- 1 ají licuado
- Sal

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes y agrégueles sal a su gusto. Sirvalo para acompañar papas con cáscara.

2 tazas

MACHICA (Harina de cebada)

Ingredientes:

- 1 libra de grano de cebada
- Azúcar

Preparación:

Caliente la cebada en un sartén, paila o tiesto de barro, hasta que el grano seque bien. Muélala hasta reducir a polvo fino. Cierta el polvo y guárdelo en recipientes cerrados, Para consumir la máchica mézclela con azúcar a su gusto.

MACHICA TRAPOSA

Ingredientes:

- 2 tazas de máchica (ver receta anterior)
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de queso fresco rallado

Preparación:

En una paila ponga la mantequilla, el azúcar y el queso. Calientelos y revuélvalos hasta que se incorporen bien. Agrégueles la máchica y mezcle todo. Sírvala caliente como entremés.

Nota: Este plato se hace siempre que se prepara la fritada, sobre el fondo que queda como residuo en la paila.

4 porciones

CHAPO (Máchica mojada)

Ingredientes:

- 4 tazas de agua aromática, (por ejemplo: canela, cedrón, hierba luisa, agua de panela, etc.)
- Azúcar al gusto
- 1/2 libra de máchica cernida (ver receta Máchica harina de cebada)

Preparación:

Prepara el agua aromática y endúlcela a su gusto. Sírvala en tazas y agréguele la máchica por cucharadas, revolviendo constantemente. Según la cantidad de harina que le añada al agua aromática, se obtiene una mezcla más suave o más seca.

4 porciones

MOLO (Puré de papas)

Ingredientes:

- 3 libras de papas
- 1/2 taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 onzas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 taza de leche

Adornos:

- Hojas de lechuga
- 3 huevos cocidos y partidos en rodajas
- 1/2 taza de queso fresco cortado en cuadritos
- 4 ramas de cebolla blanca cortada en trozos
- 1 cucharada de perejil picado

Preparación:

Pele, lave y ponga a cocinar las papas en agua con sal hirviendo, hasta que empiecen a desbaratarse. Escúrralas y déjelas tapadas durante 10 minutos para que se vuelvan arenosas. Redúzcalas a puré. En una olla ponga la mantequilla, la cebolla blanca picada, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de comino molido, y haga un refrito; evite que la cebolla se dore. Añada la leche, mezcle y deje soltar el hervor. Entonces agregue el puré de papas, mezcle y cocine durante 10 minutos, batiendo constantemente.

Para servir, recubra la superficie de una fuente con hojas de lechuga. Encima vierta el molo caliente y adórnelo con los trozos de cebolla blanca, los cuadritos de queso, las rodajas de huevo y el perejil.

Nota: Se sirve acompañando la fanesca.

6 porciones

MAIZ TOSTADO

Ingredientes:

- 1 libra de maíz para tostado
- 1/2 litro de aceite

Preparación:

Remoje en agua fría el maíz durante 1 hora y luego escúrralo. Ponga todo el aceite y el maíz en una olla de aluminio, tápela y deje dorar el maíz a fuego lento. Puede guardar el aceite para la próxima vez que prepare tostado.

8 porciones

HIGOS ENCOFITADOS O CRISTALIZADOS

Ingredientes:

- 25 higos verdes grandes
- 2 libras de azúcar
- 4 tazas de agua

Preparación:

Lave bien los higos y pélelos con cuidado. Cocínelos en agua hirviendo durante 5 minutos y escúrralos. Haga un almíbar con el azúcar y las 4 tazas de agua. Agréguele los higos y, a fuego lento, déjelos cocinar. Cuando se haya secado todo el almíbar (proceso que toma algunas horas) revuelva los higos con el azúcar cristalizado que se ha formado en el fondo de la paila. Enfríelos y guárdelos.

Nota: Los higos deben quedar cristalizados y duros.

SUSPIROS

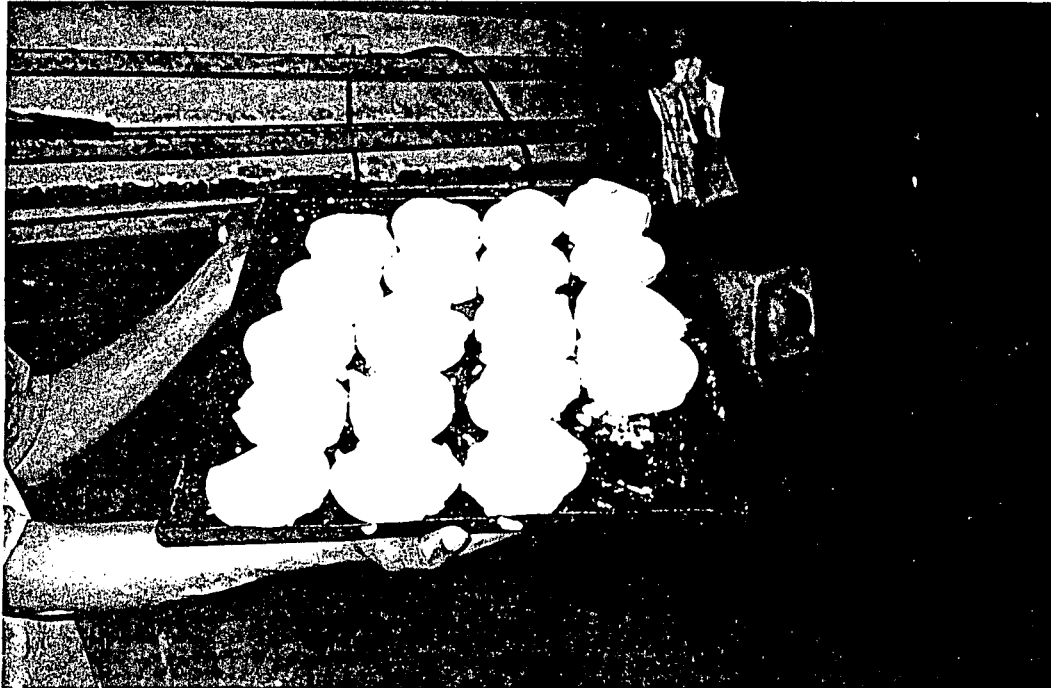
Ingredientes:

- 8 claras de huevo
- 1 libra de azúcar impalpable
- 2 cucharadas de jugo de limón

Preparación:

Bata las claras a punto de nieve. Agregue poco a poco el azúcar impalpable, sin dejar de batir. Añada el jugo de limón y siga batiendo. En una lata del horno previamente engrasada, coloque por cucharaditas la preparación, cuidando que queden separadas. Precaliente el horno a una temperatura de 200° y ase los merengues hasta que se sequen. Si empiezan a dorar antes de secarse, abra la puerta del horno y déjela así hasta que sequen.

Nota: Pueden servirse como bocaditos de dulce.



BARQUILLOS

Ingredientes:

- 4 onzas de harina de trigo
- 2 onzas de azúcar en polvo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de agua

Preparación:

Licúe todos los ingredientes hasta obtener una crema ligera. Caliente una "sanduchera" de planchas lisas. Cuando esté muy caliente, ponga una cucharada del batido y tápela. Déjela unos segundos hasta que cuaje. Destápela y rápidamente enróllela en forma de cono. Déjela enfriar. Repita el procedimiento hasta terminar la crema.

Nota: Cada vez que haga un barquillo mezcle la crema y limpie la plancha de la "sanduchera".

50 unidades.

COLACIONES

Ingredientes:

- 1/2 libra de azúcar en polvo
- 1 taza de agua
- 2 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 1/2 libra de maní tostado y pelado

Preparación:

Mezcle el azúcar hasta lograr una crema ligera. En un sartén grande y sin grasa ponga al fuego el maní y, cuando esté bien caliente, agréguele por cucharadas la mezcla de azúcar. Agite el sartén para que los granos se cubran de azúcar y rueden. retire del fuego y deje enfriar. Añada por cucharadas las claras batidas y agite el sartén para que se impregnen las bolitas.

NOGADAS DE PANELA

Ingredientes:

- 1 libra de panela rallada
- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar en polvo
- 1 taza de toctes picados

Preparación:

Cocine en una paila la panela, el agua y el azúcar hasta que tomen punto de bola. Retire del fuego la paila y bata la preparación hasta que se amelcoche. Agréguele el tocte y mezcle todo bien. Viértala en un mármol previamente engrasado. Nivélela de tal manera que alcance 2 centímetros de espesor, déjela enfriar y córtela en cuadritos de 2 centímetros. Guárdelos bien fríos.

NOGADAS BLANCAS

Ingredientes:

- 1 libra de azúcar
- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar en polvo
- 1 taza de toctes picados

Preparación:

Hierva en una paila todos los ingredientes, con excepción del tocte, hasta que tomen punto de bola. Retírelos del fuego y bátalos hasta que la mezcla se amelcoche y se enfríe un poco. Viértala en un mármol previamente engrasado, agréguele el tocte y mezcle todo bien. Nivele la preparación de tal manera que alcance 2 centímetros de espesor, déjela enfriar y córtela en cuadritos de 2 centímetros. Guárdelos bien fríos.

ALLULLAS

Ingredientes:

- 3/4 de libra de harina de trigo
- 1/2 libra de manteca de cerdo o de margarina
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de pasta de levadura fresca

Preparación:

En un recipiente hondo ponga el agua tibia, la sal, el azúcar, la levadura y 3 cucharadas de harina. Mezcle bien hasta que la levadura se disuelva. Tape y deje en un lugar abrigado durante 15 minutos, hasta que se forme burbujas. Mezcle el resto de la harina con la manteca o la margarina hasta que la grasa desaparezca, y agréguesela a la levadura ya leudada. Mezcle y amase sobre una mesa enharinada hasta que la preparación esté tersa. Póngala de nuevo en un tazón, cúbrala con un paño y guárdela otra vez en un lugar abrigado durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo póngala sobre la mesa enharinada y aplástela suavemente con las manos para que se compacte. No la amase. Haga bolitas y colóquelas separadas en una lata del horno. Aplástelas suavemente para que queden como tortitas y pínchelas con un tenedor. Déjelas en la lata durante 10 minutos en un lugar abrigado. Precaliente el horno a una temperatura de 400° y áselas durante 10 minutos, hasta que empiecen a dorar. Entonces apague el horno y déjelas adentro para que se abizcochen. Sáquelas cuando aún estén tibias y úntelas con manteca derretida.

30 unidades

BUÑUELOS DE HARINA DE MAÍZ

Ingredientes:

- ½ Libra de harina de maíz
- 1 tasa de leche
- 1 pizca de sal
- 8 huevos

Preparación:

En una paila o en un perol grande ponga a hervir la leche con la sal. Cuando hierva, agréguele la harina previamente cernida. Cocine a fuego lento, mezclando bien y aplastando contra el fondo hasta que se forme una cáscara dorada. Retire del fuego, deje refrescar un poco y agregue uno por uno los huevos; bata enérgicamente después de cada adición.

Fría la masa por cucharadas en abundante aceite caliente. Cuando empiecen a dorar los buñuelos, pínchelos con un palillo para que se cocinen por dentro, y déjelos dorar bien. Escúrrales el aceite y sívalos bañados con miel de panela.

Nota: Una vez incorporados los huevos, se le puede agregar a la masa 1/2 taza de queso desmenuzado. Con esta variación se obtienen los buñuelos de queso.

Los buñuelos son parte de la comida navideña.

20-25 unidades

BUÑUELOS DE YUCA CON MIEL

Ingredientes:

- 1 yuca mediana, cocida, sin sal
- 2 huevos
- 1 panela
- 1 taza de agua
- Canela y clavo de olor
- Aceite hirviendo para freír

Preparación:

Una vez que la yuca esté bien cocida, májela como para formar un puré, bata los huevos y agréguelos poco a poco al puré con una pizca de sal. Bata la mezcla hasta que se forme una masa consistente. Bata las claras a punto de nieve y agréguelas a la preparación anterior. Forme bolitas medianas y fríalas en abundante aceite caliente hasta que se doren.

MIEL

Ingredientes:

- 1 panela pequeña
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 rama de canela y 2 clavos de olor

Preparación:

Hierva la panela con el agua, la canela y el clavo de olor hasta que se deslíe y obtenga consistencia de miel, luego retire la canela y el clavo. Una vez que esté fría esta preparación, sirva con los buñuelos.

DULCE DE HIGOS (negros)

Ingredientes:

- 50 higos
- 8 ladrillos de panela
- 1 trozo de canela

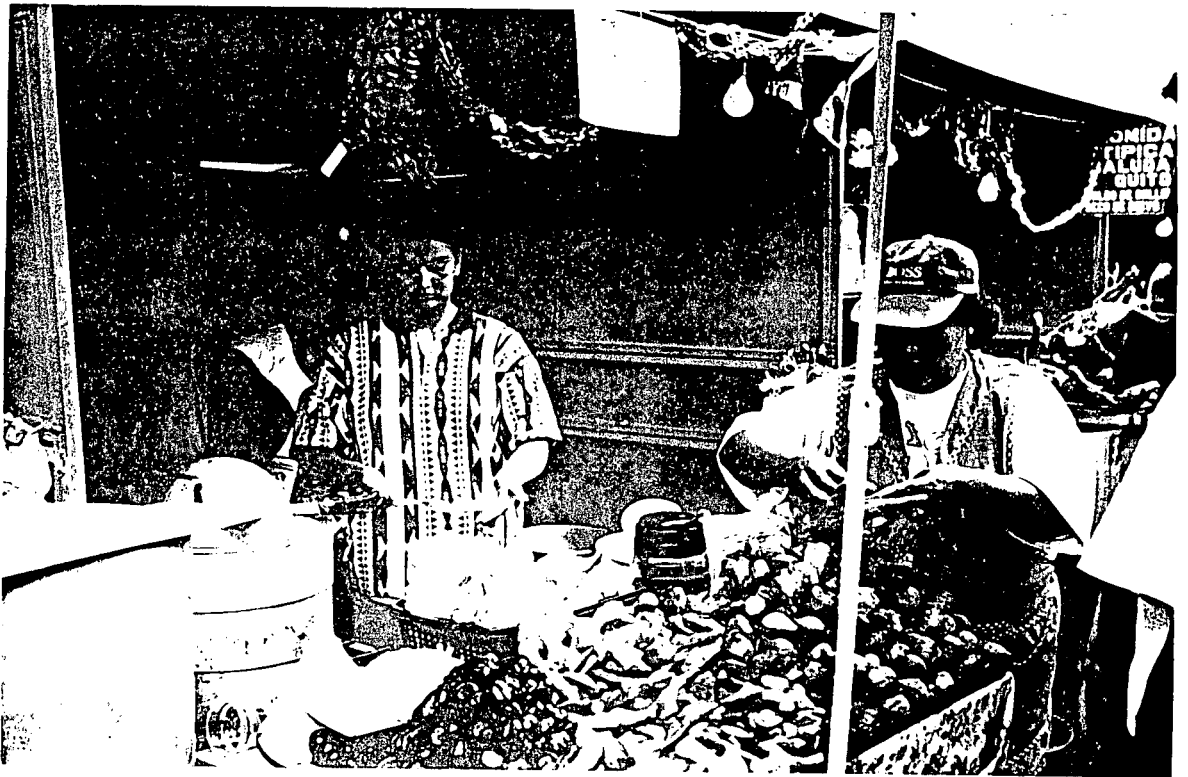
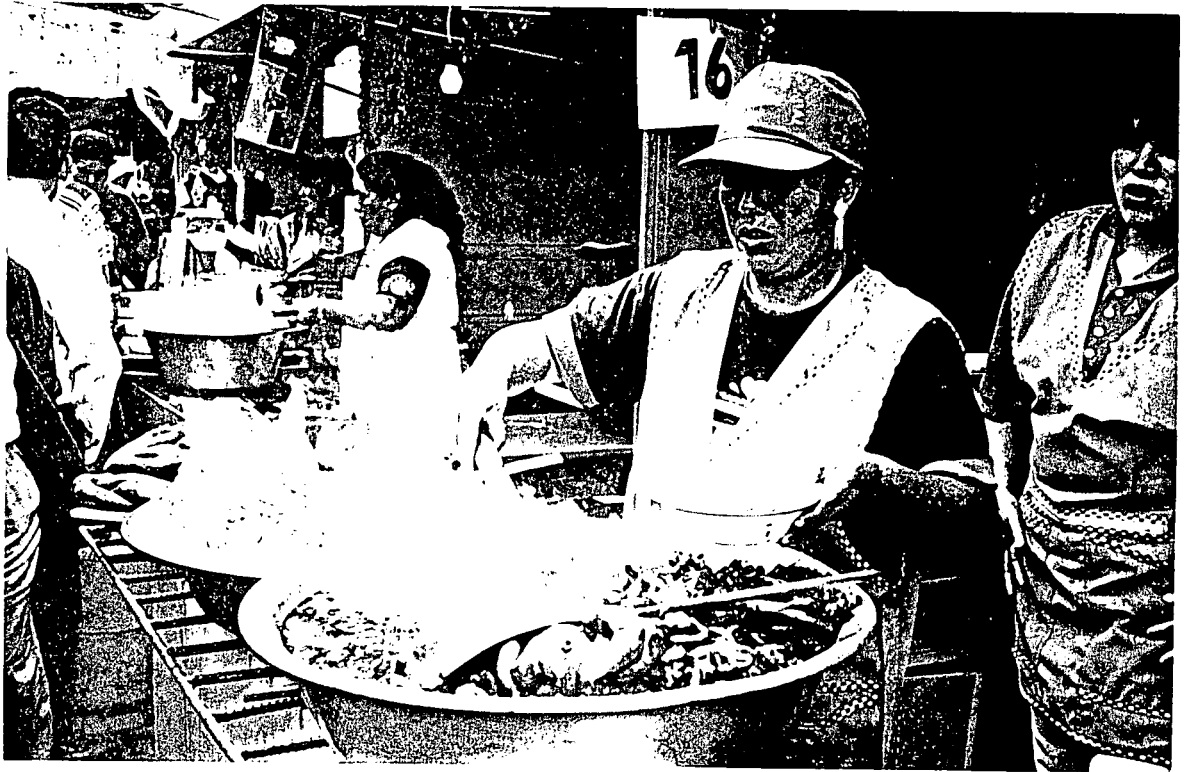
Preparación:

Corte en cruz el extremo más delgado de los higos (o sea la punta que estuvo unida al árbol), de manera que el corte no alcance a llegar a la mitad de la fruta. Lávelos en agua fría y déjelos en remojo en abundante; póngales un peso encima para que no floten y déjelos así toda la noche.

Escúrralos y cocínelos en agua hirviendo con una pizca de bicarbonato hasta que estén suaves. Retírelos del fuego y déjelos en la misma agua hasta el día siguiente. Tome los higo uno por uno, exprímalos suavemente con la mano y vaya colocándolos en un paila o en una olla grande.

Aparte hierva la panela en dos litros de agua hasta que este disuelta, cuele el liquido y viértalo sobre los higos. Póngalos al fuego, agrégueles la canela y déjelos cocinar a fuego lento sin moverlos. La miel debe cubrir los higos. Si falta liquido, agregue agua caliente. Deje hervir el dulce durante varias horas hasta que la cantidad de miel se reduzca y espese.

Nota: Sirva este dulce acompañado de queso fresco.



QUESADILLAS

Ingredientes:

MASA:

- 3 huevos
- 2 cucharadas de margarina
- Harina de trigo

Preparación:

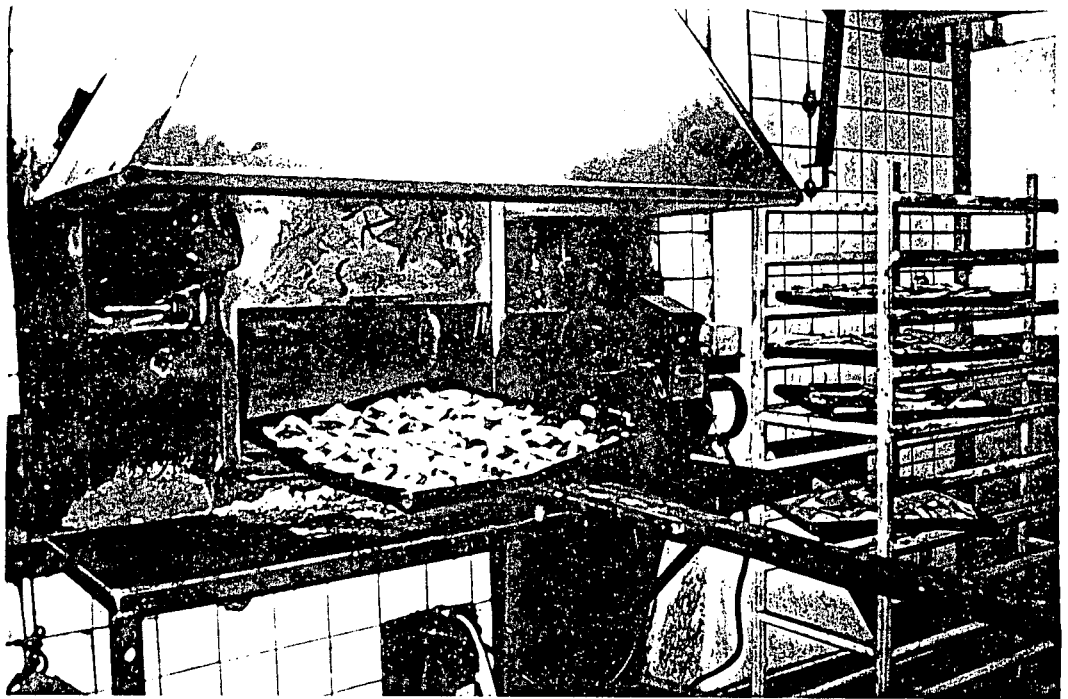
Coloque en un tazón los huevos y agrégueles la margarina. Añada poco a poco la harina hasta lograr una pasta suave. Amásela y déjela reposar.

Relleno:

- 15 yemas
- 1 queso de crema desmenuzado
- 1 libra de azúcar impalpable
- 4 onzas de almidón de papa.

Preparación:

Bata las yemas, agrégueles el azúcar impalpable, el almidón de papa y, por último, el queso. Mezcle bien. Extienda la masa que dejó en reposo lo más delgada posible y corte redondeles de 5 centímetros de diámetro. Tome una cantidad de relleno, forme una bolita y colóquela en el centro del disco de masa; aplaste un poco y luego doble los orillos hacia arriba como protegiendo el relleno. Ase las quesadillas en el horno a una temperatura de 300° hasta que estén apenas doradas. Sáquelas del horno y rocíelas con azúcar impalpable.



MONCAYBAS

Ingredientes:

- 1/2 libra de azúcar
- 3 yemas
- 3 cucharaditas rasas de manteca de cerdo
- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 3 cucharadas adicionales de manteca de cerdo

Preparación:

Durante 20 minutos amase con las manos el azúcar y las yemas; agrégueles las 3 primeras cucharadas de manteca y siga amasando durante 10 minutos más. Mezcle la harina con el bicarbonato y añádasela poco a poco a la masa. Continúe amasando durante otros 10 minutos. Agregue las otras 3 cucharadas de manteca y vuelva a amasar. Haga bolitas, colóquelas en latas previamente engrasadas, con cierta distancia entre una y otra, aplástelas y píntelas con las yemas batidas. Aselas en el horno a una temperatura alta.

PAN DE MAIZ (Pan de leche)

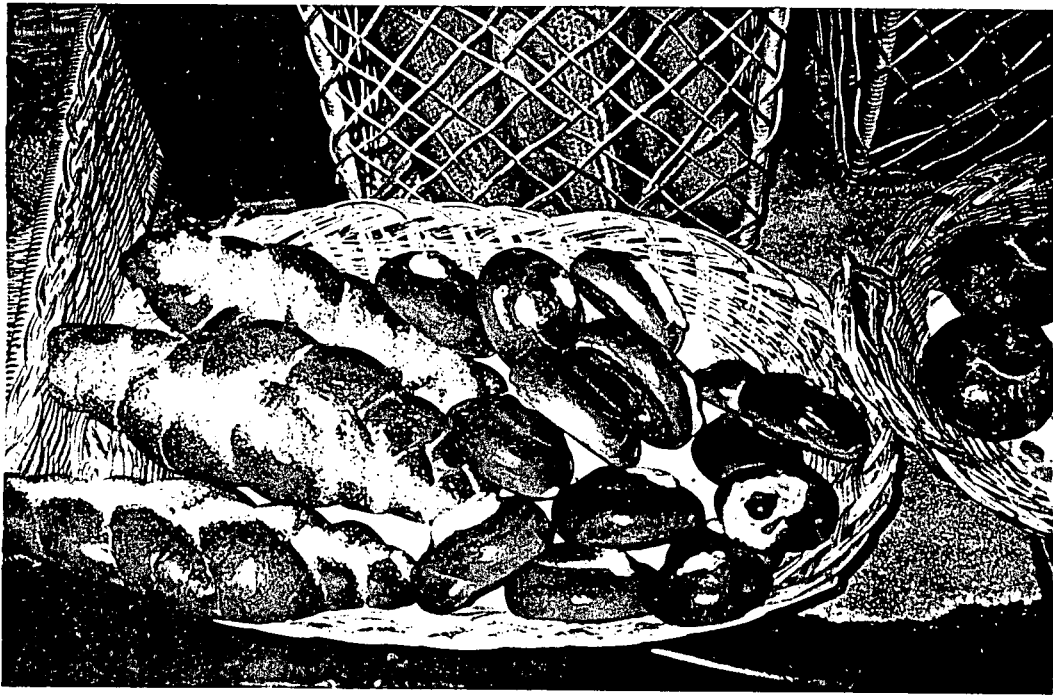
Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de harina de maíz
- 1/2 taza de harina de trigo
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 libra de margarina o de manteca de cerdo
- 1 taza de leche
- 2 huevos

Preparación:

Cierna dos veces las 2 harinas junto con el polvo para hornear, el azúcar y la sal. Bata los huevos junto con la leche y agregue esta mezcla a las harinas. Tibie la margarina o la manteca y añádaselas también. Mezcle todo hasta lograr una masa suave. Tome pequeñas porciones de masa y forme bolitas. Póngalas separadas en una lata engrasada, aplástelas un poco con los dedos y áselas en el horno a una temperatura de 350° hasta que empiecen a dorar.

Nota: Acompañe estos panes con chocolate espumo



JUCHO (Compota de capulíes y duraznos)

Ingredientes:

- 10 duraznos pelados, sin pepa y partidos por la mitad
- 1 libra de capulíes
- 1/2 de azúcar
- 2 litros de agua
- 1 astilla de canela
- 6 camotes

Preparación:

Pele y ralle los camotes. Agrégueles 2 tazas de agua y estrújelos. Déjelos reposar un rato, ciérnalos y conserve el agua porque contiene el almidón del camote. Ponga en una olla los duraznos, el azúcar y los 2 litros de agua. Cocínelos durante 15 minutos y agrégueles los capulíes y la canela. Déjelos 5 minutos más en el fuego. Agite el agua de los camotes y viértala en la olla. Cocine durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Puede servir la compota fría o caliente.

10 porciones

CHOCOLATE ESPUMOSO

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 1 taza de azúcar
- 5 cucharadas de cocoa o 5 tabletas de chocolate dulce
- 1 astilla de canela
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de maicena previamente disuelta en agua fría
- 2 claras batidas a punto de nieve
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación:

Ponga a hervir en una olla la leche, la taza de azúcar, el chocolate o la cocoa, y la canela durante 5 minutos. Cierna la maicena previamente disuelta y agréguela a la mezcla, revuelva y deje hervir durante 5 minutos más. Aparte bata las claras a punto de nieve y añádales las 3 cucharadas de azúcar. Sirve el chocolate caliente y, encima de cada taza, ponga una cucharada de las claras batidas.

8 porciones

MANJAR NEGRO

Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 3 ladrillos de panela de 1/2 libra cada uno
- 3 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en una paila o en una olla gruesa. Cocínelos removiendo constantemente hasta que la mezcla tome punto de bola y al revolver se vea el fondo de la vasija. Sirva el manjar frío.

4 libras

QUESO DE HOJA

Ingredientes:

- 1 libra de queso fresco
- 1 litro de agua hirviendo
- Sal

Preparación:

Ponga a hervir el litro de agua en una olla grande. Corte el queso en tajadas no muy delgadas. Coloque una tajada de queso en una cuchara de madera o en una cuchareta agujereada y sumérjala en el agua hirviendo (manténgala en la cuchara), déjela dentro del agua hasta que esté bien suave; sáquela, colóquela entre dos hojas de achira o dentro de una bolsa plástica y pásela el rodillo algunas veces. Debe trabajar rápidamente, mientras el queso está caliente. Agréguele sal a su gusto. Repita el procedimiento hasta terminar con todas las tajadas. Se guarda envuelto en hojas o dentro de bolsas plásticas.

MANJAR BLANCO

Ingredientes:

- 3 litros de leche
- 2 libras de azúcar
- 1 trozo de canela
- 4 onzas de mantequilla

Preparación:

Ponga a hervir en una paila o en un perol grande la leche con el azúcar y la canela, hasta que espese y se vea el fondo del recipiente. Bata constantemente. Agregue la mantequilla y deje cocinar durante 10 minutos más. Retire el fuego y vierta el manjar en una fuente plana hasta que se enfríe. Córtele en cuadrados pequeños y sívalos como bocaditos dulces.

Nota: Si en el momento de poner a hervir la leche con el azúcar le agrega un poco de maní tostado y molido, el dulce se llama "bocadillo" y es oriundo de la ciudad de Cuenca.

CHIGUILES

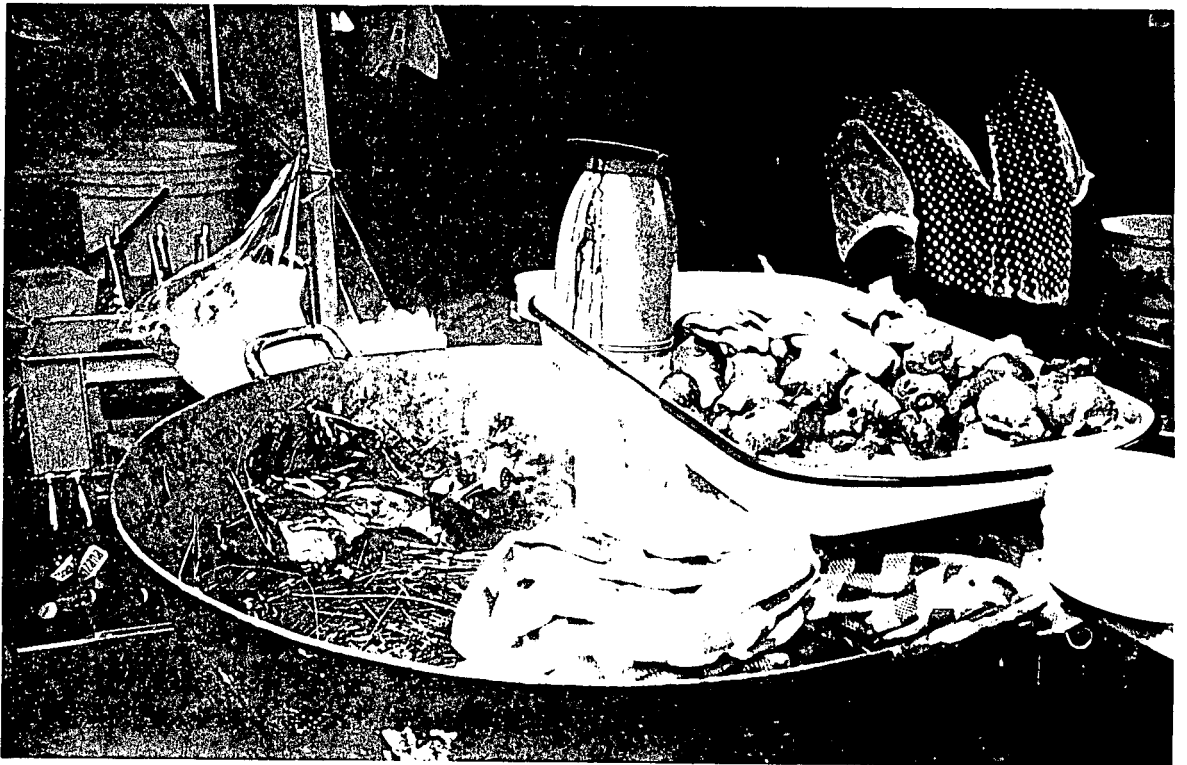
Ingredientes:

- 1/2 libra de harina de maíz crudo
- 1 1/2 tazas de agua
- 4 onzas de mantequilla o manteca de cerdo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 yemas
- 1/2 taza de queso tierno desmenuzado (opcional)
- 1/2 taza de chicharrones

Preparación:

En una paila o en un perol grande ponga a hervir el agua, la sal y la mantequilla. Cuando suelte el hervor y esté derretida la mantequilla, agregue la harina de maíz cernida. Cocina la preparación como para la masa de tamales. Retírela del fuego, déjela enfriar un poco y agréguele las 2 yemas batidas; mezcle bien y luego añádale el queso desmenuzado (opcional) y, si lo desea, unos chicharrones. Ponga una cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo, dóbleles los costados y las puntas. Coloque las hojas rellenas en una tamalera tal como se hace con las "humitas" y cocínelas durante 1 hora.

Nota: Se acostumbra preparar los chiguiles durante las cosechas de maíz. Generalmente se hacen en grandes cantidades y se as conserva por algunos días. Puede servirlos en cuanto estén cocidas, o calentándolas al horno si ya están frías. Se acompañan con ají y café.



AREPAS

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz tostado
- 1 taza de papa cocida y reducida a puré
- 1/2 taza de miel de panela
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 taza de queso fresco rallado
- 1/2 taza de chicharrón molido
- 1/2 taza de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de sal
- Hojas de achira

Preparación:

Cierna la harina de maíz y mézclela con el resto de los ingredientes. Deje reposar esta masa suave hasta que se ponga ligera. Ponga 2 cucharadas soperas en cada hoja. Aselas en un horno a 350° hasta que estén secas. (Aproximadamente 30 minutos). Sírvalas calientes con ají y chocolate caliente.

CONEJO O CUY ASADOS CON CHICHA

Ingredientes:

- 1 conejo o cuy bien lavado
- 1/2 litro de chicha de ora
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada y machacada después
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 de sal
- 4 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita as de aceite con achote

Preparación:

Desprese el conejo o el cuy. Mezcle todos los ingredientes, con excepción del aceite con achote, y póngalas en un recipiente hondo. Agregue las presas del conejo o del cuy, mezcle todo bien y déjelo reposar hasta el día siguiente. Al otro día ponga todo en un charol del horno, cúbralo con papel de aluminio y áselo 1 hora. Después saque las presas, úntelas con el aceite y el achote, póngalas de nuevo en el horno y déjelas dorar. Sirva con arroz o papas con salsa de maní.

4 porciones

CHAMPUS CON MOTE

Ingredientes:

- 4 ladrillos de panela
- 1/2 onza de clavo de olor
- 1/2 onza de pimienta dulce
- 1 onza de canela
- 1 libra de harina de maíz
- 1 litro de leche
- 1 libra de mote cocido
- Hojas de naranjo

Preparación:

Ponga en una olla 1/2 litro de agua junto con la canela, la pimienta dulce y el clavo de olor. Deje hervir durante 20 minutos y retire del fuego. Coloque la panela en otra olla con 1 litro de agua, déjela disolver y retire del fuego. Ponga la harina de maíz en un tazón, agréguele un litro de agua fría, revuelve bien y cierna en un cedazo fino. Vierta esa mezcla en una olla grande, llévela al fuego y bata constantemente. Cuando empiece a espesar añada poco a poco el agua de panela previamente cernida, y después el agua de los aliños también cernida, y continúe cocinando. Entonces añada poco a poco el litro de leche. Luego agregue el mote bien lavado y escurrido y déjelo cocinar durante otros 15 minutos, revolviendo constantemente. Finalmente, antes de retirar la olla del fuego agregue las hojas de naranjo. El champús se puede servir frío o caliente.

Nota: Esta colada dulce se sirve en la Fiesta Corpus Christi.

15 porciones

GUAGUAS DE PAN

Ingredientes:

MASA:

- 2 libras de harina de trigo
- 2 onzas de levadura fresca
- 1/2 libra de mantequilla o de margarina
- 1 1/2 tazas de leche tibia
- 4 yemas
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar

Preparación:

Ponga en un tazón la leche tibia y agréguele la sal, el azúcar y la levadura. Mezcle hasta que ésta se disuelva. Añada 3 cucharadas de harina, mezcle, tape y deje reposar en un lugar abrigado durante 15 minutos, hasta que se formen burbujas. Cuando la preparación ya esté leudada, agregue la mantequilla o la margarina previamente derretidas y mezcle. Añada poco a poco el resto de harina hasta formar una masa suave. Coloque la masa sobre la mesa enharinada y amásela bien durante unos 15 minutos. Vuelva a poner la masa en el tazón y guárdela en un lugar abrigado durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo coloque la masa sobre la mesa enharinada y golpéela con las manos para que se compacte. Tome pequeñas porciones de masa y forme muñecos: cabeza, tronco, brazos y piernas. Póngalos en latas engrasadas y déjelos reposar en un lugar abrigado durante 10 minutos.

Bata las yemas con leche y pinte los muñecos con este batido, usando una brochita. Aselos en el horno a una temperatura de 450° hasta que doren.

EMPANADAS DE MOROCHO

Ingredientes:

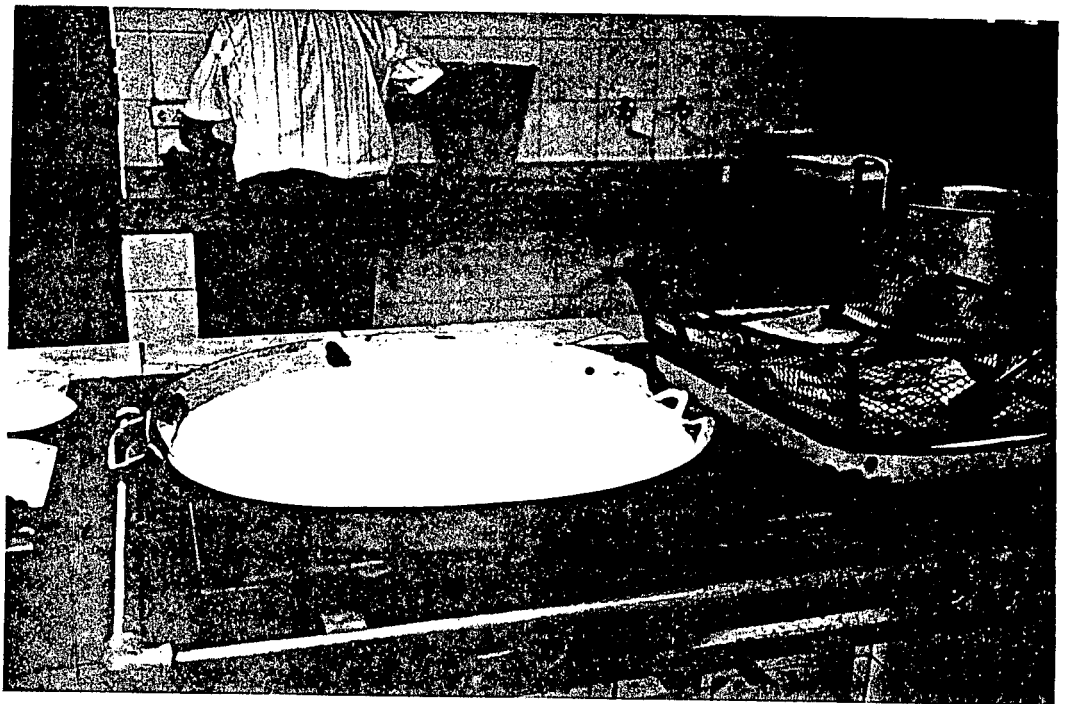
MASA:

- 1 libra de morocho quebrado

Preparación:

Ponga a remojar el morocho crudo en agua fría durante unos 5 o 6 días. Cámbiele diariamente el agua. Al cabo de ese tiempo, enjuáguelo y póngalo a cocinar hasta que este suave. Escúrralo y muélalo hasta lograr una masa uniforme. Engrase con manteca la mesa y el bolillo que va a utilizar para extender la masa. Tome la masa necesaria para hacer una empanada y extiéndala cuidadosamente sobre la mesa. Coloque en el centro una cucharada de relleno, doble la masa y presione los bordes con los dientes de un tenedor para que sellen debidamente. Repita el procedimiento hasta acabar con la masa. Deje reposar las empanadas durante 1 hora. Fríalas en abundante aceite caliente (si gusta puede agregar un poco de manteca con achote), escúrralas y sírvalas. Acompáñelas con ají.

8-10 unidades



EMPANADAS DE AMBATO

Ingredientes:

Masa:

- 2 libras de harina de trigo
- 1 libra de manteca de cerdo
- 1/2 libra de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1 onza de levadura fresca
- 3 tazas de agua tibia

Relleno:

- 1 libra de queso fresco rallado.

Preparación:

Ponga la harina en un recipiente grande y hondo. Haga un hoyo en el centro de la harina y ponga en él todos los ingredientes, con excepción del queso. Mezcle todo poco a poco con la harina, hasta obtener una masa suave. Amásela fuertemente hasta hacerla elástica y guárdela en un lugar abrigado durante dos horas, cubierta con un paño. Transcurrido ese tiempo, amásela nuevamente y divídala en 40 pedazos iguales. Forme con ellos 40 bolitas y déjelas reposar durante 30 minutos, cubiertas con un paño. Extienda las bolitas en forma de óvalo, y en cada una de ellas ponga un poco de queso; dóblelas por la mitad y presione los bordes asegurándose de que las empanadas queden bien cerradas. Píntelas con huevo batido, espolvoréelas con un poco de azúcar y áselas en un horno bien caliente (400°) hasta que doren.

40 unidades

QUIMBOLITOS

Ingredientes:

- 4 onzas de harina de maíz tostado o calentado
- 4 yemas de huevo
- 4 claras batidas a punto de nieve
- 4 onzas de mantequilla
- 4 onzas de queso rallado
- 4 onzas de azúcar
- 1 cajita de pasas,
- 6 hojas de achira

Preparación:

Bata la mantequilla junto con el azúcar hasta lograr una crema suave. Agregue de una en una las yemas y bata después de cada adición. Luego añada poco a poco la harina de maíz cernida, después el queso rallado y por último (sin batir y solo revolviendo suavemente) las claras a punto de nieve. Limpie bien las hojas de achira por los dos lados con un paño húmedo, póngalas sobre una tabla con el revés hacia arriba y, comenzando desde la punta hacia el lado donde termina la vena, páselas el rodillo; con esa presión conseguirá que cada hoja quede fácil de doblar y no necesitará cortar la vena. Voltee las hojas hacia arriba ponga 2 cucharadas soperas de la masa sobre cada una y agregue las pasas. Doble primero un costado, luego el otro, en seguida una punta y finalmente la otra. Coloque los quimbolitos en una tamalera en la cual habrá puesto a hervir agua hasta el nivel de la tapa agujereada. Como el agua no debe tocar los quimbolitos, para mayor seguridad ponga unas hojas de achira debajo de ellos, colóquelos en forma alterna para que el vapor suba con facilidad. Tape la tamalera y deje cocinar durante 30 minutos. 16 unidades

TREINTA Y UNO

Ingredientes:

- 1 libra de panza de res
- 1 libra de librillo de res
- 1 libra de corazón de res
- 1 libra de hígado de res
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 cucharadas de ají picante molido
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de chicha
- 2 dientes de ajo machacados sal al gusto

Preparación:

Lave bien en agua fría el librillo, la panza, el hígado y corazón; póngalos en una olla y cocínelos con un poco de cebolla, ajo y agua suficiente; retire el hígado y el corazón cuando estén suaves y deje cocinar el resto. Prepare la salsa, mezclando el ají con la cebolla, el perejil, el culantro y el jugo de limón. Agréguele sal y chicha al gusto. Para servir, corte las carnes en pedazos pequeños y cúbralas con la salsa de ají.

8-10 porciones

LLAPINGACHOS

Ingredientes:

- 2 libras de papas
- 1/2 libra de queso fresco
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Pele las papas y cocínelas en agua hirviendo con sal. Cuando estén bien suaves escúrralas y redúzcalas a puré. Agregue la mantequilla y el queso previamente desmenuzado, mezcle bien. Añada los huevos y amase para que se incorporen los ingredientes.

Haga unas tortitas pequeñas y déjelas reposar durante 15 minutos. Fríalas en poca grasa (añada aceite por cucharadas cada vez que la sartén esté seca. Puede usar manteca de cerdo derretida), y déjelas tostar, quedan más sabrosas. Se acompañan con salsa de maní o de cebollas.

6-8 porciones



CALDO DE PATAS DE RES

Ingredientes:

- 1 pata de res
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 rama de perejil
- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- 3 cucharadas de aceite
- 4 onzas de maní tostado y molido
- 1/4 de litro de leche
- 1 libra de mote cocido
- Achote, sal y comino molido.

Preparación:

Lave bien la pata. Póngala en una olla de presión junto con las 2 ramas de cebolla y la rama de perejil. Agréguele el agua necesaria, no le añada sal, y cocínela hasta que la carne esté blanda. En otra olla haga un refrito con la cebolla picada, el culantro, el aceite, el achote, sal y comino. Agréguele la leche, el maní y el mote, y luego el caldo de pata previamente cernido. Tape la olla y deje cocinar durante 20 minutos. Pique la pata en trozos pequeños y agréguelos al caldo. Sirva muy caliente.

6 porciones



LOCRO DE LONJA O CUERO REVENTADO

Ingredientes:

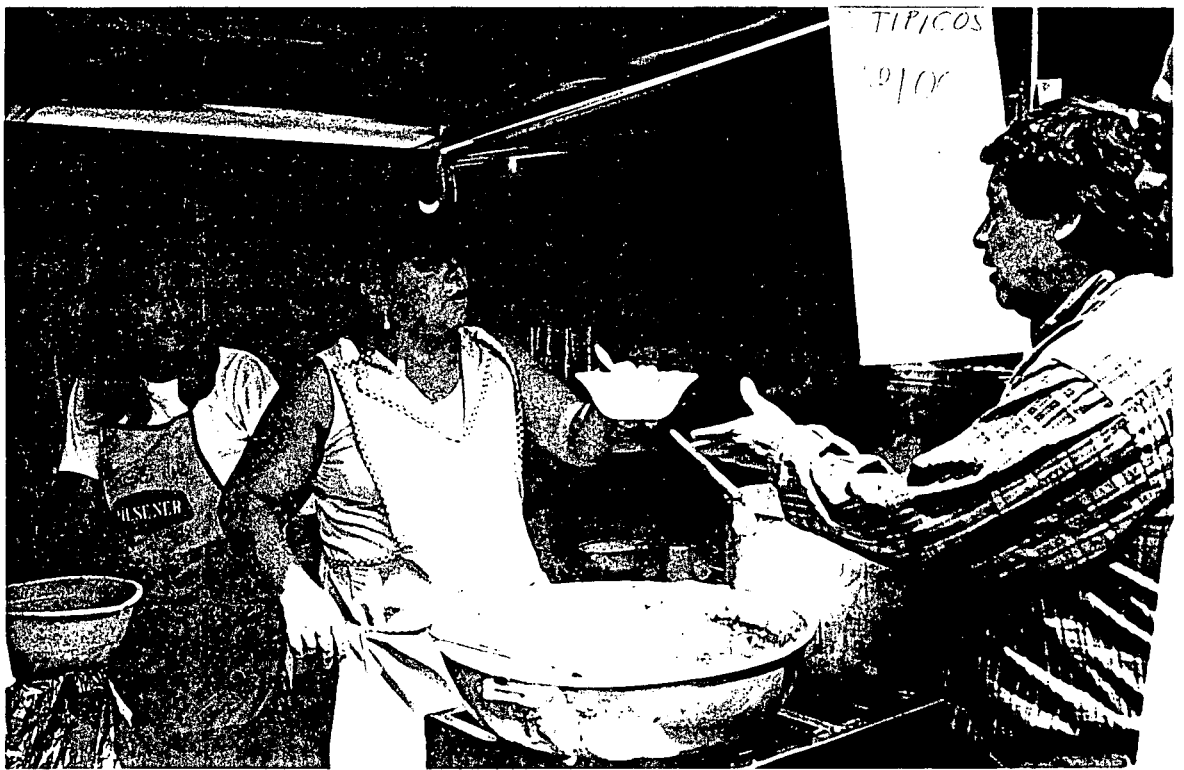
- 1 libra de lonja o cuero reventado
- 2 libras de papas picadas
- 5 hojas de col picadas
- 4 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de aceite
- 2 onzas de maní tostado y molido
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de perejil picado
- Achote, sal y comino molido.

Preparación:

En una olla, haga un refrito con la cebolla, el aceite, achote, sal y comino. Agregue las papas y sofría un poco. Añada el maní y la leche. Deje hervir durante 10 minutos. Ponga la lonja o el cuero en trozos, luego la col y 2 litros de agua hirviendo. Deje cocinar hasta que las papas estén muy suaves. Compruebe el nivel de sal, agregue el perejil y retire del fuego.

Nota: Sirva el locro caliente, acompañado con tajadas de aguacate y ají criollo.

6-8 porciones



SOPA DE ARROZ DE CEBADA

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 rama de perejil
- 1 tomate rojo pequeño
- 2 onzas de arroz de cebada
- 1 libra de papas peladas y picadas
- 4 hojas de col picadas
- 3 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro picada
- 2 cucharadas de aceite
- Achote, sal, pimienta y comino molido.

Preparación:

Lave y ponga a remojar el arroz de cebada en 1 litro de agua fría, durante 24 horas. Al término de ese tiempo, póngalo a cocinar en la misma agua en que lo remojó; si es poca, puede agregarle otro 1/2 litro de agua fría. Déjelo hervir hasta que esté completamente suave el grano. En otra olla ponga la carne de cerdo en 2 litros de agua fría, agregue una cucharada de sal, la rama de cebolla blanca, el perejil, el ajo y el tomate partido y aplastado. Hierva todo hasta que se ablande la carne. Cuando ya este cocido el arroz de cebada, agréguele el caldo de la carne previamente cernido. Pique la carne en trozos pequeños y agréguela al caldo. Cuando hierva, agregue las papas y la col picada. Haga un refrito con el aceite, el achote, la cebolla, el culantro, sal, pimienta y comino. Ponga este refrito en el caldo y deje cocinar bien. Sirva la sopa muy caliente.

6 porciones

AJI CRIOLLO

Ingredientes:

- 4 ajíes enteros y sanos
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite
- 4 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharada de culantro picado
- Sal

Preparación:

Lave los ajíes, pártalos y sáqueles las pepas. Muélalos o licúelos con un poquito de agua y una cucharadita de sal. Agrégueles el jugo de limón, el aceite, la cebolla y el culantro. Mezcle bien. Vierta en un frasco de boca ancha y guárdelo en el refrigerador. Se mantiene por muchos días.

Nota: Puede agregarle chochos enteros o molidos.

TORTILLAS CON CHORIZO

(plato típico ambateño)

Ingredientes:

- 16 Llapingachos
- 1 libra de chorizo
- 4 huevos
- 2 aguacates
- 1/2 taza de lechuga picada finamente
- Aceite para freír
- Ají preparado

Preparación:

Fría los Llapingachos hasta que doren. Corte el chorizo en trozos pequeños y póngalos en una olla. Agréguele 4 cucharadas de agua y 4 cucharadas de aceite; fríalos hasta que empiecen a dorar. Fría los huevos. Pele y corte los aguacates en tajadas largas. En un plato ponga un poco de lechuga picada y, encima de ésta, los Llapingachos y los chorizos; coloque sobre los Llapingachos los huevos fritos. Adórnelas con aguacate y ají. Sirva las tortillas calientes.

4 porciones

CAUCARA

Ingredientes:

- 2 libras de caucara
- 1 cebolla paiteña
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo machacados
- Sal y comino

Preparación:

Lave el caucara y póngala a hervir en una olla con 3 litros de agua. Agregue las cebollas partidas en trozos, el ajo, sal y comino molido.

Deje cocinar hasta que esté suave y escúrralo. Córtele en pedazos pequeños y fríalos en una sartén con poca grasa.

4-6 porciones

FRITADA

Ingredientes:

- 5 libras de carne de cerdo
- 4 ramas de cebolla blanca picada
- 10 dientes de ajo machacados
- 1 taza de agua o de cerveza
- Sal y comino

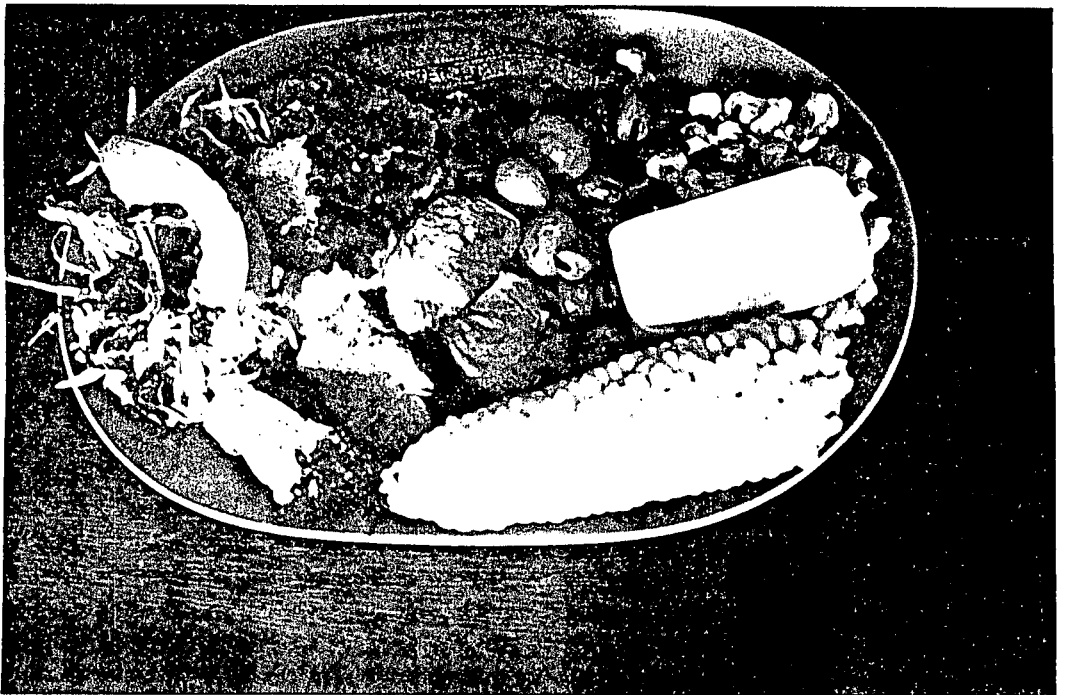
Preparación:

Lave la carne y córtela en trozos medianos. Póngala en una paila o en un perol grueso y agregue sal, comino, la cebolla, el ajo, 1 una taza de agua o de cerveza. Cocínela y dórela, revolviendo ocasionalmente.

Se sirve con hojas de lechuga, y se baña con salsa de cebolla y ají criollo. Se acompaña también con Llapingachos, mote cocido, choclos tiernos enteros, cocidos.

8 porciones





ESPUMILLA COCINADA

Ingredientes:

- 1 libra de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 taza de jugo de frutas, frutillas, naranjillas, guayaba, manzana, etc.,
- 5 claras batidas a punto de nieve.

Preparación:

Haga una miel espesa a punto de hilo fuerte con el agua y el azúcar. Cuando empiece a espesar agregue el jugo de la fruta y deje hervir durante 5 minutos más. Bata las claras a punto de nieve y agrégueles la miel por cucharadas sin dejar de batir. Cuando termine la miel, ponga la preparación en una paila y cocínela durante 5 minutos, revolviendo constantemente. Retírela del fuego y agréguele nueces picadas y pasas.

10 porciones

CANELAZO

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 onzas de canela
- 1/2 libra de azúcar
- Aguardiente a su gusto

Preparación:

Ponga el agua, la canela y el azúcar en una olla, tápela y llévela al fuego. Deje hervir la preparación a fuego fuerte durante 15 minutos. Agréguele 1/2 taza de agua fría, tape nuevamente la olla y deje hervir durante otros 15 minutos. repita 2 veces más este procedimiento, para obtener un almíbar de canela concentrado. Retírelo del fuego y agréguele aguardiente a su gusto. Sirva el canelazo muy caliente.

NARANJILLAZO

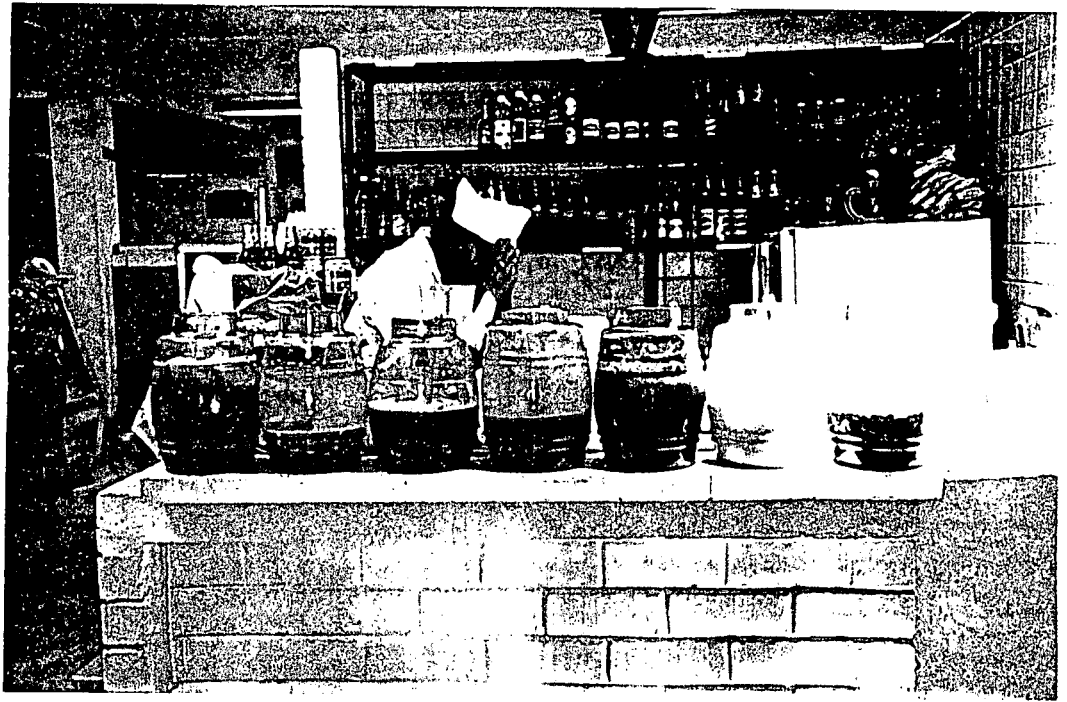
Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 6 naranjillas
- 1/2 libra de azúcar
- Aguardiente a su gusto

Preparación:

Hierva durante 30 minutos el agua junto con el azúcar y las naranjillas lavadas y aplastadas. Cierne la preparación en un colador fino, teniendo cuidado de que no pasen las semillas. Manténgala bien caliente y, en el momento de servir, agréguele el aguardiente a su gusto.

Nota: Esta bebida es una variante del canelazo.



CHUGCHUCARAS

Ingredientes:

- 1 libra de fritada
- 1/2 libra de cuero reventado
- 8 empanadas de viento
- 2 maduros fritos
- 1/2 libra de mote cocido
- 1 taza de canguil de sal
- 4 papas fritas
- 1/2 taza de tostado

Preparación:

Arregle diversas fuentes con todos los ingredientes; sívalos calientes, acompañados con chicha de jora y ají.

4 porciones

BOLITAS DE COCO HORNEADAS "AMBATEÑAS"

Ingredientes:

- 1 coco rallado
- 1 libra de azúcar
- 4 huevos batidos
- 4 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Cocine todos los ingredientes en una paila, a fuego lento y sin dejar de revolver, hasta que la preparación llegue a punto alto y se despegue de la paila. Viértala sobre un mármol previamente engrasado, déjela enfriar y haga bolitas pequeñas. Colóquelas en un lata y áselas en el horno hasta que empiecen a tomar un color amarillo. Déjelas enfriar antes de removerlas de la lata.

ARROZ DE CEBADA DE DULCE

Ingredientes:

- 1/2 libra de arroz de cebada
- 1/2 libra de panela
- 4 naranjillas
- 1 astilla de canela

Preparación:

Lave el arroz de cebada, póngala en una olla, cúbralo con suficiente agua y colóquelo en el fuego. Déjelo cocinar hasta que el grano esté suave. Agréguele la panela, la canela y las naranjillas previamente licuadas y cernidas. Deje la olla en el fuego hasta que la mezcla tenga consistencia de colada.

Nota: Puede servirlo frío o caliente

4 porciones

ARROPE DE MORAS

Ingredientes:

- 3 libras de moras
- 3 libras de azúcar

Preparación:

Lave las moras, póngalas en una olla, cúbralas con agua, cocínelas hasta que la pulpa esté suave y ciérnalas en un cedazo fino. En una olla ponga el azúcar, mida la cantidad de jugo de moras y agregue la cantidad de agua necesaria para completar 3 litros. Cocine todo a fuego lento hasta que tome punto de almíbar espeso. Envase el arrope en botellas. En el momento de servir, mézclelo con agua y hielo y obtendrá un refresco. 2 litros

CHICHA DE JORA O MOROCHO

Ingredientes:

- 1 libra de jora o morocho quebrado
- 1/2 libra panela
- 6 clavos de olor
- 6 pimientas de dulce
- 1 trozo de canela
- 1 shpingo
- 2 litros de agua

Preparación:

Ponga en una olla el agua, la panela, los clavos, las pimientas, la canela y el shpingo, y deje hervir hasta que se disuelva la panela. Agregue el grano y cocine durante 30 minutos. Vierta la preparación en una vasija de barro, tápela, y déjela fermentar durante 2,3 o 5 días. Mientras más tiempo se fermenta, más fuerte queda la chicha. Para servir, ciérnela. Puede utilizar nuevamente el grano y los aliños; en este caso, agregue solamente una panela hervida en 2 litros de agua y deje fermentar la preparación en la olla de barro.

MELCOCHAS

Ingredientes:

- 2 libras de panela
- 1 litro de agua
- 1 taza de maní tostado

Preparación:

Ponga a hervir el agua con la panela hasta que ésta se disuelva. Cuele el líquido y viértalo en una paila. Cocínelo revolviendo hasta que tome punto de bola. Retire del fuego la paila y bata la mezcla hasta que se enfríe un poco. Agréguele el maní y mezcle. Con los manos engrasadas estire y recoja la preparación hasta hacerla elástica. Divídala en pedazos pequeños y envuélvalos en papel celofán.

ESPUMILLA DE NARANJILLA

Ingredientes:

- 5 naranjillas,
- 5 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 1 libra de azúcar
- 1 taza de agua

Preparación:

Haga un almíbar con el agua y el azúcar. Aplaste las naranjillas, ciérnalas y extraígalas todo el jugo. Agrégueselo al almíbar y siga cocinando hasta que tome punto de hilo fuerte. Retire del fuego la olla, incorpore las claras a punto de nieve y mezcle todo bien. Coloque nuevamente la olla en el fuego y cocine revolviendo hasta que la preparación se seque. Viértala en una dulcera y déjela enfriar.

AGUADO DE GALLINA

Ingredientes:

- 1 gallina cortada en presas
- 3 ramas de cebolla blanca
- 6 tazas de agua
- 2 ramas de apio, perejil, culantro
- 1 cubito con sabor a pollo
- Sal, pimienta y orégano
- 1 zanahoria cortada en cuadraditos
- 4 onzas de arroz lavado
- Alverjitas
- 1 cebolla paiteña finamente picada
- 1 pimienta picado
- Pimienta

Preparación:

Cocine la gallina con los seis primeros ingredientes, cuanto ya esté blanda, retire del fuego, cierna el caldo y vuélvalo a poner en la hornilla hasta que hierva. Agregue el arroz, la zanahoria y un poquito de comino. Ya cuando el arroz esté listo, ponga las alverjitas, sal al gusto y pimienta. No debe quedar espeso.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

- 1/2 taza de arroz
- 1 taza de leche
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas olorosas
- 1 lata de leche condensada
- Pasas al gusto

Preparación:

Lave el arroz y déjelo remojando en la leche por dos horas. En una olla póngalo a hervir junto con la canela, el clavo de olor y la pimienta olorosa, nueva la preparación con cuchara de palo. Si al cocinar se va consumiendo la leche, agregue media taza de agua. Incorpore la leche condensada poco a poco y las pasas, mueva constantemente. La preparación estará lista cuando el arroz y las pasas se habrán. Se sirve con canela en polvo.

LLUSPAS

Ingredientes:

- 2 litros de caldo de carne
- 1 libra de papas
- 3 hojas de col
- 1 taza de leche
- Culantro

Para la masa:

- 1/2 libra de harina de maíz
- 1 cucharada de margarina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal,
- 1/4 de taza de agua para formar las bolas

Preparación:

Prepare un caldo de carne bien condimentado, puede hacerlo de res o cerdo. Agregue la col y las papas. Forme las lluspas de la siguiente manera: Cierna la harina y añada la margarina, el huevo batido, sal y el agua. Esta masa deberá quedar consistente para poder formar bolas, no muy grandes.

Incorpore las lluspas al caldo anterior, pero cuando las legumbres estén listas, y agregue la leche. Deje cocinar sin tapar la olla. Sirve acompañado de culantro picadito.

SOPA DE QUINUA

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo
- 1/2 libra de quinua (enjugada en varias aguas)
- 1/2 libra de papas en cuadraditos
- 2 ramitas de cebolla blanca
- 2 onzas de maní molido
- 1/2 litro de leche
- Sal, comino, culantro
- 2 litros de agua

Preparación:

Remoje la quinua por un día, pero cámbiele varias veces el agua. Aparte, ponga a hervir la carne de cerdo en los dos litros de agua y agregue la quinua. Pique la cebolla blanca y refríala con achote, añada sal, comino y culantro - refrito -. Cuando la carne este suave y la quinua abierta, incorpore el maní y el refrito anterior, deje dar un hervor y póngale papa picada en cuadritos, leche y culantro.

Puede agregar leche si está demasiado espeso. Sirva caliente.

HORNADO

Ingredientes:

- 1 Pierna de cerdo de 8 libras o un lechón con el mismo peso
- 4 onzas de ajo machacado
- 1 cucharadita de comido molido
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de sal o al gusto
- Jugo de 3 Limones
- 1 litro de chicha de jora o una botella de cerveza pequeña

Preparación:

Unte al cerdo el jugo de los limones. Prepare un aliño con el ajo, comino, pimienta, cerveza o chicha de jora, mezcle bien esta preparación.

Con un cuchillo haga incisiones en el chancho y adóbelo con la preparación anterior. Es importante para que coja gusto el lechón, dejarlo macerando por lo menos 24 horas. Hornee por 2 horas aproximadamente a 350C. Acompaña con coclo cocinado, salsa de cebolla, mote, habas y tostado.



SECO DE CHIVO

Indredientes:

- 1 libra de carne de chivo
- 1pimiento grande
- 1 cebolla grande
- 1 tomate grande
- Jugo de 2 naranjillas o un vaso de chicha de jora
- 4 ramas de culantro
- 2 cucharadas de ají en polvo
- Ajo, comino, pimienta, sal

Preparación:

Prepare un refrito con el pimiento, cebolla y tomate; agregue el ajo molido, comino, pimienta y sal al gusto. En esta preparación refría la carne en trozoz. Añada el jugo de las naranjillas o la chicha de jora, el culantro picadito, ají en polvo (diluido en un poquito de agua y cernido). Deje cocer a fuego lento hasta que suavice la carne. Si queda demasiado espeso agregue un poquito de agua.

Sirva acompañado con arroz amarillo y maduro frito.







