

La cocina del Ecuador

Recetas y lecturas

Julio Pazos Barrera

ÍNDICE

LA COMIDA DE TODOS LOS DÍAS	3
LOCROS, CALDOS, SOPAS, AGUADOS, COLADAS, SANGOS	5
Aguado de gallina.....	6
Caldo de achogchas rellenas.....	7
Caldo de bolas de verde.....	8
Caldo de cabeza de borrego.....	10
Caldo de gallina.....	11
Caldo de pata	12
Cauca de sal.....	13
Chupé de pescado	14
Crema de aguacate.....	15
Locro (receta base)	16
Locro de cuero de cerdo	17
Locro de huevo	18
Locro de lonjas de cerdo.....	19
Locro de mellocos	20
Locro de mote.....	21
Locro de queso	22
Locro de sambo con carne de cerdo	23
Locro de uñas	24
Mazamorra de choclo	25
Picante	26
Sancocho costeño	28
Sopa chorreada	29
Sopa de albóndigas	30
Sopa de arroz de cebada	31
Sopa de bolas de maíz y chuspas.....	32
Sopa de fideo casero	34
Sopa de quinua	36
Sopa frita	37
Timbushca	38
Yahuarlocro	39
SEGUNDOS O PLATOS FUERTES	41
Arroz relleno.....	42

Cariuchu	43
Carne apanada	44
Carne con perejil.....	45
Carne deshilachada.....	46
Churrasco.....	47
Corvina frita.....	48
Escabeche de pescado fresco	50
Estofado de carne	51
Niños de col.....	52
Runahucho.....	54
Seco de carne de res.....	55
Seco de gallina.....	56
ACOMPAÑANTES.....	57
Menestra cernida de fréjol	57
Papas con cáscara	58
Puré de zanahoria blanca	59
Tomates rellenos.....	60
SALSAS	61
Ají con chochos	61
Ají con huevo duro y queso.....	61
Ají con maní	62
Ají con pepa de sambo.....	62
Ají de tomate de árbol	62
Encurtido de flores de penca negra.....	62
Salsa caliente de col blanca	63
Salsa de maní.....	64
POSTRES.....	65
Amor escondido o gato encerrado	66
Bizcochuelo de almidón de achira.....	67
Capishca	68
Chucula.....	69
Comeibebé con miel de tomate	70
Dulce de babaco	71
Dulce de guayaba de cuchara	72
Dulce de huevo de naranjilla	73

Fanesca	112
Molo	115
CORPUS CRISTI	
Champús	116
Rosero	117
FINADOS	
Colada Morada	119
Pan de finados.....	121
NAVIDAD	
Buñuelos de harina de maíz	122
Buñuelos fritos.....	124
Pristiños	125
AÑO VIEJO	
Escabeche de Baños de Agua Santa	126
Tamal lampreado	129
SELECCIÓN DE PLATOS Y BEBIDAS REGIONALES	131
ESMERALDAS	
Bala con queso frito	132
Dulce de grosella	133
Pescado encocado	134
Tapado de pescado	135
MANABÍ	
Carne punzada	136
Chicha de maíz amarillo	137
Corviche	138
Empanadas de verde	139
Torta de verde	141
Viche de pescado	142
LOS RÍOS	
Ayampaco	144
GUAYAS	
Ayacas	145
Seco de chivo	147
EL ORO	
Sango de choclo	148
Tigrillo	149

	LOJA	
Repe		150
Tamal lojano		151
	AZUAY Y CAÑAR	
Mote pata		153
Mote pillo		155
Yaguana		156
	CHIMBORAZO	
Cholas de guano		157
	TUNGURAHUA	
Chicha aloja		158
Llapingachos.....		159
Sancocho de Baños de Agua Santa.....		160
Tortillas de papa y maíz.....		161
	BOLÍVAR	
Chigüiles		162
	COTOPAXI	
Chugchucaras		164
	PICHINCHA	
Ajiaco		165
Puchero		167
Tripa mishqui.....		169
	IMBABURA	
Carne colorada		170
	CARCHI	
Pan de cuajada		171
Equivalencias		172
LECTURAS		173
Cocina prehispánica y cocina española		174
Crónicas de Indias y otros documentos		177
Comidas y bebidas populares ecuatorianas en base a maíz		181
El primer matarife de Quito		182
Viajes e impresiones		184
Frutas, vegetales y licores		189
Rituales y remembranzas		194
Palabras árabes frecuentes en la cocina del Ecuador (DRAE)		201
Artefactos de la cocina tradicional del Ecuador		202

De Re Coquinaria	203
Comidas para Simón Bolívar.....	211
GLOSARIO	221
BIBLIOGRAFÍA	227

En vista de esa especie de unidad dentro de la diversidad cultural y frente al alarmante desconocimiento histórico existente en la materia, parece ineludible dar una ojeada retrospectiva al pasado de la vida alimentaria caribeña buscando aclarar la realidad presente.

José Rafael Lovera¹

Yo creo que la pobreza en estos últimos decenios, no sólo en el Perú sino en el mundo, está en íntima relación con las posibilidades de reproducción de una cultura que se exprese en un plato. La pobreza y la falta de identidad son factores que van de la mano y desembocan en una cocina de emergencia, de urgencia, de sobrevivencia.

Isabel Álvarez²

En este capítulo del azúcar, la culinaria chilena no desmerece ni un punto frente al resto de la Patria Grande. Los contactos internos de las Órdenes femeninas traspasaban fronteras, y circulaban por el hemisferio recetas y secretos, emparejando la calidad en todas partes.

Augusto Merino³

Por tanto, podría decirse que la alimentación es un lenguaje que habla materialmente de dimensiones sociales y simbólicas: la vinculación de la ‘alimentación’ con las palabras, que reflejada tanto en sus formas significantes (lo dulce/lo salado; lo sólido/lo líquido; etc.) como en sus contenidos metafóricos (como lo rescatan expresiones del lunfardo argentino utilizadas como

¹ José Rafael Lovera, *Gastronomía Caribeña*, Caracas, CEGA, 1991.

² Isabel Álvarez, “La cocina como huella indeleble”, en *Revista de la Gastronomía Peruana. Carta Blanca*, Lima, Año 1, No. 7, junio - julio 2003.

³ Augusto Merino, *Chile. Dulces tentaciones*, Santiago de Chile, Ed. Bilingüe, 2001.

piropo: ‘que buen lomo que tiene esa mujer’, ‘budinazo’, o como descalificador: ‘ese tipo es un papafrita’).

Marcelo Álvarez⁴

¿Para que otras descripciones, citas o reseñas? Esa hambre, más que la abundancia, traían los castellanos, capaces por lo demás si otra cosa no había, de pasar días y semanas enteras con hierbajos y aún con la suela de sus arrees ablandada en prolongados hervores.

Esta conjunción de gustos y de hambres, de costumbres y de paladares, formaron la primera comida criolla, hispanoamericana que hoy diríamos...

Gerardo Martínez Espinosa⁵

No cabe duda de que muchas de nuestras principales costumbres y aficiones gastronómicas se crearon en el período virreinal, una especie de puente entre las cocinas prehispánica y moderna, un crisol en que se funden las tradiciones culinarias prehispánicas, españolas y negras.

Rosario Olivas Weston⁶

⁴ Marcelo Álvarez, “La cocina como patrimonio (in) tangible”, en *Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico*, Buenos Aires, Comisión para la Preservación Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires, 2002.

⁵ Gerardo Martínez Espinosa, “Descubrimiento culinario de América”, en *Viejos secretos de la cocina cuencana*, Cuenca, 1993.

⁶ Rosario Olivas Weston, *La cocina en el Virreinato del Perú*, Lima, Universidad de San Martín de Porres, 2003.

LA COMIDA DE TODOS LOS DÍAS

Tersos sabores de féculas de maíz, papa, achira, yuca; terrestres sabores de camotes y zanahorias blancas; fuertes impresiones de carnes de cerdo y cuy; sabores indefinidos entre lo dulce y lo salado del plátano, coco y maní se combinan en la cocina ecuatoriana.

Esta cocina se formó a partir de tradiciones de remotas culturas. América y otros continentes subyacen en ingredientes y tratamientos. En la actualidad, la cocina ecuatoriana es el resultado de la costumbre y la imaginación creadora del cocinero o cocinera.

Los pueblos se alimentan con lo que tienen. Las viandas que elaboran, además de sus jugos nutritivos, descubren su modo de vivir, su apreciación del paisaje y los antecedentes que han configurado su espíritu. Por estas razones este libro intercala recetas con informaciones extraídas de crónicas, libros de viaje, obras literarias y diversos documentos. Estas *lecturas* siguen un orden cronológico, pero no se vinculan con las recetas. Las *lecturas* presentan el contexto general de la cocina del Ecuador. Las *recetas* son muestras de la práctica actual de la cocina en los hogares, y en algunos lugares públicos, tales como bares, restaurantes y mercados.

La comida de todos los días generalmente son tres: desayuno, almuerzo y merienda. El desayuno de la Sierra cuenta con café, leche, huevos, pan, jugo de fruta, pero también se acostumbra agua de panela con máchica, todo depende del largo del mantel.

En la Costa suelen acomodar su desayuno con pescado frito, hígado frito, queso frito y bolón de verde. En la Amazonía acompañan el café negro con deliciosas y frescas yucas fritas o cocinadas.

El almuerzo es la comida fuerte y la merienda, la comida ligera. El entredía es la hora de los antojos, aunque no sepamos con precisión si se trata de las 10h00 o de las 16h00.

Sólo de oídas sabemos que entorno al novecientos, la gente desayunaba locro, comía algo a las 10h00, almorzaba a las 12h00, comía algo a las 16h00, merendaba a las 19h00 y bebía chocolate a las 22h00.

En general las comidas principales siguen en este orden: sopa, segundo y postre. Es curioso, pero los campesinos de la Sierra llaman *desabrido* al postre.

LOCROS,⁷ CALDOS, SOPAS, AGUADOS, COLADAS, SANGOS

Estos guisos se hacen en olla y cotidianamente se sirven al comienzo del almuerzo o de la merienda. En otro tiempo solían poner en el desayuno un caldillo de huevos o chulco. En algunas casas se servía la sopa después del plato fuerte. Esta costumbre asombraba a los extranjeros.

En la actualidad se tiende a denominar *crema* a la colada o mazamorra; sonríen los ecuatorianos que ven en este cambio un signo de superficial modernización.

⁷ El significado de las palabras que tienen asterisco consta en el glosario.

Aguado de gallina

Número de porciones: 8 a 9

Ingredientes

- 1 cebolla paiteña mediana
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 tomate mediano
- 1 taza de arroz blanco
- 7 tazas de agua
- 1 gallina (3 o 4 libras)

Procedimiento

- 1) Moler o licuar la cebolla paiteña, los ajos, el comino, la pimienta negra y la sal con un poco de agua.
- 2) Despresar la gallina. Lavar las presas.
- 3) En 7 tazas de agua fría cocinar las presas. Añadir los ingredientes licuados o molidos, el arroz y el tomate picado.
- 4) Cocinar a fuego lento.
- 5) Añadir el orégano y rectificar el sabor.

Caldo de achogchas* rellenas

Número de porciones: 6

Ingredientes para achogchas rellenas

- 6 achogchas
- 1½ tazas de carne de res molida
- 1 zanahoria mediana, pelada, picada y cocinada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto

Caldo

- 2 libras de hueso blanco
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo
- 6 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

- 1) Sancochar las achogchas. Extraer las semillas.
- 2) Amasar la carne con el huevo. Añadir la zanahoria, la cebolla, la pimienta y la sal.
- 3) Rellenar las achogchas con el condumio.
- 4) En agua fría, cocinar el hueso blanco. Espumar y cernir. Agregar la cebolla, el ajo, la pimienta y la sal.
- 5) Incorporar las achogchas y cocinar durante 5 minutos.

Caldo de bolas de verde

Número de porciones: 10

Ingredientes para masa ycondumio

- 4 plátanos verdes
- 1 libra de carne suave de res
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de arveja tierna
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de manteca
- Sal, pimienta al gusto

Caldo

- 7 tazas de agua
- ½ taza de leche
- 2 hojas medianas de col blanca
- 2 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 zanahoria mediana picada en cuadrados
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 2 lb de hueso blanco de res
- 2 limones sutiles
- Sal, pimienta al gusto

Procedimiento

- 1) Pelar los verdes. Cocinar dos y majarlos*. Rallar los restantes. Mezclar. Agregar la manteca y la sal. Amasar.
- 2) Cocinar la carne y desmenuzarla. Añadir sal y pimienta. Freír la cebolla paitaña cortada en pluma junto con el pimiento verde picado; en la misma sartén, sofreír la carne desmenuzada. Añadir la zanahoria y las arvejas previamente cocinadas.

- 3) Trabajar las bolas y rellenarlas con el condumio.
- 4) Preparar el refrito (cebolla, ajo machacado, aceite, sal, pimienta).
- 5) Cocinar el hueso en 7 tazas de agua. Cernir y añadir el refrito.
- 6) Agregar la col y la zanahoria. Cuando los ingredientes se suavicen, soltar las bolas, una por una. No tapar la cacerola.
- 7) Se acompaña cada plato con una tajada de limón.

Caldo de cabeza de borrego

Número de porciones: 25

Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de borrego (la venden limpia, sin embargo se debe lavar cuidadosamente con un estropajo de alambre grueso)
- 10 ramas de cebolla blanca
- 2 tazas de especerías (ajo y comino molidos en agua)
- 1 taza de aceite
- 1 manojo de orégano fresco
- 5 tazas de mote pelado
- 8 litros de agua
- Sal
- Achiote

Procedimiento

- 1) En una olla honda de hierro enlozado, colocar la cabeza y llenar con agua, algo más del doble del tamaño de la cabeza. Cocinar.
- 2) Preparar el refrito (aceite, cebollas picadas, especerías, sal y achiote). Añadirlo al caldo.
- 3) Amarrar el manojo de orégano fresco con un hilo y soltarlo en el caldo.
- 4) Incorporar el mote y cocinarlo por una hora más.

Caldo de gallina

Número de porciones: 10

Ingredientes

- 1 gallina (3 o 4 libras)
- 1 molleja
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en trozos largos
- 2 papanabos pelados y troceados
- ½ taza de arroz
- 4 dientes de ajo picados
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- ½ taza de arvejas tiernas
- 2 libras de papas
- 5 tazas de agua
- Sal, perejil y agua

Procedimiento

- 1) En una cacerola honda se ponen la gallina, la molleja y la zanahoria, los papanabos, el arroz, el ajo, una rama de cebolla blanca picada y la sal. Se cubre con agua fría.
- 2) Cocinar a fuego lento. Se espuma constantemente .Se rectifica el sabor.
- 3) Se cocinan las papas. Se las escurren y se las tapa con un mantel dentro de la misma olla.
- 4) Una vez cocinada la gallina, se la saca el caldo y se despresa. Se pica la molleja.
- 5) Arreglar cada plato con una papa, una presa y algo de molleja. Se vierte un cucharón de caldo. Se adorna con picadillo de cebolla y perejil.

LECTURAS

COCINA PREHISPÁNICA Y COCINA ESPAÑOLA

De la lista de plantas comestibles autóctonas de América que presenta el Doctor Plutarco Naranjo, extraemos las que se utilizan en la actualidad:

Zonas Bajas

Papa china u otoy	guayaba
Yuca	lugma
Fréjol de manteca o tortas	mamey
Maní	maracuyá
Porotón	naranjilla
Palmito	níspero
Coco	papaya
Chontaduro	pechiche
Badea	piña
Caimito	pitajaya
Ciruela	zapote
Ciruela de dos pepas	cacao
Ciruela verde	guayusa
Granadilla	achiote
Guabas	canela
Guanábana	ishpingo*
	vainilla

Costa y Sierra: Achira, camote, maíz fréjol achogcha, ají, zapallo, pimiento, tomate riñón, chirimoya.

Plantas Andinas: melloco, oca, mashua, zanahoria blanca, papa, quinua, sangorache chocho, berro, sambo, tocte, cabuya negra, aguacate, arrayán, babaco, capulí, chamburo, chigualcán, frutilla, hobo, mora común, mortiño, pepino, taxo, tomate de árbol*, tuna, asnaiyuyo, paico tzintzo.⁹

⁹ Plutarco Naranjo, "Plantas alimenticias del Ecuador precolombino", en *Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, No. 4, Guayaquil, Cromos S.A., 1985, pp. 63-82.

El mollete, pan que se come en Corpus Christi, junto con los llamings y cachos de dulce, se comía en la Grecia antigua; *Mollet* panes a cuya masa se incorporaban aceite, leche y sal.

De la España árabe

El alfeñique que se preparaba con azúcar cocida, estirada y formada en barras muy delgadas y retorcidas que solían comerse acompañadas con crema (...) El *arrope* es un invento que se preparaba con zumos de frutas dulces, como la uva, el higo y los dátiles. Estos frutos se cocían y se dejaba consumir el caldo hasta que tomaba consistencia de miel.

De la cocina medieval española

En el libro de Nola se encuentran algunas recetas de estos guisos, como el *potaje de farro*, que se preparaba con cebada a medio moler después cernida y remojada, se cocía en caldo de gallina y leche de almendras, agregando azúcar y canela.

De la cocina española del siglo de oro

NAVIDAD: Manjar blanco
Buñuelos de viento
MAYO: Pastelitos de conservas y huevos mexidos
Fruta de pestiños¹⁰

Historia de las guerras civiles del Perú (1544-1548) y de otros sucesos de las Indias

Por Pedro Gutiérrez de Santa Clara

Otro sí, ay otros géneros de carneros, que a los unos llaman guanacos, que son como venados berrendos y comen muchísimo y andan por los despoblados en grandes manadas. El otro género llaman urcos, que son los carneros que se comen, y se traen a las ciudades a vender cantidades dello y se pesan en las carnicerías

¹⁰ Manuel Martínez Llopis, *Historia de la gastronomía española*, Madrid, Editora Nacional, 1981, pp. 29, 103, 152 y 245.

para todos, y es muy buena carne y sabrosa de comer, que son estos carneros tamaños como asnos sardescos y son muy gordos (...) De todos estos cinco géneros de carneros muy buenos de comer y el sebo dellos parece manteca de cerdo más que sebo de carnero, porque no empalaga que con ello se guisa de comer y con ello se hazen pasteles y buñuelos y otros manjares de buen comer.

El quinto mes de octubre, llamavan ellos *Cantara Iquiz*, que quiere decir mes de los vinos, porque en este mes se ocupavan todas las yndias chicas y grandes de hazer mucha cantidad de chicha o agua de mahiz y de quinua y de la fruta de un árbol llamado molli, que es muy preciado entre ellos, para el mes venidero.

El onzeno mes, es el de abril, se llamaba *arigua Iquiz*, que quiere decir mes de las cosechas, porque en este mes se cogían todos los mahizales, frisoles, coca y calabazas, con las demás legumbres que avia, y los frutos que producían de los chicos y grandes, de que holgazaban mucho y andavan contentos y placenteros.¹¹

Llega el presidente Gasca al puerto de Manta y danle nueva de los pueblos que se han reducido

Por Diego Fernández, llamado el “Palentino” (1545)

Luego encargó el presidente a algunas personas de aquellos que sabían bien la tierra, que fueran a los Quiximines a ayudar a Juna Pérez de Vergara a traer las bestias a Puerto Viejo, y llevasen maíz para ellas y comida para los que viniesen con ellas. Y así mismo ordenó que fuesen por todos aquellos lugares de indios por donde se coge mucho maíz recogerlo y traerlo, y hacer que se trajese todo el más pan cocido que se pudiese hacer dello. Porque aunque en todo el Perú (y comúnmente en todas las partes donde se come maíz) el pan que se hace de ello se hace no se puede comer bien sino reciente, el de aquella parte se detiene tanto

¹¹ Roberto Páez, *Cronistas coloniales (Primera parte)*; a, Quito, BEM, 1960, pp. 295, 311-312.

como el pan de trigo; y en eso pusieron todos mucha diligencia y proveyeron de mucho maíz en grano y cocido y de mucho pescado (que en aquella costa se toma) y aves de las de España y carne de cerdo. Porque en aquel tiempo aun no había en aquellas comarcas vacas, ovejas, ni cabras, porque esta sazón se comenzaran a criar (Páez, 1960 a: 331-332).

CRÓNICAS DE INDIAS Y OTROS DOCUMENTOS

La dieta diaria del habitante de las poblaciones aborígenes, consistía generalmente en una mezcla de cereales (maíz o quinua), tubérculos o raíces (papa, yuca camote, oca, melloco) y leguminosas (fréjol). A este consumo básico se añadía verduras, condimentos y una ración de carne, dependiendo esto último de cada zona ecológica; probablemente se consumía más proteínas de origen animal en la Costa, que en la Sierra, por los productos aportados por la pesca, la captura o cacería. Las frutas eran un alimento complementario.¹²

NOTICIAS DE LAS COSTUMBRES PERSONALES DE ATAHUALPA, POR PEDRO PIZARRO

Estando un día comiendo, questas señoras ya dichas llevaban la comida y se la ponían delante de unos juncos vedes muy delgados y pequeños. Estaba sentado este señor en un dúo de madera, de altor de un poca má de un palmo: este dúo era de madera colorada muy linda y teníanle siempre tapado con una manta muy delgada, aunque estuviese él sentado en él. Estos juncos ya dichos le tendían siempre delante cuando quería comer, y allí le ponían todos los manjares en oro, plata y barro, y que a él le apetecía señalava se lo tuviesen y tomándolo una señora destas dichas se lo tenía en la mano mientras comía, pues estando un día desta manera comiendo y yo presente, llevando una tajada del manjar a la boca, le cayó una gota la vestido que tenía puesto, y dando de mano a la india se levantó y entró a su aposento a vestir otro vestido [...] (Páez, 1960 a: 217).

“Del sitio que tiene la ciudad de San Franciscote Quito, de su fundación, y de quién fue el que la fundó”, (1541, 1550) Por Cieza de León.

¹² Eduardo Estrella, *El pan de América*, 2da. ed., Quito, Ediciones ABYAYALA, 1988, pp. 61 – 62.