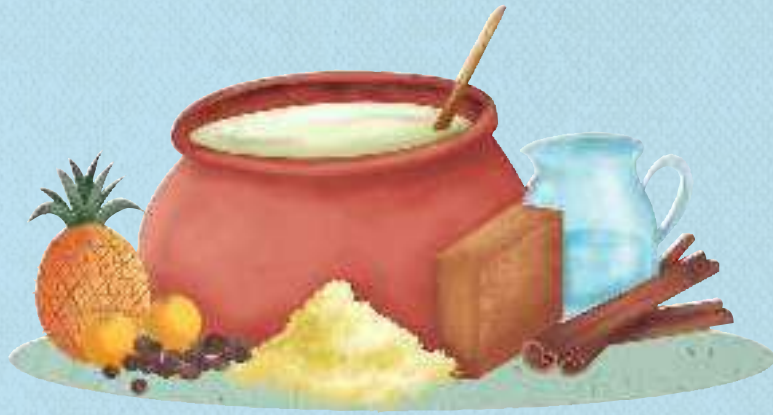


Ecuador maravilloso

cuentos, paisajes y comida



Ministerio
de **Turismo**



**Ecuador maravilloso
cuentos, paisajes y comida**
Versión Flipbook

© Ministerio de Turismo

Concepto, creación
de contenido e ilustración:

MANTHRA
comunicación integral
y producción editorial

Texto literario:
Leonor Bravo Velásquez

Edición:
Natalia Monard

Información nutricional:
Verónica Espinosa

Diseño:
Ma Fernanda Páez

Ilustración:
Claudia Hernández

Color:
Felipe Burbano
Daniela Arellano

ISBN: 978-9942-07-552

Quito, enero 2014

Índice

Presentación.....	4
La mejor comida del mundo.....	6
Azuay.....	10
Bolívar.....	14
Cañar.....	18
Carchi.....	22
Chimborazo.....	26
Cotopaxi.....	30
El Oro.....	34
Esmeraldas.....	38
Galápagos.....	42
Guayas.....	46
Imbabura.....	50
Loja.....	54
Los Ríos.....	60
Manabí.....	62
Morona Santiago.....	66
Napo.....	70
Orellana.....	74
Pastaza.....	78
Pichincha.....	82
Santa Elena.....	86
Santo Domingo de los Tsáchilas.....	90
Sucumbíos.....	94
Tungurahua.....	98
Zamora Chinchipe.....	102
Aquí termina nuestro recorrido.....	106
Mapa gastronómico.....	114
Información nutricional.....	116

Presentación

Los sabores ecuatorianos visitan las escuelas

En las historias que contiene este libro se vive el rescate de deliciosas recetas que para los lectores será una lúdica forma de aprender, descubrir –hasta cocinar– los platos que conforman nuestra gastronomía.

Es claro que un país tiene como referente de su pasado a la comida, mientras más histórico, mayor riqueza culinaria. Y Ecuador es una suma de historia en la que los alimentos son absolutamente diferentes gracias a que se encuentran los productos en pisos climáticos distintos, es decir, tenemos platos únicos.

Luego, el mestizaje abrió un abanico tan amplio que se dice que en Ecuador hay al menos un plato para cada día del año sin repetirse.



Los estudiantes podrán apreciar el valor de una alimentación sana que defiende la buena salud de nuestros niños y jóvenes; y aprecien la riqueza ancestral de donde provienen nuestros deliciosos alimentos.

Este es un libro que espera ser no solo una materia extracurricular, quiere ser el primer paso hacia apropiarse del Ecuador y sus costumbres, además de su infinita riqueza cultural.

Es que Ecuador es la suma de tener todo tan cerca y tan distinto, además de tenerlo todo, lo que nos lleva a nombrar al Ecuador como Potencia Turística.

¡Disfruta las deliciosas páginas siguientes!



La mejor comida del mundo

Mami!, ¡mamiiii! —yo estaba feliz y quería contárselo a todo el mundo.

—Hola hijo, ¿qué pasa?, ¿a qué se debe el escándalo?

—Ahora en el colegio nos hicieron escoger extracurriculares y yo elegí cocina.

—¡Cocina!, ¿no dijiste que ibas a escoger teatro? —preguntó mi mami—. ¿Y en la escuela habrá dónde cocinar?

—¡Claro!, hay un lugar nuevo que se llama Aula de Gastronomía y queda al lado de la cocina del colegio y del comedor. Tiene un montón de cosas de cocina.

—¿Cocina? ¡Qué buena elección! ¿Cómo te decidiste por eso? —escuché la voz de mi abuela que llegaba.

—¡Abuela! Es que yo quiero ser chef y tener un restaurante cuando sea grande.

6





—¡Chef! ¿Y de dónde te salió esa idea? —volvió a decir mi mami.

—¡Chef!, ¡qué bien! Ya es hora de que a alguien más que a mí le interese la buena comida en esta familia —dijo mi abuela mirando a mi mami.

—Yo quiero ser un súper cocinero como ese de la televisión y hacer mis propias recetas. Tenemos un nuevo profesor y él nos va a enseñar. Yo le dije que tú eres una cocinera famosa en el barrio y él dijo que si querías podías ser su ayudante. ¿Qué te parece abuela? Di que sí, tú cocinas riquísimo. Y, como a mi mami no le gusta cocinar, yo puedo ser el cocinero oficial de esta casa.

Mi mami hizo una mueca y mi abuela se rió.

—Para ser un buen cocinero e inventarte tus propias recetas como tú quieres, en primer lugar, tienes que conocer la comida de tu país. Aquí tenemos una excelente comida.

—Eso también dijo el profe.

—Y para eso tienes que conocer también el país.

—¿Conocer el país?

—Así es. De esa forma podrás entender por qué en cada lugar se hace cada preparación, a qué se debe el sabor de cada uno de los platos, por qué el clima y las características de cada sitio influyen en su comida, y cuál es el secreto de cada receta.

—¿Secretos?, ¿la comida tiene secretos?

—Por supuesto —se rió mi abuela y me dio un beso—, todas las cosas valiosas tienen secretos. Y toda buena comida tiene ingredientes secretos



que las buenas cocineras no contamos a nadie. Solo a esas personas a las cuales nombramos nuestras herederas.

Me quedé callado. Tenía miedo de preguntarle si yo podía ser su heredero y que me dijera que no.

—¿No tienes más preguntas?

—No... este... no

—Bueno, por si acaso te voy a contar algo. Si alguien quiere ser mi heredero tiene que aprender a cocinar o, por lo menos, conocer un plato de cada provincia.

—¿O sea veinte y cuatro?

—Así es. Con postre y bebida.

—¡Huy!, pero para eso hay que hacer un montón de viajes, y seguro que mis papis no me dan permiso para ir solo.

Mi abuela se rió un buen rato, no sé qué le vio de gracioso a que me preocupara tanto.

—Hay muchas maneras de viajar, una es en carro, otra es en burro y otra es en cuento.

—¿En cuento? —yo estaba a punto de enojarme porque a mi abuela le encanta tomarme el pelo—. ¿Y cómo se viaja en cuento? —dije con mi peor voz.

—Cuando éramos jóvenes, tu abuelo y yo viajamos mucho y conocimos todo el país. En cada lugar al que íbamos nos contaban historias, leyendas, cuentos que yo, como sabía que iba a tener muchos hijos y nietos, guardé muy bien aquí —dijo y se tocó la cabeza—. Ahora, si tú quieres te los puedo contar a ti, así puedes conocer el país sin casi moverte de aquí.

—Bueno, a mí me encantan los cuentos, así que está bien —dijo, un poco desilusionado porque me hubiera gustado viajar, claro, pero no en burro.





M

i abuela llegó un poco antes de la clase de cocina y cuando entramos al aula, ya tenía puestos un delantal y un gorro blanco.

—Muy bien chicos —dijo el profesor—, hoy día empezamos nuestras clases de cocina. Saluden a la señora Matilde a la que he nombrado Chef Cuentacuentos, porque además de ayudarnos a cocinar, nos va a contar una historia de cada una de las provincias. Vamos a empezar con un plato de mi tierra: Azúay. Prepararemos mote pillo, que es delicioso. El mote, además de ser sabroso, es saludable y es un alimento completo, ideal para los niños en edad de crecimiento. Doña Matilde, por favor, ¿cuál es la historia que nos tenía preparada?

—Dicen que hace mucho tiempo —dijo mi abuela—, la gente empezó a morir de hambre porque la tierra se había secado por falta de lluvia. Una mañana, una joven madre vio unos mirlos que salían de una grieta que había en un cerro, con granos dorados en sus picos. La joven entró y se encontró en un túnel largo y oscuro.

10





Caminó mucho tiempo hasta que, en el fondo, vio brillar una luz. Siguió adelante y llegó a un lugar lleno de plantas altas y delgadas. En el medio estaba una anciana que le dijo:

—Tengo dos tesoros para ti: todo este oro que ves a mi lado o estas tres mazorcas de maíz. Pero solo puedes escoger uno de ellos.

—¿Maíz?, ¿qué es eso?

—La comida de nuestros dioses. Con él podrás alimentar a tus hijos.

La joven pensó que con el oro sería muy rica y que con el maíz podría alimentar a su familia, ¡pero eran solo tres mazorcas! Entonces vio que se acercaban los mirlos.

—Seguro que escoge el oro —dijo uno—, a los humanos les gusta el oro.

—Sí —dijo otro—, pero no puede dar de comer oro a sus hijos. Además, pueden comer una mazorca, sembrar las semillas de la segunda y guardar la tercera. Pero ella no sabe eso.

—Escojo las mazorcas —dijo la joven y espantó a los mirlos.

—¿Estás segura? Piénsalo bien porque no podrás cambiar tu decisión.

—Quiero las mazorcas, pero también que me enseñes cómo se siembra y se cosecha el maíz.

La anciana aceptó el trato. Cuando la joven regresó a su casa preparó comida con una mazorca, sembró la segunda y guardó la tercera. A los tres meses, ya tenía choclo tierno para comer y a los seis meses, maíz seco y nuevas semillas para sembrar. Desde entonces nadie en la comunidad volvió a pasar hambre y tuvieron semillas para compartir con las demás comunidades.

—Gracias, doña Matilde, qué interesante su historia. Ahora vamos a preparar la receta que he escogido.

Mote pillo

4 tz mote cocinado
2 cdas aceite de achiote
1/4 tz cebolla blanca
picada
1/2 cda sal
8 huevos
3 cdas leche



- Preparar en una sartén el refrito con el aceite de achiote, la cebolla y la sal.
- Agregar los huevos y luego el mote. Mezclar bien y cocinar. Cuando los huevos estén cocinados agregar la leche sin dejar que se seque demasiado.
- Probar para ver cómo quedó y servir.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO



Como ya está listo el Mote Pillo vamos a prepara la bebida más deliciosa que se hace en este país: el Rosero. La preparación es un poco larga, por eso lo hice en mi casa y está listo para que lo disfrutemos. Sin embargo les voy a dar la receta para que sepan cómo se prepara.

12

Rosero

1 lb mote cocinado
2 tz azúcar
3 l agua fría
4 clavos de olor
2 ramas de canela
2 hojas de naranja
2 tz piña pelada y picada
finamente
2 tz babaco pelado y
finamente picado
1 tz chamburo pelado y
finamente picado
1 tz pulpa de naranjilla

- Retirar el tallito del mote o zhungo y picar.
- Dividir la piña en dos porciones. Cocinar la primera porción en el agua con todo el azúcar hasta que esté suave. Dejar aparte para usar después. Esta será la base de la bebida.
- Envolver en una gasa los clavos de olor, la canela y las hojas de naranja. Agregar a la base de la bebida.
- Añadir la segunda mitad de la piña picada y la pulpa de naranjilla.
- Licuar la mitad de las otras frutas y agregar a la base. La otra mitad se añade directamente.
- Hervir todo junto por 5 minutos y dejar enfriar.
- Retirar la gasa que contiene el clavo de olor, canela y hojas de naranja.
- Dejar enfriar y servir con hielo.



Azuay



Está situada al sur del Ecuador. Su capital es Cuenca, nombrada en 1999 Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO.

Se destaca por la variedad y calidad de sus artesanías. Es un importante centro turístico internacional y tiene uno de los parques industriales mejor consolidados del país.

Qué visitar

Cuenca, Centro Histórico, la Catedral, Complejo Pumapungo, El Barranco del río Tomebamba, Turi

Chordeleg, conocido por su artesanía en cerámica, bordado a mano y joyería.

Parque Nacional El Cajas, a 33 km de Cuenca tiene 232 lagunas. En sus valles y páramos viven venados, osos de anteojos, pumas, tapires, lobos, cóndores, patos y colibríes.



La fiesta

El Pase del Niño Viajero se realiza en Cuenca el 24 de diciembre. Es una procesión de carros alegóricos adornados con juguetes, frutas, dulces y otros alimentos, acompañada de bandas de pueblo que entonan villancicos en honor al Niño Dios. Además de los personajes bíblicos, interpretados por niños, acompañan el Pase representantes de las comunidades de Azuay, Cañar y Loja vestidos con sus trajes tradicionales.



El mote

Es un alimento completo que contiene minerales como magnesio, calcio, hierro, fósforo y todas las vitaminas del Complejo B que son necesarias para el buen funcionamiento de casi todos los procesos del organismo. Es energético y antioxidante, mantiene saludable el aparato digestivo y, además, ayuda a reducir los niveles de colesterol.





Bolívar

O

ye Sebas —dijo Juanjo—, ahí viene tu abuelita con un señor vestido bien raro, ¿lo conoces?

—No, no sé quién será.

—Hola muchachos —dijo mi abuela—. Les presento a mi amigo Francisco López. Él nos va a contar la historia de hoy.

—Chicos —dijo el profe—, hoy tenemos una visita muy especial. Nos acompaña Taita Carnaval

—¿Taita qué...? —preguntó Tito.

—Hola chicos —dijo el señor que llevaba un pantalón negro con pieles de oveja encima, poncho rojo y sombrero negro—. Yo soy de Guaranda, capital de la provincia de Bolívar. Nuestra provincia lleva su nombre en honor al libertador Simón Bolívar. En mi tierra, la fiesta más grande del año es el Carnaval y, como parte del festejo, se escoge una persona que se haya distinguido por ser un buen ciudadano para que represente al TAITA CARNAVAL, patrono de la fiesta. Yo representé a este querido personaje durante muchos años.

Según la tradición, el Taita Carnaval es un espíritu que viene desde muy lejos para visitar a sus hijos, ocho días antes de la fiesta. Lo recibe Taita Chimborazo, que es un espíritu muy poderoso que lo lleva a una cueva llena de objetos de oro donde lo agasaja con mucha comida y le cuenta todo lo que ha sucedido en las comunidades durante el año.





A la voz del carnaval
Todo el mundo se levanta
Todo el mundo se levanta
Bien bonito es carnaval.

Ya llegó Don Carnaval
Vamos todos a bailar
Vengan compadres y amigos
A gozar del carnaval.

15

Con la llegada del representante del Taita Carnaval, inicia la fiesta. La ciudad lo recibe con la banda municipal, danzas, carros alegóricos, comparsas, mucha alegría y agua. Luego se lo invita a comer los platos tradicionales del carnaval entre los cuales están los chigüiles que, me parece, van a preparar hoy día. ¡Ah!, me olvidaba: durante las fiestas, todas las casas tienen sus puertas abiertas para que cualquiera pueda comer y festejar con los de la casa. A la fiesta asisten todos los guarandeños: los que viven en el país y los que están afuera. Dicen que al que no festeja el carnaval y no comparte la fiesta con los demás le espera un año de pobreza y escasez.

—¿Y a usted por qué lo eligieron Taita Carnaval? —volvió a preguntar Tito.

—Don Pancho fue un profesor que formó varias generaciones de guarandeños y además escribió un libro sobre la ciudad —dijo mi abuela.

—Bueno chicos —dijo el profesor—, ahora que ya conocemos esta importante fiesta de la provincia de Bolívar vamos a cocinar. Esta es la receta de hoy:

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

Chigüiles

1 lb harina de maíz
4 tz agua
3 huevos
manteca de cerdo
cebolla
1 u queso
achiote
20 hojas de maíz
1 cda sal

- En una olla grande, agregar el agua con la cebolla, la sal y una cucharada de manteca. Cuando hierva, añadir la harina y dejar reposar unos minutos antes de mezclar.
- Remover todos los ingredientes con una cuchara de madera durante cinco minutos. Bajar la intensidad de la llama y seguir mezclando la masa.
- Para saber si está lista, verificar si en el fondo se formó una costra. Cuando ya esté, agregar la cantidad de manteca necesaria para conseguir una textura apropiada para amasarla con las manos.
- Tomar un poco de masa, hacer una bolita con un pequeño orificio en el centro y rellenar con bastante queso desmenuzado y mezclado con achiote.
- Para darle forma de chigüil, poner la masa en la palma de la mano y darle una forma cóncava.
- Colocar la masa en medio de la hoja de maíz y hacer un doblez para envolver.
- Una vez que todos los chigüiles estén envueltos, colocarlos en una tamalera durante 45 minutos o hasta que la hoja se vuelva amarillenta.

16



—Se ven muy ricos —dijo don Pancho—, ¿me van a dar unito?

—Por supuesto —se rió nuestro profe—. Cuando estén listos, todos vamos a comer un chigüil. Y de postre vamos a hacer un dulce típico de esta provincia, que se prepara así:



Dulce de sambo

1 Sambo maduro
1/2 Panela
5 Membrillos
20 Bolitas de pimienta
10 Clavos de olor
5 Ramas de canela

- Lavar el sambo, sacar la cáscara, abrir y sacar las semillas. Cortar en trocitos y cocinar junto con el membrillo hasta que la preparación esté muy suave. Cernir con un colador grande de metal.
- En una paila de bronce, añadir el sambo con el membrillo, la panela, el clavo de olor, la pimienta y las ramas de canela. Mezclar hasta obtener el punto requerido.
- Servir frío con queso tierno o pan.



ecuador
ama la vida

Bolívar



Está situada en el centro del Ecuador, en la parte occidental de la cordillera de Los Andes.

Su capital es Guaranda, nombrada Patrimonio Cultural del Ecuador en 1997.

Su nombre viene del pueblo Guaranga, originario del lugar.

Qué visitar

Guaranda, Centro Cultural y Monumento al cacique Guaranga.

Bosque Protector Piedra Blanca, donde viven colibríes, tucanes, águilas, pájaros carpinteros, guantas, armadillos, osos hormigueros, tigrillos, nutrias.

Chimbo, Santuario de la Virgen del Guayco.

Salinas, antiguas minas de sal, microempresas comunitarias.



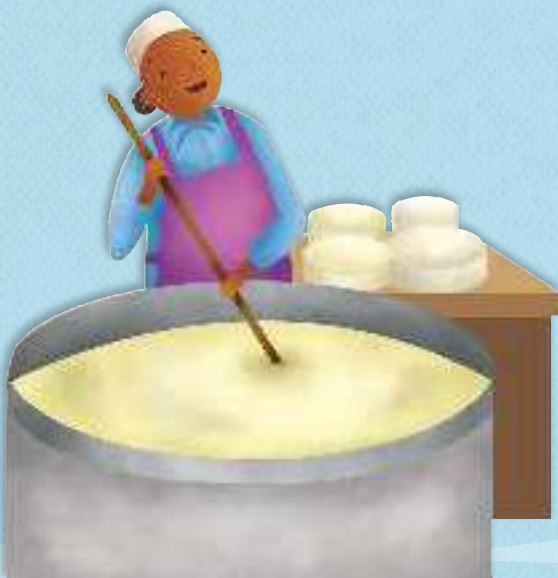
La fiesta

La fiesta mayor de Bolívar es el Carnaval en la cual se mezclan ritos cristianos con ritos preincas relacionados con la fertilidad de la tierra. De todas partes del país y del mundo, vienen los guarandeños a festejar el carnaval con agua, talco y comidas tradicionales.



Quesos de Bolívar

En la parroquia de Salinas, ubicada a 3550 metros, se produce una gran variedad de quesos de gran calidad, que ha encontrado muy buena acogida en los mercados nacional e internacional. En la producción participan 22 queseras comunitarias que invierten las ganancias obtenidas de la comercialización en obras que favorecen a toda la comunidad.





Cañar

Y

ahora profe, ¿qué vamos a hacer? —pregunté curioso porque del aula salía un olor delicioso.

—Es una sorpresa —respondió mi abuela que ya había llegado y arreglaba algo en una enorme fuente.

—Vamos a preparar una bebida típica del Cañar, provincia de la que hablaremos hoy, y nos vamos a servir un plato que tal vez muchos de ustedes no hayan comido nunca, pero que es una de las preparaciones más antiguas e importantes del país.

—¿Y que se llama...? —preguntó Tito, hecho el chistoso—, porque huele rico.

—De eso vamos a conversar más adelante. Ahora doña Matilde nos va a hablar de la fiesta típica de Cañar que es el Inti Raymi.

—El Inti Raymi —dijo mi abuela que cada vez tenía más voz de profesora—, es una de las fiestas más importantes de los pueblos indígenas. Se celebra en agradecimiento al Sol y la Pachamama por su generosidad con las cosechas. En la antigüedad, nuestros pueblos los veían como un padre y una madre que velaban por la vida de los seres humanos. Por eso, esta y otras fiestas, tenían como fin agradecerles por los dones recibidos. El Inti Raymi se sigue celebrando en Cañar, en el cerro Zhinzhuna, cerca de Ingapirca, una antigua fortaleza inca.





—Yo fui a Ingapirca con mis papis y unos amigos que vinieron de Colombia. Vimos a varios grupos folklóricos de danza y música. Es que mis abuelitos son de Azogues y siempre los vamos a visitar —dijo Caty.

—En la fiesta participan todas las comunidades cercanas a Ingapirca, que son más de 25, y, como dijo Caty, grupos artísticos de la mayoría de países de América Latina. Los yachaks, practicantes de la medicina ancestral, dirigen los rituales. La fiesta inicia con un baño ritual con el cual se purifican para la nueva época que inicia. El momento más importante es el Inti Watana en el cual se realizan ofrendas para el Sol y la Tierra y se piden buenas cosechas para el próximo año.

La bebida tradicional de esta fiesta es la chicha de jora, que vamos a preparar ahora —dijo el profe—. Es muy antigua y se hacía desde antes de la venida de los incas a nuestras tierras. Era considerada una bebida sagrada que se tomaba en fiestas especiales en todas las culturas prehispánicas andinas. Esta es la receta.

—Y mientras se enfría la chicha, vamos a conversar sobre el plato típico de la fiesta que, gracias a mi madrina que es de Azogues, vamos a poder comer hoy día —dijo el profe.

—Esta es una comida deliciosa —añadió mi abuelita y destapó la fuente que estaba arreglando cuando nosotros llegamos.

—¡Huy! —se alarmó Angélica que le tiene miedo a todo—, parecen ratones. La verdad es que justo ahora no tengo hambre.

Tenía tal cara de terror que todos nos reímos. En la fuente había tres cuyes asados con papas alrededor.

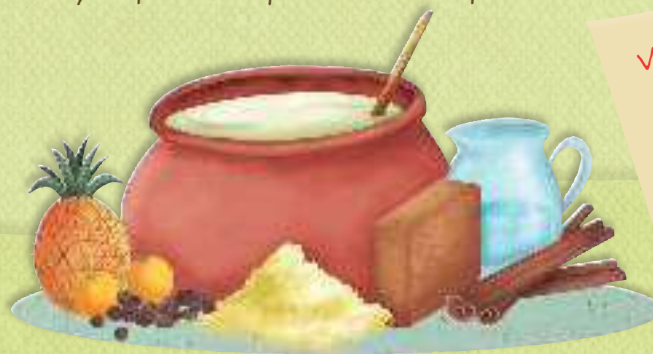
—No son ratones, ¿te fijas?, no tienen rabo. Esa es una de las diferencias entre ellos —también se rió mi abuela—, y otra es que estos vienen de un criadero con muchos cuidados higiénicos. Además, los cuyes son herbívoros y solo consumen alfalfa, avena, cebada o maíz.

—Son un alimento tradicional de los pueblos del Ecuador, Bolivia, Colombia y Perú y se consumen desde la antigüedad —dijo el profe—. Por eso se dice que no hay buena fiesta sin cuy. Ahora no lo vamos a preparar, pero es importante que sepan la receta, porque uno de los objetivos de esta clase es precisamente conocer los alimentos del país.

Chicha de Jora

1 tz harina de jora
1 1/3 tz panela
10 clavos de olor
10 u pimienta dulce
3 canela en rama
5 ishpingos
1 tz cáscara de piña
1 tz jugo de naranjilla
1 tz agua

- Hervir todos los ingredientes.
- Diluir la harina de jora en agua y añadirla a la olla donde se cocinan los demás ingredientes. Mezclar y cocinar a fuego lento por lo menos durante dos horas.
- Agregar el jugo de naranjilla (este ingrediente no era parte de la receta ancestral original, pero se incluye actualmente) y mezclar bien.
- Cernir y esperar a que se enfríe para servir.



Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

20



Y ahora sí chicos, vamos a comer este potaje que ha consumido nuestro pueblo desde hace miles de años —dijo el profe y se sentó contento frente a su plato de Cuy con papas.

Cuy con papas

1 cuy cocinado
2 lb papa chola entera, pelada y cocida
2 lb cebolla blanca
4 oz maní en pasta o pepa de sambo
1 oz ajo molido
1/2 l leche
1 oz aceite de achiote
sal
comino

- Hacer un refrito con la cebolla blanca, el achiote, el ajo, la sal, el comino y la pimienta.
- Añadir la leche licuada con la pasta de maní. Mezclar a fuego medio hasta conseguir una textura espesa.
- Probar y corregir sabores.
- Cortar el cuy en cuatro partes y servir cada una con las papas cocidas y la salsa de maní sobre una hoja de lechuga.

Cañar



Creada en 1825, está situada al sur del Ecuador, en la región Interandina. Su capital es Azogues. Fue nombrada Patrimonio Cultural y Urbano del Ecuador en el año 2000.

Qué visitar

Azogues, Complejo Arqueológico de Cojitambo, poblado desde 500 a.C hasta el período Inca.

Cañar, Complejo arqueológico incásico de Ingapirca, construido hacia el año 1500 sobre un centro religioso cañari.

Cerro Narrío, antiguo cementerio de los Cañaris.

Juncal, Laguna de Culebrillas, rodeada de restos arqueológicos, en ella se practica la pesca deportiva.

Biblián, Santuario de la Gruta del la Virgen del Rocío.



La fiesta

La principal fiesta de la provincia es el Inti Raymi, que se realiza en el mes de junio. Coincide con el solsticio de verano y marca el inicio de un nuevo ciclo agrícola. En la que se realiza en el Complejo arqueológico de Ingapirca participan todas las comunidades del sector.



El melloco

Es un alimento muy apreciado por su contenido de proteínas, carbohidratos y vitaminas. Se puede consumir en locros, sancochos y ensaladas. Su composición gomosa ayuda a prevenir enfermedades de estómago. Es cicatrizante y desinflamante. Sus hojas, ricas en hierro, tienen un sabor parecido a la espinaca cuando se las cocina.





M

uy buenas tardes chicos —dijo el rector del colegio entrando al aula—. Vengo a ver cómo les va en esta clase.

—Señor rector —dijo nuestro profe—, le presento a mis estudiantes de cocina y a nuestra Chef Cuentacuentos, doña Matilde Zambano.

—¡Vaya!, qué suerte la suya —se rió el rector y le dio la mano a mi abu—, hasta tiene ayudante, ¡y cuentacuentos!, toda una novedad.

—Señor rector —dijo ella, con una sonrisa luminosa—, me sobran unas horitas en la mañana, puedo venir a ayudarle si usted lo necesita.

—El mío es un trabajo un poco aburrido. Yo le aviso cuando tenga algo simpático en lo que me pueda ayudar —dijo él riendo.

—El señor rector nació en la provincia que vamos a ver hoy día: el Carchi, y nos va contar sobre su comida —dijo el profe.

—La comida tradicional de nuestra provincia es el hornado pastuso —señaló el rector—, que es diferente al de otros sitios porque tiene un caldillo delicioso. Son necesarias doce horas para cocinarlo y por eso le pedí a un hermano mío que vive en Tulcán que me enviara una pierna de hornado para que ustedes no se quedaran sin probar esta belleza y tuvieran más ganas de conocer el Carchi.

—Muchas gracias señor rector —dijo el profe y todos agradecimos en coro—. Lo que sí podemos hacer ahora es cocinar las papas y lavar las lechugas.

—Mientras se cocinan las papas, que también pedí que enviaran del Carchi porque son las mejores del país, les voy a contar sobre la Fiesta de la Purita, que es una de las principales de nuestra provincia. Le decimos Purita a la Virgen de la Purificación que está en Huaca, uno de nuestros cantones, que estuvo habitado desde 500 años antes de Cristo. Huaca viene de la palabra “Guacán”, que en lengua pasto quiere decir “pueblo muy antiguo”.

—¿O sea que tiene unos 2 500 años de antigüedad? —preguntó Tito haciendo cuentas con los dedos—. ¡Es viejísimo!

—Así es —se rió el rector—, es muy antiguo. En el Carchi se desarrollaron varias culturas preincásicas de gran importancia como la Capulí o Carchi negativo, Tuncahuán y Cuasmal. Pero regresemos a la Purita que está en Huaca desde finales de 1600. Uno de los actos más bonitos, por lo menos para mí, es cuando lanzan al cielo cientos de palomas como símbolo de la paz y de la unidad de la provincia, en honor a la Virgen.

—Por cierto veamos cómo van esas papas, no hay que dejar que se cocinen de más —dijo el profe—, ¿qué les parece si comemos ya?

—Sí, claro —dijo mi abuela—, pero necesito voluntarios para lavar las lechugas.

—Y antes de comer —dijo el profe—, quiero que conozcan cómo se hace el hornado pastuso. Esta es la receta.



Hornado pastuso



1 chanchito entero
10 l agua
10 cebollas paitañas
30 dientes de ajo
1 ají
cilantro
sal
comino

- Licuar las cebollas, los ajos, el ají, las hierbas, la sal y el comino con el agua.
- Colocar el aliño resultante en una bandeja honda junto con el chanchito.
- Hornear por lo menos durante 12 horas en un horno de leña. Evitar que se dore para que la carne quede totalmente cocinada y blanca.
- Servir con papa cocinada con cáscara, mote cocido y lechuga fresca.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

24

Y de bebida vamos a hacer un jugo de una fruta que, además de ser deliciosa y tener muchas vitaminas, es nativa de nuestro país.



Jugo de tomate de árbol

5 tomates de árbol
1 tz azúcar
1 1/2 l agua hervida

- Lavar, pelar y cortar los tomates de árbol por la mitad.
- Licuarlos con el agua y añadir el azúcar.
- Cernir y colocar el jugo en una jarra.
- Servir con hielo.

Carchi



Está situada al norte del Ecuador junto a la frontera con Colombia. Su capital es Tulcán.

El rubro económico más importante es el comercio. Es la tercera provincia del país que genera rentas por las exportaciones e importaciones.

Qué visitar

Tulcán, Cementerio, Museo arqueológico Germán Bastidas Vaca, mural sobre la evolución de la cultura ecuatoriana en el Auditorio de la Casa de la Cultura.

El Ángel, Reserva Ecológica, bosque de Polylepis, frailejones.

San Gabriel, Bosque de arrayanes, Laguna del Salado.

Baños de Tufiño, Gruta de La Paz, Volcán Chiles, Reserva Biológica Guanderas, Puente Internacional de Rumi-chaca.



La fiesta

Una de las principales fiestas de la provincia del Carchi es la Fiesta de la Virgen de la Purificación, o Purita, que se celebra, desde hace 40 años en Huaca, del 15 de enero al 2 de febrero. A esta fiesta, llegan devotos de todo el Ecuador y hasta de Colombia. Los sacerdotes ofrecen varias misas en honor a la Virgen. Hay además diferentes programaciones artísticas, ferias artesanales y gastronómicas, y actividades deportivas y recreativas.



La papa

La papa es un alimento muy nutritivo con alto valor energético debido a su alto contenido de almidón. Es fuente de vitaminas, en especial de vitamina C, que es antioxidante y ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, y minerales como el potasio. Es un excelente alimento para niños, jóvenes y deportistas por su contenido de hidratos de carbono.





Chimborazo

Cuando llegamos a clase, ya estaban ahí el profe y mi abuela, ambos con sus respectivos trajes de chef. Íbamos a empezar cuando llegó Catalina corriendo.

—Profe, yo quiero hablar sobre Chimborazo, ¿es la provincia que nos toca ahora, verdad? —dijo, muy agitada—. Mi familia es de Chimborazo y yo tengo un primo que es guía turístico. Él nos ha llevado a pasear a montones de sitios. Uno de ellos es la Nariz del Diablo.

—¡Muy bien! —intervino mi abuela—, tenemos una informante de primera mano. Que Caty nos cuente algo sobre esta provincia.

—Mi primo hace andinismo y dice que es súper emocionante subir a la cima de una montaña tan alta como el Chimborazo. Cuenta que desde ahí se puede ver casi todo el país, y, que cuando está despejado se ve hasta el mar.

—Por eso está en el escudo nacional —le interrumpió mi abuela—, y leí el otro día que, por estar en la mitad del mundo, es la elevación más alta si se mide en relación al centro de la Tierra.

—¿Más alta que el Everest? —dijo en tono de burla Tito.

26



ecu
am



—Sí—respondió el profe—, porque nuestro país está en la parte más ancha del planeta.

—Mi primo Luis —continuó Catalina—, dice que, en cambio, el Altar es misterioso y es más peligroso y emocionante porque parece un reino encantado con sus muchos picos y lagunas. Desde Riobamba también se ven el Tungurahua y el Carihuairazo, por eso a nuestra provincia la llaman la capital de las montañas de América.

—Nos ibas a contar algo sobre la Naríz del Diablo —dijo mi abuela.

—Ah sí. Parece un viaje en el túnel del tiempo porque las estaciones del tren son de hace dos siglos, y cuando llegas te da un poco de miedo porque como el camino está lleno de curvas y rodeado de abismos, parece que el tren se fuera a caer montaña abajo porque la pendiente que tiene es como de 860 metros.

—A Chimborazo también se le llama la provincia de las primicias —dijo el profe—, porque en ella han ocurrido por primera vez hechos muy importantes para nuestro país. En 1534, cerca de la laguna de Colta, fundaron los españoles la primera ciudad del Ecuador. Pocos años más tarde se construyeron en Balbanera el primer convento y la primera iglesia española. De Riobamba es nuestro primer historiador, el padre Juan de Velasco, y nuestro primer científico, Pedro Vicente Maldonado, quien participó en la Misión Geodésica e hizo el primer mapa del Ecuador. En 1830 se instaló la Primera Constituyente y se escribió la primera Constitución del país. A principios del siglo XX se puso en marcha el primer tranvía del país, movido por caballos. En 1925 se creó la primera radiodifusora: radio El Prado y, en 1941, se construyó el primer estadio olímpico. Eso entre muchas otras cosas.

—Muy interesante lo que nos han contado, pero ahora vamos a cocinar —dijo mi abuela—. Con el profesor escogimos una deliciosa receta, así que ¡chicos, manos a la obra! Esta es la receta:

Ceviche de chochos

1 lb chochos lavados y pelados
1 lb cebolla paitaña
1 lb tomate riñón licuado y cernido
4 oz jugo de naranja
8 oz jugo de limón
3 oz salsa de tomate
1 oz aceite
1 oz cilantro finamente picado
c/n sal y pimienta



- Encurtir la cebolla con el jugo de limón, aceite y sal.
- Dejar reposar por 30 minutos.
- Incorporar el resto de los ingredientes a la preparación anterior.
- Rectificar el sabor con sal y pimienta.
- Servir acompañado de maíz tostado, chifles y cuerdo de cerdo.

28

Y de postre tenemos una bebida muy tradicional, que se puede hacer con diferentes frutas, en este caso hemos escogido la mora, una fruta muy consumida en el país. Veamos la receta:



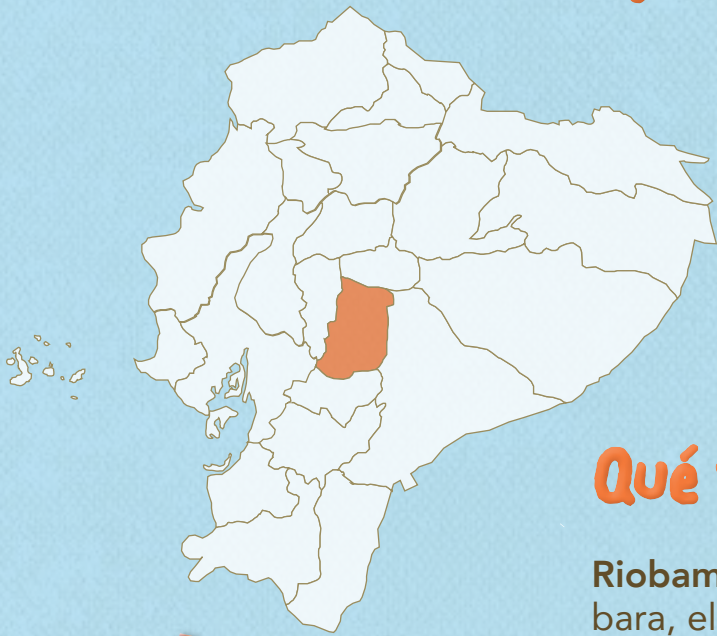
Valor nutricional: ALTO
Contenido calórico: BAJO

Rompe nuecas

1 lb mora
1 lt agua
6 oz azúcar
5 oz hielo del Chimborazo

- Licuar todos los ingredientes.
 - Servir bien frío.
- (Esta bebida se puede realizar con diferentes frutas)

Chimborazo



Está situada en el centro del país, en la Cordillera de los Andes. Su capital es Riobamba.

Es una provincia agrícola y ganadera. Además tiene yacimientos de plata, cobre, oro, mármol, hierro y azufre.

Qué visitar

Riobamba, Parque Maldonado, la Catedral de Santa Bárbara, el Museo de la ciudad, Museo de las Conceptas.

Cementerio Paleontológico de Punín, en el cual se encontraron restos humanos, de caballos, camélidos y mastodontes de 7 000 años de antigüedad.

Nevados, donde se puede practicar el andinismo.

Laguna de Ozogoché, Laguna de Colta, Nariz del diablo.



La fiesta

La Fiesta del Niño Rey de Reyes se celebra el 6 de enero, día de los Reyes Magos. Todos los años la organiza un sacerdote diferente. Inicia con el rezo de la Novena y termina con una procesión que va desde el barrio de Santa Rosa hasta la iglesia de la Loma de Quito. Hay una banda de pueblo y danzantes que representan personajes tradicionales como los Curiquingues y los Sacharunas. También hay comida para todos.



29

El chocho

Es una leguminosa propia de la zona andina. Además de ser delicioso, es una valiosa fuente de vitaminas, proteínas y grasa. Tiene un elevado contenido de calcio: provee casi 75% de la cantidad necesaria, por eso se recomienda para el tratamiento de la osteoporosis. Es muy amargo y por eso hay que desaguarlo previamente. En el mercado se encuentra listo para el consumo.





E

l profe lo logró! Dijo que íbamos a salir de paseo a una de las provincias, y ahora vamos camino a Latacunga.

—Atentos chicos —dijo el profe—. Miren a su derecha, estamos pasando por el Corazón. Este monte nunca está nevado pero ahora la cordillera ha amanecido vestida de blanco.

Todos, con el pretexto de mirar los montes, corrimos para ese lado.

—No se levanten, pueden mirar desde sus asientos —gritó un poco tarde—. Miren, esos de allá son los Illinizas. Ahora los dos están nevados, pero, por lo general, solo tiene nieve el más alto que queda al sur. Ahora, sin moverse de su sitio, miren hacia el lado izquierdo que vamos a pasar por uno de los volcanes más hermosos de la Tierra: el Cotopaxi.

Entonces, sin hacer caso al profe, todos nos lanzamos hacia ese lado. El Cotopaxi estaba blanco casi hasta el suelo y brillaba con el sol.

—Este es uno de los volcanes activos más altos del mundo —dijo el profe— y sus erupciones han causado mucho daño. Dicen que en la que ocurrió en 1768, las piedras llegaron hasta Popayán, en Colombia.





— Yo también quiero compartir algo con ustedes —dijo mi abuela—. Vi el otro día en la televisión que, en esta provincia, cerca de Sigchos, se encuentra la tumba de Atahualpa en un sitio que se llama Malqui Machay, que en quichua quiere decir “tumba”. Es un gran descubrimiento.

—¿Y el tesoro?, ¿también está el tesoro? —preguntó Tito.

—Creo que el mayor tesoro para nosotros es encontrar la tumba del último inca —opinó el profe.

Cuando llegamos a Latacunga, fuimos directamente al restaurante porque teníamos mucha hambre a pesar de que en el camino comimos allullas con queso de hoja.

—Por favor, chugchucaras completas para todos —dijo el profe apenas llegamos—. Con ajicito para que estos guaguas prueben este ají maravilloso hecho con tomate de árbol.

En una de las esquinas, en un mueble de vidrio, había un traje y una careta negra.

—¿Este es un disfraz de Mama Negra? —preguntó mi abuela a la señora que atendía.

—Sí. Es casi una reliquia porque es muy antiguo —dijo la doña.

—Señora, ¿sería usted tan gentil de hablarnos sobre esta fiesta? Hemos venido a Latacunga a conocer su comida típica y sus fiestas.

—¡Claro!, con mucho gusto —respondió ella, muy contenta—. Esta es nuestra fiesta más importante. Mi papacito, que en paz descansa, hizo de Mama Negra durante muchos años.

—¿Su papá se disfrazaba de mujer? —le pregunté.

—Sí, así se hace en esta fiesta. La Mama Negra es siempre un hombre que usa la careta del personaje, que es de madera. Pero mejor coman pronto porque aquí todo se enfría rapidito.

—Y mientras nos sirven —dijo el profe—, voy a darles la receta de este plato.

Chugchucaras

1 lb agua
1 cda carne de cerdo
1 cda sal
1 cda pimienta
1 cda comino
1 lb ajo picado finamente
4 cuero reventado
1 lb maduros fritos rebanados en rodajas
10 papas pequeñas enteras fritas
1 lb empanadas de viento
c/n mote cocido
tostado, chifles y canguil
10 choclos cocinados
10 hojas de lechuga



- Aliñar la carne de cerdo con sal, pimientos, comino y ajo, y cocinar en agua. A medida que se seque, agregar un poco de aceite para terminar de cocinar el chancho.
- Remojar el mote desde la noche anterior y cocinar con agua y sal.
- Colocar en cada plato, sobre hojas de lechuga, una empanada de viento, una porción de chancho, cuero reventado, maduros fritos, papas enteras fritas, choclo cocinado, tostado, mote y canguil.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

32

A la vuelta, paramos en Salcedo para tomar helados de colores y comprar pinol para llevar a la casa.

—Chicos, les cuento que el pinol se hace de cebada, como la máchica —dijo el profe—, con la cual se hace una deliciosa colada. La receta es esta:



Colada de máchica

4 oz máchica
1 l agua
4 oz panela
canela

- Hervir el agua con la panela y canela al gusto.
- Cuando llegue a ebullición, agregar la máchica disuelta en un poco de agua fría.
- Bajar la temperatura de la cocción y mezclar hasta obtener una textura espesa.

(Nota: Se puede agregar naranjilla para darle más sabor.)



ecuador
ama la vida

Cotopaxi



Está ubicada en la región centro norte del país. Su capital es Latacunga. Es una provincia ganadera y agrícola.

Qué visitar

Latacunga, altar de piedra pómez de La Catedral, Casa de los Marqueses de Miraflores, Molinos de Monserrat (construidos en 1756), Hacienda de Tilipulo.

Parque Nacional Cotopaxi, tiene un refugio para montañistas. En el volcán Cotopaxi viven lobos, pumas, osos, venados, conejos, cóndores, caballos salvajes y zorros.

Volcán Quilotoa, tiene en su caldera una laguna de color turquesa.

Las Ruinas de Pachusala, vestigios de un palacio precolombino construido a base de piedra volcánica.

La fiesta

La Mama Negra se festeja en Latacunga en dos fechas. En septiembre, las vendedoras de los mercados de la Merced, Pichincha y El Salto organizan la fiesta original. En noviembre, se celebra por las fiestas de independencia de Latacunga, a cargo de la Alcaldía. Se cree que este festejo surgió como agradecimiento a la Virgen por haber salvado a la ciudad de las erupciones del volcán Cotopaxi. Los principales personajes son la Mama Negra, que es la cocinera de la Virgen de la Merced, el Ángel de la Estrella, el Capitán, el Rey Moro y el Ashanga, que lleva los tributos que los invitados dan para la fiesta.

El 1 de noviembre de 2005, el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural declaró a esta fiesta Patrimonio Cultural Inmaterial del país.



La quinua

La quinua es el grano nativo más importante de la zona andina. Es un cereal que no contiene colesterol, no engorda y es fácil de digerir. Además de ser un alimento rico en vitaminas, es beneficioso para la prevención del cáncer de mamas, la osteoporosis y otras enfermedades. Con ella se preparan sopas, arroz de quinua, postres y galletas.





El Oro

Bueno chicos, ahora sí nos vamos a la Costa, a la provincia de El Oro —nos saludó el profe cuando entramos al aula.

—A la capital mundial del banano —dijo mi abuela—, de donde se exporta el mejor guineo del mundo.

—Así es doña Matilde. Nuestro banano, por el clima y la ubicación de nuestro país, es uno de los que tienen mejor sabor y textura. Por eso, es tan apreciado.

—¿El banano es ecuatoriano? —pregunté.

—No, el banano llegó aquí con los españoles. Es originario del sudeste de Asia. De ahí, llegó a África y luego a las Islas Canarias, de donde vino a América. Hay innumerables historias sobre el banano y hay teorías que dicen que es la primera fruta que existió en la Tierra.

—Antes de preparar nuestros platos, quiero compartir con ustedes historias muy interesantes que me contaron unos amigos de Santa Rosa, uno de los cantones de El Oro —dijo mi abuela—. En ese lugar hay un humedal enorme llamado La Tembladera y sus habitantes cuentan extrañas historias que, según dicen, ocurren ahí. Hablan sobre una ciudad sumergida, a la que se llega por unas escalinatas de piedra. Cuentan que se escucha música de baile, risas y conversaciones que salen del agua. También que, una vez, cuando el humedal se secó, los lagartos salieron para irse al mar y que, detrás del grupo, un dragón gigantesco arrasaba con todos los árboles que encontraba a su paso.





—Pero deben ser leyendas —dijo Tito—. Eso no puede ser verdad.

—Pues verdad o no, muchas personas aseguran que sucedieron e, incluso, que fueron testigos. También cuentan que hay fantasmas, aparecidos, duendes, sirenas —continuó mi abuela—. Un amigo me dijo que se le apareció un duende cuando era pequeño, que lo llamaba para que jugara con él y que una noche, en la casa de su tía, se oyeron risas, gritos y canciones. Al otro día, vio que alguien había hecho trenzas en las crines de los caballos. Él cree que fueron a la casa por su prima que tiene los ojos grandes y oscuros y el pelo largo, porque esas son las muchachas que les gustan a los duendes.

Los chicos del salón miramos a nuestras compañeras y empezamos a hacerles bromas a las de pelo largo, hasta que una de ellas se enojó y nos tuvimos que callar.

—Respecto a las sirenas —continuó mi abuela—, creo que son menos comunes, pero el abuelo de uno de mis amigos me contó que se le apareció una y que era preciosa, de largo pelo rubio y que le preguntó si quería quedarse con ella o con unos objetos de oro que tenía en la mano. Él, como era un joven ambicioso, escogió los objetos de oro y ella desapareció.

—Discúlpeme doña Matilde, pero esas son solo leyendas —dijo Catalina.

—Sí, es posible, pero la gente cree en ellas. También hablan de ataúdes que flotan en el humedal, de canoas que andan solas, de pescas milagrosas...

—En todo caso doña Matilde, son unas lindas historias, muchas gracias —dijo el profe—, y demuestran la enorme imaginación que tiene la gente de aquí. Y ahora, vamos a preparar nuestros platos de hoy. Doña Matilde y yo tenemos todo listo. Empezaremos con la receta:

Tigrillo

3 plátanos verdes
5 huevos
2 cebollas blancas
2 cdas cilantro
2 cdas mantequilla
achiote
1 tz queso rallado
sal y pimienta al gusto

- Cocinar los plátanos verdes.
- Aplastarlos con un tenedor.
- Cortar la cebolla en cubos pequeños y saltearla con el achiote y la mantequilla.
- Mezclar los huevos con el verde y el queso rallado.
- Cocinar varios minutos sin dejar de mover.
- Agregar cilantro rallado.



Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

Y de postre haremos algo delicioso, muy conocido por todos ustedes.

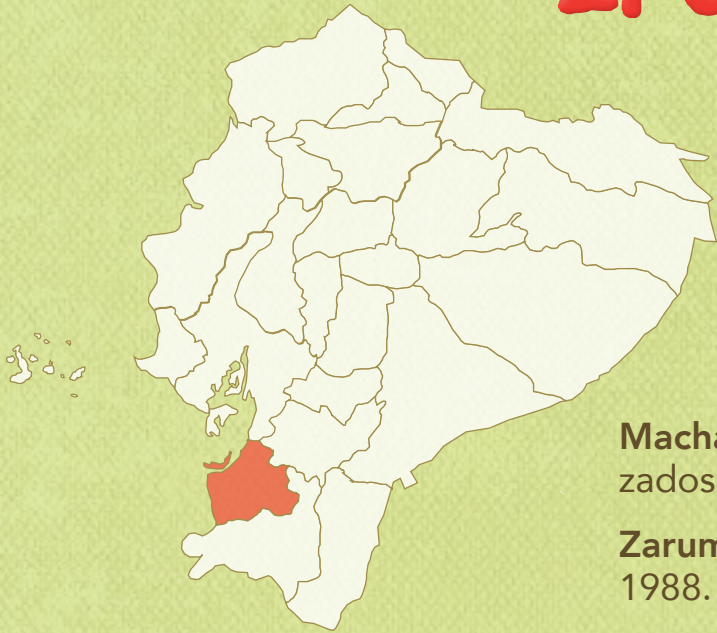


Batido de plátano

4 u plátanos
8 oz azúcar
1 lt leche
1/2 lt agua

- Pelar los plátanos y cortarlos en trozos pequeños.
- Licuarlos con el agua, la leche y el azúcar por 20 segundos.
- Servir con hielo.

El Oro



Queda al sur del Ecuador, en la región Costa. Su capital es Machala, considerada la capital bananera del mundo.

Qué visitar

Machala, Puerto Bolívar, Puerto Jelí: lugares especializados en la preparación de platos con mariscos.

Zaruma, declarada Ciudad Patrimonial del Ecuador en 1988.

Archipiélago de Jambelí, Manglares, playas, Museo marítimo Geo-Mar.

Isla del Amor, observación de aves.

Isla Santa Clara, conocida como Isla del Muerto, guarda restos arqueológicos y es el hábitat de aves, lobos marinos, iguanas, piqueros patas azules, fragatas.

Minas de Portovelo, Bosque Petrificado de Puyango.



La fiesta

El Festival Nacional del Langostino se celebra, en la ciudad de Santa Rosa, durante el mes de agosto, desde 1981. La fiesta inicia con un pregón que atraviesa las principales calles de la ciudad y con la elección de la Reina. Durante todo el mes, se realizan juegos deportivos, competencias y comparsas en las que participan todos los colegios e instituciones. En el Concurso del Mejor Langostino, se entregan placas de oro, plata y bronce. El festival concluye con bailes y la participación de artistas internacionales los días 28, 29 y 30.



El Langostino

Es uno de los productos ecuatorianos con mayor aceptación tanto en el país como en el exterior. Es un crustáceo de diez patas, de color rosado y caparazón semiduro. Su cuerpo mide entre 10 y 15 cm. Su carne, blanca con hilos rosas o rojos, es más suave que la de otros mariscos y su textura es más agradable. Por eso, es uno de los mariscos más consumidos en el mundo.





N

osotros vamos todos los años de vacaciones Esmeraldas porque mi papi dice que esas son las mejores playas del país —dijo Caty al iniciar la clase.

—En verdad, las playas de Esmeraldas son preciosas —afirmó el profe—. Y son calientes todo el año.

—Esmeraldas estuvo originalmente habitada por gente de las nacionalidades chachi, épera y awa —dijo mi abuela—. En el siglo XVI, llegaron los primeros afroecuatorianos en un barco que transportaba esclavos y encalló en la costa. 17 hombres y seis mujeres pudieron escapar y llegar a tierras que formaban parte de lo que ahora conocemos como Esmeraldas. Más adelante, durante la Colonia, llegaron muchos más de diferentes maneras y fundaron poblados que se hicieron conocidos en toda América del Sur. Sus antepasados, venidos de África, eran libres y muchos eran reyes y gobernadores.

—¿Los trajeron de esclavos? —preguntó Catalina.

—Sí—respondí yo—, los secuestraban de sus poblados en África y los traían a América para que trabajaran en los campos y las minas.

—Pero este pueblo no ha olvidado sus raíces —continuó mi abuela—. Ha mantenido durante más de 400 años algunos rasgos de la cultura africana, como la música de marimba y los arrullos. En San Lorenzo, por ejemplo, en los meses de mayo y agosto se organizan festivales de marimba a los que asisten personas de todo el país.

—La marimba, que en nuestro país se construye con madera de chonta —dijo el profe—, siempre está acompañada por otros instrumentos de percusión: dos cununos, uno macho y otro hembra, y varios guasás y maracas. Con la marimba se toca música muy variada como el bambuco, el patacoré, la pangorita, el mar afuera, el fabriciano y la caderona; y otros más cadenciosos como el andarele, el caramba, el torbellino, el agua larga, el agua corta y la polca.

—Los arrullos, en cambio —continuó mi abuela—, son canciones de cuna para hacer dormir a los niños. También se cantan en Navidad al Niño Dios y en otras fiestas religiosas.

—¿Se sabe alguno? —preguntó Catalina—, ¿por qué no canta?

A mi abuela no hay que decirle dos veces que cante porque le fascina y entonces cantó:

*Dormite ni niño
dormite en la hamaca
que no hay mazamorra
ni leche de vaca.*

*Dormite mi niño
dormite en mi cuna
que ahora no hay fruta
ni cosa ninguna.*



—Además de ser buenos músicos, los esmeraldeños son unos reyes para el fútbol. Si no fuera por ellos, nunca iríamos a los mundiales —dije yo—. Ahí está el Chucho Benítez.

—Los afroecuatorianos son geniales para todos los deportes, no solo para el fútbol y, además, son muy buenos poetas —intervino el profe—. Y ahora que hemos conversado sobre una parte de la cultura de Esmeraldas, vamos a cocinar un plato tradicional de allá. Para hacerlo doña Matilde y yo, trajimos algunas cosas preparadas de nuestras casas como la leche de coco. Esta es la receta:

Encocao

Para el refrito:

- 2 cebollas paitañas picadas
- 2 cebollas blancas picadas
- 2 pimientos
- 2 cdas cilantro picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cdas aceite con achiote
- 2 tomates pelados picados
- 1 Cda sal
- 1 Cda pimienta
- 1 Cda comino

Para la cocción:

- 1 coco
- 2 lbs pescado dorado
- 1 L leche

- Retirar el agua del coco y guardar.

Para sacar la primera leche del coco:

- Rallar el coco y licuarlo con 1/4 de litro de leche. Guardar el líquido y el coco ya licuado.

Para la segunda leche de coco:

- Licuar la estopa del coco (el coco ya licuado que habíamos guardado) y licuar con 1 taza de leche. Cernir y guardar el líquido y la estopa del coco restante.
- Poner en una olla el aceite con achiote, la cebolla paitaña, el pimiento, el ajo y deje que la cebolla se cristalice. Incorporar la cebolla blanca, el cilantro y el tomate, mezclar bien.
- Condimentar e incorporar el pescado. Agregar la 2da leche de coco y dejar cocinar por 15 minutos.
- Agregar la primera leche de coco.
- Servir acompañado de arroz blanco y plátano verde asado.



40

Y de postre tenemos una bebida tradicional de esta provincia que se les da sobre todo a los niños porque es muy energética.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO



Chúcula

- 1 tz guineo o maduro
- 2 tz agua
- 3 ramas de canela
- 2 cdas azúcar
- 2 tz leche

- Cocinar el guineo o maduro con agua y canela.
- Mezclar el azúcar y la leche con la preparación anterior. Licuar y servir frío.



ecuador
ama la vida

Esmeraldas



Está ubicada en el extremo noroccidental del país. Su capital es Esmeraldas, el puerto comercial más cercano al canal de Panamá. Ahí se encuentran la Refinería Nacional y el Oleoducto Trasandino.

Qué visitar

Esmeraldas, Balneario Las Palmas, Conservatorio Municipal de Música, Puerto Marítimo.

San Lorenzo, puerto natural donde están los manglares más altos del mundo.

La Tola, Isla La Tolita, Museo de Sitio, Reserva Ecológica Cotacachi Cayapas.

Limonas, queda en una isla al norte de Borbón.

Atacames, Súa, Same, Las Peñas, Playa de Oro, Muisne, Tonchigüe, Tonsupa, Muisne.



La fiesta

San Martín de Porres se celebra entre el 1 y el 3 de noviembre en honor al primer santo afroamericano. Participan habitantes de Esmeraldas y devotos de otras partes del Ecuador y de otros países. Es una romería fluvial que recorre los ríos de manglar de la Reserva Ecológica Cayapas –Mataje en embarcaciones adornadas con palmeras, flores y frutas. Durante el recorrido, los fieles cantan arrullos y bailan al ritmo de los tambores y la marimba. Finaliza en la parroquia de Limonas con una misa campal, luego de la cual hay baile y comida comunitaria.



Concha prieta

Es propia de los manglares y vive enterrada en el fango, a una profundidad de entre 10 y 30 cm, de donde se saca manualmente. Este trabajo se llama "concheo" y se realiza de día, cuando la marea está baja. Con esta concha se preparan deliciosos platos como el ceviche, las conchas asadas y el arroz con concha, entre otros.



Galápagos

Oiga profe —dijo Tito, apenas entró a la clase—, ¿ahora nos toca Galápagos?, ¿por qué no hacemos una excursión como la que hicimos a Cotopaxi?

—Porque Cotopaxi queda a dos horas y Galápagos a más de 1 000 kilómetros de aquí, ¿te parece una buena razón? —dijo mi abuela.

—No —respondió Tito—, porque podemos ir en avión.

—¡Vamos a Galápagos!, ¡Vamos a Galápagos! —empezaron a gritar los demás.

—Ya, está bien —intervino el profe riéndose—. Chicos, ustedes saben que es imposible que vayamos a Galápagos solo para hacer un ceviche. Pero lo que sí podemos hacer es pedirle a Doña Matilde que nos cuente una historia sobre esta provincia.

—La mayoría de historias de esta región del Ecuador —dijo mi abuela—, es de piratas, porque estas islas se convirtieron en su guarida preferida ya que, al estar alejadas de otras rutas marinas, eran un lugar seguro para esconder tesoros. Los españoles se llevaron mucho oro y plata de América, pero en alta mar eran asaltados por piratas ingleses. A Galápagos llegaron piratas de varias nacionalidades y se dice que todos ellos escondieron oro,





monedas y joyas en estas islas. Cuentan que durante las guerras de independencia, los realistas del Perú tuvieron miedo de que el ejército patriota saqueara Lima y por eso enviaron algunos tesoros a las Galápagos, como una estatua de la Virgen hecha toda de oro sólido, que ahora tendría un valor de unos quinientos millones de dólares.

—¡Tenemos que ir a Galápagos! —gritó Tito—. Seguro que nosotros sí la encontramos.

—Por esa estatua murió mucha gente, porque nadie quería compartir el tesoro con otros, pero hasta ahora nadie la ha encontrado —continuó mi abuela—. Otra historia es la del pirata Lewis que, según cuentan, había enterrado un cofre con monedas de oro debajo de un árbol de tamarindo. Dicen que una mujer lo encontró y cada cierto tiempo se llevaba algunas monedas. Un día, el pirata Lewis la descubrió, la mató y dejó su cadáver junto al árbol como escarmiento para los demás. Su fantasma, al que llamaron la Viuda del tamarindo, ronda hasta ahora el árbol para impedir que se lleven el tesoro del pirata. ¿Insistes en ir a buscar tesoros a Galápagos, Tito? Ahí te espera la viuda, ¿qué dices? —preguntó mi abuela y todos reímos.

—Los piratas y los barcos balleneros que iban a Galápagos en busca de ballenas, tuvieron un nefasto papel en el exterminio de las tortugas gigantes, pues se alimentaban de su carne y, al abandonar las islas, se las llevaban para alimentarse con ellas en alta mar —dijo el profe.

—Por eso ahora nosotros tenemos que cuidarlas —dije yo—, porque quedan poquitas. Si hasta el solitario George se murió.

—Así es, por suerte ahora hay muchas leyes que las protegen. Y ahora que hemos conversado un poco sobre Galápagos vamos a conocer cómo se prepara uno de sus platos tradicionales:

Ceviche de Canchalagua

1 canchalagua
1 tz cebolla paiteña cortada finamente
2 cdas pimiento verde cortado finamente
30 ml jugo de limón
60 ml jugo de naranja
1/2tz tomate riñón
1 cda cilantro picado
c/n sal y pimienta



- Cortar la canchalagua en pedazos pequeños.
- Poner sal y limón a las cebollas.
- Juntar todos los ingredientes. Añadir sal y pimienta al gusto.
- Servir con canguil y chifles.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

44

Nosotros ahora no vamos a poder probar este ceviche porque la canchalagua es un molusco que solo se encuentra en Galápagos y crece en las piedras que están a la orilla del mar. Pero lo que sí podemos es hacer un delicioso jugo de maracuyá.



Jugo de maracuyá

4 maracuyás
1 tz azúcar
1 1/2 l agua

- Lavar y cortar los maracuyás por la mitad. Sacar la pulpa con una cuchara.
- Licuar junto con el agua y añadir el azúcar.
- Cernir el jugo en una jarra.
- Servir con hielo.



ecuador
ama la vida

Galápagos



Está ubicada en la región Insular del país, a 972 km de la costa del Ecuador. Su capital es Puerto Baquerizo Moreno. Su principal fuente de ingresos es el turismo.

Está conformada por 13 islas grandes, 6 islas medianas y 215 islotes pequeños.

En 1978, el archipiélago fue declarado Patrimonio de la Humanidad y, en 2001, Patrimonio Natural de la Humanidad.

Qué visitar

Santa Cruz, Puerto Ayora, centro de la actividad turística de Galápagos. Oficina del Parque Nacional y la Estación Charles Darwin.

Isla Bartolomé, paisajes de lava, pingüinos de Galápagos y tortugas marinas.

Isla Santiago, iguanas marinas, focas, pinzones de Darwin y otras aves marinas.

Rábida, nueve especies de pinzones de Darwin.

Floreana, Punta Cormorant, Corona del Diablo.

Española, iguanas verdes y rojas, piqueros de patas azules y enmascarados.

San Cristóbal, Puerto Baquerizo Moreno.

Isabela, cinco volcanes activos y uno inactivo.

Fernandina, es la isla más activa volcánicamente hablando.

La fiesta

La principal fiesta de Galápagos se celebra del 12 al 18 de febrero, ya que en esas fechas se recuerdan la anexión al Ecuador que se llevó a cabo el 12 de febrero de 1832, y su provincialización, el 18 de febrero de 1973. Actividades: desfiles con trajes típicos de todo el Ecuador, pregón náutico, elección de reina, festival gastronómico, juegos playeros, espectáculos artísticos y bailes populares.



La Langosta



La langosta es uno de los mejores platos con que cuenta la comida de las islas. La pesca de este crustáceo solo se puede realizar durante cuatro meses, de agosto a diciembre. La carne de la langosta es muy fina, blanca y de un delicado sabor. Es rica en minerales y vitaminas, aunque también en colesterol. Sin embargo es uno de los mariscos más bajos en grasas.



Guayas

Y

o soy de Guayaquil profesor, y quiero contarles lo que más me gusta de mi ciudad —dijo Elena una vez que tomamos asiento en la espaciosa cocina del colegio.

—Claro, Elena, sigue, por supuesto. No creo que doña Matilde tenga algún problema con eso, ¿verdad?

—No, no —respondió mi abuela—, sigue, por favor.

—Yo vivo aquí desde hace varios años por el trabajo de mi papi, pero siempre viajamos a Guayaquil y la recorremos para ver si hay cosas nuevas. A mí, lo que más me gusta de mi ciudad son los murales que hay en algunos pasos elevados, porque cuando sea grande, además de chef, quiero ser pintora. Ayer estuve investigando en Internet y vi que habían 32 murales hechos por los principales artistas de mi ciudad. Algunos son pintados, pero la mayoría es mosaicos. Creo que le dan mucho color a Guayaquil, resaltan la flora y la fauna tropical y además permiten que las personas que nunca han visto pinturas ni han ido a un museo tengan la oportunidad de conocer obras de arte. El primero se hizo en 2001, frente al Cementerio de Guayaquil.

46





—Muchas gracias Elena. Veo que te has preparado para representar a tu provincia.

—Hablando de ese cementerio, es uno de los que más historias de fantasmas y aparecidos tiene —intervino mi abuela—. Dicen que por 1700, aparecía la famosa Dama Tapada. Tenía el rostro cubierto por un velo negro y caminaba con tanto donaire que hechizaba a los trasnochadores que la seguían hasta el cementerio donde se destapaba mostrando su rostro de calavera, mientras alargaba sus huesudos brazos hacia ellos. Algunos morían en el acto por un infarto y otros no volvían a salir de sus casas pasadas las seis de la tarde. Otra leyenda famosa es la del ex-presidente Víctor Emilio Estrada, de quien se decía que había hecho pacto con el demonio y para que no se lo llevara, mandó a hacer una tumba de cobre. Pero como no podía descansar en paz, salía a penar en la ciudad vestido con traje de gala y sombrero de copa. En ese lugar ocurren una cantidad de cosas extrañas. Hay tumbas de hace dos o tres siglos a las que nunca les faltan flores y algunas personas hacen rituales en una tumba que tiene una inscripción que dice “Almas del Purgatorio” todos los 31 de octubre, o sea el día de brujas.

—¿Qué le parece doña Matilde si dejamos de hablar de muertos y cementerios y hablamos de comida? —propuso el profe—. Por ejemplo, hablemos de las tradiciones alimenticias de los guayaquileños. Acostumbran a desayunar bien; puede ser un calentado, que es la comida que sobra del día anterior, un bolón de verde con chicharrón y queso, un bistec de carne o una guatita. Pero el plato preferido es el encebollado, el cual prepararemos hoy.

—Y por las noches, los platos tradicionales son la menestra con arroz y carne frita o la cangrejada con la familia o los amigos —dijo mi abuela.

Encebollado

- 2 lb atún bonito o atún albacora
- 1 lb yuca fresca o congelada
- 3 lb tomate
- 1 kg cebolla colorada
- 2 cdas ajo
- 1 tz culantro
- 10 limón verde
- 1 ají entero
- 200 ml aceite
- salsa de cebolla



- Preparar un refrito con la cebolla, el tomate, el comino, el ají y la sal.
- Agregar el agua y las ramas de culantro.
- Añadir el pescado por 15 minutos.
- Cernir el caldo.
- Añadir la yuca al caldo.
- Separar el atún en lonjas.
- Cortar la yuca en cubos o en bastones.
- Poner el atún y la yuca en el caldo.
- Servir con salsa de cebolla.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

48

—Y de postre, vamos a preparar una resbaladera.

—¿De esas de jugar? —preguntó Tito.

—No, Tito. Es una bebida deliciosa que todos vamos a probar. La receta es la siguiente:



Resbaladera

- 1 tz arroz
- 4 clavos de olor
- 2 ramas de canela
- 1 pizca nuez moscada
- azúcar al gusto
- 1 l leche

- Remojar el arroz dos horas antes de empezar la preparación.
- Cocinar el arroz con todos los ingredientes.
- Cernir y servir.

(Nota: Si se desea una consistencia más espesa, licuar todos los ingredientes.)



ecuador
ama la vida

Guayas

Está localizada en la región Costa, al suroeste del país. Su capital es Guayaquil que es el mayor centro comercial e industrial del país y su principal puerto.



Qué visitar

Guayaquil, Malecón 2000, Malecón del Salado, Cerro Santa Ana, Barrio Las Peñas, Parque Seminario, Parque Histórico.

General Villamil, Playas, Punta El Pelado, Santuario de la Virgen de la Roca.

Durán, Feria de Durán, Isla Santay.

Nobol, Santuario de Narciza de Jesús.

Reserva Ecológica Manglares Churute, observación de aves, variedad de fauna y flora.

Rutas turísticas, del Pescador, de la Aventura, del Arroz, del Azúcar, del Cacao, de la Fe.

La fiesta

La fiesta de San Jacinto de Yaguachi se celebra los días 14, 15 y 16 de agosto y se calcula que llegan 600 000 personas de todo el país. Esta población es muy antigua, ya existía cuando llegaron los conquistadores y estuvo habitada por las culturas Chachi y Tsáchila. Además de las misas en honor al santo y las procesiones, se realizan ferias de dulces típicos, elección de Reina y Criolla Bonita, peleas de gallos, bailes populares, venta de comida típica y juegos pirotécnicos.



El cangrejo rojo

Su carne es rica en yodo y regula los niveles de colesterol en el cuerpo. Ayuda al correcto funcionamiento de las células y fortalece el cabello, la piel y las uñas. Su alto contenido de zinc facilita la asimilación y almacenamiento de la insulina. Además, contribuye a la madurez sexual y al proceso de crecimiento, beneficia el sistema inmunitario y favorece la cicatrización de heridas. Su deliciosa carne se utiliza en ceviches, ensaladas, pastas y arroz.





Imbabura

Cuando entramos a la clase, el profe y mi abuela tenían lista la mesa en la que hacían las preparaciones, pero no se veía ningún ingrediente.

—¿Qué vamos a hacer ahora? —les pregunté porque los vi con los brazos cruzados.

—Es una sorpresa —dijo mi abuela y se rió—. Mientras tanto podemos conversar sobre Imbabura, una de las provincias más turísticas del país. Tiene como quince lagunas y cada una tiene su leyenda. Les voy a contar una que talvez no conozcan.

Dicen que hace mucho tiempo vivían gigantes en el Ecuador. Un día se sentaron a conversar y a contarse cómo eran sus tierras. El más alto se molestó porque no las conocía. Para tener qué decir la próxima vez que se reunieran, caminó y caminó hasta que llegó a un lugar lleno de agua. A cada paso que daba, metía sus enormes pies en una laguna. En el lago San Pablo, el agua le llegó hasta las rodillas; en la laguna de Mojanda, hasta los tobillos; en Cuicocha, hasta los muslos; y en Yahuarcocha, apenas le cubrió los pies. Entonces vio, en lo alto del Imbabura, una pequeña laguna. Hasta allá fue y se metió en las aguas oscuras y heladas pensando que era menos profunda que las demás. Cuál no sería su sorpresa al sentir que la laguna no tenía fondo y que se empezaba a hundir hasta casi desaparecer. Desesperado se agarró de la cima de la montaña con tanta violencia que uno de sus dedos perforó la piedra de lado a lado y se formó La Ventana del Imbabura, en la

50





cual dicen que se ve un pedazo de cielo diferente al nuestro cuando está despejado.

—¿Qué quiere decir Yahuarcocha?, tiene que ver algo con una guerra, ¿verdad? —preguntó Sofía.

—En kichwa significa “lago de sangre”. Se llama así porque en ese lugar ocurrió una sangrienta batalla entre los Caranquis y los Incas, en la que vencieron estos últimos. Se dice que murieron unas 300 000 personas cuyos cadáveres fueron arrojados a la laguna y tiñeron de rojo sus aguas.

De repente golpearon la puerta.

—Ya llegó —dijo mi abuela dudosa—. Ojalá sea ella.

La puerta se abrió y entró una señora mayor con dos chicas jóvenes y dos hombres que cargaban unas cosas. Detrás venía Catalina muy sonreída.

—Chicos —dijo el profe—, tengo el gusto de presentarles a doña Etelvina Cruz.

—Mi abuelita —agregó Catalina muy orgullosa.

—Ella ha tenido la gentileza de venir desde Ibarra para preparar con nosotros los famosos helados de paila —continuó el profe— y las carnes coloradas.

—Buenos días niños, yo tengo un restaurante en Ibarra donde preparamos comidas tradicionales y helados. Gracias por su invitación profesor, ya va a ver que nos vamos a divertir.

Vamos a iniciar con los helados para que se hagan mientras cocinamos la carne que ya traje adobada.

Las chicas colocaron una enorme lavacara de plástico en una esquina de la mesa, donde pusieron hielo y sal en grano, paja y una paila de bronce.

—Muy bien —dijo doña Etelvina—, mientras hacemos los helados les doy la receta.

Helados de paila

1 l	pulpa de fruta
1 tz	azúcar
2	claras de huevo
	paja
	hielo
	sal en grano

- Colocar en la paila la pulpa de fruta previamente mezclada con el azúcar.
- Hacer girar la paila y, con una espátula de madera, mezclar los ingredientes hasta lograr una consistencia uniforme.
- Incorporar las claras de huevo a punto de nieve para conseguir una textura más cremosa.
- Retirar la mezcla y colocarla en un recipiente. Guardar hasta que llegue la hora de la comida.



Valor
nutricional: MEDIO
Contenido
calórico: MEDIO

Y mientras siguen batiendo los helados, hagamos el otro plato que es tradicional de Cotacachi, pero que se come en toda la provincia. Esta es la receta:



Carnes coloradas

2 lb	carne de cerdo (filete o cubos grandes sin grasa)
2 oz	achiote en pasta
1 cda	ajo finamente picado
1/2 tz	chicha de jora o cerveza
	pimienta
	comino
	sal
3 oz	cebolla paiteña, orégano
1 cda	jugo de limón
1/2 lb	manteca de cerdo

- Marinar la carne con pasta de achiote, ajo, cerveza o chicha, pimienta, comino, sal, cebolla paiteña, orégano y jugo de limón.
- Dejar reposar por lo menos durante tres minutos.
- En una paila, calentar la manteca y añadir la carne y el adobo.
- Retirar del fuego cuando la carne esté bien colorada.
- Servir con mote, empanadillas, aguacate y lechuga.

Imbabura

Está ubicada en la Sierra Norte del Ecuador. Su capital es Ibarra. Es conocida por sus lagos y la excelente calidad de sus artesanías.



Qué visitar

Ibarra, Plazas de La Candelaria, La Merced y Santo Domingo. Estación del tren. Laguna, Hipódromo y Autódromo de Yahuarcocha.

San Antonio de Ibarra, artesanías de madera.

Otavallo, Lago San Pablo, Feria de Ponchos, Cascada de Peguche.

Cotacachi, artesanías de cuero, Laguna de Cuicocha, Laguna de Piñán.

Urcuquí, balneario Chachimbiro.

Lagunas de Mojanda y de Puruhanta, caminatas y pesca.

Valle del Chota, balnearios de aguas termales.

La fiesta

El Pawcar Raymi es una fiesta de agradecimiento a la Pachamama por el florecimiento del maíz. Se realiza en Peguche, del 12 al 22 de febrero. Congrega a cientos de migrantes del pueblo Kichwa Otavallo que vuelven al Ecuador para celebrarla. Inicia con la Tumarina que es la bendición de los frutos y las flores. Otro evento importante es el Mundialito de Fútbol indígena, en el que participan equipos de varias comunidades y de otras provincias del país, inclusive de otros países como Perú. Otras actividades son la elección de la Pawkar Ñusta, el encuentro de Yachaks, el Festival Andino de música tradicional, y festivales de comidas típicas y bandas populares.



El maíz

En Imbabura hay siete tipos de maíz: blanco, morado, amarillo, chulpi, canguil, morocho y maíz germinado. El que más se cultiva es el blanco, que se consume tanto seco como tierno. La chicha de jora, bebida típica de la fiesta de Yamor, se hace con las siete variedades de maíz. El maíz es un gran aliado en la lucha contra el cáncer y la diabetes pues es rico en vitaminas, minerales e hidratos de carbono.





Loja

E

l profe arregló el aula de otra manera: colocó un proyector y los asientos frente a una pared.

—Hola chicos —dijo al vernos—. Hoy vamos a conversar sobre la provincia de Loja y vamos a ver fotografías de una de sus maravillas: el Bosque Petrificado de Puyango, nombrado Tesoro Nacional del país, y que queda a unas cuatro horas de Loja, muy cerca de la frontera con Perú.

—¿Bosque de piedra? —preguntó Tito—, ¿eso existe?

—No solo existe —dijo el profe—, sino que el de Puyango es el más grande del mundo. Es un yacimiento de madera petrificada y fósiles marinos. Y tiene una característica que lo hace más interesante: se encuentra en un área de bosque tropical seco, que también es uno de los pocos del mundo. Miren estas fotografías de los grandes árboles petrificados. Si se acercan un poco podrán ver huellas de hojas y de pequeños moluscos y conchas. En la zona hay un museo que guarda piezas fosilizadas de animales, frutos, peces, insectos y moluscos. Estos troncos petrificados de aquí son de hace 80 millones de años.

—¿80 millones? —pregunté yo pensando que el profe se había equivocado.





—Así es, estamos hablando de una zona que existe desde los primeros tiempos de nuestro planeta Tierra. Según los estudiosos, los fósiles del Bosque de Puyango tienen entre 60 y 500 millones de años. Como lugar turístico es tan importante como las islas Galápagos o la Amazonía.

—Pero, ¿cómo se hizo de piedra?—pregunté.

—Es un poco largo de explicar, pero voy a hacer un resumen: lo que ahora es Puyango, hace miles de millones de años fue un mar. Por eso, los fósiles más antiguos son de organismos marinos. Cuando el mar se secó, hace unos 500 millones de años, se pobló con bosques que cientos de años después, debido a las constantes erupciones volcánicas y cataclismos, fueron cubiertos de lava y sepultados bajo tierra. Siglos después, el océano Pacífico inundó la zona y, poco a poco, penetró en el sedimento volcánico. Un siglo después —miren qué lentos son algunos procesos naturales, sobre todo para nosotros que queremos que todo sea rapidito—, los minerales del agua convirtieron los árboles en piedra. Como se darán cuenta, son medidas de tiempo que ni siquiera podemos imaginar.

Por otro lado, en el bosque seco existen 130 especies de aves, muchos mamíferos y árboles endémicos similares a los que vivieron ahí hace 500 millones de años.

—Loja también es tierra de músicos —dijo mi abuela—, y es donde nació el padre de la Casa de la Cultura: Benjamín Carrión, uno de los intelectuales más importantes que ha tenido nuestro país.

—Él fue quien dijo que: “si no podemos ser una potencia militar y económica, podemos ser, en cambio, una potencia cultural nutrida de nuestras más ricas tradiciones”—agregó el profesor.

—¿Cocinamos ya profesor? —dijo mi abuela—. Chicos, he adelantando el adobo de uno de los platos porque necesitaba reposar un día entero. Esta es la receta:

Cecina

3 lb lomo de cerdo
2 cdas ajo en pasta
pimienta
comino
sal
30 ml aceite de achiote



- Filetear finamente la carne de cerdo.
- Añadir pimienta y comino al gusto.
- Agregar el achiote.
- Dejar reposar hasta el día siguiente.
- Freír o asar la carne.
- Servir caliente.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

56

—En este caso nosotros solo vamos a asar la carne —dijo el profe—. Como bebida, prepararemos un agua de hierbas que ayuda a la digestión y se toma tanto en Loja como en Azuay. Los migrantes de estas provincias han logrado que se exporte para poder seguir disfrutando de sus beneficios. Nosotros hemos traído cada una de las hierbas que se utilizan en la preparación para que ustedes las conozcan.

Horchata

8 hierba Luisa
2 cdas linaza
2 cdas jugo de limón
1 ataco
1 arrayán
1 llantén
1 escancel
sangoroche
1 | agua
azúcar

- Limpiar todas las plantas. Hervir todos los ingredientes, excepto el limón, durante 45 minutos aproximadamente.
- Cernir la preparación y agregar el zumo de limón.
- Tomar frío o caliente.



Loja

La provincia de Loja está ubicada al sur del país, en la frontera con Perú. Su capital es la ciudad de Loja. Sus principales actividades económicas son la agricultura y la ganadería.



Qué visitar

Loja, Catedral; museos Arqueológico, de la Historia y Cultura Lojanas, Histórico y Colonial, de las Madres Conceptas, de Arqueología y Lojanidad, de la Música. Museo de Matilde Hidalgo de Prócel, primera mujer en votar en Latinoamérica.

Puyango, bosque petrificado de gran valor científico y natural.

Vilcabamba, valle conocido por la longevidad de sus habitantes.

Valle de Malacatos y Catamayo, clima templado y buena infraestructura turística.

Basílica del Cisne, catedral de estilo gótico.

La fiesta

La fiesta de la Virgen del Cisne es la más importante de Loja y se realiza desde 1829, del 15 al 20 de agosto, aunque las misas y romerías inician en mayo y terminan en noviembre. El 15 de agosto, la Virgen sale de la Basílica del Cisne y, después de una peregrinación que dura tres días, llega a Loja. Durante este recorrido participan miles de fieles de Loja, de otras provincias del país, de Perú y Colombia. En Loja, se recibe a la Virgen con serenata y juegos pirotécnicos y se la lleva a la Catedral donde permanece un tiempo. Luego, recorre las diferentes iglesias de la provincia hasta el 1 de noviembre, momento en que regresa a su santuario.



57

El café

El café lojano es uno de los mejores del país, especialmente el de Puyango, por su exquisito aroma y sabor. La provincia tiene condiciones óptimas para el cultivo del café debido a su variedad de microclimas y suelos. Lo cultivan pequeños agricultores. Tiene efectos vigorizantes, tonificantes y estimulantes. Es analgésico, antidiabético, anti-neoplásico, cardioprotector, laxante y diurético.





Los Ríos

Hasta que por fin llegó mi provincia —dijo Ivonne contentísima—. Mi mami nos va a ayudar a cocinar un plato tradicional de Babahoyo. Y mi abuelito va a traer un video de nuestra fiesta típica.

Un poco después llegaron el profe, mi abuela y la familia de Ivonne.

—Hola chicos —dijo el profe—, perdonen la tardanza. Estábamos esperando a nuestros invitados.

—¡Qué tal muchachos! Soy Elías López, el abuelo de mi querida Ivonne. Su profesor nos invitó para que conversáramos sobre nuestra provincia: Los Ríos. Y aquí, mi hija Rosalba, mi señora Zoila y yo les vamos a cocinar un plato de nuestra tierra. Esto de cocinar en la escuela no se acostumbraba antes, pero me parece muy bien.

También, voy a pasar un video sobre el Rodeo Montubio, que es nuestra fiesta tradicional. Se celebra el mes de octubre, de preferencia el 12, por el día que antes llamábamos de la Raza y ahora, de la Interculturalidad.

El video sobre el Rodeo Montubio empezó con una presentación de haciendas de distintas partes de la provincia. Cada una tenía varios jinetes y una madrina que iba montada a caballo. Todos llevaban trajes y sombreros tradicionales. Después salieron los potros sin domar, con sus jinetes. Era bien chistoso porque algunos no aguantaban ni un ratito y se caían al piso porque





los potros daban unos saltos tremendos. Luego salieron varios becerros y unos niños. Algunos más pequeños que nosotros trataban de montarlos. Después hubo unos payasos toreros y cantantes.

—¿Qué les pareció? —nos preguntó el señor Elías, cuando se terminó—. Hay que ser muy valientes para hacer eso y fuertes porque esos animales son tremendos.

—Gracias, don Elías —dijo el profe—, muy interesante. Yo había escuchado hablar del Rodeo Montubio pero nunca había visto uno. Y ahora, ¿qué les parece si nos cuentan sobre los platos que vamos a preparar hoy?

—A mí me parece que esta es una de las mejores formas de conocer el país —dijo la mamá de Ivonne—. Por eso trajimos todos los ingredientes para que la comida sea exactamente igual a como la preparamos en nuestra provincia.

—Es importante que todos puedan conocer los platos tradicionales del Ecuador, porque corren el riesgo de desaparecer —intervino la abuelita de Ivonne, la señora Zoila.

—¿Por qué va a desaparecer? —pregunté preocupado.

—Primero, porque a los jóvenes de ahora ya no les gusta cocinar y prefieren la comida chatarra y, segundo, porque algunos de los ingredientes, como el pescado bocachico, están en peligro de extinción por la pesca indiscriminada y la contaminación de los ríos.

—Para los que no saben —dijo el profesor—, el bocachico es un pez que vive en los ríos de varias provincias de la Costa.

—Bueno —dijo la señora Rosalba—, ahora sí vamos a preparar nuestro plato tradicional. La receta es la siguiente:

Tapao de pescado en caña guadua



- 1 pescado (bocachico)
- 1/2 plátano verde
- 1/4 tz cebolla paitaña
- 1/2 tz tomate riñón cortado en cubos pequeños
- 1 cda chiliangua (culantro de pozo o de monte)
- 1 cda ajo picado
- 2 cda maní tostado y molido
- 1 cda sal
- 1/2 cda comino
- 1 limón
- caña guadúa tierna (de unos 50 cm de largo)
- hoja de bijao

- Sumergir la caña gadúa en agua durante 45 minutos.
- Pelar, lavar, cocinar y majar el verde.
- Hacer un refrito con la cebolla, el ajo y el tomate.
- Mezclar el refrito con el maní, el verde. Añadir agua para que no se seque.
- Sazonar el pescado con sal, comino y limón.
- Rellenar la guadúa: colocar la hoja de bijao en la base y añadir el refrito y el pescado.
- Hacer un tapón con la hoja de bijao. Cocinar al carbón por 40 minutos aproximadamente.

(Nota: también se puede hacer al horno.)

Valor nutricional: ALTO
Contenido calórico: BAJO

60

Muy bien, ahora vamos a hacer el postre. Escogimos una receta que se hace con uno de los mejores productos de nuestra provincia. Trajimos todo listo para licuar.



Batido de chocolate

- 1 mazorca de cacao
- 1 L leche
- 1/2 tz azúcar
- 1 tz hielo
- 3 gotas esencia de vainilla

- Secar los granos de cacao al sol por 4 horas.
- Una vez secos, tostar los granos de cacao en un sartén.
- Esperar hasta que la cáscara empiece a reventar.
- Limpiar la cáscara.
- Moler hasta obtener una pasta ligera.
- Licuar con la leche, la esencia de vainilla, el azúcar y el hielo.
- Servir bien frío.

Los Ríos



Está ubicada en la parte central de la región Costa. Su capital es Babahoyo. La actividad más importante de la provincia es la agricultura.

Qué visitar

Babahoyo, Iglesia Central Catedral, Casa de Olmedo, Malecón 9 de Octubre, Cerro Cachari.

Vinces, Playa de Vinces, Humedal Abras de Mantequilla, Circuito del Cacao.

Palenque, Playa La Revesa y Estación científica Pedro Franco Dávila.

Quevedo, Ruta del Río, Bosque del Bambú e INIAP Pichilingue.

Montalvo, Río Cristal y la Esmeralda

Valencia, Bosque Murocomba y Balneario Chipe.

Río Babahoyo, río San Pablo, Playas de El Salto y Río Seco, Sitio arqueológico Las Tolas Milagro-Quevedo.

La fiesta

El Rodeo Montubio se realiza en varios cantones de la provincia, en el mes de octubre. Es una competencia entre los jinetes de las diferentes haciendas en la cual demuestran quién es el más diestro y el más audaz a la hora de montar o dominar un caballo chúcaro. Algunas pruebas de destreza son la enlazada, la doma de los potros y la monta de toretes. Además se elige a la Criolla Bonita y hay presentaciones musicales y bailes populares.



El cacao

Los Ríos es el mayor productor nacional de cacao, llamado también "pepa de oro". El Ecuador es el mayor exportador de cacao fino de aroma: cubre más de 70% de la producción mundial. Es un alimento muy apreciado porque de él se obtiene el chocolate, uno de los dulces más consumidos en el mundo. El cacao es rico en vitaminas y minerales y es un gran antioxidante. Es estimulante, reconforta el espíritu y mejora el ánimo ya que favorece la liberación de endorfinas.





M

i abuelita estuvo toda la semana ocupada preparando la clase de cocina sobre Manabí, hasta viajó allá especialmente para conseguir todo lo que quería presentar.

—Queridos niños, además de hablar de la comida manabita, que es la mejor del país y del mundo —dijo riéndose—, quiero mostrarles otras maravillas de mi provincia. En primer lugar, me gustaría que escucharan la canción *La tejedora manabita*. La letra es de Paco del Castillo y la música, de Filemón Macías y con ella nacieron los sombreros de paja toquilla, que más adelante se conocerían en el mundo como *Panama Hats*, aunque se hagan en Montecristi.

Puso un cd y la música empezó a sonar:

62

Con una horma de esperanza
y dedos de clavellina
va tejiendo su sombrero
la manabita más linda
que finas que son sus hebras
tan finas como ella misma
hay quien fuera Horacio Hidrovo
con el panal de su poesía
para cantarte en aromas
una canción de toquilla.



Dime linda manabita
si es verdad que en tus vigili-
as tejes con aguas delgadas
o en diamantes cristalizas
ese sombrero tan leve
que más que sombrero es brisa
o es que tus dedos de pétalos
de rosas nardos y lilas
están tejiendo un sombrero
con rayo de luna india.

La canción seguía sonando mientras mi abuela nos contaba que, en una época, los sombreros se hicieron tan famosos y se vendían tanto que ocuparon el primer lugar en las exportaciones ecuatorianas.

—Los sombreros se tejen en algunas partes de Manabí, pero los mejores tejedores son de Pile, Montecristi —dijo mi abuela—. La elaboración del llamado *súper fino de Montecristi* puede tomar un mínimo de seis meses porque los tejen temprano en la mañana o al caer la tarde para que el sol no afecte la flexibilidad de las fibras.

Son sombreros súper cotizados —continuó—, y se venden en las mejores tiendas de Europa y Estados Unidos, a precios muy elevados. Se dice que Eloy Alfaro, ayudó a financiar la Revolución Liberal con la exportación de estos sombreros.

—Así es. Otra cosa importante sobre esta provincia —intervino el profesor—, es que fue la cuna de las principales culturas precolombinas del Ecuador: Machalilla, Chorrera, Bahía, Jama Coaque, Guangala, Manteña, de las cuales han quedado importantes vestigios. Todavía hay zonas con una gran riqueza arqueológica. Algunos alfareros, como los de La Pila, han retomado la tradición y hacen figuras de cerámica de escenas típicas de la cotidianidad montubia.

—Y ahora, hablando de comida —retomó el tema mi abuela—, en Manabí todavía se cocinan platos precolombinos que pertenecieron a esas culturas, como la salprietá, que es harina tostada de maíz, maní molido, achiote, sal y otras especerías; el caldo de choclo con camarón o los tamales de choclo y maíz.

—Muchas gracias por su exposición doña Matilde. Ahora veamos la receta de hoy —dijo el profesor.



Cazuela

2 tz	fondo de pescado
1	plátano verde
1/2 tz	crema de leche
1/4 tz	aceite de achiote
2 cdas	pasta de maní
1/4 tz	pimiento rojo cortado
1/4 tz	pimiento amarillo cortado
1/4 tz	cebolla perla cortada
1/4	cebolla paitaña cortada
2 cdas	ajo machacado
1 lb	camarón limpio mediano
3/4 tz	queso maduro
c/n	sal y pimienta



- Licuar el plátano verde. Añadir la crema de leche, la pasta de maní y la mitad del aceite de achiote.
- Hacer un refrito con el achiote restante, el pimiento rojo, el pimiento amarillo, la cebolla perla, la cebolla paitaña y el ajo.
- Agregar el fondo de pescado y la mezcla previamente licuada al refrito. Cocinar hasta que espese.
- Freír los camarones antes de agregarlos al caldo.
- Poner la preparación a una cazuela. Añadir queso fresco y gratinar en el horno a 100°C, por 10 minutos.
- Servir con limón sutil cortado.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

64

Y de postre vamos a preparar algo delicioso, una preparación muy sencilla que es una de las golosinas preferidas por los niños manabitas.



Natilla

1 1/2 lb	leche
7 oz	panela
4 u	ramas de canela
1 oz	pasas
6 oz	maicena

- Hervir la leche y agregar la panela, la canela y las pasas.
- Colocar en un molde y hornear a 170° durante 30 minutos o hasta que tomen un color oscuro.
- Dejar enfriar. Cortar en porciones pequeñas y servir con una rebanada de queso.

Manabí



Está localizada al noroeste del Ecuador. Su capital es Portoviejo. Sus principales actividades económicas son la agricultura, la pesca y la agroindustria.

Qué visitar

Portoviejo, Catedral Metropolitana, laguna El Encanto, Estuario La Boca, Playas de Crucita, Jardín Botánico, Cerro Jaboncillo en Picoazá.

Manta, considerada el Primer Puerto Marítimo del Ecuador. Ciudad Alfaro.

Montecristi, sus artesanías, Centro Eloy Alfaro.

Playas: Cojimíes, Pedernales, Bahía de Caráquez, San Vicente, Chirije, Punta Palmar, Jama, El Matal, Canoa, Don Juan, Briceño, en la zona norte.

En la zona centro y sur: San Jacinto, San Clemente, Crucita, El Murciélagu, Santa Marianita, San Lorenzo, Puerto Cayo, Machalilla, Los Frailes, Puerto López, Salango, Ayampe, en las zonas centro y sur.

La fiesta

La Fiesta de San Pedro y San Pablo se realiza durante el mes de junio en diferentes localidades de la provincia. Con ella se rememoran la vida y obra de ambos santos y conviven elementos cristianos, creencias populares, costumbres de la Colonia y aspectos de las culturas ancestrales. Se realizan diversas actividades como misas, pregones, elección de reina, presentaciones musicales, ferias de comida tradicional. También se hacen procesiones en altamar y paseos fluviales y marítimos, en embarcaciones muy adornadas, acompañadas por bandas de pueblo y presididas por las imágenes de los santos.



El atún

Manta es el principal puerto pesquero de atún en el Pacífico oriental. El atún, una de las especies marinas más apetecidas en el mundo, puede alcanzar una longitud de tres metros y un peso de hasta 600 kg. Además de su delicioso sabor, es rico en proteínas, minerales y vitaminas. Su alto contenido de Omega-3 ayuda a controlar el colesterol y los triglicéridos.





Morona Santiago

Y

ahora nos vamos a la Amazonía, uno de los lugares más importantes de nuestro planeta—dijo el profesor—. Vamos a conversar sobre la provincia de Morona Santiago donde viven pueblos que todavía mantienen vivos muchos aspectos de su cultura ancestral: los Shuar y los Achuar.

—Y vamos a hablar sobre la yuca, que crece originalmente en la cuenca amazónica.—agregó mi abuela.

—La yuca es uno de los alimentos más importantes del mundo —dijo el profe—, ya que es el sustento básico de más de 800 millones de personas de América, Asia y África. La yuca es originaria de la Amazonía, pero se extendió a otros lugares de América. Siglos más tarde, los españoles la llevaron a otros continentes. En nuestra Costa se han encontrado piezas de cerámica en forma de ralladores que, seguramente, fueron utilizadas para obtener el almidón de la yuca, y que tienen alrededor de cinco mil años de antigüedad.

—Para la gente de la Amazonía, la yuca es una planta sagrada —dijo mi abuela—. Además de ser la base de su alimentación, también la utilizan para curar algunas enfermedades. Ellos dicen que la forma de sus hojas es

66





un reflejo de la generosidad de la planta, porque parecen manos abiertas listas para dar.

Las mujeres son las encargadas de sembrar y cosechar la yuca, a la que ven como otro hijo. Al igual que los niños, se debe esperar nueve meses para cosecharla. Y para sacarla de la tierra, no se utiliza la fuerza, sino que se la mueve de un lado a otro, como si se la meciera.

Antes de realizar la primera siembra, las mujeres se pintan la cara y untan pedazos de yuca, que colocan en el centro de una chacra, con achiote. El achiote es un símbolo de la sangre y, por eso lo utilizan, "para que la yuca beba nuestra sangre" dicen ellas. De esa manera se aseguran de que estos tubérculos crezcan grandes y sanos. En la época de cosecha, las mujeres piden permiso para entrar a la chacra a Nunküi, personaje mitológico que les dio la yuca.

—Como se pueden dar cuenta, el sentido de lo sagrado de estos pueblos es diferente al nuestro. Ellos se relacionan con la naturaleza como con una madre generosa a la que deben honrar por todos los dones que les da — aclaró el profesor.

—La yuca es también un regalo de amor —continuó mi abuela—. En las comunidades indígenas de la Amazonía, cuando un hombre quiere demostrar a una mujer que está enamorado de ella le lleva aves u otros animales que él mismo ha cazado. Si ella está interesada en él, le brinda chicha o cualquier otro alimento elaborado con yuca, porque ella la sembró.

—Muy bien chicos —dijo el profe—, ahora vamos a cocinar un plato tradicional de Morona Santiago. Esta es la receta:

Tamal de yuca

1 lb	yuca
250 gr	carne de chancho molida
100 gr	manteca de chancho
2 gr	cebolla blanca picada
3 gr	ajo
6 gr	culantro
1	huevo cocinado
	sal
	hojas de bijao

- Cocinar la yuca y aplastar.
- Hacer un refrito con la cebolla, el ajo, el culantro picado, la sal y la manteca de chancho. Agregar la carne de chancho.
- Colocar la yuca en una hoja de bijao y en el medio, la carne y un trozo de huevo duro. Envolver y cocinar 10 minutos en una tamalera.

(Nota: se recomienda poner bastante jugo de carne sobre la yuca para que el tamal salga suave.)



Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

68



Y de bebida vamos a preparar un té con una planta altamente energética y una de las más apreciadas en la Amazonía, la guayusa.



Té de guayusa

30	hojas de guayusa
1 1/2 l	almíbar de azúcar
1 tz	agua
1/2 tz	azúcar

- En una olla, cocinar el agua, las hojas de guayusa y el almíbar de azúcar a fuego lento. Retirar del fuego cuando hierva.
- Cernir.
- Servir frío o caliente.



ecuador
ama la vida

Morona Santiago



Es una provincia ubicada al sureste de la Amazonía ecuatoriana. Su capital es Macas, cuyo nombre viene del pueblo indígena del mismo nombre. Su principal actividad económica es la agricultura.

Qué visitar

Valle del río Upano, observación de orquídeas y bosque de arrayanes.

Cascadas de Copal, a 15 km de la ciudad de Méndez.

Cantón Limón Indanza, complejo arqueológico El Catazho con 190 petroglifos.

La Cueva de los Tayos, con todo su misterio.

Cantón Sucúa, Parque Botánico, Centro de interpretación ambiental.

Museo Municipal de Gualaquiza, donde se exponen piezas, especialmente de cerámica, de las diferentes culturas que habitaron en esta provincia.

Parque Nacional Sangay, nombrado Patrimonio Natural de la Humanidad en 1983, por la UNESCO. Complejo arqueológico de pirámides truncas.



La fiesta

La fiesta más importante de la provincia es la peregrinación de la Virgen Purísima de Macas que se realiza el 5 de agosto. Los peregrinos vienen de todas partes de la provincia y de otros lugares del país. La caminata inicia en el cantón Sucúa a las siete de la noche, después de una misa en la iglesia María Auxiliadora en la que se bendice a los devotos de la Virgen. Luego de un recorrido de 19 km y cinco horas, se llega a Macas.



La yuca



Es un alimento rico en hierro y vitamina C, y una excelente fuente de magnesio. Protege los huesos, el corazón y las arterias y controla la presión arterial. Es muy valorado por sus poderes curativos: los emplastos de yuca son utilizados para tratar la fiebres y los dolores musculares. Tiene otros usos medicinales como el tratamiento de enfermedades de la piel y las jaquecas.



Napo

M

uy bien chicos —dijo el profe—, hoy nos toca la provincia de Napo, una tierra muy especial por todas sus bellezas naturales. Era conocida como la “puerta a la Amazonía”, porque de allí partían todas las expediciones hacia la gran jungla amazónica, como la de Orellana, cuando descubrió el Río Amazonas. En 1559, los españoles fundaron Baeza, la primera ciudad amazónica.

—Pero no fue fácil para ellos —intervino mi abuela—. Primero tuvieron que enfrentarse muchas veces a los Quijos, pueblo guerrero que defendía su independencia con enorme valor. Más adelante, los españoles esclavizaron este y otros pueblos de la Amazonía para hacerlos trabajar en sus haciendas y para buscar oro en los ríos. La explotación fue tan grande que los Quijos hicieron varios levantamientos. El más importante fue liderado por Jumandy, nombrado Gran Cacique de Guerra por los demás caciques de la Amazonía.

—Me alegro mucho, doña Matilde, de que haya nombrado a Jumandy, un gran héroe de nuestro país, que es desconocido por la gran mayoría —dijo el profe.

—En vista de todos los abusos de los españoles, no solo en la Amazonía, sino en todo el territorio de lo que ahora es el Ecuador, Jumandy





organizó una gran rebelión para expulsarlos de toda la Real Audiencia de Quito, y se alió con los caciques de la Sierra para tomar la ciudad de Quito. Pero algunos caciques serranos lo traicionaron e informaron a los españoles de sus planes. Él y otros caciques fueron apresados y luego ahorcados y descuartizados en lo que ahora es la plaza de San Blas de Quito. Después de esta derrota, la situación de los Quijos empeoró porque, como castigo, la explotación y el abuso fueron mayores que antes. Los Quijos, nacidos libres en medio de la gran selva amazónica, se dieron cuenta de que estaban en desventaja, que no sobrevivirían a la violencia y prefirieron huir de su tierra. Unos fueron hacia el sur, a la selva peruana, y otros se dirigieron a lo que ahora es la provincia de Pastaza y a la Amazonía colombiana. De esa manera, desapareció el pueblo Quijo. Jumandy es un símbolo de la lucha contra los españoles y un pionero que se adelantó más de dos siglos a las guerras de independencia.

—¡Qué historia tan triste! —dijo Catalina—. Toda una cultura perdida.

—Así es —afirmó el profesor—, pero es una historia que nos enseña el valor de ese pueblo y que los ideales y los principios deben ser defendidos por encima de todo. Hay gente que dice que nosotros no tenemos héroes, pero lo que en realidad no tenemos es memoria. Nos olvidamos de aquellos que, como Jumandy, encabezaron acciones heroicas.

—Y ahora veamos lo que vamos a cocinar —dijo mi abuela—. Es una delicia de la cocina amazónica: pinchos de cacao blanco, una especie muy sabrosa, que ahora es muy utilizada por chefs internacionales.

Pincho de patasmuyo o cacao blanco



1 lb cacao blanco (patasmuyo)
2 ajís criollos
1/2 lb yuca cocinada
2 plátanos verdes cocinados
c/n sal
agua
palos de bambú para pincho

- Cortar el cacao blanco en rodajas. Atravesarlos con el palo de bambú.
- Asar en una parrilla hasta que se vea café.
- Licuar el ají con la sal y el agua, hasta obtener una pasta espesa.
- Servir con ají, pedazos de yuca y verde cocido.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: BAJO

72

Y de bebida vamos a hacer algo muy especial, que con seguridad, si no han vivido en la Amazonía no han probado aún:



Chicha de chontaduro y yuca

1 lb chontaduro cocido
5 hojas de bijao
1 tz panela molida
1 L agua
1 1/2 tz yuca cocinada

- Moler el chontaduro y la yuca. Agregar agua y licuar.
- Añadir la panela. Servir fría.



ecuador
ama la vida

Napo



Se ubica en el centro norte del Ecuador, en la región Amazónica. Su capital es Tena. Posee una enorme diversidad de flora y fauna, así como atractivos naturales de gran belleza.

Qué visitar

Tena, Monumento a Jumandy, Catedral, Parque Amazónico, Centro de interpretación ambiental y muestrario del ecosistema amazónico.

Puerto Misahuallí, Carnaval de Misahuallí.

Baeza antigua, vestigios arqueológicos de gran valor histórico.

Río Napo, deportes como kayak y *tubbing*.

Parques Nacionales, Sumaco, Llanganates.

Reservas Ecológicas, Antisana, Cayambe-Coca.

Papallacta, conocida por sus aguas termales y su laguna.

Cascada San Rafael, con una caída de 150 metros.

Comunidad de Oyacachi, aguas termales.

Bioruta del Cacao Fino de Aroma, centros de turismo comunitario.



La fiesta

La Feria del Cacao y Chocolate del Ecuador, en la que se organiza la Mesa del Cacao Fino de Aroma de la Reserva de la Biósfera Sumaco, está integrada por más de 40 instituciones del sector público, privado y social. Ofrece varias actividades: desfile de mazorcas, concurso al mejor árbol nativo y la mejor mazorca, exposición de chocolates artesanales e industriales, elección de la Ñusta Cacao o Reina del Cacao, presentación de diversos proyectos nacionales y extranjeros, entre otras actividades culturales y recreativas.



El cacao amazónico

Varios estudios demuestran que en la región amazónica del Ecuador ya se consumía cacao "fino de aroma" desde hace 5 500 años. Esto evidencia que el cacao es amazónico y no centroamericano como se creía hasta hace poco. Incluso se presume que ya existía en la cuenca alta de la Amazonía hace 7 000 años, cultivado por la cultura Mayo-Chinchipec-Marañón, la más antigua de la Amazonía occidental. El cacao tiene un enorme poder nutritivo y energético, su consumo reduce los riesgos cardiovasculares, protege las células nerviosas del cerebro y actúa como antidepresivo.





Orellana

Ahora nos toca la provincia de Orellana —dijo el profesor—. Lleva este nombre en honor a Francisco de Orellana, el descubridor europeo del río Amazonas. Primero fue descubierto, siglos atrás, por los pueblos cercanos.

—Orellana tiene una gran biodiversidad —dijo mi abuela— y en ella se encuentra una de las reservas naturales más importantes del mundo: el Parque Nacional Yasuní que, desde 1989, forma parte de la Reserva Mundial de Biósfera de la UNESCO. Es uno de los lugares más biodiversos del planeta porque, hace millones de años, fue un refugio de vida silvestre cuando en el planeta se producían las glaciaciones. Mucha del agua dulce del planeta se concentraba en los glaciares haciendo que las selvas y los trópicos se redujeran y crecieran los desiertos. El Yasuní fue una de las zonas en las que se refugiaron especies animales y vegetales. Sin embargo, la escasez de alimentos hizo que se extinguieran muchos animales. Latinoamérica fue uno de los lugares en los que más se extinguieron: 80% de los mamíferos desapareció, entre roedores, ciervos, caballos y mastodontes.

—¿Aquí hubo mastodontes? —pregunté yo.

—Claro —respondió el profe—, se han encontrado varios restos, como huesos y colmillos. Puedes encontrarlos en el Museo de Historia Natural Gustavo Orcés, en Quito.





Según los estudios realizados en el Yasuní, se pueden encontrar 150 especies de anfibios, 121 de reptiles, 598 especies de aves y, más o menos, 200 mamíferos, 2113 plantas y, tal vez, la mayor variedad de árboles del planeta. Imagínense que en una hectárea del Yasuní hay la misma cantidad de árboles y arbustos nativos que en todo Estados Unidos y Canadá.

—En el Yasuní viven dos grandes animales que son sagrados para los pueblos ancestrales de la Amazonía: el jaguar y el águila harpía —dijo mi abuela—. El jaguar es el felino más grande de América. Es un animal solitario que puede cazar tanto de día como de noche y se alimenta de mamíferos grandes y pequeños. El águila harpía, que es el ave cazadora más grande del mundo, es el símbolo de la diversidad biológica de nuestro país.

—Y ahora vamos a conversar del platos que vamos a preparar hoy —dijo el profe—. El ingrediente principal es un pez que se consume en la Amazonía y vive en las partes pantanosas de los ríos, pegado a la orilla. Es un animal prehistórico, pariente lejano de los dinosaurios.

—¿Vamos a comernos un dinosaurio? —preguntó Tito alarmado—, podemos ir presos, eso debe ser prohibidísimo, porque esos sí que deben estar en súper peligro de extinción.

El profe y mi abuela estallaron a carcajadas y nosotros también, aunque, como a Tito, nos preocupaba comer algo prehistórico.

—No son dinosaurios —dijo el profe riendo—. Solo sus parientes lejanos. Miren —dijo mientras sacaba del congelador unos peces grises oscuros con escamas enormes. Sus aletas eran tan grandes que creí que iban a volar.

Maito de carachama



- 8 carachamas pequeñas
- 1/2 tz cebolla blanca entera
- 1/2 tz palmito cortado en láminas finas
- 2 ramas de cilantro
- 2 dientes de ajo
- sal
- 3 cdas agua
- 12 hojas de bijao, plátano o Achira

Encurtido o Encebollado

- 1 yuca (pulpa amarilla)
- 1 cebolla paitaña
- 1 tomate riñón
- Zumo de limón

- Retirar las vísceras de la carachama, lavarlas muy bien. Condimentar con sal y ajo finamente picado.
- Picar la cebolla blanca en rodajas finas y mezclar con el palmito y el cilantro. Condimentar con poca sal.
- Colocar tres hojas de bijao en forma de asterisco. Encima, poner la preparación anterior y las carachamas.
- Agregar agua y cerrar en forma de bolsa. Amarrar con bejuco o lianas.
- Cocinar sobre una parrilla con brasas de carbón o leña de 25 a 30 minutos o hasta que deje de gotear líquido.
- Para el encurtido, cortar la cebolla finamente y el tomate en cubos pequeños. Mezclar y aderezar con limón.
- Servir con yuca cocinada y encurtido.

76

Para beber, tenemos un té delicioso elaborado con hierbas y especerías tradicionales de esta provincia.



Valor nutricional: ALTO
Contenido calórico: MEDIO

Té amazónico



- 1 1/2 L agua
- 12 hojas de guayusa
- 3 ishpingos
- 3 ramas de hierba luisa
- 1 rama de canela
- panela o azúcar al gusto
- limón al gusto

- Hervir todos los ingredientes excepto el azúcar y el limón durante cinco minutos.
- Retirar del fuego y dejar reposar durante 20 minutos en la olla tapada.
- Endulzar y agregar zumo de limón.

Orellana



Su capital es Puerto Francisco de Orellana. Los nativos de esta provincia pertenecen principalmente a las nacionalidades Waorani, Shuar y Kichwa.

Qué visitar

Parque Nacional Yasuní, declarado Reserva de Biósfera por la UNESCO.

Bosques Protectores, Napo-Payamino. Estación Científica San Carlos. Subcuenca del Río Pacayacu. Hollín-Loreto-Coca.

Reservas, zona baja de la Reserva de Producción Faunística Cuyabeno, Parque Nacional Sumaco Napo Galeras, Reserva Biológica Limoncocha.

La fiesta

El 12 de febrero, fecha en que se descubrió el río Amazonas, se festeja el Día de la Interculturalidad Amazónica. Ese día, se celebra a toda la región Amazónica cuya importancia es vital para el país puesto que es poseedora de recursos naturales y culturales. Los festejos incluyen desfiles de los colegios, elección de reina, ferias de comidas tradicionales y bailes populares.



77

La chonta

La chonta es una palmera de gran importancia alimenticia y económica para la zona. Su fruto, el chontaduro, es un alimento completo por su contenido de proteínas y vitaminas. Del cogollo de esta planta, se extrae el palmito, que se puede consumir fresco o cocinado. Se obtienen también los "mayones", o chontacuros, gusano que vive en el interior de la planta y se consumen tradicionalmente. Se comercializa vivo, asado, procesado como manteca o envasado caseramente. La venta de pinchos de mayones asados es muy común pues son muy apetecidos por la población.





Ahora vamos a cocinar una plato tradicional de la provincia de Pastaza que es una verdadera fusión de sabores serranos y amazónicos —dijo el profe.

—Pero antes, estimado profesor, tenemos que conversar sobre la provincia, que es una de las que tiene mayor riqueza cultural en el país, por la cantidad de pueblos indígenas que habitan en ella.

—Así es doña Matilde, disculpe usted mi apuro. Siga, la escuchamos.

—La provincia de Pastaza, la más grande del país, está cubierta, en su gran mayoría, por selvas donde habitan siete importantes culturas indígenas: Achuar, Andoa, Shuar, Kichwa, Shiwiar, Waorani y Zápara. Todas ellas tienen sus propias costumbres, cultura y lenguas. Lamentablemente, algunos de estos pueblos, como los Andoa, los Zápara y los Waorani, están en peligro de extinción porque, debido al avance del progreso, las enfermedades traídas por los colonos, la presencia de las petroleras, la evangelización forzada y sus propias necesidades económicas, no solo están perdiendo territorio, sino también su cultura y su lengua.

—Por ejemplo, entre los Zápara —dijo el profesor—, que a principios del siglo XX eran 20 000 y ahora solo 300, solo cinco ancianos hablan la lengua original. Por eso, motivan a las nuevas generaciones a aprender el idioma zápara, y 15 niños y jóvenes yan han empezado a hablar y cantar en su idioma.





—¿Será muy difícil? —pregunté—. A mí me encantan los idiomas y podría aprender ese.

—Creo que lo difícil es encontrar quien te enseñe —dijo mi abuela—. Tendrías que irte a vivir a la selva con ellos.

—Eso hacen los antropólogos, ¿verdad? —intervino muy seria Catalina—. Se van a vivir con los pueblos que estudian. Eso podría hacer Santiago.

—Sí, me encantaría —dije yo que sueño con vivir aventuras en sitios como la selva.

—Los Waorani son otro pueblo afectado por el progreso: primero, por la presencia de los caucheros, en el siglo pasado, y ahora por las petroleras —prosiguió mi abuela—. Son un pueblo cazador que se mueve con frecuencia para dejar descansar la tierra de los sembríos de yuca y otras plantas, por lo que necesitan un amplio territorio para subsistir. Su lengua, el waotededo, es única en el mundo, así como sus costumbres. Algo muy interesante de ellos, y que los diferencia de muchos otros pueblos del mundo, es que no tienen bebidas alcohólicas: la chicha de yuca que toman no es fermentada. Es un pueblo que no necesita estimulantes, guerrero, que se caracteriza por sus expediciones, que no conoce otro castigo que la muerte. Las diferencias con otras etnias o con otros grupos de Waos pueden ser fatales.

—Los Waos son un pueblo milenario orgulloso de sus costumbres ancestrales y todavía se rigen por valores y principios que corresponden a esa realidad. Cada pueblo tiene su cultura y su manera de configurar su vida y esto debe ser respetado.

—Bueno, ahora que hemos hablado sobre esta provincia —dijo mi abuela, alistando los utensilios de cocina—, vamos a preparar un plato sustancioso. La receta es:

Volquetero

1 tz chocho
1 tz cebolla paitaña
1 tz tomate riñón
2 cdas cilantro
2 1/2 tz atún reservado en aceite
90 ml zumo de limón mandarina
c/n sal y pimienta
1/4 tz maíz tostado
1/4 tz chifle de plátano seda verde

- Colocar los chochos en agua. Añadir cilantro, sal, pimienta y un poco de limón.
- Cortar la cebolla paitaña y encurtir con limón, sal y agua. Luego, añadir el tomate cortado en cubitos.
- Colocar los chochos en un plato, añadir el atún y el encurtido.
- Servir con maíz tostado y chifles de plátano seda verde.



Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

80

Para acompañar,
vamos a preparar una
bebida fácil, que se
consume mucho en esta
provincia.



Bebida de caña

250 ml Jugo de caña
60 ml Jugo de limón

- Mezclar el jugo de caña con un poco de limón.
- Servir frío.

Pastaza



Está situada en la región Amazónica. Su capital es el Puyo. Sus principales actividades económicas son la agricultura, la ganadería y el turismo.

Qué visitar

Puyo, Iglesia catedral, Malecón Boayacu Puyo en el río Puyo.

Paseo turístico, ríos Pambay y Puyo.

Parque botánico, 300 especies de orquídeas, 70 variedades de bromelias, 8 de heliconias.

Parque Acuático Morete-Puyo, piscina de olas y los toboganes más altos del país.

Parque Real de aves exóticas, alberga 500 aves locales y de todo el mundo.

Centro Indígena Ñucanchi Allpa, asociación de diferentes culturas.

La fiesta

El Día de las Nacionalidades se celebra del 8 al 11 de mayo en conmemoración a la marcha que más de 300 indígenas realizaron hasta Quito en 2002, para pedir la legalización de las tierras en las cuales han habitado desde siempre. En los festejos, participan las siete nacionalidades indígenas que viven en esta provincia, las cuales desfilan y presentan sus tradiciones, cánticos y bailes. Las principales actividades de la fiesta son la elección de la Princesa de las Nacionalidades Indígenas de Pastaza, Princesa de la Ecología y Princesa de la Sabiduría, despertada de tambores y bebida de chicha de yuca, Expo Feria de artesanías y gastronomía, medicina tradicional y pintura.



La papa china



Proveniente del sudeste de la India, es muy utilizada en América tanto para la alimentación humana como animal. Sus hojas, ricas en vitaminas y minerales, y la raíz son fuente de almidón, proteínas y de fibra dietética. El almidón de la papa china es muy fácil de digerir por lo que se recomienda para pacientes en convalecencia, así como para combatir la desnutrición, alergias a cereales y úlceras gástricas. También es ideal para la alimentación de niños alérgicos a la leche.



Y

ahora vamos a conversar sobre la provincia de Pichincha—dijo el profe cuando inició la clase—. Esta provincia es la que posee los asentamientos humanos más antiguos encontrados hasta ahora en nuestro país, puesto que fue habitada hace 10 mil años por la cultura del Inga, ubicada en el Ilaló. Y más adelante, su ubicación en la “Mitad del Mundo” y en medio de la Cordillera de los Andes, la convierten en un lugar privilegiado para la observación astronómica.

—De eso mismo quería hablar yo profesor —dijo mi abuela—, en Pichincha quedan aún restos de observatorios de algunas culturas ancestrales en el Pululahua, Catequilla y Tulipe. La cultura Yumba, que era la que habitaba en Tulipe, en los años 800 al 1600, realizaba sus cálculos astronómicos observando las estrellas como lo hacían algunos pueblos de la Polinesia. Los polinesios las miraban en el mar y los yumbos en siete piscinas, de distintas formas, a las que llegaba el agua por una complicada red de canales. En estas piscinas, convertidas en espejos gigantes de agua, además observaban el paso del Sol y la Luna, lo que les permitía tomar decisiones relacionadas con la agricultura. Este centro ceremonial estaba resguardado por cuatro tolas orientadas hacia cada uno de los puntos cardinales lo cual indica sus conocimientos geográficos. Por otro lado se cree que la cultura solar que habitó en la zona del cerro de Catequilla, que está en la latitud 0, tenía conocimiento de la importancia de ese lugar como observatorio astronómico, desde el cual se tiene una visión íntegra de la bóveda celeste.

82



ecuador
ama la vida



Parece que esta ubicación geográfica fue la que hizo tan importante para los incas la conquista de Quito, “la tierra del sol recto”, la tierra donde su dios, el Sol, Inti, tenía su lugar.

—Tan importante para ellos que Huayna Cápac tuvo un hijo, es decir un heredero en estas tierras y convirtió a Quito en la capital del norte del Tahuantinsuyo —dijo el profe.

—Y hablando de Quito —agregó mi abuela—, como todos sabemos fue la primera ciudad nombrada por la UNESCO “Patrimonio Cultural de la Humanidad” en 1978, gracias a tener el centro histórico más grande y mejor conservado de América. Asimismo, Quito está rodeada por cinco volcanes que le dan un paisaje maravilloso y el desarrollo cultural de la ciudad hizo que en este año fuera elegida por 171 países el “Mejor Destino Turístico de Sudamérica”.

—Muy bien chicos —dijo el profe—, ahora que sabemos algo más sobre esta provincia, estamos listos para preparar este plato tradicional. Veamos la receta:

Locro de papas

1 1/2 l	Agua
1 cda	Achiote molido
2 cdas	Aceite vegetal
2 cdas	Mantequilla
1/2 tz	Cebolla blanca picada muy fino
2 lbs	Papa chola o también llamada roja
1/2 cdta	Sal
1/2 cdta	Comino
1 tz	Leche
1 tz	Queso fresco rallado
1	Atadito de ramas de cilantro con un ají entero
2	Aguacates

- Pelar y cortar las papas en dados pequeños.
- Hacer un refrito con el aceite de achiote y la cebolla hasta que esté suave (aprox. 5 minutos).
- Añadir la mitad de la papa sobre el refrito y mezcle, agregar la sal, el comino, la mantequilla y el atado de cilantro con ají. Cocinar a fuego bajo. La sal ayudará a que la papa suelte su humedad y absorba sabor.
- Agregar la segunda mitad de la papa y mezclar bien. Agregar el agua hasta cubrir la papa lo suficiente para que al mover con una cuchara ésta no haga resistencia.
- Llevar a ebullición, luego bajar la intensidad del fuego. Seguir bajando el fuego hasta lograr el espesor deseado. Lo ideal es lograr una consistencia no muy espesa, pero a la vez no muy suelta. Debe ser un espeso agradable y no muy pesado en la boca.
- Una vez cocinada la papa agregar la leche, rectificar la sal de ser necesario. Retirar el atado de ají y cilantro y colocar el queso. Verificar que la textura/espesor sea el apropiado.
- Servir el locro acompañado de picadillo de cilantro y cebolla, queso fresco rallado y una porción de aguacate.



84



Y de bebida vamos a preparar el jugo de una fruta, de la cual el néctar de sus flores es el favorito de los colibríes, ave símbolo de esta ciudad. Veamos la receta:

Jugo de taxo

3 u	taxos
1 lt	leche
	azúcar al gusto

- Lavar bien los taxos, partir por la mitad y extraer toda la pulpa.
- Poner en la licuadora junto con el litro de leche y el azúcar al gusto. Licuar por unos o dos minutos. Luego cernir.
- Se puede agregar hielo para que la bebida sea más refrescante.



Valor nutricional: MEDIO
Contenido calórico: ALTO

Pichincha



Se encuentra ubicada en el centro norte del país en la región Sierra. Su capital es Quito, capital del Ecuador. Es el mayor centro administrativo, económico, y financiero del Ecuador.

Qué visitar

Quito, Centro Histórico, Itchimbía, Museo de la Ciudad, Museo del Agua, Ciudad Mitad del Mundo.

Sitios arqueológicos, Museo Arqueológico Rumipamba, Pucará de Rumicucho, Museo de sitio La Florida, Cochasquí, Complejo Arqueológico de Pambamarca y Tulipe.

Sangolquí, gastronomía tradicional.

Nono, Reserva Orquideológica El Pahuma

Pululahua, Reserva Geobotánica.

El Quinche, Basílica Nuestra Señora de El Quinche

Noroccidente de Pichincha, Mindo, San Miguel de Los Bancos y Puerto Quito.

Andinismo, Pichincha, Cayambe, Antisana y Sincholagua.

La fiesta

El Paseo Procesional del Chagra es la fiesta más importante del cantón Mejía. Se festeja el 21 de julio organizada por la Alcaldía y las haciendas de cantón. La celebración inició en recuerdo a la erupción del volcán Cotopaxi en 1877 y por el centenario de la cantonización de Mejía. Las principales actividades son el desfile en el que participan más de 2 mil jinetes vestidos de chagras, comparsas, toros de pueblo, bandas populares, concurso interprovincial de lazo y feria gastronómica.



Mortiño

Es una fruta silvestre propia del subpáramo. Se utiliza en la preparación de la tradicional colada morada del Día de Difuntos. También en la elaboración de mermeladas, tortas, helados, jaleas y licores. Es rica en azúcares, fósforo, calcio, hierro y potasio, y en las vitaminas A, B y E. Ayuda en la regeneración de tejidos y fortalece la vista. Protege los glóbulos rojos y evita la acumulación de grasas en las arterias.





Y

ahora, vamos a conversar sobre nuestra provincia más joven, Santa Elena, que hasta hace poco formaba parte de Guayas —dijo el profe.

—Esta provincia es una de las que más turismo interno tiene. En época de vacaciones, de la Costa o de la Sierra, su población prácticamente se duplica —dijo mi abuela.

—Es por las playas —dijo Caty—. En Guayaquil, apenas llega el viernes, mucha gente sale para Salinas. Y no se diga cuando son vacaciones de invierno: se llenan todas las playas y hay un montón de gente. Nosotros vamos a Olón porque no va mucha gente y mis abuelitos tienen una casa ahí.

—El turismo internacional es importante también. A Montañita, por ejemplo, va mucha gente. La mayoría lo hace para practicar *surf* y otros deportes acuáticos porque es un sitio muy divertido —dijo el profe sonriendo.

—¿Usted ha ido profe? —le pregunté con curiosidad porque mis primos me dijeron que esa es una playa de hippies y mi profe no parece muy hippie.

—Sí, voy sobre todo por el *surf*. El campeonato mundial es súper interesante. Este año participaron más de 150 competidores de 20 países. Pero yo solo soy un aficionado; los profesionales practican todo el tiempo.

—Además de sus maravillosas playas como Libertad, Ayangue, Manglaralto, Ancón, Ballenita, esta provincia es además muy importante porque en ella se desarrollaron varias culturas prehispánicas. La más antigua es Las Vegas que se asentó entre el 8 000 al 4 600 a.C. Se descubrió un cementerio de esta cultura, con alrededor de 200 esqueletos, considerado el más grande en América durante esa época. A ella pertenecen los famosos Amantes de Sumpa, un hombre de aproximadamente 25 años y una mujer de 20 años que fueron enterrados con los brazos entrelazados.

—Eso es lo que se llama amor eterno, ¡qué romántico! —dijo Catalina.

—La arqueología nos permite conocer las costumbres y tradiciones de los pueblos más antiguos, como los ritos funerarios —dijo el profe—. La cultura Las Vegas enterraba a sus muertos en sus casas para mantener comunicación con ellos.

—Otra cultura muy importante de Santa Elena es la Valdivia, cuya cerámica es considerada la más antigua de América. Las figuras femeninas, conocidas como Venus de Valdivia, son famosas y fueron hechas, seguramente, como parte de un culto a la fertilidad.

Los Valdivia fueron grandes navegantes. Los restos de concha *Spondylus* encontrados en América Central y el Pacífico mexicano son prueba de esto, ya que esta concha proviene de los mares de nuestro país. Era considerada alimento de los dioses y se convirtió en el principal objeto de intercambio. Además, se utilizaba para predecir periodos de lluvia o de sequía porque emergían del mar poco antes de las épocas de lluvia.

— En Santa Elena hay una ruta turística muy importantes que atraviesa Manabí y termina en la provincia de Esmeraldas: la Ruta *Spondylus*, que permite conocer más de 11 000 años de historia ya que comprende museos, sitios arqueológicos y excavaciones al aire libre, y pasa por las principales playas del país —dijo el profe—, donde se puede probar la maravillosa gastronomía de esta provincia.

—Hablando de eso, deberíamos empezar a cocinar ya, porque el plato que elegimos para hoy toma tiempo. Veamos la receta:



Seco de chivo

2 lb	carne de chivo
2 cdas	ajo
	comino
1 tz	chicha de jora
1 cda	aceite
1 cda	achiote en pasta
2 cdas	cebolla colorada
1/3 tz	pimiento
1 tz	tomate riñón
1/4 cda	ají picado
1/4 tz	jugo de naranjilla
2 cdas	cilantro finamente picado
2 cdas	panela rallada
	pimienta y sal

- Sazonar la carne de chivo con ajo, comino, sal y la mitad de la chicha. Dejar reposar por una hora.
- Calentar el aceite y añadir la carne, guardar la salsa restante para más tarde.
- Freír la carne hasta que esté dorada.
- Bajar la temperatura de cocción, agregar las cebollas, el pimiento picado y el achiote molido. Cocinar durante diez minutos.
- Licuar los tomates, cilantro, ají, el resto de la chicha y la pulpa de naranjilla. Cernir.
- Añadir la salsa donde se estaba marinando la carne, la panela rallada y la pimienta. hervir y reducir la temperatura. Cocinar a fuego lento por 2 horas hasta que la carne esté bien cocida.



Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

88

Y mientras se cocina preparemos nuestra bebida con una fruta deliciosa que les encanta a los niños, a algunos cuando está madura y a otros verde y con sal.



Jugo de ciruela

2 lb	iruelas
1/4 tz	azúcar
	hielo en cubos
1 l	leche

- Sacar la semilla de las ciruelas.
- Licuar las ciruelas con la leche y el azúcar.
- Servir en un vaso con hielo.

Santa Elena



Está ubicada en la región Costa, al suroeste de la cuenca del río Guayas. Su capital es Santa Elena. Sus principales actividades económicas son la pesca y el turismo. Posee una buena infraestructura hotelera.

Qué visitar

Salinas, ciudad balneario con gran infraestructura hotelera, deportes acuáticos, campeonato mundial de pesca.

Montañita, hermosas playas, Campeonato Mundial de surf.

Olón, Fundación Ecológica Oloncito, Cordillera Chongón-Colonche.

Ballenita, Museo Náutico Farallón Dillon.

Manglaralto, pesca y surf, talleres de artesanía de tagua, concha, piedra pómez y paja toquilla.

Ayangue, pesca deportiva, deportes submarinos.

La fiesta

La Fiesta Patronal del Señor de Las Aguas se realiza en la población de Colonche los días 28, 29 y 30 de mayo. A esta celebración llegan devotos de toda la provincia y de otras partes del país. Las actividades más importantes son el pregón, la elección de la reina, los campeonatos deportivos y los bailes populares. Al Señor de las Aguas se le atribuyen los buenos inviernos que permiten cosechas abundantes. Se dice que esta devoción tiene unos 300 años.



La ciruela

También conocida como obito, es un arbusto frutal de la zona tropical. Sus frutos de sabor delicado y agridulce, se consumen maduros, cocinados o curtidos en vinagre y salmuera. También se utiliza para la preparación de gelatinas, jaleas, vinos, vinagres, bebidas alcohólicas, refrescos y hasta chicha. Es rica en calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico; tiene bajo contenido de grasas y proteínas. La infusión de sus hojas se usa para lavar heridas, quemaduras e inflamaciones. También se emplea para tratar infecciones de encía, sarpullido y sarampión.





Santo Domingo de los Tsáchilas

P

or fin llegó mi provincia —dijo Vanessa feliz—. Santo Domingo de los Tsáchilas, la tierra más linda del mundo.

—Así es —dijo el profe—, una provincia fértil y hermosa, que es un puente entre la Sierra y la Costa.

—Yo nací en Santo Domingo, pero mis papás y mis abuelos son de Loja. Ellos se fueron para allá en una época de sequía y encontraron una tierra verde donde se daba de todo y se quedaron ahí. Yo creo que por eso hay gente de todo el país —dijo Vanessa—, que llega de todos los lugares de la Costa y la Sierra.

—Es una provincia joven. Hasta 2007 fue parte de la provincia de Pichincha. En su desarrollo han tenido un rol muy importante los colonos quienes la han convertido en la cuarta ciudad más poblada del país —dijo el profe.

—Los habitantes ancestrales de esas tierras son los Tsáchilas —dijo mi abuela—. Según los historiadores, al inicio de la Colonia eran 30 000 aproximadamente. Son un pueblo que tiene un gran desarrollo espiritual y es uno de los que mejor conoce las propiedades curativas de las plantas. La autoridad máxima entre ellos es el Poné, cuyo poder, dicen ellos, le fue concedido por los espíritus. Por eso, es el guía espiritual y el conductor social y político de su pueblo.





—Abuela, ¿sabes por qué se pintan el pelo de rojo? —pregunté.

—Con la llegada de los españoles, llegaron también enfermedades como la influenza y la viruela. Muchos indígenas murieron por eso. Una leyenda cuenta que el Poné, buscando una cura para estas enfermedades, habló con sus espíritus protectores para pedirles consejo. Estos espíritus le mostraron un arbusto de achiote y le dijeron que cubriera todo el cuerpo de los enfermos con el jugo de su fruto. Luego de varios días de seguir este consejo, las muertes empezaron a disminuir. Desde entonces los Tsáchilas consideran el achiote como una planta sagrada y protectora.

—Además, el adorno de achiote que llevan en la cabeza, por su color, los acerca al sol, el dios Pipowa. Creo —dijo el profe— que, al igual que muchos otros pueblos ancestrales, ellos se engalanan de acuerdo con su medio. Como viven en una selva tan maravillosa, llena de color y de vida, supongo que también quieren ser parte de esa belleza. El traje típico de los Tsáchilas, tanto de los hombres como de las mujeres, es muy bonito aunque sea muy sencillo. Las mujeres adornan su cabello con muchas cintas de varios colores.

—Ellos tienen una fiesta muy bonita —dijo Vanessa—, la celebración de Año Nuevo o fiesta del Kasama. Yo he ido unas dos veces porque mi papi es amigo del jefe.

—Gracias Vanessa por compartir con nosotros algo sobre tu provincia. Ahora vamos a preparar un plato que tiene mucha popularidad en Santo Domingo y con el que reafirma su pertenencia a la Costa.

Bandera

1/4 tz ceviche de concha
1/4 tz ceviche de camarón
1/4 tz ceviche de pescado
1 porción guatita
1 porción arroz
1 aguacate
1 rodaja de tomate



- Servir en un plato, por separado, todos los cebiches, la guatita, y el arroz.
- Acompañar con aguacate y tomate.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

Y de postre vamos a tomar el jugo de una fruta que, si bien no es de aquí, es muy popular en todo el país.

92



Jugo de piña

1 piña
1 l agua
miel de caña
hielo

- Pelar la piña y cortar en cuadrillos.
- Licuar con agua y miel de caña.
- Cernir y servir con hielo.

(Nota: se puede reemplazar el agua por leche y preparar un batido.)

Santo Domingo de los Tsachilas



Es una provincia de la región Costa. Su posición es estratégica ya que en ella confluyen importantes vías que conectan la Costa y la Sierra. Su capital es la ciudad de Santo Domingo.

Qué visitar

Parque Zaracay, Catedral del Buen Pastor, Cerro y Santuario de Bombolí, Mirador natural de la ciudad, Malecón de San Gabriel de Baba, Parque Ecológico San Francisco.

Jardín Botánico Padre Julio Marrero, árboles nativos de la zona y orquideario con 200 especies.

Bosques protectores, La Perla, Delta, La Indiana, Río Lelia y Tanti. Observación de pájaros.

Valle Hermoso, cascada y varios lugares de hospedaje.

La fiesta

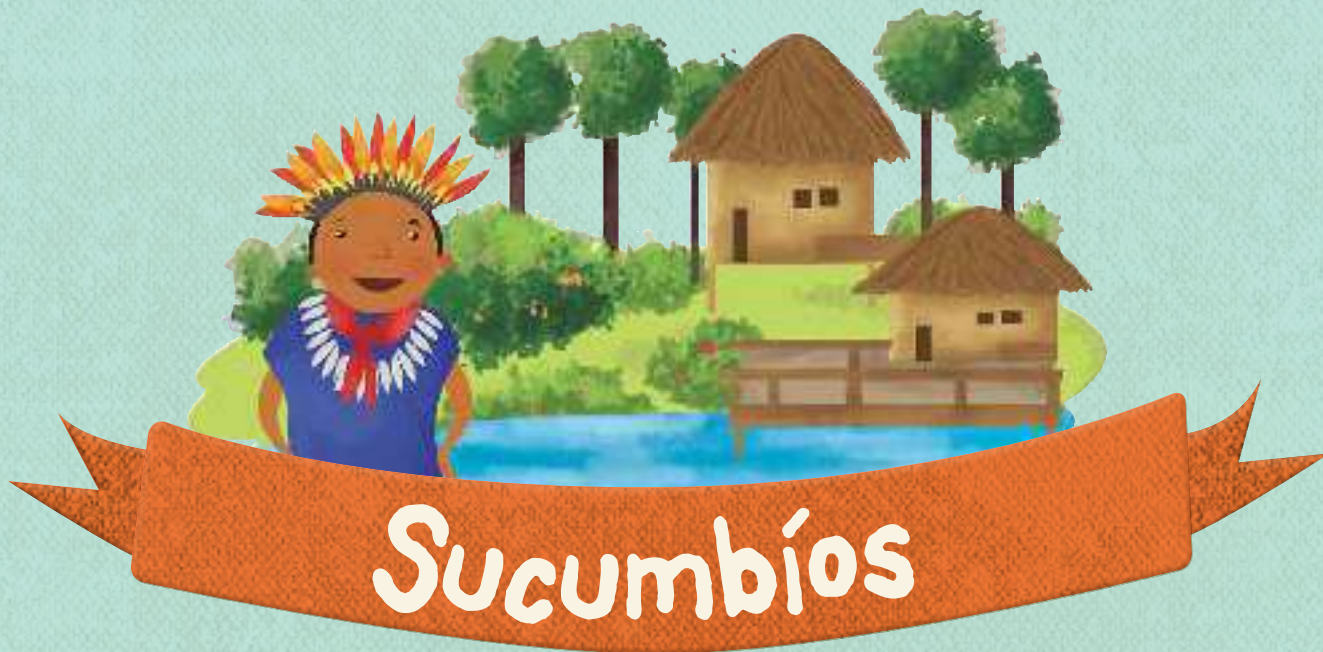
La Fiesta del Kasama es la celebración Tsáchila de año nuevo; es la única fiesta de este pueblo por lo que todos los miembros de las comunas asisten. Es un encuentro con sus raíces y familias en un ambiente de paz, unión, prosperidad y amistad. Además representa una oportunidad para rendir tributo a un nuevo ciclo de vida. La celebración incluye danzas, teatro, juegos y concursos tradicionales, como el lanzamiento de lanza y piedra, demostraciones de habilidades de caza y pesca y la elección de la Moin Sona, Reina Tsáchila.



El ganado vacuno

La producción ganadera es una de las actividades económicas más importantes de esta provincia y se destina a la comercialización de leche y carne. Santo Domingo ha proveído carne de excelente calidad a todo el país durante 18 años. Además, en esta provincia se realiza la feria más importante de la región, en la que se exponen reses de la mayoría de provincias del país.





V

olvamos a la Amazonía —dijo el profe—. Doña Matilde, ¿qué nos puede contar sobre la provincia de Sucumbíos?

—En esta provincia se encuentra la Reserva Faunística Cuyabeno, un santuario de vida silvestre y varios pueblos ancestrales como los Cofanes, los Sionas, los Secoyas, Kichwas y Shuaras —dijo mi abuela—. Los Cofanes son uno de los grupos que mejor mantiene sus costumbres y tradiciones debido a su profundo conocimiento de la flora, la fauna y los astros. Como todos los pueblos amazónicos, poseen una rica mitología sobre la creación del mundo.

Para ellos, el Cosmos se ve como un círculo dividido en tres planos: uno celeste, otro terrestre y otro subterráneo. El plano terrestre está rodeado de océanos y lo sostienen lagartijas, consideradas dueñas del mundo. Ahí están los ríos, dominados por la boa o la anaconda. El sol recorre los cielos luego de salir de las aguas, ilumina a las criaturas terrestres y sigue su camino hacia el submundo donde viven criaturas monstruosas.

El sol, la luna y las estrellas están en el plano celeste. Chiga, el sol, creó el universo en el tiempo primordial. Enseñó a los Cofanes a tejer hamacas, a curar y reconocer las plantas medicinales. Protege a las lagartijas y se eno-





ja si alguien mata una. Si mataran muchas, destruiría el mundo. La luna es Ccovu, mujer y dueña de las dantas. Las estrellas son Ofe y son los ojos de gente que fue abandonada y se escapó de la tierra.

—Es un poco raro todo lo que nos ha contado —dijo Tito.

—Sí, es diferente a las cosas en que nosotros creemos. Les conté esto para que se den cuenta de que cada cultura tiene sus creencias. ¿Te parece que un niño que vive en la Amazonía, que es una enorme selva, llena de plantas y animales, piensa igual que tú que vives en una ciudad y una casa de cemento?

—No —dije yo—, porque el ambiente donde viven es súper diferente, y el papá de Tito es abogado y trabaja con papeles y el de ese niño seguro es cazador y trabaja con lanzas.

—En la Reserva Cuyabeno, se encuentran los sistemas lacustres tropicales más grandes del país —dijo el profe—, el río Cuyabeno y el río Lagarto, así como 13 lagunas, bosques de tierra firme, bosques inundados y pantanos. La flora, una de las más diversas del planeta, tiene más de doce mil especies. En cuanto a los animales, hay alrededor de 1320 especies, de las cuales 165 son mamíferos. Ahí habitan el murciélago más grande de América, el leoncillo o mono de bolsillo, el más pequeño del mundo, y mamíferos acuáticos como el delfín rosado, la nutria gigante y el manatí.

—Ya se pueden hacer una idea de lo maravilloso que es ese lugar —dijo mi abuela.

—Y ahora, queridos chicos —dijo el profe—, ¿qué tal si cocinamos?

Casabe

2.2 lbs. yuca

- Pelar la yuca, lavar y rallar. Dejar escurrir en un colador y prensar con fuerza para sacar todo el jugo.
- Cubrir un sartén caliente con la yuca. Extender con una espátula de madera para formar una capa de 3 mm de espesor y cocinar hasta que endurezca. Doblar los bordes y apretar con una espátula para que la tortilla sea más dura y manejable. Cocinar hasta que comience a dorarse.
- Secar las tortas al sol.



Valor
nutricional: MEDIO
Contenido
calórico: MEDIO

96

Y de postre tenemos el jugo de una fruta que solo se da en la Amazonía y que nos la trajo un amigo del profesor de Educación Física para que ustedes la conozcan.



Jugo de chontilla

1 1/2 lb chontilla
azúcar
2 l agua

- Cocinar la chontilla en agua por 40 minutos.
- Majar la chontilla con agua caliente y mezclar con azúcar.
- Cernir y servir frío.



ecuador
ama la vida

Sucumbíos



Está ubicada al nororiente del país. Su capital es Nueva Loja. Es la provincia con mayores reservas de petróleo.

Qué visitar

Complejo del Río Lagarto, río Imuya, lagunas Redondococha y Delfincocha.

Alto y Bajo Cuyabeno, Lagartococha con 30 lagunas de aguas negras.

Laguna Zancudococha, la laguna de aguas negras más grande de la Amazonía ecuatoriana.

Turismo comunitario, comunidades quichuas y cofanes.

Reservas, Reserva Biológica de Limoncocha, Volcán Reventador, Reserva Faunística Cuyabeno, Río Aguarico, Jardín Botánico de Lago Agrio y Santa Cecilia.

La fiesta

La Fiesta del Rejuvenecimiento o Kako Wiiñaë, se realiza el 28 de agosto. Representa el fin de un año y el inicio de otro. Acoge a más de trescientas personas del pueblo Secoya. La festividad inicia con la toma de Yagé, dirigida por los yachaks, quienes preparan a la comunidad para recibir el nuevo año. Se realizan cantos y danzas, y se ofrece comida tradicional y chicha. El evento incluye regatas en quiyá y concursos de armar trampas, cerbatana y lanzamiento de lanza. Además, los yachaks realizan curaciones a los miembros de las comunidades y a los visitantes.



Plantas medicinales

En la Amazonía existen ocho mil especies de plantas medicinales catalogadas. Los pueblos que viven en ella son sabios conocedores de sus propiedades curativas, así como de los peligros relacionados a su mal manejo. Las principales son la Ayahuashca y el Tabaco, consideradas la madre y el padre en los rituales de curación.

Las plantas más conocidas y utilizadas son el ajo sachá, para el reumatismo y la artritis; la bobinsana, estimulante y purificadora de la sangre; la guayusa, diurética y efectiva para la fertilidad; el piri-piri, para las mordeduras de serpientes y regular la menstruación; la sangre de drago, cicatrizante de úlceras estomacales y heridas; el uchusanango, reconstituyente; la uña de gato, inmunológica y reconstituyente celular.





La vicerrectora del colegio es ambateña y cuando se enteró de que íbamos a preparar un plato de Tungurahua en la clase de cocina, nos dijo que visitáramos Ambato, pues está cerca, para disfrutar su maravillosa comida.

—No vendrán con uniforme, mejor con pantalón —nos dijo—, porque vamos a ir a las huertas y tienen que ayudarme a cosechar frutas.

Nos quedamos asombrados; no sabíamos que la vicerrectora, la doctora Cevallos, fuera tan simpática y, además, nos pareció súper emocionante trepar a los árboles.

—Profesor Dávila, doña Matilde, si ustedes me permiten, me gustaría guiar a los niños en el recorrido por mi ciudad —dijo cuando llegamos a Ambato. Ambos aceptaron encantados.

Recorrimos algunos lugares y la doctora Cevallos explicaba cada uno.

—Miren chicos, esta es la casa de Juan Montalvo, uno de los pensadores más brillantes de nuestro país. Escritor y político liberal, fue un tenaz opositor de García Moreno y de Ignacio de Veintimilla. Ahora vamos a la Quinta de Juan León Mera, autor del Himno Nacional del Ecuador y la novela *Cumandá*.





Luego salimos de la ciudad y llegamos a un lugar lleno de árboles. En el medio vimos una casa grande de estilo antiguo.

—Hemos llegado —dijo la vicerrectora—. Esta es la casa de mis abuelos. Todos abajo, van a conocer una huerta ambateña.

De la casa salieron dos hombres, una señora y un chico mayor que nosotros.

—Buenas, ¿cómo están? —saludó la doctora Cevallos y nos presentó—. Ellos son estudiantes del colegio donde trabajo y han venido a conocer Ambato. Nos van a ayudar a cosechar las frutas para hacer jucho.

Había árboles de varios tamaños, todos cargados de fruta. Por primera vez, ví un arbusto lleno de claudias y árboles cargados de peras y de duraznos. Los hombres treparon por una escalera hasta la copa de los capulíes para cosecharlos. Cuando terminaron, tenían dos canastas llenas.

—Este año hubo bastante fruta —comentó uno de ellos—. La ceniza del volcán Tungurahua le hizo bien a la tierra.

—Lucilita —dijo la vicerrectora a la señora que nos recibió—, ¿puede hacer el jucho mientras vamos al mercado? Los chicos quieren comer llapingachos con chorizo.

—Encantada señorita Julia, aquí les espero con el jucho listo.

Cuando llegamos al Mercado Central, recorrimos todas sus secciones. Todos nos moríamos del hambre.

—Seguro que muchos de ustedes nunca han entrado a un mercado, es muy diferente a los supermercados en los que todo está enfundado o congelado. Vean esta belleza —dijo la vicerrectora señalando el puesto de frutas. Parecía un cuadro por la cantidad de colores que tenía.

Luego subimos al segundo piso donde primero comimos unas empanadas de morocho riquísimas y después el plato tradicional de la ciudad.

—Si usted me permite doctora —dijo el profesor—, mientras nos sirven me gustaría contarle a los chicos cómo se hace esta preparación.

Llapingacho con chorizo y huevo

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: ALTO

2 lb	papa chola cortada en cubos grandes
1/2 l	agua sal y pimienta
20 ml	aceite de achiote
3 cdas	cebolla blanca finamente picada comino
1/4 tz	queso fresco desmenuzado
2 cdtas	manteca de cerdo
8	huevos
1 lb	chorizo
2	aguacates

- Cocinar las papas en agua con sal hasta que estén muy suaves. Cernir.
- Majar las papas hasta obtener una masa homogénea.
- Sofreír la cebolla blanca con la manteca de cerdo y el aceite de achiote.
- Mezclar el refrito con la masa. Añadir sal y pimienta.
- Con la masa, hacer bolitas de 40 g aproximadamente.
- Rellenar con queso fresco y formar las tortillas.
- En una sartén, freír las tortillas hasta que estén doradas.
- Freír el chorizo
- Freír los huevos.
- Servir las tortillas con el chorizo, el huevo frito y el aguacate.



100

Luego de este riquísimo plato de Llapingachos, van a probar un postre maravilloso que pocas veces se tiene oportunidad de saborear.



Jucho

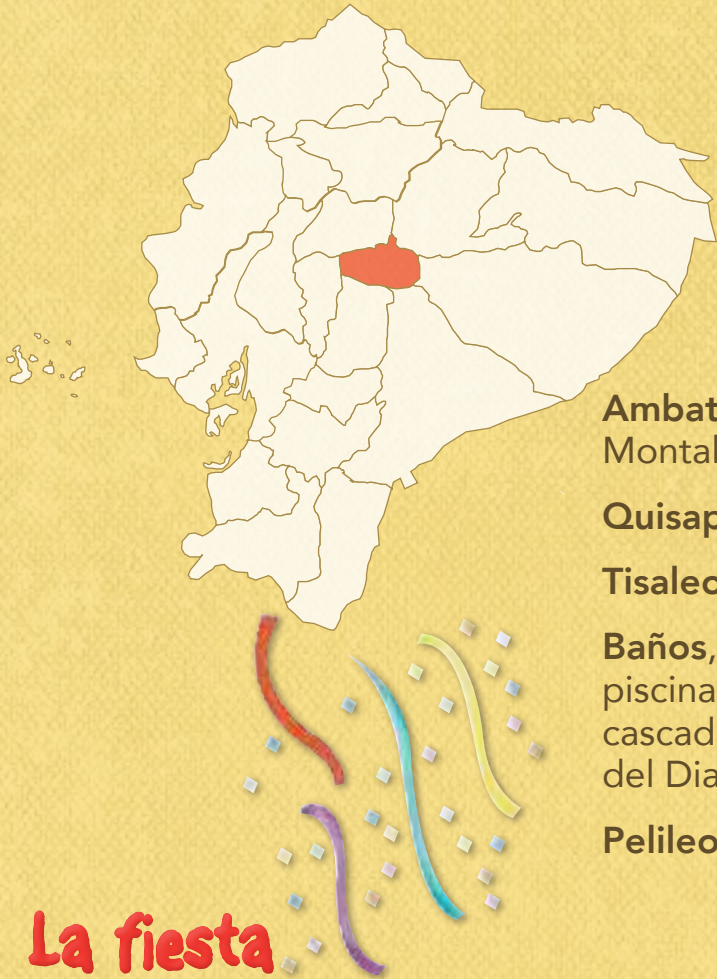
8	duraznos pelados, cortados en cubos pequeños
1 lb	capulí
10 oz	panela
1 1/2 l	agua
6 v	ramas de canela
3 oz	almidón de camote

- Cocinar los duraznos con azúcar y agua por 20 minutos.
- Incorporar los capulíes y la canela.
- Agregar el almidón de camotes previamente mezclado con un poco de agua.
- Endulzar con panela.



ecuador
ama la vida

Tungurahua



Está ubicada en el centro del país, en la región Sierra. Su capital es Ambato. Las principales actividades económicas son la industria y la agricultura.

Qué visitar

Ambato, Catedral, Jardín Botánico La Liria, Casa de Montalvo, Quinta de Juan León Mera, Pinllo, Ficoa.

Quisapincha, feria de cuero.

Tisaleo, Cascada de Jun Jun.

Baños, Santuario de la Virgen de Agua Santa; zoológico; piscinas de la Virgen, El Salado, Santa Clara, Modernas; cascadas Inés María, Agoyán, Manto de la Novia, Pailón del Diablo.

Pelileo, feria de jeans, feria de Salasaca, Parque la Moya.

La fiesta

La Fiesta de las Flores y las Frutas se celebra desde 1951, después del terremoto que asoló Ambato y la provincia en 1949. Se festeja todos los años y coincide con el Carnaval. Las principales actividades son la elección de la Reina de Ambato, la Bendición del Pan y las Frutas, el Desfile de la Confraternidad en el que participan todos los colegios de la ciudad, bandas de paz y comparsas, la Ronda Nocturnal con carros alegóricos adornados con pan, flores y frutas de la provincia. Además hay festivales folclóricos, gastronómicos y musicales, actividades culturales y artísticas, así como bailes populares. En el año 2009, esta fiesta fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador.



101

El Guaytambo

Es una fruta de la familia de los melocotones que, posiblemente, llegó de Europa. Antonio de Ulloa la menciona en el libro *Relación histórica del viaje a la América Meridional*, publicado en 1736. El guaytambo es un durazno de pulpa blanca y consistencia suave, conocido también como abridor. Es laxante y diurético. Sus flores tienen propiedades antiespasmódicas.





Q

ueridos chicos, con esta provincia terminamos nuestro recorrido culinario por el Ecuador. La próxima semana vamos a tener una sesión especial de cierre. He conversado con su maestro de Lengua para que escriban algo sobre esta experiencia y el tiempo que compartimos cocinando y conociendo el país.

—Ay profesor, no siga hablando que me va a hacer llorar —dijo triste mi abuela—. Para mí ha sido todo tan maravilloso que no sabe cómo lo voy a extrañar.

102

—No se preocupe doña Matilde, al rector le gustó tanto que ya me dijo que el próximo año íbamos a repetir la experiencia. Es más, quiere convocar a un concurso intercolegial de comida ecuatoriana.

—Seguro que nosotros ganamos —dije yo y todos gritaron conmigo—. A mí ya se me ocurrió un montón de platos con nuestra comida.

—Bueno —intervino el profe al ver que todos empezábamos a contar nuestras aventuras culinarias—, ahora sigamos con la última provincia: Zamora Chinchipe.

—En esta provincia, se descubrió la cultura Mayo-Chinchipe-Marañón hace poco tiempo. Esta se desarrolló hace más de cinco mil años, o sea que fue contemporánea a la cultura Valdivia —dijo mi abuela—. Fue una gran civi-





lización con amplios conocimientos en astrología, teología, agricultura, escultura y arquitectura. En las excavaciones, se encontraron recipientes con preparaciones de cacao. Parece que fueron los primeros en hacer bebidas con el cacao, antes que los Mayas y los Olmecas.

—Hay algo más de esta provincia a la que me quiero referir —dijo mi abuela—: las orquídeas. El Ecuador posee la mayor variedad de orquídeas del mundo, 14% de las 30 mil especies de todo el planeta. Tenemos 4 200 especies conocidas, de las cuales 1 300 son endémicas. Se las puede apreciar en el Parque Nacional Podocarpus, que Zamora comparte con la provincia de Loja, y en el Orquideario Palphina, que queda a tres horas de la ciudad de Zamora.

—Las orquídeas son las plantas más antiguas del mundo. Se calcula que tienen sesenta y cinco millones de años, por eso son también las más evolucionadas —dijo el profe—. Son clave para la existencia de la vida. Si llegaran a desaparecer, lo que podría ocurrir si se sigue talando árboles, desaparecerían con ellas, miles de especies de abejas, avispas e insectos polinizadores. Si estos desaparecen, también lo hacen las especies frutales que dependen de ellas para su reproducción porque las plantas se volverían estériles.

—Por eso, todos debemos entender la importancia de conservar los bosques y otros ambientes naturales —dijo mi abuela—, e impedir que se siga destruyendo la naturaleza.

—Y ahora que ya hemos conversado sobre Zamora Chinchipe vamos a cocinar —dijo el profe—. Hoy haremos una preparación muy rica hecha con yuca y pescado.

Ayampaco

1 1/3 tz	yuca pelada y cortada en cubos
2 tz	agua
1/2 cda	sal
1 lb	filete de pescado de río
1/3 cda	ají picado fino
6	hojas de bijao
1 cda	mantequilla
2 cdas	pimiento picado fino
1/2 cda	ajo machacado



- Cocinar la yuca con agua y sal. Majar cuando esté suave.
- Sazonar los filetes de pescado.
- Lavar y secar las hojas de bijao. Untarlas con mantequilla.
- En cada hoja, poner un poco de masa de yuca. Aplanar hasta que tenga las mismas dimensiones que el filete de pescado.
- Colocar el filete encima de la yuca.
- Decorar con ají, ajo y pimiento.
- Cerrar la hoja y cocinar al vapor por 30 minutos.

Valor
nutricional: ALTO
Contenido
calórico: MEDIO

104

Y de postre tenemos un jugo muy popular en todo el país y una de las delicias que ofrece nuestro país a los turistas, hecho con de una fruta de la Amazonía.



Jugo de naranjilla

1 l	agua
1 tz	azúcar
6	naranjillas

- Pelar las naranjillas.
- Licuar con agua y azúcar.
- Cernir y servir.

Zamora Chinchipe

Se ubica al sur del Ecuador, en la Amazonía, en la frontera con Perú. Su capital es Zamora.



Qué visitar

Zamora, Catedral, Museo de arqueología y antropología, monumentos a la etnia Shuar, Naya o la Chapetona, reloj gigante, puentes sobre los ríos Zamora, Bombuscaro y Jamboé, jardín botánico, parque lineal.

Cascadas, La Gentil, Manto de Novia, La Rápida, Chorrillos, El Genairo, La Poderosa, La Chismosa, La Rosa.

Tzanka Refugio Ecológico, Valle de Yantzaza o Valle de Las Luciérnagas, Callejón de las Mil ilusiones, Orquidearios El Pangui y Palphina, Parque Nacional Podocarpus, Estación científica San Francisco, Bosque Protector Cordillera del Cóndor.

La fiesta

La fiesta de Provincialización se celebra la semana del 10 de noviembre. Inicia con un pregón, un encuentro cultural de comparsas y música y la elección de las Reinas de la Interculturalidad, representantes de la diversidad de etnias de la provincia: mestiza, Shuar, Saraguro, afroecuatoriana y Puruhá. Algunas atracciones de esta festividad son las ferias agropecuaria y gastronómica, el rodeo montubio y los caballos de paso, el rally automovilístico, exposiciones de fotografía, la Noche Juvenil con juegos pirotécnicos y baile popular. Las festividades cierran con un desfile cívico militar.



105

El Corroncho

Es un pequeño pez de río que tiene el caparazón duro, escamoso y áspero. Su carne es blanca y de sabor exquisito. Se prepara asado, a la parrilla y en hojas de bijao. Es rico en proteínas, calcio, hierro y fósforo. Tiene, además, propiedades vasodilatadoras y reductoras de los niveles de triglicéridos. Previene la arterioesclerosis ya que evita que el colesterol se adhiera a las paredes de las arterias, mejora la capacidad intelectual y tiene efectos positivos en la recuperación de la memoria.



Aquí termina nuestro recorrido

Cuando el profe Ernesto llegó, nosotros ya estábamos en el aula de cocina, con la profe Vinueza de Lengua y nuestro proyecto listo. En la parte de atrás colocamos una enorme maqueta del Ecuador que hicimos y nos sentamos delante para que no se viera.

Mi abuela y el profe se sorprendieron al vernos. Pensaron que llegarían antes que nosotros.

—Vaya, se nos adelantaron —dijo el profe—. Doña Matilde, nos ganaron. Ni modo. Gracias maestro Vinueza por su apoyo con el proyecto.

Nosotros nos reímos, pero no nos paramos para que no vieran la maqueta. Un rato después, entraron dos chicos con unas cajas.

—Muy bien chicos —dijo el profe—, hemos llegado al final de estas clases extracurriculares de cocina, hemos conocido muchos de los platos tradicionales de nuestro país y hemos recorrido el Ecuador gracias al apoyo de nuestra Chef Cuentacuentos, doña Matilde Zambrano, para quien pido un aplauso.

Todos aplaudimos. Mi abuela se emocionó mucho y se le salieron las lágrimas.

—Para mí ha sido un gusto enorme compartir con ustedes, chicos, la preparación de platos tan ricos y la compañía de Ernesto, que es un gran profesor, para quien yo también pido un aplauso —dijo mi abuela.

Todos aplaudimos de nuevo y algunos silvamos. La verdad es que es un profe bien bacán.

—Y ahora —dijo el profe feliz—, un aplauso para todos ustedes que resultaron muy buenos cocineros y espero que, algún día, excelentes chefs.

Todos aplaudimos, chiflamos y zapateamos. El rector y la vicerrectora llegaron en medio del escándalo y el profe Ernesto nos pidió silencio.

—No nos queremos perder la gran final de este curso —dijo el rector y ambos se sentaron a nuestro lado.

—Muchas gracias por su visita, su interés es un gran incentivo para los estudiantes. Muy bien chicos, ahora les pido que presenten el proyecto que hicieron con el apoyo del profesor Vinueza.

—En primer lugar, quiero felicitar a todos y especialmente a usted Ernesto por el éxito que ha tenido esta clase —dijo él—. Todo lo que se haga para que los niños y jóvenes conozcan nuestro país merece un aplauso. Y este ha sido un esfuerzo interesante, pues he visto a los estudiantes muy entusiasmados durante todos estos meses y se esmeraron mucho en hacer el trabajo que presentarán a continuación. Me parece, además, muy interesante que se haya involucrado a los familiares de los estudiantes en el desarrollo de las clases, porque eso los compromete más con la formación que el colegio les da. Ahora, Catalina va a presentar la primera parte del proyecto.

—Algo que nosotros quisimos resaltar —dijo Catalina—, es la gran variedad de alimentos de nuestro país. Por eso, se nos ocurrió hacer esta maqueta que muestra la riqueza gastronómica del Ecuador.

Todos nos paramos para descubrir la maqueta que escondimos hasta ese momento. Se escuchó un murmullo general de aprobación.

—Este trabajoso mapa lo hicimos entre todos —continuó—, como pueden ver en cada una de las provincias hemos colocado una representación del plato que preparamos y los productos alimenticios más importantes de cada una.



Entonces cada uno de nosotros presentó una provincia y destacó los datos más importantes de cada una. Cuando terminamos todos aplaudieron.

—Y ahora, Santiago va a presentar la segunda parte del proyecto —dijo el profe Vinueza.

—Pensamos bastante qué escribir para contar las experiencias que tuvimos en la clase de gastronomía. Después de escuchar muchas ideas, decidimos que algo interesante, divertido y en lo que todos podíamos participar, era hacer adivinanzas. Cada uno de mis compañeros va a leer la que escribió y les pedimos a ustedes que nos den las respuestas.

Uno por uno, leímos las adivinanzas que habíamos escrito en unas cartulinas grandes.

108

Soy un país tricolor
Y mi comida es de rico sabor
Tengo mares, nevados, selvas
Y mi nombre es...



¿Cuál es la provincia
En la que se come mote
Al amanecer, al mediodía
Y al anochecer?

¿En qué provincia
se celebra el carnaval
Con coplas guitarra y baile
Con agüita y amistad?





Las bocinas llaman a danzar
Porque ha llegado junio
Y a la Pachamama hay que festejar
En la provincia de...

Un hornado con caldillo
Y papas con picadillo
a la provincia del norte
me han invitado a probar.



En la montaña más alta
Voy a comer un ceviche
Que no es de concha, ni pez
Ni tampoco camarón.

Una dama negra
le pide al blanco volcán
que siga durmiendo
mucho tiempo más.



Chifles, batidos y patacón
Tigrillos sin chaleco ni botón
Comerás en una provincia
Que queda al sur de Ecuador.

A un buen encocado
cocinado con marimba
Guasá y tambor
Te invita la provincia
En donde se baña el sol



Islas de iguanas y de piqueros
De fieros piratas robadineros
De tortugas milenarias
Y aventuras culinarias.

Aquí puedes comer
un rico encebollado
Cangrejos con amigos
Y jugos bien helados.

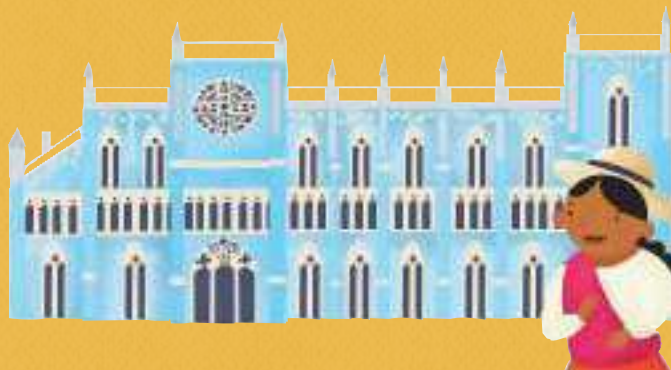


110



Batir, batir la mora
Sin prisa y sin demora
Helados en dos horas
En una tierra acogedora

Bosque de millones de años
viejitos de más de cien
cuidados por el suave clima
de la tierra del café.





En un corrido montubio
tomé un rico chocolate
y comí un bobachico
cocinado en caña guadúa
con hierbitas y tomate.

Tejedoras prodigiosas
le dan forma a la toquilla
y hacen una comida
que es una maravilla.



Las mujeres de esta tierra
que está en medio de la selva
cantan a su chacra antes de sembrar
y arrullan a la yuca para cosechar.

Su ciudad capital
cuna del último inca
fue el primer patrimonio
cultural de la humanidad.



La tierra de la canela
puerta de la Amazonía
por allí pasó Orellana
para encontrar al gran río.

En el gran bosque que vive aquí
plantas y animales se refugiaban
cuando la Tierra niña su clima
y carácter jugando transformaba.



Siete nacionalidades
de la hermosa Amazonía
vive en esta provincia
la más grande del país.

Provincia nueva y antigua
cuna de pueblos notables
donde un abrazo de amor
dura ya cinco mil años.



112



El achiote, su planta sagrada
para curarlos de la enfermedad
vistió de rojo su cuerpo
y ahora es su identidad.

Tierra del oro negro
del murciélago más grande
y el mono más pequeño.





Lugar del volcán que ruge
de la fiesta y la alegría
de las flores y las frutas.

En medio de la gran selva
una ignorada cultura
hace miles de años conoció
la siembra del cacao
y su preparación.



Al final, todos fuimos felicitados. Los profes estaban muy contentos y mi abuela ni se diga. ¡Qué gran idea la del colegio de hacernos conocer la comida de nuestro país! Nos divertimos y aprendimos mucho. Ojalá otros chicos tengan esta oportunidad.

Mi Ecuador tiene...

114





la mejor comida del mundo

Análisis nutricionales

ROMPE NUCAS

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Naranja	1 L	454,5	1,72	0,4	43,90
Azúcar	6 oz	180	0	0	179,87
TOTAL			1,72	0,4	223,77
CALORIAS			6,9	3,8	895,1
TOTAL CALORIAS		905,80			

CARNE COLORADA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Carne de choncho	1 L	454,5	113,6	48,6	27,24
Ajo	2 dientes medianos	10	0,6	0,8	3,3
Cebolla colorada	1 und pequeña	60	0,54	0,06	4,72
Achote molido	1 cuchara	10	0	9,97	0,1
Jugo de limón	1 cuchara	10	0,2	0,1	2,4
Mantequilla	2 cucharas semicolmadas	30	0,1	24,6	0
Papa	3 ud pequeñas	210	5,04	0	42,84
Mote cocinado	1/4 tz	40	1,04	0,52	8,45
Empanada de trigo	1 ud mediana	80	6,4	12,8	47,04
Aguacate	1/4 und mediana	50	0,7	8,75	3,05
Salsa de queso		50	11,2	12,5	15,1
TOTAL			139,42	118,70	154,24
CALORIAS			557,68	1068,30	616,95
TOTAL CALORIAS		2242,93			

BANDERA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Cebiche de concha	1/4 tz	60	4,08	4,02	8,64
Cebiche de camarón	1/4 tz	60	8,45	4,26	11,52
Cebiche de pescado	1/4 tz	60	2,695	1,92	9,29
Guatita cocida	1/4 tz	60	4,2	9	32,6
Arroz	1/2 tz	80	5,2	0,8	69,4
Aguacates	1/4 und	50	0,7	8,7	3,05
Tomate	1 rodaja	10	0,01	0,03	4,1
Aceite para arroz		5	0,00	4,97	0,05
TOTAL			25,33	33,70	138,65
CALORIAS			101,34	303,32	554,61
TOTAL CALORIAS		959,27			

AYAMPACO

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Yuca	1 1/3 tz	180	2,27	0,50	68,40
Filete de pescado de río	1 filete	150	29,20	4,65	12,00
Queso fresco	1/4 tz	50	7,9	8,7	10
Ajo		6	0,3	0,4	1,56
Mantequilla	2 cucharadas colmadas	30	0,1	24,6	0
Pimiento picado	1/2 cucharadita	3	0,04	0,01	0,2
TOTAL			39,81	38,86	92,16
CALORIAS			159,23	349,78	368,64
TOTAL CALORIAS		877,65			

LLAPINGACHO CON CHORIZO Y HUEVO

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Papa chola	2 L	909	21,816	0	185,44
Manteca de cerdo	2 cucharas	20	0,00	19,80	0,20
Queso fresco	1/4 tz	60	9,48	10,5	12
Aceite de achote		20	0	19,87	0,02
Huevos	8 unidades	400	98,4	87,2	36
Cebolla colorada	3 cucharas colmadas	30	0,27	0,03	2,34
*Chorizo	1 L	454,5	29,54	100,44	2,73
Aguacates	2 unidades medianas	400	5,6	70	24,4
Aceite para frituras		100	0	99,89	0,1
TOTAL			165,11	407,73	263,22
CALORIAS			660,43	3669,61	526,45
TOTAL CALORIAS		4856,49			

SECO DE CHIVO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Carne de chivo (pierna)	2 L	909	230,9	73,6	68,1
Ajo	2 cucharas colmadas	20	1,07	0,13	6,07
Chicha de Jora	1 tz	250	5,39	2,47	73,7
Aceite	1 cuchara	10	0	9,89	0,01
Achote en pasta	1 cuchara	10	0	9,78	0
Cebolla colorada	2 cucharas colmadas	20	0,18	0,02	1,56
Pimiento	3 cucharas colmadas	30	0,45	0,15	2,31
Tomate riñon	1 tz colmada	230	1	0,6	27
Aji picado		3	0,027	0,021	1,76
Jugo de naranjilla	1/4 tz	50	0,095	0,05	6,43
Cilantro	2 cucharas colmadas	20	0,6	0,26	3,4
Panela	2 cucharas colmadas	40	0,192	0	26,88
TOTAL			239,90	96,97	217,22
CALORIAS			959,60	872,77	868,87
TOTAL CALORIAS		2701,238333			

CALDO DE NOVIOS					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
*Hueso blanco	3 L	1363,5	69,9	10,5	0
Zanahoria amarilla	4 L	1818	12,70	7,27	98,1
Mote cocinado	1,5 L	681,75	22,61	12,26	540,033
Condimentos al gusto					
TOTAL			105,2092	30,028	638,133
CALORIAS			420,8368	270,252	2552,532
TOTAL CALORIAS		3243,6208			

CASABE				
ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Yuca blanca	999,9	13,3	2,7972	809,90
TOTAL		13,3	2,7972	809,9
CALORIAS		53,2	25,1748	3239,6
TOTAL DE CALORIAS	3317,9748			

MOTE PILLO					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Mote cocinado	4 tz	1000	33,2	11,28	251,1
Aceite de achote	2 cucharas	20	0	19,8	0,02
Cebolla blanca picada	1/4 tz	30	0,45	0,06	2,19
Huevos	8 unidades	400	98,4	87,2	36
Leche Entera	3 cucharas	30	0,99	1,14	4,2
TOTAL GRAMOS			133,04	119,48	293,51
CALORIAS			33,26	1075,32	1174,04
TOTAL CALORIAS	2282,62				

CHIGUILES					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Harina de maíz	1 libra	454,5	30,418	23,608	337,32
Agua	4 tz	960	0,00	0,00	0,00
Huevos	3 unidades	150	18	16,05	6,75
Manteca de cerdo	1 cuchara	10	0	9,97	0
Mantequilla	1 cuchara	15	0,06	12,3	0
Queso	1 unidad	500	87,5	100,5	16,5
TOTAL			135,978	162,428	360,57
CALORIAS			543,912	1461,85	1442,28
TOTAL DE CALORIAS	3448,044				

CUY CON PAPAS					
ALIMENTO		PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA(g)	CARBOHIDRATOS (g)
Cuy	1/2 unidada mediana	200	38,00	3,2	0
Papas blanca	3 unidades medianas	270	5,60	0,5	60,2
Cebolla paiteña	1/2 unidada mediana	40	0,6	0,08	2,9
Pimiento	1/2 unidada mediana	40	0,6	0,2	3,08
Queso fresco		200	31,6	35	40
Leche	1/2 tz	100	3,3	3,8	5,4
TOTAL (g)			79,70	42,78	111,58
CALORIAS			318,8	385,02	446,32
TOTAL DE CALORIAS		1150,14			

HORNADO PASTUZO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Carne de chancho	Palma completa de la mano	120	31,56	18,96	1,08
Cebolla Paiteña	1/4 un pequeña	20	0,28	0,04	1,74
Cilantro	1 ramita	5	0,16	0,06	0,85
Ajo	1 unidad pequeña	3	0,16	0,02	0,91
Aji amarillo	2 unidad pequeña	20	0,18	0,14	1,76
TOTAL			32,34	18,48	5,05
CALORIAS			129,36	166,32	10,1
TOTAL CALORIAS		305,78			

CEVICHE DE CHOCHOS					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Chochos cocinados	1 Lb	454,5	52,21	39,044	43,13
Cebolla paiteña	1 Lb	454,5	6,36	0,91	39,5
Tomate riñon	1 Lb	454,5	8,18	3,6	23,18
Naranja agria	4 oz	120	0,6	0,24	9,8
Limón (jugo)	8 oz	240	1,9	1,4	19,92
Salsa de Tomate	3 oz	90	1,89	0	21,6
Aceite vegetal	1 oz	30	0	29,97	0,03
Cilantro	1 oz	30	0,99	0,39	5,1
TOTAL			72,13	75,554	162,26
CALORIAS			288,52	679,986	649,04
TOTAL DE CALORIAS		1617,546			

CHUGCHUCARAS					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Carne de cerdo (lomo)	1 LB	454,5	69,008	109,505	0
Ajo	1 cuchara	10	0,5	0,8	3,04
Cuero reventado	1 Lb	454,5	265,59	138,47	20,884
Plátano Maduro	4 unidades medianas	400	64,35	1,2	150,8
Aceite para frituras		100	0	98,9	0,1
Papas	1 Lb	454,5	9,5	0,9	101,4
*Empanadas de viento	10 unidades pequeñas	200	1	1	117,6
Mote blanco cocido	1 Lb	454,5	15,0728	5,8112	113,9994
Tostado	3 cucharas	25	1,675	0,6	19,9
Canguil	3 cucharas	25	2,38	4,8.25	17,6
Platano verde (chifles)	3 cucharas	40	1,6	0,08	19,775
*Choclos cocinados	10 unidades pequeñas	1000	173	74	36
Hojas de lechuga	10 unidades pq	100	1	0,4	1,2
TOTAL			604,6708	431,666	602,2484
CALORIAS			2418,6832	3884,99	2408,9936
TOTAL CALORIAS		8712,6708			

TIGRILLO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Plátanos verde	3 und medianas	240	2,88	0,24	84
Huevos	5 unidades	300	36	32,1	7,2
Cebolla Blanca	2 soperas semicolmadas	30	0,45	0,06	2,19
Cilantro	3 soperas semicolmadas	10	0,33	0,13	1,7
Mantequilla	2 cucharas colmadas	30	0,1	24,6	0
Achote	2 cucharas	20	0	19,86	0,02
Queso rallado (Fresco de mesa)	3/4 tz	185	20,35	14,8	9,25
TOTAL			60,11	91,79	104,36
CALORIAS			240,44	826,11	417,44
TOTAL DE CALORIAS		1483,99			

ENCOCADO					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Cebolla paitaña	2 unidades med	160	1,44	0,16	12,4
Cebolla blanca	2 unidades larga	40	0,6	0,08	2,9
Pimiento	2 unidades medianas	60	0,9	0,3	4,6
Cilantro	2 cucharas	25	0,8	0,3	4,2
Diente de ajo	2 ud pq	10	0,5	0,8	3,04
Aceite/achote	2 cucharas	20	0	19,7	0,02
Tomate pelado (riñon)	2 unidades medianas	160	0,7	0,4	18,8
Coco	Aproximado	500	21,5	182,5	23,5
Pescado dorado	2 Lb	909	164,71	153,621	11,82
Leche Entera	1/2 L	500	16,50	19	70,00
TOTAL gramos			207,65	376,88	151,26
CALORIAS			830,6	3391,9	605,0
CALORIAS TOTALES	4827,53				

ENCEBOLLADO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Atún albacora	2 libras	909	183,15	88,56	0,00
Yuca blanca	1 Lb	454,5	6,1744	0,9	178,5
Tomate riñon	3 Lb	1363,5	5,9	3,5569565	160,06
Cebolla colorada	1 kilo	1000	16	3	91
Ajo	2 cucharas	20	1	0,16	6,08
Culantro	1/2 tz	60	1,9	0,72	10,2
Limón (zumo)	10 unidades sutil	50	0,4	0,3	4,15
Ají	1 unidad pq	10	0,21	0,01	0,08
Aceite		200 ml	0	198,9	0,2
TOTAL			214,76	296,10696	450,27
CALORIAS			859,1	2665,0	1801,1
TOTAL CALORIAS	5325,11				

HELADO DE GUANABANA					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Pulpa de guanábana	1 Lb	454,5	2,27	0,45	69,08
Azúcar	1,5 tz	375	0	0,75	373,88
Claros de huevo	2 unidades	70	7,28	0,14	0
TOTAL			9,55	1,34	442,96
CALORIAS			38,2	12,06	1771,84
TOTAL DE CALORIAS	1822,1				

HELADO DE PAILA DE MORA

ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Pulpa de mora	1 Lb	454,5	6,356	3,178	59,928
Azúcar	1,5 tz	375	0	0,75	373,88
Claros de huevo	2 unidades	70	8,4	7,49	1,68
TOTAL			14,756	11,418	435,488
CALORIAS			59,024	102,762	1741,952
TOTAL DE CALORIAS		1903,738			

CECINA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Lomo de cerdo	3 Lb	1363,5	207,176	327,12	0
Ajo en pasta	2 Cucharas	20	1	0,16	6,08
Aceite de achote	30 ml	30	0	29,3	0,03
TOTAL			208,176	356,58	6,11
CALORIAS			832,704	3209,22	24,44
TOTAL DE CALORIAS		4066,364			

TAPAO DE PESCADO EN CAÑA GUADUA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA	GRASA(g)	CARBOHIDRATOS (g)
Pescado Bocachico	1 Unidad	180	36,63	8,71	0
Platano verde	1/2 unidad	80	0,96	0,08	28
Cebolla paiteña	1/4 tz	30	0,45	0,06	2,19
*Tomate riñon	1/4 tz	70	0,56	0,14	2,98
Culantro (Chiliangua)	1 cuchara	5	0,16	0,065	0,85
Ajo picado	1 cucharadita	3	0,16	0,02	0,91
Mani tostado	2 cucharas	10	2,43	4,9	0
Limón	1 unidad	5	0,025	0,01	0,48
Sal					
TOTAL (g)			41,03	13,987	35,41
CALORIAS			164,12	125,883	141,64
TOTAL DE CALORIAS		431,643			

CAZUELA

ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Plátano verde	1 unidad mediana	80	0,96	0,08	28
Crema de leche	1/2 tz (200ml)	100	2,4	21,2	6,6
Aceite Achote	1/4 tz	50	0	49,95	0,05
Pasta de mani	2 cucharas	20	4,86	9,8	0,00
Pimiento rojo	1/4 tz	30	0,45	0,15	2,31
Pimiento amarillo	1/4 tz	30	0,45	0,15	2,31
Cebolla perla	1/4 tz	30	0,45	0,06	2,19
Ajo machacado	2 cucharas	6	0,34	0,048	1,80
*Camarón	1 lb	454,5	102,70	7,27	9,09
**Queso maduro	3/4 tz	185	41,80	61,9	166,50
TOTAL (g)			154,412	150,608	218,85
CALORIAS			617,648	1355,472	875,4
TOTAL DE CALORIAS		2848,52			

TAMAL DE YUCA					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Yuca	1 Lb	454,5	6,1744	1,2712	158,9
Carne de chancho (magra)	1/4 kilo	250	38	60,3	0
*Carne molida	NA	20	4,26	0,32	0
Manteca de cerdo	NA	100	0	99,9	0
Cebolla blanca	NA	2	0,018	0,002	0,14
Ajo	NA	2	0,11	0,016	0,008
Cilantro	NA	6	0,19	0,07	0,42
Huevo cocinado	1 unidad	50	6,15	5,45	2,2
TOTAL (g)			54,9024	167,3292	161,668
CALORIAS			219,6096	1505,9628	646,672
TOTAL DE CALORIAS		2372,2444			

PINCHO DE PATASMUYO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
*Cacao blanco	1 Lb	454,5	104,5	49,9	72,72
Ají criollo	2 unidades medianas	30	0,63	0,03	0,24
Yuca cruda	1/2 libra	227	1,81	0,454	89,2
Platano verde	2 unidades medianas	160	6,4	0,32	81,8
TOTAL (g)			113,34	50,704	243,96
CALORIAS			453,36	456,336	975,84
TOTAL DE CALORIAS		1885,536			

MAITO DE CARACHAMA					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Carachama	8 und pequeñas	1200	170,4	4,8	0
Cebolla blanca	1/2 tz	60	0,9	0,12	4,38
*Palmito	1/2 tz	125	2,75	0,25	6,5
Cilantro	2 ramas	5	0,16	0,06	0,85
Ajo	2 unidades pq	10	0,29	0,02	2,92
Yuca	1 Unidad med	120	0,72	0,24	46,92
Cebolla paiteña	2 Unidad med	80	1,28	0,24	7,28
Tomate Riñon	3 Unidad med	80	0,57	0,15	2,99
TOTAL (g)			176,17	5,88	71,84
CALORIAS			704,68	52,92	287,36
TOTAL DE CALORIAS		1044,96			

VOLQUETERO					
ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Chochos cocinados	1 tz	250	29	21,5	39,1
Cebolla paiteña	1 tz	120	1,8	0,2	8,76
Tomate riñon	1 tz	230	1	0,6	27
Cilantro	2 cucharas	10	0,33	0,18	1,7
Atún en aceite	2 1/2 tz	600	145,2	123	18
Zumo de limón mandarina		90	0,5	0,2	7,74
Maíz tostado (solo maíz)	1/4 tz	40	2,68	1,92	38,71
Chifle de seda verde (solo verde)	1/4 tz	60	2,4	0,12	24,5
Aceite para tostado y chifle		30	0	29,8	0,03
TOTAL (g)			182,58	177,34	165,54
CALORIAS			730,32	1596,06	662,16
TOTAL DE CALORIAS		2988,54			

LOCRO

ALIMENTO	CANTIDAD MEDIDA CASERA	PORCIÓN (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATOS (g)
Achote molido	1 cuchara	10	1,5	0,7	9,6
Aceite vegetal	2 cucharas	30	0	29,97	0,03
Mantequilla	2 cucharas	30	0,12	24,7	0,75
Cebolla blanca	1/4 tz	30	0,45	0,06	2,19
Papa chola	2 Lb	909	21,816	0	185,436
Leche Entera	1 tz	240	7,9	9,12	11,28
*Queso fresco	1 tz	125	19,75	21,88	2,5
Ají entero	1 unidad mediana	15	0,15	0,11	1,32
Aguacate	2 unidades	400	5,6	70	24,4
TOTAL (g)			57,286	156,54	237,506
CALORIAS			229,144	1408,86	950,024
TOTAL DE CALORIAS		2588,028			

ROSERO

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
*Mote blanco	1 Lb	454,5	34,99	21,8	333,10
Azúcar	2 tz	500	0	0	498
Piña	2 tz	300	1,5	0,6	34,8
*Babaco	2 tz	300	2,7	0,3	16,2
Chamburo	1 tz	150	2,25	10,95	21,7
Frutilla	1 tz	150	0,9	0,45	9,3
Pulpa de naranjilla	1 tz	150	1,35	0,15	18
TOTAL			43,69	34,25	931,10
CALORIAS					
TOTAL CALORIAS		1009,04			

CHICHA DE JORA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Harina de Jora	1 1/2 Lb	682	47,70	24,5	503,30
Panela	1 1/3 tz	400	4,8	0	201,6
Ispingo	5 ud	NA	0	0	0
Jugo de naranjilla (Solo pulpa)	1 tz	80	1,35	0,15	18
Azúcar para el jugo		15	0	0	14,8
TOTAL			53,85	24,65	737,70
CALORIAS			215,4	221,85	2950,8
TOTAL CALORIAS		3388,05			

HORCHATA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Hierba Luisa	8 ramas	NA	NA	NA	NA
Linaza	2 cucharas	30	0,5	1,04	0,72
Jugo de limón	2 cucharas	20	0,1	0,04	1,94
Azúcar	1 cuchara semi colmada	12	0	0	11,98
TOTAL			0,60	1,08	14,64
CALORIAS			2,4	9,72	58,56
TOTAL CALORIAS		70,68			

JUGO DE CAÑA				
ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Jugo de caña	250	0,00	0,00	61,50
*Jugo de Limón	60	0,48	0,36	4,98
TOTAL		0,48	0,36	66,48
CALORIAS		1,92	3,24	265,92
TOTAL CALORIAS	271,08			

JUGO DE CIRUELA					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Ciruelas	2 Lb	908	7,20	1,8	107,10
Azúcar	1/2 tz	125	0	0	124,8
Leche Entera	1 L	1000	33	38	50,1
TOTAL			40,20	39,8	282,00
CALORIAS			160,8	358,2	1128
TOTAL CALORIAS	1647				

BATIDO DE CHOCOLATE					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Mazorca de cacao	1 Ud mediana	300	69	33	48
Azúcar	1/2 tz	125	0	0	124,3
Leche	1 L	1000	33	38	50,1
TOTAL			102,00	71	222,40
CALORIAS			408	639	889,6
TOTAL CALORIAS	1936,6				

DULCE DE SAMBO					
ALIMENTO		CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Sambo maduro	1 ud mediana	800	4,80	0,8	44,80
Panela	1/2 ud	125	0,75	0,25	112,5
Membrillo	5 ud	75	0,22	0,07	8,47
TOTAL			5,77	1,12	165,77
CALORIAS			23,08	10,08	663,08
TOTAL CALORIAS	696,24				

BATIDO DE PLÁTANO					
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Plátano seda	4 unidades medianas	320	69	33	48
Azúcar	8 oz	240	0	0	238,7
Leche	1 L	1000	33	38	50,1
TOTAL			102,00	71	336,80
CALORIAS			408	639	1347,2
TOTAL CALORIAS	2394,2				

TÉ DE GUAYUSA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Hojas de guayusa	NA		0	0	0
Azúcar para almíbar	240	240	0	0	238,7
TOTAL			0,00	0	238,70
CALORIAS			0	0	954,8
TOTAL CALORIAS		954,8			

FRESCO DE BADEA

ALIMENTO	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
*Badea	80	0,72	0,16	8,08
Azúcar	12	0	0	4,98
TOTAL		0,48	0,36	13,06
CALORIAS		1,92	3,24	52,24
TOTAL CALORIAS	57,4			

JUGO DE NARANJILLA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Naranja	6 und medianas	480	1,92	0,48	48,96
Azúcar		80	0	0	79,8
TOTAL			1,92	0,48	128,76
CALORIAS			7,68	4,32	515,04
TOTAL CALORIAS		527,04			

JUGO DE PIÑA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Piña	1 ud mediana	700	69	33	48
*Miel de caña	8 oz	240	0,72	0,48	172,8
TOTAL			69,72	33,48	220,80
CALORIAS			278,88	301,32	883,2
TOTAL CALORIAS		1463,4			

JUGO DE MARACUYÁ

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
*Maracuyá	1 und pequeña	30	0,80	0,2	1,60
Azúcar	1 cuchara colmada	18	0	0	17,98
TOTAL			0,80	0,2	19,58
CALORIAS			3,2	1,8	78,32
TOTAL CALORIAS		83,32			

JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Tomate de árbol	1 und pequeña	60	1,20	0,36	6,06
Azúcar	1 cuchara colmada	18	0	0	17,98
TOTAL			1,20	0,36	24,04
CALORIAS			4,8	3,24	96,16
TOTAL CALORIAS		104,2			

JUGO DE TAXO

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
*Taxo	1 und mediana	60	0,48	0,18	5,22
Azúcar	1 cuchara colmada	18	0	0	17,98
TOTAL			0,48	0,18	23,20
CALORIAS			1,92	1,62	92,8
TOTAL CALORIAS		96,34			

COLADA DE MACHICA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Harina de cebada (m)	4 oz	120	3	0,72	33,12
Panela	4 oz	120	0,288	0	80,64
TOTAL			3,29	0,72	113,76
CALORIAS			13,152	6,48	455,04
TOTAL CALORIAS		474,672			

CHUCULA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Guineo	1 ud mediana	100	1,50	0,3	19,20
Azúcar	2 cucharas	30	0	0	29,87
Leche Entera	2 tz	500	16,5	19	7
TOTAL			18,00	19,3	56,07
CALORIAS			72	173,7	224,28
TOTAL CALORIAS		469,98			

RESBALADERA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Arroz	1 tz	250	16,25	2,5	217,00
Azúcar	4 cucharas colmadas	60	0	0	59,87
Leche Entera	1 L	1000	33	38	14
Nuez Moscada	1 piza	1	0,058	0,36	0,49
TOTAL			49,31	40,86	291,36
CALORIAS			197,232	367,74	1165,44
TOTAL CALORIAS		1730,412			

JUGO DE CHONTILLA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Plátanos Maduros (Dor	8 und medianas	640	7,04	1,92	241,28
*Pepas de chonta	1,5 L	681,5	23,171	2,726	66,1055
Azúcar	c/n				
TOTAL			30,21	4,646	307,39
CALORIAS			120,844	41,814	1229,542
TOTAL CALORIAS		1392,2			

CHICHA DE YUCA Y CHONTA

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Chontaduro cocido	1 L	454,5	15,00	27,27	158,62
Panela	1 tz	250	7,5	0	168
Yuca amarilla	1 1/4 tz	300	1,5	0,6	109
TOTAL			24,00	27,87	435,62
CALORIAS			95,994	250,83	1742,482
TOTAL CALORIAS		2089,306			

ROMPE NUCAS

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Naranja	1 L	454,5	1,72	0,4	43,90
Azúcar	6 oz	180	0	0	179,87
TOTAL			1,72	0,4	223,77
CALORIAS			6,9	3,8	895,1
TOTAL CALORIAS		905,80			

JUCHO

ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CANTIDAD (g/ml)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	HIDRATOS DE CARBONO (g)
Capulí	1 L	454,5	5,90	0,9	72,27
Duraznos	7 und pq	280	1,68	0,2	25,48
Manzanas	4 Und pq	320	0,96	1,28	380,8
Maicena	1 cuchara colmada	15	0,09	0,3	13,1
Azúcar		80	0	0	79,87
TOTAL			8,63	2,68	571,52
CALORIAS			34,52	24,12	2286,08
TOTAL CALORIAS		2344,72			

Bibliografía

- Libro "Ecuador Culinario, Saberes y Sabores", Ministerio de Turismo del Ecuador. AI DIGITAL. Dic. 2012.
- Libro "Ecuador Culinario", Chef Carlos Gallardo de la Puente. Ediecua-torial. 2012.
- Libro "Ecuador Megadiverso", Luis A. Coloma, Santiago Ron. PUCE, Centro de Publicaciones.
- Libro "Aves del Ecuador", Paul Greenfield. Fundación Jocotoco.
- Libro "Fauna del Ecuador", Oscar Valenzuela Morales, autor y editor.
- Libro "Reservas de Biósfera del Ecuador: Lugares excepcionales", Minis-terio del Ambiente del Ecuador, 2010.
- "Libro Rojo de los mamíferos del Ecuador", Diego Tirira, editor.
- Libro "Viaje por el país del Sol", Leonor Bravo. Editorial Alfaguara. Qui-to, Ecuador, 2007.
- Libro "Viva la fiesta", Pablo Cuvi, Paula Barragán. Dinediciones, Quito, 2002.
- Revista "Ecuador, Terra Ingógnita N 6, 25, 31, Art. La Historia de las or-quídeas". Quito, 2004.
- Revista "Ecuador Infinito 13: Megadiverso". Trama editorial. Quito, 2011.
- Validación de Análisis Nutricionales: Subsecretaría Nacional de Preven-ción, Promoción de la Salud e Igualdad, Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

