Contenido

	Página
Presentación	5
Del plátano verde con hojas y todo	6
De los envueltos	7
Del maní y sus salados secretos	9
Del maíz, antiguo grano americano	10
Del mar y sus acuáticos habitantes	12
De yuca, almidones y demás	15
Otras ricuras de sal	17
Las bebidas espirituosas	18
Para endulzar el paladar y alegrar el corazón	20
Bibliografía	22

Tradiciones que perduran

Delicias y manjares de Isla Corazón, Portovelo y Puerto Portovelo, provincia de Manabí

PRESENTACIÓN

Esquel está comprometida en impulsar el turismo sostenible y comunitario porque esa actividad genera oportunidades de inclusión a los sectores golpeados por la pobreza al permitirles proveerse de alternativas de ingresos familiares principales o complementarios; aprovechar responsablemente los recursos de la naturaleza, preservarlos, y exponer hacia el exterior los valores de su gente y su territorio.

De esa relación biótica y social, de larga data y estrecha intimidad con el entorno, dan cuenta expresiones como la gastronomía y las fiestas religiosas, agrícolas, cívicas y la cosmovisión de sí mismos como pueblos que se proyecta en sus mitos, leyendas y características culturales en general.

Estos rasgos brindan por sí mismos la ocasión para desarrollar los vínculos que se establecen amablemente con los visitantes y cálidamente en las relaciones cotidianas que construyen las identidades al interior de los pueblos.

Este tejido de relaciones entre propios y extraños nunca serán actos exclusivamente económicos o culturales, organizativos o institucionales, políticos o civiles; son todo a la vez, como el rito de proveerse con sencillez y profundidad de un mundo nuevo de oportunidades, un mundo que rebasa fronteras y enriquece la vida a cada momento.

El apoyo a estos proyectos es para Esquel un esfuerzo consciente de abrir puertas para que fluyan los vínculos que fortalecen a los pueblos más allá de sí mismos, con el mundo que los rodea: ¡un recetario, las celebraciones y el valor de creer en sí mismos!

Recetas y entremeses

Del plátano verde con hojas y todo

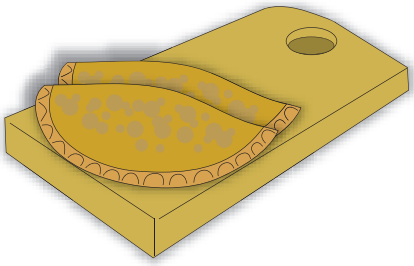
Al parecer, el plátano fue introducido en América en el año 1516 por el padre Tomás de Berlanga, quien lo sembró por primera vez en la Isla Española, actualmente República Dominicana. Se diseminó en las zonas cálidas del resto del continente, y a lo largo de cinco siglos llegó a convertirse en la base alimenticia de muchos de los pueblos centro y sudamericanos.

Esta planta de grandes y frondosas hojas verdes nos ofrece una variedad de frutos de distintos colores, tamaños, sabores y apariencias: el verde, el maduro, el guineo, el orito, el maqueño, el barraganete…; diversas son también las formas de prepararlos por las expertas manos y el exquisito paladar manabita.

Empanadas de verde

Ingredientes:

8 plátanos verdes
½ queso
½ litro de aceite
Sal
Manteca



¡A cocinar se ha dicho!

Cocine los verdes sin cáscara hasta que estén blandos, para poder majarlos hasta conseguir una masa suave y consistente. Tome porciones pequeñas, ábralas y mézclelas con manteca, coloque el queso como condumio y ciérrelas por el borde. En una sartén, ponga a calentar aceite hasta que esté súper caliente y fría en él las deliciosas empanadas.

Un buen consejo:
Estas empanadas deben servirse de la sartén a la boca, mientras están calientes y crocantes; y si las acompaña con un rico ají, ¡mucho mejor!

Colbiche / Colbique / Corbiche

Ingredientes:

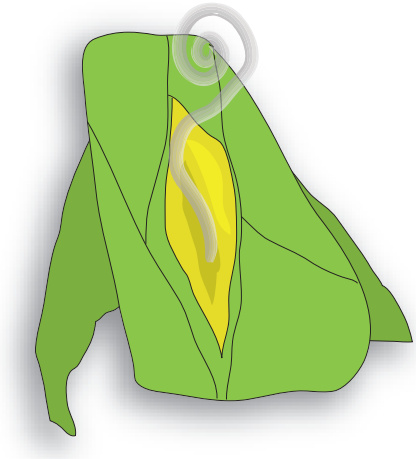
½ libra de maní
10 verdes
1 pimiento
1 cebolla
Sal
Achiote
Aliños

¡A cocinar se ha dicho!

Pele y ralle el verde, condiméntelo con todos los aliños y mézclelo con la cebolla picada, el pimiento, el maní molido; ponga sal al gusto. Maje el verde, y una vez que esté bien amasado, haga una bolita y rellénela con pescado (lisa, chogorro o corvina), camarón o queso. Dele la forma de un bastón alargado y lo cocina al horno o lo fríe.

De los envueltos...

Tongas



Ingredientes:

Una buena y gorda gallina de campo
Camarón
Cualquier tipo de pescado
Sopa (pasta) de maní
Maduro frito
Fréjol
Hojas de plátano verde

¡A cocinar se ha dicho!

Cocine previamente todos los ingredientes en diferentes ollas y envuélvalos en las hojas de plátano de manera que cada uno ocupe un espacio, sin mezclarse. Recocine el envuelto al vapor en una olla tamalera para mantener la textura de los ingredientes y que éstos adquieran el agradable sabor de la hoja del verde.

Entremeses:

-Las tongas suelen llevar varios alimentos juntos: gallina estofada, sopa de maní, maduro frito, camarón y toda clase de pescados −chame, por ejemplo−, fréjol cocinado y… lo que se le antoje. Pero eso sí, todo tiene que ir envuelto en hoja de verde.
-Sirven, sobre todo, para cuando uno va a acampar o sale de viaje, pues son un refrigerio bien sostenido.
-Todavía se preparan en Portovelo, en Simbucal y en Barquero, pero recuerde, si usted no puede prepararlas y prefiere comprarlas, tiene que solicitarlas de un día para otro, porque hacerlas toma tiempo.

Bollos

En Manabí, durante la Pascua, se acostumbraba comer 'siete platos'. Desde el Domingo de Ramos hasta el martes de Semana Santa, el campo manabita se llenaba de los olores y sabores de los ***bollos,*** *las tortillas, chuculas y coladas o sopas de maíz. Del miércoles al viernes, días santos, no se cocinaba nada más, ni se realizaba trabajo alguno, pero se consumían las delicias preparadas en días anteriores. Si bien son pocas las familias que conservan esta tradición, podríamos revivirla ahora mismo.*

Ingredientes:

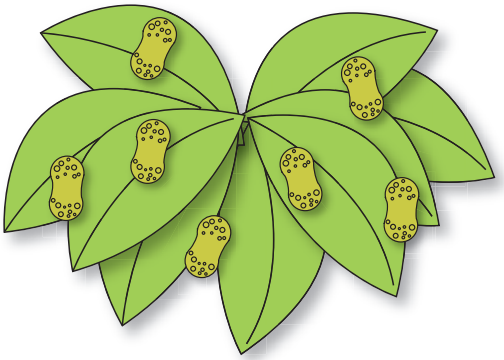
Maní tostado
Ajo
Achiote
Plátano verde
Cebolla paiteña
Culantro o hierbita
Hojas de plátano

¡A cocinar se ha dicho!

Pele el maní y tuéstelo para luego molerlo con el ajo y el achiote. Agregue a esta mezcla el verde rallado, la cebolla paiteña y el culantro finamente picados. Cuando todos los ingredientes estén incorporados, añada agua con sal poco a poco para ir ablandando la masa. Una vez en su punto, vaya colocando un puñado de esta masa en cada hoja de plátano previamente lavada; envuélvalos bien. Hornéelos por una hora aproximadamente, y disfrútelos con una cerveza ¡bien fría!

Del maní y sus salados secretos

El maní le da el toque especial al menú manabita. Con variados ingredientes, entre los que se cuentan los mariscos, plátanos, arroz o carne obtenemos deliciosos platos que llegan con su sabor no sólo a toda la región sino al resto del país.



Para rey nació David;
para sabio Salomón,
mi marido pa'glotón
de sal prieta y lo demás

(Copla popular)

Sal prieta

La sal prieta es uno de los elementos esenciales en la comida manabita. Los habitantes antiguos juntaron el maíz y el maní y les agregaron otros ingredientes que se unificaron hasta lograr la apetitosa sal prieta. Pruebe un verde asado y queso bañados en sal prieta; y obtendrá un bocado inigualable, más aún si lo hace con café, cuando cae la tarde.

Ingredientes:

1 libra de maíz amarillo
½ libra de maní
½ libra de pimiento
½ libra de cebolla blanca
½ cuchara de achiote
1 pizca de sal
1pizca de pimienta molida

¡A cocinar se ha dicho!

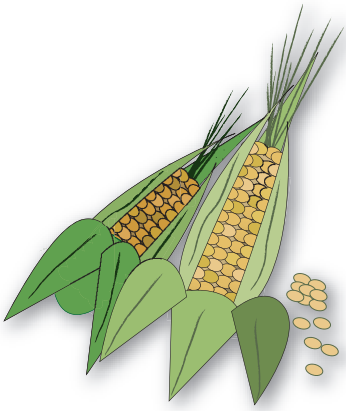
Tueste primero el maíz amarillo y el maní —por separado— y luego muela ambos ingredientes. Al maní ya molido agréguele un poquito de achiote, orégano, cebolla, pimiento y entonces mezcle todos estos ingredientes con el maíz molido. Una vez hecho esto vuelva a moler todo de nuevo y ponga a hornear a fuego lento por un rato más y ¡ya!, está lista la sal prieta.

Un buen consejo: *aunque actualmente mucha gente hace la sal prieta con almidón o con harina en vez de maíz amarillo, procure hacerla con este último porque puede ser que se le ponga rancia al poco tiempo, a diferencia de la preparación tradicional que puede guardarse en frascos durante varios meses, sin que se dañe.*

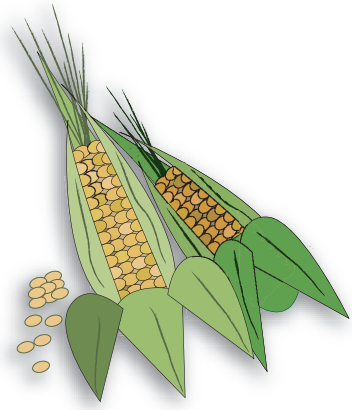
De maíz, antiguo grano americano

Maíz para la vida, maíz para la sangre,
maíz para cantar y para llorar,
maíz para vivir y para morir,
maíz para el sol y la luna y la noche y el día,
maíz para la vida sin palabras,
maíz para las horas de la tiniebla y las horas de la alborada,
maíz para el amor y maíz para el odio.
(Alejandro Carrión)

Cuando Cristóbal Colón llegó al Nuevo Mundo, encontró regados por todo el continente sembríos de un cereal al que los aborígenes llamaban "maís" o "mahis", y que consumían asado, cocinado, fresco, seco o como harina y que, sin duda, hasta el momento ha demostrado tener mayor valor para la especie humana que todo el oro y la plata que salió de América rumbo a Europa.



Pan seco de sal



En tiempos de los abuelos, se utilizaba mucho el barro... se hacían ollas de barro que después eran colocadas en fogones a los que se conocía como hornos…

Ingredientes:

Maíz
Sal

¡A cocinar se ha dicho!

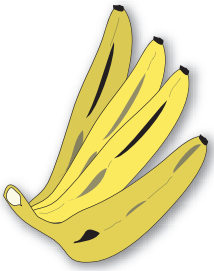
Ralle y cierna el maíz bien fino, deseche el bagazo. Añada la sal y revuelva bien. Hasta tanto, caliente la olla en el horno o fogón, pero no demasiado, porque si ésta "quema" mucho hay que esperar hasta que se enfríe un poquito.

Ponga la masa dentro de la olla de manera que quede forrada íntegramente con ella. Para taparla, colóquele encima una "teja" o una tapa y un poquito de candela con carbón.

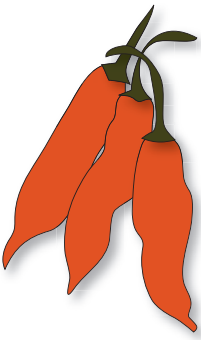
Déjelo hornear por un rato que cuando está listo, el pan se desprende y sale enterito de la olla. Si tiene apariencia de una lámina muy fina, no se asuste porque de ella puede ir cortando pedazos para consumirla cuando lo desee. Saldrá de dulce, si le añade canela y azúcar.

Ingredientes:

Maíz molido o harina de maíz tostado
Carne de pato, chancho o pollo
Maní
Maduro
Huevo duro
Hojas de achira
Ají
Cebolla paiteña
Achiote
Hojas de plátano

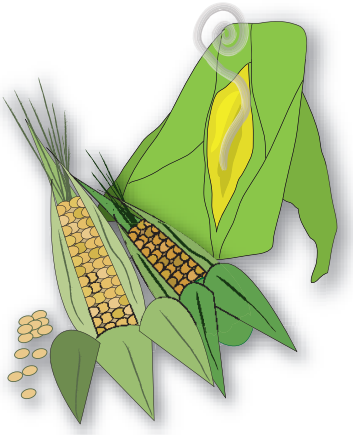


¡A cocinar se ha dicho!



Para la masa:
Muela el maíz (si no lo tiene, utilice harina de maíz tostado) como para hacer una tortilla. En ambos casos, ciérnala bien. Aparte, haga un caldo con la carne escogida (pato, chancho o pollo) y en esa misma agua, ponga a cocinar el maíz molido o la harina de maíz tostada, hasta hacer una especie de sopa bien espesa o "natilla". Tiene que mover constantemente la preparación para que la mezcla no se pegue al fondo de la olla, ni se queme.

Para el "gorrito" o condumio:
Prepare un refrito con la cebolla, el achiote y el maní molido y aparte cocine el maduro y el huevo duro.

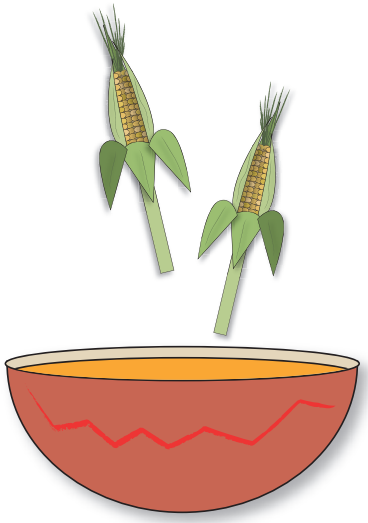


Una vez listo el "gorrito" lave y extienda bien las hojas de plátano. De ser necesario, páselas por encima con un bolillo y en cada una ponga un poco de masa cubierta con el gorrito de maní y adorne cada ayaca con un pedazo de maduro, un trozo de carne y una rodaja de huevo duro. Envuélvalas bien y póngalas a cocinar a baño maría en una olla tamalera grande. En lugar de tamalera, los abuelos usaban una olla de barro grande a la que llenaban con agua hasta media altura y dentro de ella colocaban otra olla, más pequeña, en donde ponían las ayacas para así cocinarlas al vapor.

Chicha o colada de maíz

Ingredientes:

Maíz amarillo en mazorca
Aguardiente
Esencia de rosas
Hierba luisa
Cáscara de naranja
Canela
Clavo de olor
Esencia de vainilla
Hielo picado



¡A cocinar se ha dicho!

El día anterior, prepare el agua de rosas y ralle el maíz. Dependiendo de cuánto vaya a preparar, le agrega la misma cantidad de agua, junto con la hierba luisa, la cáscara de naranja y la canela. Deje hervir todo hasta que ya no "chispee" o salpique, será entonces cuando esté lista.

Al otro día, cuando la preparación esté "fresca", la cierne en un liencillo utilizando el puño de la mano para aplastar y le agrega el trago (aguardiente), la esencia de rosas, el agua de canela, el clavo de olor, un poquito de esencia de vainilla y hielo picado.

En el campo manabita, esta bebida se consume, sobre todo, en la celebración de los "chigualos", en Navidad, en la que también se bebe aguardiente puro mejor conocido como "caña manabita".

Un buen consejo: *es mejor rallar el maíz porque así la chicha queda más oscura*

Del mar y sus acuáticos habitantes

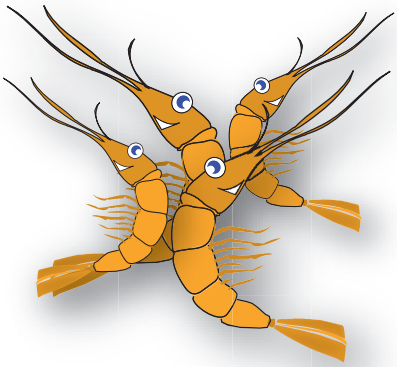
El mar es muy generoso, en él habitan muchos más animales vivos que en tierra firme; el océano contiene miles de especies de peces, comestibles en su mayor parte. Desde siempre, los seres humanos nos hemos alimentado de la pesca.

En Isla Corazón, Portovelo y Puerto Portovelo sus pescadores ponen en práctica diferentes técnicas de pesca como la calandra, la red de arrastre, el anzuelo y espinel, la atarraya, el trasmayo y la katanga. Los frutos de mar que más se consiguen por estas regiones son camarón, concha pata de mula o zangara, cangrejo o guariche, concha prieta, jaiba negra y azul, corvina, pargo, robalo, bagre, antón, ayangue, sabaleta, lisa, entre otros frutos de mar que son parte de las delicias de la cocina manaba.

Ceviche de camarón

En el centro de la mar
suspiraba un camarón
y en el suspiro decía:
"No te aflijas, corazón"
(Amorfino manabita)

Ingredientes:



2 libras de camarón
½ libra de cebolla paiteña
15 limones pequeños
1sobre de salsa de tomate
2 tomates riñón
1pepino
1pimiento
1sobre de mostaza
Jugo de naranja o de gaseosa de naranja
1cucharadita de aceite
Sal, pimienta y hierbas.

¡A cocinar se ha dicho!

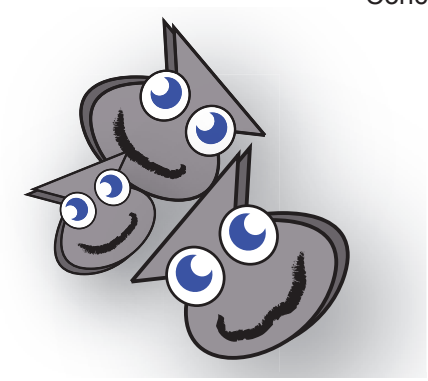
En primer lugar, sáqueles la tripita a cada uno de los camarones. Licúe la cebolla, la salsa de tomate y la mostaza con los jugos de naranja y de limón. Aparte, corte el tomate, el pimiento y el pepino. En una olla, cocine el camarón en agua hirviente por no más de tres minutos, hasta que se ponga colorado.

Añada la preparación inicial y las verduras al camarón, agréguele aceite, sal y pimienta al gusto y adórnelo con hierbas picadas, entre las que no debe faltar el perejil.

Ceviche de concha

Ingredientes:

Concha prieta (la cantidad depende de su antojo)
Cebolla paiteña
Pimiento
Tomates varios
Salsa de tomate
Mostaza
Limones
Culantro, cilantro o hierbita
Aceite de cocina
Sal al gusto



¡A cocinar se ha dicho!

Abra las conchas y colóquelas en un recipiente guardando su tinta o jugo. Ponga a curtir la cebolla paiteña en el jugo de limón y agregue las conchas con su tinta para que se curtan también. Añada el pimiento y el tomate picados; la salsa de tomate, la mostaza, el cilantro, aceite y sal al gusto.

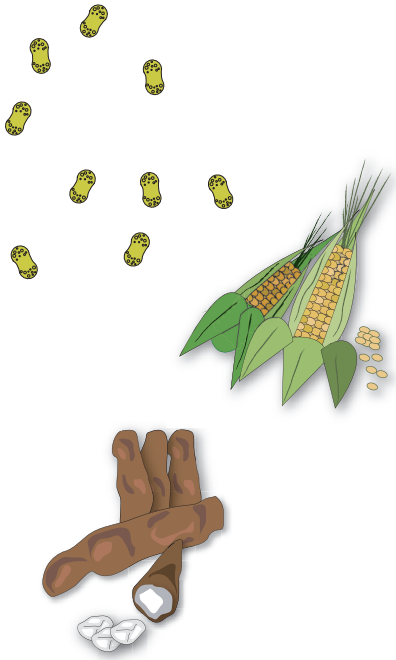
Un buen consejo: *acompañe el ceviche con chifles, canguil o galletas de sal y compártalo entre amigos, con una cerveza bien helada.*

Carapacho de guariche relleno

De la comida de aquí el cangrejo era lo primordial...y el guariche relleno se comía para las fiestas del 12 de Octubre o Día de la Raza, cuando se las celebraba ...

Ingredientes:

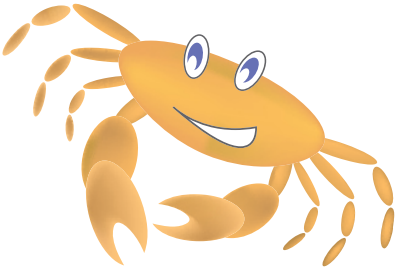
15 guariches
1 yuca
6 litros de agua
¼ de cebolla
3 libras de maní
1 pepino
½ libra de habas
3 choclos
1 maduro
3 verdes
½ libra de fréjol tierno
2 achogchas
¼ de zapallo
Achiote
Sal, aliños
Hierbas
Bastante limón



¡A cocinar se ha dicho!

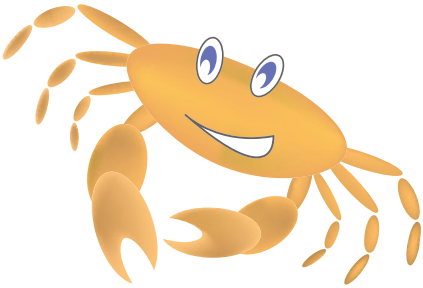
Abra el guariche, saque la gordura y colóquela en un recipiente. Aparte, ponga a hervir en una olla los aliños, el pimiento y la cebolla. Mientras hierve el agua, ralle el verde y májelo junto con el maní; mézclelo con la gordura del guariche.

Una vez lista la masa, rellene el carapacho y ponga a cocinar, durante 30 minutos, en la olla en que están hirviendo los aliños, junto con la yuca, el choclo, el maduro, el fréjol tierno, las habas, el zapallo, el pepino y las achogchas.



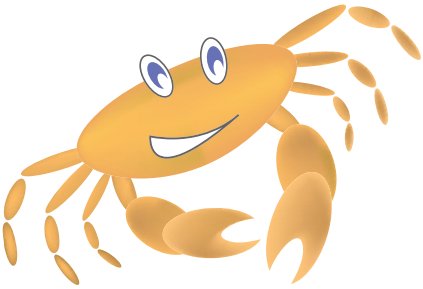
Un buen consejo: *para resaltar el sabor, sirva este plato con mucho limón.*

Viche de cangrejo o de guariche (según el caso)



Ingredientes:

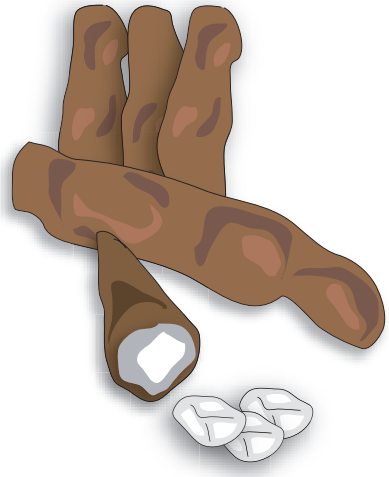
½ libra de habas
3 choclos
3 maduros
1 yuca
10 verdes
10 cangrejos o guariches
Comino
Sal
Pimienta
Hierbas



¡A cocinar se ha dicho!

Ralle el verde, amáselo con la mano y forme bolitas. Póngalas a hervir junto con el cangrejo en un buen caldo condimentado con pimienta, sal y hierbas a su gusto. Añada las habas, el choclo, la yuca y el maduro. Deje hervir durante hora y media, aproximadamente. Para variar, en lugar de cangrejo póngale pescado o camarón.

De yuca, almidones y demás



En el huerto del convento
crece un precioso yucal
las monjitas que están adentro
!Qué yucazas comerán!
(Copla popular)

Tortilla de yuca

Ingredientes:

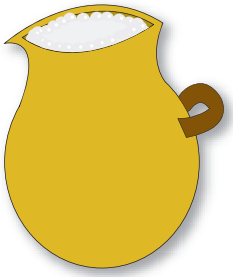
Una buena cantidad de yuca
Manteca de chancho o margarina
Queso o chicharrón (según su preferencia)
Sal al gusto

¡A cocinar se ha dicho!

Limpie y ralle la yuca, exprímala y déjela reposar por unos cuatro días. Pasado este tiempo, muela la yuca en el molino y póngale la manteca de chancho o la margarina y sal al gusto. Haga unas bolitas de tamaño mediano con la masa y rellénelas con queso o chicharrón. Métalas al horno y apenas estén doradas, puede disfrutar de unas deliciosas tortillas.

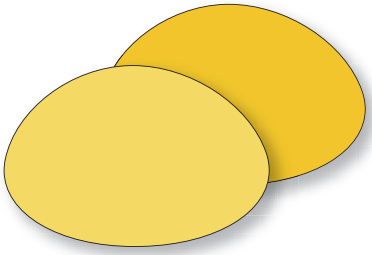
Pan de almidón de yuca

Ingredientes:



1 libra de almidón de yuca
¼ de libra de mantequilla
¼ de litro de leche
2 huevos
¼ de libra de queso rallado
¼ libra de queso para el relleno (opcional)

¡A cocinar se ha dicho!



Ponga en un recipiente el almidón, los dos huevos, el cuarto de libra de queso rallado y la leche; amase todos los ingredientes juntos hasta que se formen un amasijo suave. Después, con esta masa, haga unas bolitas pequeñas, las abre y las rellena con queso, si es de su gusto, las pone a hornear a fuego medio.

Los pancitos de almidón de yuca, una vez en el horno, se revientan poco a poco hasta llegar a un punto en que se llaman “beso”, es decir, muy suaves... Uno de los secretos de esta receta es usar el horno tradicional conocido como “fogón costeño”.

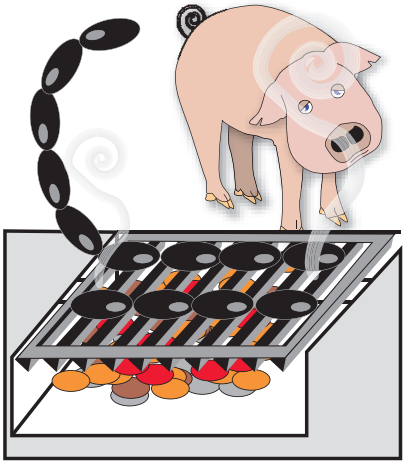
Un buen consejo: *si no tiene almidón de yuca lo puede hacer usted mismo. Ralle unas 30 yucas en un pozuelo y ciérnalas con agua para separar la harina del líquido blanquecino, después, las deja escurrir hasta obtener la harina y listo, ya tiene el almidón de yuca necesario.*

¿Cómo se hacía el fogón costeño?

Antiguamente, para hacer el fogón costeño, se buscaba una área en donde hubiera bastante barro, se lo recogía y se lo moldeaba a mano para formar un recipiente que se introducía en un horno para hacer cerámica. Cuando se cocinaba, salía formada una especie de olla. Después, se construía una suerte de cajón y allí se introducía la olla y se la rodeaba de tierra, rellenando bien los costados. Así quedaba formado el fogón que, en un lado, tenía la olla y en el otro, una parrilla. En estos hornos se hacen aún el corviche asado, los panes de almidón o las tortillas... Estos últimos se cocinan en el lado de la olla de barro, porque donde está la parilla se asa el verde. Actualmente este tipo de fogón se tiene como reserva para cuando se termina el gas.

Otras ricuras de sal

Morcilla



Ingredientes:

5 libras de arroz
1 ½ libra de zanahoria
1 repollo (col) pequeño
Cebolla blanca
1 libra de cebolla paiteña
3 pimientos
1 caja de cubos sazonadores
2 cominos
1 pizca de canela y azúcar
Achiote
Manteca de chancho
Tripa de cerdo en cantidad suficiente
La sangre del chancho y la gordura de las tripas

¡A cocinar se ha dicho!

Primero, lave bien las tripas de cerdo utilizando abundante sal en grano o jabón negro. Tiene que asegurarse de que no quede ningún resto indeseable en ellas.

Aparte, haga un refrito con achiote, la sangre, la manteca del chancho y la gordura de las tripas, en el que no pueden faltar la cebolla blanca picada bien fino, el cilantro o hierbita, el repollo previamente cocinado, la zanahoria y demás aliños: comino, sal y un poquito de azúcar y canela. En otra olla, cocine el arroz y mezcle todos los ingredientes. Con este condumio rellene bien las tripas previamente lavadas, las cierra bien con una piola para asegurarse que el relleno no se derrame.

Finalmente, cocine las tripas junto con la cebolla, los cubos sazonadores y los pimientos, en abundante agua hasta que no boten ni una pizca de sangre. Una vez cocidas, sofríalas en una sartén o áselas en la parrila y sírvalas con el mismo caldo de tripa en que las hirvió. A este plato también se lo conoce como “caldo de manguera”. Sirva la morcilla acompañada con una rica menestra y arroz.

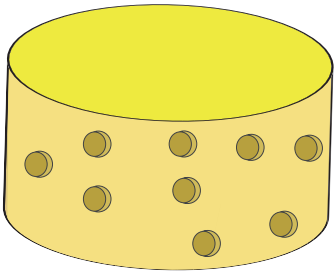
Entremeses:

El jabón negro que solía usarse para lavar las tripas se lo elaboraba también en casa. Para el efecto, había que recojer 5 o 6 libras de los piñones que salen del higuerillo, árbol de la zona que tiene adentro como pepitas a las que se pelaba, molía y mezclaba con lejía Sello Rojo. Aparte, se calentaba agua y allí se revolvía la mezcla anterior, dejando hervir por unas 4 horas o más, hasta que no se pegara a la olla. Luego, se vertía en una marqueta grande y se dejaba enfriar para poder cortar los panes de uso cotidiano. Este jabón se usaba, sobre todo, para lavar ropa.

Suero blanco

Ingredientes:

5 litros de leche
½ vaso de cuajo



¡A cocinar se ha dicho!

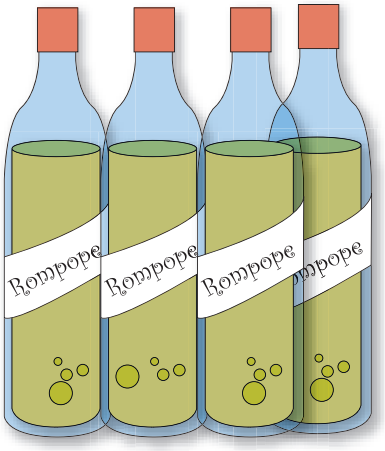
Para hacer el cuajo, primero ponga la pastilla de cuajada en el suero amarillo y agregue sal. Coloque el cuajo obtenido en los 5 litros de leche y déjelo reposar por 10 minutos; después, mézclelo bien con el “molinuelo”, un molinillo tradicional hecho de madera, hasta que quede esponjoso y déjelo reposar otra vez. Luego, escurra el agua y, al mismo tiempo, le va dando forma redonda, para lo cual, debe colocar la mezcla en un recipiente seco. Después, fórmelo y escurra varias veces hasta darle la forma redonda definitiva. Una vez listo, manténgalo en el refrigerador.

Las bebidas espirituosas

Además de las bebidas de consumo cotidiano como son los ricos y variados jugos de frutas, los batidos de diferentes sabores, los raspados de múltiples colores, el tradicional refresco de badea y el ‘café pasado’, en Manabí, y generalmente con ocasión de las fiestas o celebraciones particulares, se preparan una serie de bebidas de variado contenido alcohólico entre las que destacan la chicha de maíz, el rompope, las mistelas y la conocida ‘caña manabita’.

Algunas de ellas se preparan en Portovelo de la siguiente manera:

Rompope



Ingredientes:

1 litro de leche
4 huevos
Un poco de canela
1 taza ¾ de azúcar
Un poco de vainilla
Aguardiente

¡A cocinar se ha dicho!

Coloque las yemas en la leche y bata hasta que todo esté bien mezclado. Ponga este batido a hervir y añada el azúcar, la canela y la vainilla hasta que espese. Deje enfriar y cierna. Finalmente, añada el aguardiente a su gusto, y… ¡a su salud!

Un buen consejo: *la batida de los huevos debe hacerla una sola persona manualmente, porque si no la mezcla se corta.*

Mistela de piña

Ingredientes:

1 piña grande
Aguardiente
1 libra de azúcar
Canela
Clavo de olor

¡A cocinar se ha dicho!

Pele la piña, píquela y póngala a hervir con el azúcar, la canela y el clavo de olor hasta que alcance el punto preciso para que pueda “entrar” el aguardiente. Este punto se consigue cuando se “pega” en la olla o cuando se coge entre dos dedos y quedan melosos. Luego, cierna el almíbar y deje refrescar por un rato antes de echarle el trago. Una vez mezclados los ingredientes, envase la mistela en una botella para brindarla en ocasiones especiales, a quien usted estime.

Si lo desea, puede hacer mistelas de naranja, pechiche, grosella o maracuyá, entre otras frutas. También puede elaborarlo de cacao o menta siguiendo el mismo procedimiento. Tómelas sin apuro porque, aunque parecen inofensivas, se suben a la cabeza muy fácilmente…

Para endulzar el paladar y alegrar el corazón...

Todo momento, pero en especial las ocasiones festivas, ofrecen el ambiente propicio para los dulces:

... en el velorio o el chigualo - en Navidad -, la madrina siempre ofrece un huevo mollo, un alfajor, un bocadillo de leche o un suspiro, y en las fiestas religiosas o en los Fieles Difuntos, no faltan los comerciantes situados alrededor de las calles con los famosos 'empolvados'...

Manjar blanco

Ingredientes:

2 litros de leche
1 ½ libra de azúcar
3 palitos de canela
Extracto de vainilla
Arroz

¡A cocinar se ha dicho!

Remoje el arroz por un tiempo para ablandarlo y después licúelo. En una olla aparte, ponga a hervir la leche y cuando ya esté hirviendo añádale siete cucharadas del arroz licuado por cada litro de leche. Agregue a esta preparación el azúcar, la canela y el extracto de vainilla y cocínela hasta que espese y alcance el punto de cocción requerido que se consigue cuando al revolver se ve el fondo de la olla.

Un buen consejo: *la cocina es un proceso de constante aprendizaje, por lo que no importa si la mezcla se le "quema" o se le daña alguna vez. Siga experimentando hasta que encuentre el sabor y el punto justos y, sobre todo, hasta que logre un manjar con su propio estilo y ¡quien sabe!, con sus propios secretos.*

Troliche

Ingredientes:

Azúcar
Harina o arroz
Leche
Canela en polvo

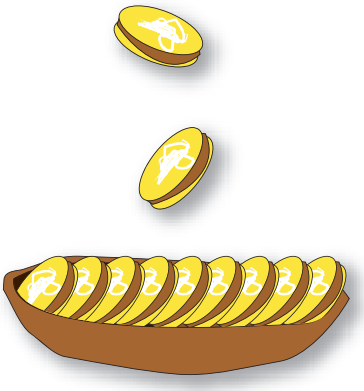
¡A cocinar se ha dicho!

Si lo hace con arroz, debe remojar este ingrediente el día anterior y al día siguiente, una vez remojado, lo mezcla con la leche y luego lo cierne. El almidón del arroz sirve en vez de harina. De lo contrario, utilice harina de Castilla y lleve la mezcla al fuego junto con el azúcar y la canela; déjela cocinar por unos 45 a 50 minutos. Tiene que revolver bastante hasta que se despegue del perol.

Para saber si está listo, con una cuchara vierta un poco de la preparación en un plato y si ve que hace bolitas, es que ya está lista. Recuerde que no la debe cocinar demasiado porque se endura.

Al igual que con los huevos mollos, haga bolitas para envolver los troliches en papelitos de colores. Los puede disponer en un charol para servir.

Alfajores



Ingredientes:

1 libra de mantequilla
1 libra de maicena
1 taza de de harina
½ cucharadita de bicarbonato
3 gotas de esencia de vainilla
3 yemas de huevo
½ copa de vino o cogñac
1 taza de azúcar blanca granulada
Ralladura de limón
½ taza de azúcar impalpable

¡A cocinar se ha dicho!

Mezcle la harina y la maicena, bien cernidas con el bicarbonato. Aparte, bata la mantequilla con el azúcar y agregue poco a poco las yemas de huevo, el cogñac y la vainilla. Júntelas con la mezcla anterior y agregue la ralladura de limón. Una vez que tenga una masa consistente, extiéndala en una superficie plana con el rodillo y corte redondelas del tamaño que desee para los alfajores. Aparte, engrase una lata de horno con mantequilla, coloque las redondelas de masa y hornéelas a temperatura moderada. Cuando estén doradas, sáquelas del horno y déjelas enfriar. Unte las redondelas con manjar de leche y cúbralas con una segunda tapa. Finalmente, espolvoréelas con azúcar impalpable.

Bibliografía

Barsa Ed. (1965). Enciclopedia Barsa, T.X. Bs. As., México: Enc. Britannica Inc.

Naranjo, Marcelo, coord., (2002). La cultura popular en el Ecuador, Manabí, T. IX. Cuenca, Ed. Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.

Pazzos Barrera, Julio (2008). El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña. Biblioteca Básica de Quito, No. 19. Quito, FONSAL.

Toussaint-Samat, Maguelonne (1987). Historia Natural y Moral de los Alimentos. El azúcar, el chocolate y el té,. T. 7., Madrid, Alianza Editoriall.

_____ (1987). Historia Natural y Moral de los Alimentos. La sal y las epecias, T. 6. Madrid, Alianza Editorial.

_____ (1987). Historia Natural y Moral de los Alimentos. Los pescados y las aves de corral, T. 4. Madrid, Alianza Editorial.

Echeverría, José y Cristina Muñoz (1988) Maíz: Regalo de los Dioses. Colección Curiñán. Otavalo, IOA.

Banco Central del Ecuador (1992). Recetario de dulces manabitas. Manta, BCE.

www.calendariohistorico.paginasamarillassec.com: Poesía popular ecuatoriana. Animales (Amorfinos)