

# Contenido

	Página
Introducción.....	5
Sopas ricas y calientitas.....	6
Coladas.....	11
Tortillas.....	12
Algunos granos...tostados, cocidos y ¡saltarines!.....	14
Comidas de “refuerzo” que dan energía.....	18
Calabaza, calabaza, ricos dulces con melaza.....	19
Antojos para ocasiones especiales.....	20
Bibliografía.....	22

# Tradiciones que perduran



**Delicias y manjares de Yunguilla,  
provincia de Pichincha**

# 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!

# Sopas ricas y calientitas...

*La sopa es generalmente el inicio del almuerzo y el augurio de los placeres que le continúan...*

## Arroz de cebada

*Mi vecina no es agraciada,  
se parece a la cebada  
por fuera algo feona  
por dentro, muy sabrosa  
(Copla popular)*



### Ingredientes:

- ½ libra de arroz de cebada
- 1 libra de papas
- Varias hojas de col
- ½ libra de carne de chanco (mejor si es la pata o la cabeza del chanco) o de res
- Ajo
- Comino
- Cebolla blanca larga
- Achiote

**Entremeses:** antiguamente se acostumbraba comer arroz de cebada todos los lunes, porque... se creía que era bueno para comenzar bien la semana..." En algunos hogares ecuatorianos, aún se mantiene esta tradición.

### ¡A cocinar se ha dicho!

Prepare un aliño con achiote, bastante ajo, comino y cebolla blanca picada muy fino; agréguele un poco de agua y ponga a cocinar la cebada en este caldo, la carne de chanco o de res, la papa y la col. Cuando la sopa espese estará lista. Sírvala bien caliente.



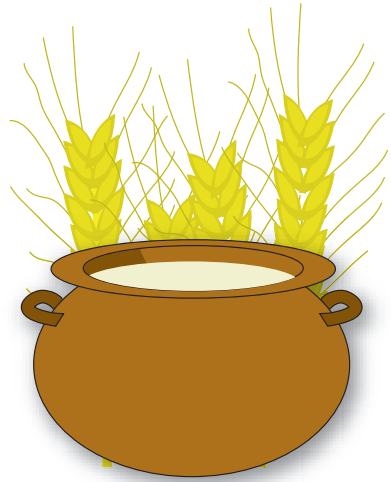
## Sopa de trigo

### Ingredientes:

Un puñado de trigo  
1 libra de papas  
Varias hojas de col  
½ libra de carne de chanco (mejor si es la pata o la cabeza del chanco) o de res  
Ajo  
Comino  
Cebolla  
Achiote

### ¡A cocinar se ha dicho!

Seque el trigo, ciérnalo y póngalo a remojar para que salga la “plumita” (afrecho). “Aviente” la pluma hasta que el trigo quede limpio. Póngalo a cocinar en agua hasta que ésta se seque y el trigo esté cocido. Al día siguiente, en otra olla, ponga un poco de agua y prepare una sopa con dos o tres cucharadas del trigo cocido, papa, queso, aliños (achiote, ajo, comino y cebolla) y la carne de chanco o de res. Sírvala bien caliente.



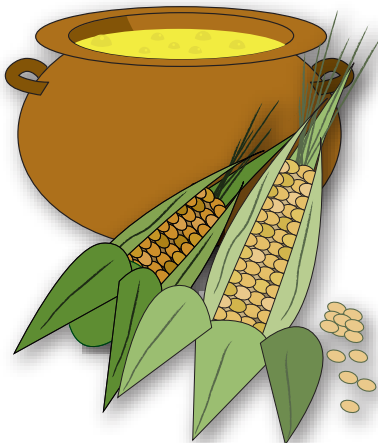
## Sopa de bolas de maíz (maíz amarillo)

### Ingredientes:

½ libra de maíz tostado y molido  
½ libra de buen hueso de chanco o de res  
Varias hojas de col  
1 libra de papas  
Manteca de chanco o margarina  
¼ de queso fresco

### ¡A cocinar se ha dicho!

Primero, tueste el maíz y muélalo hasta obtener una harina lo más fina posible. En una olla aparte, ponga a hervir, en un litro de agua, el hueso de chanco o de res y en un poco de ese caldo escurrido disuelva la harina de maíz hasta formar una masa más o menos compacta. A esta masa agréguele, poco a poco, la manteca de chanco (o margarina) y el queso fresco y forme unas bolas de tamaño mediano (no muy pequeñas porque si no se desbaratan).



*Entremeses: este plato es laborioso, por lo que no se lo consume a diario. Sin embargo, tampoco se lo sirve en las fiestas exclusivamente, aunque, de preferencia, se lo prepara en ocasiones especiales.*

A la base del caldo con la carne, aumentele otro litro de agua y ponga nuevamente a hervir a fuego fuerte; al fondo van las papas y encima la col. Sobre las hojas de col coloque una primera tanda de bolas de harina y repita la misma operación, tantas veces como sea necesario hasta terminar las bolas que preparó. Estas capas se hacen sólo con las hojas de col y las bolas, porque las papas se ponen una sola vez. Cuando las papas y la col estén cocidas y el caldo haya espesado lo suficiente, sirva esta deliciosa sopa bien caliente.

## Sopa de morocho (variedad de maíz blanco)

### Ingredientes:

- ½ libra de morocho previamente cocinado
- Ajo
- Comino
- Cebolla
- Achiote
- ½ libra de carne de res, chancho o pollo

### ¡A cocinar se ha dicho!

Prepare un rico aliño con ajo, comino, cebolla y achiote; agréguele agua y ponga a hervir el morocho previamente cocinado, junto con la carne. Espere hasta que dé sabor y sívala tan pronto como esté lista. El tipo de carne que utilice dependerá de su gusto, pero dicen por ahí que ¡el morocho con pollo es más rico!



## Sopa de mote (variedad de maíz blanco)

*Grano de maíz  
todas las madrugadas,  
en el buche del gallo,  
se vuelve cada grano de maíz,  
una mazorca de cantos.  
(Jorge Carrera Andrade)*

## Ingredientes:

½ libra de mote cocido  
1 libra de papas  
½ libra de carne de res o chanco  
Varias hojas de col  
Comino  
Ajo  
Cebolla larga picada  
Achiote  
Sal al gusto



## ¡A cocinar se ha dicho!

En una olla con agua, ponga a cocinar las papas, la col, el mote cocido con la carne y los aliños. Es mejor si pone las papas cortadas en pedacitos bien pequeños. Cuando todo esté suave, sirva la sopa bien caliente.

## Locro de habas

*¡Quien no sabe con cuántas papas se hace un locro, no sabe de cocina!, decía mi abuelita...*

*Entre las sopas andinas, el locro merece mención aparte. Bien podemos decir que es la sopa nacional del Ecuador. Tiene a la papa como base de preparación; sin embargo, los ingredientes adicionales con los que ésta se combina son muy variados y le dan el nombre que el plato adopta en cada caso: locro de habas, de zapallo, de sambo, de cuero, de choclos, de bolas, de aji de carne, de huevo, de cuy y, por supuesto, el yaguarloco, por mencionar sólo algunas clases...*

## Ingredientes:

½ libra de habas  
½ libra de carne de res o chanco  
Varias hoja de col  
¼ libra de ocas  
1 libra de papa (mejor si es "chola")  
¼ litro de leche  
¼ de queso fresco  
Ajo  
Comino  
Cebolla larga picada  
Achiote  
Sal al gusto



## ¡A cocinar se ha dicho!

Ponga a cocinar en una olla 1½ litros de agua con las habas, la carne (es opcional), la col, las ocas y las papas —peladas y cortadas en trozos— junto con todos los aliños previamente preparados con el achiote. Cuando todos los ingredientes estén suaves y el caldo haya espesado, agregue la leche y el queso desmenuzado y el locro ¡está listo para un succulento almuerzo o cena!

## Locro de cuy

### Ingredientes:

1 libra de papa “chola”  
Varias hojas de col  
¼ litro de leche  
1 cuy cocinado de buen tamaño  
Cebolla larga picada  
Comino  
Achiote  
Ajo  
Sal al gusto

### ¡A cocinar se ha dicho!

Ponga a hervir 1 litro de agua en una olla, la col y las papas —peladas y cortadas en trozos— junto con todos los aliños previamente preparados con el achiote. Agregue el cuy despresado y deje cocinar todos los ingredientes juntos por un momento, hasta que estén suaves y el caldo haya espesado, agregue la leche y ¡está listo el locro de cuy!



**Entremeses:** el cuy es también conocido como “conejillo de Indias”, denominación que le dieran los españoles al verlo tan parecido al conejo que ellos conocieron en su continente, pese a ser más pequeño.

Entre los pueblos andinos, además de ser muy común como parte de la dieta, tiene también un uso terapéutico, al ser utilizado para “diagnosticar” enfermedades mediante una práctica conocida como la “soba de cuy”. Ésta consiste en frotar la panza del cuy por todo el cuerpo de la persona enferma para que el mal se “muestre” en el animal. Para apreciarlo es necesario realizarle una disección, lo que implica “abrirlo de arriba abajo” para ver en dónde se localiza la enfermedad.

# Coladas

*Se conocen también como “mazamorras” y son una especie de sopa bien espesa que puede ser de sal o de dulce. La colada es un excelente alimento para los niños y niñas en edad de crecimiento porque les da mucha energía; por eso nunca falta en la dieta de las familias rurales, sobre todo, de la zona andina. Se pueden hacer de avena, de harina de maíz o de Castilla, de máchica, etc.*

## Colada de maíz de sal

### Ingredientes:

- ½ libra de harina de maíz fermentado
- 1 libra de papas
- Varias hojas de col
- ½ libra de carne de res o chanco
- ¼ libra de fréjol
- ¼ de libras de habas
- Sal al gusto



### ¡A cocinar se ha dicho!

En una olla con agua, ponga a cocinar la carne de res o chanco, las papas y la col. Cuando todo esté cocinado, agréguele la harina. Si gusta, añada a la colada el fréjol y las habas, aunque estos dos ingredientes son opcionales.

*Entremeses: el maíz, en todas sus variedades, es un ingrediente importante de las coladas y sopas. Es el alimento prehispánico más tradicional y común de la alimentación ecuatoriana. Hay quienes lo llaman “el pan de América”.*

# Tortillas



## Anchapaxa

**Entremeses:** *el tiesto ha sido un elemento imprescindible en la elaboración de varios platos tradicionales, incluidas las tortillas. Es uno de los pocos utensilios de barro que aún se utiliza. Permite la cocción sin la necesidad de usar grasa y el material del que está hecho le proporciona un sabor especial a cualquier plato.*

### Ingredientes:

1 libra de harina de castilla  
Manteca de chanco  
Sal al gusto

### ¡A cocinar se ha dicho!

Mezcle la harina de castilla con la manteca de chanco o la margarina y amase hasta que los ingredientes se junten para obtener una buena masa. Póngale sal a su gusto, forme las tortillas y áselas en una sartén bien caliente.

## Tortillas de zapallo

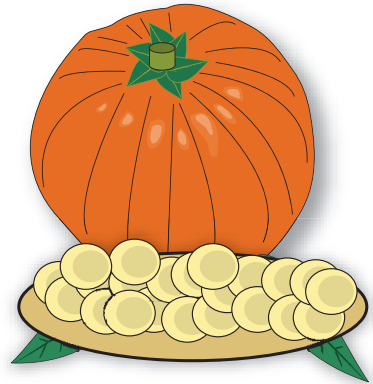
### Ingredientes:

1 libra de harina de maíz  
1 zapallo pequeño maduro  
Manteca de chanco o margarina  
Canela  
Panela en polvo  
½ taza de leche

### ¡A cocinar se ha dicho!

Cocine el zapallo en una olla con poca agua; cuando esté suave, escúrralo. Mientras tanto, mezcle la harina de maíz con la manteca de chanco o la margarina y añádale el zapallo bien escurrido y la leche. Siga amasando hasta obtener una masa suave. Agregue la canela y el “dulce” que se obtiene de la panela en polvo. Forme las tortillas con la masa y póngalas a asar en una sartén, aunque saben mejor si se asan en un tiesto de barro.

*Un buen consejo: estas tortillas son buenas para quitar el hambre a cualquier hora del día. Las puede guardar en un recipiente cerrado hasta por tres días, si pasa de este tiempo, pueden ponerse duras).*



## Tortillas de maíz

### Ingredientes:

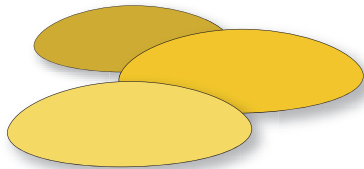
1 libra de harina de maíz tostado  
Manteca de chanco o margarina  
Sal al gusto

### ¡A cocinar se ha dicho!

*Entremeses: antiguamente, en Yunguilla, las abuelas hacían gran cantidad de tortillas y las guardaban en canastos para toda la semana, para llevarlas al trabajo y a la escuela. Se acostumbraba tomarlas con leche en las mañanas y así...uno quedaba bien desayunado...*

El proceso de elaboración es el mismo utilizado para hacer las “yanchapaxas”: mezcle bien la harina de maíz con la manteca de chanco o la margarina y amase hasta juntar bien los dos ingredientes para obtener una buena masa. Póngale sal a su gusto, forme las tortillas y áselas en una sartén bien caliente.

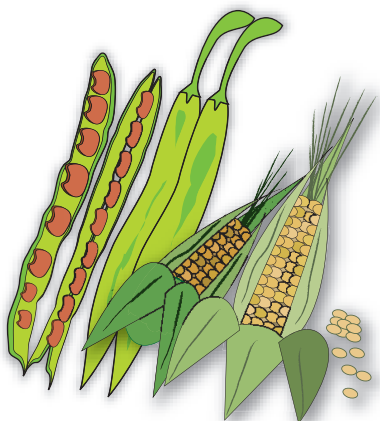
*Un buen consejo: las tortillas van a saber mucho mejor si utiliza un tiesto de barro.*





## Algunos granos... ...tostados, cocidos y ¡saltarines!

### Mote “mapioso” con fréjol



#### Ingredientes:

1 libra de maíz blanco (mote)  
1 libra de fréjol seco  
3 cebollas blancas  
3 tomates riñón  
Achiote  
Manteca de chanco  
Sal al gusto

#### ¡A cocinar se ha dicho!

**Entremeses:** “mapioso” es una palabra kichwa que significa sucio. Este nombre se debe a su apariencia blanca y negra, debida al color de sus ingredientes. Para su preparación, era muy común usar una olla de barro, la cual se tapaba con hojas de achira o de sambo.

Primero, desgrane el maíz blanco —el cual no debe estar ni muy tierno ni muy seco— es decir, debe estar “cau” (en kichwa). Haga igual con el fréjol. Cocínelos juntos en una olla con agua y déjelos hervir por un par de horas. Cuando estén cocinados, escúrralos, pero guarde un poco del agua de la cocción. Aparte, en una paila, haga un refrito con el achiote, la manteca de chanco, la cebolla larga picada bien fina y los tomates riñón, pelados y picados. Añada el resto del caldo que guardó y sazone la mezcla con sal. Vuelva a cocinar el maíz y el fréjol juntos por unos diez minutos más y tendrá el ¡mejor mote “mapioso” de su vida!

## Morocho de leche

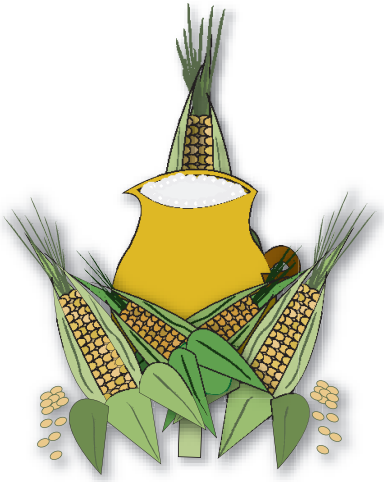
### Ingredientes:

1 libra de maíz blanco  
½ litro de leche  
Sal al gusto

### ¡A cocinar se ha dicho!

Cocine primero el maíz blanco por unos diez o quince minutos. Luego, muélalo de tal manera que el grano quede un poco grueso. Una vez molido el maíz, ciérnalo para sacarle toda la “pluma” o afrecho. Póngalo a cocinar nuevamente en agua con un poco de sal y cuando ya esté cocinado, añada la leche.

Si lo prefiere dulce, le puede agregar un poco de panela.



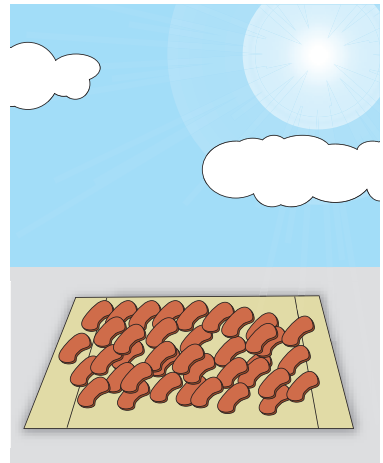
## Fréjol de “auraunaño” o sea...de “hace un año”

### Ingredientes:

Fréjol secado al calor del sol

### ¡A cocinar se ha dicho!

El fréjol seco lo puede utilizar de muchas maneras: en sopas, tostado con otros granos o hervido con leche y/o agua y salado o endulzado con panela.



**Entremeses:** antes se acostumbraba secar los granos como el fréjol y el maíz en el “soberado” de las casas; éstos se extendían sobre costales hasta que estuvieran bien duros y secos.

Algunos granos como el fréjol, la arveja y el garbanzo, si bien demoran más en cocinarse, cuando han sido previamente secados, tienen la gran ventaja de ser más nutritivos que cuando están tiernos.

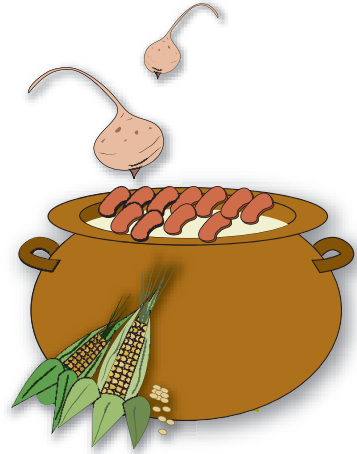
## Fréjol con tostado

### Ingredientes:

1 libra de fréjol seco  
1 libra de maíz tostado  
Cebolla larga

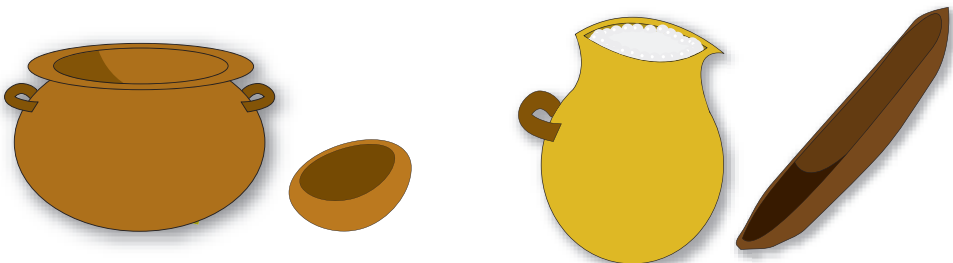
### ¡A cocinar se ha dicho!

Cocine el fréjol en una olla con agua hasta que esté suave y sazónelo con cebolla —la cebolla baja la pesadez del frejol—. Luego, áselo en un tiesto de barro y mézclelo con el maíz tostado; si no tiene uno a mano, puede usar una sartén.



**Entremeses:** los tiestos de barro, junto con las ollas, eran utensilios comunes en la cocina de los abuelos. Ahora, sólo permanece el uso del tiesto. Antes de usarlo, es necesario “curar” el tiesto con manteca de chanco: se lo embadurna por todos lados, pero especialmente por el interior del cuenco y se lo deja en el rescoldo de las brasas durante varias horas.

La gran ventaja de usar utensilios de barro para cocinar es que este material no reacciona químicamente frente a los alimentos, no se oxida y, sobre todo, da a la comida un sabor especial, pues al ser un material orgánico, no solo cocina el alimento, sino que lo condimenta a la vez.



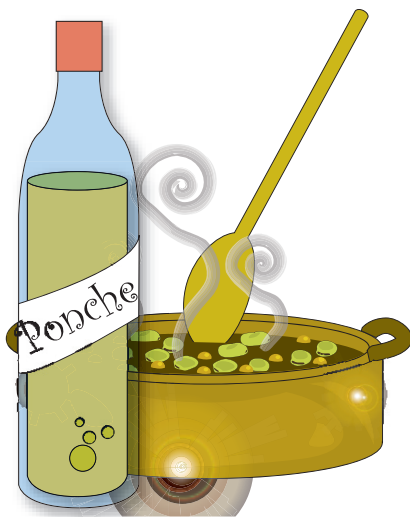
## Habas “calpas” y Ponche de haba con huevo

### Ingredientes:

2 libras de habas tiernas  
Panela en polvo  
 $\frac{1}{4}$  litro de leche  
1 huevo

### ¡A cocinar se ha dicho!

Tueste las habas en el tiesto de barro hasta que se vuelvan amarillitas. Luego, en un recipiente aparte póngalas a cocinar en agua hirviendo hasta que se suavicen y añádales la panela en polvo. Déjelas hervir hasta que se disuelva el dulce pero cuidando que las habas no se desbaraten. Cierna las habas y sírvalas en una fuente, dulcecitas y calentitas...



Si quiere preparar el ponche de haba, en el caldo que quedó, añada un “pite”, es decir un poco de leche y el huevo y bata la mezcla con un molinillo de madera hasta que haga espuma.

*Entremeses: esta bebida es muy buena para la hemorragia menstrual.*

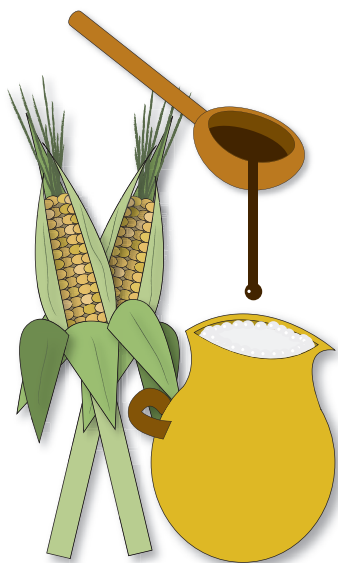
## Cauca

### Ingredientes:

1 libra de maíz tostado  
Leche  
Panela o azúcar

### ¡A cocinar se ha dicho!

Remoje el maíz seco en agua por aproximadamente una hora y luego lo “cauca” o cocina en agua por un momento, hasta que se suavice un poco. Muélalo hasta que quede como una especie de harina y luego ciérralo de manera que salga todo el afrecho. A esta harina añádale la leche y, si gusta, puede endulzarla con la panela.



# Comidas de “refuerzo” que dan energía

## Máchica o “Chapo”

“Todos fuimos criados con máchica, pero ahora se come poco”



*Arrieros somos,  
carga llevamos,  
tú llevas máchica,  
yo llevo agua,  
cuando te atores,  
no te he de dar nada.  
(Copla popular)*

### Ingredientes:

Máchica o harina de cebada tostada  
Agua

### ¡A cocinar se ha dicho!

**Entremeses:** *el consumo de la máchica es propio de los sitios de altura y, en las áreas rurales de nuestro país, se suele consumir en el desayuno.*

En agua de cedrón, hierba luisa o canela, agregue la máchica y un poco de panela rallada, hasta lograr una especie de sopa espesa. Como variante, en lugar de agua, puede hacer la máchica con un poco de caldo de sal y allí rallarle la panela. El resultado es un “chapo” agridulce.

# Calabaza, calabaza, ricos dulces con melaza

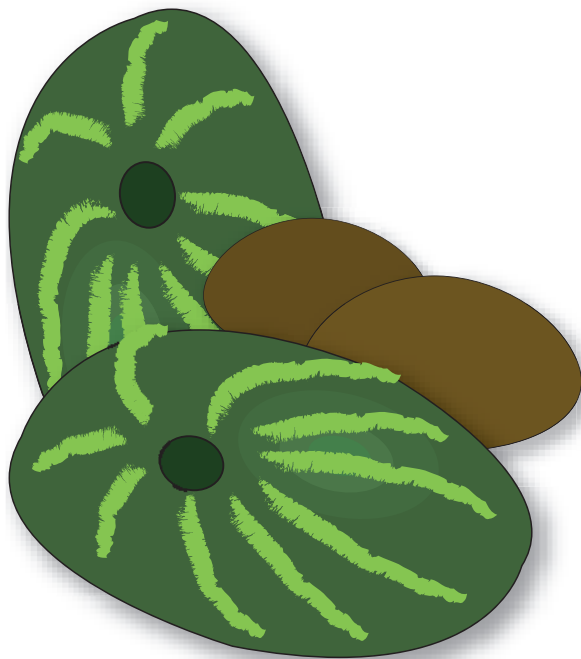
## Mermelada de sambo

### Entremeses:

*La panela es un ingrediente infaltable en la cocina popular del Ecuador y con mayor razón en Yunguilla, en donde, en las zonas cercanas como Nanegal, Pacto y Gualea, durante la conquista española, hace cientos de años se introdujo el cultivo de la caña de azúcar, conocida desde entonces como “caña de Castilla”.*

*La caña dio lugar a una gran cantidad de actividades productivas en la región, algunas de las cuales han perdurado hasta nuestros días como, por ejemplo, la destilación del aguardiente y la preparación de la panela o raspadura.*

*El intercambio de estos productos por antiguos comerciantes y arrieros, a través de rutas de paso que unen la sierra y la selva subtropical, muchas de las cuales pasan por Yunguilla, permitieron que los habitantes de este sector se beneficiaran durante mucho tiempo de esta actividad mercantil.*



### Ingredientes:

- 1 sambo mediano
- Panela molida
- Canela
- 1 piña mediana

### ¡A cocinar se ha dicho!

Pele el sambo y retire las semillas. Cocínelo y cuando esté bien cocido, sáquele toda el agua en un cedazo. Agréguele el “dulce” que obtiene de la panela molida, la canela y la piña picada en trozos pequeños. Déjelo hervir bien hasta que “dé el punto” y obtendrá una deliciosa mermelada.

# Antojos para ocasiones especiales

## Hornado

### Ingredientes:

1 buen chanco gordo y saludable, ya pelado  
25 naranjas agrias  
Bastante ajo machacado  
Pimienta  
Comino  
Achiote  
Sal al gusto

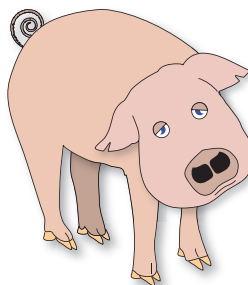
### Entremeses:

*En Yunguilla, cada quien tiene sus propios chancos que cría para ocasiones especiales. Cuando llega el momento, los manda a hornear donde las personas que tienen horno. Este plato es la comida que se prepara para bautizos y matrimonios. Cuentan los antiguos que los bautizos no se celebraban en Yunguilla, sino que había que llevar al guagua hasta Calacalí para que el cura le bautizara. Se escogía previamente al padrino, a quien se le daba algo por haber “amarcado al guagua”. Luego del bautizo, que normalmente era en Calacalí, se volvía a Yunguilla para celebrar la fiesta y disfrutar, ¡entonces sí!, del rico hornado.*

*Para las fiestas de Año Viejo y Año Nuevo también se consumen puerquito, cuy o gallina. Por lo general, para estas fechas vienen los familiares que se han ido a vivir fuera del país a reunirse con los suyos.*

### ¡A cocinar se ha dicho!

Tueste el pelo del animal al calor del fuego, de tal manera que luego pueda pelarlo con un cuchillo bien afilado, hasta que el cuero quede completamente limpio. No olvide sacarle las vísceras, mediante un corte en la panza que le permita vaciar al animal. Aproveche entonces para sazonar la carne. Para el efecto, prepare previamente el condimento: machaque bien el ajo, muele la pimienta y el comino en una piedra de moler y mézclelos con el achiote y el jugo de las naranjas. Frote la mezcla lo mejor que pueda sobre la carne y el cuero del chanco ya limpios y métalo en un buen horno de leña y, al momento de servir, acompáñelo con unos deliciosos llapingachos y aguacate maduro.

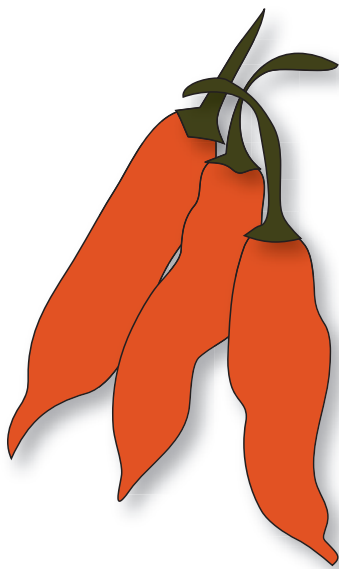




# Picante pero sabroso

## Ají de pepa

*El amor con el ají,  
bien se pueden comparar,  
componen toda comida,  
y también hacen llorar  
(Copla popular)*



### Ingredientes:

1 puñado de pepas de sambo  
3 ajíes  
Culantro  
Cebolla  
Sal al gusto

### ¡A cocinar se ha dicho!

Pele las pepas de sambo y túéstelas hasta que queden bien doraditas. Una vez tostadas, muélalas en una piedra y mézclelas con el ají, el culantro y la cebolla picados bien fino. Agregue un poco de agua y sal al gusto y este exótico condimento estará listo para acompañar y “componer” una rica sopa, el crocante hornado o las deliciosas tortillas de maíz.

*El ají ha sido consumido por miles de años en esta zona. Los yumbos, sus primeros habitantes, previa la llegada de los españoles, lo sembraron y lo cosecharon no solo para su consumo sino que lo comerciaron y lo difundieron en otras zonas del país, especialmente en los altos andes.*



# Bibliografía

- Carvallo Netto, Paulo (1964). Diccionario del Folclore Ecuatoriano. Quito, CCE.
- Carrera Andrade, Jorge (1976). Obra poética completa. Quito, CCE.
- Echeverría, José y Cristina Muñoz (1988). Maíz: Regalo de los Dioses. Colección Curiñán. Otavalo, IOA.
- Galarza, Mariana (s/f). El poder de la Comida. Quito, Asociación Vivir/Museo de la Ciudad.
- Naranjo, Plutarco (1991). Saber alimentarse. Biblioteca Ecuatoriana de la Familia, No. 3. Quito, CEN/El Conejo.
- Fried, Michelle O. (1986). Comidas del Ecuador. Recetas Tradicionales para gente de hoy. Quito, Imprenta Mariscal.
- Pazzos Barrera, Julio (1991). Recetas criollas. Cocinemos lo nuestro. Biblioteca Ecuatoriana de la Familia, No. 6. Quito, Quito, CEN/El Conejo.
- \_\_\_\_\_ (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. La carne, los productos lácteos y los cereales. T. 2. Madrid, Alianza Editorial.
- \_\_\_\_\_ (1987). Historia Natural y Moral de los Alimentos. El La sal y las especias. T. 6. Madrid, Alianza Editorial.