



ruta de los
sabores
del tren





Ruta de los Sabores del Tren
2011

María Fernanda Espinoza
Ministra de Patrimonio y Presidenta del Directorio

Jorge Eduardo Carrera
Gerente General Ferrocarriles del Ecuador

María Belén Molina
Sub Gerente General Ferrocarriles del Ecuador

Mayra Prado
Gerente de Comunicación Social Ferrocarriles del Ecuador

ISBN:
978-9942-07-196-5

Textos:

Mayra Prado
Carolina Becerra
Guadalupe Yapud
Viviana Jiménez
Magaly Villacrés
Patricio Aguas
Comunicación Social Ferrocarriles del Ecuador

Fotografía:

David Grijalva R.
Felix Aguas
Comunicación Social Ferrocarriles del Ecuador
Santiago Calero
Ministerio de Turismo

Ilustraciones:

Lápiz y Papel
David Grijalva R.

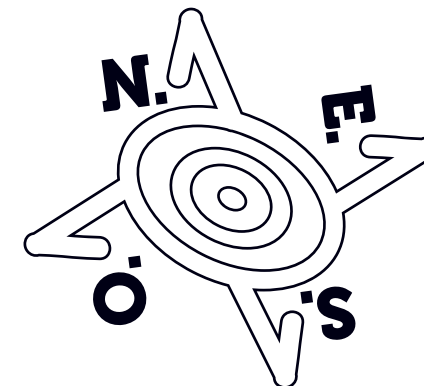
Diseño:

David Grijalva R.

Imprenta:

GM Laser

Todos los derechos de esta obra están reservados, queda prohibida su reproducción total o parcial sin permiso por escrito de Ferrocarriles del Ecuador Empresa Pública.



Contenidos

Presentación	6
Introducción	7
Los mercados son un patrimonio de los pueblos andinos	10
La bondadosa tierra ecuatoriana	14
Frutas	16
Cereales	18
Hortalizas y verduras	20
Condimentos	22
Ganado	24
Aves	26
Peces y mariscos	28
Tubérculos	30
Los utensilios decoran y facilitan la cocina ecuatoriana	32
Ruta Tren de la Libertad	37
Imbabura	38
Ruta Sendero de Arrozales	55
Guayas	56
Ruta Avenida de los Volcanes	77
Pichincha	78
Cotopaxi	96
Tungurahua	112
Ruta Nariz Del Diablo	129
Chimborazo	130
Ruta Baños del Inca	145
Cañar	146
Bibliografía	165



Presentación

El 1ero de abril de 2009, el Sistema Ferroviario fue declarado "Patrimonio Cultural, Monumento Civil y Patrimonio Histórico, Testimonial y Simbólico"; esta declaratoria ha cobijado no sólo a la vía férrea, estaciones, locomotoras, coches y otros bienes muebles, pertenecientes a Ferrocarriles del Ecuador, sino también al territorio que cruza por el corredor turístico ferroviario, sus comunidades, tradiciones, costumbres, historias, leyendas, recuerdos y comida.

El proceso de rehabilitación, además de ejecutar esta gran obra de ingeniería para recuperar esta memoria histórica ha implicado, también, recuperar esos otros valores patrimoniales que hacen único al Sistema Ferroviario Ecuatoriano, como un potenciador del turismo en el país y como un generador de empleo y mejoramiento de la calidad de vida de los ecuatorianos.

"**Ruta de los Sabores del Tren**" es un documento que refleja un esfuerzo de sistematizar una parte de esta memoria histórica, matizado por los momentos en que las tripulaciones, pasajeros, obreros, entre otros, bajaban en las estaciones de cada pueblo, de cada ciudad, a descansar de los largos viajes y alimentarse. Este acto tan natural y cotidiano, creó nuevas costumbres, nuevas formas de combinar los alimentos y de cocinarlos para saciar el hambre de quienes eran transportados por este gigante de hierro.

Este libro recoge algunas reflexiones acerca de los productos agrícolas y frutas que se producen en este país mega-diverso; así también menciona la variedad de ganadería que se puede criar en los diferentes pisos climáticos y escenarios productivos.

Hemos incluido además un recetario rápido y sencillo de platos típicos que se pueden consumir en cada una de las provincias por donde pasa el ferrocarril y de este modo, que los turistas puedan conocer, reconocer y disfrutar de este patrimonio gastronómico que hace única la experiencia del **Tren Ecuador**.

Te invitamos entonces a realizar este recorrido, donde la **Ruta de los Sabores del Tren** te hará realizar un viaje por hermosos parajes disfrutando de una inmensidad de sabores, colores, olores de la tierra...

Introducción

Más de 100 años de costumbres, anécdotas, historias, comidas, hospedajes, se reviven al pasar por las rutas que una vez se fijaron con el paso del ferrocarril... Este monstruo de acero, como fue apodado por muchos años, no solo plasmó el sueño de Alfaro de juntar la Costa con la Sierra, sino que durante su operación fue construyendo otros pueblos, otras costumbres y otras historias que hoy en este libro las juntamos con las comidas características de las poblaciones por donde pasa el tren.

Estos alimentos por muchos años fueron los protagonistas de los momentos de descanso de la tripulación y de los viajeros en cada estación del ferrocarril. Esta práctica se convirtió en parte de la memoria de los pueblos por donde pasa el tren y, hoy en día, produce sentimientos y emociones que hacen que en cada pueblo se preparen y se degusten deliciosos platos típicos que son parte del patrimonio vivo del Ecuador.

El patrimonio gastronómico es un valor cultural añadido por el hombre a los alimentos. Es producto de un relacionamiento entre el proceso de siembra, cosecha, comercialización, preparación, presentación de los mismos, con la celebración de eventos tradicionales en donde se come o se bebe algo típico, que se complementa con sitios, productos, recetas, utensilios, rituales y otros elementos cotidianos de la vida de las comunidades y pueblos. En el Ecuador hay una diversidad de alimentos que desde épocas ancestrales de acuerdo a las regiones, pisos climáticos, necesidades, costumbres, eran preparados y comidos de tal o cual manera, creando así una memoria colectiva de gustos, sabores y preferencias que en la actualidad son parte de la tradición gastronómica del país.

El Ferrocarril, un patrimonio del Ecuador, se va lampreando con estos sabores que se cruzan por estos pueblos y, hoy en día, son los "platos típicos" que se ofrecen en cada parada. Podemos así apreciar en la Sierra el caldo y los secos de gallina, pollo, carne o chivo; papas con cuero, arepas, quesadillas, empanadas de harina, plátano o morocho; biscochos, allullas, queso de hoja, hornado, fritada, cuy, habas, choclos, mote pillo, llapingachos, arropo de mora, nogadas, chicha o canelas. En la Costa tenemos pescado frito, mariscos en todas las salsas y con diversos sabores, el caldo de bagre o de manguera, seco de guanta, de pato o de gallareta.

Merecen especial mención platos ferroviarios como el "cariucho", que consistía en papas cocidas acompañadas de una salsa elaborada con cebolla larga. Y el "arroz del carrilano" o arroz con huevo, que se vendía en hojas de col en la estación de Huigra para evitar perder la vajilla durante la corta parada que hacía el tren en este lugar.

Ferrocarriles del Ecuador, haciendo uso de todo este saber ancestral y patrimonial, hizo un esfuerzo de sintetizar los archivos y la recopilación de documentos que son parte de la memoria histórica del tren para compartirlas con quienes en su momento vivieron esta experiencia y con quienes quieren y pueden vivirla... Bienvenidos una vez más a la **Ruta de los Sabores del Tren**.





- simbología**
- Ciudades Principales
 - Pueblos y ciudades pequeñas
 - Sistema Nacional de Áreas Protegidas
 - Rios, lagos y lagunas
 - Estaciones del Tren (Ubicación Referencial)
 - Museo
 - Plaza
 - Tienda
 - Café
 - Refugio



**ruta de los
sabores del Tren**



Los Mercados son un Patrimonio de los Pueblos Andinos

Los mercados de Ecuador conservan su colorido y su gran variedad de frutas, verduras, hierbas y demás productos, que se expenden de acuerdo al gusto y la necesidad del cliente.

Existen varios tipos de mercados: de alimentos, de animales, artesanales, populares, entre otros. Uno de ellos es el de Guamote, en Chimborazo, el cual es conocido por su tradicional feria de los jueves. Los comerciantes, muchos de ellos indígenas, ofrecen animales como: ovejas, llamas, chanchos, ganado vacuno y caballo; lana de borrego, artesanías y más. Allí se pueden encontrar productos en muchos casos orgánicos, como papas, cereales, hortalizas que son muy apetecidos por quienes hacen comercio justo.

Los mercados son espacios para el intercambio de bienes, también se practican costumbres ancestrales de la cosmovisión andina. En ellos se escuchan diversos dialectos, se observan característicos trajes, que se complementan con la variada oferta.

Otro mercado está ubicado en Colta, donde los chagras e indígenas se dan cita los domingos para vender y comprar productos agropecuarios. Al igual que en otros mercados andinos, además de ser un lugar para el comercio, la feria se convierte en el sitio de encuentro de amigos, líderes campesinos, de coquetería y de citas entre jóvenes y mayores de las comunidades indígenas de la zona.

En Alausí, por su ubicación, se concentran comerciantes del sub-tropico del país quienes con sus productos y costumbres le otorgan al mercado un colorido interregional. Así se puede observar al indígena del páramo junto al campesino y montubio de la Costa, cada uno con su vestimenta tradicional (ponchos de colores, acial y zamarro; camisa de manga corta y pantalones livianos). Siempre tras una breve conversación llegan a un acuerdo comercial, generando relaciones sociales y económicas de la más amplia variedad.

"El mercado" es un referente de los pueblos y en las ciudades, de gran y mediano tamaño, se ha mantenido, acondicionado sus



antiguos edificios y adecuado su imagen con el objetivo de que los tradicionales centros de abasto y puntos de encuentro no sean desplazados por los modernos supermercados.

Un sector muy tradicional en los mercados andinos es el de las hierbas y especias, donde las personas acuden a abastecerse de plantas y yerbas condimentos, entre otros para remediar una amplia variedad de necesidades culinarias y medicinales.

Hoy en día se han formalizado las áreas de expendio de comida preparada, así la zona de restaurantes está compuesta de pequeños locales con mesas y bancos, de modesta construcción, y quienes atienden están vestidos con uniformes que denotan limpieza de los alimentos que ofrecen. Los mercados, generalmente, están situados en los barrios céntricos de las ciudades y se diferencian en su cultura tradicional de los centros comerciales ubicados en las zonas de expansión y de construcción moderna.





La Bondadosa Tierra Ecuatoriana

La producción agrícola del país ha sido favorecida por las características geográficas, que le permiten generar variedad de productos tanto para el consumo interno como para la exportación. Los cultivos son diversos en cuanto a frutos y plantas, en la Costa la siembra es de forma más expansiva y en la Sierra su proceso es tradicional.

Los productos de exportación son: el banano, el café, el cacao, el maíz, la papa y el arroz; pero en los últimos años se registran cambios con la introducción de otros como palma africana, flores y brócoli. La superficie agrícola del Ecuador abarca aproximadamente el 14% del total del país.

Estos cultivos se han complementado con

otros no tradicionales de la zona andina. Se trata de frutos y verduras que no son de temporada en otros países; así los ecuatorianos podemos disfrutar de fresas, espárragos, papas, babaco, tomate de árbol y muchos más.

El cacao fue el primer producto que se explotó a gran escala y dio paso a un boom económico para el país, en el siglo XVI. Más adelante entre 1920 y 1950 fue superado por el banano que se convirtió en fruta de exportación; ambos cultivos influenciaron en la migración de mano de obra de la Sierra a la Costa, durante dicha época.

Actualmente, se produce banano en 20 provincias del territorio continental. La Costa

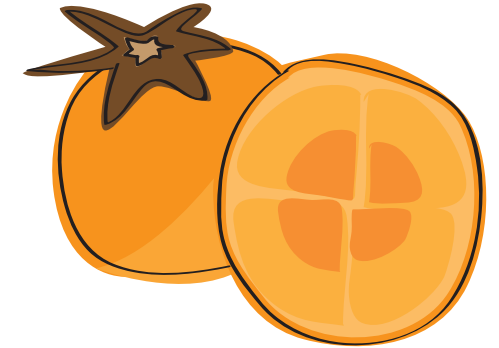


aporta el 89%, la Sierra, el 10% y la Amazonia, el 1%. Otro cultivo importante es el del café, en el país existe desde mediados del siglo XVIII. Pero solo en años recientes ha ocupado un lugar destacado en las plantaciones agrícolas. Hay poblaciones que se caracterizan por una abundante producción de café como, por ejemplo, Zaruma y Loja.

Durante las últimas décadas se ha fortalecido la floricultura. El país produce y exporta gran variedad de rosas, claveles, astromelias, crisantemos, entre otros. Las rosas son las flores de mayor aceptación en el extranjero por su gran calidad a nivel mundial. La superficie cultivada de flores es de aproximadamente 1.700 has, distribuidas en las provincias de Pichincha, Imbabura, Tungurahua, Cotopaxi y Azuay.

En la bondadosa tierra ecuatoriana aún subsisten las parcelas, las chacras y los cultivos familiares, donde abuelos, padres, hijos y nietos siembran y cosechan productos que sirven para el consumo del hogar y para abastecer los mercados.

A los ya citados se suman el maíz, el arroz, la caña de azúcar, la yuca, el plátano. Además, cereales, hortalizas, legumbres, plantas medicinales, entre otros.



Frutas

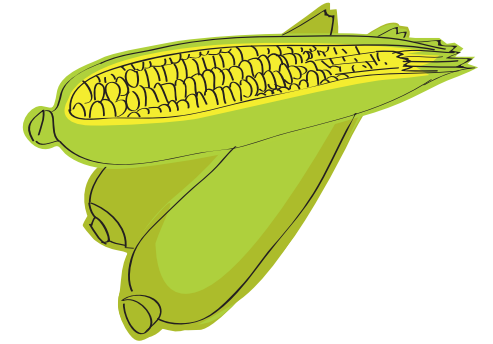
La variedad de climas, la fertilidad de los suelos, las diversas altitudes ecuatorianas, son factores ideales para el crecimiento de una gran cantidad de frutales que adornan y complementan los platos gastronómicos de cada pueblo, comunidad, parroquia, cantón y provincia del país.

Las frutas poseen un sabor y aroma intensos que se pueden evidenciar al instante, tienen propiedades nutritivas tan importantes como las legumbres y hortalizas. De acuerdo al tipo de fruta y la forma en que se la coma, debido a su riqueza en vitaminas y minerales, pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 95%), son beneficiosas para la salud y la limpieza del cuerpo.

En el Ecuador se ha utilizado 1'235.583 has, para esta producción. El clima permite el cultivo de distintas frutas, desde tropicales hasta templadas entre las que se destacan la naranjilla, aguacate, limón, plátano, mandarina, chirimoya, manzana, tomate de árbol, granadilla, guayaba, piña, sandía, entre otras.

Ecuador es el país ideal para los amantes de las frutas y en los recorridos en tren se puede degustar algunas de estas variedades.





Cereales

La cultura agrícola ecuatoriana es tan ancestral como la historia misma, debido a la acumulación de conocimientos desde épocas preincásicas hasta la actual.

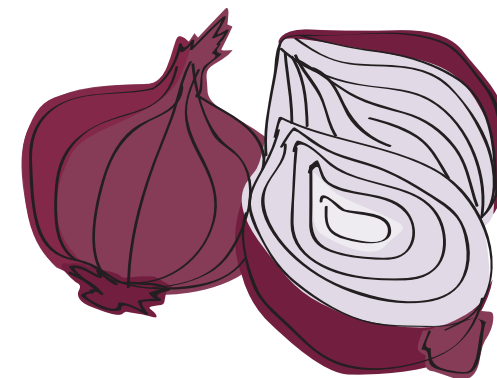
El maíz es una de las bases de la comida ecuatoriana. Así también el arroz, considerada la gramínea que mayor aporte de calorías brinda, de entre todos los cereales. En el Guayas y Los Ríos el 83% de la superficie está sembrada de este producto. Manabí aporta en 11%, mientras que Esmeraldas, Loja y Bolívar el 1% cada una. El restante 3% está distribuido en otras provincias.

La avena es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 65% de no saturadas y un 35% de ácido linoleico. Además, contiene la mayor cantidad de proteínas después del trigo. La cebada es el quinto cereal más cultivado en el mundo, siendo de gran importancia para la industria maltera y cervecera.

El centeno es el segundo cereal más utilizado para la elaboración de pan; la quinua desde el punto de vista nutricional y alimentario es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo por la combinación de una mayor proporción de aminoácidos esenciales.

Todos estos cereales poseen un gran potencial alimenticio y son parte fundamental de la cultura agrícola del Ecuador, la cual se puede observar desde el ferrocarril.





Hortalizas y Verduras

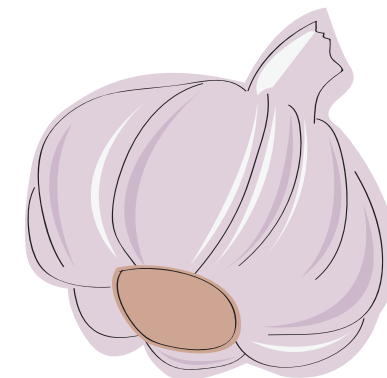
Una diversidad de colores y sabores pintan los cultivos de hortalizas en el Ecuador. La cebolla, el tomate riñón, la zanahoria amarilla, la remolacha, entre otras, se producen en la Sierra ecuatoriana.

Desde la década de los 90 la producción de las hortalizas se incrementó debido al cambio en los hábitos alimenticios de los ecuatorianos. La horticultura del país está concentrada básicamente en la Sierra, tanto por sus condiciones climáticas y sociales, como por las técnicas y sistemas de producción aplicadas. En general, la agricultura para los pequeños productores es de tipo doméstico. Por ser cultivos de huerta, se utiliza mano de obra familiar, son en parte para autoconsumo y las producciones remanentes son llevadas a los mercados locales.

Las verduras son otro complemento en la cocina ecuatoriana, los productos de mayor consumo son brócoli, espárrago, palmito, acelga, que son cultivados en la Sierra Centro y Norte. Los huertos familiares han sido una alternativa implementada en las comunidades rurales, donde se experimentan mejoras en la dieta alimenticia, pues se agregó la col, la coliflor y se desplazó al fideo.

Los mayores cultivos de verduras están concentrados en provincias como Tungurahua, Chimborazo, Azuay, Pichincha, Bolívar y Cotopaxi, con un 62.5% de sembríos.





Condimentos

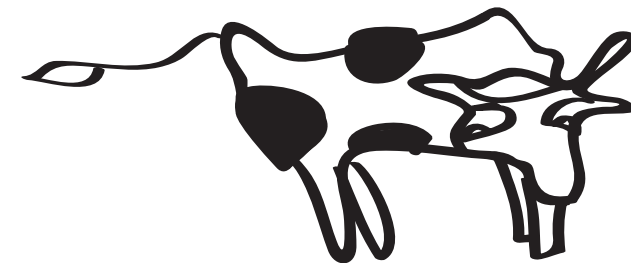
La cocina ecuatoriana se caracteriza por el uso de especias y condimentos que le dan un sabor único a los platos típicos de las distintas regiones del país. Por ejemplo, el ajo con un valor medicinal infinito también es utilizado para dar sabor a todo tipo de carnes, pescado y platos especiales como el arroz con mariscos, el sofrito y los aderezos para las ensaladas y las sopas.

Otros condimentos, familia de la especie del ajo, son las cebollas blanca y perla. Su uso es común en los ceviches, las ensaladas y para los rellenos, tanto en empanadas o las tradicionales bolas de verde. El cilantro es una hierba especial utilizada en la comida ecuatoriana, pues una porción mínima le da sabor al caldo de patas, de res o al caldo de gallina criolla, al que también se le agrega unas ramas de cebolla.

El orégano es una especie aromatizante, frecuente en los platos típicos de la serranía, como la guatita, las papas con cuero y otros. Un condimento cuyo uso es generalizado en la gastronomía ecuatoriana es el comino y sirve para sazonar todo tipo de carnes.

Entre otras especies que se emplean están: el achiote, la canela, el clavo de olor y la pimienta negra o la dulce.





Ganado

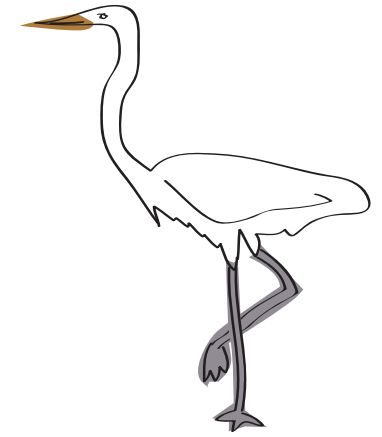
La ganadería representa una parte importante de la actividad agropecuaria del país y ha crecido significativamente desde 1980.

La tarea de la cría de animales también contempla el aprovechamiento económico de algunas cualidades de estas especies, ya sea como alimento, elaboración de pieles, fibras textiles y también el aprovechamiento del ganado para la carga.

El ganado estaba destinado en un inicio al consumo doméstico, aunque la producción animal era ampliamente difundida, se practicaba generalmente al interior de las ordas familiares y en pequeñas parcelas de tierra.

En la provincia de Chimborazo se registran aproximadamente 300.000 bovinos de diversas variedades, con una producción lechera de 600.000 litros diarios, los cuales se comercializan en la industria local y en otras provincias.

Dentro de la zona andina se destacan también la producción de ovinos y porcinos que producen lana y comida. Una actividad ganadera que empieza a extenderse en la Sierra es la cría de llamas y alpacas, las cuales son traídas desde Bolivia.



Aves

En el país existen alrededor de 1.600 especies de aves registradas, lo que convierte al Ecuador en uno de los territorios con mayor variedad en el mundo. El 18% de las 9.700 especies reconocidas en todo el planeta está en Ecuador.

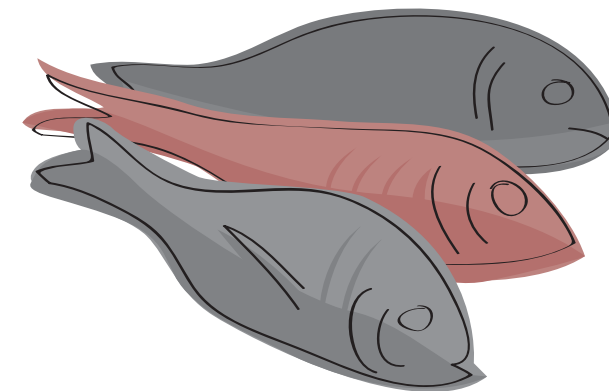
Existen muchas que son endémicas, especialmente en las Islas Galápagos donde están los pinzones de Darwin, las aves más famosas e importantes en la historia de la ciencia de la evolución.

En la Amazonia ecuatoriana se pueden observar más de 600 especies de aves, por lo que es una región muy visitada para esta actividad. En la Sierra también se encuentran diversas variedades. La parte noroccidental de Quito alberga unas 350 especies, de las cuales 50 son endémicas. Las más famosas son el gallito de las rocas, el quetzal de cabeza dorada, el tucán de chocó, el saltarín alitorcido, entre otras.

En la Costa también es numerosa la variedad de aves multicolores que habitan la región. Entre otras se encuentran: papagayos, guacamayos, loros, tucanes, gallinetas, piqueros, golondrinas de mar, garzas en sus distintas variedades.

La ruta Sendero de Arrozales, uno de los productos turísticos que ofrece TREN ECUADOR, es privilegiada por la variedad de aves que pueden ser observadas durante el viaje. Es común ver garcilla bueyera, garrapatero piquiestriado, gavilán alicastaño, garceta grande, cigüeñela cuellinegra y jacana.





Pescados y Mariscos

En la Costa el ecosistema marino ofrece a los peces y crustáceos un hábitat ideal para su desarrollo. La gran riqueza de la plataforma marítima, tanto continental como la que rodea el archipiélago, y las redes fluviales del Litoral y de la Amazonia, favorecen una producción de peces y mariscos que son aprovechados para el consumo de la población.

Cerca de las playas, las aguas del mar arrastran peces, camarones, ostras, langostas, almejas y otros crustáceos. Y en los manglares se pueden extraer conchas, cangrejos, entre otros.

La variedad de pescado que existe en aguas ecuatorianas es abundante. Solo por mencionar algunos: atún, bacalao, corvina, liza, robalo, boca chico, cazón, sierra, picudo, pez espada, roncodor, botellita, pargo, albacora, pinchagua, corcovado y anguila.

El atún y el camarón se exportan a Estados Unidos y Europa.

Todos ellos son utilizados a diario en la elaboración de deliciosos platos que son tradicionales en la gastronomía ecuatoriana. Uno de ellos es la albacora, que se usa como principal ingrediente para la preparación del apetecido encebollado. Este es un plato originario de la Costa, pero que se ha extendido y popularizado en todo el país y es una de las alternativas que se presentan en las recetas del recorrido gastronómico que propone TREN ECUADOR en el Litoral.





Tubérculos

En el Ecuador el uso de raíces y tubérculos constituye una fuente fundamental en la alimentación, particularmente en la Región Interandina.

Los Andes es una zona agrícola por tradición, la cual puede ser considerada como un centro de conservación de la biodiversidad de cultivos, especialmente raíces y tubérculos. Ciertas condiciones ecológicas, por ejemplo, la marcada estacionalidad anual, favorece el cultivo de estas especies.

Los tubérculos son plantas andinas que constituyen un componente básico en la dieta, no sólo de pobladores de esta región sino también del Litoral y Amazonia.

Son una especie de tallos engrosados, que acumulan sustancias de reservas subterráneas formadas principalmente por almidón, lo que hace que aumenten de tamaño y se constituyan en un tubérculo.

La zona andina es probablemente la región donde se ha cultivado el mayor número de especies vegetales tuberosas.

El mayor aporte de la agricultura andina es, sin lugar a dudas, la papa que en la actualidad se cultiva y consume en todo el mundo. Luego, en cuanto a extensión de la superficie cultivada se encuentra el camote o la batata. Entre las especies menos difundidas fuera de los Andes están: achira, melloco, mashua, oca, papa china, zanahoria blanca o amarilla, entre otros. Entre las raíces se destacan la cebolla blanca y los rábanos.

Mientras que en la Costa y la Amazonia el principal tubérculo lo constituye la yuca. Entre los platos destacados que se preparan con este producto están el encebollado, el muchin y el pan de almidón.

Los Utensilios Decoran y Facilitan la Cocina Ecuatoriana



La cocina ecuatoriana debido a su variedad y a su riqueza está siempre acompañada de una variedad de utensilios, que a la vez decoran y son útiles en ese espacio sagrado para los amantes de la gastronomía.

En las cocinas abundan las ollas, las cacerolas, las pailas y los sartenes. Siempre están acompañados de tablas de picar, cucharones, bandejas, fuentes, jarras, cucharas de palo... Y nunca falta una parrilla, un horno de leña y a veces un fogón.

Todo ello, sin contar las vajillas, los platos para la comida especial, los del diario y las cucharas que van desde plata fina hasta las descartables.

Pero existen características de cada región. En la Sierra, por

ejemplo, las cazuelas de barro, ollas o pailas de hierro fundido para mantener el calor. Mientras que en la Costa la piedra, la concha o la madera son materiales que dan forma a ciertos utensilios, que se han masificado para comodidad de quienes hacen de la cocina el espacio preferido de una vivienda.



Desde las culturas antiguas del Ecuador, hasta los incas, la conquista española y la modernidad se han utilizado platos o cuencos de distintos materiales. En la actualidad es recomendable que una cocina tenga los siguientes utensilios:

- Seis ollas de diferente capacidad.
- Una sartén.
- Una olla tamalera.
- Una olla de presión.
- Una tetera.
- Tres o cuatro cucharas de madera en diferentes medidas.
- Dos o tres tazones de distintos tamaños.
- Un cedazo fino para harina.
- Un cernidor grande.
- Un cernidor pequeño.
- Un cuchillo para rebanar.
- Un cuchillo para pelar.
- Un cuchillo de sierra para cortar pan.
- Un destapador de botellas.
- Un sacacorchos.
- Un abrelatas.
- Un rallador.
- Un prensa-puré.
- Un molino de carne.
- Un batidor eléctrico o de mano.
- Una licuadora.
- Una balanza de cocina.
- Una taza con medidas.
- Un juego de cucharas con medidas.
- Tres moldes para torta: redondo, cuadrado y rectangular.
- Una budinera.
- Una tabla para picar carne y legumbres.
- Una tabla para amasar.
- Un bolillo para extender las masas.
- Un cortador de galletas.





Tren de la Libertad

Ibarra – Salinas - Ibarra

Tierra de artesanos, lagos y leyendas donde la travesía del ferrocarril se llena de exotismo y fascinación. El turista puede disfrutar del paisaje natural que adorna la vía férrea y cruza por una serie de puentes y túneles hechos a pico y pala, que convierten el tren en un topo gigante en medio de la montaña. En Salinas la comunidad afro-ecuatoriana deleita a los visitantes con su cultura, música y baile.



Imbabura

La provincia de Imbabura se encuentra al norte del Ecuador, en la hoya occidental del Chota. Una característica particular de Imbabura es la diversidad étnica, que busca formas de reconocimiento de cada identidad y revalorización de su cultura, a través de expresiones artísticas como la danza en Otavalo, la escultura en San Antonio de Ibarra y la música bomba, propia del Valle del Chota.

Está rodeada de fértiles valles y su clima es cálido templado.

En segundo orden está el desarrollo del turismo que se vincula con la industria textil en Antonio Ante, la fabricación de ropa en cuero en Cotacachi y los tejidos de Otavalo.

Población

398.244

65.7% mestizos
25.8% indígenas
5.4% afroecuatorianos

Actividad Económica

Agricultura

maíz, trigo, cebada, fréjol, papa, legumbres, hortalizas, tomate riñón, cabuya, alfalfa, papaya, piña, caña de azúcar, ciruela, guabo, aguacate, plátano, naranja, cacao y café.



Imbabura



Tortillas de Papa

Este plato típico es tradicional de la provincia de Imbabura. Se prepara en casi todos los cantones con ciertas características particulares: a veces en lugar de acompañarlas con fritada de carne de cerdo se usa carne de res o carne colorada.

Ingredientes:

- 4 Libras de papas
- 2 libras de carne (cerdo o res)
- 50 gramos de queso picado
- 4 aguacates
- 1 kilo de mote cocido
- 6 huevos
- Tomate, cebolla paiteña y limón

Preparación:

Se cocinan las papas en una olla grande hasta que estén suaves para aplastarlas y dar forma redonda a la tortilla.

Se hace un agujero en la mitad de la tortilla y se pone queso picado.

Se las deja reposar por unos 10 minutos. Mientras tanto, se aliña la carne y se pone a sofreír en una paila.

Con el aceite de la carne se fríen las tortillas. Aparte, se hace un curtido con tomate, paiteña, limón y se agregan rodajas de aguacate.

El plato termina adornado con un huevo frito y una empanada de viento (Si desea).



Caldo de Patas

El caldo de Pata tiene sus raíces en la provincia del Carchi, cuyos pobladores influenciados por los migrantes de Colombia empezaron a preparar este plato típico, que ahora forma parte de la gastronomía ecuatoriana.

Durante la década del 80 existía mayor fluidez en las relaciones comerciales y los mercaderes de Ibarra viajaban hacia Colombia para adquirir las patas del ganado.

Ingredientes:

- 2 patas de res
- 1 kilo de mote
- 2 kilos de papas
- 1 taza de mani
- 1 taza de leche
- Cebolla, ajo, culantro
- Sal al gusto

Preparación:

Poner en una olla grande a cocinar las patas, añadir trozos grandes de cebolla y dejar hervir hasta que quede suave.

A parte, cocinar en recipientes separados el mote y la papa. Una vez que ya se cocieron las patas, sacar y hacer pedazos.

En una sartén hacer un refrito de ajo, cebolla y sal, verter el mani licuado con leche y dejar hervir 5 minutos, luego agregar al caldo.

Servir con papa, mote y culantro.



Fritada

La fritada es uno de los platos más tradicionales de la provincia de Imbabura. Incluso en la Panamericana Norte, a la altura de la parroquia de Natabuela, en el cantón Antonio Ante, se encuentra el monumento a la fritada.

Este plato típico ha dado la vuelta por el Ecuador, pero Atuntaqui le ha puesto ese sabor único para los gustos más exigentes.

Ingredientes:

- 2 kilos de carne de cerdo
- Un taza de ajo
- Dos tazas de paiteña
- ½ taza de cerveza

Preparación:

Se corta la carne de cerdo en cubitos.

Se coloca un recipiente con agua, cebolla y ajo, se deja hervir. Luego se coloca la carne y se deja sancochar a fuego lento.

A medida que se seque el agua, se aumenta en pequeñas cantidades. Cuando ya está suave la carne, se pone la cerveza y se deja cocinar hasta que quede jugosa y dorada.

Este plato se acompaña con papas, maíz tostado y ají.





Carne Colorada

La carne colorada recibe su nombre del color que absorbe del achiote, es un plato típico de las provincias de Carchi e Imbabura en el norte de Ecuador. La carne colorada se prepara con carne de res marinada en cerveza, ajo, cebolla, achiote, comino, orégano y se cocina a fuego lento hasta dorarse.

Por lo general se sirve con plátanos maduros fritos, mote, llapingachos, tajadas de aguacate, papas, arroz, yuca, empanadas, ensaladas, ají, salsa de queso para las papas, entre otros.

Ingredientes:

- 2 libras de carne de res, cortado en cubos de tamaño mediano
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla colorada, cortada en trozos grandes
- 1 cucharada de achiote molido
- 1 cucharada de comino molido
- ½ cucharada de orégano
- 2 cucharadas de sal + al gusto
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de cerveza
- 3 cucharadas de mantequilla o manteca

Preparación:

Licuar el ajo, la cebolla colorada, el jugo de limón y la cerveza hasta obtener un puré.

Luego mezclar el puré con la carne, el achiote, el comino, el orégano y la sal en una fuente de vidrio o plástico, cubrir y dejar reposar por lo menos dos horas.

Calentar la mantequilla o manteca a temperatura media en una sartén de buen tamaño, añadir la carne y cocinar a fuego lento hasta que todo el líquido se haya reducido y la carne se empiece a dorar.

Remover constantemente para evitar que la carne se queme y cocinar hasta que esté completamente dorada.

Sirva acompañada de arroz, plátanos maduros fritos, papitas, tajadas de aguacate, ensalada y ají.



Nogadas

Las nogadas son deliciosas golosinas que forman parte de la tradicional gastronomía de Ibarra.

Su elaboración es artesanal y la característica principal es que son empacadas en recipientes de madera y se complementan con ingredientes como nuez, coco y canela. Se las encuentra en el parque La Merced del centro de Ibarra.

Ingredientes:

- 1 kilo de panela de color claro
- 2 tazas de agua
- 1 taza de toctes picados
- 1 cucharada de manteca
- 1 huevo

Preparación:

En una paila al fuego, con el agua y la panela picada en trozos, hierva hasta que se deshaga, espumando todo el tiempo.

Cierna la miel y pásela por un colador fino y vuelva al fuego hasta conseguir el punto de bola.

Ponga la mitad de los toctes, bata dos minutos y agregue la manteca. Retire del fuego y cuando la miel comience a entibiar agregue el huevo batiendo rápidamente hasa blanquearla, cuidando que la clara no forme hebras blancas.

Añada poco a poco el resto de los toctes, mezcle bien y si la masa resula muy seca agregue un huevo más.

Coloque la preparación en cajitas de sauce, cubra con papel celofán y tape. Se conserva en estas cajitas hasta 3 meses.



Helados de Paila

La receta es originaria de la familia Suárez, oriunda de la ciudad de Ibarra, cuya tradición se remonta a 1896- 1897 y perdura hasta la actualidad.

Esto ha sido posible gracias a la perseverancia de esta familia que ha conservado el mismo sabor, que se ha transmitido de generación en generación.

Ingredientes:

- 4 litros de jugo de mora (coco, frutilla, tomate de árbol...)
- 3 libras de azúcar
- Hielo
- Paja
- Sal en grano

Preparación:

Se coloca una paila grande de bronce sobre el hielo y la paja.

Luego en este recipiente se coloca el jugo de la fruta y el azúcar a su gusto y se empieza a girar, removiendo constantemente hasta obtener la solidificación del jugo y así el delicioso helado de paila.



instrumentos de extracción de sal y recuerdos de las luchas sociales de líderes afroecuatorianos que han influido en el pensamiento de la colectividad de Santa Catalina de Salinas.

El museo de sal formará parte de los recorridos turísticos que se harán una vez que el tren vuelva.

Historia de la Sal

La parroquia de Salinas del cantón Ibarra, provincia de Imbabura, se caracteriza por tener minas de sal, que fueron explotadas por los primeros habitantes afroecuatorianos que se asentaron en la localidad.

El aprovechamiento de la sal se convirtió en una actividad económica de las familias de la parroquia. Los líderes más antiguos de los ayllus descubrieron que existían partes privilegiadas de tierra, de donde se extraía la sal.

Las familias se ingeniaron para fabricar las pipas de sal, elaboradas con carrizo y barro.

Su forma era cuadrada y con dos patas para sostenerla. En este aparato se extendía gran cantidad de tierra salada encima. Colocaban agua para someterla a cocción, hasta que se evapora, se filtra y se obtiene una masa sólida para luego secarla.

Los salineros comercializaban este producto por todo el Valle del Chota, Lita, La Carolina y otros sectores de Imbabura. De ahí proviene el nombre de Salinas.

Ésta etapa histórica en Salinas fue recopilada en el Museo de Sal, donde se conservan los





Sendero de Arrozales Durán - Yaguachi - Durán

Un recorrido por el Litoral ecuatoriano, donde los turistas podrán conocer la producción agrícola de la zona, variedad de aves, costumbres y tradiciones. Además, la historia arquitectónica, religiosa y libertaria de sus pueblos. Los visitantes serán recibidos con coplas y amorfinos recitados por montubios, personajes típicos de la región.



La provincia del Guayas y su capital, Guayaquil, que es el mayor centro financiero y comercial del Ecuador, tiene entre sus principales actividades productivas la industria. Esto por la influencia del Puerto, el cual ha facilitado el desarrollo de fábricas asentadas en Guayaquil y Durán principalmente. Además, prevalecen actividades agrícolas, ganaderas y el turismo, por sus playas.

Con una población de casi cuatro millones de habitantes, la provincia del Guayas se caracteriza por tener un clima de sabana y tropical monzón, con temperaturas elevadas durante la mayor parte del año. El promedio es de 25°C, tiene dos estaciones: invierno o época de lluvias, entre enero y mayo, y la época de verano o seca, que va de junio a diciembre.

Población

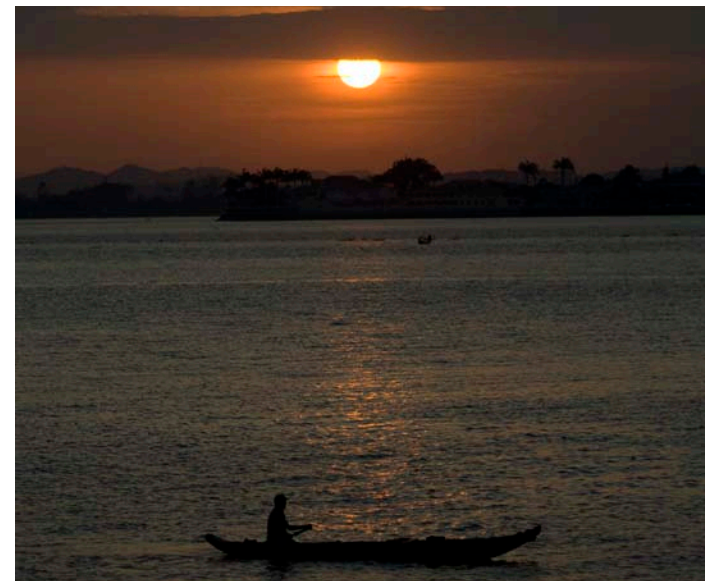
3.645.483

68% mestizos
11% montubios
10% afroecuatorianos

Actividad Económica

Agricultura

banano, arroz, azúcar,
cacao, café, caña de
azúcar, algodón,
oleaginosas



Guayas



Muchines

En la Costa los platos tienen entre sus ingredientes el plátano verde y la yuca. En Guayaquil a mediados del siglo XX comenzó a cocinarse la yuca en forma de tortillas ovaladas que se denominaron muchines y su preparación y consumo se extendió por toda la región.

Ingredientes:

- Yuca 500 grs.
- Cebolla Blanca 3 ramas
- Queso fresco con sal 100 grs.
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- 2 Huevos

Preparación:

La yuca fresca y pelada se la raya; aparte se corta en trozos pequeños la cebolla blanca y se le agrega el queso, se mezcla y este es el relleno del muchín.

A la yuca rallada se le agregan los 2 huevos, sal y azúcar al gusto y se forman pequeñas tortillas no redondas sino ovaladas o cilíndricas, en el centro se coloca un poco de relleno y en una sartén con aceite bien caliente se fríen hasta que estén doradas.



Caldo de Bagre

Para los años 50 el pescado conocido como bagre comenzó a prepararse de distintas formas en ciudades como Guayaquil y Durán.

A este pescado se le atribuyen propiedades para desarrollar una buena memoria lo que popularizó su consumo.

Ingredientes:

- Bagre (cabeza), 1 unidad
- Yuca, 500 gramos
- Diente de ajo, 2 unidades
- Cilantro picado, 1 cucharadita
- Comino, al gusto
- Pimienta, al gusto
- Bagre en rodajas, 500 gramos
- Cebolla pequeña, 1/2 unidad
- Tomate, 2 unidades
- Aceite, 2 cucharadas
- Sal, al gusto

Preparación:

Haga un refrito en una olla con el aceite, la cebolla picada, el ajo machacado, los tomates picados y el cilantro.

Añada la cabeza lavada y los aliños. Retire la espuma de la superficie y cocine 40 minutos.

Pase el caldo por un colador fino a otra olla y añada la yuca pelada y cortada en trozos. Cuando la yuca esté suave, añada las rodajas de pescado y cocine a fuego suave durante 10 minutos.

Sirva el caldo enseguida, espolvoreado con cilantro picado, acompañado de arroz blanco y ají.



Caldo de Salchicha

Este plato, de origen español, tiene como base el cerdo. La tradición de prepararlo se ha transmitido de forma oral.

De acuerdo a la historia las mujeres en los barrios de Guayaquil para agasajar a los bomberos cocinaban carne de res y de cerdo. De allí nació el caldo de salchicha o de manguera.

Ingredientes:

- menudencia de cerdo
- 2 tazas de sangre de cerdo
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento
- 3 tazas de arroz
- 1 col en rodaja
- 5 verdes
- 6 ajos
- 1 cucharada de orégano y culantro
- hierba buena
- sal, pimienta y comino.

Preparación:

Se coloca en una olla con cinco litros de agua, la menudencia de cerdo, los verdes, la mitad de la col cortada en tiras finas, el condumio del tripaje, la sal, la pimienta, el comino y los ajos.

Se hierva hasta que estén cocinadas las menudencias, se agregan las tripas rellenas con arroz, las tripas rellenas de verde (hacer un refrito, agregar dos verdes rallados, culantro y manteca de cerdo y con esta preparación rellenar las tripas) y cocinar hasta que estas no sangren.



Encebollado de Pescado

Este plato típico según sus consumidores, que se extienden por Guayaquil, la provincia del Guayas y el país, es el mejor y más efectivo desayuno que existe para curar la resaca, después de una prolongada fiesta.

Es muy popular en el país y es muy accesible por ser un plato económico.

Ingredientes:

- 1 lb de yuca
- 2 lbs. de albacora
- 1 cebolla colorada mediana encurtida con limón
- 1 tomate en rodajas
- 3 cucharadas de ají en polvo
- culantro y comino
- sal
- pimienta

Preparación:

En una olla se cocina el pescado en tres tazas de agua con sal, ají, culantro, pimienta, comino y tomate. En otro recipiente se cocina la yuca con sal.

Cuando el pescado esté listo se lo saca y se lo separa en lonjas o filetes. Se cierne el caldo. En el recipiente donde está la yuca se agrega el caldo y se aplasta la yuca para que quede en trozos medianos. Se sirve en un plato sopero el caldo con la yuca, allí se agrega el pescado y un poco de cebolla. Se sirve con ají, limón y aceite.

Este plato se lo acompaña con canguil, tostado o porciones de arroz.



Gallareta Asada y Arroz con Menestra

El arroz con menestra es un plato típico de la Costa y se lo puede encontrar en casi todas las ciudades del país.

En general la menestra se prepara con lenteja o fréjol, pero también existen menestras de otros granos.

En Yaguachi se lo sirve junto a la gallareta, que es un ave típica del lugar de exquisito sabor.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla colorada, cortada en cubitos pequeños
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos pequeños
- 3 tomates, cortados en cubitos pequeños
- 6 dientes de ajo, machacado
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de achiote molido
- 4 cucharadas de cilantro picadito
- 7 tazas de agua
- 1 libra de fréjol
- 5 gallaretas
- 2 cabezas de ajo
- 1 cebolla colorada
- porción de cilantro
- sal al gusto

Preparación:

Se calienta el aceite a fuego medio en una cacerola grande, se prepara un refrito para la menestra añadiendo la cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino, achiote, sal y dos cucharadas del cilantro picado. Se reserva las otras dos cucharadas para el final.

Se cocina el refrito durante cinco minutos o hasta que todos los ingredientes se hayan ablandado, revolviendo de vez en cuando y se añade el agua e incrementa la temperatura hasta que empieza a hervir.

Se agrega el fréjol y se reduce la temperatura a fuego lento, se tapa parcialmente la cacerola y se cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente una hora. Se mezcla el cilantro restante con la menestra y se sirve con arroz (cocinado al estilo costeño), lo que implica que el grano se haya abierto.

Para adobar la gallareta se licua cebolla, ajo, cilantro y sal. Se esparce la mezcla sobre la presa y se asa a fuego lento.



Seco de Pato

El seco de pato es un plato festivo que se realiza en los pueblos de la Costa en ocasiones especiales o de celebración, aunque esta carne es de una textura diferente al pollo o gallina (un poco dura) tiene un sabor exquisito.

Ingredientes:

- 1 pato en presas
- 3 cebollas
- 3 pimientos
- cilantro al gusto
- 2 naranjillas
- ¼ de chicha
- sal al gusto
- 1 diente de ajo

Preparación:

Primero se agrega sal y ajo al pato y se lo adoba por unas dos horas para que tome sabor.

Una vez que esté en su punto se lo pone en la olla junto con el refrito de cebolla, pimiento, cilantro, naranjilla, chicha y sal al gusto hasta que esté se consuma, luego se lo deja hervir por espacio de dos horas.

Servir acompañado de arroz y yuca frita o cocinada.





Guatita

A mediados de los años 60, en el siglo pasado, en Guayaquil se comenzó a utilizar las vísceras de la res para la preparación de alimentos. En los sectores populares de esta ciudad se prepara la guatita, su consumo se extendió por toda la ciudad y el país.

Ingredientes:

Para cocinar el mondongo

- 2 libras de panza de res o mondongo, también conocido como librillo, callos o menudo
- Jugo de 1 limón
- 10 tazas de agua
- 5 ramitas de culantro
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de comino molido

Para preparar la guatita

- ½ taza de mantequilla de maní (sin sal)
- 2 tazas de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de cebolla colorada o roja, picada
- 2 tazas de cebolla blanca picada
- ½ pimienta (rojo o verde) picado
- 1 tomate, pelado, sin semillas y picado
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 4 papas blancas, peladas y cortadas en cubitos pequeños
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cubre el mondongo con agua, sal y la mitad del jugo de limón, se lo deja reposar durante 10 minutos, se lava y se repite el proceso otra vez. Se lo lava bien y se coloca en una olla grande, con las diez tazas de agua, las ramitas de culantro, el ajo, la sal y el comino.

Se lo hace hervir, se reduce la temperatura y se cocina a fuego lento hasta que el mondongo quede suave, aproximadamente dos horas. Se retira el mondongo del agua y se lo deja enfriar un poco. Se debe reservar 2 tazas del caldo donde se cocinó el mondongo.

Mientras tanto se diluye la mantequilla de maní con media taza de leche. Una vez frío se lo pica en pedazos pequeños. De allí se prepara un refrito con mantequilla, achiote, comino, sal, orégano, cebolla, pimienta, tomate y ajo. Se cocina a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves y casi transparentes, por unos 5 minutos.

Cuando esté listo se coloca el refrito, la leche y la mantequilla de maní en la licuadora y se los licua hasta obtener una salsa cremosa. En una olla grande se mezcla la salsa licuada, las dos tazas de caldo de mondongo, las papas picadas, el mondongo picado y se hierve. Después se cocina a fuego lento hasta que las papas estén suaves y el líquido se empieza a volver espeso.

Se aplasta las papas un poco para espesar la salsa, se prueba y rectifica la sal y se agrega pimienta al gusto.

La guatita se sirve con arroz, aguacate y ají.



“Dulces de los Reyes”

En la casa de Bertha de Reyes, cercana al Malecón de Yaguachi, se elaboran desde hace más de 30 años, los “Dulces de los Reyes”, de piña y de manjar.

Doña Bertha mantiene el negocio que su esposo heredó de sus padres y que son una tradición en el mencionado cantón.

Ingredientes:

- 2 libras de harina
- ½ litro de leche
- 4 huevos
- ½ libra de mantequilla
- ½ libra de azúcar
- Esencia de vainilla
- Polvo de hornear

Para la cobertura de piña

- 1 de piña
- ¼ de libra de azúcar

Para la cobertura de manjar

- 2 litro de leche
- 1 libra de azúcar

Preparación:

En un molde grande engrasado y espolvoreado de harina se bate mantequilla con el azúcar. Luego se agregan los huevos y la harina hasta lograr una masa homogénea. Se añade la leche, se ponen unas cuatro o cinco gotas de esencia de vainilla y se esparce polvo de hornear. Se lo pone al horno que debe estar previamente calentado por unos 15 minutos y se hornea por una hora.

Para la cobertura de piña: se raya la fruta, los pedazos previamente cernidos se los coloca con azúcar en una sartén a fuego medio, hasta lograr una mermelada que se coloca sobre el pastel.

Para la cobertura de manjar: se coloca en una cacerola de fondo grueso, cuatro cucharadas de azúcar y se queman a fuego lento para dar un color oscuro al dulce. Después se vierte la leche y el resto del azúcar y se pone a fuego fuerte hasta que hierva. Se baja a fuego lento, por 40 minutos y se bate para que no se pegue durante la cocción y se espese. Cuando está listo se coloca en otro recipiente, se deja enfriar y se pone sobre el pastel.



Historia del Azúcar

El azúcar llegó al Ecuador junto con los españoles. Sin embargo, el auge de la industria azucarera ocurre precisamente con la presencia del ferrocarril que unió la Costa con la Sierra, por el eje Naranjito – Bucay. El intercambio comercial dio origen a una época de bonanza, a la aparición del Banco Comercial y Agrícola y en la estructura social ingresó la burguesía agroindustrial.

Fue en la década de 1880 que la agroindustria azucarera trajo por primera vez el fenómeno de la migración interna. Grandes masas de campesinos, bajo el lema de "a la Costa", poblaron los alrededores de los ingenios. Ellos se vieron favorecidos por la prosperidad económica y por el ferrocarril, que transportaba la dulce mercancía.

En ciudades como Milagro, para que el tren transporte el azúcar de los ingenios, se instaló el tendido eléctrico, lo que permitió a este cantón ser el primero en contar con alumbrado público, generando un gran desarrollo para la urbe.

Además de azúcar, el tren transportaba importantes productos de exportación como banano, café, cacao, frutas y otros cultivos tropicales, destinados a satisfacer la demanda de mercados nacionales e internacionales.



Avenida de los Volcanes Quito - Latacunga - Quito

Esta ruta conocida por sus múltiples volcanes como: Ilaló, Pasochoa, Rumiñahui, Cotopaxi, Pichincha, Atacazo, Corazón, Ilinizas, entre otros, da muestra a los turistas de la imponente y bella serranía ecuatoriana.

Pichincha

La provincia de Pichincha se encuentra ubicada al norte del país, en la región Sierra, su fecha de creación es el 25 de junio de 1824, siendo la ciudad de Quito su capital administrativa, fundada el 6 de diciembre de 1534.

El 8 de septiembre de 1978 Quito fue declarada por la UNESCO como "Patrimonio Cultural de la Humanidad" debido a sus características: geográficas, climatológicas y en especial a la conservación de sus tesoros coloniales, evidenciados principalmente en sus iglesias, conventos y museos. Entre otros se destacan: San Francisco, Santo Domingo, La Compañía de Jesús, La Merced y San Agustín.

En el 2011, Quito fue designada como Capital Americana de la Cultura y en ese marco eligió sus 7 Maravillas patrimoniales, siendo la ganadora la Estación del Tren Eloy Alfaro de Chimbacalle, uno de los atractivos turísticos del sur de la ciudad.

Cuenta con importantes manifestaciones culturales: en Cayambe (Fiestas de San Pedro), Tabacundo (Fiesta de Mama Nati), Sangolquí (Fiesta del Maíz y del Turismo) y El Quinche (Fiesta de la Virgen del Quinche).

Población

2.576.287

82% mestizos
6% blancos
5% indígenas

Actividad Económica

**Comercio,
manufactura,
agricultura**

aguacate, limón, manzana,
tomate, tomate de árbol,
granadilla, ají, naranjilla.
Además variadas flores
como rosas, mini-clavel y
astromelias.



Pichincha



Empanadas de Morocho

El morocho es un tipo de maíz utilizado en varios platos típicos de los Andes ecuatorianos. Las empanadas son de preparación sencilla y sabor único utilizando como ingrediente principal el morocho con el cual se elabora una masa, misma que se rellena con pollo o carne de res para finalmente freírla en aceite bien caliente. Generalmente se sirve acompañada de café.

Ingredientes:

- 500 gr de morocho partido remojado desde la víspera
- 250 gr de carne molida de cerdo
- 1 cebolla perla picada
- 1 zanahoria cocida y cortada en cubos pequeños
- 1 taza de arvejas
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 2 claras de huevo
- 2 tazas de aceite para freír las empanadas
- Sal, pimienta y comino a gusto

Preparación:

Fría la carne en aceite hasta que se dore. Añada la cebolla, la zanahoria y la arveja cocida, sazone y deje cocer por unos minutos.

Para la masa cocine el morocho en dos tazas de agua durante media hora, escurra y deje enfriar.

Muélalo en un molino o licuadora y añada sal, manteca de chanco y claras de huevo.

Amase hasta obtener una consistencia uniforme.

Forme bolas pequeñas y aplánelas en un plástico ligeramente engrasado. Incluya una cucharada de relleno en el centro y cierre la empanada. Fríalas en abundante aceite hirviendo.

Rinde 10 porciones.



Yaguarlocro

En la cosmovisión indígena la sangre de los animales se utiliza para rituales de celebración o agradecimiento a los dioses Incas.

Es un plato tradicional de la Sierra que se traduce como caldo de sangre en lengua quichua: Yaguar = sangre y Locro = sopa de papa. La carne y sangre utilizada es de borrego, esta es la esencia del plato, lo que le otorga un sabor completamente diferente.

Ingredientes:

- 1 libra de menudo de borrego
- 3 libras de papas peladas y picadas en cubos
- 1 taza de leche
- 8 tazas de agua
- 4 onzas de maní tostado
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- Culantro picado
- 1 cucharadita de orégano en hojitas
- 3 dientes de ajo molido
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de pimienta
- 2 limones
- Sal, pimienta y comino al gusto

Ingredientes para la sangre:

- 1 litro de sangre de borrego
- 1 ají sin pepas y picado
- 2 ramas de cebolla blanca
- Sal, pimienta y comino

Preparación:

Lave el menudo y si hay tripas ábralas para que queden bien limpias. Ponga todo en un tazón y agregue el jugo de dos limones y hojas de hierba buena. Deje reposar por un rato y luego enjuague con abundante agua fría. Cocínelo en la olla de presión, con agua y sal hasta que esté suave.

Retire el menudo del caldo y píquelo bien pequeño. En una olla grande haga un refrito con aceite, cebolla blanca, culantro, orégano, comino, pimienta y ajo. Luego agregue la papa picada y fría con el refrito. Añada el maní licuado en leche, tapar y dejar hervir por 15 minutos. Agregue el caldo de menudo y deje cocinar las papas. Antes de retirar del fuego, incorpore el menudo picado.

Preparación de la sangre:

En una olla con agua y sal cocine la sangre de borrego por unos 30 minutos. Retire del fuego, cuélala y desmenúcela. Luego en una sartén sofría con aceite-achiote, cebolla, pimienta, ají y sal, hasta que la sangre quede bien frita.



Timbushca

Es otro de los platos tradicionales de la Sierra. Principalmente consumido en Imbabura y Chimborazo, es un tipo de locro "ligero" que se prepara con maní, leche, achiote, col, papas, pecho de res con hueso. Una delicia y un buen alimento para una tarde fría en familia.

Ingredientes:

- 700 gr. de costilla de res
- 8 papas grandes peladas
- 4 hojas de col picadas
- ½ libra de mote

Salsa de Maní:

- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ taza de maní tostado
- 1 taza de leche
- 1 huevo duro
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal y pimienta

Preparación:

Cocine las costillas en la olla de presión, con tres litros de agua. Cierna el caldo y colóquelo en otra olla, agregue papas, col y carne en trozos. Deje al fuego hasta que estén cocidos los vegetales. Sazone.

Para la salsa haga un refrito con manteca de color, cebolla blanca y ajo. Licue el maní con media taza de leche, vierta un poco de caldo, agregue mote, leche, huevo duro picado y sazone.

Sirva cada porción con una papa entera, bañada con la salsa y espolvoreando perejil.



Fanesca

Esta sopa de inconfesable sabor se compone de por lo menos 12 granos que la generosa tierra de los Andes ofrece a sus hijos. Aderezada con pescado, lleva unas masitas fritas, huevo cocido y se sirve con molo, que es un sabroso puré de papas. La tradición de la fanesca es tan diversa como sus ingredientes. Algunos estudiosos creen que es un platillo inca; otros aseguran que la crearon los primeros cristianos; en otra versión, se la inventó una tal Juana en una hacienda serrana en tiempos de la Colonia (juanesca - fanesca). También obedece a que la cosecha de los granos coincide con el tiempo de abstinencia de la Semana Santa. Entonces, para saciar el hambre apareció este potaje de granos y pescado. Pero hay quienes defienden a brazo partido la religiosidad de la fanesca: sus doce ingredientes simbolizan a los 12 apóstoles y las 12 tribus de Israel; el pescado simboliza a Cristo.

Preparación:

Cocinar el sambo, el zapallo y la col con poca agua, sin sal, hasta que estén suaves y luego escurrir, debe quedar casi hecho un puré. Aparte cocinar todos los granos por separado y guardar el agua de cocción, este paso se puede realizar el día anterior.

Preparar el refrito con mantequilla, manteca de color, cebolla, ajo, condimentando con sal, pimienta y comino. Cuando esté mezclado, licuar con medio litro de leche, maní tostado y devolver a la olla. Incorporar a este refrito el arroz cocinado, el puré de sambo, zapallo, col y todos los granos cocinados. Ir incluyendo el agua de los granos dependiendo de qué tan espeso lo quiera preparar.

Hervir el bacalao lavado y quitado la piel y las espinas en uno y medio litros de leche. Cortar en pedazos pequeños y poner en la mezcla.

Añada el queso fresco rallado y la crema de leche y deje cocinar por quince minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue. Sirva adornado con rodajas de huevo duro, masitas fritas, perejil, encurtido de cebolla, hilachas de pimiento y rodajas de maqueño frito.

Ingredientes:

- 2 ½ libras de sambo tierno picado
- 1 libra de zapallo tierno picado
- 2 libras de choclo tierno desgranado
- 1 libra de arvejas tiernas
- 1 libra de fréjol tierno
- ½ libra de habas tiernas peladas
- 1 libra de chochos pelados
- 1 taza de arroz blanco
- 500 gr. de bacalao desaguado
- 250 gr. de queso fresco
- 10 hojas de col finamente picada
- 2 litros de leche
- ½ litro de crema de leche
- 6 tallos de cebolla blanca finamente picados
- 4 dientes de ajo molidos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de manteca roja o achiote
- Comino, sal y pimienta al gusto



Seco de Chivo

El mundo animal dentro de la cultura andina es sagrado y cada especie tiene sus propiedades. La comida no se come por comer ni es para llenar el estómago. Más bien procura la armonía entre humanos con la naturaleza y con las deidades. Por ese intercambio entre hombres y comida, existe una conexión sagrada que sirve para curar, suplir deficiencias, dar sabiduría o fuerza. Por ejemplo, se cree que si se come carne de venado se llegará a ser tal ágil como este animal.

Es un guiso que como su nombre lo dice utiliza carne de chivo o borrego, en el que se recomienda la chuleta, costilla y brazo debido a que la carne de las piernas es más dura.

Ingredientes:

- 2 ½ lb. de costillas de borrego en trozos grandes
- 1 ½ lb. de tomates
- 1 ½ tazas de cerveza o chicha
- 1 rama de apio con hojas
- 2 ramas de culantro
- ¾ taza de cebolla paiteña picada
- 3 dientes de ajo picados
- ½ taza de pimienta picado
- 1 ají sin semillas
- 2 cucharadas de aceite
- Achiote
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 ½ cucharaditas de orégano
- 2 clavos de olor
- 2 granos de pimienta dulce
- 1 onza de panela
- Sal

Preparación:

En una olla grande calentar el aceite con el achiote. A fuego alto freír las costillas hasta que estén doradas por fuera. Añadir cebolla, ajo, pimienta, comino y pimienta; bajar el fuego y seguir friendo hasta que la cebolla esté transparente, pero no dorada.

Licuar el ají y los tomates con cerveza o chicha; cernir y añadir a la carne con orégano; panela; apio, clavos de olor, pimienta dulce y sal. Si la carne no está cubierta con jugo, añadir agua para completar. Cuando hierva, bajar el fuego y cocinar de una a dos horas o hasta que la carne esté suave y la salsa espesa, añadiendo agua cuando sea necesario.

Agregar culantro y cocinar por algunos minutos más. Sacar los clavos, la pimienta dulce, el apio y el culantro. Probar y equilibrar la sazón.





Quimbolitos

Es un primo lejano de la humita, ya que se elabora con haria de maíz blanco y su sabor es siempre dulce. Una vez lista la masa se envuelve en hojas de achira para ser cocinadas al vapor en una olla preparada, tamalera o vaporera. Se los puede servir a la hora del desayuno, almuerzo o como postre.

Ingredientes:

- 250 gr. de harina de maíz blanco
- Medio queso sin sal rallado
- 9 huevos
- 1 taza de azúcar
- ½ lb. de mantequilla sin sal
- 250 gr. manteca de chanco
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- Una tapita de aguardiente anisado
- ½ taza de pasas
- Esencia de vainilla
- 20 hojas de achira

Preparación:

Cierna la harina. Batir juntas la mantequilla y la manteca hasta que estén cremosas y añadir poco a poco el azúcar. Luego las yemas, una por una, hasta crear una masa homogénea e ir espolvoreando la harina. Añadir el queso, el aguardiente, las claras batidas a punto de nieve. Revolver lentamente mientras añade la esencia de vainilla.

Coloque una cucharada en cada hoja de achira con dos ó tres pasas. Doble los lados de la hoja sobre la masa y luego doble los extremos hacia atrás para que masa tenga a dónde esponjarse.

Cocine a vapor por 20 minutos aproximadamente.



Humitas

Hechas con el alimento por excelencia de los ecuatorianos, el maíz. Son pastelitos de choclo o maíz tierno rellenos con queso y cocinados al vapor, generalmente se sirven con una taza de café caliente y si gustan del ají se recomienda el que se hace con tomate de árbol. A diferencia de su primo hermano el quimbolito, a la humita se la envuelve en la hoja del choclo.

Ingredientes:

- 8 choclos maduros
- 5 huevos
- ¼ de libra de mantequilla fresca
- ½ queso fresco pequeño rallado
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 rama de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 pizca de pimienta
- Hojas de choclo grandes

Preparación:

Moler los choclos desgranados. En un recipiente batir el queso, la mantequilla, los huevos, la sal, el azúcar y el polvo de hornear.

Refreír un poco la cebolla con ajo y pimienta y añadir a la mezcla. Agregar el choclo molido, batir todos los ingredientes.

Poner en las hojas grandes de choclo una cucharada de la mezcla y doblar con cuidado.

Cocinar al vapor en una olla tamalera por una hora más o menos.

Servir con café y con ají de tomate de árbol.

Si se desea humitas de dulce aumentar el azúcar y disminuir la sal.



Historia del Maíz

Para las antiguas civilizaciones latinoamericanas el maíz fue uno de los elementos constantes de su vida. Especialmente la civilización inca, que no solo vio al maíz como alimento sino que además, le otorgó un uso ceremonial. Esto sucedía en los ritos de iniciación, llegando al punto de divinizarlo llamándolo "Mama zara" y considerándolo como el alimento de los dioses.

El mundo andino tomaba al pie de la letra los tiempos señalados por el calendario solar para la siembra, en la búsqueda del bienestar colectivo y armónico de toda la población.

Con el paso de los años la cultura del maíz no ha cambiado, es un elemento esencial en la cocina ecuatoriana. Hoy se lo considera como alimento cálido gracias a la producción de energía. Además, se vuelve un alimento completo cuando se combina con fréjol, en recetas como el locro de frejol con choclo, locro de porotos casados, mote casado, que son delicias para el paladar.

El maíz sirve de alimento en todo el país, se lo disfruta como canguil, choclo, mote choclo, chulpi, tostado, morocho de sal o de dulce, choclotanda, humita o chumal. También es componente principal en la sabrosa chicha de jora, máchica, mazamorra o colada morada. Sus propiedades nutricionales lo han convertido en uno de los cuatro alimentos de mayor consumo del mundo.

Existen datos que poca gente conoce sobre el maíz, especialmente su capacidad curativa, tanto para cicatrizar heridas, bajar la fiebre o para quitar los moretones cuando se aplica en la piel harina mezclada con zumo de rábano. La chicha del maíz es buena para arrojar los cálculos renales o de la vesícula.

Por excelencia el maíz es el producto de Ecuador y de Latinoamérica. Expertos culinarios aseguran, parafraseando, que "si somos lo que comemos, somos maíz".



Cotopaxi

La provincia de Cotopaxi está ubicada en la zona centro-norte del país, fue creada el 6 de marzo de 1851. Su capital es Latacunga cantón reconocido por la tradicional festividad de la Mama Negra. Según datos del censo 2010 la provincia tiene 409.205 habitantes, con un mayor número de mujeres 210.580 y hombres 198.625.

Su nombre se debe al volcán ubicado en su territorio, siendo el segundo más alto del país con 5.897 msnm. El primero es el Chimborazo con 6.310 msnm. En sus alrededores se encuentran: el Quilotoa con 3.914 msnm, los Ilinizas Norte y Sur, con elevaciones de 5.116 y 5.305 msnm, respectivamente.

Actualmente son cinco los pilares que sustentan el desarrollo económico de Cotopaxi: industria, agricultura, ganadería, comercio y transporte.

En cuanto a la industria se fabrica productos de aluminio, acero, papel, harina, embutidos, curtiembre, cemento, entre otros.

Población

409.205

72% mestizos
22% indígenas
2% otros

Actividad Económica

Agricultura, ganadería

217.246 ovinos y 198.387 bovinos, la producción lechera es de 526.939 litros diarios
fréjol, arveja, maíz, papas, yuca y brócoli.



Cotopaxi



Allullas

Exquisitez que encontramos en Latacunga. Es un biscocho hecho con harina de castilla hervida con manteca de chancho, que generalmente es acompañada de queso de hoja y una deliciosa taza de chocolate, muy sabrosa si se la unta con manjar de leche.

Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de levadura fresca
- ½ kilo de harina
- 1 taza de manteca de cerdo

Preparación:

Precaliente el horno entre 180°C y 200 °C.

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente hasta conseguir una masa homogénea. Amase la mezcla en una superficie enharinada y forme una bola grande, colóquela en el recipiente y cúbrala con un paño; déjela reposar durante dos horas.

Separe la masa en bolitas, aplástelas como tortillas y pínchelas con un tenedor. Coloque las bolitas en latas enmantequilladas, lo suficientemente separadas una de otra para que no se peguen, deje reposar por 10 minutos. Lleve al horno durante 15 minutos aproximadamente, hasta que estén doradas.



Queso de Hoja

El queso de hoja es una comida típica en algunas zonas del Ecuador. El nombre se debe a la hoja de achira, en la cual se deja reposar el queso, dándole un sabor único y exquisito. Es el complemento ideal de las allullas y biscochos. Un manjar que no se puede dejar pasar.

Ingredientes:

- 1 queso fresco
- 2 litros de agua
- 3 cucharadas de sal
- 8 hojas de achira

Preparación:

Lavar el queso y cortarlo en tajadas. En un recipiente hervir el agua y la sal. Introducir una tajada de queso hasta que esté muy suave.

Lavar las hojas de achira previamente, secarlas y aplanar la parte cercana al tallo, utilizando un rodillo. Colocar el queso caliente entre dos hojas y luego dentro de una funda de plástico pequeña para darle forma y tamaño. Todo esto antes que se enfríe.

Colocar el queso en el centro de otra hoja limpia, humedecida y aplanada. Cerrar los extremos de la hoja hacia el centro, envolviendolo. Conserve en un lugar fresco o refrigere.



Empanadas de Mejido

Las empanadas de mejido son tradicionales de la Sierra, entre las provincias que consumen está Pichincha, Loja, Cotopaxi, Azuay, Tungurahua. Son empanadas que se preparan de forma similar a las de viento, una vez fritas se las espolvorea con azúcar para dar mayor gusto. Una delicia, si no la ha probado hoy es un buen momento.

Ingredientes:

Masa:

- 2 tazas de harina
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de agua
- 1 tajada de limón

Mejido:

- Medio queso sin sal, rallado
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- ½ taza de pasas
- 1 taza de aceite para freír

Preparación:

En un recipiente mezclar la harina, las yemas de huevo, la sal y el polvo de hornear. Mientras amasa añadir mantequilla, agua y unas gotas de jugo de limón. Luego amase en una tabla enharinada, hasta que la preparación esté elástica, por diez minutos aproximadamente. Tapar con un mantel y dejar reposar de media a una hora.

Aparte, en una olla mezcle el queso rallado, el azúcar hasta que se disuelva. Revuelva con una cuchara de palo. Ir añadiendo los huevos uno por uno mientras revuelve hasta crear una masa cremosa. Añadir las pasas. Retirar del fuego pero continuar revolviendo por unos 5 minutos para que se enfríe y no se vuelva cauchoso.

Dividir la masa en bolas, la preparación rinde para 16 porciones. Aplastar la bola de harina, sobre una tabla enharinada hasta que se vuelva una lámina, no muy delgada. Añadir una cucharada de condumio en el centro y doblar en un semicírculo, repulgar los bordes.

En una olla caliente el aceite y fría las empanadas de dos en dos a fuego medio-alto, hasta que estén doradas. Sacarlas, escurrirlas y servir caliente.



Chugchucas

Es un plato típico originario de la provincia de Latacunga, siendo el cerdo la base de este delicioso alimento. Esta compuesto de mote, maduro frito, empanada de mejido, maíz tostado, canguil, papas enteras fritas, tostado. Como entrada se suele servir mote con chicharrón.

Ingredientes:

- 1 kg de carne de cerdo para fritada
- 3 dientes de ajo
- 6 papas medianas cocinadas en mitades
- 6 plátanos o maqueños maduros
- 1 kg de mote cocinado
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Canguil
- Tostado
- Cuero reventado
- Empanadas de mejido

Preparación:

Cocine la carne en una paila u olla con un poco de agua, sal, comino, pimienta y ajo hasta que se seque y se dore. En la misma grasa fría las papas cocinadas y los maduros.

Sirva en un plato la fritada, el mote, las papas, el maduro, el tostado, el canguil, el cuero reventado y las empanadas.





Chicha de Jora

Es la bebida de los dioses, utilizada desde tiempos incásicos en festividades y celebraciones, tradición que se mantiene en la actualidad. Bebida que es consumida principalmente en la zona de los Andes, se elabora con maíz germinado que se muele seco y se cuece en bastante agua para luego ser sometido al fermento.

Ingredientes:

- ½ libra de harina de jora mezclada en un litro de agua fría
- 8 litros de agua
- 4 onzas de panela
- 4 rajas de canela
- 2 bolas de pimienta dulce
- 2 clavos de olor
- 2 ramas de arrayán
- 4 hojas de naranja
- 2 hojas de hierba luisa
- 2 ramas de cedrón
- 1 rama de manzanilla
- Fruta y cascara de 1 piña
- 10 naranjillas partidas
- 6 guayabas partidas

Preparación:

Hervir siete litros de agua, añadir la harina diluida y hervir a fuego lento por 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Verter en el recipiente que se vaya a conservar, un pondo curado u otro utensilio.

En un litro de agua hervir durante 20 minutos la panela, canela, pimienta dulce, clavos de olor y arrayán. Apagar la llama y añadir las hojas de naranja, hierva luisa, cedrón y manzanilla. Tapar la olla y dejar reposar por 5 minutos. Cernir enseguida en el pondo.

Añadir la cáscara de piña, las naranjillas, las guayabas y tapar con un mantel. Dejar fermentar de dos a cuatro días. Para servir cierna la chicha y sívala bien fría.





Helados de Salcedo

Los helados de Salcedo inician su tradición con las mojas de claustro de esta ciudad. Ellas ofrecían este dulce multicolor a niños y adultos. Poco a poco este postre se convirtió en uno de los favoritos y más famosos del Ecuador. Son un dulce muy saludable, puesto que están preparados con frutas, leche y no poseen colorantes. El orden de sus colores, ya tradicional, son el blanco de la crema, el rojo de la mora, el amarillo de la naranjilla y el rosa del taxo.

Ingredientes:

- Mora
- Naranjilla
- Taxo
- Leche
- Crema de Leche
- Azúcar

Preparación:

Preparar un batido de leche, crema, azúcar y cada fruta por separado. Poner el batido en un vasito y congelar cada capa a la vez. El orden de los colores es blanco, rojo, amarillo, rosa.





Historia de la Mama Negra y su Comida

En Latacunga a finales del mes de septiembre se celebra la Mama Negra, también conocida como la Santísima Tragedia o la Fiesta de la Capitanía; en honor y agradecimiento a la Virgen de la Merced, quien protegió a la ciudad del proceso eruptivo del volcán Cotopaxi en 1742.

Los festejos se realizan los días 23 y 24 de septiembre, correspondientes a las fechas en que se recuerda a la Virgen de las Mercedes. A la celebración se puede llegar en tren, siguiendo la ruta Quito-Latacunga, vislumbrando la belleza natural del páramo, observando uno de los volcanes más activos de los Andes ecuatorianos, el Cotopaxi.

Los visitantes podrán disfrutar de la gastronomía de la zona, las ricas y famosas allullas acompañadas de queso de hoja, frente a la estación de Latacunga. Además, las sabrosas chugchucaras (plato típico compuesto por carne de cerdo, mote, papas, maduro, canguil, cuero de cerdo reventado y empanadas de mejido).

Por dos años consecutivos Ferrocarriles del Ecuador ha sido nombrada "Prioste de Honor", para participar en la denominada "Mama Negra de los Cholos", identificada así por los propios latacungueños. Esta es una celebración popular que se realiza el 5 de noviembre y consiste en replicar la fiesta original de la Virgen de las Mercedes.

Una celebración totalmente mestiza donde se observan personajes como el payaso, las yumbadas, el ángel de la estrella, el capitán que es representado por el "prioste mayor", el rey moro, el embajador, el abanderado, los loeros, ashangeros, champuseros, las camisonas, los huacos, los curiquingues, las cholos "ofrenderas y veladoras" y el personaje principal: La Mama Negra.



Tungurahua

La provincia de Tungurahua se encuentra ubicada en el centro de la Sierra ecuatoriana, su capital es Ambato, su clima es templado seco con una temperatura anual que oscila entre 14 y 17 grados centígrados. Cuenta con la presencia de microclimas, pequeñas zonas con características climáticas propias.

Tungurahua tiene una gran biodiversidad en fauna y especialmente en flora, con especies como la aguacolla (flor representativa de la provincia), eucaliptos con más de 20 años de vida, ciprés, entre otros. Una de las paradas recomendadas es el Jardín Botánico, ubicado en la Quinta de Juan León Mera donde se puede apreciar unas 200 especies de plantas.

Su suelo es muy fértil para la agricultura. Tungurahua es considerada el mayor centro de abastecimiento de productos agrícolas para el resto del país. De allí su característica celebración de la Fiesta de las Flores y las Frutas, donde se puede disfrutar de duraznos, babacos, peras, moras, tomate de árbol. También cuenta con una variedad de tubérculos como habas, mellocos, papas, hortalizas, entre otros.

Población

504.583

82% mestizos
12% indígenas
3% blancos

Actividad Económica

Agricultura

hortalizas, legumbres,
granos y frutas



Tungurahua



Arepas de Zapallo de Patate

Las arepas de zapallo son el plato más característico del cantón Patate en la provincia de Tungurahua. Es por eso que varios de los negocios de esta zona tienen hornos tradicionales, algunos de ellos de leña, característica con la que ofertan el delicioso plato, especialmente para los turistas nacionales y extranjeros. Pese a ser una receta original del cantón, sus habitantes no la ocultan y la recitan a quienes los visitan.

Ingredientes:

- 1 zapallo maduro previamente cocinado
- 2 tazas harina de maíz
- 4 huevos
- 100 gr. de mantequilla o manteca
- 1 taza de miel de panela
- Canela en polvo y clavo molido al gusto
- Esencia de vainilla
- Hojas de achira

Preparación:

Licuar el zapallo cocinado, incluir los huevos y batir con la manteca o la mantequilla, la miel de panela, la canela en polvo, el clavo de olor y la esencia de vainilla. Aumentar la harina de maíz y mezclar hasta que se forme una masa homogénea.

Forme pequeñas porciones y envuélvalas en hojas de achira. Deje reposar la masa por 20 minutos y luego hornéelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén doradas.



Pan de Pinllo

Pinllo es una parroquia en la provincia de Tungurahua, famosa por su pan, que tiene como ingrediente especial la manteca de cerdo, la cual le da su sabor característico. Tradicionalmente se lo hace en horno de leña que añade un toque especial en su preparación.

Ingredientes:

- ½ libra de harina
- 1 ½ tazas de miel de raspadura
- 1 ½ libras de harina integral
- 3 huevos
- 4 onzas de manteca

- 1 onza de levadura
- 1 taza de agua tibia

Preparación:

Mezclar la levadura con el agua tibia y un poquito de harina. Dejar reposar 15 minutos hasta que haga burbujas.

Combinar los dos tipos de harinas. Añadir la levadura previamente mezclada con la miel. Continuar mezclando mientras se añade la manteca líquida tibia y los huevos, uno por uno. Amasar bien y dejar reposar hasta el otro día.

Formar los panes y hornear.



Empanadas de Viento

Las tradicionales empanadas de viento se denominan de esta manera puesto que toman un gran tamaño cuando se fríen y suelen quedar con el centro vacío, sin contar el queso que llevan como relleno. Estas empanadas son consumidas en varias provincias de la Sierra ecuatoriana.

Ingredientes:

- 1 libra de harina
- 1 huevo
- ½ queso rallado
- 1 limón
- 100 gr de mantequilla
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Aceite

Preparación:

Combine la harina, el polvo de hornear y la mantequilla, con las manos, hasta obtener una mezcla grasosa. Ir añadiendo el huevo, el agua, la sal y el jugo de limón.

En una superficie enharinada amase suavemente hasta conseguir una mezcla homogénea y elástica. Deje reposar por 10 minutos.

Separe en porciones, forme un círculo plano y rellene con el queso. Cierre la empanada y fría en abundante aceite muy caliente.

Sirva caliente con azúcar espolvoreada encima.



Llapingachos con Chorizo

La receta proviene de los indígenas salasacas originarios de Tungurahua, seguramente debido a que uno de sus productos agrícolas principales es la papa. Su nombre se lo asocia a la palabra quichua "llapin" que significa aplastado. Tradicionalmente se fríe las tortillas de papa o "llapingachos" en un tiesto vidriado, para que no se peguen.

Ingredientes:

- 4 libras de papa chola, pelada y en pedazos
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 tazas de queso fresco desmenuzado
- 2 cucharaditas de manteca de color
- 8 huevos
- Chorizo para 8 personas
- 2 aguacates
- Aceite para freír

Preparación:

Cocine las papas con sal y hágalas puré. Sofría la cebolla en la manteca de color y mezcle con el puré. Forme las tortillas y rellénelas con queso fresco. Fríalas y sívalas con dos pedazos de chorizo frito, huevo frito y rodajas de aguacate.





Colada Morada

La colada morada es una bebida tradicional de la Sierra ecuatoriana que se acostumbra tomar en el Día de los Difuntos, 2 de noviembre. El consumo ritual de la bebida proviene de una tradición indígena, de ofertar a los difuntos lo que a ellos les gustaba comer y beber en vida. Se sirve acompañada de una guagua de pan, muñeca que simboliza a los difuntos.

Ingredientes:

- 1 libra de mora
- 1 libra de mortiño
- 1 libra de frutillas
- ½ piña
- 6 onzas de maicena
- 1 rama de cedrón
- 1 rama de arrayan
- 1 rama de hojas de naranja
- 3 ramas de hierba luisa
- 10 granos de pimienta dulce
- 10 clavos de olor
- 5 astillas de canela
- 1 ishpingo
- 1 ½ libra de azúcar

Preparación:

Cortar las frutillas y la piña en trozos pequeños, cocinarlos con media libra de azúcar sin agua, en una olla de presión y dar un hervor.

Aparte, hervir las hierbas y las especias en dos litros de agua 15 minutos y colar. En otra olla hervir la mora, el mortiño en un litro de agua por 10 minutos. Licuar y cernir, añadir al agua de las hierbas.

Disolver la maicena en agua fría y añadir a la mezcla. Dejar hervir por 10 minutos más, mezclando continuamente con cuchara de palo.

Añadir las frutillas y las moras en almíbar a la mezcla, el resto del azúcar y dejar hervir por cinco minutos más.





Chocolate de Ambato

Esta es una bebida caliente preparada con un chocolate artesanal producido en la ciudad de Ambato. Su característica principal es que tiene un sabor amargo y cargado. Este chocolate se lo toma muy espeso y acompañado de allullas y queso de hoja, otros platos típicos de la región.

Ingredientes:

- 2 tabletas de chocolate amargo de Ambato
- 1 litro de leche
- 5 rajas de canela
- 8 clavos de olor
- ½ taza de azúcar

Preparación:

Derretir el chocolate en un poco de agua, hasta que esté totalmente disuelto y luego añadir el azúcar. Calentar la leche en otra olla con la canela y los clavos de olor. Juntar las dos preparaciones calientes mientras se bate con una cuchara de palo, mezclar y dejar cocinar hasta que esté homogéneo y espeso.





Historia de las Frutas y las Flores

La historia de esta festividad surge a partir del terremoto del 5 de Agosto de 1949, el cual tuvo una fuerza de 6.8 grados en la escala de Richter. Dos años después el 17 de febrero de 1951 se realiza la primera fiesta como una manifestación de fuerza de voluntad por parte del pueblo ambateño al sobreponerse al embate de la naturaleza.

Con el pasar de los años se fusiona esta celebración con otra fiesta popular: El Carnaval, hecho que ha incrementado el número de visitantes año tras año. Entre mediados de febrero e inicios de marzo, se puede apreciar comparsas culturales, desfile de carros alegóricos, decorados con flores y frutas de la zona.

En 1906, año en que llegó el ferrocarril a Ambato, la ciudad vio cristalizada la esperanza de dar vida a sus florecientes unidades de producción, con el contingente ferroviario. La estación de Ambato es un ícono nacional y la rehabilitación del sistema ferroviario en este sector augura aportes significativos para la actividad turística y comercial. Además de avivar el mensaje de unidad entre la Costa y la Sierra, en un abrazo fraterno, como se lo hizo otrora, en 1908 cuando el tren llegó por primera vez de Guayaquil a Quito, al inaugurarse el Ferrocarril del Sur.





Nariz Del Diablo

Alausí - Sibambe - Alausí

Un recorrido donde el turista podrá deleitarse con los típicos paisajes andinos, la cultura, el folclore y las artesanías. Además, disfrutará de una majestuosa obra de ingeniería, única en el mundo, por su forma peculiar de zig-zag. La excursión incluye entrada y guianza nativa en el Museo Cóndor Puñuna y una presentación folclórica.



Chimborazo

La provincia de Chimborazo se encuentra ubicada en pleno centro del Callejón Interandino. Su capital Riobamba es conocida como el "Corazón de la Patria".

Registra la concentración más alta de población indígena del Ecuador, es común ver que muchos de ellos preservan sus tradiciones.

Tiene entre sus atractivos más importantes el coloso nevado Chimborazo, reto permanente para montañistas y escaladores.

Posee una rica tradición culinaria, muy vinculada con las celebraciones festivas. De abuelos a padres se han traspasado recetas y secretos ancestrales, que recuerdan la abundancia de otros tiempos.

La variedad de su espacio geográfico, que va desde los páramos andinos hasta zonas templadas y sub-tropicales, ha producido a lo largo de sus variados climas, una apetitosa gama de platos típicos.

La cocina serrana se nutre de sus valles productores de maíz, que conforme al ciclo de maduración de la gramínea se utiliza tanto para la elaboración de humitas, chicha de jora, mote y el infaltable tostado.

Población

504.583

82% mestizos
12% indígenas
3% blancos

Actividad Económica

Agricultura

hortalizas, legumbres,
granos y frutas.



Chimborazo



“Las Canelas”

La parada obligatoria del Tren en la Estación de Palmira, años atrás, invitaba a los viajeros a servirse unas deliciosas canelas para aplacar, en algo, el frío de este páramo, cuya temperatura está entre los ocho y diez grados centígrados.

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 onzas de canela
- ½ libra de azúcar
- Aguardiente al gusto

Preparación:

Ponga el agua, la canela y el azúcar en una olla, tápela y llévela al fuego. Deje hervir la preparación a fuego fuerte durante 15 minutos.

Agrégueme media taza de agua fría, tape nuevamente la olla y deje hervir durante 15 minutos más. Repita dos veces más este procedimiento, para obtener un almíbar de canela concentrado. Retírelo del fuego y agréguele aguardiente a su gusto. Recuerde no abusar de este ingrediente.

El secreto de la canela está en beberla cuando está caliente y humeante.





Caldo de Mondongo

Comer las vísceras o la cabeza de los animales también forma parte de las tradiciones y creencias andinas, para curar enfermedades, para la fertilidad, para dar fuerza o sabiduría. También se utilizaban con fines supersticiosos. El corazón, los pulmones y las vísceras eran considerados órganos de poder y servían para predecir el futuro. A la cabeza se le atribuye propiedades para mejorar el oído, la vista, el olfato y demás sentidos. También se cree que el caldo de mondongo, de panza o de menudo, surge de la necesidad de alimentarse de la población, durante el dominio español, pues al no poder comer la carne de los animales, debían preparar sus alimentos con estos productos.

Miriam Gallegos continúa con la tradición de más de 60 años heredada de su madre doña Dolores Salgado, cuya principal especialidad es el famoso "Caldo de Mondongo".

Frente a la Estación del Tren de Guamote es posible disfrutar de esta singular receta.

Ingredientes:

- 1 Kilo de mondongo bien lavado
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cebolla blanca picada
- 1 cucharada de culantro
- 1 porción de hierba buena picada finamente
- 1 ají rocoto picado muy finito
- Aceite suficiente
- Sal al gusto

Preparación:

Lavar bien el mondongo y luego sancocharlo en agua con sal.

Agregar ramitas de hierbabuena y cocinarlo hasta que se suavice. Cuando avance la cocción del mondongo, cortarlo en pedazos muy finos para que se cocine más rápido.

Aparte preparar un aderezo con aceite caliente, ajo y cebolla; agregar caldo de la cocción, también el mondongo y el mote.

Dejar cocinar diez minutos más. Servir acompañado con la hierbabuena picada, un chorro de jugo de limón y ají rocoto.



Sopa de Quinua con Chancho

La quinua era considerada por el imperio inca como un alimento sagrado, según estudios su cultivo data de alrededor de 5.000 años A.C. Este cereal se lo encuentra en países como: Perú, Bolivia, Chile, Colombia, Argentina y Ecuador.

La quinua es ideal para productos medicinales, cosméticos y sobre todo alimenticios. Con ella es posible elaborar galletas, harinas, mazamoras y deliciosas sopas.

La sopa de quinua, más que un plato de alta cocina, es una buena costumbre que convoca a la mesa familiar.

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 1 libra de papas
- ½ libra de carne de chancho
- 1 rama de cebolla
- 1 tomate pelado
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de arvejas tiernas
- Perejil, sal y condimentos al gusto

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, tomate, mantequilla, sal y condimentos. Luego añadir dos litros de agua y poner a cocinar la carne de chancho hasta que esté muy suave.

Para cocinar la quinua es importante lavarla varias veces con agua fría mientras se la frota con las manos, hasta que no queden residuos de corteza. Una vez limpia la quinua se la pone a cocinar a fuego medio.

Después de cocinada se le añade a la preparación anterior juntamente con las papas y las arvejas. Dejar a hervir por 20 minutos. Servir caliente adornar con perejil o pimienta roja.



Dulce de Leche

Esta dulce tradición de más de 60 años aún se conserva en Guamote, gracias a las hábiles manos de las hermanas Laurita e Inés Noriega.

Este producto lo podemos adquirir en la tienda de abarrotes "Manjares de Laurita Noriega"

Ingredientes:

- 1 Litro de leche entera
- 3 tazas de azúcar
- 100 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas cafeteras de esencia de vainilla

Preparación:

En un recipiente mezclar la leche, el azúcar, la mantequilla y la esencia de vainilla y llevar al fuego. Remover constantemente con la ayuda de una cuchara de madera por al menos dos horas.

Cuando la mezcla haya tomado una consistencia espesa y al mover la cuchara se observe el fondo del recipiente, es señal de que se debe retirar la olla del fuego.

Una vez tibia la masa se vierte la preparación en una superficie lisa previamente cubierta con papel de despacho para que no se pegue. Dejamos enfriar completamente y cortamos en barritas.

Conservar los dulces en un lugar fresco y seco. Tienen una duración de hasta 6 meses.



Jugo de Alfalfa y Naranja con "Hielo del Chimborazo"

Doña Beatriz Montalvo fue la impulsadora de esta singular bebida en el año 1960. Actualmente su hija Miriam Santillán mantiene la costumbre familiar, ofreciendo estos refrescantes jugos en el tradicional Mercado "La Merced".

El toque singular de esta bebida consiste en servir el jugo con pedazos de hielo, extraídos de las nieves perpetuas del volcán Chimborazo.

Ingredientes:

- 9 naranjillas maduras
- 1 manojo de hojas de alfalfa
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto
- Hielo del Chimborazo

Preparación:

Colocar en la licuadora las naranjillas lavadas y peladas juntamente con el litro de agua, mientras la mezcla se va procesando añadir un manojo de hojas de alfalfa y azúcar al gusto.

Licuar la preparación unos minutos más. Servir la bebida previamente cernida y agregar hielo del Chimborazo.

Baltasar Ushca, conocido como "El último hielero del Chimborazo", es quien comercializa en los mercados de Riobamba los bloques de hielo del nevado que acompañan cada jugo.

Baltasar es el único que mantiene la costumbre de ascender a la montaña (6.310 m.s.n.m), realizando el rito ancestral de pedir permiso al "Taita Chimborazo" para extraer el hielo.



El Último Hielero del Chimborazo

A pocos metros de la línea del tren, en el sector de Cuatro Esquinas, comunidad de Pulinguí, se encuentra la casa de Baltazar Ushca, conocido como el "Último Hielero del Chimborazo".

Es un hombre de estatura pequeña, manos ásperas y rostro marcado por el frío, pero tiene una sonrisa generosa que borra cualquier huella de maltrato ocasionado por el tiempo y el clima.

Su familia está compuesta por su esposa, cuatro hijos y seis nietos, entre sus pertenencias se cuentan una vaca, dos borregos y tres burros, llamados: Gabriela, Patricia y Luis.

A sus 67 años recuerda perfectamente la vez que junto a su tío, abordó el ferrocarril que iba a Ambato, fue a trabajar por primera vez.

Solo tenía ocho años.

Poco a poco la costumbre de extraer hielo de las nieves perpetuas del Chimborazo se convirtió en su modo de vida. Antes eran varios los aficionados a realizar este trabajo. Él se inició junto a sus padres a la edad de 15 años, comenta.

Pero la industrialización le ganó terreno a la sacrificada labor de ascender cuatro horas a "llucho pata", como reseña sonriente, rumbo a las faldas del coloso. Allí cargaba a lomo de mula entre ocho y diez bloques de hielo, que luego se comercializaban entre heladeros, pescaderías, mercados y varios hogares de la ciudad.

Antes el hielo era distribuido entre Guaranda y Riobamba. Por cada bloque recibía un pago de cuatro sucres.

La técnica de la refrigeración convirtió esta noble y dura tarea en un simple recuerdo. Pero Baltazar la defiende orgullosamente alegando poderes vitamínicos, fuerza para los huesos y un dulce sabor a quienes prueban el hielo del "Taita Chimbo".

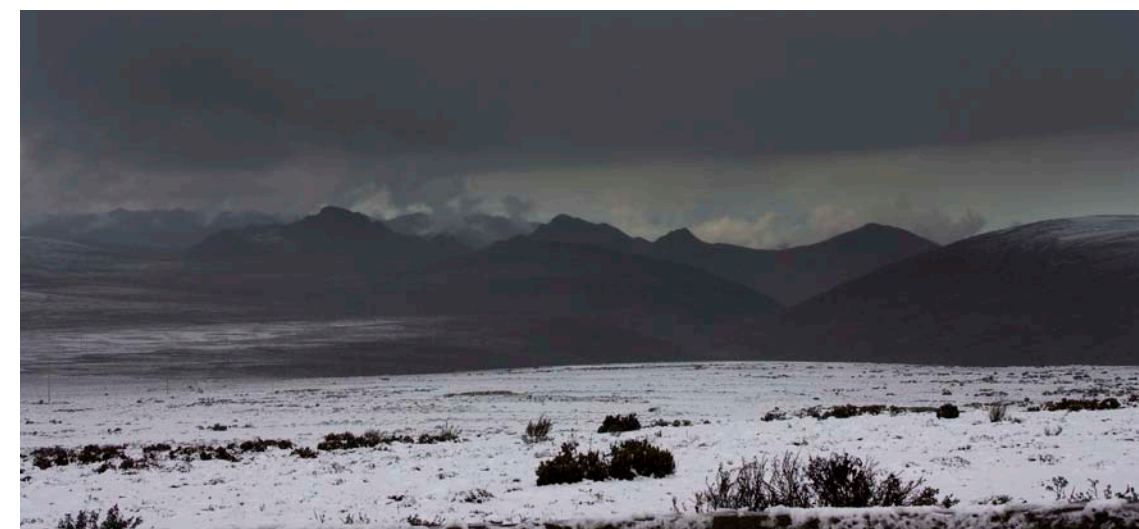
Cada jueves y viernes, sea invierno o verano, sube al Chimborazo a extraer el hielo. Admite que hoy asciende mejor el nevado, gracias al uso de las botas de caucho.

Entrega cada semana de cuatro a cinco bloques en el mercado "La Merced" y cantidad similar en el mercado "San Alfonso", en Riobamba. El costo de cada bloque es de cuatro dólares.

Hoy, para este oficio, solo queda Baltazar, quien reconoce que ser "Hielero" no es buen negocio. Pero asegura que lo seguirá siendo hasta que "papito Dios lo permita", pues está consciente que no hay quien lo reemplace.

Al final de este diálogo pregunta con ingenuidad única "si será posible que el tren lo lleve de Cuatro Esquinas a Riobamba en diez minutos".

Al igual que el vapor de la locomotora, "el Último Hielero del Chimborazo" transmite una sensación de calor y emoción para el corazón.





Baños del Inca

El Tambo - Coyoctor - El Tambo

Entre geografía y leyendas se levantan lugares ancestrales que son orgullo del Ecuador. En esta ruta destacamos la riqueza arqueológica al visitar el complejo Arquitectónico de Coyoctor (Baños del Inca), construcciones del tiempo de nuestros antepasados; destinadas a los cultos ancestrales del sol y la luna y a festividades vinculadas con el agro.



Cañar

Altas elevaciones, climas variados, riqueza arqueológica y una variada gastronomía definen a una de las provincias más hermosas del Ecuador: Cañar.

Se halla en la Región Austral de la Sierra ecuatoriana, cuya superficie de 3.908 Km acoge a los 250.000 habitantes de la provincia, los cuales en su mayoría se dedican a la agricultura y la ganadería.

La capital es Azogues, cuyo nombre se le otorga por la cercanía a las minas de azogue y mercurio, es conocida como "Patrimonio arquitectónico, urbano y cultural del Ecuador".

En esta provincia se localiza el Complejo Arqueológico de Ingapirca, convertido en el centro de atracción de turistas y de estudiosos de la historia.

Los primeros pobladores de este cantón fueron las tribus Cañaris, gente noble y fuerte. Es una zona rica en producción de: trigo, cebada, papa, verduras, legumbres, hortalizas, maíz y quinua. Ingredientes infaltables de su provocativa cocina. Mientras tanto, en los sectores cálidos se produce café, arroz, caña de azúcar, banano y varias frutas de tipo tropical que diversifican los sabores y la elaboración de los distintos platillos.

En Cañar la variedad predilecta del maíz es el mote, el cual es acompañante insustituible de toda comida y también se lo usa en recetas de gran ingenio culinario.

Población

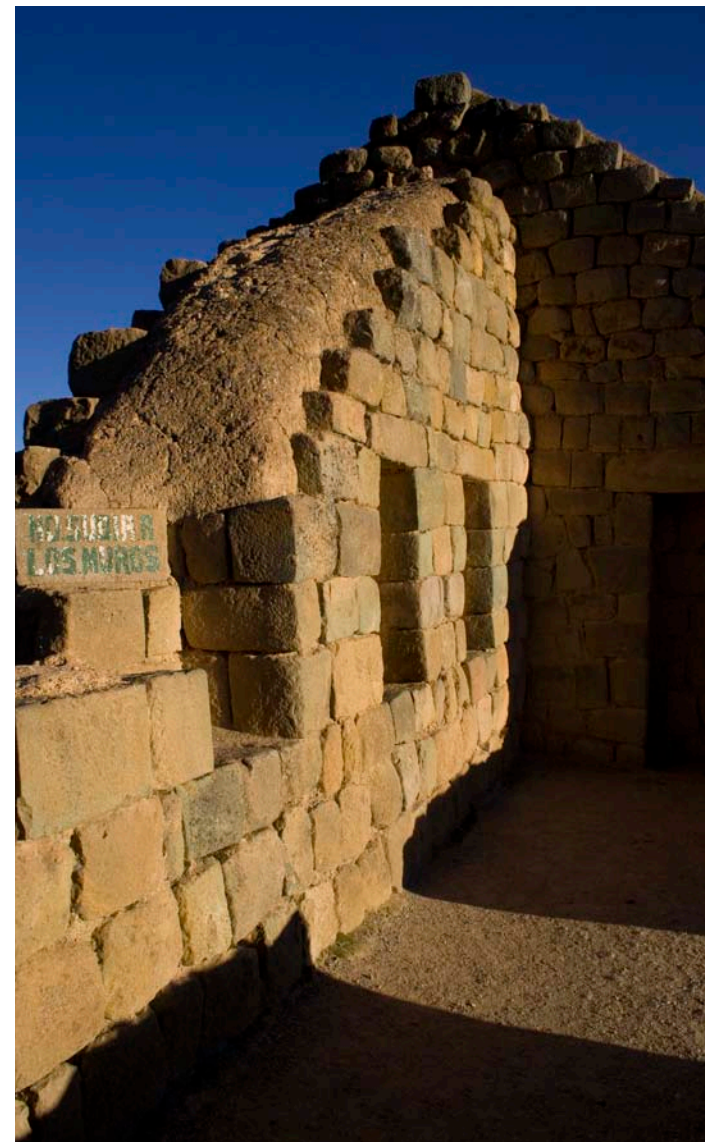
225.184

77% mestizos
15% indígenas
4% blancos

Actividad Económica

Agricultura

maíz, trigo, cebada, fréjol, papa, legumbres, hortalizas, tomate riñón cabuya, alfalfa, papaya, piña, caña de azúcar, ciruela, guabo, aguacate, plátano, naranja, cacao y café.



Cañar



Cascaritas de Chanco

Por el ingreso sur de Azogues se encuentra "Cuchilandia", sitio reconocido por la venta del cuero de chanco hecho a soplete. En las poblaciones cañaris se llama "cuchis" a los cerdos. Este delicioso plato también se lo encuentra en el cantón Biblián, provincia de Cañar, y en Cuenca, provincia del Azuay, a lo largo de la avenida Don Bosco.

Ingredientes:

- 1 chanco entero, sin vísceras
- Mote
- Sal suficiente
- Aji al gusto

Preparación:

El secreto de este exquisito plato es dominar la técnica del "sopleteado" para dorar el chanco con precisión, hasta que llegue a un estado dorado y crujiente.

Después de este proceso, con la ayuda de un cuchillo filoso, rebanar el cuero del cerdo y servirlo con mote, sal y aji al gusto.



Ceviche de Chochos con Cuero

Esta planta nativa de los Andes crece en altitudes entre los 2.000 y 3.800 m.s.n.m. Como alimento tiene una larga historia, tanto por su especial sabor como por sus propiedades nutricionales y proteínicas.

Sin embargo, la receta del ceviche de chochos surgió hace pocos años atrás, gracias al ingenio y buen gusto de la gente serrana.

Es posible encontrar este platillo en distintos kioskos ubicados en el centro de la ciudad de Riobamba.

Ingredientes:

- 1 libra de cuero de cerdo cocinado y picado en cuadritos
- 1 naranja
- 1 libra de chochos (sin cáscara)
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla perla blanca
- 1 limón grande o 2 limones pequeños
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de culantro hecho picadillo
- 1 cucharadita de sal
- Chifles, tostado o canguil al gusto

Preparación:

Lavar bien los chochos y ponerlos en un tazón, aparte picar la cebolla perla y juntarla con el tomate picado. Agregar el aceite, la sal, el jugo del limón, la salsa de tomate y el jugo de naranja. Mezclar esta preparación junto con los chochos, añadir el cuero de chancho, finalmente decorar con el culantro picado.

Servirse con chifles, tostado o canguil.



Pan de Maíz (Pan de Leche)

Cuenca se distingue por tener uno de los lugares de mayor tradición de la ciudad, la panadería "El Pan de las Villacís".

Doña Alegría Parra de Villacís inició este próspero negocio en el año de 1908, el cual se mantiene hasta la actualidad gracias al cariño y esmero heredado de su propietaria.

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de maíz
- ½ taza de harina de trigo
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ½ libra de margarina o de manteca de cerdo
- 1 taza de leche
- 2 huevos

Preparación:

Cernir dos veces las dos harinas junto con el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Batir los huevos con la leche y agregar esta mezcla a las harinas. Entibiar la margarina (o manteca de cerdo) y añadirse a la preparación anterior. Mezclar todo hasta lograr una masa suave.

Tomar pequeñas porciones de masa y formar bolitas. Ponerlas separadas unas de otras en una lata engrasada, aplastarlas un poco con los dedos y hornear a una temperatura de 350 grados centígrados, hasta que empiecen a dorarse.

Si es en horno de leña sabe mejor, dice doña Alegría.



Mote Pata

Podría decirse que el Mote pata es el rey de los platos típicos del Austro, sobre todo, en las fiestas de Carnaval. También forma parte de las comidas que se ofertan en las picanterías, mercados municipales y puestos de comida tradicional y popular.

Ingredientes:

- 2 libras de costilla de cerdo
- 2 libras de lomo de cerdo
- 1 libra de cuchicara (piel del cerdo)
- 3 a 4 libras de maíz blanco, pelado y cocinado (mote)
- 6 dientes de ajo
- ½ cucharada de comino molido
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 taza de pepa de zambo
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de orégano
- 5 cebollas
- 1 ½ cucharada de manteca de cerdo
- 1 cucharada de manteca de color (achiote)

Preparación:

Se hace un buen caldo con las dos cebollas partidas, seis dientes de ajo machacados y sal. Cuando el agua hierve, se agrega la costilla y el lomo. Aparte se cocina la cuchicara con cebolla, ajo y sal.

En una olla grande se hace el refrito con dos cebollas picadas, las dos mantecas, comino, pimienta y sal, se agrega el mote bien cocinado, se mezcla con el refrito y los caldos de la carne y de la cuchicara, se mueve constantemente hasta que espese.

Agregar la leche y continuar revolviendo.

Aparte se tuesta la pepa de zambo, se la friega y se sopla la cáscara, esta se licúa con un poco de caldo hasta que quede muy suave. Un poco antes de servir el plato se añade la pepa de zambo y se la remueve un poco para que no se corte. Añadir las carnes y la cuchicara cortadas en pedazos, como toque final adicionar el orégano refregado en las manos.



Cuy Asado

En la ciudad de Cuenca los lugares típicos para deleitarse con un cuy asado se encuentran en la avenida Don Bosco, Ricaurte, San Joaquín, Baños. En el resto de la provincia del Azuay también es un plato típico, especialmente en cantones como Paute, Gualaceo, Chordeleg y Sigsig. El cuy es considerado una comida tradicional que se comparte en ocasiones especiales, para festejos importantes o para compartir entre amigos y familiares.

En Azuay siempre se dice: "Shamuy ricurishca mikuna, (vengan a comer sabroso).

Ingredientes:

- 1 cuy pelado y limpio
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 libras de papas peladas y cocidas
- ½ taza de salsa de maní
- Hojas de lechuga
- Achiote (manteca de color)
- Sal, pimienta y comino.

Preparación:

Lavar bien el cuy y extraerle las vísceras. Condimentarlo con sal, pimienta, comino y el ajo machacado. Aparte triturar las ramas de cebolla blanca y restregarlo bien.

El secreto de esta receta está en colocar el cuy en el "cangador" (palo) y asar haciéndolo girar directamente en las brasas, untándole achiote de vez en cuando.

Se lo sirve sobre la hoja de lechuga, acompañado con las papas cocidas bañadas en salsa de maní.



Alfajores

Desde hace más de 20 años la tienda “El suspiro” se especializa en elaborar toda clase de dulces típicos, los cuales se venden en gran cantidad sobre todo en la temporada de Corpus, en el mes de junio.

Esta tradicional tienda está ubicada en las inmediaciones del Monasterio de Las Conceptas en Cuenca (calles Hermano Miguel y Juan Jaramillo).

Ingredientes:

- 10 onzas maicena
- 8 onzas harina de trigo
- 7 onzas mantequilla
- 5 onzas azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharadita coñac
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita ralladura de cáscara de limón
- ½ taza de agua

Relleno:

- ½ taza dulce de leche

Baño:

- 14 onzas de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 claras de huevo

Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar y las yemas. Poner el coñac y poco a poco la harina con la maicena, el polvo de hornear y el bicarbonato. Agregar la esencia de vainilla, la ralladura de limón y el agua. Mezclar todos estos ingredientes hasta formar una masa suave. Sobre la mesa espolvorear harina, estirar la masa y dejarla del grosor de una galleta común. Cortar en círculos la masa (puede ayudarse con un vaso). Poner la masa cortada sobre las latas del horno enmantequilladas y enharinadas, llevar al horno previamente caliente a una temperatura de 250 grados centígrados.

Esperar a que tomen un color dorado y retirarlas. Dejar que enfrién y unir de dos en dos poniendo en la mitad un poco de dulce de leche. Preparar el baño haciendo un almíbar con agua y azúcar. Cuando llegue el punto de hilo fuerte, incorporar las claras de huevo batidas como merengue. Mover hasta que este espeso y con este baño cubrir los alfajores y dejar que enfrién. Hacerlas rodar sobre miga de pan, bizcochuelo molido o coco rallado.

Se acostumbra servirlos como bocaditos para el té.

CONSEJO: Debido a la dulzura del postre, es recomendable comerlo con moderación. Como dice el refrán “de lo bueno, poco”.



Champús

El origen de esta mazamorra se remonta al tiempo incásico, era una mezcla de harina de maíz cocida y aderezada con chaguarmishqui (aguamiel) y con algunas frutas nativas como naranjilla, chamburo o babaco.

Esta preparación representa el sincretismo andino. Es una bebida tradicional en las fiestas del Corpus Christi, en el mes de junio.

Ingredientes:

- 12 tazas de agua
- 500 gramos de maíz quebrado
- 1 panela melada
- La pulpa de 10 naranjillas
- 1 piña pelada y picada finamente
- 1 babaco (chamburo) picado
- 6 clavos de olor
- 5 astillas de canela
- 6 hojas de naranjo agrio
- Ishpingo (flor de la canela)
- Hielo picado

Preparación:

Cocine el maíz en el agua a fuego medio durante una hora aproximadamente.

Cuando esté suave saque una taza de maíz y muélala. Reduzca el fuego al mínimo, vierta la masa nuevamente en la olla y disuélvala bien.

Mezclar las especias y las hojas de naranjo con el melado y agregar esta mezcla a la preparación anterior. Desmenuce la pulpa de las naranjillas con las manos y añádala junto con la piña y el babaco en pedacitos a la olla. Revuelva bien, deje enfriar la preparación y retire las especias. Agregar hielo picado y servirlo bien frío.

Si desea un sabor más fuerte aumente la cantidad de naranjillas.



Historia de la Pampa Mesa

En el estricto sentido de su definición, compartir hace referencia al disfrute en común. Y justamente ese es el concepto con el que se identifica "pampamesa", es una forma de compartir la comida después de una minga o una reunión de trabajo de las comunidades. Además, es una forma de mostrar a todos los alimentos que se consumen.

La Pampa Mesa es una tradición ancestral, arraigada en la cadena montañosa de los Andes, al sur del Ecuador. En provincias australes como Azuay y Cañar esta costumbre se mantiene para rendir homenaje a la "Pachamama" o Madre Tierra.

En Cañar por ejemplo, es frecuente en poblaciones como Paredones, Culebrillas o Ingapirca. También es parte de las propuestas del turismo comunitario. Si la intención



es compartir el día a día de una población, se incluye en la agenda visita a las viviendas, la experiencia del ordeño y comer en una gran "pampamesa". También se muestra la forma de preparar los alimentos (molido de granos y asado de cuy). Esto incluye bebidas típicas como la chicha, a base de maíz, trigo y quinua.

Los turistas podrán degustar alimentos como mote, en sus diversas formas: mote pelado, mote choclo, mote casado. Además cuy con papas, habas, queso, huevos, pollo, hortalizas, acompañados con té de plantas medicinales y el tradicional "canelazo" de bienvenida.

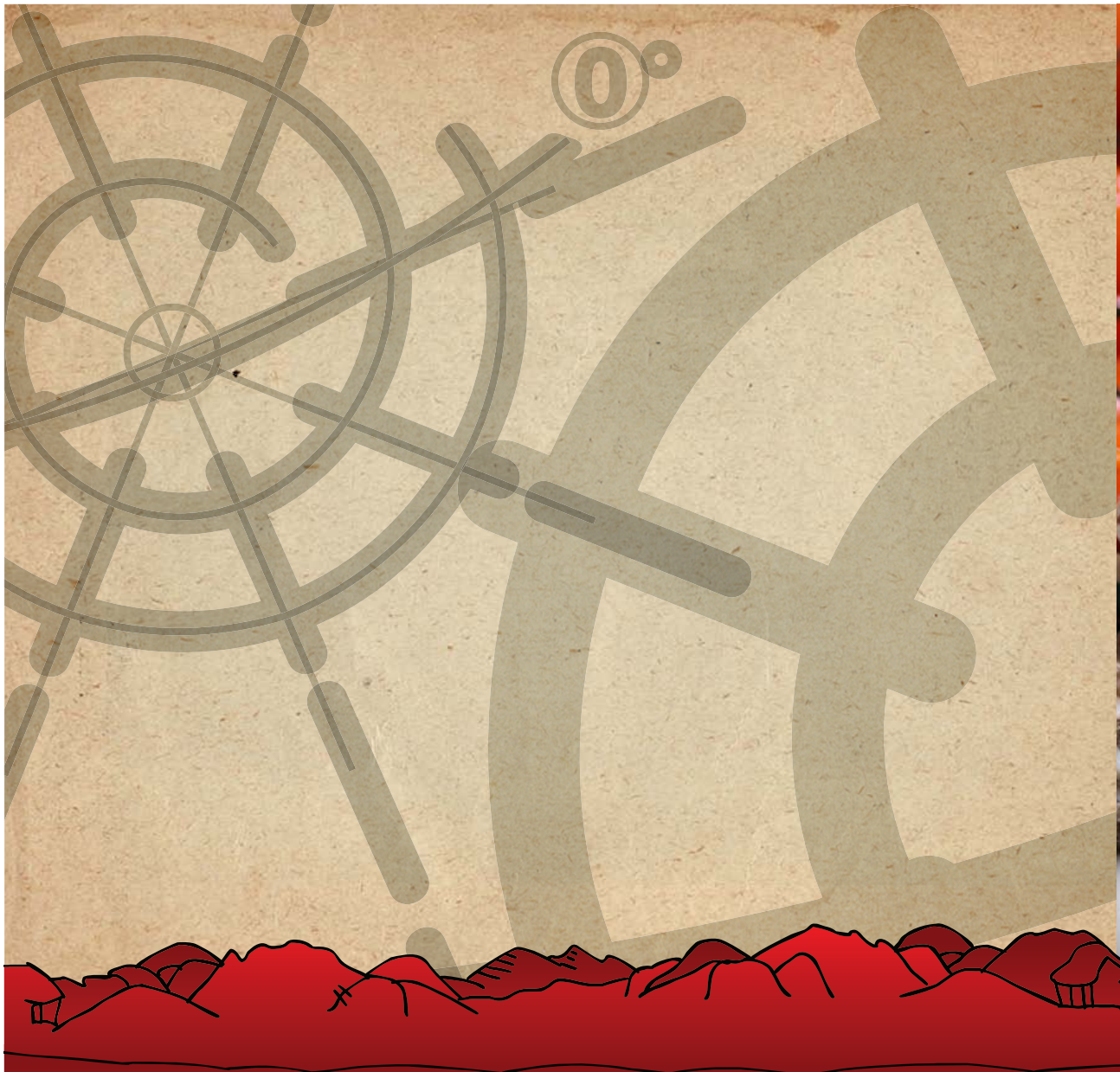
Los alimentos que se sirven en la "pampamesa" se colocan sobre un largo mantel blanco tendido sobre la tierra. La costumbre da cuenta que después de una jornada de trabajo comunitario la gente se reúne para compartir los alimentos preparados con productos de la zona (papas, mote, choclo, habas, fréjol, ocas, pollo, cuy, huevos, queso, ají con semillas de calabaza o zambo, máchica, entre otros.

En otros casos los mingueros acostumbran llevar un alimento preparado previamente en sus casas: humitas, tortillas... Después de la jornada de trabajo o de la misa, todos se reúnen en la pampa de la plaza, en la "pampamesa", tienden sábanas blancas, muy limpias, y sobre ellas la comida que se comparte y se disfruta en comunidad.

Bibliografía

- Cantero, Pedro A. 2009. *Sara Llakta, El Libro del maíz*. Quito. Ministerio Coordinador de Patrimonio.
- Círculo de Lectores. 1981. *El Gran libro de la Cocina Ecuatoriana*. Colombia. Ediciones Lerner ltda.
- Crespo de Ordóñez, Delia. *Cocinemos con Kristy*. 1980. Segunda edición. Quito. Editorial Don Bosco.
- Cuvi, Pablo. 2001. *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito. Nestlé Ecuador.
- Fried, Michelle O. 2007. *Comidas del Ecuador*. Doceava edición. Quito.
- Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (Iniap). 2010. *Recetario*. Segunda Edición. Quito.
- Ulloa, Carmen. 2006. *Botánica Económica de los Andes Centrales – Aromas y sabores andinos*. La Paz. Universidad Mayor de San Andrés.
- Unigarro Solarte, Catalina. 2010. *Patrimonio Cultural Alimentario*. Quito. Fondo Editorial del Ministerio de Cultura del Ecuador.
- Women's volunteer association in Quito. 1953. *Cooking in the clouds*. Quito. Editorial Colón.
- Aceldo, Olinda. 20 de Septiembre 2011. *Gastronomía Imbabura*. Salinas. Entrevista.
- Chaves Hidalgo, Anita. Octubre 2011. *Receta humitas y colada morada*. Quito. Entrevista.
- Colaboración de los departamentos de Comunicación y Turismo del Municipio de Cuenca.
- De Correa, Amada. 14 de septiembre 2011. *Receta caldo de bagre*. La Esquina del sabor. Durán. Entrevista.
- Falcón de Reyes, Bertha. 2 de septiembre. *Receta Dulce de los Reyes*. Yaguachi. Entrevista.
- Maldonado, Anderson. 23 de agosto 2011. *Gastronomía de la parroquia de Salinas*. Centro Gastronómico Palenque, Salinas. Entrevista.
- Mina, Marianela. 15 de octubre 2011. *Historia de salinas y sus atractivos*. Salinas. Entrevista.
- Moreano, Fátima. 2 de septiembre 2011. *Receta Muchines*. Guayaquil. Entrevista.
- Pozo, Irma. 25 de agosto 2011. *Emprendimientos en la parroquia de Salinas*. Salinas. Entrevista.
- Restaurante Ciro. 15 de noviembre. *Receta caldo de salchicha*. 9 de Octubre y Córdova, Guayaquil. Entrevista.
- Restaurante Si pica tírate al agua. Septiembre 2011. *Receta gallareta asada con arroz y menestra*. Yaguachi. Entrevista.
- Suárez, Jorge. 15 de septiembre 2011. *Helados de paila*. Helados Rosalía, Ibarra. Entrevista.
- Ushca, Baltazar. 26 de octubre 2011. *El último hielero del Chimborazo*. 4 esquinas, comunidad de Pulinguí. Entrevista.
- Abraspungo. *Mercados indígenas: Riobamba, Guamate, Colta, Alausí*. <http://www.haciendaabrapungo.com/es/actividades/mercados-indigenas/mercado-indigena-riobamba.html>. Consultado noviembre 2011
- Avilés Pino, Efrén. *Enciclopedia del Ecuador*. 2004. La mamá negra. <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=2631&Let=>. Consultado octubre 2011.
- Botanical Online. 2011. *Avena, las ventajas de la fibra soluble y El cultivo de verduras y hortalizas*. <http://www.botanical-online.com/avena.htm>. <http://www.botanical-online.com/cultivodeverdurasyhortalizas.htm>. Consultado octubre 2011.
- Cámara de Agricultura de la I Zona. *Análisis e Interpretación del III Censo Agropecuario*. <http://www.agroecuador.com/HTML/Censo/Censo.htm>. Consultado noviembre 2011.
- Captur. *Avenida de los volcanes*. <http://www.visitecuador.travel/contenidos.php?menu=4&submenu1=11&id=164&tipo=1&idiom=1>. Consultado octubre 2011.
- Cocina Vino. *Allullas con chicharrón*. http://www.cocinavino.com/recetario/receta_info.php?id_receta=19741. Consultado octubre 2011.
- Diario Hoy – *Especial cocina ecuatoriana. Receta queso de hoja y pan de Pinllo*. <http://www.hoy.com.ec/especial/cocina/ecuador002.htm>. Consultado octubre 2011.
- Ecuador Ciencia. 3 de febrero 2005. *Volcán Cotopaxi*. <http://www.ecuadorciencia.org/portal.asp?portal=38&id=51>. Consultado octubre 2011.
- Ecuador Online. *Provincia Cotopaxi*. <http://www.explored.com.ec/ecuador/cotop.htm>. Consultado octubre 2011.
- Ecuador por descubrir. 29 de octubre 2009. *Empanadas de viento ecuatorianas*. <http://ecuador.pordescubrir.com/empanadas-de-viento-ecuatorianas.html>. Consultado octubre 2011.
- García, Charo. 6 septiembre 2007. *Los mercados en el Ecuador*. <http://charogarcia.blogspot.com/2007/09/los-mercados-en-ecuador.html>. Consultado octubre 2011.
- Gobierno de la provincia de Pichincha. 2010. *Provincia de Pichincha*. http://www.pichincha.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=106&Itemid=108. Consultado octubre 2011.
- González R., María I. 22 de agosto 2003. *EL diseño precolombino en el Ecuador*. <http://www.all-artecuador.com/articulos.php?idArticulo=79>. Consultado octubre 2011.
- Guía de recetas. *Seco de pato*. http://www.guiaderecetas.es/14/es/Seco_de_Pato/1927/10607. Consultado agosto 2011.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INEC. *Información de las provincias: Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Guayas*. <http://www.inec.gov.ec/estadisticas/>. Consultado noviembre 2011.
- Jaramillo, Luis. *La cocina ecuatoriana*. 24 de noviembre 2008. *Llapingachos*. <http://lacocinaecuadoriana.blogspot.com/2008/11/llapingacho.html>. Consultado octubre 2011.
- La guía del valle. 25 de agosto 2011. *Fiestas del Maíz y del Turismo 2011-Sangolquí*. <http://www.laguiaadelvalle.com/fiestas-del-maiz-y-del-turismo-2011-sangolqui/>. Consultado octubre 2011.
- Mama Negra. *La mamá negra – su historia*. <http://www.mamanegra.com.ec/la-mama-negra/blog>. Consultado noviembre 2011.
- Mi lindo Tabacundo. *Tabacundo*. http://www.milindotabacundo.com/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=67. Consultado octubre 2011.
- Migrante ecuatoriano. *Comida Ecuatoriana – Platos típicos – Yaguarloco*. <http://www.migranteecuadoriano.com/comida/platos-varios/174-yaguarloco>. Consultado octubre 2011.
- Ministerio de Turismo del Ecuador. 11 de agosto 2011. *Observación de aves en Ecuador, más de 1.600 especies de aves*. <http://www.ecuador.travel/espanol/que-hacer-en-ecuador/ecuador-observacion-de-aves/observacion-de-aves-en-ecuador.html>. Consultado noviembre 2011.
- Ministerio de Turismo. 7 de octubre 2011. *Helados de Salcedo*. http://ecuador.travel/travelstories/index.php?option=com_content&view=article&id=5:los-helados-de-salcedo&catid=1:gastronomia-&Itemid=2. Consultado noviembre 2011.
- Pérez, Christian. 15 febrero 2010. *Centeno: propiedades y beneficios*. <http://www.naturasan.net/propiedades-centeno-beneficios/>. Consultado octubre 2011.
- Prefectura del Guayas. *Información sobre la provincia del Guayas*. <http://www.guayas.gob.ec/>. Consultado octubre 2011.
- Receta ecuatoriana. 5 de mayo 2009. *Yaguarloco, empanadas de mejido, utensilios indispensables*. <http://recetaecuadoriana.com>. Consultado octubre 2011.
- Recetas y comidas. 2006. *Receta encebollado y pan de Pinllo*. <http://www.recetasycomas.com/pais/comida-de-ecuador/>. Consultado octubre 2011.
- Revista Líderes. *Especial provincias del Ecuador: Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua*. <http://www.revistalideres.ec/CustomerFiles/Lideres/Especiales/2009/septiembre/provincias/provincias1.html>. Consultado octubre 2011.
- Sistema de Información Nacional de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca – SINAGAP. 2011. *Agrocadena de arroz y piladoras - Panorama internacional*. http://www.magap.gob.ec/sinagap/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=93. Consultado octubre 2011.
- Sistema de Información y Gestión Turística del Austro. *El tren en el Austro*. <http://www.turismoaustro.gov.ec/index.php/es/component/content/article/80-otro-solito/498-el-tambo-centro-ferroviario-del-austro>. Consultado noviembre 2011.
- Soria A., Víctor H. 24 de marzo 2010. *Las arepas de Patate*. http://www.patate.gov.ec/home/secciones.php?idn=9&id_sec=2. Consultado octubre 2011.
- Tanta L., María Y. Hatun yachay – sabiduría. *El simbolismo del maíz en el mundo andino*. <http://www.otavalosonline.com/mushuk/index.php?module=Pagesetter&func=viewpub&tid=20&pid=7>. Consultado octubre 2011.
- Tu Guayaquil. 22 de febrero 2010. *Encebollado de pescado, el mejor desayuno de domingo de un buen guayaquileño*. <http://tuguayaquil.com/guayaquil/gastronomia/173-encebollado-de-pescado-el-mejor-desayuno-de-domingo-de-un-buen-guayaquileno>. Consultado octubre 2011.
- UNESCO. *Lista del Patrimonio Mundial. Ciudad de Quito*. http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=45692&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html. Consultado noviembre 2011.
- Viajando por Ecuador. *Platos típicos Cotopaxi, Tungurahua, Fiestas de San Pedro en Pichincha*. <http://www.viajandox.com/>. Consultado octubre 2011.





1800 TRENES (873637)

www.treecuador.com

  **TrenEcuador**

Ministerio Coordinador
de Patrimonio



SENPLADES
Sistema Nacional de Planificación y Evaluación



ecuador
ama la vida