

SABORES Y SABERES

de la cocina zarumeña



Martha Romero A.

SABORES Y SABERES

de la cocina zarumeña



Martha Romero A.

Colección Jambelí / Serie Identidad Orense
Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión, Núcleo de El Oro

Sabores y Saberes de la cocina zarumeña

Martha Romero Armijos, 2009
mjromero5@hotmail.com

Ministerio de Cultura, 2009

Casa de la Cultura Ecuatoriana Benjamín Carrión, Núcleo de El Oro
Colección Jambelí, Serie Identidad Orense

Colaboración: Roy Sigüenza N.

Fotografía: Marcelo Cabrera Zambrano

Portada: Mural del café
Contraportada: Mural de los frutos
Servio Gallardo Ramírez

Imprenta MACHALA.
Guabo y Páez, Telf.: 2937-931
Diseño: Manuel Valarezo S.
Machala - Ecuador

ISBN 978-9978-92-723-6

COLOR EXPRESS - Machala
Lcda. Tania Alvarado Porras

*A la memoria de mi hermana Elsa María, y su afecto a través del
exquisito lenguaje de las comidas.*



Con el sincero agradecimiento para las personas que con generosidad compartieron las recetas y un arte heredado por generaciones:



Participantes en el proyecto:

Delante, señoras: Carmita Macas de Aguilar (Zaruma), Piedad Polo Cuenca (Guanazán), Margarita Shunaula (Güizhagüña), Elvia Romero Sotomayor (Zaruma) y Alicia Hidalgo de González (residente en Quito).

Atrás: Martha Romero Armijos (autora). Señoras: Mariana Asanza Espinoza (Zaruma), Germania Armijos de Pacheco (Sinsao), Eva María Arévalo de Aguilar (Muluncay), Sr. Celso Aguilar (Malvas), Isabelina Jaramillo de Ramírez (Zaruma), Gloria Barrera Vásquez, María Luisa Ortega Sotomayor y María Rogel Rivera (Zaruma).

No constan en la fotografía: Victoria Román de Sarmiento (Arcapamba), María del Carmen de Aguilar (Malvas), Piedad López de Ochoa (Huertas), Miriam Veintimilla Molina (Salvias), Bertha Asanza Espinoza, Otilia Sanmartín de Cuenca, María de Lourdes Hidalgo de Carrión y Carmita Jaramillo González (Zaruma).

Somos de la cultura Jambelí

En busca de nuestras raíces, persiguiendo la historia que se hunde en las profundidades de la tierra, creemos haber llegado a ubicar la fuente de la oreñidad: un momento en el espacio y el tiempo que coincide con nuestra visión del mundo y con la proyección del futuro que anhelamos. Es la **cultura Jambelí**.



¿Por qué?

Hace unos 10.000 años el territorio de lo que hoy se llama Ecuador fue habitado por unos cazadores recolectores que recorrieron los campos buscando alimentos y abrigo. Eran casi nómadas, utilizaban la piedra para elaborar rudimentarias herramientas, de las cuales dejaron evidencias que los estudiosos analizan para reconstruir sus formas de vida.

Así transcurrieron varios milenios, hasta que por el año 3.500 (A.C.) se descubrió el uso de la arcilla, una tierra con minerales, útil para la elaboración de utensilios de cocina y figuras. Surgen entonces de manera alternativa las culturas alfareras de Valdivia –una de las primeras del Continente en usar la cerámica-, después Machalilla y finalmente Chorrera. Se reparten por sierra y costa, dominan el territorio, llegan hasta nuestro suelo austral y fundan los primeros poblados.

Hasta entonces las culturas ejercieron un predominio sobre un enorme espacio, sin establecer diferencias. Pero a partir del año 500 (A.C.) –quizás antes- empiezan a generarse procesos de división política y cultural, por regiones. Da inicio lo que se llama el período de Desarrollo Regional: la aparición de diversas manifestaciones culturales que se arraigan en lugares específicos, como si fueran los orígenes de nuestras provincias actuales. En Esmeraldas surge la cultura Tolita; en Manabí las culturas Jama Coaque y Bahía; en Guayas: Guangala, Daule y la fase Guayaquil. Como una suerte de premonición, la costa oreña, incluido el Archipiélago, es ocupada en su totalidad por

la cultura Jambelí, que además se difunde por territorios de Tumbes –en el norte peruano-, isla Puná y península de Santa Elena. En la sierra esta marcación no está muy definida.

Pero tenemos la impresión de que sobre el suelo oreño estuvo la principal ocupación de la cultura Jambelí, como si fuera su territorio exclusivo. Al pasar los siglos, sus restos quedaron sepultados hasta ser descubiertos en la modernidad y bautizados con el nombre que le estamos asignando: Jambelí. Los inolvidables arqueólogos Estrada, Evans y Meggers hicieron este bautizo, con extraordinario acierto.

Los jambelíes hicieron una cerámica muy bonita, pintada de rojo con líneas blancas; fabricaron bancos del mismo material, instrumentos de concha, una gran variedad de instrumentos y telas; se alimentaban principalmente de crustáceos y moluscos, de cuyas conchas formaron grandes cúmulos, y fueron diestros navegantes que recorrieron los ríos del interior y llegaron a todas las islas del Archipiélago: fueron los “argonautas” que tuvimos en nuestro pasado. Sus descendientes directos aún pescan de frente al crepúsculo con sus rostros cubiertos de bronce.

A partir de estas singularidades culturales, de los estilos cerámicos y del dominio territorial que duró más del mil años, creemos haber llegado a encontrar nuestras raíces, a los antepasados que poblaron nuestra tierra, a una razón histórica que nos permite decir: “somos descendientes de la raza y de la cultura Jambelí”. Nos apoderamos de ella con justificados argumentos y lo vamos a decir al resto de la nación.

Después llegarían otros dominios políticos y culturales, llegarían también los incas y finalmente los invasores españoles para fundir el mestizaje que ahora ostentamos. Lo más auténtico, la única propiedad legítima que heredamos es la cultura Jambelí. Suficiente para arraigar la estirpe que dio comienzo a nuestra historia particular.

Rodrigo Murillo Carrión



La figurilla pertenece a la Cultura Jambelí, y a partir de esta publicación será su ícono.

COLECCIÓN JAMBELÍ SERIE IDENTIDAD ORENSE

La Casa de la Cultura Ecuatoriana, "Benjamín Carrión", Núcleo de El Oro, continúa con el proyecto editorial denominado Jambelí, cuyo propósito es difundir la obra relevante de la intelectualidad orense.

En esta ocasión inicia la serie Identidad Orense, ofreciéndole a la ciudadanía los resultados de una valiosa investigación vinculada al patrimonio intangible, que tiene el mérito de recoger nuestro legado culinario tradicional, atesorado por siglos en la memoria colectiva.

De este modo, se da impulso al reconocimiento de la identidad cultural y se rescatan saberes ancestrales que contribuyen a configurar los rasgos de nuestras señas particulares.

Dr. Luis Serrano García
PRESIDENTE DE LA CASA DE LA CULTURA ECUATORIANA
BENJAMÍN CARRIÓN - NÚCLEO DE EL ORO

CONSEJO EDITORIAL

Rodrigo Murillo Carrión	Ignacio Ulloa Balcázar
Voltaire Medina Orellana	Clodoveo Astudillo Samaniego
Jorge Zambrano Pacheco	Marco Sánchez Matamoros

CONTENIDO	Pág.	Cuy con papas	61
Agradecimiento	4	OTRAS DELICIAS	62
Somos de la cultura Jambeli	5	Aderezado con cidrayotas	63
Índice	7	Aderezado con achogchas o con zapallo negro	64
Introducción	8	Aderezado con palmito	64
En tierra generosa	12	Tamal de cidrayota o de zapallo negro	65
Personajes simbólicos	18	Tortilla de papa china	66
Las recetas	20	Arroz mote con maní	67
		Arroz con col y papa	68
		Ají de maní	68
DESAYUNOS Y ENTREDÍAS	21	POSTRES	69
Preparación del café	22	Manjar de leche	70
Tigrillo	23	Rallado de cidra	71
Molloco	24	Dulce de guayaba	72
Humitas de sal	25	Dulce de alverjas	73
Humitas de dulce	26	Dulce de granos secos	73
Morcilla	27	Dulce de zapallo negro	74
Longaniza	28	Bocadillos blancos de maní	75
Tamales de maíz	29	Jashpes (bocadillos de maní con panela)	76
Tamales de maíz con tocino	30	Bocadillos de jalea de guayaba	77
Tamales de arroz	31	Huevos de faltriquera	78
Llapingachos de yuca	32	Chimbos	79
Hígado con yuca y arroz	33	Dulce de toronches	80
Chicharrón de cachete de chancho	34	Dulce de limones	81
Chanfaina	35	Torta dulce	82
Patarashca	36	Gelatina de carnes	83
Pipián de maní con yuca	37	Chicha de maní	84
Papa china con huevo y queso	38	Alfeñiques	85
Maní frito con papa china	39	Panela con maní	86
		Miel con cuajada	86
SOPAS	40	PANES Y PASTELES	87
Especería para sopas y carnes	41	Pan de huevo	88
El almidón de achiote	42	Cemas	89
Repe	43	Pan mestizo	90
Alverjas con cuero	44	Pan de molde	91
Caldo de huigsa	45	Pan de queso	92
Sopa de zango	46	Pastel de queso	93
Aguado de gallina criolla	47	Bizcochuelos	94
Caldo de maní	48	Bizcochuelillos	95
Sopa de cuajada	49	Carmelitas	96
Sopa de arroz con maní	50	Empanadas de cambray	97
Locro de yuca	50	Roscas	98
Sopa de fréjol con plátano	51	Rosquillas	99
Sopa de tongos de borrego	52	Tortillas de maíz	100
CARNES	53	SECRETOS A VOCES	101
Arroz con carne chillpida	54	GLOSARIO	102
Arroz mote con carne asada	55	BIBLIOGRAFÍA	104
Lengua	56		
Estofado de pollo	57		
Estofado de res con arroz moro	58		
Carne apanada	59		
Seco de borrego	60		

*Zaruma: Centro Histórico*

INTRODUCCIÓN

Transitar por los espacios de la geografía zarumeña y recorrer los caminos de la ciudad y el campo para adentrarse en restaurantes de comida tradicional o en los hogares, en la intimidad de cocinas y fogones, es una forma de redescubrir la identidad local y sentir su

vitalidad al calor de agradables pláticas, sazonadas con los sabores y saberes de personas con paladares privilegiados.

La comida, elemento primordial de la cultura, trasciende el espacio y tiempo: si bien se vincula al lugar de

producción de los recursos naturales y se arraiga al mismo por los usos y costumbres desde tiempos inmemoriales, no es menos cierto que traspasa esos límites ante la naturaleza humana de compartir, la necesidad de las personas de cambiar de lugar y el vivo recuerdo de quienes dejaron su legado. Precisamente, esa es la razón de ser de esta investigación: poner en valor el arte culinario de Zaruma y registrar las recetas, hasta aquí transmitidas oralmente o guardadas en hojas y cuadernos, y los testimonios más relevantes de este bien patrimonial para que estén al alcance de quienes de una u otra manera se sienten vinculados con la identidad zarumeña y aprecian la diversidad ecuatoriana.

Con la inestimable colaboración de un grupo de personas, la presente propuesta recoge las comidas tradicionales del cantón Zaruma, muchas de ellas ampliamente conocidas como el insigne café con “tigrillo”, el “repe” y el “arroz mote”, y otras cuyo consumo es más restringido pero no menos deliciosas; al contrario, con méritos suficientes para su revalorización tales como la aromática chicha de maní, las tortillas de papa china o el dulce de limones. Por su naturaleza oral, las fórmulas de estas comidas han sido transferidas por las abuelas y madres a sus descendientes, también entre amigas y vecinas, y se han ido enriqueciendo porque cada generación, con su experiencia, agrega algún detalle más y recrea lo transmitido; por tanto, se puede hablar de una memoria colectiva en la gastronomía que a más de los ingredientes y su preparación incluye un cúmulo de habilidades, conocimientos y creatividades, del mismo modo que ocurre en otros ámbitos de la cultura.

Además, la comida convoca y comunica: reúne a familiares y allegados en torno a su elaboración y alrededor de una mesa y es un lenguaje esmerado de afecto por el buen gusto que despliegan las expertas y

expertos en la combinación de productos y condimentos. Y tratándose de la comida tradicional sus olores y aromas la hacen aún más apetecible por los hábitos de consumo en la vida cotidiana o en las celebraciones especiales. Tratar de nuestros platillos y potajes es un tema que suscita largas y amenas conversaciones; el solo hecho de recordar estimula el deseo de consumirlos y evoca innumerables circunstancias y vivencias.

Todo ello justifica este esfuerzo realizado durante seis meses, y el nivel de aceptación y participación directa de veintiuna personas con las cuales contó este proyecto de investigación, mediante talleres, entrevistas, sugerencias y preparación de comidas en la cabecera cantonal y en las parroquias rurales (con las respectivas tomas fotográficas), ha hecho posible sumar voluntades y compartir alrededor de ochenta recetas. Cada una de ellas está reproducida con el tipo de medidas, porciones, terminología y enseres peculiares; y para evitar dudas se adjunta al final un glosario hasta



Fogón tradicional

donde fue permitido realizar las consultas pues algunos términos están en desuso en nuestro idioma, precisamente, por el carácter ancestral del legado culinario.

La sazón tradicional zarumeña guarda similitudes con la de los cantones vecinos: Portovelo, Piñas, Atahualpa y, también, con los pueblos y ciudades del sur ecuatoriano, especialmente con la provincia de Loja¹. Señalemos que las condiciones climáticas, por un lado, generan recursos vegetales y animales con características aproximadas y, por otro, que las relaciones entre estos pueblos tienen su raíz en un pasado aborígen común y en la influencia de múltiples corrientes migratorias a partir de la colonización ibérica. Los españoles, procedentes de varias regiones, los sefarditas (españoles descendientes de judíos), y más tarde ingleses, franceses y norteamericanos, que llegaron atraídos por las minas de oro, trajeron sus costumbres alimentarias y semillas foráneas que, al dar frutos, se combinaron con productos locales en una suerte de particular simbiosis. No de otra manera se explica la sabrosa fusión del maní con el azúcar de caña, los toronches con trocitos de piña, azúcar y canela, el maíz con especias dulces, y tantos otros.

En este devenir se han multiplicado también las técnicas y utensilios de cocina y, en muchos casos, lo moderno ha sustituido a lo más antiguo, ya por comodidad, ya por novedad, higiene o ahorro de tiempo. El molino de manubrio, posiblemente fue el primero en reemplazar a la piedra de moler en la que se fragmentaban y machacaban los granos de maíz para tamales y humitas, el café y el maní, e inclusive las hojas de huaviduca, las cebollas, ajos y condimentos para la especería. En las últimas décadas, el procesador eléctrico de alimentos ha sucedido a la piedra de moler que servía para majar el plátano y preparar el “tigritillo” y el “molloco”. No obstante, en nuestra investigación se comprobó todavía el uso de fogones de leña, hornos de barro, batidores manuales de madera, piedras de moler, ollas de barro, pailas de bronce, cedazos de cerda y otros menajes de cocina, con mayor utilización en la zona rural. Y es que el pan, los bizcochuelos, el manjar de leche, las alverjas con cuero, el arroz, logran un sabor diferente al ser procesados, horneados o cocidos con estos utensilios y prácticas centenarias.



Olla para batir bizcochuelos y batidor



Piedra de moler



Especería hecha en piedra de moler

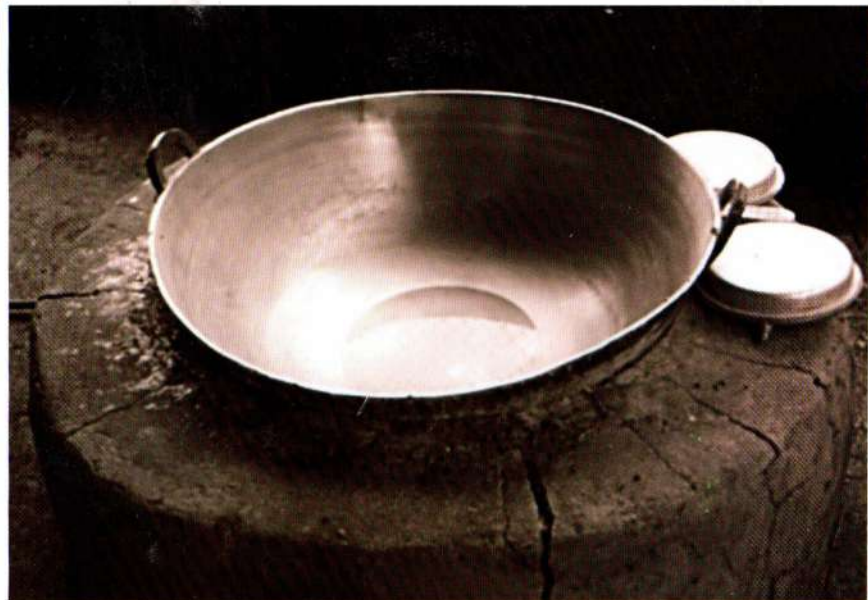
¹ Comité de Damas del Club Rotario de Loja 2006-2007, Delicias Lojanas de ayer y de hoy, Industria Gráfica Amazonas, Loja 2007.



*Pilón para separar
la cáscara del café
o del arroz.*

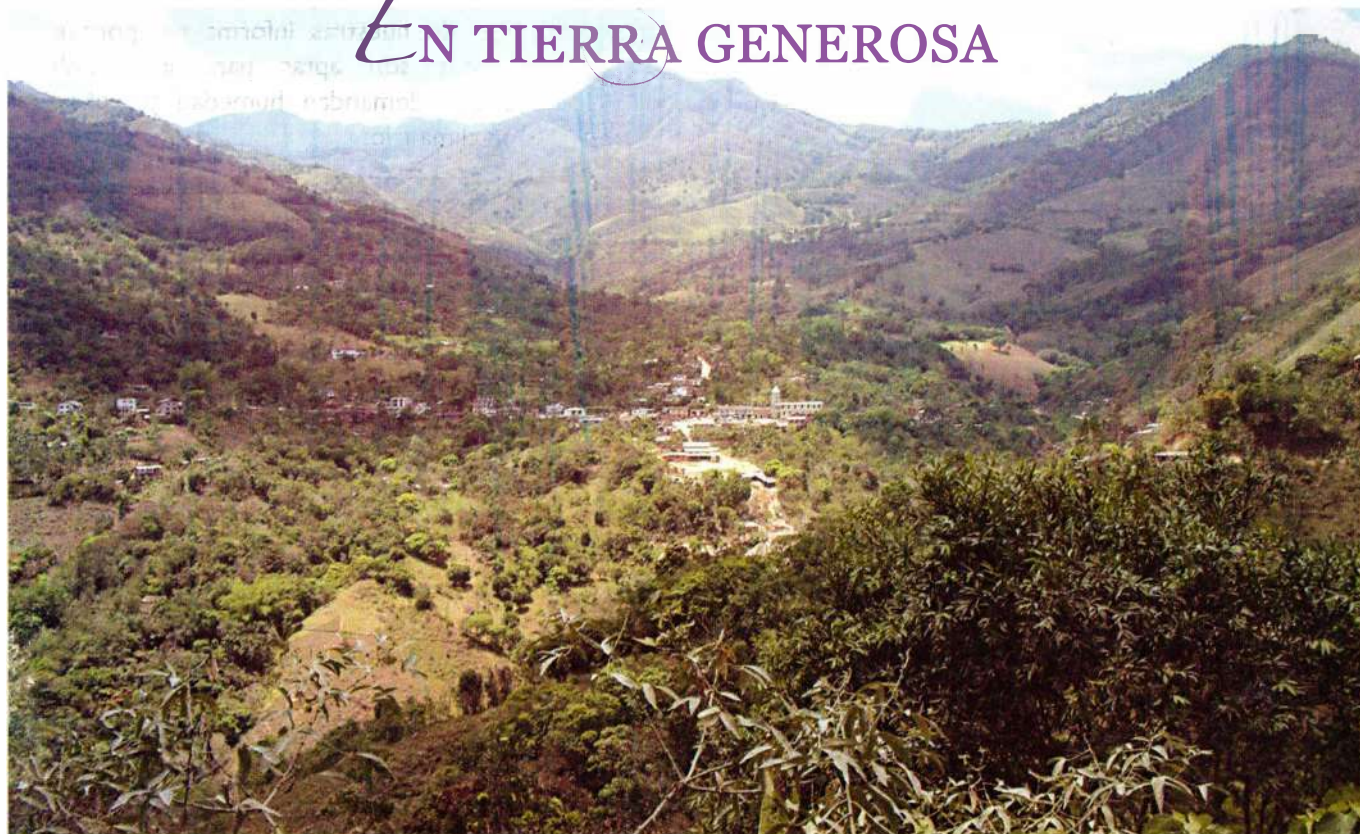
Los pequeños agricultores, que mantienen junto a sus casas, huertos con cultivos de plátano, yuca, papa china, frutas y café para el consumo familiar siguen utilizando herramientas rudimentarias, entre ellas el pilón para separar la cáscara de los granos del café y del arroz. Y en caso de ya no usar estos implementos, los propietarios o sus herederos, los conservan como un bien muypreciado.

La cocina zarumeña se desenvuelve entonces entre la tradición y la modernidad a través de las interrelaciones cotidianas.



*Paila de bronce en
una fábrica de
manjar de leche.*

EN TIERRA GENEROSA



ZARUMA



El paisaje de Zaruma es multicolor y fuente de sustento de la población. Por su situación geográfica al sureste del Ecuador, en una zona de transición entre las regiones Sierra y Costa, el cantón está surcado por los flancos andinos con terrenos irregulares y una diversidad de microclimas determinados por la altitud. En una primera distinción son evidentes dos climas: en la cabecera cantonal y sus parroquias rurales cercanas, de menor altura, el ambiente es subtropical con temperaturas moderadas, mientras que hacia el norte el área adquiere alturas de hasta 3250 metros sobre el nivel del mar y registra un clima frío de montaña.

En ambos casos se manifiestan dos estaciones, muy cambiantes en los últimos años: invierno, entre enero y abril; verano, entre mayo y diciembre. Hacia el occidente la humedad y las lluvias más abundantes benefician la proliferación de recursos naturales.

Entre este relieve pendiente de montañas antiguas, separadas por valles más o menos profundos, nacen los afluentes de los ríos Amarillo, Luis y Calera que forman parte de la cuenca hidrográfica superior del Puyango.

En general, las características ambientales ofrecen

condiciones apropiadas para la ganadería y una variedad de cultivos: “aquí todo lo que se siembra produce” comentaba una de nuestras informantes porque las tierras generosas son aptas para los sembríos subtropicales que demandan humedad y para los temporales de clima frío:



Guineo de repe



Caña de azúcar

Productos de clima subtropical		Productos de clima frío
Café	Achiote	Papa
Maní	Pomarrosa	Melloco
Maíz	Aguacate	Maíz
Yuca	Guayaba	Trigo
Plátano	Cidra	Oca
Guineo de repe	Limón	Alveja
Guineo de seda	Naranja	Fréjol
Guineo orito	Mandarina	Haba
Zango	Sapote	Zapallo
Caña de azúcar	Badea	Tomate de árbol
Arroz	Piña	Col
Fréjol	Mango	Lechuga
Cidrayota	Limón	Cebolla
Achogcha	Papaya	Joyapa o salapa
Zapallo negro	Toronche	Jicama
Palmito	Legumbres	
Papa china	Granadilla de quijos	



Zango



Cultivo de yuca



Cultivo de maní



Achiote

Los múltiples agentes atmosféricos: lluvias, vientos, latitud, combinados con la altitud y los suelos, permiten a los cultivadores de la zona la recolección de frutos de un gusto y fragancia muy agradables. Entre ellos se destacan la caña de azúcar, el arroz, el maní, las frutas y el café, cuyo cultivo se fue ampliando en nuestro país desde la Colonia por su alta calidad.

Es menester hacer aquí una pequeña digresión sobre el café. No hay antecedentes precisos sobre el año o período en que se empieza el cultivo del café zarumeño, tan preferido por su genuino aroma y sabor. El historiador guayaquileño Julio Estrada Icaza afirma que con la colonización europea se efectuaron en el mundo

cambios radicales sobre gustos y costumbres y que el café ecuatoriano fue imponiendo lentamente su calidad contra la competencia asiática. Transcribe un dato del año 1791 en el cual ya se exportaron, desde el puerto de Guayaquil, 5000 libras de café junto a otros productos ecuatorianos, aunque no se determina su procedencia.² Otro apunte importante lo encontramos en un informe desde Zaruma al Gobernador de Loja el año 1870 según el cual se notifica sobre los productos locales y su comercio en otros mercados: "... la mayor parte de azúcar en Guayaquil, y una pequeña cantidad en Cuenca y Loja; y el arroz en Cuenca y Loja y parte en el Perú; y el tabaco en Cuenca y Loja; y el café en Cuenca, Guayaquil y el Perú".³



Café

² Estrada Icaza Julio, El Puerto de Guayaquil Crónica Portuaria, Banco Central del Ecuador, Archivo Histórico del Guayas, Guayaquil 1990, p. 73-80

³ Andrade Manuel de Jesús, Provincia de El Oro, Monografías cantonales, Zaruma, Tipografía de la Escuela de Bellas Artes, Quito, 1923, p. 74-75



En efecto, hay una larga tradición en el intercambio de productos para complementar la dieta alimenticia como ha sucedido históricamente con pueblos que conforman el actual Ecuador. En primer lugar, un acceso “micro vertical” a los recursos entre poblaciones vecinas de diferente piso climático. Por ejemplo, las parroquias de Guanazán y Abañín son proveedoras de granos secos, trigo, harina Integral o “serrana”, papas y otros. El intercambio se practicó y se practica también con los cantones colindantes y la cercana provincia de Loja (Chaguarpamba, El Cisne, Saraguro, etcétera). Testimonios de agricultores dan cuenta de que en la

concurrida fiesta de la Virgen del Cisne, en el mes de agosto, hasta no hace mucho se realizaba el trueque de productos. De Zaruma transportaban la panela, el arroz, el maní e intercambiaban con alverjas, fréjol, harina y papas.

De esta manera se entiende cómo la comida zarumeña tradicional lleva consigo componentes tanto de su lugar de origen cuanto de las comarcas vecinas siendo las relaciones e intercambios los espacios propicios para promover los conocimientos y técnicas en el mejor provecho de los recursos naturales.



Pastizales propicios para una variedad de razas bovinas.

La otra fuente de alimentación es la ganadería, actividad que ha debido adaptarse asimismo a las condiciones de clima, relieve y suelos. Ya desde los primeros años de la incursión española y la constitución de la Villa de San

Antonio de Zaruma en el siglo XVI los documentos reseñan la abundancia de hierba en las encomiendas para la crianza de las cabezas de ganado de los españoles.⁴ Hasta hoy, la ganadería bovina se ha convertido en la principal

⁴ Relaciones Geográficas de Indias, Marcos Jiménez de la Espada (compilador) 1592. Tomo II.

proveedora de proteínas (con excedentes para el mercado externo), de tal manera que las personas mayores recuerdan el alto consumo de carne de res en el pasado. De sus productos lácteos se obtiene la cuajada y el queso, elaborados artesanalmente, y el dulce de leche o manjar, preparado según la tradición con harina de arroz. El queso es un ingrediente de

preferencia en nuestra gastronomía y antes se lo obtenía de las haciendas de Loja y Azuay. Una crónica de 1928 narra la trascendencia de dicho alimento y la espera de los queseros de San Fernando y Saraguro por parte de los padres de familia, cuyo rol principal en el feriado dominical ha sido el de las compras en el mercado:

*“¡El zarumeño sin el queso no es nadie!; podrá estar la plaza llena de las frutas más raras y deliciosas, pueden estar los viveres a precios irrisorios, ¡nada!, no le importa, tienen que comprar queso, pues nadie se atrevería a volver a la casa sin uno de ellos o dos, si tal es su felicidad,...”.*⁵



Queso criollo



Campe-
sinos
en un día
de feria

⁵ Rodrigo Rodríguez, Quincenario EL ORO, edición del 28 de julio de 1929.

Tomado de Rodríguez Calderón Gonzalo, Cabeza de Maíz, crónicas de Zaruma y su pasado, CCE Núcleo de El Oro, Extensión Zaruma, 1992.

Además, la ganadería porcina, ovina y las aves de corral proporcionan los nutrientes destinados a la alimentación diaria y a las comidas especiales preparadas para celebrar las fiestas de Navidad, Carnaval o acontecimientos familiares y comunitarios. En estas

ocasiones no puede faltar el estofado de gallina criolla, el pavo y el chanco, horneados, y la pastelería con su ingrediente principal, los huevos criollos, que dan un sabor inconfundible a cada uno de los potajes.



Gallo criollo

En Abañín y Guanazán, la más importante fuente de proteína animal en la dieta cotidiana proviene del ganado ovino, propio de tierras altas y suelos menos fértiles. Con la carne de borrego y sus vísceras obtienen una variedad de platos; mientras que para los días festivos el cuy es el guisado predilecto que se brinda a los comensales.

Con respecto a los recursos de agua dulce y del mar la cocina tradicional casi los prescinde por tratarse de productos que no abundan en la zona. Un plato muy gustoso, de consumo en el campo, especialmente en la parroquia Salvias, es la **“patarashca”**, se compone de pescado seco traído del Perú, con yuca y plátano, lo cual nos hace suponer un origen muy antiguo por las relaciones ancestrales con los pueblos del norte peruano.

Aunque la naturaleza ha dotado a la tierra zarumeña de una gama de recursos para la subsistencia y nutrición de sus habitantes, con aromas y sabores deliciosos, y nuestros antepasados nos han dejado una rica herencia para conjugarlos en comidas y bebidas, la producción agrícola es escasa y no abastece las necesidades de la población. Las personas de más edad se lamentan del abandono de la tierra y la escasez en los mercados locales de ingredientes naturales cultivados en la zona. Manifiestan que con la minería se disminuyen brazos para la agricultura y que las nuevas generaciones manejan otros valores. El campo merece otra suerte y proyección, sustentado en el estímulo a los agricultores, en el fomento del riego en verano y de técnicas para los cultivos que permitan mejorar el rendimiento y aumentar su producción.

PERSONAJES SIMBÓLICOS

*Sra. Lastenia
Pereira
de Sotomayor*



Tras la comida tradicional, como hemos visto, se va desencadenando una dinámica red de interrelaciones. A la riqueza natural del entorno hay que añadir la riqueza humana, lo intangible, descifrada a través del exquisito buen gusto en la elaboración de las recetas, las dosis justas en la composición de ingredientes, la transmisión oral, los sentimientos y la hospitalidad que se vierten hacia los otros.

Muchas anécdotas, recuerdos y menciones de antecesores, ligados a las personas y familias que compartieron sus preparaciones, se relataron en esta investigación. La mayor parte de ellas hace mención a sus madres y abuelas, depositarias de mucha sabiduría en el arte culinario. Una personalidad emblemática la encontramos en doña Lastenia Pereira de Sotomayor,

quien legó a su numerosa descendencia, especialmente a sus hijas y nietas, un recetario oral muy apreciable. Recuerdan que en su casa de varios pisos, en donde vivían algunos de sus hijos con sus respectivas familias, las comidas fueron parte de singulares rituales; por ejemplo, los preparativos semanales para hornear panes y pasteles. Como la vivienda contaba con el horno de barro, cada familia aprovechaba la ocasión para abastecerse de sus potajes favoritos y la casa se transformaba en un animado ajeteo: mientras a una persona se le confiaba el encendido del horno, las mujeres de la familia se apresuraban en elaborar las cemas, las roscas, los bizcochuelos, el pan de molde, y también no faltaba quien corría con la tarea de hornear con mucha destreza, según la temperatura requerida para cada caso.

En la parroquia de Malvas los nietos de la Sra. Clemencia María de Aguilar llevan en la memoria la imagen de sus abuelos, fundamentalmente de la cariñosa abuela -a quien desde niños ayudaban en la tarea de fabricar los bocadillos- y con su nombre familiar “Doña Cleme” bautizaron al negocio de los dulces artesanales que aún mantienen. Ella recibió de sus progenitores las



*Sra. Rosa V.
Aguilar*



fórmulas y el arte para los bocadillos de maní y guayaba, las recetas del dulce de cidra, las rosquillas cubiertas de miel, las tortillas y bizcochuelillos de maíz blanco. Nadie como ella para el trabajo tesonero porque sus golosinas viajaban hasta Santa Rosa y Pasaje y porque debían mantener a catorce hijos, todos continuadores de esta saga de emprendedores que se remonta quizá a la época colonial, pues en un documento datado en 1788 ya se mencionan el ramo de los “dulces” en la provincia de Loja a la que perteneció Zaruma.

La Sra. Otilia Sanmartín de Cuenca, a sus noventa años, recuerda que las festividades de Carnaval y las celebraciones de onomásticos o, sencillamente el placer de estar reunidos, constituían ocasiones propicias para que todos en la familia se predispongan a colaborar en la preparación de aquellas comidas que requieren de más tiempo y paciencia como el manjar de leche. Encender el fogón, lavar la paila de bronce, conseguir los ingredientes y trabajar por varias horas hasta que el potaje adquiriera la textura y el sabor dulce y preciso era tarea de hombres y mujeres. Y si a esto añadimos la costumbre de dejar excedentes para el consumo de los días siguientes y regalar a los invitados una porción para llevar a su hogar, entendemos mejor la magnitud de esta preparación y de las restantes comidas que acompañaban al día del festejo.

Otra evocación guarda la admirable calidad humana del Sr. Aurelio Hidalgo Román, nacido en el siglo XIX, quien aprendió, junto con su esposa Rosa Espinoza, los secretos y procedimientos para realizar la gelatina de carnes, una concentración de proteína animal y vegetal

de delicioso gusto y muy recomendada para personas convalecientes y mujeres parturientas. Él personalmente se preocupaba de conseguir, seleccionar los ingredientes y preparar la gelatina en apreciable cantidad porque los resultados se garantizan si se consume por varias semanas en dosis pequeñas. Hasta hoy, la receta se continúa difundiendo en su familia y beneficia por igual a sus integrantes y a quienes demandan de este agradable remedio reconstituyente.

En la bibliografía consultada hallamos vivos recuerdos de la Sra. Matilde Calderón de Rodríguez y los aromas de su casa recogidos por su hijo: “... mi madre en persona, vigilaba el proceso del horneado e iban saliendo de la abierta boca del horno, el sabroso pan redondo de huevo, amarillento pan de cajetilla, cemas hechas con harina serrana y miel de panela, crujientes roscas y pasteles varios, delicadas “carmelitas” hechas con chuno y maíz.

Tortas y pasteles, galletas y empanadas. Todas estas delicias eran compartidas con la comadre Celina con amigas y vecinas”.⁶

En la memoria se atesoran muchos nombres más como los de las señoras Julia Molina de Ortega, Aspacía Sotomayor de Jijón, Constancia Molina de Veintimilla y las de nuestras madres, tías, abuelas y abuelos cuya presencia sigue viva en cada una de las recetas de las comidas de antaño.

⁶ Rodríguez Calderón José. Viñetas 1996, Imprenta Espejo, Publicación del Gobierno Municipal de Zaruma y la Comisión de Cultura, 2007, p. 21-22.

LAS RECETAS



DESAYUNOS Y ENTREDÍAS



PREPARACIÓN DE CAFÉ

En los desayunos y entredías, el café es la bebida favorita para acompañar a los platos tradicionales. Se utiliza el café maduro que, una vez cosechado y secado al sol, se lo pela o quita su corteza, se lo tuesta y se lo pasa por un molino. De la calidad del producto y del cuidado que se ponga en este proceso depende la conservación del aroma y el buen gusto.

Hay varias formas de prepararlo para el consumo:

- El café filtrado en chuspa o bolsa de tela. Se calcula una cucharadita llena de café tostado y molido por taza de agua hirviente, de preferencia se lo sirve caliente y en el momento, endulzado con azúcar.
- La esencia de café. Es una forma sencilla de preparar el café filtrado para dar una mayor concentración. Se lo filtra en la chuspa lentamente. También, en un recipiente propio para la esencia: se coloca el agua suficiente y cuatro onzas de café en el filtro. Se lo sirve con agua hirviente según el gusto de cada persona.
- Café asustado. En este caso se calienta agua en una vasija, según las tazas que se desee, y se agrega una cucharadita llena por taza. Se espera hasta que hierva. Para servir, dejar que el café se asiente en la vasija o se lo pasa por el filtro.



Antiguo molino de café (Museo Municipal)

**INGREDIENTES**

- 2 plátanos verdes medianos
- 2 huevos
- 4 onzas de queso criollo
- 1 pedacito de cebolla (opcional)
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto.
- Carne asada o frita (opcional)

PREPARACIÓN

Pelar los plátanos y cocinarlos en agua (otra opción es freírlos o asarlos) y, aún calientes, molerlos manualmente en una piedra (batán) o en un procesador de alimentos. Aparte, en una sartén, poner el aceite para freír los huevos y añadir el plátano molido desmenuzado revolviéndolo con los huevos. Finalmente agregar la sal y el queso, también desmenuzado, hasta que se derrita. Si la preparación resulta muy seca añadir un poquito de agua hirviendo a gusto. Para servirlo acompañarlo con una taza de café. Esta preparación es para una persona.



MOLLOCO

INGREDIENTES

- 1 plátano verde mediano
- 1 huevo
- 1 pedazo de queso
- 2 cucharadas de maní molido
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN

Pelar el plátano y cocinarlo en agua (otra opción es freírlo o asarlo) y, aún caliente, molerlo manualmente en una piedra (batán) o en un procesador de alimentos. Cuando el plátano esté bien majado agregarle la sal, el maní y mezclarlo.

Servirlo con el huevo frito, un pedazo de queso y una taza de café. Esta preparación es para una persona.

En vez del maní, se puede preparar un bolón de queso o de chicharrón. Se le agrega cuatro onzas de queso o cuatro onzas de chicharrón de chanco, respectivamente.

**INGREDIENTES**

- 7 choclos tiernos
- 3 cebollas picadas en pluma
- 2½ onzas de panela
- 2 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de manteca de chanco
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ libra de queso
- 12 hojas de choclo

PREPARACIÓN

Desgranar los choclos y molerlos junto con la panela y la cebolla. En un recipiente colocar esta mezcla y agregar la sal, la manteca y la mantequilla derretida. Poner en cada hoja de choclo una porción de la masa y el queso con cebolla (opcional) de condumio. Cocinar en una olla a baño María por una hora y media. Servir calientes.

HUMITAS DE DULCE

INGREDIENTES

- 8 choclos medianos con el grano maduro
- 1½ panela (1½ libra)
- 4 onzas de mantequilla
- 4 onzas de manteca de chancho
- 1 huevo
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 cucharadita de pimienta dulce
- 1 copa de vino tinto dulce
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ libra de queso para el relleno



PREPARACIÓN

Desgranar los choclos, seleccionando las mejores hojas, y moler los granos. Mezclar la panela con 2 tazas de agua y agregar las especias dejando hervir hasta que se forme una miel que esté a punto. Cernir para retirar las especias.

Entibiar la mantequilla y la manteca y añadir al maíz molido junto con la miel, el vino, el polvo de hornear y la sal.

Colocar la masa en cada hoja y rellenar con el queso desmenuzado. Cocinar las humitas a baño María por una hora.

Receta para quince humitas.

MORCILLA DE GUAGUA DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 1 menudo pequeño (o tripas de cerdo), muy limpio
- 5 libras de guagua de plátano (flor del plátano)
- 2 libras de arroz cocido
- 2 onzas de aliño
- 2 onzas de comino molido
- 2 onzas de orégano molido
- 1 onza de pimienta molida
- ½ cucharadita de clavo de olor, molido
- 2 libras de cebolla colorada, finamente picada
- 1 ½ libra de cebolla blanca, finamente picada
- ½ libra de ajo licuado
- 1 libra de perejil picado
- 4 hojas de huaviduca molidas
- 5 libras de empella, picada y sancochada
- 1 ½ litro de sangre de cerdo
- 1 ají pequeño
- 4 naranjas agrias
- 2 cucharadas de sal



PREPARACIÓN

Limpiar el menudo con jabón, 2 naranjas agrias o maracuyá y finalmente con la huaviduca.

Sacar el jugo de la naranja agria, verter en un recipiente con agua y picar sobre ésta la guagua de plátano. Luego refregar y lavar bien para eliminar el sabor amargo y la mancha del plátano y hervir por 10 minutos. Después de hervir colocar en un cernidero y volver a lavar hasta que ya no esté amarga. Exprimir bien para que quede listo este ingrediente. En una batea o vasiya grande mezclar la guagua de plátano, el arroz cocido, las cebollas, el perejil, el ajo, todas las especias, la empella y la sal. Revolver bien y agregar la sangre.

Con esta mezcla, proceder al embutido de las tripas y, una vez llenas, picarlas con un palillo fino para evitar que se rompan al momento de la cocción. Colocar las morcillas en una olla grande o una paila con bastante agua, de manera que ésta las cubra, y cocinarlas durante 50 minutos, cuidando darles la vuelta cuando hiervan para que no revienten.

Se sirve con trozos de yuca cocida o plátano cocido y majado.

Un menudo pequeño rinde para 25 porciones.

INGREDIENTES

- 3 libras de lomo de cerdo
- 1 libra de jamón de cerdo
- 1 tripa delgada de cerdo
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano molido
- ¼ de cucharadita de clavo de olor molido
- 2 naranjas agrias
- 2 cebollas
- 4 onzas de ajo
- ½ ají pequeño
- 2 hojas de huaviduca
- ¼ de cucharadita de achiote
- Sal a gusto



LONGANIZA

PREPARACIÓN

Moler la carne y el jamón. Aparte licuar el jugo de la naranja agria con la cebolla, el ajo, el ají, la huaviduca y resto de condimentos. Añadir estos ingredientes licuados a la carne y por último la sal y el achiote. Colocar la preparación en la tripa de cerdo.

En este caso, no se cocina, preferentemente se la pone a secar al sol y para servirla se la frie y acompaña con arroz o yuca.

TAMALES DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 1 libra de maíz pelado, blanco
- ½ libra de manteca de chancho
- 1 libra de carne cocida con los aliños y troceada (de vacuno o pollo)
- 4 tazas del caldo de la carne
- 4 onzas de alverja tierna cocida
- 4 onzas de zanahoria, finamente picada y cocida
- 1 cucharadita de especerías
- 1 cucharada de cebolla colorada, finamente picada
- 1 cucharada de cebolla blanca, finamente picada
- 1 cucharada de pimienta verde, finamente picado
- 1 cucharada de tomate riñón, sin semilla, finamente picado.
- 1 pizca de achiote
- ½ cucharadita de orégano en hoja (opcional)
- Sal a gusto
- 12 pedazos de hoja de plátano soasado

PREPARACIÓN

Lavar el maíz y colocar en un recipiente con agua, dejando en remojo desde el día anterior. Al día siguiente volver a lavar y poner en una olla con agua para cocinarlo. Por dos ocasiones botar el agua después de que el maíz vuelva a hervir y finalmente lavarlo en agua fría antes de proceder a molerlo.

Aparte y en una sartén preparar el refrito con el caldo de la carne, una cucharada de manteca, los aliños, las cebollas, tomate, pimienta, el achiote y la sal. Una vez fría, añadir esta preparación a la masa de maíz molido y revolver y amasar bien en una batea. Agregar el orégano si desea.

Formar los tamales y colocar en las hojas rellendo la masa de cada tamal con la carne, las alverjitas y la zanahoria. Finalmente cocinar los tamales a baño maría por una hora aproximadamente.

Preparación para doce tamales.



TAMALES DE MAIZ CON TOCINO, EN HOJAS DE HUICUNDO

INGREDIENTES

- 5 libras de maíz pelado (amarillo, chulpi o buri)
- 1 libra de manteca de chanco
- 2 libras de tocino de chanco
- 1 pimienta picada finamente
- 1 papa de cebolla colorada
- 4 dientes de ajo
- 45 hojas de huicundo, lavadas previamente y sancochadas
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Moler el maíz pelado no muy fino todo por igual. Cocinar el tocino con sal, una cebollita y tres dientes de ajo hasta que esté suave. Luego se lo refría en una sartén con la manteca y se agrega el pimienta, la cebolla picada, el achiote. Luego en el caldo del tocino se agrega poco a poco la harina del maíz molido, sal a gusto y la manteca hasta tener una masa homogénea. Con esta masa elaborar cada tamal y en el centro colocar el condumio del tocino dándole una forma

ovalada hasta cerrarla. Colocar el tamal en las hojas de huicundo de uno en uno, envolviendo con la parte superior de la hoja y con la parte inferior rematar la envoltura en forma espiral.

Se cocina en una olla tamalera a baño María por una hora y media, aproximadamente.

Se sirve con un poco de ají acompañado con una taza de café al gusto.



TAMALES DE ARROZ

INGREDIENTES

- 3 libras de arroz
- 12 onzas de manteca de chanco
- 3 libras de carne de chanco
- 8 tazas de agua a gusto
- 2 cucharadas de especería
- 1 pimienta picado
- 1 cucharita de ajo molido
- ½ cucharita de orégano molido
- ½ cucharita de comino molido
- Sal
- 2 cucharaditas de achiote
- Hojas de plátano soasadas
- 2 cebollas coloradas
- ½ taza de alverja tierna cocinada
- 1 zanahoria grande picada.



PREPARACIÓN

Lavar el arroz, escurrirlo y extenderlo en un mantelito hasta que seque, luego molerlo medianamente porque si se muele muy fino resulta ligoso.

Aparte se cocina la carne con cuatro tazas de agua, una cebolla picada, el ajo y la sal. El caldo de la carne se debe reservar para la preparación de la masa. Una vez cocida la carne se la trocea, se prepara un refrito con una cucharada de especería, el pimienta y una cebolla picada.

En una paila o una vasija amplia colocar el jugo de la carne. Llevar al fuego y agregar cuatro tazas de agua y luego la especería, el achiote, la manteca, la sal, el

orégano y el comino. Dejar hervir y añadir el arroz revolviéndolo constantemente con una pala de madera hasta que se cocine y se forme una masa (aproximadamente de 10 a 15 minutos). La masa está lista cuando se despegue de la paila o de la vasija y no debe quedar muy dura sino suelta para que el tamal resulte suave.

Esta masa se la deja enfriar y se procede a refregarla. Por último, colocar cada porción, rellena con carne, zanahoria y alverja tierna, en las hojas de plátano. Cocinar a baño de María.

Rinde 30 tamales.

LAPINGACHOS DE YUCA



INGREDIENTES

- 2 libras de yuca
- 2 huevos
- ½ libra de queso criollo desmenuzado
- Aceite o manteca
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Se pelan las yucas y se las ralla crudas, luego se les agrega los huevos batidos, el queso y la sal. En una sartén se calienta el aceite o la manteca y con una cuchara se van colocando las porciones de la preparación dejando que doren por ambos lados. Se colocan en un recipiente con papel absorbente para eliminar el exceso de grasa y se sirven.

**INGREDIENTES**

- 1 libra de hígado de res
- 2 cebollas
- 2 cucharitas de especería
- 2 cucharas de pimienta verde picado
- 4 cucharadas de aceite
- 4 porciones de arroz cocido
- 4 porciones de yuca cocida
- Sal a gusto

HÍGADO CON YUCA Y ARROZ

PREPARACIÓN

Retirar la piel del hígado y luego cecinar. Lavar con agua caliente y chancar ligeramente el hígado para luego añadir sal y especería. Freír en una sartén con el aceite y añadir la cebolla y el pimienta. Hasta que se cocine y fría, tapar la sartén.

Acompañar con la yuca y el arroz.
Rinde para cuatro personas.



INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes medianos picados en rodajas
- 2 yucas medianas troceadas
- 1 pescado seco mediano (Lisa)
- 1 cucharadita de especerías
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

PATARASHCA

PREPARACIÓN

Lavar el pescado y dejarlo en una vasija con agua para quitarle la sal, desde el día anterior, cambiando el agua varias veces.

Hacer un refrito con una cucharada de aceite y la mitad de los condimentos: cebolla y especerías y agregarle el plátano y la yuca con suficiente agua de manera que cubra estos ingredientes. Dejarlos cocinar hasta que adquieran una textura espesa.

Aparte hacer un refrito con el resto de condimentos para el pescado y cocerlo por unos minutos. Acompañar a la yuca y plátano para servir.

**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de maní molido
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- ½ taza de agua para disolver el maní
- ½ libra de yuca cocinada
- Sal y pimienta molida al gusto

PIPIÁN DE MANÍ CON YUCA

PREPARACIÓN

Licuar el maní con el agua, llevar a la sartén y cocinar a fuego lento por tres minutos, aproximadamente, hasta que se forme una salsa consistente. Añadir los demás ingredientes y servir caliente acompañando con trozos de yuca.



PAPA CHINA CON HUEVO Y QUESO

INGREDIENTES

- 2 libras de papa china
- 4 huevos
- 1 libra de queso criollo desmenuzado
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Se pelan y cocinan las papas chinas hasta que estén suaves. Aparte, en una sartén freír los huevos, añadirles sal y el queso, revolviendo estos ingredientes.

Para servir poner en un plato las papas troceadas y sobre ellas el huevo y el queso fritos. Acompañar con una taza de café.
Rinde 8 porciones.

**INGREDIENTES**

- 2 libras de papa china
- 4 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 taza de agua
- 1 pizca de achiote
- 1 cucharadita de especería
- 1 cucharadita de manteca

MANÍ FRITO CON PAPA CHINA

PREPARACIÓN

Se pelan las papas chinas y se las cocina hasta que estén suaves, luego se las corta en cuadros o trozos. Aparte se prepara un refrito con la manteca, la especería, el achiote, el maní y el agua para que se disuelva. Se revuelve hasta que se forme una salsa no tan espesa. Se agregan los trozos de papa y se sirve caliente.

Estos dos últimos platos son muy saludables y de consumo cotidiano en la zona rural, especialmente en Güizhagüña.

Preparación para 8 porciones.



SOPAS



Almidón de achiote,
especería
y refrito

Huaviduca



INGREDIENTES

- 2 libras de cebolla
- ½ libra de ajo
- 4 hojas de huaviduca
- 2 cucharadas de culantro
- 2 cucharadas de comino molido
- ½ cucharada de pimienta molida
- 2 cucharadas de orégano molido
- Sal a gusto

ESPECERÍA PARA SOPAS Y CARNES

PREPARACIÓN

Mezclar en una licuadora la cebolla, el ajo, la huaviduca y el culantro con un poquito de agua. Cuando esté bien licuado colocar en un tazón, agregar el resto de condimentos y mezclar todo. Guardar en el refrigerador para el consumo diario.

La especería es ingrediente básico de sopas y carnes. Para el refrito se agrega aceite y una pizca de almidón de achiote.

*Frutos del achiote*

ALMIDÓN DE ACHIOTE

Procede del árbol de achiote, cuyo fruto contiene muchas semillas con una sustancia de tono rojizo, muy usada en las comidas como colorante. Los frutos se recogen cuando están maduros; generalmente se los cosecha en el mes de mayo. Para obtener el almidón se utilizan las semillas, las cuales se separan de su corteza y luego se colocan en una vasija con agua de manera que cubra el contenido de las semillas; y se dejan en maceración o remojo por una noche. Al siguiente día se las refriega, se ciernen en un cedazo de nylon y se cocina en una paila hasta que el agua se consuma y de punto.

Un saquillo grande de los frutos de achiote rinde una libra de almidón; es decir, un trabajo muy laborioso realizado por las mujeres en el campo. El producto listo para el refrito se lo consigue en el mercado local.

REPE



INGREDIENTES

- 6 guineos de repe
- 1 libra de papa
- 1 taza de leche
- 4 onzas de queso
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca ajo
- 1 cucharada de aceite
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de culantro picado
- Sal a gusto



PREPARACIÓN

Pelar los guineos de repe, trocearlos y ponerles agua hirviendo para que se quite el sabor de la mancha del guineo. Pelar las papas y cortarlas.

Hacer un refrito con aceite, ajo y especerías; agregar el litro de agua hasta que hierva. Luego poner la papa, el guineo y la leche, dejando cocinar por media hora. Batir manualmente hasta formar una crema. Si resulta muy espeso añadir agua hirviendo. Finalmente agregar la sal, el queso y el culantro. Rinde 6 porciones.

ALVERJAS CON CUERO

INGREDIENTES

- 1 libra de alverjas secas
- 6 guineos o bananos verdes y medianos
- ½ libra de cuero o piel de chanco
- 2 ramas de culantro
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca de ajo
- 1 pizca de achiote
- 1 cucharada de aceite
- 8 tazas de agua
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Remojar las alverjas y al día siguiente cocinar con suficiente agua en una olla hasta que estén suaves.

En una olla hacer un refrito con aceite, ajo, especería y achiote. Agregar las ocho tazas de agua y el guineo, pelado, picado finamente y lavado en agua caliente. Cuando ya esté cocinado, agregar las alvejas y el cuero, previamente cocido y troceado. Dejar que hierva y mezclarlo con una cuchara. Al final agregar el culantro picado y la sal.

Esta receta rinde de 6 a 8 porciones.



CALDO DE HUIGSA

INGREDIENTES

- | libra de carne de huigsa
- 2 libras de papas
- 2 litros de agua
- | cucharadita de especería
- | cucharadita de manteca o aceite
- | pizca de achiote
- ½ pimienta verde mediano
- | cucharada de perejil picado
- Sal a gusto



PREPARACIÓN

Se lava y limpia la carne de huigsa y se la cocina en la olla de presión, por media hora aproximadamente, con suficiente sal. Se cierne el caldo y se corta en pequeños trozos la carne. Aparte se prepara en una olla el refrito con las especerías, el aceite y el achiote y se agrega el caldo de la huigsa. Se pelan las papas y se las trocea dejando que se cocinen, también los pedazos de carne y el pimienta verde. Finalmente se añade el perejil picado.

Es opcional y, según el gusto, agregar otros ingredientes como choclo o verduras.

Rinde 8 porciones.

INGREDIENTES

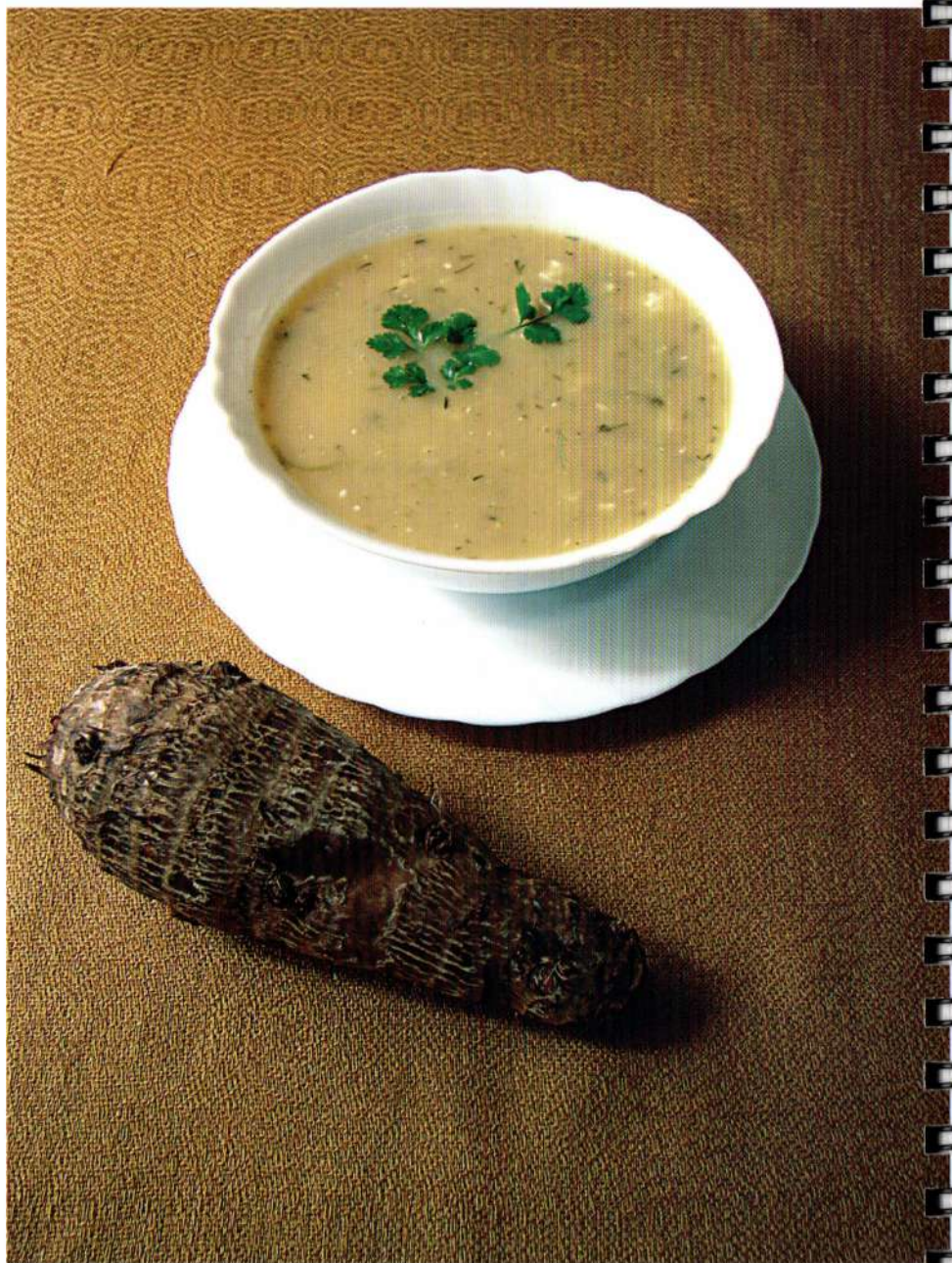
- 2 libras de zango
- 1 libra de papas
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca de achiote
- 1 cucharadita de aceite
- Sal a gusto
- ¼ de taza de leche
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 cucharadas de queso desmenuzado.

SOPA DE ZANGO

PREPARACIÓN

Pelar los zangos y las papas, lavarlos y trocearlos dejándolos en un recipiente con agua. En una olla preparar el refrito con el aceite, la especería y el achiote. Añadir el agua y luego los zangos y las papas. Dejar cocinar y luego revolver constantemente con una cuchara de madera para que se espese y adquiera la textura de una sopa. Agregar la leche y antes de servir el culantro y el queso.

Otra opción es realizar esta sopa con trocitos de carne de res. Rinde 8 porciones.



AGUADO DE GALLINA CRIOLLA

INGREDIENTES

- 10 presas de gallina criolla
- 1 taza de arroz
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de alveja tierna
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de especerías
- 1 cucharada de culantro
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Lavar bien las presas de la gallina y ponerlas en una olla con suficiente agua y que esté hirviendo, agregándole la sal.

En una sartén hacer el refrito y agregar a las presas cocinadas. Luego añadir el arroz y revolver constantemente. Finalmente la alveja y la zanahoria, dejando cocinar hasta que estén suaves. Para servir añadir el culantro picado.

Acompañar con trozos de yuca cocida.

Preparación para 10 personas.





INGREDIENTES

- 4 papas medianas
- 4 huevos criollos
- 3 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 cucharita de especería
- 1 pizca de achiote
- 1 litro de agua
- Sal a gusto

CALDO DE MANÍ

PREPARACIÓN

En una olla preparar el refrito con la especería y el achiote. Agregar el agua y las papas troceadas, dejando que se cocinen. Añadir el maní disuelto en agua, la sal y al último los huevos hasta que se enduren.

Servir distribuyendo en cada plato el caldo con 1 huevo y las papas.
Rinde 4 porciones.

SOPA DE CUAJADA

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 papas medianas
- 4 onzas de cuajada
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharita de especería
- 1 pizca de achiote
- 1 cucharita de aceite
- Leche (opcional)
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

En una olla preparar el refrito con la especería, el aceite y el achiote. Agregar cuatro tazas de agua y las papas peladas y troceadas dejando que se cocinen. Luego agregar los huevos y sin mover la preparación dejar que se cocinen. Si se desea, añadir un chorrito de leche, la sal y el culantro picado. Por último, apagar el fuego y verter la cuajada picada en cuadritos y servir enseguida.

Preparación para 4 personas.



SOPA DE ARROZ CHIRLE CON MANÍ

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1½ litro de agua
- 1 cucharada de maní tostado y molido
- 1 cucharita de especería
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto
- 4 onzas de queso
- 1 cucharada de culantro picado

PREPARACIÓN

En una olla preparar el refrito con la especería y el achiote. Agregar el agua y cuando hierva soltar el arroz lavado y dejar que se cocine revolviendo con una cuchara constantemente hasta obtener una sopa chirle, es decir no muy espesa. Agregar el maní disuelto en agua, la sal y por último el culantro y el queso desmenuzado.

La preparación rinde cuatro porciones.



LOCRO DE YUCA

INGREDIENTES

- 1 libra de yuca
- ½ libra de carne de res
- 1 cucharita de especería
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Lavar la carne, picarlas en trocitos y cocinarla con sal, especería, achiote y en agua suficiente que sirva para hacer el locro. Cuando ya esté cocida agregar las yucas peladas y troceadas revolviendo constantemente hasta obtener la textura de un locro más o menos espeso.

Rinde 4 porciones.

SOPA DE FRÉJOL CON CUAJADA



INGREDIENTES

- 1 libra de fréjol seco
- 3 plátanos medianos
- 1 cucharita de especería
- 1 pizca de achiote
- 1 cucharita de aceite o manteca
- 1 cucharada de culantro picado
- 4 onzas de queso
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Lavar los fréjoles y dejarlos remojados desde la noche anterior. Al siguiente día cocinarlos hasta que estén suaves. Pelar los plátanos y picarlos, luego lavarlos bien para eliminar la mancha.

Aparte en una olla preparar un refrito con la especería, el aceite y el achiote. Agregar los porotos cocinados con suficiente agua, luego los plátanos picados y la sal. Con una cuchara de madera revolver constantemente hasta que la sopa obtenga una consistencia espesa. Para servir añadir el culantro y el queso. Rinde 6 porciones.

SOPA DE TONGOS DE BORREGO



PREPARACIÓN

Cortar la cabeza del borrego en pedazos pequeños y las patitas en dos partes. Luego lavar bien. Igualmente lavar la panza, el librillo, las tripas y las vísceras, que luego de lavados se los pica. De la panza cortar tiras con un ancho de 5 centímetros y en cada una de ellas rellenar en forma de envoltura con los pedacitos de la cabeza, las patitas, el librillo y las vísceras. Luego amarrar cada porción con una tripa fina y quedan listos los “tongos”.

Aparte licuar todos los ingredientes para los “tongos” y hacer un refrito con los condimentos. Colocar este refrito en una olla de presión, añadir los tongos con medio litro de agua para que se cocinen durante media hora.

Para la sopa también preparar un refrito y agregar a una olla con 2 litros de agua. Soltar los guineos troceados y luego añadir el arroz cocido y licuado en ½ litro de agua. Cuando ya esté bien cocinado añadir los tongos. Al último agregar la leche, el culantro picado y el orégano.

INGREDIENTES PARA LOS TONGOS

- 1 cabeza de borrego
- 4 patitas de borrego
- 1 menudo de borrego muy limpio
- Las vísceras del borrego limpias
- ½ pimienta mediana
- 1 tallo de cebolla de hoja
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 ramas de apio
- 1 tomate riñón mediano
- 1 cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- Sal a gusto
- Achiote a gusto

INGREDIENTES PARA LA SOPA

- 6 guineos verdes troceados
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1 rama de cebolla de hoja picada
- 3 litros de agua
- Sal a gusto



CARNES



ARROZ CON CARNE CHILLPIDA

INGREDIENTES

- 1 libra de carne de res
- 4 huevos
- 1 libra de arroz
- 2 cucharaditas de especería
- 1 cucharadita de aceite
- 3 tazas de agua
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Cecinar la carne, prepararla con sal, una cucharadita de especería y secarla al sol. Luego asarla, y cuando esté fría darle ligeros golpes en una piedra (batán) y desmenuzarla o rasgarla.

Aparte preparar el agua para el arroz con sal, el aceite y la especería y dejar hervir antes de soltar el arroz. Dejar cocinar el arroz hasta que seque. Si se prefiere se puede añadir el aceite caliente cuando el arroz esté secándose.

Luego en una sartén freír los huevos y añadir la carne desmenuzada.

Colocar en cada plato el arroz y encima la carne con el huevo.

Rinde 5 porciones.

ARROZ MOTE CON CARNE ASADA



INGREDIENTES

- | libra de carne de chanco
- | cucharadita de especería
- Sal a gusto
- | libra de arroz
- 6 tazas de agua
- ½ libra de queso (opcional)

PREPARACIÓN

Cecinar la carne, prepararla con sal y especería y secarla al sol de manera que quede lista para asarla.

Aparte en una olla verter las 6 tazas de agua y cuando hierva agregar el arroz lavado. El arroz mote no lleva sal ni especias. Dejar cocinar el arroz sin que llegue a secarse por completo.

Asar la carne y servir con el arroz. Se acompaña el plato con un pedazo de queso (opcional).

Rinde para 4 porciones.



INGREDIENTES

- | lengua mediana
- | cucharadita de especería
- | pizca de achiote
- | vaso de vino tinto dulce
- | ½ cucharadita de mostaza
- | ½ cucharadita de comino
- | 6 pasas ciruelas
- | litro de agua
- | cucharada de manteca de chanco
- Sal a gusto

LENGUA

PREPARACIÓN

Una vez que la lengua se ha pelado y lavado se la cocina con todos los ingredientes en una olla de presión por treinta minutos. Luego se la corta en rodajas.

El jugo se licua con las pasas y se lo vuelve a poner en una olla con las rodajas cocinando a fuego lento hasta que esté suave.

Se sirve con arroz y ensalada

**INGREDIENTES**

- 10 presas de pollo criollo
- 1 cucharada de especería
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente
- 1 cucharada de pimienta verde
- 1 cucharadita de achiote
- 2 dientes de ajo molidos
- Sal a gusto

ESTOFADO DE POLLO CRIOLLO

PREPARACIÓN

En una olla amplia preparar un refrito con la especería, las cebollas, el ajo, la sal y el achiote. Agregar agua suficiente y cuando hierva soltar las presas previamente lavadas y limpias. Dejar que se cocinen lentamente, agregar el pimienta picado, y de vez en cuando revolverlas y saltearlas para que se concentren los condimentos.

Se acompaña con arroz, un trozo de yuca o un guineo verde cocido.

**INGREDIENTES**

- 1 libra de fréjol tierno
- 2 libras de arroz
- 2 libras de carne de res semidura picada en trocitos
- ½ libra de tomate
- ½ libra de cebolla colorada
- 1 cucharadita de aliño casero, 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

ESTOFADO DE CARNE CON ARROZ MORO

PREPARACIÓN

Cocinamos el fréjol tierno por media hora, una vez cocido lo ponemos en la olla en donde vamos a hacer el arroz, agregando sal y una pizca de aliño y aceite o si se desea manteca.

En otra olla, puede ser a presión o normal, colocamos la cebolla, el tomate picado finamente, el aliño, el aceite y el achiote dejando que se refría. Agregamos a este refrito la carne picada en trozos pequeños y dejamos que se cocine. Podemos agregar papa al estofado, una vez listo servir el arroz moro con ensalada y la carne en estofado.
Receta para 8 personas



CARNE APANADA

INGREDIENTES

- 1 kilo de lomo fino de res
- 2 huevos
- 1 libra de harina
- Aliño
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Se limpia bien el lomo fino y se lo cecina, luego se lo condimenta con aliño casero y sal. En un recipiente batir 2 huevos, mientras la carne se pasa por la harina; a continuación agregar la carne a los huevos batidos. En una sartén previamente calentada con una cucharada de aceite, se fríe en llama lenta, dándole la vuelta constantemente hasta que se dore un poco y tenemos listo el apanado criollo.

Se recomienda servir con arroz blanco y una ensalada fría, con papas fritas.

Receta para 10 personas.



INGREDIENTES

(PARA 8 PORCIONES)

- 2 libras de carne de pierna de borrego cortada en pedazos grandes
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 ramita de cebolla blanca finamente picada
- 1 papa de cebolla colorada pequeña finamente picada
- 3 tazas de agua
- 1 naranjilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de comino, orégano fresco y achiote
- Sal a gusto

SECO DE BORREGO

PREPARACIÓN

En una olla de barro poner las cebollas y el ajo a refreír junto con el aceite y agregar los trozos de carne con tres tazas de agua hervida y el jugo de la naranjilla. Cocinar hasta que la carne esté suave. Servir con arroz y una ensalada de papas con perejil.

INGREDIENTES

- 2 cuyes pelados y bien limpios
- 10 dientes de ajo licuados
- 1 cucharada de comino
- ½ cucharadita de achiote
- Sal a gusto

PAPAS AHOGADAS

INGREDIENTES

- 3 libras de papas peladas
- 1 cucharada de manteca de chanco o aceite
- 2 ramitas de cebolla blanca finamente picada
- 1 papa de cebolla colorada pequeña finamente picada
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 cucharada de culantro
- 1 lechuga
- Sal a gusto



CUY CON PAPAS

PREPARACIÓN DEL CUY

Aliñar los cuyes con los ajos, el comino y la sal. Dejarlos reposar hasta el día siguiente. Barnizarlos con achiote y asarlos en carbón, pinchándolos para que vayan cocinándose homogéneamente.

Pelar las papas y cortarlas en cuadritos medianos y preparar en una olla el refrito con la manteca, la cebolla, el ajo, el comino, la pimienta y la sal. Agregar las papas con suficiente agua y a fuego lento hasta que se cocinen.

Se sirve también con las hojas de lechuga.

Rinde 8 porciones.

OTRAS DELICIAS



INGREDIENTES

- 5 cidrayotãs medianas
- 4 onzas de queso
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 2 papas medianas
- 1 cucharadita de especería
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharada de culantro
- 1 taza de agua
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

A DEREZADO CON CIDRAYOTA

PREPARACIÓN

Pelar las cidrayotas, picarlas en cuadritos y cocinarlas en suficiente agua hasta que estén suaves. Luego escurrirlas.

Aparte hacer un refrito con la especería, el comino, el achiote, el maní y la sal, agregando el agua. A esta preparación añadir las papas peladas cortadas en cuadritos, luego la cidrayota. Dejar cocinar a fuego lento por 15 minutos y añadir el queso hasta que se derrita. Se sirve caliente como parte de un plato fuerte. Rinde 8 porciones



ADEREZADO CON ACHOCHAS O ZAPALLO NEGRO

Los mismos ingredientes y medidas que se utilizan en la receta anterior son válidos para preparar el aderezado con otros productos de la zona, tales como las achogchas y el zapallo negro, en vez de la cidrayota.



INGREDIENTES

- 1 palmito
- 4 onzas de queso
- 2 papas medianas
- 1 cucharadita de especería
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharada de culantro
- 1 taza de agua
- pizca de achiote
- sal a gusto

ADEREZADO CON PALMITO

PREPARACIÓN

Picar el cogollo del palmito finamente y cocinarlo en suficiente agua hasta que esté suave. Luego escurrirlo.

Aparte hacer un refrito con la especería, el comino, el achiote y la sal, agregando el agua. A esta preparación añadir las papas peladas cortadas en cuadritos, luego el palmito. Dejar cocinar a fuego lento por 15 minutos y añadir el queso hasta que se derrita. Se sirve caliente como parte de un plato fuerte.

INGREDIENTES

- 5 cidrayotas medianas
- 4 huevos
- 2 cucharadas de harina
- 4 onzas de queso
- 4 onzas de margarina
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto
- 10 pedazos de hoja de guineo soasado



TAMAL DE CIDRAYOTA O DE ZAPALLO NEGRO

PREPARACIÓN

Pelar las cidrayotas, picarlas en cuadritos y cocinarlas en suficiente agua hasta que estén suaves. Luego escurirlas.

Hacer un refrito con la especería y los demás condimentos y agregar la cidrayota. Aparte, en un tazón, mezclar la cidrayota con los huevos, la harina y el queso.

En cada hoja colocar una porción de la preparación, envolver y cocinar a baño María por 20 minutos.

INGREDIENTES

- 2 libras de papa china
- 4 huevos
- ½ libra de queso desmenuzado
- Sal a gusto
- Aceite o manteca para freír.

TORTILLA DE PAPA CHINA

PREPARACIÓN

Pelar las papas, cocinarlas y luego molerlas. Agregar los huevos batidos, la sal y el queso. Revolver bien hasta obtener una masa suave e ir formando las tortillas. Freír hasta que queden doradas. Colocar en un plato sobre una servilleta o un papel absorbente para quitar el excedente de grasa. Servir calientes.



**INGREDIENTES PARA EL ARROZ MOTE**

- 2 tazas de de arroz
- 6 tazas de agua

**Ingredientes para
salsa de maní**

- 2 cucharadas de maní tostado
y molido
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto

ARROZ MOTE CON SALSA DE MANÍ

PREPARACIÓN

En una olla verter las 6 tazas de agua y cuando hierva agregar el arroz lavado. El arroz mote no lleva sal ni especias. Dejar cocinar el arroz sin que llegue a secarse por completo.

Para la salsa de maní hacer un refrito y añadir el maní disuelto en agua y la sal; dejar que se cocine y espese. Luego agregar la mitad del arroz mote.

Par servir colocar en el plato la mitad de arroz blanco y la otra mitad del arroz con maní.

Se sirve con una taza de café.

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 1 taza de col troceada
- 1 papa grande pelada y troceada
- 3½ tazas de agua
- 1 cucharita de especería
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

ARROZ CON COL Y PAPAS

PREPARACIÓN

Se pone al fuego la olla con el agua y se añade la especería, la sal y el aceite. Cuando hierva se suelta el arroz bien lavado y la papa. Se deja cocinar unos minutos y se agrega la col. Cuando el arroz esté seco, la preparación está lista. Se acompaña a cualquier carne.

AJÍ DE MANÍ

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de maní tostado y molido.
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de especería
- 1 pizca de achiote
- Sal a gusto
- Ají a gusto

PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la especería, la sal y el achiote; añadir ají, el maní y el agua para que se disuelva. Revolver por unos minutos hasta obtener una salsa más o menos espesa. Se acompaña al arroz, a las yucas cocinadas o a los guineos verdes cocidos.



POSTRES





MANJAR DE LECHE

INGREDIENTES

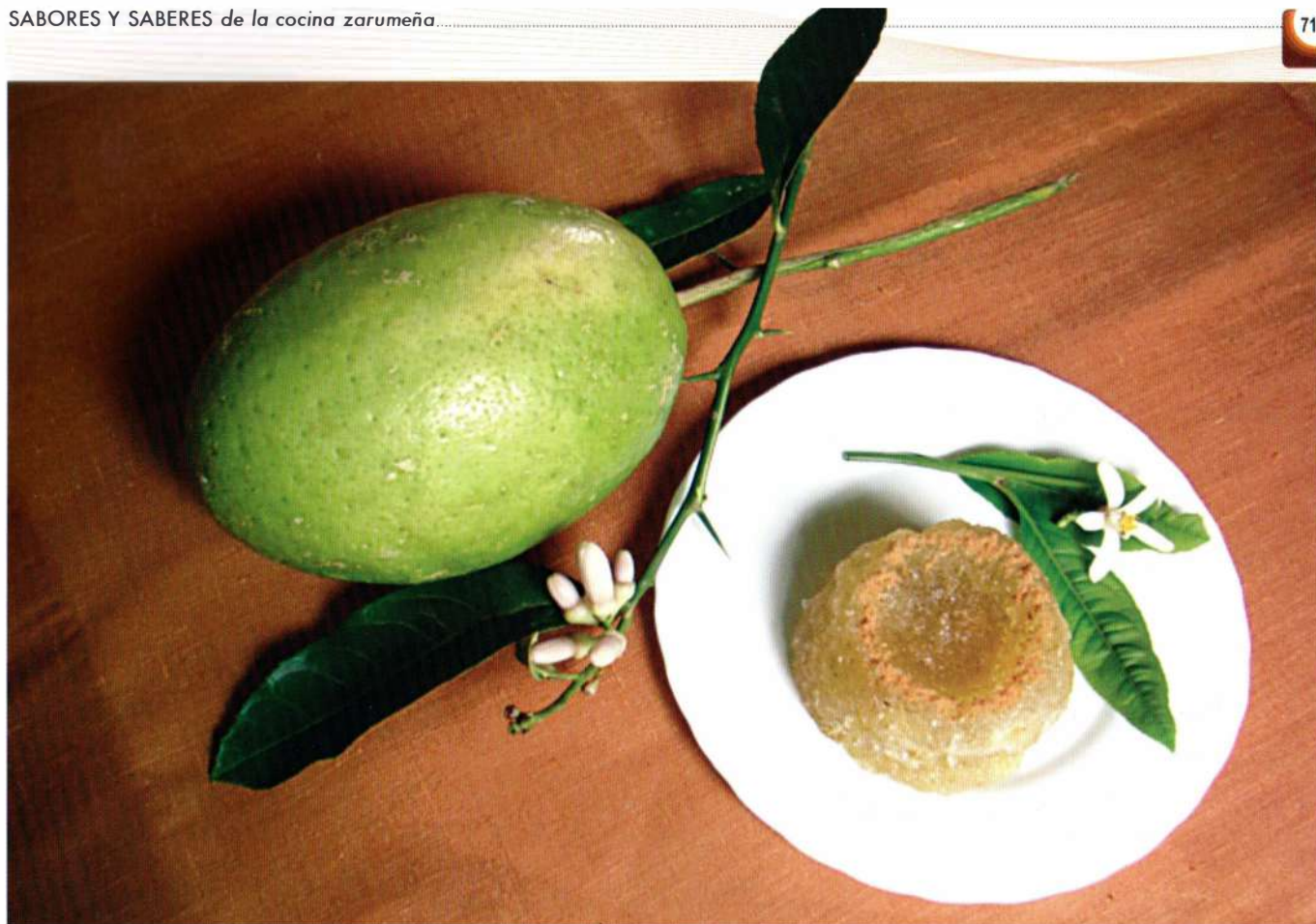
- 10 litros de leche
- 2 cucharadas de arroz molido y cernido (o maicena)
- 4 libras de azúcar



PREPARACIÓN

Lavar bien el arroz, secar, moler y cernir. Mezclarlo en un litro de leche.

En una paila colocar la leche y dejar hervir con un poco de azúcar hasta que se consuma. Con fuego moderado agregar poco a poco el azúcar y el arroz, moviendo constantemente con una pala de madera para que no se pegue o se queme. Dar punto a la preparación hasta que se vea el fondo de la paila.



RALLADO DE CIDRA

INGREDIENTES

- 4 cidras grandes
- 1 piña mediana
- 1 rama de canela molida
- Azúcar en la misma proporción del peso de la cidra rallada
- Clavo de olor a gusto

PREPARACIÓN

Lavar las cidras y rallarlas con un rallador grueso y con su corteza, después de quitarles las semillas. También se las puede trocear y pasar por el procesador de alimentos. Lavar nuevamente, ponerlas en una vasija con agua y dejarlas hervir por pocos minutos. Colocar la cidra rallada en una talega dejando que se desagüe durante la noche para que se elimine el sabor amargo. Al día siguiente, exprimir la cidra y colocarla en una paila con el azúcar; moverla constantemente con una palita de madera. Se le agrega la piña rallada y se la sigue moviendo hasta que de punto.

INGREDIENTES

- 2 tazas de pulpa de guayaba
- 2 libras de azúcar
- 1 taza de agua



DULCE DE GUAYABA

PREPARACIÓN

Para obtener la pulpa, lavar las guayabas, cocinarlas durante una hora y cernirlas. Luego, en una paila preparar una miel con el azúcar y la taza de agua hasta que esté a punto. En esta miel agregar poco a poco la pulpa para que no salte mucho la preparación. Lentamente mover la preparación, (aproximadamente una hora) hasta que el dulce esté en su punto con una textura suave.



INGREDIENTES

- 1 libra de alverjas secas
- 1 libra de azúcar
- 4 huevos
- 1 vaso de vino dulce
- Canela molida a gusto

DULCE DE ALVERJAS

PREPARACIÓN

Se cocinan las alverjas en agua y luego se las cierne. Las alverjas cernidas se colocan en una paila junto con el azúcar y se deja que den punto. Luego se retira del fuego. Aparte se baten los huevos y se agregan poco a poco. Luego se vuelve al fuego a que se cocine. Cuando está listo se retira del fuego, se pone en una vasija de cristal y se agrega canela molida. Luego se vuelve al fuego para completar su cocción.

DULCE DE GRANOS SECOS

INGREDIENTES

- 1 libra de porotos secos
- 1 libra de alverjas secas
- 1 libra de habas secas
- 1 pata de res
- 5 libras de azúcar
- 1 litro de vino dulce
- 10 huevos
- Canela molida a gusto

**PREPARACIÓN**

Se cocinan los granos en agua y del mismo modo la pata de res; luego se ciernen. Se colocan en una paila junto con el azúcar y se deja que den punto. Se retira del fuego.

Aparte se baten los huevos y se agregan poco a poco a la preparación. Luego se vuelve al fuego para completar su cocción. Cuando se termina se pasa a una vasija de cristal y se espolvorea la canela molida.

INGREDIENTES

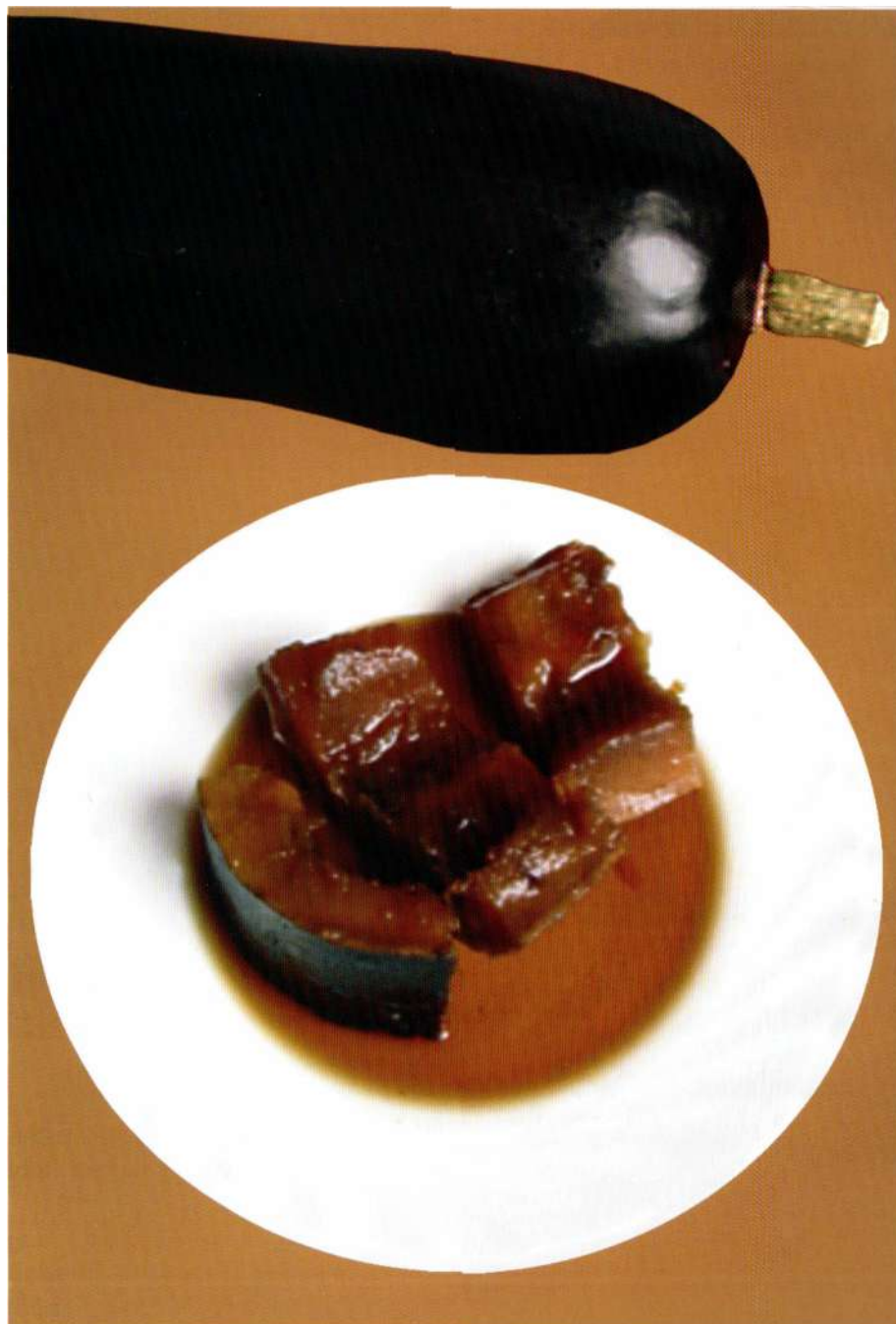
- I Zapallo negro.
- I Panela de una libra
- I Rama de canela
- 4 Tazas de agua

DULCE DE ZAPALLO NEGRO

PREPARACIÓN

Se lava bien el zapallo y se lo corta en cuadros medianos (con su cáscara). En una olla se pone el agua con la panela y la canela dejando que hierva por unos diez minutos. Finalmente se agrega el zapallo hasta que espese la miel, la cual estará lista para servir.

Receta para 10 personas.





BOCADILLOS BLANCOS DE MANÍ

INGREDIENTES

- 2 libras de maní
- 2 libras de azúcar
- 2 litros de agua
- Una pizca de anís (opcional)

PREPARACIÓN

Tostar el maní sin dejar que se dore para retirar su piel. Cocinarlo en una olla de presión por 20 minutos, luego escurrirlo y molerlo finamente. Guardar la leche que suelta al momento de moler.

Aparte preparar una paila y llevarla al fuego colocando todo el azúcar, la leche del maní y el maní molido. Revolver por aproximadamente una hora hasta que se acaramele. La mejor forma de saber si ya está es cuando se prueba en la boca, que la preparación se encuentre acaramelada.

En un tablero de madera extender la preparación y con un rodillo nivelarla según el grosor deseado. Por último cortar en pedacitos, de preferencia con un cuchillo de acero de disco (como el que se usa para la pizza).

TASHPES O BOCADILLOS DE MANÍ CON PANELA

INGREDIENTES

- 2 libras de maní
- 2 libras de panela
- ½ litro de agua

PREPARACIÓN

Tostar el maní hasta que esté bien dorado y pelarlo; luego chancarlo en un molino de manera que quede grueso.

Aparte, en una paila al fuego, disolver la panela en el agua hasta obtener una textura a punto de caramelo y vaciar el maní. A continuación apagar el fuego y batir hasta que la mezcla se granule. Entonces, pasar a un tablero, extender la masa con un rodillo con el grosor deseado y cortar con un cuchillo los trocitos de los bocadillos.





BOCADILLOS DE JALEA DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 2 tazas de pulpa de guayaba
- 2 libras de panela
- 1 taza de agua
- 4 onzas de azúcar impalpable
- Canela molida al gusto

PREPARACIÓN

Para obtener la pulpa, lavar las guayabas, cocinarlas durante una hora y cernirlas. Luego, en una paila preparar una miel con la panela y la taza de agua hasta que esté a punto de caramelo. En esta miel agregar poco a poco la pulpa para que no salte mucho la preparación. Lentamente mover la preparación, (aproximadamente hora y media a dos horas) hasta que la jalea obtenga la forma de una bola en la paila. Luego extender la jalea en un tablero y nivelarla con un rodillo manual hasta conseguir el grosor deseado; cortar en trocitos y finalmente espolvorear con azúcar impalpable, mezclada con canela molida.

INGREDIENTES

- 2 libras de panela
- 2 libras de maní
- 2 litros de agua

PARA EL MEJIDO

- 2 huevos
- 1 libra de azúcar
- 1 raja de canela

HUEVOS DE FALTRIQUERA

PREPARACIÓN

Tostar el maní sin dejar que se dore para retirar su piel. Cocinarlo en una olla de presión por 20 minutos, luego escurrirlo y molerlo finamente. Guardar la leche que suelta al momento de moler. El proceso es similar a los bocadillos blancos.

En una paila se elabora una miel con la panela, se agrega la leche, el maní molido y se bate hasta que esté a punto de caramelo.

Luego, con esta masa se van elaborando los bocadillos en forma de huevitos medianos dejando un espacio para rellenarlos con el mejido.

Para el mejido se hace una miel con azúcar refinada y se baten sólo las yemas las cuales se incorporan poco a poco (para evitar que se corte la mezcla) y se agrega la canela.

Al siguiente día se ponen los huevitos en el sol o en el horno para darles consistencia; luego se los baña de uno en uno con un merengue, preparado con las claras de huevo y azúcar. De este modo están listos para servirlos.



CHIMBOS

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 onzas de chuno
- 2 libras de azúcar
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

Batir las 6 yemas de los huevos con 2 claras y agregar el chuno, que esté previamente tostado. Una vez batido colocar en un molde y llevar al horno a temperatura moderada cuidando que no se dore mucho. Cuando esté frío cortar en cuadros medianos.

Aparte hacer una miel con el azúcar y el agua hasta que de punto. En una vasija se colocan los cuadritos y se remojan con miel. Servir fríos.



INGREDIENTES

- 2 docenas de toronches verdes
- 2 libras de azúcar
- Canela molida a gusto
- Clavo de olor a gusto

DULCE DE TORONCHES

PREPARACIÓN

Se lavan los toronches y se los raya con un cuchillo de uno en uno para eliminar la sustancia lechosa que contienen los toronches aún verdes. Luego se los raspa con una teja de uno en uno. Otro procedimiento consiste en poner en una batea trocitos de teja y sobre éstos refregar los toronches. A continuación quitarles cuidadosamente la semilla de la fruta con una cucharita de tal manera que la corteza quede casi completa sin perder la forma de la fruta. Se los deja en agua toda la noche.

Al día siguiente desaguarlos en agua caliente para lo cual

se los coloca en una paila u olla con agua y cuando empiecen a hervir cambiar el agua por varias veces hasta que la cáscara haya perdido su sabor amargo y estén suaves.

Una vez desaguados, en una paila, de preferencia de bronce, hacer un almíbar con el azúcar y añadir los toronches y esperar que de punto. Para mejorar el sabor se puede añadir trocitos de piña.

Tostar la canela con el clavo de olor, moler manualmente y agregar a los toronches.



INGREDIENTES

- 2 docenas de limones
"sutil" o ceutí
- 2 libras de azúcar
- Canela a gusto

DULCE DE LIMONES

PREPARACIÓN

Lavar los limones y raspar la corteza de uno en uno con una teja. Otro procedimiento consiste en poner una batea trocitos de teja y sobre éstos refregar los limones. Luego quitarles cuidadosamente toda la pulpa de la fruta dejando solo la corteza y cubrirlos con agua.

Al día siguiente desaguarlos en agua caliente para lo cual se los coloca en una paila u olla con agua y cuando empiece a hervir cambiar el agua por varias veces hasta que la cáscara haya perdido su sabor amargo.

Después hacer un almíbar con el azúcar y añadir los limones y esperar que de punto. Agregar canela.





INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz (remojado previamente en agua)
- 10 panes de dulce rallados
- 4 onzas de queso
- 2 onzas de mantequilla
- 3 huevos
- 1 onza de clavo de olor molido
- 2 onzas de canela molida
- ½ vaso de vino tinto dulce
- 3 tazas de agua
- Coco rallado al gusto
- Azúcar al gusto

TORTA DULCE

PREPARACIÓN

Cocinar el arroz remojado con las tres tazas de agua hasta que esté bien suave. Llevar el arroz a una paila y mezclar con el azúcar por cinco minutos, luego agregar el pan, el coco, el queso, la mantequilla, el clavo y la canela y mezclar hasta darle punto. Retirar del fuego, batir los huevos y añadirlos poco a poco sin dejar de mezclar y agregar el vino. Nuevamente llevar al fuego hasta que el huevo esté cocido. Servirlo caliente y si se lo deja para el siguiente día calentarlo en una sartén a fuego bajo.

**INGREDIENTES**

- 5 libras de carne de ternero
- 3 libras de hueso blanco
- 3 libras de nuca de borrego
- 1 pollo
- 2 pichones de paloma
- 30 huevos
- 8 libras de azúcar
- 1 litro de vino dulce

GELATINA DE CARNES

PREPARACIÓN

Se cocinan las carnes por separado hasta deshacerse. Cuando estén frías se retiran y desechan los huesos y se cierne toda la carne. Luego se pone en la paila de bronce con el azúcar a dar punto. Se retira del fuego para agregar los huevos, previamente batidos, y se vuelve a cocinar. Por último se agrega el vino.

INGREDIENTES

- 2 libras de maní tierno
- 1 panela de 1 libra
- 6 tazas de agua
- 1 rama de albahaca negra

CHICHA DE MANI

PREPARACIÓN

Cocinar el maní con su cáscara en el agua. Escurrir guardando el agua de la cocción y luego molerlo y cernirlo. Al momento de molerlo, suelta una leche que no debe botarse.

Aparte poner a hervir el agua con la panela y la albahaca y agregar el maní molido. Se deja cocinar hasta que la panela se disuelva bien y adquiera la consistencia de la chicha.





ALFEÑIQUES CON MANÍ

INGREDIENTES

- I panela de una libra
- I taza de agua
- ½ libra de maní
tostado y
chancado

PREPARACIÓN

En una olla disolver la panela en el agua y dejar que se espese hasta que de punto. No debe espesar mucho. Enseguida extender la miel en una batea y aún caliente batirla de poco en poco con las manos untadas en mantequilla para que no se pegue. Batir hasta que adquiera un color dorado y agregarle el maní chancado. Distribuir en pequeñas porciones y guardar en un recipiente, papel encerado u hojas secas de plátano.

PANELA CON MANÍ

INGREDIENTES

- Miel de caña
- 1 libra de maní



PREPARACIÓN

Tostar el maní, pelarlo y luego chancarlo en forma gruesa. Poner la miel en una batea y cuando esté tibia agregar el maní y batir hasta que espese. Finalmente colocar en moldes hasta que adquieran consistencia o darles una forma redondeada.

Se acostumbra guardar en hojas secas de plátano.

MIEL CON CUAJADA

INGREDIENTES

- 1 panela de una libra
- ½ taza de agua
- 1 libra de cuajada

PREPARACIÓN

Se disuelve la panela en el agua a fuego moderado dejando que espese. Luego se corta en pedazos pequeños la cuajada y se los agrega a la miel aún caliente. También se puede colocar los pedazos de cuajada en cada plato y encima se vierte la miel caliente.



PANES Y PASTELES



INGREDIENTES

- 1 libra de harina
- 1 cucharadita de levadura granulada (instantánea)
- 2 huevos (criollos)
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharadas de manteca de chanco
- 1 taza de agua tibia

PAN DE HUEVO

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con el agua tibia y luego de diez minutos agregar los demás ingredientes. Mezclar y batir bien hasta obtener una masa consistente. Con esta masa dar forma a cada uno de los panes y colocar en una lata hasta que leude. Meter al horno precalentado a temperatura moderado.

Con esta receta se obtienen aproximadamente 20 panes medianos.



CEMAS

INGREDIENTES

- 3 libras de harina integral
- 1 libra de harina refinada
- 1 taza de agua tibia
- 1 libra de azúcar
- 5 huevos
- ½ libra de manteca
- ½ libra de mantequilla
- 1½ onza de levadura
- ½ cucharada de sal al ras



PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con una taza y media de harina refinada, una taza de agua tibia y dejar que leude (aproximadamente, tres horas). Añadir a esta preparación los huevos, el azúcar y la sal y batir bien; luego el resto de harina, la manteca y la

mantequilla hasta obtener una masa consistente.

Con esta masa se forman las bolitas para el pan, se colocan en latas y se deja que leuden una vez más antes de meter al horno, a una temperatura moderada.

INGREDIENTES**PARA EL PAN INTEGRAL
O CEMA**

- 3 libras de harina integral (cernida)
- 1 libra de harina refinada
- 1 taza de agua tibia
- 1 libra de azúcar
- 5 huevos
- ½ libra de manteca
- ½ libra de mantequilla
- 1 ½ onza de levadura
- ½ cucharada de sal al ras

INGREDIENTES**PARA EL PAN BLANCO**

- 2 libras de harina refinada
- ½ libra de azúcar
- 4 huevos
- 4 onzas de manteca
- 4 onzas de mantequilla
- 1 onza de levadura
- ¾ taza de agua tibia

PAN MESTIZO

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con una taza y media de harina refinada, una taza de agua tibia y dejar que leude (aproximadamente, tres horas). Añadir a esta preparación los huevos, el azúcar y la sal y batir bien; luego el resto de harina, la manteca y la mantequilla hasta obtener una masa consistente.

**PREPARACIÓN**

Mezclar la levadura con una taza de harina, el agua tibia y dejar que leude (aproximadamente, por tres horas). Añadir a esta preparación los huevos, el azúcar y la sal y batir bien; luego el resto de harina, la manteca y la mantequilla hasta obtener una masa más floja.

Una vez que se ha obtenido la masa con cada una de las dos clases de harina, se forman las bolitas con la masa de la cema y se introduce una cucharadita de la masa del pan blanco y se cierra. Se coloca cada mestizo en una lata y se deja que leude una vez más antes de meter al horno, a una temperatura moderada.



INGREDIENTES

- 1 libra de harina
- 3 huevos (criollos)
- 2 onzas de manteca de chanco
- 2 onzas de mantequilla
- ½ onza de levadura granulada (instantánea)
- 1 taza de leche
- 1 cucharita de sal
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de agua tibia

PAN DE MOLDE

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con la taza de agua tibia y después de unos diez minutos agregar los demás ingredientes. Batir bien hasta obtener una masa bastante suave y brillante. Colocar en moldes y dejar en reposo para que leude. Si se desea, cuando los moldes estén llenos o sea leudados, se abrillanta con un huevo batido. Llevar al horno precalentado a temperatura moderada.

**INGREDIENTES**

- 1 libra de mantequilla
- 6 huevos
- 18 onzas de harina
- 1 onza de polvo de hornear
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de leche
- ½ libra de queso

PAN DE QUESO

PREPARACIÓN

Batir la mantequilla con el azúcar y las yemas, luego agregar los demás ingredientes, las claras batidas a punto de nieve y el queso rallado. Cuando esté todo bien mezclado y batido colocar en pequeños moldes y llevar al horno con temperatura moderada.

**INGREDIENTES**

- 16 huevos
- 18 onzas de harina
- 1 libra de mantequilla
- 1 libra de azúcar
- 1 libra de queso desmenuzado
- 1 onza de canela molida
- ½ cucharadita de clavo de olor
- ½ libra de pasas
- 1 vaso de vino tinto dulce
- 4 cucharaditas de polvo de hornear

PASTEL DE QUESO

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con la taza de agua tibia y después de unos diez minutos agregar los demás ingredientes. Batir bien hasta obtener una masa bastante suave y brillante. Colocar en moldes y dejar en reposo para que leude. Si se desea, cuando los moldes estén llenos o sea leudados, se abrillanta con huevo mezclado. Llevar al horno precalentado a temperatura moderada.



INGREDIENTES

- 1 libra de chuno (cernido)
- 1 libra de azúcar
- 7 huevos criollos
- 2 cucharadas llenas de harina (cernida)
- 1 onza de polvo de hornear
- ½ copa de mallorca
- 1 naranja (el jugo)

BIZCOCHUELOS

PREPARACIÓN

Calentar el chuno por cinco minutos en un recipiente seco, en el fuego. Separar las yemas de las claras y, éstas, batir a punto de nieve. Agregar el azúcar y las yemas alternadamente. Todo esto puede hacerse en una batidora eléctrica. Cuando esté bien mezclada esta preparación, añadir manualmente la harina, el chuno y el polvo de hornear poco a poco y batir con una espátula. Al último poner la mallorca y el jugo de la naranja.

Se puede colocar esta masa en cinco moldes (de veinticinco por ocho centímetros), hasta la mitad porque aumenta. Llevar al horno previamente calentado y a temperatura moderada. La masa no debe quedar en reposo.

**INGREDIENTES**

- 1 libra de maíz blanco molido y cernido
- 2 libras de azúcar
- Huevos en el peso equivalente a la harina y el azúcar
- 1/2 libra de azúcar para el merengue
- 2 claras de huevo

BIZCOCHUELILLOS

PREPARACIÓN

Calentar la harina al sol o en el horno para que esté bien seca. Separar las yemas de las claras y, éstas, batir a punto de nieve. En una olla de barro o un recipiente batir manualmente el azúcar con las claras y las yemas poco a poco. Luego añadir a esta preparación

la harina de maíz y continuar batiendo hasta que todo quede bien mezclado. Colocar la masa en moldes pequeños y hornear a temperatura moderada. Cuando ya estén fríos bañarlos con un merengue preparado con las claras de huevo y el azúcar.



CARMELITAS

INGREDIENTES

- 1 libra de chuno
- 4 onzas de mantequilla
- 6 onzas de azúcar
- 2 panes crudos de sal
(la masa)

PREPARACIÓN

En un tazón poner el azúcar y la mantequilla, batir hasta que este cremoso, agregar el pan en pedacitos y continuar batiendo hasta que se integre el pan. Agregar el chuno, previamente cernido, y mezclar con una espátula. A continuación amasar esta preparación en una tabla durante diez minutos y formar las carmelitas del tamaño de una nuez, presionándolas ligeramente con un tenedor. Colocarlas en una lata y llevarlas al horno hasta que estén ligeramente doradas.



EMPANADAS DE CAMBRAY

INGREDIENTES

- 1 libra de manteca de chanco
- 1 libra de azúcar
- 2 libras de maíz blanco seco
para obtener la harina
- 2 huevos
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 libra de queso o de carne para
el relleno

PREPARACIÓN

Moler el maíz y cernirlo. Batir la manteca con el azúcar hasta que ésta se disuelva bien y luego añadir la harina de maíz, los huevos y la canela molida. Continuar batiendo de manera que quede una masa resistente. Con esta masa formar las empanadas y rellenarlas con queso o carne y colocarlas en una lata. Llevar al horno a temperatura moderada hasta que doren.



INGREDIENTES

- 3 libras de harina, dividida en tres porciones
- 1 libra de azúcar
- 3 huevos
- 1 libra de manteca
- ½ libra de mantequilla
- 1½ onza de levadura
- ½ onza de polvo de hornear
- ½ cucharada al ras de sal.
- 1 taza de agua tibia

ROSCAS

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con taza y media de harina, la taza de agua tibia y dejar que leude (aproximadamente por tres horas). Añadir a esta preparación los huevos, el azúcar y la sal y batirlos. Aparte poner la manteca, la mantequilla y el polvo de hornear con la segunda parte de la harina. Con la tercera parte de la harina mezclar todo. Amasar por 15 minutos, más o menos. Luego en una tabla estirar la masa en tiras finas y dar forma a las roscas. Llevar al horno, que debe estar precalentado, y hornear a temperatura baja.



ROSQUILLAS

INGREDIENTES

- 1 libra de harina
- 2 onzas de mantequilla
- 1 huevo
- ½ onza de levadura
- ½ libra de azúcar para el baño

PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con dos cucharadas de harina y 1/3 de taza de agua tibia y dejar que leude. Agregar el resto de harina, la mantequilla, el huevo y batir. Con esta masa formar las rosquillas y hornear a baja temperatura.

Aparte preparar una miel con el azúcar y una taza de agua hasta obtener el punto de caramelo, y a cada rosquilla bañarla con esta miel por ambos lados.

INGREDIENTES

- 2 libras de maíz blanco molido y cernido
- 1 panela de una libra
- 2 huevos
- 1 cucharada de manteca de chancho
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua para la miel de panela.
- 2 claras de huevo para el merengue
- $\frac{1}{2}$ libra de azúcar para el merengue
- $\frac{1}{2}$ limón

TORTILLAS DE MAIZ

PREPARACIÓN

Preparar una miel con la panela y el agua de manera que no resulte muy espesa y con esta miel hacer una masa con la harina, los huevos y la manteca batiendo hasta lograr una masa suave. Formar las tortillas y colocarlas en una lata para hornearlas a temperatura moderada.

Aparte hacer un merengue con 2 claras de huevo, $\frac{1}{2}$ libra de azúcar y unas gotas de limón. Bañar cada tortilla con el merengue. Finalmente llevar otra vez las tortillas al horno por unos segundos para que seque el baño cuidando que no se doren.



SECRETOS A VOCES

Las cemas y el pan mestizo leudan mejor en un ambiente abrigado y su sabor es más exquisito cuando la harina está fresca.

El secreto de un delicioso pastel de queso radica en mezclar y batir bien la masa hasta que quede esponjosa.

Las roscas muy crocantes se consiguen refregando bastante la masa para que penetre la mantequilla, y luego hornear a temperatura baja.

Para evitar que se manchen las manos con el látex de la cidrayota es mejor pelarlas bajo el agua.

Para preparar los tamales de cidrayota, seleccionar los frutos tiernos.

Para evitar la mancha oscura que se desprende de una de las variedades del palmito se sugiere picar el cogollo en agua con sal.

Para pelar con mayor facilidad la lengua de res, sumergirla en agua hirviendo e inmediatamente pasarla al agua fría, entonces se procede a pelar.

Cuando la masa de las humitas está muy liviana, rallar pan de sal o de dulce para que tome consistencia.

Si después de pelar los plátanos ha quedado manchas (o látex) en las manos, páselos un poquito de maní molido y lávese las manos.

Revuelva constantemente los ingredientes de la torta dulce al momento de su cocción para lograr un mejor sabor.

Las salsas de maní como el pipián requieren de un buen refrito y que el maní quede diluido.

Para que los condimentos penetren en las presas del estofado de pollo se debe saltear la carne varias veces.

El secreto de un sabroso aguado de gallina es mover la preparación de rato en rato y con una cuchara de palo.

El secreto de un buen maní para los dulces es la selección de su variedad, de preferencia el llamado pardo y “charapo”, y luego el tostado parejo o uniforme.

Para la chicha de maní, éste debe estar aún caliente en el momento de su molienda.

La consistencia de la masa es muy importante en la preparación de las empanadas de cambray. No debe estar ni muy liviana ni muy dura.

Un secreto para saber si ya está el dulce de cidra o rallado consiste en colocar una porción de la preparación en un plato de porcelana, mojado. Si el dulce no queda pegado al plato es porque el postre ya está listo.

GLOSARIO

ACHIOTE: nombre quichua de una planta nativa de la costa y oriente ecuatoriano, cuyos frutos con espinas blandas y semillas de color café rojizo sirven de colorante y condimento.

ADEREZADO: Del verbo aderezar: guisar, condimentar o sazonar los alimentos.

ALIÑO: Condimento

BAÑO MARÍA: Recipiente con agua puesto al fuego en el cual se mete otra vasija para que su contenido reciba un calor suave y constante en ciertas operaciones químicas, farmacéuticas o culinarias.

BOCADILLOS: Dulce de poca cantidad preparado con maní, guayaba, coco y otros ingredientes.

BIZCOCHUELO: Torta esponjosa hecha con chuno, huevos y azúcar muy batidos.

BIZCOCHUELILLO: Masa esponjosa de poca cantidad compuesta de harina de maíz, azúcar y huevos.

CACHETE: Es la parte más abultada y carnosa de la cara a partir de los pómulos.

CARMELITAS: Bocaditos muy delicados elaborados con mantequilla, chuno y azúcar.

CARNE APANADA: Carne con huevo batido (rebozada) y harina o pan rallado

CECINAR: Cortar la carne en cecinas o lonjas.

CEMA: Pan elaborado con harina integral y panela. Según el DRAE es el pan de acemite, vocablo proveniente del árabe hispano assamid, éste del árabe clásico samid y éste del arameo smida.

CHANFAINA: Guisado hecho de bofes y vísceras cocidos, picados y preparados con especias, cebollas y otros condimentos.

CHICHA: Bebida refrescante que se usa en algunos países de América. Se elabora con maíz u otros frutos y azúcar. En muchos pueblos se la consume fermentada como bebida alcohólica.

CHICHARRÓN: Residuo del jamón del cerdo después de derretida la manteca.

CHILLPIDA: Del verbo quichua Chillpina: deshilachar, rasgar. (Léxico ampliado Quichua español, Español – Quichua de Consuelo Yáñez C.).

CHIRLE: En quichua, aguado.

CHUSPA: Bolsa.

CHUNO: Del quichua chunu o chuñu: almidón, fécula.

CIDRA: Fruto del cidro, semejante al limón, pero de mayor tamaño, con forma oblonga o esférica. La corteza es rugosa y gruesa, contiene una pulpa blanquecina y ácida de sabor amargo.

CIDRAYOTA: En otros países se le llama chayote. Es el fruto comestible de la chayotera de color verde claro, forma alargada y superficie un tanto rugosa. (DRAE)

COGOLLO: Parte apretada de la lechuga, la col y otras hortalizas. Por extensión se utiliza para otros productos vegetales.

CONDUMIO: Relleno que se pone en el interior del pan, empanadas, tamales, humitas y postres. Puede ser de sal o de dulce.

CRIOLO: Lo peculiar y propio de Hispanoamérica.

CUAJADA: Parte grasa de la leche, que se separa del suero por la acción del calor, del cuajo o de los ácidos.

DESAGUAR: Dicho de un recipiente o de una concavidad: dar salida a las aguas que contiene. (DRAE).

ENTREDÍA: Alimento que se consume entre el almuerzo y la cena. Puede ser muy ligero o similar al desayuno.

EMPELLA: Grasa. La que recubre la parte interna de la costilla y el vientre del choncho.

Conjunto de especias.

Bolsillo de las prendas de vestir.
Bolsillo que se ata a la cintura.

Fruto del género *musa* de producción continua que crece en racimos y cuando está amarillo es dulce y carnoso. Se diferencia de la variedad denominada plátano por su menor contenido de fécula.

REPE Variedad del género *musa* de producción continua que se cultiva en climas subtropicales. Se diferencia del guineo de seda y del plátano por su menor tamaño.

PLÁND. La flor tierna del plátano: enorme capullo de color púrpura o violáceo que se afina hacia uno de sus extremos.

Planta "condimenticia" de los lugares ardientes, según el diccionario quichua castellano – castellano quichua del Sr. Luis Cordero.

Barriga, panza (Diccionario del Sr. Luis Moscoso). Se dice del músculo muy delgado y fibroso que recubre el peritoneo en la parte del vientre. En el Léxico ampliado Quichua español, Español – Quichua de Consuelo Yáñez C. se escribe "wiksa".

Bromeliácea. Planta epífita con variedad de especies. Diccionario quichua castellano – castellano quichua del Sr. Luis Cordero.

Del quichua *huminta*. Comida elaborada con los granos tiernos del maíz o choclo a los cuales se los tritura y añade fritura, cebolla y queso como condumio. Se cocina en envoltorios con la hoja del maíz.

THO Voz quichua. Tortilla de papa con queso (DRAE). Por extensión la que se prepara con yucas u otros tubérculos.

PIENU Vientre, manos y sangre de las reses que se matan (DRAE).

En algunos lugares de América es el azúcar sin refinar elaborado con técnicas tradicionales, y presentado en forma de panes. Se denomina también raspadura.

PAPA CHINA Tubérculo que se cultiva en terrenos húmedos.

PALMITO Cogollo comestible de color blanco de una de las variedades de la familia de las palmas.

PESCADO SECO Pez sacado del agua y conservado en forma natural con abundante sal.

PIPIAN Salsa de semillas de calabaza o granos tostados y molidos.

PUNTO DE CAMELO Quiere decir que al poner un poco de almíbar en agua fría se endurece y quiebra inmediatamente.

MOLLOCO es el bolón o majado de plátano.

SHUNGO Del quichua *shungu*: corazón. Por extensión el bofe de los animales. *Yuagshungu*: bofe blanco o pulmón; *yanashungu*: bofe negro o hígado (Diccionario Quichua castellano – Castellano quichua del Sr. Luis Cordero).

TONGO Posiblemente del vocablo *tonga* que significa pila o porción de cosas apiladas en orden. Se usa también para referirse a un conjunto de cosas anudadas.

TORONCHE Fruto del árbol de la especie del género *jarica*. En la Sierra ecuatoriana una variedad similar recibe el nombre de *chamburo*.

ZANGO Es un tubérculo, variedad de la malanga, que se cultiva en terrenos bajos y húmedos. Según el botánico Dr. Reinaldo Espinoza, el zango es una planta que pertenece a una familia que prospera de preferencia a la sombra de los bosques.

ZAPALLO NEGRO es una variedad de calabaza comestible de corteza color oscuro, casi negro cuando está madura.

BIBLIOGRAFÍA

ANDRADE MANUEL DE JESÚS, Provincia de El Oro, Monografías cantonales, Zaruma, Tipografía de la Escuela de Bellas Artes, Quito, 1923

COMITÉ DE DAMAS DEL CLUB ROTARIO DE LOJA 2006-2007, Delicias Lojanas de ayer y de hoy, Industria Gráfica Amazonas, Loja 2007

CORDERO LUIS, Diccionario Quichua Castellano y Castellano Quichua, Corporación Editora nacional, Quito, 2006

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, Diccionario de la Lengua Española, vigésima segunda edición, editorial Espasa Calpe, Madrid, 2001

ESPINOZA REINALDO, Boletín agrícola y forestal (Zaruma), No. 1, Imprenta Municipal (1948).

ESTRADA ICAZA JULIO, El Puerto de Guayaquil Crónica Portuaria, Banco Central del Ecuador, Archivo Histórico del Guayas, Guayaquil 1990

RELACIONES GEOGRÁFICAS DE INDIAS, Marcos Jiménez de la Espada (compilador) 1592 Tomo II.

RODRÍGUEZ CALDERÓN José, Viñetas 1996, Imprenta Espejo, Publicación del Gobierno Municipal de Zaruma y la Comisión de Cultura, 2007

RODRÍGUEZ CALDERÓN Gonzalo, Cabeza de Maíz, crónicas de Zaruma y su pasado, CCE Núcleo de El Oro, Extensión Zaruma, 1992

YÁNEZ COSSÍO CONSUELO, Léxico ampliado Quichua español, Español – Quichua, Corporación Educativa Macac, Quito 2007

