



# *50000 Kilómetros*

Bitácora de viajes por las cocinas del Ecuador

John Valverde

**Revisión Técnica:** Editorial CEDIA.  
**Corrección de Estilo:** Editorial CEDIA.  
**Diseño y diagramación:** Paz Cordero G.  
**Coordinación:** Laura Malache S.

Una publicación de la Editorial CEDIA,  
arbitrada por pares académicos de doble ciego.

**cedia**

**CEDIA**

Gonzalo Cordero 2-111  
y J. Fajardo  
[cedia.edu.ec](http://cedia.edu.ec)



**SAN ISIDRO®**  
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**SAN ISIDRO**  
**INSTITUTO UNIVERSITARIO**

Dir: Av. Fray Vicente Solano.  
[www.sanisidro.edu.ec](http://www.sanisidro.edu.ec)

Primera edición

**ISBN:** 978-9942-7178-9-4

Cuenca, Ecuador  
Octubre de 2024

# 50000 KILÓMETROS

BITÁCORA DE VIAJES POR LAS  
COCINAS DEL ECUADOR

JOHN VALVERDE

50000 KILÓMETROS

# *50000 kilómetros*

BITÁCORA DE VIAJES  
POR LAS COCINAS DEL  
ECUADOR

La circunferencia total de la tierra mide aproximadamente 40 000 km. Y a simple vista parece una distancia muy extensa y aparentemente inalcanzable, pero ahora, en retrospectiva, analizando las bitácoras, fotografías, informes, anotaciones y los diferentes aportes hechos por los estudiantes participantes, encontramos que en estos años hemos recorrido aproximadamente 50 000 km, es decir, lo suficiente como para dar más de una vuelta a nuestro planeta.

# Índice

---

De la academia a la  
cocina: historia y  
tradicción.

14

---

# 2011

MAYO

35

---

---

# 2012

ENERO  
JULIO

47  
65

---

# 2014

JULIO

85

---

---

# 2015

ENERO

109

---

# 2016

JUNIO

139

---

---

# 2018

ENERO  
JUNIO

167  
213

---

# 2019

ENERO  
JUNIO

241  
287

---

---

# 2020

ENERO

331

---

# 2022

JULIO

363

---

# *Prólogo*

Explorar un país no solo implica recorrer sus paisajes y conocer sus monumentos, sino también sumergirse en su cultura culinaria, descubrir sus sabores únicos y comprender las historias que cada plato tiene para contar. En 50 000 Kilómetros: Bitácora de viajes por las cocinas del Ecuador, quiero invitar a un viaje extraordinario a través de la gastronomía ecuatoriana, donde cada kilómetro recorrido revela una nueva faceta de la rica diversidad culinaria de nuestro país.

Desde los vibrantes mercados de Quito hasta las remotas comunidades amazónicas, este libro documenta más de una década de exploración gastronómica. Junto a mi equipo, hemos recorrido los tres ejes viales del Ecuador, abarcando sus diversas regiones naturales continentales. En cada paso, hemos capturado la esencia de la comida criolla y mestiza que define nuestra identidad.

El Instituto Universitario San Isidro, a través de su carrera de Gastronomía y Artes Culinarias, ha desempeñado un papel crucial en la recopilación de estas experiencias. Las rutas gastronómicas, meticulosamente planificadas y ejecutadas, han permitido a los estudiantes aprender de los guardianes de las recetas tradicionales y documentar prácticas culinarias que podrían haberse perdido en el tiempo. Esta obra es un testimonio de esos esfuerzos y un tributo a los sabores auténticos que hacen de la cocina ecuatoriana algo digno de celebrarse.

Este no es un libro de cocina; es una crónica vivencial que combina la narración de viajes con la pasión por la gastronomía. A través de estas páginas, el lector encontrará descripciones detalladas de platos emblemáticos, técni-

cas culinarias ancestrales y la sabiduría de generaciones de cocineros que han mantenido viva la llama de la tradición culinaria.

En cada capítulo, mostraré cómo la comida puede ser un vehículo para entender la cultura y la historia de un pueblo; recordaré que detrás de cada plato hay una historia que merece ser contada y preservada. Este libro es, en última instancia, una invitación a explorar el Ecuador a través de sus sabores, a valorar la riqueza de su gastronomía y a inspirarse en las posibilidades infinitas que ofrece.

Espero que disfruten de este viaje tanto como nosotros disfrutamos al emprenderlo. Que cada página despierte en ustedes el mismo asombro y deleite que sentimos al descubrir los tesoros culinarios de nuestra tierra.

**John Valverde M.**



# *Agradecimientos*

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a las autoridades del Instituto Universitario San Isidro por su inquebrantable apoyo en la realización de este proyecto. En particular, a nuestra rectora, Sandra Elkhori, cuyo liderazgo y visión han sido fundamentales para llevar a cabo estas exploraciones gastronómicas. A Francisco Encalada, nuestro promotor, por creer en la importancia de este trabajo y brindar el respaldo necesario para hacerlo realidad.

De manera muy especial, quiero reconocer a Lorena Torres, quien ha sido una pieza clave en este viaje. Su dedicación y esmero en la planificación, coordinación logística y preparativos han

sido esenciales para el éxito de nuestras rutas gastronómicas. No solo ha sido una compañera en cada ruta , gracias a su experiencia en turismo, ha garantizado que los viajes cumplan con las expectativas académicas sin descuidar el confort y la seguridad de los estudiantes.

A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento por hacer posible que 50 000 Kilómetros: Bitácora de viajes por las cocinas del Ecuador vea la luz. Sin su colaboración y compromiso, este libro no habría sido posible.

**John Valverde M.**

# *De la academia a la cocina:*

## HISTORIA Y TRADICIÓN

A mediados de octubre del año 2021, el Consejo de Educación Superior otorgó al Instituto Tecnológico Superior San Isidro la condición de Instituto Universitario, el primero del Austro en obtener este estatus. Este logro, alcanzado a los doce años de su fundación, es un reconocimiento a la calidad, innovación y mejora continua de sus procesos académicos. Es un motivo de orgullo para la ciudad de Cuenca, así como un gran compromiso para la institución por mantener esta condición.









Dejando de lado el logro académico y concentrándonos en el hito histórico de haber superado nuestra primera década al servicio de la educación superior del Austro ecuatoriano, es indudable que hemos acumulado innumerables experiencias, anécdotas, alegrías y momentos difíciles. En retrospectiva, vemos que esto se ha convertido en lecciones e importantes reflexiones para nuestro futuro. Trece años dejan muchas historias, algunas de las cuales compartiremos en esta obra.

La primera carrera que ofertó el instituto fue Gastronomía y Artes Culinarias, lo que ayudó a posicionar la marca San Isidro en Cuenca y sus zonas de influencia. Dentro de la malla curricular propuesta, una asignatura en particular, Arte Culinario Ecuatoriano, ha sido clave para vincular al instituto con la realidad gastronómica del país. Desde las aulas, se ha planteado un diagnóstico objetivo de las condiciones de los hábitos alimenticios y las necesidades comerciales que, a lo largo de décadas, han dado como

resultado una comida criolla y mestiza de la que todos nos hemos deleitado, experimentando sensaciones que van desde la nostalgia hasta la saciedad y la lujuria.

El diseño inicial de la cátedra de Arte Culinario Ecuatoriano pretendía lograr las siguientes metas:

- Conocer las costumbres alimentarias pasadas y presentes de los habitantes del Ecuador en relación con la región en la que habitan.
- Utilizar materias primas provenientes de los cultivos locales, algunos incluso en riesgo de desaparecer.
- Proponer mejoras cuantitativas y cualitativas a algunos de nuestros platos o prácticas culinarias.
- Difundir las experiencias entre los miembros de la comunidad.

Uno de los retos del diseño inicial de la carrera fue asegurar que el aprendizaje fuera lo más vivencial posible, para que los estudiantes desarrollen



50000 KILÓMETROS



afinidad con la materia y, sobre todo, con la comida tradicional propiamente dicha: sus nombres, ingredientes, sabores, utensilios y rituales. La gastronomía tradicional y autóctona siempre ha estado en desventaja entre el público joven, influenciado por la publicidad, el internet y la globalización, que han generado una sobreexposición a corrientes gastronómicas internacionales. Esto ha causado una especie de resistencia a lo autóctono, lo criollo y lo patrimonial.

Esta resistencia es tan evidente que, aunque no hay estudios oficiales, es conocida una clasificación no oficial en la que la comida internacional ocupa los primeros puestos, relegando la comida de las “huecas”, mercados y puestos ambulantes a las más bajas categorías. A pesar de su sabor irremplazable y su capacidad para saciar el hambre y proporcionar placer hedónico, esta comida ha sido consumida por los jóvenes en ocasiones sin necesidad de exponerse en público, convirtiéndose en una comida deliciosamente clandestina.

# *Hueca*

Antes de avanzar, es necesario esclarecer algunos conceptos. En el Ecuador, una hueca es un lugar de venta de comida más o menos informal, de bajo costo, especializado en la preparación de platillos específicos. Estos lugares son conocidos popularmente y se sabe a dónde acudir cuando se quiere probar un platillo en particular. Las huecas han cobrado tal importancia que muchas instituciones del gobierno se han empeñado en su





rescate, ya que son los lugares donde se incuban los sabores auténticos del criollismo y del intercambio cultural, que se traducen en identidad.

El éxito de la gastronomía peruana en los últimos veinte años, por ejemplo, se justifica por los esfuerzos de rescatar aquellos platos que se consumían en las picanterías tradicionales, identificando sus materias primas, investigando sus historias y proponiendo modificaciones sin alte-

rar su esencia. En el Ecuador, la comida de las huecas gusta a la mayoría, pero pocos aceptan que la consumen, lo que la mantiene relegada.

Algunas características que restan atractivo a nuestras huecas incluyen la precariedad en la que expenden sus alimentos, lo peligroso del barrio donde se ubican, el carácter popular del público al que originalmente están dirigidas y las malas prácticas de manipulación, entre otros factores. Esto ha impedido que sean apreciadas a nivel internacional.





## *Agachados vs huecas*

En el argot popular ecuatoriano se manejan los términos agachados y huecas para denominar establecimientos pequeños, modestos, informales, populares y baratos, especializados en comidas criollas. Aunque a veces se confunden como sinónimos, la diferencia existe. Llamamos agachado a un lugar informal de venta de co-



midas, sin espacio físico estable, que se arma y desarma en el día. Los clientes se ven obligados a consumir su producto de pie y, a veces, a agacharse para poder comer.

Las huecas, por otro lado, son lugares establecidos, en algunos casos con muchos años de funcionamiento, que forman parte de las costumbres y tradiciones alimentarias de su locali-

dad. Se han especializado en uno o dos platos, convirtiéndose en referentes, aunque siguen siendo sitios populares no muy atractivos y sin el glamur de un restaurante.

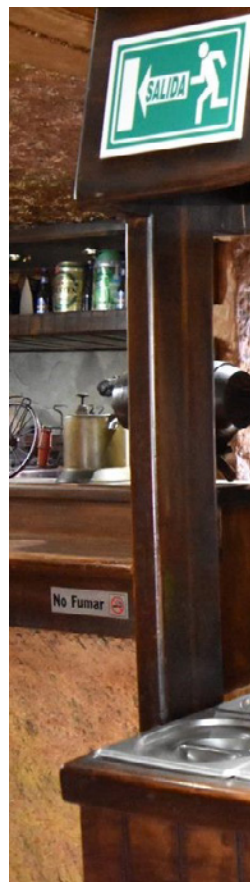
Nuestro desafío como instituto ha sido influir positivamente en la mentalidad de los jóvenes, comenzando con los estudiantes de gastronomía, para que difundan ideas y conceptos de la “nueva cocina ecuatoriana”. Sin embargo, hay que manejar esta frase con responsabilidad para no reemplazar prácticas patrimoniales identitarias.



Con nuestros estudiantes, nos propusimos descubrir sistemáticamente los sabores del menú criollo ecuatoriano, viajando por el país y visitando lugares con la mente abierta, objetividad y sentido crítico. La tarea no ha sido sencilla por múltiples razones, incluyendo la complejidad de manejar grupos grandes y conseguir la colaboración de los dueños de estos lugares, quienes celosamente guardan sus secretos.

El resultado inmediato de estos acercamientos ha sido positivo. Los estudiantes identifican sabores y raramente describen la experiencia como desagradable, generando en ellos recuerdos y despertando el gusto por seguir investigando sobre la cocina criolla ecuatoriana.

El primer paso fue despertar la curiosidad de los estudiantes. El segundo, operativizar las visitas para recaudar información directamente de la fuente, ya sea por observación o participación activa en el proceso de elaboración de las comidas.





Esto les permitió estar presentes en los procesos de compra, selección, preelaboración y elaboración de la oferta gastronómica del lugar visitado.

Nació así la necesidad de institucionalizar y sistematizar las salidas y visitas técnicas con los estudiantes matriculados en la asignatura de Arte Culinario Ecuatoriano. Incluimos esta actividad en la planificación microcurricular y diseñamos formas y formatos para dar a la salida técnica la rigurosidad académica requerida. Desde entonces,





no hemos parado de viajar y visitar a cocineros y cocineras, rescatando, aprovechando y compartiendo la invaluable información implícita en el origen, desarrollo y transmisión intergeneracional de cada alimento que se cocina en sus espacios.

Las rutas gastronómicas, como bautizamos a estas salidas, fueron concebidas para cumplir con los siguientes objetivos:

- Identificar la relación entre los pueblos y sus comidas.

- Recoger información mediante la observación directa de los procesos, materias primas y utensilios utilizados en la elaboración de los platos observados.
- Reproducir bajo la dirección de los cocineros locales las diferentes preparaciones culinarias e intercambiar criterios sobre la optimización de procesos.
- Planificar, preparar y servir las diferentes comidas para todo el grupo de participantes en cada uno de los sitios visitados.

Se dice que viajar es el único gasto que te hace más rico. La circunferencia total de la Tierra mide aproximadamente cuarenta mil kilómetros, una distancia que parece extensa e inalcanzable. Sin embargo, al analizar las bitácoras, fotografías, informes y anotaciones hechas por los estudiantes, encontramos que en más de diez años hemos recorrido aproximadamente cincuenta mil kilómetros, lo suficiente como para dar más de una vuelta al planeta. Transitamos todos los ejes viales del Ecuador en sus tres regiones naturales continentales y, aun así, todavía queda mucho por recorrer y aprender.



VENDO  
ESTE LINDO  
RESTAURANT  
CON TODA CLIENTELA

SAN LUIS  
DE LOS RIOS  
RESTAURANT





20  
11

MAYO

# Guayas

Nuestra primera aventura tuvo lugar en mayo de 2011, aún sin experiencia en este tipo de actividades, pero con todo el ánimo y la disposición para visitar los sitios con atractivo gastronómico más importantes de nuestro país. El destino elegido fue la costa central ecuatoriana, específicamente las provincias de Guayas y Santa Elena.

El viaje comenzó temprano en la mañana y nuestra primera parada técnica fue el recinto Puerto Inca, parte de la parroquia Jesús María, perteneciente al cantón Naranjal, en la provincia del Guayas. Aquí, visitamos una hacienda cacaotera que también cultiva papaya, arazá y yuca, entre otros productos.

Para el almuerzo, después de recorrer alrededor de cuarenta y cinco minutos, llegamos al cantón Pedro Carbo, también en la provincia del Gua-







yas. Este, aunque menos conocido por nuestros estudiantes, cuenta con una gran diversidad gastronómica debido, en parte, a su posición geográfica, que se refleja en su oferta culinaria. La influencia de pueblos vecinos de Manabí y su cercanía a diversas playas han enriquecido y diversificado la variedad de platos disponibles.

Una de sus atracciones gastronómicas son los deliciosos corviches, elaborados y comercializados por los locales. Este platillo, típico de la costa y particularmente de la provincia de Manabí, es muy sabroso, fácil de preparar y puede encontrarse en casi todas las provincias del litoral ecuatoriano. Aquí, doña Hildita, como todos la conocen, nos compartió su receta y sus secretos para la preparación del “engrudo”, como ella llamaba a la masa producto de rallar el plátano verde, condimentarlo y mezclarlo con maní.

Este plato es especial para el desayuno, la merienda y como entrada antes de un plato fuerte. Se expende regularmente en locales comercia-



les y puestos ambulantes. Su textura crujiente, el exquisito sabor de su relleno, normalmente albacora, y su bajo precio lo convierten en el preferido por personas de todas las edades. Nuestros estudiantes fueron invitados a formar estas croquetas con sus propias manos y a freírlas para luego disfrutarlas acompañadas de café.

Otro de los destinos de nuestra primera ruta gastronómica fue el viñedo donde se produce el vino ecuatoriano Dos Hemisferios, ubicado en el sector de San Miguel del Morro, en el cantón Playas, a poco más de una hora de Guayaquil. Durante esta visita, nuestros estudiantes conocieron las semillas de las uvas con las que se producen algunas variedades de vinos como cabernet sauvignon, malbec, merlot, pinot noir, shiraz y chardonnay. Los colaboradores de la empresa explicaron a los alumnos el proceso de cosecha de la uva y la vendimia. Aunque las plantas aún estaban pequeñas, conocer todo lo relacionado con el proceso de elaboración de esta milenaria



bebida fue muy enriquecedor. En las instalaciones de la fábrica que procesa los diferentes tipos de uvas, un experto respondió preguntas sobre la fermentación y el añejamiento, aspectos cruciales para obtener un vino de calidad.

Visitamos también varias huecas, restaurantes y pastelerías a lo largo de la Ruta del Spondylus, usando Montañita como base de campamento. Este sitio es muy conocido y popular en el Ecuador y el mundo por sus atractivos naturales y la diversión nocturna. En este recorrido, encontramos una gran oferta de sabores, fresca en sus productos y, sobre todo, una muestra de lo que nuestro país puede ofrecer al turista.

Este primer recorrido nos motivó a todos a instituir las rutas gastronómicas, planificarlas mejor y enfocarnos en la participación activa de nuestros estudiantes en todos los procesos de

elaboración de los platos. Lo más importante de todo fue darnos cuenta de que, para que una actividad de este tipo tenga éxito, es necesario planificarla con antelación, en función de platos o especialidades gastronómicas, en lugar de enfocarnos en restaurantes específicos. Así nació la idea de realizar las rutas de avance o de avanzada, que luego se convertirían en una práctica habitual a la hora de gestionar las numerosas visitas que realizaríamos en la siguiente década.









20  
12

ENERO

# *Yaku Ñamby*

En 2010, el Ministerio de Turismo formuló el Plan de Desarrollo Turístico Sostenible del Ecuador, estableciendo seis ejes funcionales para el desarrollo del turismo sostenible. La Ruta del Agua o Yaku Ñamby fue considerada como un destino turístico prioritario, integrando por las provincias de Sucumbíos, Orellana, Napo, Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe, abarcando áreas protegidas y reservas naturales.

En esta ruta se desarrollan diversas actividades como montañismo, trekking, rafting, paisajismo, convivencia cultural, senderismo y gastronomía, entre otras. Por esta razón, al iniciar el año 2012 y tras conocer más a fondo el alcance del proyecto, decidimos emprender un segundo viaje de exploración gastronómica con nuestros alumnos de cuarto ciclo. Bautizamos a esta segunda ruta gastronómica como la Ruta del







Yaku Ñamby y, con ochenta estudiantes inscritos, partimos con destino a la provincia de Zamora Chinchipe para desde allí avanzar hacia el norte por la Troncal Amazónica hasta llegar al Puyo, que sería nuestro último destino antes de retornar a Cuenca, habiendo recorrido aproximadamente mil cuatrocientos kilómetros.

La provincia de Zamora Chinchipe nos recibió a las cinco y media de la madrugada con una fina llovizna y niebla, tan comunes en enero. Para nosotros, un grupo de ochenta estudiantes y profesores de gastronomía cuencanos, fue reconfortante sentir que ese aspecto triste de la madrugada contrastaba con una temperatura agradable de 18 °C. Nuestra misión era investigar el proceso de crianza y comercialización de las ranas toro, muy apetecidas por su carne en los mercados y restaurantes europeos y asiáticos, pero aún un tabú culinario para la gran mayoría de los ecuatorianos. Nuestro destino era la comunidad de Piuntza, perteneciente a la pa-

rroquia rural de Guadalupe del cantón Zamora, donde se encuentra la mayor concentración de criaderos de estos anfibios.

Fuimos recibidos por la señora. Noemí Vera, empleada de uno de los más grandes ranarios de la zona, quien nos describió el proceso de reproducción, la fase acuícola y la fase de engorde de las ranas. Según nos relató, la reproducción de





las ranas ocurre cuando “es época de lluvias y hay calorcito”. En este lugar, seleccionan a los machos reproductores (de pecho amarillo) y a las hembras (de pecho blanco) y los disponen en una sección del criadero llamada “el motel” para su apareamiento. A los dos años, tanto el macho como la hembra alcanzan la madurez sexual plena, que se refleja en desovas abundantes y de buena calidad (más de tres mil huevos).

Una vez ocurrido el desove, los huevos, en tres días, toman la forma de un alfiler e inician pequeños movimientos. La temperatura ideal del agua

para la eclosión es de 20 a 23 °C y el pH del agua debe ser neutro, es decir, de siete. Otra condición necesaria para la reproducción es el silencio. En la siguiente fase, las larvas son trasladadas a las piscinas, donde permanecen quietas durante cuarenta y ocho a setenta y dos horas antes de pasar a las áreas de renacuajos. La fase acuática dura hasta los tres meses, cuando los renacuajos alcanzan pesos de hasta tres gramos. Durante este tiempo, ocurre la metamorfosis, aparecen las patas anteriores y se absorbe la cola, hasta que al tercer mes se convierten en animales terrestres.

Finalmente, las ranas son trasladadas a galpones cubiertos, donde permanecen en “engorde” hasta alcanzar un peso aproximado de doscientos gramos, listas para su comercialización a precios que oscilan entre seis dólares el kilogramo (rana en pie) y doce dólares el kilogramo (solo ancas). Este emprendimiento produce semanalmente más de dos mil kilogramos de carne, destinada principalmente a la exportación, aunque el reto es incrementar las ventas locales.





Como profesionales de la gastronomía, vimos con agrado las nuevas posibilidades de expansión del universo de materias primas locales de excelentes características. Los estudiantes se mostraron motivados por la versatilidad de la carne de rana, vislumbrando un futuro lleno de nuevas propuestas, donde se desmitifiquen algunos ingredientes y se consideren aspectos importantes como el sabor, el aporte nutricional, el equilibrio del ecosistema y el apoyo a la producción nacional, garantizando así el cumplimiento de los principios de una verdadera soberanía alimentaria.







Al tercer día, llegamos a Macas, capital de la provincia de Morona Santiago. Nos hospedamos en la hostería Farallón, donde realizamos una interesante actividad de preparación gastronómica basada en productos locales. El chef principal, junto con el administrador de la hostería, nos

dio una breve inducción sobre la realidad gastronómica de la zona antes de comenzar con las cocciones. Nos explicó que en el cantón coexisten tres diferentes grupos: la nacionalidad shuar, los “macabeos” y los colonos mestizos, lo que ha dado origen a una cultura multicolor y una gastronomía que refleja estos matices locales.

Las materias primas entregadas a nuestros estudiantes provenían de lo que se encuentra diariamente en los mercados, reflejando la mezcla cultural descrita. La canasta de productos incluía maíz, yuca, frejol, caña, piña, plátano, papa china y maní. Además, se entregó tilapia roja, una variedad en auge en la provincia de Morona Santiago.

El maito destaca entre las preparaciones más populares y deliciosas de la exótica gastronomía de la región amazónica. Consiste en un preparado de diferentes ingredientes, como pescado, palmito, plátano verde y yuca, envueltos en una hoja de bijao o kwan panga. La palabra maito proviene del quechua norteño y significa “envuelto”.

Los ingredientes del maito varían según la región donde se prepare. Algunos utilizan carne de aves, ranas o chontacuros en lugar de pescado. En Pastaza, los maitos de tilapia u otros peces de río son muy populares y se encuentran en prácticamente todos los restaurantes de comida tradicional y mercados de alimentos. En esta ocasión, visitamos la comunidad shuar Nayumentza, en Pastaza, para preparar los maitos de la manera más tradicional.

Según Julio Pazos, escritor e investigador gastronómico, el maito podría tener origen en la antigua cocina caribeña, en la que abundan los envueltos en hojas de maíz. Otros investigadores sugieren que proviene de los grupos indígenas que migraron desde Tungurahua y Chimborazo a la región amazónica, durante la Colonia.

De cualquier forma, el maito es un platillo que nunca decepciona. Es un producto icónico de la selva ecuatoriana que puede degustarse tanto





en zonas urbanas como rurales. Nuestros estudiantes prepararon maitos de tilapia con palmito y papa china. El menú incluyó también una sopa de entrada, hecha a partir de hervir guatusa en agua y acompañarla con yuca.

La experiencia fue un choque gastronómico notable, ya que los sabores y la ausencia de condimentos resultaron muy diferentes a lo que los estudiantes están acostumbrados. No todos disfrutaron el menú, pero fue una excelente oportunidad para conocer de cerca y comprender la importancia de viajar y experimentar culturas diferentes para rescatar y valorar sus costumbres.





20  
12

JULIO

# Loja

En la segunda mitad del 2012, decidimos visitar Loja, cuya capital homónima es una de las ciudades más antiguas del país, fundada en el valle de Cuxibamba por el capitán Alonso de Mercadillo, en 1548. Loja, en sus primeros años, fue estratégicamente importante por su cercanía a Zaruma, una región rica en minería de oro y punto de partida para expediciones hacia la cuenca del Amazonas en busca de la legendaria ciudad de El Dorado.

La gastronomía lojana tiene una identidad muy peculiar, compartida también con Zaruma, que queríamos conocer y comprender de primera mano. Uno de los aspectos más llamativos de la comida lojana es que cada plato emblemático se identifica con nombre y apellido y así es conocido en todo el país. Por ejemplo, tenemos el tamal lojano, el repe lojano, la cecina lojana, la horchata lojana, el bollo lojano, la humita lojana y el bocadillo lojano, entre otros.









Según nos contaron en la oficina municipal de Turismo del cantón Loja, su gastronomía se basa en el uso de algunos productos autóctonos de sus diferentes pisos climáticos, que en otras provincias se usan para alimentar a los animales, como el maíz amarillo y los guineos verdes.

Nuestra primera parada fue en la emblemática cafetería El Tamal Lojano. Su propietario, Andrés Poma, nos recibió amablemente en su tradicional local ubicado en la calle 18 de Noviembre, frente al parque Simón Bolívar. Los estudiantes escucharon una interesante crónica de la evolución de la gastronomía lojana, con especial énfasis en el tamal y el café de la zona, que son los principales productos que se venden en este negocio.

Don Andrés nos explicó que el maíz utilizado no es el mismo que se usa normalmente en otras regiones, como Cuenca, para hacer mote, sino el maíz amarillo que se utiliza para alimentar a las gallinas. El tamal lojano está hecho con un relleno de pollo o cerdo acompañado de arvejas, zanaho-

ria y pimientos, envuelto en una hoja de achira cultivada localmente. Se suele servir con ají de pepa de zambo y una taza de café. En esta cafetería también se elaboran humitas lojanas, que se preparan con choclos, huevos, manteca de chanco y queso, envueltas en las hojas de los choclos. Se consumen mucho en los desayunos o meriendas, tanto por los lojanos como por los turistas. La humita característica de Loja es la lampreada, con cebollita, perejil y quesillo, que es espectacular.





Continuando el recorrido, visitamos la hostería Mi Compadre, en la parroquia Malacatos, específicamente en el sector Lalangui, en la vía a Vilcabamba. El nombre de este lugar refleja la amistad que existe entre compadres. Su objetivo es unir como compadres a los campesinos con los ciudadanos a través del apadrinamiento de un ár-

50000 KILÓMETROS



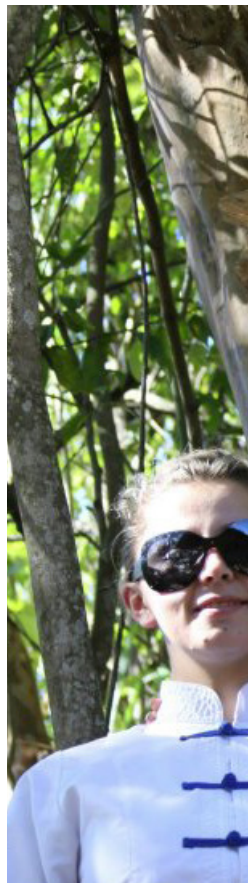
bol, ayudando así a cuidar el planeta mediante la siembra de árboles. Su proyecto se basa en tres pilares fundamentales: social, ambiental y económico. Aquí, como instituto, apadrinamos un árbol de guaba(*Inga feuilleei*).

Nuestros estudiantes prepararon, con la ayuda de los cocineros locales, repe, cecina y horchata, tres pilares fundamentales de la gastronomía de la provincia y de la identidad lojana. La cecina, nos explicaron, es un corte de cerdo secado varias horas al sol, convirtiéndose en una carne deshidratada, considerada por los habitantes como un concentrado de proteínas. La cecina debe secarse al sol, sin condimentos, lo que le da su sabor y atributos característicos. Sin embargo, otras personas aseguran que se le condimenta con especias como achiote, orégano, sal, ajo, comino y pimienta, para luego secarla al sol y evitar que se endurezca.

Otro plato elaborado en las cocinas de la hostería fue el repe lojano. El grupo designado de seis estudiantes recibió instrucciones y comenzó de

inmediato con la preparación. Según los relatos de los cocineros de la hostería, el nombre “repe” proviene de la acción de repelar el guineo con sal, sobándolo. El repe es una sopa que se prepara habitualmente en Loja con guineo verde, leche, quesillo o queso y cilantro. Existen otras variedades, como el repe de arveja con guineo, el repe blanco (con quesillo y leche) y el repe mestizo (con fréjol y papa). Esta deliciosa sopa se suele acompañar con aguacate.

La horchata, que también preparamos en este lugar, es un refresco hecho a base de una gran variedad de flores y hierbas aromáticas, que se puede servir frío o caliente. Según nuestro chef anfitrión, existen varias recetas con cantidades que varían desde veinte hasta sesenta y cinco hierbas diferentes. La horchata, además de ser una bebida deliciosa, tiene propiedades antiinflamatorias, antiestrés, hidratantes, digestivas y energizantes. Es considerada un tónico cerebral, según una investigación de la Universidad Técnica Particular de Loja. Las diez plantas impres-





cindibles para la horchata son: ataco, cedrón, hierba luisa, toronjil o melisa, manzanilla, escancel, congona, borraja, shullo y cola de caballo.

Al día siguiente, nos trasladamos al cantón Saraguro para participar en una ceremonia comunitaria muy interesante: el Pinchi Mikuna. Fuimos invitados al restaurante comunitario Baños del Inca, donde un grupo de mujeres de la etnia saraguro maneja una oferta gastronómica muy tradicionalista, recreando la experiencia del campo y la cotidianidad de su gente. Aquí preparamos cuy, cebada, colada de sambo y ají de pepa. El cuy, nos relató una de nuestras anfitrionas, es un animal





típico de Loja y su preparación se ha transmitido de generación en generación. Primero, se limpia, se baña con manteca de color o achiote y se asa para luego freírlo con condimentos y, finalmente, asarlo a la parrilla para darle más sabor.



RESTAURANT BAÑOS DEL INKA





Por sugerencia de conocedores de la dinámica gastronómica lojana, visitamos por la tarde el parque Pucará, donde hay un pequeño restaurante que aceptó realizar una clase demostrativa sobre la elaboración de la gallina cuyada, una especialidad lojana con una historia relativamente reciente. Según nos relató el chef Luis Alvear del restaurante Rincón de Borgoña, hay varias historias sobre cómo comenzó a prepararse este plato. Se dice que fue creado por un grupo de estudiantes que lo bautizó así, o que nació por sugerencia de clientes que gustaban de la sazón del cuy, pero preferían comer gallina. También se cuenta que muchos clientes pedían cuy y gallina y los dueños del restaurante decidieron servir la gallina cuyada. Sin embargo, todas las historias coinciden en que fue en el restaurante Mama Lola (de Dolores Silva) donde se empezó a vender al público por primera vez.

Este curioso y contundente platillo lojano se prepara con gallina de campo y se sirve con arroz, papas cocidas, salsa de maní y ají de pepa, en algunas ocasiones acompañado de ensalada fresca.











20  
14

JULIO

## *El Oro*

El lunes 21 de julio, a las dos de la madrugada, los estudiantes registrados junto con los docentes asignados nos reunimos en el parqueadero del instituto. Estábamos listos para emprender el viaje hacia la Capital Bananera del Mundo con el objetivo de registrar datos valiosos sobre su gastronomía típica, especialmente la que se disfruta en sus huecas, así como también conocer su emergente escena culinaria. Tras un retraso de treinta minutos, finalmente partimos a las dos y media hacia nuestro primer destino, Puerto Jelí, un pintoresco pueblo costero dedicado a la pesca y al comercio, situado a orillas del río Santa Rosa, que desemboca en el Golfo de Guayaquil.





## *Puerto Jelí*

Las actividades realizadas en Puerto Jelí incluyeron una visita al restaurante Hola la Ola, charlas sobre la historia de Puerto Jelí y sus características gastronómicas y una demostración culinaria del chef Ricardo Becerra, quien preparó platos típicos con un toque innovador, utilizando productos locales de pesca. Además, el primer grupo de estudiantes participó en la preparación del emblemático meloso de camarón, seguido de una degustación y un intercambio de presentes.

Durante una hora y media, el chef Becerra presentó su propuesta culinaria, titulada “La pesca del día procesada en cocina de vanguardia”, que consistió en un menú de tres tiempos: lonchas de pescado con ají escabeche, sopa de mariscos y langostinos en salsa de coral.



Esta actividad fue muy didáctica, permitiendo a los estudiantes un acercamiento práctico a técnicas específicas como la limpieza y procesamiento de moluscos y la preparación particular del arroz. La cocina del chef Becerra, equipada con un sistema de video y pantalla gigante, facilitó seguir paso a paso la preparación del menú.

## *Machala*

A las dos y media de la tarde, partimos hacia Machala, donde se desarrolló la siguiente actividad en Patos Restaurante, una tradicional hueca especializada en el seco de pato. Aquí tuvimos la presentación y descripción del plato por parte de la señora Fátima Mendoza, propietaria del lugar. El segundo grupo de estudiantes preparó el seco de pato. Visitamos una granja de cría artesanal de patos y, finalmente, degustamos lo preparado por los estudiantes y entregamos de presentes a nuestros anfitriones.

Esta experiencia fue valorada por los estudiantes por el contraste de preparaciones en ambientes diversos, fomentando una percepción más objetiva de la realidad gastronómica de la provincia y despertando un sentido crítico sobre los campos de intervención profesional.

# PATOS RESTAURANT

**PATOS**  
Restaurant

ATENCION  
DE MIÉRCOLES A LUNES  
DE 11:00 A.M. A 08:00 P.M.

**Pato**  
\$ 5.10  
\$ 5.50  
\$ 3.50  
\$ 3.50  
\$ 3.50

**Patos Fritos**  
Porción Grande  
\$16 \$22





A las ocho y media de la noche, en el hotel San Francisco, se realizó una reunión de retroalimentación para reforzar el compromiso y resumir las actividades del día. Los estudiantes coincidieron en que la jornada fue enriquecedora, con la posibilidad de conocer nuevos sabores y técnicas culinarias.



## *Hualtaco*

A las siete de la mañana, nos trasladamos a Hualtaco, una parroquia en Huaquillas conocida por su excelente reputación gastronómica. Las actividades incluyeron una visita al restaurante Cañitas, con una charla de bienvenida e inducción a cargo del señor Edgar Correa, cocinero principal del restaurante. Tuvimos una demostración y preparación guiada de la parihuela, un plato representativo de la zona. Después, visitamos en lanchas a una camaronera local. Finalmente, hicimos la degustación de los platos y la entrega de presentes.





De regreso a Machala, nos dirigimos a la cafetería Café Verde, donde el propietario, Iván Elizalde, nos ofreció una reseña sobre la creación del negocio, conocido por sus bolones de maní. Las actividades aquí incluyeron una presentación del propietario, una demostración de la preparación del bistec de hígado y el bolón de maní con arroz moro y la preparación de la cena a cargo del tercer grupo. Culminamos con la degustación de los platos y la entrega de presentes.

En la reunión de retroalimentación de la noche, se discutieron los aciertos y fallas del día. Los comentarios fueron en su mayoría positivos, destacando la importancia de experimentar en diferentes condiciones de trabajo.



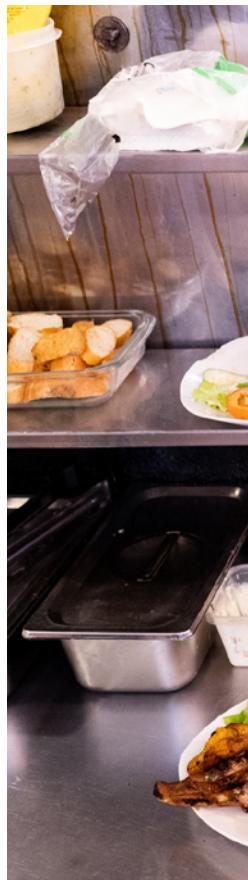
## *El Guabo*

Nos dirigimos al cantón El Guabo, específicamente al restaurante Toreto, donde los grupos cinco y seis realizaron recetas con cacao y plátano verde como ingredientes principales. Mientras algunos estudiantes se abastecían en el mercado, otros visitamos una hacienda bananera y otra cacaotera, donde el doctor Hugo Correa nos explicó el proceso de producción y exportación.



De regreso al restaurante, se degustaron las propuestas gastronómicas de los equipos, las cuales fueron consideradas creativas y sabrosas, a pesar de las limitaciones enfrentadas. Por la noche, visitamos las Parrilladas del estadio, un lugar famoso por sus asados económicos. Los estudiantes realizaron fichas de observación sobre los platos consumidos.

A las nueve de la noche, se realizó la tercera sesión de retroalimentación, analizando el desempeño de los grupos y la experiencia en las parrilladas. Se destacaron las dificultades enfrentadas y la importancia pedagógica de la experiencia.





## Zaruma

Realizamos el *check out* en el hotel y partimos temprano hacia Zaruma. Aquí visitamos el restaurante 200 millas, propiedad de la señora Carmita Macas, para desarrollar dos preparaciones: el tradicional tigrillo y el famoso café zarumeño, a cargo del séptimo grupo de estudiantes. Recibimos una charla de bienvenida y demostración culinaria y visitamos simultáneamente a Los dulces de Doña Clemen y la mina El Sexmo.





El octavo grupo preparó el almuerzo, que incluyó arroz mote, arroz con maní, carne de cerdo asada, mousse de maracuyá y jugo de papaya. Degustamos las preparaciones y realizamos la entrega de presentes antes de retornar a la ciudad de Cuenca.

El viaje a El Oro representó una experiencia educativa integral que fue más allá de la mera adquisición de habilidades culinarias. Al sumergirse en un entorno rico en tradición y diversidad, los



estudiantes de gastronomía no solo mejoraron sus competencias técnicas y creativas, sino que también desarrollaron una comprensión más profunda y crítica de la realidad gastronómica. Este tipo de formación práctica y contextual es esencial para preparar a futuros chefs y profesionales del sector, equipándolos con las herramientas necesarias para innovar, liderar y contribuir positivamente a la cultura culinaria global.

Esta ruta gastronómica también influyó en el desarrollo profesional de los estudiantes de gastronomía de muchas maneras. Usando situaciones realistas y prácticas, la visita permitió poner en práctica lo que aprendieron en clase. Las muestras culinarias, como la del chef Ricardo Becerra de Puerto Jelí, ponían un énfasis significativo en la adquisición y el dominio de habilidades culinarias avanzadas. Al participar directamente en la preparación de recetas tradicionales y modernas, los estudiantes pudieron mejorar sus habilidades técnicas y apreciar mejor el nivel de creatividad y diferenciación requerido en un entorno de cocina profesional.

Se proporcionó a los estudiantes exposición directa al trabajo en una variedad de condiciones laborales, desde un entorno moderno y bien equipado de un restaurante hasta una tradicional hueca. Esta variación contribuyó en gran medida a su evolución, condicionándolos a ser adaptables a todas las situaciones con los recursos a disposición. Trabajar en diversos entornos, con diversas facilidades y restricciones, inculcó en ellos la flexibilidad y creatividad para lidiar con las situaciones que se presenten en el mundo real de la cocina.

El enfoque en la gastronomía local y el uso de ingredientes nativos, como se experimentó en la preparación del meloso de camarón y la parihuela, mostró la necesidad de respeto y conservación de las tradiciones culinarias. Aprender de los chefs locales y visitar los mercados y las granjas inculcó en los estudiantes el poder de los productos locales y las tradiciones, y cómo hacer espacio para todas esas cosas en su práctica profesional futura. Este respeto y sensibilidad hacia la cultura local enriquecen su propia práctica y apoyan una cocina global más informada y sostenible.

Actividades grupales, como la cocina de la cena y la creación de recetas creativas utilizando el cacao y el plátano verde, alentaron las habilidades de colaboración y el trabajo en equipo. Los estudiantes tuvieron que trabajar de manera extremadamente colaborativa, lidiar con la escasez de recursos y trabajar dentro de plazos ajustados, todo lo que es esencial para cualquier trabajo en la industria de la restauración. Estas experiencias prácticas ayudaron a desarrollar sus habilidades de liderazgo, comunicación y resolución de problemas.

La retroalimentación que obtuvieron diariamente permitió que desarrollaran habilidades críticas y reflexivas. Los estudiantes pudieron identificar áreas que necesitaban trabajo y áreas de éxito a través de la reflexión sobre sus experiencias y los comentarios de sus profesores y compañeros. El hábito de reflexionar de manera crítica es una habilidad necesaria para el desarrollo profesional de por vida, ya que proporciona a los individuos una mentalidad de mejora y aprendizaje constante.



Las visitas a una serie de instalaciones, que incluían granjas y piscifactorías, así como restaurantes y parrilladas, permitieron experimentar de primera mano la cadena de valor de la industria alimentaria. El entendimiento del proceso de producción, distribución y comercialización de alimentos les abrió los ojos al aspecto comercial y logístico de la restauración. Este tipo de educación holística es un requisito previo esencial para aquellos estudiantes que sueñan con ser gerentes o dueños de negocios en el futuro.

Como miembros del pueblo fronterizo, estaban más cerca de la diversidad cultural y del intercambio culinario directo y, por lo tanto, fueron testigos directos. Esto permitió a las personas mejorar su sentido del gusto, expandir su conocimiento culinario y ser conscientes de la importancia de la diversidad y la integración de ingredientes en la preparación de alimentos. Saber leer e interpretar la multitud de elementos de la cocina es, por lo tanto, una habilidad muy útil en este mundo globalizado.

El viaje a El Oro fue una lección que trajo mucho más que solo la cocina. Gracias a este ambiente cargado de tradición y diversidad, se logró que los estudiantes de gastronomía desarrollaran habilidades técnicas y creativas, al mismo tiempo que aprendían de la realidad gastronómica con una comprensión crítica y profunda. Este tipo de educación práctica y contextual es muy crítica para dotar a los cocineros y futuros profesionales de las habilidades necesarias para poder innovar, liderar y contribuir de manera muy relevante a la cultura culinaria a nivel internacional.





20  
15

ENERO

# *Esmeraldas*

Entre los días 11 y 14 de enero, se llevó a cabo una nueva ruta gastronómica en la provincia verde de Esmeraldas. Esta travesía de exploración, en la que acumulamos seiscientos kilómetros en total, cruzó cuatro provincias en casi doce horas de viaje. Como en cada ciclo, el objetivo fue involucrar a los estudiantes en la realidad que enfrentan los trabajadores gastronómicos en todo el país. El grupo estuvo compuesto por sesenta y tres estudiantes y un equipo de cinco docentes de apoyo.

Esmeraldas, con su rica herencia multiétnica, es un referente gastronómico en el Ecuador. La diversidad de sabores, tradiciones y productos de la región contribuye a una de las más complejas estructuras culinarias del país. Los principales productos incluyen una amplia variedad de pescados, plantaciones, hierbas de monte, ganado y mariscos.





50000 KILÓMETROS





A las cuatro y media de la tarde, los estudiantes se concentraron en los patios del instituto, firmando el documento de registro obligatorio y recibiendo itinerarios, fichas de actividades y un refrigerio. Media hora más tarde, partimos puntualmente hacia nuestro destino.

## *La Tola*

Tras una noche de viaje sin inconvenientes, llegamos a Esmeraldas. Nuestra primera parada fue Playa las Peñas en la parroquia La Tola, donde aprendimos sobre la pesca con redes y preparamos la comida con la pesca del día. Los estudiantes formaron dos grupos para aplicar la técnica de pesca de arrastre de línea conocida como chinchorro. El resultado fue una satisfactoria captura de peces, que luego se transformaron en un delicioso almuerzo preparado por el primer grupo de diez estudiantes. El menú consistió en camarones salteados sobre verde majado, pescado frito con arroz, ensalada fresca y chucula.

## *Esmeraldas*

Por la tarde, visitamos un conocido local de comida en el centro histórico de Esmeraldas, famoso por sus bolones. Los estudiantes recibieron una charla de la señora Danny Valencia sobre la importancia del bolón en la dieta diaria y los secretos de su preparación. Luego, el grupo de ocho estudiantes preparó bolones al estilo de la casa con carne estofada y queso.







A las siete de la noche, en el hotel en Atacames, realizamos una reunión de retroalimentación. Se discutió la importancia de entender el esfuerzo físico y mental que requieren las jornadas de trabajo en el sector gastronómico. Evaluamos las actividades del día, destacando la necesidad de organización y adaptación a condiciones menos cómodas.

## *Rioverde*

### *Elaboración del cevicangre y la cocada*

El día comenzó con un desayuno temprano en el hotel, seguido de un traslado a Rioverde para conocer el restaurante Cevicangre. Recibimos una charla sobre la extracción de la leche de coco, fundamental para el encocado, y el tercer grupo de ocho estudiantes preparó el cevicangre para el almuerzo. Mientras tanto, visitamos una choza en un platanal para aprender sobre la elaboración artesanal de la cocada de hoja con el señor Dennis Bone.









## *Atacames*

Por la tarde, viajamos a Atacames para conocer el restaurante El Pandao y aprender sobre la preparación del pandao con pargo rojo. Los estudiantes participaron activamente en la preparación del plato, desde el lavado del pescado hasta la cocción en hojas de bijao. La reunión de retroalimentación destacó las técnicas aprendidas y los sabores únicos de los platos.









## *Quinindé*

El tercer día comenzó con el traslado a la parroquia Viche en Quinindé, donde escuchamos a don Aníbal Valencia hablar sobre la oferta de su restaurante. Los estudiantes prepararon un encocado de cerdo ahumado, siguiendo sus instrucciones, y sirvieron el almuerzo a los asistentes.







## *San Vicente*

Por la tarde, visitamos la comunidad San Vicente en Rioverde para conocer el restaurante El Enganche y su plato estrella que tiene el mismo nombre. Los estudiantes aprendieron sobre la limpieza del camarón de río y la extracción de leche de coco, preparando un encocado de camarón de río y gallina. La retroalimentación en el hotel destacó el excelente desempeño y la experiencia única de probar nuevos sabores.







## *Atacames*

El último día comenzó con un desayuno en el hotel y una caminata al restaurante El Alcatraz en Atacames. La señora Elsa Esmeraldas nos dio una cálida bienvenida y una demostración sobre la preparación de mariscos. El último grupo de estudiantes preparó una parrillada de mariscos, siguiendo sus instrucciones. La experiencia fue enriquecedora, cerrando la ruta gastronómica con una nota alta.

La visita a Esmeraldas fue un viaje de aprendizaje general que contribuyó significativamente al desarrollo de los alumnos de la carrera de Gastronomía, pues ofreció la oportunidad de aplicar su conocimiento teórico en la práctica. Se logró observar técnicas culinarias avanzadas a través de las demostraciones en vivo, como la preparación del encocado y del ceviche. Los estudiantes desarrollaron su técnica y aprendieron procedimientos culinarios realizando activamente platos locales.

Al trabajar en diferentes locales, desde pequeños puestos de preparación de alimentos hasta grandes y bien equipados restaurantes, los estudiantes aprendieron a trabajar bajo diferentes condiciones. Esto los equipó con creatividad y flexibilidad, aplicables en cualquier situación fuera del entorno de aprendizaje.

La valorización y salvaguarda de la tradición culinaria se realizó en vista del interés en la cocina regional y la importancia de los productos locales como la chillangua y el coco. La observación práctica en el campo y el trabajo de los mercados y las fincas ofrecieron la oportunidad de aprender de los cocineros regionales sobre la diversidad de materias primas locales y las técnicas tradicionales de uso de estas.

El trabajo en equipo y la organización de un proyecto se realizó a través del trabajo en grupo. Tuvieron que colaborar, limitar los recursos y cumplir con las restricciones de tiempo, por lo que desarrollaron habilidades de liderazgo, comunicación y resolución de problemas.





Los docentes encargados dirigimos la crítica y la reflexión en grupo cada día. Al analizar comentarios y evaluaciones de acciones, los estudiantes se tomaron el tiempo para pensar y reflexionar sobre su propio trabajo y así identificar cuáles eran realmente los puntos críticos para su aprendizaje y desarrollo, a la vez que valoraban sus éxitos como parte de un enfoque positivo en la mejora continua.

Visitar varias empresas y aprender el proceso de producción y distribución de productos ha mejorado el entendimiento de los estudiantes sobre el aspecto logístico y empresarial de la gastronomía. Esta experiencia de aprendizaje holística es muy beneficiosa para trabajar como gerentes o profesionales empresariales en la práctica profesional.



Involucrarse personalmente en la diversidad de culturas y tradiciones culinarias de Esmeraldas ayudó a disfrutar de cerca la manera en que se produce la integración culinaria en el entorno. Esto expandió sus horizontes en lo que respecta a la comida y el paladar, y los convirtió en defensores de la diversidad e inclusión.





20  
16

JUNIO

# *Riobamba,* RUTA DEL TREN

La mañana del martes 28 de junio de 2016, comenzamos una nueva aventura gastronómica, esta vez hacia el corazón de la región interandina del Ecuador, abarcando las provincias de Cotacachi, Chimborazo y Bolívar. El objetivo era descubrir técnicas culinarias de la serranía ecuatoriana, probar nuevos sabores y disfrutar del paisaje y las bondades de los destinos seleccionados.





## *Alausí*

Partimos del instituto a las seis de la mañana sin mayores contratiempos. Nuestra primera parada, después de casi cuatro horas de recorrido, fue la estación de tren en el cantón Alausí, en la provincia de Chimborazo, donde abordamos la locomotora de la recientemente repotenciada flota ferroviaria que ofrece un servicio turístico de primer nivel, llevando a cientos de turistas cada semana por la emblemática Ruta de la Nariz del Diablo.





El clima en Alausí oscilaba entre 15 y 24°C, pero la sensación térmica y la niebla matutina hacían parecer que la temperatura era más baja. La Ruta de la Nariz del Diablo, conocida como el tramo más impresionante y peligroso del ferrocarril del Ecuador, nos llevó por un viaje lleno de rocas y precipicios desde Alausí hasta Sibambe, en el camino hacia la costa ecuatoriana.

Después de disfrutar de un hermoso día lleno de paisajes impresionantes, un museo y bailes folclóricos en la estación de Sibambe, regresamos a Alausí a las diez de la mañana para continuar nuestra ruta gastronómica hacia Riobamba. Llegamos al hotel El Altar a las dos y media de la tarde. Los estudiantes recibieron instrucciones para prepararse y estar listos para salir hacia la comunidad Palacio Real en unas pocas horas.

La comunidad Palacio Real, dedicada a la crianza de llamas para el consumo humano, nos esperaba para que el primer grupo realizara su práctica. Este centro de turismo comunitario, ubicado a 3.209 msnm en la parroquia rural Calpi, a doce kilómetros de Riobamba, nos recibió calurosamente. Las señoras que manejan este emprendimiento social nos hablaron sobre la historia y particularidades de la crianza de llamas, y nos dieron un recorrido de dos horas para observar alpacas y llamas, y conocer sus sembríos de chocho, choclo, amaranto, quinua, yerbas y flores comestibles.







Mientras tanto, el primer grupo de estudiantes nos sorprendió con su preparación. Utilizando ingredientes recolectados en el lugar, elaboraron un estofado de llama con chicha de quinua, quinoto con alverjas y zanahorias, y una ensalada fresca de remolacha en vinagreta de frutilla. El resultado fue excelente, tanto los estudiantes como las señoras anfitrionas quedaron muy satisfechos.

A las seis de la tarde, agradecemos la hospitalidad de nuestras anfitrionas y regresamos al hotel en Riobamba. Antes de finalizar el primer día, tuvimos nuestra primera reunión de retroalimentación. Discutimos la importancia de la conservación, el turismo comunitario y la sostenibilidad en el consumo de camélidos andinos. La mayoría de los participantes coincidieron en que el sabor de la carne de llama es similar al cordero, dependiendo de la cocción. También se resaltó la necesidad de tratar la quinua adecuadamente para eliminar su amargor característico.

## *El Quilotoa*

El segundo día comenzó a las cinco y media de la mañana, con nuestro viaje hacia la laguna de Quilotoa, ubicada a sesenta y seis kilómetros al sur de Latacunga, en la parroquia de Zumbahua, parte de la Reserva Ecológica Los Ilinizas, a 3.800 msnm. Nuestro objetivo era visitar los emprendimientos cooperativos alrededor de la laguna. El restaurante Sisa Pakari, propiedad de Fausto Umajinga, fue el escogido.







Fausto nos recibió con una charla sobre los productos y la gastronomía de la zona. Hicimos una minga para desgranar choclos y pelar habas, que serían utilizados por el grupo de estudiantes designado para preparar el almuerzo. El menú propuesto fue crema de habas, estofado de borrego con choclo, ensalada fresca y habas tiernas con queso.

Mientras los estudiantes cocinaban, el resto del grupo descendió a la laguna para apreciar el color turquesa de sus aguas y dar un paseo en los botes de alquiler. Tras una hora, regresamos al restaurante para degustar el almuerzo preparado por los estudiantes y agradecer la acogida. A las dos de la tarde, continuamos nuestro viaje hacia el cantón Guano.



## *Guano*

Guano, a diez minutos de Riobamba, es conocido por sus alfombras, artesanías y las cholas, un tipo de pan relleno de panela. También es famoso por don Baltazar Uzhca, el último hielero del Chimborazo. Llegamos al restaurante y picantería Rica Fritada, donde los propietarios, María Helena y Hernán Cajo, nos recibieron y compartieron sus métodos particulares de preparar la tradicional fritada de Guano.

María Helena nos habló sobre el cantón, sus artesanías y sus especialidades culinarias. Nos mostró cómo preparar su famoso chorizo artesanal, que acompaña al llapingacho, picado a mano con machete. El chorizo debe contener 30 % de grasa y 70 % de carne magra de cerdo, sin preservantes, y requiere una cocción previa antes de enfriarlo y reservarlo.

El grupo designado de estudiantes preparó el menú de la cena: fritada, chorizo artesanal, madero frito, puré de papa, ensalada fresca de lechuga y cebolla curtida. Al regresar al hotel, tuvimos nuestra reunión de retroalimentación, donde discutimos la importancia del valor agregado en la presentación de los platos, destacando cómo la apariencia, formas, colores y texturas pueden aumentar el atractivo y potencial gastronómico.









## *Mercado La Merced y Salinas*

El tercer día comenzó temprano con un desayuno rápido en el hotel El Altar, en Riobamba. Partimos hacia el mercado municipal Mariano Borja, conocido como La Merced, famoso por su oferta gastronómica. Conocimos a Lucía Falconí, ganadora del Campeonato Mundial del Hornado, quien nos relató las características de los platos más famosos del mercado: hornado riobambeño, llapingachos y jugo de sal.

Lucía nos explicó que el hornado riobambeño se diferencia del cuencano por su chiriucho, una marinada agria con chicha, cerveza, cebolla y ají, acompañado de mote, lechuga y tomate. Los llapingachos se preparan con papas cocinadas y refritas con manteca y cebolla, luego asadas en una plancha con manteca de cerdo.

La fritada se cocina en una paila de bronce con cebolla, ajo y cerveza, y se fríe hasta secarse. El jugo de sal, conocido como levanta muertos, es una bebida espesa con jugo de carne, huevos tibios y cilantro repicado.





Después de degustar estas delicias y agradecer a nuestras anfitrionas, partimos hacia Salinas de Tomabelas, en Guaranda, donde nos esperaba nuestro guía comunitario David. Llegamos al hotel y restaurante El Refugio, donde Elena Zuccati, de nacionalidad italiana, nos recibió y habló sobre la fusión ítalo-ecuatoriana en su producción gastronómica.

El grupo de estudiantes preparó una pizza con ingredientes locales como salami de borrego ahumado, prosciutto de llama, queso cheddar y mozzarella. Después, recorrimos las empresas de quesos y otros productos locales. La última actividad fue la cena preparada por el grupo final de estudiantes: trucha sudada y frita, acompañada de puré de papas, vegetales salteados y una salsa de tres quesos.



El viaje a Riobamba y sus alrededores fue una experiencia de aprendizaje integral, lo que mejoró enormemente la educación culinaria de los estudiantes de varias maneras, ya que pudieron poner en práctica el conocimiento teórico que tenían. Las demostraciones de cocina sobre cómo hacer guisos de llama, por ejemplo, y cómo hacer tu propio chorizo les enseñaron a ver y aprender el procesamiento sofisticado de alimentos. Los estudiantes mejoraron su técnica al ser puestos en la línea y hacer la comida tradicionalmente. También aprendieron los procesos involucrados al hacer la comida.

La oportunidad que los estudiantes tuvieron de trabajar en diferentes restaurantes, tanto los de pequeña escala como los de alta gama, les permitió mejorar la facilidad de adaptación a diferentes situaciones de trabajo. Esto les dio la flexibilidad y creatividad requerida para adaptarse a situaciones que encontrarán en el mundo real más adelante.





Enfatizar dentro del currículo en la gastronomía regional y usar productos locales, como la quinua y el chiriucho, ha sido un esfuerzo por valorar y rescatar las prácticas culinarias tradicionales. Trabajar con chefs del entorno, visitar mercados y comunidades permitió a los estudiantes aprender del exceso de ofertas de productos locales y métodos tradicionales.









20  
18

ENERO

# Guayas

La ruta gastronómica a Guayas se desarrolló desde el jueves 11 hasta el sábado 13 de enero de 2018, con la participación de cuarenta y un estudiantes matriculados en la asignatura de Arte Culinario Ecuatoriano, que se cursa en el cuarto nivel de la carrera. Sin embargo, se permitió que algunos estudiantes de otro curso se inscriban y participen en esta experiencia, por ser una actividad académica, investigativa y de profunda concientización de las condiciones higiénico-sanitarias, laborales y de equipamiento en las que la mayoría de los restaurantes populares de nuestro país se desenvuelven.





Muy temprano en la mañana, los estudiantes participantes se reunieron en el patio del instituto, cargados con maletas, uniformes, estuches de cuchillos, almohadas, cobijas y, por sobre todo, mucha expectativa y ansiedad por empezar con esta actividad muy esperada desde el primer día de clases. Antes de la partida, como siempre, se procedió a verificar los documentos de identidad, y la entrega de carpetas con itinerarios, fichas de actividades, la nómina de los grupos participantes, esferos, reglamentos, entre otros. Partimos, luego de estas verificaciones a las cuatro y veinte de la madrugada en dos buses turísticos de la compañía Van Servicio, acorde a lo planificado.





Llegamos con puntualidad a la ciudad de Guayaquil, a las ocho de la mañana. Para empezar bien el día decidimos desayunar al estilo guayaquino. Antes de iniciar con la visita oficial, nuestra primera parada fue en Café Chonero, una cafetería especializada en desayunos costeños a base de plátano verde. Todos los participantes se sirvieron bolón con chicharrón y café; aquellos con más apetito acompañaron el bolón con estofado, que puede ser de carne, pollo o hígado.

Guayaquil Visitamos el Instituto Superior de Arte Culinario (ISAC) que muy gentilmente nos recibió en sus cocinas. La actividad comenzó con un recorrido guiado por las instalaciones de este instituto. Conocimos sus bodegas, economato, cocinas, talleres y aulas, así como sus procesos. Ya en la cocina, la tarea fue la preparación de un menú con platos representativos de la gastronomía de Guayaquil: caldo de salchicha, bollo de pescado y chicha resbaladera, que fue conducida por el chef Manolo Romero, quién de manera muy didáctica explicó al grupo algunas particularidades de estas recetas tan arraigadas en la cultura popular de la ciudad.





El chef empezó su charla indicándonos que el caldo de salchicha también es conocido en el argot popular como caldo de manguera, porque en la década de 1940 inició en Guayaquil la tradición de que los bomberos lo preparen o sea elaborado por terceros para ellos, en los homenajes que se les realizaba en octubre. En 1974, según su relato, se estableció el 10 de octubre como el día del bombero ecuatoriano.



Nos contó también que posiblemente la fabricación o elaboración de salchichas con sangre y vísceras de cerdo sea una costumbre traída de España durante la Colonia, pero en Guayaquil hay registros específicos de 1925, sobre salchicheros que vendían estos productos en las calles junto con un frasco de ají, servidos en hojas de papel de despacho. Luego, en el sector de lo que hoy es Hurtado, entre Machala y Antepara, algunos negocios iniciaron la venta de salchicha en caldo y en pocos años el plato se popularizó tanto que no hay guayaquileño que no conozca de su existencia, aunque es cierto que a no todos les gusta.

En cuanto al bollo de pescado, “no se ha podido establecer con claridad si su origen es esmeraldeño, manaba o guayaco”, nos relató el chef Romero. Sin embargo, el argumento que más favorece al origen guayaco de este envuelto radica en el hecho de que en Guayas hay plantaciones de plátano, ingrediente básico para su elaboración. Además, hay versiones sobre las raíces del bollo en los recintos montubios de la provincia del Guayas, como Salitre, General Vernaza, La Victoria y Junquillal. En estos poblados, el bollo es preparado desde hace muchos años con pescados de agua dulce, como el bocachico, y se sirve con arroz y ají.



Finalmente, la denominada chicha resbaladera, que también fue preparada por los estudiantes del grupo asignado, no es precisamente una bebida fermentada como su nombre sugiere. Es más bien un refresco comparable con la horchata mexicana, hecho a base de arroz. El origen del nombre de la bebida, nos explicaron los chefs anfitriones, “está ligado a otros también muy populares en América Latina: la chicha de arroz venezolana y la resbaladera, muy común en Costa Rica y otros países de Centroamérica, elaborada con arroz”. Entonces, la gente comenzó a relacionar una bebida con otra debido a que ambas se hacían con arroz y parece ser que “es así que juntaron las dos palabras y se quedó con el nombre de chicha resbaladera”.



Fue una muy buena experiencia y luego de almorzar y agradecer la hospitalidad del Instituto ISAC partimos hacia nuestro siguiente destino del itinerario.

## *Guayaquil:* MARRECIFE

El lugar escogido para nuestra segunda actividad académica de este día fue el conocido restaurante y marisquería Marrecife, ubicado en la avenida Miguel H. Alcívar, propiedad del chef Iván Grain. A las tres de la tarde, aproximadamente, llegamos para compartir una charla motivacional por parte de algunos chefs de la planta docente del instituto y proceder luego, con el grupo designado, a la preparación de la bandera guayaca, que consiste en un plato compuesto con varias preparaciones que acompañan una generosa porción de arroz y cocolón. En este caso, la bandera estuvo compuesta por seco de pollo y guatita.





Existen varias teorías sobre el origen de la bandera y nuestro chef anfitrión nos explicó que hay quienes dicen que este plato nació en Guayaquil, donde los estibadores del puerto, muy hambrientos, pedían en los comedores que les sirvan un poco de cada cosa en un solo plato, para no tener que pagar por dos o más. Otros afirman que fue creado por la necesidad de las picanterías guayaquacas de que no les sobre nada de lo preparado, por consiguiente, ofrecían, especialmente en las madrugadas, un poco de todo para poder terminar la producción del día y, al mismo tiempo, satisfacer el voraz apetito de los trasnochadores.



En todo caso, la receta de la bandera no es rígida, más bien se acomoda al gusto y antojo de los clientes y es justamente debido a lo colorido de la combinación de donde nace su nombre. Encebollado, guatita, ceviche, cazuela, seco de chivo, todos los mariscos que se pueda imaginar y el infaltable arroz son algunas de las opciones favoritas de los clientes a la hora de armar su bandera.

Los estudiantes ingresaron a la cocina de Marrecife junto con el chef Grain y prepararon la bandera. El primer elemento trabajado fue la guatita, una preparación bastante peculiar porque combina elementos de costa y sierra, lo que probablemente se explica porque por mucho tiempo Guayaquil ha sido el destino favorito de la migración interna de nuestro país. A esta ciudad ha llegado gente de todas partes del Ecuador, trayendo sus ingredientes y sabores, que con el paso de los años se han consolidado en recetas populares con gran aceptación. Este tradicional plato es un estofado de panza de res, maní y papa, que en algunos lugares se sirve

inclusively con arroz y tallarín. Hoy, ha dejado de ser un plato principal y se ha convertido en una guarnición, o es el acompañado de otros platos como la bandera, el broster y los secos.



El segundo elemento de la bandera elaborada por nuestros estudiantes fue el seco de pollo, que es, sin duda, uno de los platos más conocidos y consumidos por todos los ecuatorianos y de cuyo origen hay un sinnúmero de historias y leyendas. Posiblemente nunca se sepa a ciencia cierta en dónde se originó y la razón de su nombre. En el libro *Crónicas de Guayaquil antiguo*, de Modesto Chávez Franco (publicado originalmente en 1930), se menciona que este plato se registra en las costumbres alimenticias de los habitantes del puerto principal desde 1820. Los ingredientes utilizados para su preparación eran la gallina de campo y la papa, producto fundamental en la cocción de largos guisos. Esto nos hace suponer que con el paso del tiempo se cambió la gallina por pollo para acortar el tiempo de preparación. El chef Iván Grain mencionó en su charla que el “secreto del sabor al que estamos acostumbrados es la chicha de jora, una preparación especial que viene de la sierra. Otras alternativas para el seco son el jugo de naranjilla, maracuyá o cerveza”.



El producto final fue muy agradable, de textura suave y sabor intenso. Los estudiantes quedaron muy satisfechos con la explicación del chef, así como con la degustación de este clásico gastronómico. Luego de servida la cena y de agradecer a Marrecife por habernos recibido y compartir tan interesantes detalles de la guatita y los secos, nos trasladamos al hotel Continental para realizar el registro y la asignación de habitaciones a todos los participantes.

A las nueve y media de la noche, en uno de los salones del hotel, nos reunimos para nuestra primera jornada de retroalimentación, en donde tratamos de socializar todos los aspectos técnicos de las recetas practicadas. Además, algunos estudiantes tomaron la palabra para compartir sus opiniones en cuanto a sabores y apariencia de las preparaciones del día. Todos coincidieron en que la gastronomía de las huecas en Guayaquil es el producto de una singular mezcla cultural entre costa y sierra y que deberíamos seguir trabajando en mejorar las presentaciones y balance nutricional a la hora de su expendio, pero sin variar o alterar sus sabores porque definitivamente son parte de nuestro patrimonio. Antes de terminar el día de trabajo, se dieron instrucciones para la jornada del día siguiente.

## *El Morro*

A las seis y media de la mañana hicimos el *check out* del hotel y partimos a nuestro siguiente destino, puerto El Morro, una parroquia rural de Guayaquil con interesantes atractivos como un extenso manglar, aves y delfines nariz de botella. Más que nada, para los gastrónomos nos es de especial interés por ser una comunidad de pescadores que ha mantenido sus costumbres alimenticias por muchos años. El nombre de El Morro, nos contaron sus pobladores, se debe a un cerro cercano y su peñasco redondeado.





A las nueve de la mañana llegamos al recinto y nos dirigimos al comedor El Pescadito, en donde nos esperaban sus propietarios, Lorenzo Anastasio y Olga María Jordán, que por algunas décadas se han dedicado a preparar varios platillos que tienen a los mariscos como ingrediente principal. El plato más pedido en El Pescadito es el arroz con camarón, sin embargo, también expenden otras opciones muy apetecidas por turistas na-

cionales y extranjeros, como cazuela de pescado, cazuela mixta, sopa marinera, arroz con concha, conchas asadas, camarones apanados, ceviches y la lisa frita o asada al carbón. A esta última, don Lorenzo nos demostró cómo limpiarla, condimentarla y cocinarla en la parrilla de carbón que se encuentra a la entrada de su local.





El grupo designado para la reproducción de esta receta, que serviría de almuerzo para todos los participantes, estuvo conformado por siete integrantes que, uniformados y equipados, se pusieron a disposición de don Lorenzo. Empezaron atizando el fuego y limpiando las lisas que habían sido pescadas apenas minutos atrás. Mientras tanto, el resto de los estudiantes realizaron un recorrido en lancha por el brazo del mar en una actividad de avistamiento de delfines.

Al regreso del paseo en lancha, observamos cómo la piel de las lisas enteras, que se asaban inclusive con sus escamas en el brasero de carbón para evitar que se peguen y destrocen al manipularlas, había tomado un color tostado casi negro. Junto a ellas se cocían también plátanos maduros y verdes. El plato final presentado por el grupo consistió en una lisa entera que había sido asada por veinte y cinco minutos, acompañada de arroz, ensalada y plátano también asado; un plato sencillo, pero que atrae a muchos comensales por la frescura del pescado, la calidad de su carne y los aromas y gustos desarrollados por la mezcla de los condimentos y las brasas.



## *Playas*

A doce kilómetros de puerto El Morro (catorce minutos en bus) está el cantón General Villamil, Playas, en donde nos hospedaríamos la segunda noche de nuestra ruta gastronómica. Llegamos fue el hotel Nathalie y de inmediato visitamos a una leyenda viva del buceo en el cantón Playas: Juan Reyes Yagual, de cincuenta y cinco años, al

que todos conocen como Juan Ostras. Desde el 2006, es propietario del restaurante Juan Ostras Insuperable, ubicados en el barrio La Dolorosa, en el sector de La Viradita. Al lado, sus hijos atienden el restaurante La ostra que fuma. Llegamos con muchas expectativas al tratarse de un lugar que, a pesar de lo modesto de su local, es tan famoso que ha sido visitado por actores de cine y personajes de la política de altísimo rango.





Acudimos para participar de una clase demostrativa y una charla motivacional. Al mismo tiempo, el cuarto grupo de trabajo, conformado por cinco estudiantes, prepararía el menú consistente en ostras gratinadas de entrada y estofado de ostras como plato principal, pues son parte de las especialidades de la casa junto con otras delicias como las ostras gratinadas al carbón con queso parmesano, mantequilla y orégano, las ostras simples o al caviar con berenjena, el ceviche de ostras, percebes o caracol, el risotto de ostras y otros platos a base de tilapia, concha, langostino y langosta.



Fuimos recibidos por los hijos del legendario buceador que ostenta varios récord de inmersión de más de siete metros sin oxígeno. Wilmer y Carlos Reyes nos hablaron del complicado proceso de recolección de las ostras que su padre hacía personalmente y de todas las formas en las que han intentado cocinarla.

Nuestros estudiantes ingresaron muy motivados a la cocina para trabajar con Wilmer Reyes y dos horas después nos sorprendieron con dos succulentas preparaciones llenas de sabor. Fue una experiencia bastante enriquecedora y una gran muestra de que tenemos ingredientes de tan buena calidad que dignamente pudieran ser presentados en los mejores restaurantes del mundo. Al menos esa fue la conclusión a la que todos llegaron al finalizar la jornada en la segunda reunión de retroalimentación.





## *Nobol*

Para continuar descubriendo las delicias de la gastronomía popular de la provincia del Guayas, dejamos atrás el cantón General Villamil Playas y a las seis y cuarenta y cinco de la mañana tomamos el bus para dirigirnos ciento veinte kilómetros al noreste, hasta llegar a Nobol, en un viaje de casi dos horas. La señora Roxana Torres nos esperaba en su restaurante Ana Mary, a orillas del río Daule, para compartir sus recetas y formas de preparación.

Nobol es el cantón más joven de la provincia, pero el hecho de que aquí descansen en su santuario el cuerpo de Santa Narcisa de Jesús ha originado un constante y creciente número de visitas, que llegan semanalmente a orar y comprobar el milagro de lo incorruptible de su cuerpo. A consecuencia de esta oleada de gente, en el malecón encontramos muchos puestos de comida que básicamente ofrecen un compen-





dio de toda la gastronomía guayaca, Se puede probar desde un pescado frito hasta una cazuela o un sango, pero al ser esta una zona eminentemente arrocera, lo más notable de su gastronomía son los secos y los arroces marineros.

Roxana nos ayudó a comprender por qué el arroz de la costa es diferente al de la sierra. Según sus palabras, el arroz de la sierra es guardado, viejo o envejecido, mientras que, en Nobol, el arroz que se prepara es tierno, con un diferente grado de absorción de agua, con almidones más frescos y toques herbáceos en su aroma.

Nos habló de todas las sopas que se hacen en la zona y la importancia de comerlas bien calientes, incluso si el clima está cálido. Asimismo, nos relató todo el proceso que realizan diariamente para preparar y servir la comida, especialmente los fines de semana que es cuando más comensales reciben.

Los estudiantes prepararon, con su ayuda, seco de chivo al estilo de Nobol, con chicha de jora y servido con cocolón de arroz tierno, en una cocción lenta de casi tres horas. A este plato le precedió, a manera de entrada, un succulento plátano maduro también asado a la parrilla y relleno de queso de la zona.

Paralelamente, y mientras se cocinaba el almuerzo, los treinta y seis estudiantes restantes, se trasladaron en una lancha río arriba hasta llegar a la hacienda que alguna vez estuvo habitada por la niña Narcisa de Jesús Martillo Mo-



rán y su familia. Narcisa fue beatificada el 25 de octubre de 1992 por Juan Pablo II y canonizada el 12 de octubre de 2008 por Benedicto XVI.

Al regreso de la visita, casi a medio día, todos disfrutamos de la comida preparada por los estudiantes bajo la atenta dirección de la señora Roxana. Las generosas porciones servidas hicieron que no todos puedan terminar de comer el plato, sin embargo, quedaron muy satisfechos con el sabor y suavidad de la carne.

## *Naranjal*

Para cerrar con broche de oro la ruta gastronómica, luego de devolver la cocina limpia en Nobol y de agradecer la amabilidad y hospitalidad de la señora Roxana, abordamos nuevamente los buses rumbo al cantón Naranjal, al sureste de la provincia, para cumplir con la última actividad planificada. Además de ser un cantón agrícola y ganadero, Naranjal es reconocido como la capital del cangrejo rojo ecuatoriano. Anualmente, se lleva a cabo el Festival Gastronómico del Cangrejo Rojo, como una forma de fomentar el turismo y de exaltar el trabajo del pueblo cholo pescador y los productos del pueblo montubio, parte integral de la identidad étnica de Naranjal. Es por esta razón que no podíamos dejar fuera de nuestra planificación este importante destino culinario.



El viaje duró aproximadamente dos horas y media debido al intenso tráfico en la zona, pero finalmente llegamos hasta el restaurante Cueva del Cangrejo para encontrarnos con el señor José Lara Lara, propietario y administrador, quien nos recibió en su local. Luego de ofrecernos una refrescante limonada, nos habló de la importancia de la actividad cangrejera del cantón y de las diferentes preparaciones que se hacen con el crustáceo: cangrejo criollo, ensalada de cangrejo, cangrejo al ajillo, sopa de cangrejo, arroz con cangrejo, cazuela de cangrejo y camarón, carapacho relleno y ceviche de cangrejo.



El último grupo, conformado por seis estudiantes, se puso a las órdenes de José para la preparación de la cangrejada criolla. Con voz alegre y a manera de anécdota, don José nos explicó que decir cangrejada en el Guayas es sinónimo de mucho ruido, risas, música, cerveza helada, golpeteo de los mazos, familia o amigos, porque a una cangrejada nunca se va uno solo y no es

espacio para discutir sino para pasarla bien. Todos se sientan en la mesa y en cada puesto hay una tabla y un mazo de madera para partir los cangrejos, un pequeño pozuelo para la salsa de cebolla y un gran recipiente para los desperdicios, así como suficientes limones partidos para los que deseen agregarle al caldo.

De forma cronológica, nos explicó también el procedimiento tradicional para una verdadera cangrejada: “primero hay que lavarlos con un cepillo para retirar el lodo que aún puedan tener; mientras tanto, hay que poner en la olla las ver-



duras, hierbas y especias, con las que se decida hacer el caldo, normalmente dos variedades de cebolla, cilantro , ajo, ají y orégano es suficiente; luego hay que llenar la olla con agua, tapar y llevar a ebullición unos veinte minutos para que coja buen sabor; lo siguiente será agregar cerveza e inmediatamente poner los pedazos de plátano verde y cocinarlos por quince minutos; el siguiente paso será agregar los maduros y la





parte triste, los cangrejos vivos. -José nos comentó que usualmente esto toma veinte minutos-. Se separan luego los cangrejos del caldo y se sirve todo acompañado de cebollas y ensalada”.

Efectivamente, el servicio y la degustación por parte de los estudiantes fue una actividad ruidosa, llena de alegría y satisfacción, “solamente faltó la cerveza” exclamaron algunos estudiantes.



Finalmente, a las ocho de la noche, habiendo terminado tan magnífico festín costeño y luego de agradecer al anfitrión como a los cocineros del lugar, emprendimos el viaje de retorno a casa, con la satisfacción de haber compartido unos días llenos de anécdotas, conocimiento, intercambio cultural y gastronomía de la provincia del Guayas.

La ruta a Guayas 2018 fue de hecho una experiencia muy educativa e informativa en la que la teoría del conocimiento, así como su puesta en práctica, se realizaron en una experiencia de la vida real. Más allá de ser una mera actividad de clase, el propio viaje resultó muy fructífero y significativo con respecto al desarrollo personal y profesional de los alumnos.

El trabajo en diferentes cocinas, desde institutos culinarios hasta restaurantes populares y tradicionales, permitió a los aprendices aplicar su teoría en un entorno real. Al aprender a hacer platos tradicionales como el caldo de salchicha, la bandera guayaca y la cangrejada con la ayuda de chefs reputados, los estudiantes ganaron una comprensión apreciativa de los secretos y saberes de la cocina que simplemente no se pueden enseñar en una clase.

Descubrir la cocina heterogénea del Guayas, que incluye los sabores costeros y de la sierra, dio a los estudiantes un verdadero sentido de la diversidad culinaria del Ecuador. Tener conciencia de la procedencia de los platos y la razón de su variación de una región a otra, y poder tener un sentido de los procesos de cocción particulares que se realizan localmente mientras se observaba en el campo, dio a los estudiantes un respeto profundo por la experiencia culinaria tradicional del país.

Una característica del viaje fue la oportunidad de trabajar en equipos. La buena coordinación en la cocina, el compartir roles y el trabajo en preparación y servicio de alimentos para una gran multitud desarrollaron con el tiempo habilidades clave como la comunicación, el liderazgo y la resolución de problemas. Estos son atributos fundamentales para la realización exitosa de trabajos futuros en la carrera culinaria.

El acceso a los restaurantes de renombre y los pueblos pesqueros dio a los estudiantes la oportunidad de visualizar y absorber las condiciones higiénico-sanitarias y laborales en las que trabajan una buena proporción de las fuerzas laborales en la industria de la alimentación. Tal experiencia es imperativa para desarrollar profesionales socialmente cambiantes en la percepción y el funcionamiento de la industria.

Tener la oportunidad de interactuar con la gente local, conocer sus historias y tradiciones y ser parte de las actividades de la comunidad fue parte

de la experiencia cultural de los estudiantes. La interacción cultural en la convivencia fomentó el respeto y la empatía, habilidades que son vitales para un desarrollo profesional e integral.

Las reuniones diarias de comentarios de cierre dieron a los estudiantes un espacio para resumir experiencias y aprendizajes compartidos, así como comentarios constructivos. El comentario constructivo es un plato diario para el desarrollo continuo y la sustentación profesional. En resumen, la ruta gastronómica fue una excelente oportunidad de aprendizaje que desafió las habilidades culinarias de los estudiantes y también su conciencia cultural y profesional. Las prácticas, la teoría y la conciencia cultural se combinaron para desafiar adecuadamente a los futuros chefs, en el sentido más amplio, de modo que estuvieran adecuadamente preparados para innovar, liderar y contribuir de manera significativa a la gastronomía en el Ecuador.





20  
18

JUNIO

# *Tungurahua y Pastaza*

Del 21 al 24 de junio de 2018, se llevó a cabo una nueva edición de nuestra ruta gastronómica, como parte del curso de Arte Culinario Ecuatoriano del cuarto ciclo. En esta ocasión, exploramos el centro de la serranía ecuatoriana y una porción de la Amazonía, visitando las provincias de Tungurahua y Pastaza.

## *Patate*

Cerca de la medianoche, partimos en dos buses casi ochenta participantes, entre estudiantes, docentes y personal de apoyo. Fue la salida de campo con mayor número de estudiantes hasta la fecha. Después de un viaje de casi siete horas, llegamos a Tungurahua.



Nuestro primer destino fue la cafetería Delicias de Patate, ubicada en la avenida Ambato y González Suárez, frente al parque central de Patate. Este lugar es conocido por sus deliciosas arepas de zapallo, un platillo tradicional del pueblo. La señora Mariana Cisneros nos recibió

cálidamente en su loca. Había preparado una mesa con todos los ingredientes necesarios para explicar a los estudiantes el proceso de elaboración de las arepas de zapallo.

Con mucha paciencia y detalle, la señora Mariana nos mostró cada paso del proceso, comenzando con la cocción del zapallo en agua con panela durante una hora, hasta que esté suave. Luego, se agregan los demás ingredientes: harina de maíz, panela, canela, manteca de chancho, mantequilla, huevos, queso, pasas y el ingrediente principal que proporciona un sabor único, la hoja de achira. Todo se amasa y se coloca con la ayuda de un cucharón en una hoja de achira, se rellena con queso, panela y pasas y se hornea por alrededor de quince minutos.

Los estudiantes estaban asombrados, ya que muchos nunca habían visto arepas en forma de tamal. La señora Mariana también compartió que una tradición en Patate es acompañar

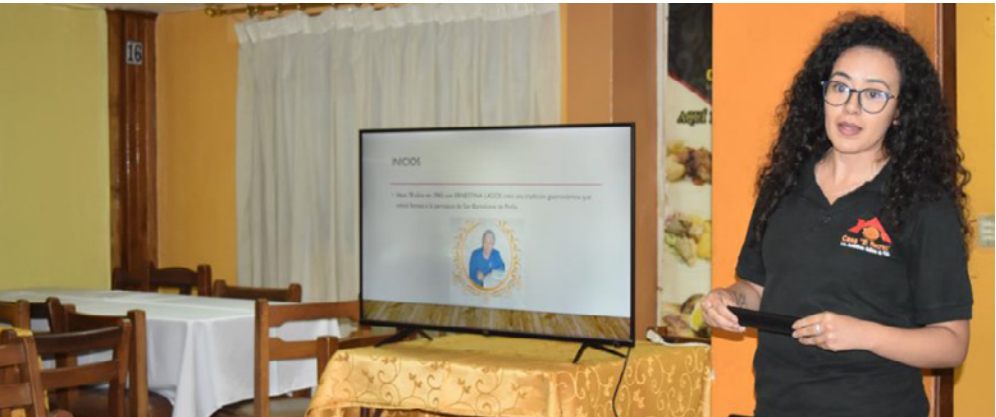


las arepas con una bebida fermentada llamada chicha de uva. Esta experiencia fue enriquecedora y los estudiantes tomaron notas detalladas y fotos del proceso.

## *Pinillo*

Después de desayunar con las tradicionales arepas de zapallo y la bebida fermentada de uva, continuamos el viaje hasta Pinillo, uno de los destinos gastronómicos más famosos de Tungurahua. Nos recibió el señor Guillermo Villacreses y su esposa Mercedes, propietarios del restaurante Casa el Recreo, conocido por sus famosas gallinas de Pinillo. Este restaurante, fundado en 1943 por los abuelos de Guillermo, Adán Villacreses Betancourt y Ernestina Lagos Aragón, tiene una rica historia y tradición culinaria.





La gallina de Pinllo es un plato con una presa grande de gallina criolla, primero cocinada en agua y luego asada a las brasas de carbón y leña, acompañada de papas cocidas, salsa de maní y un consomé. La gallina se adoba con cebolla paiteña, ajo, apio, jugo de naranja y especias en cantidades precisas. Luego se cocina en hornos de leña tradicionales, alcanzando temperaturas de 800 °C. Este proceso le da a la gallina su sabor único y especial.

El grupo de estudiantes se dividió en pequeños equipos que, bajo la dirección de los propietarios, participaron en la elaboración de este plato tradicional, desde el faenamamiento de la gallina hasta su cocción y presentación. Mientras tanto, el resto de los participantes visitaron una panadería local, famosa por su pan de Pinllo. Zoila Bonilla, una panadera de sesenta y dos años, nos recibió en su local y compartió con nosotros la historia de su panadería, que ha estado en su familia por generaciones.





Nos mostró cómo se elabora el pan de Pinillo, utilizando manteca de chanco, poca levadura y dos tipos de harina de trigo, una procesada en molineras y otra pura, traída desde Guaranda y molida en piedra. Este proceso le da al pan su textura densa y duradera, capaz de mantenerse fresco hasta quince días si se guarda adecuadamente.

## *Píllaro*

A las dos y media, después de degustar la exquisita gallina de Pinllo y comprar algunos panes, nos dirigimos al noreste de la provincia, en un corto viaje de veinte kilómetros hasta el cantón Santiago de Píllaro. Nuestro destino fue el peculiar restaurante Pacha Mama, conocido por su pato al lodo. Al llegar, observamos un horno de barro y piedra y una excavación provista de una parrilla del mismo material, donde se prepara este platillo único.

Los propietarios del restaurante, Ángel Amores y Norma Ibarra, nos recibieron amablemente y nos ofrecieron bebidas frías para refrescarnos. Luego nos llevaron al exterior y nos contaron sobre su esfuerzo por recuperar la gastronomía de los panzaleos, un pueblo indígena de la serranía ecuatoriana. Entre sus platos ceremoniales, había un “asado hecho a base de cubrir un ave con lodo y cocerlo en un horno”, de ahí nació su conocido pato al lodo.





La preparación del pato al lodo comienza con el faenamamiento del pato, la extracción de las vísceras, patas y cuello. Luego se cubre el pato, con todo y plumas, con una capa de lodo de entre diez y quince centímetros y se coloca en el horno. Después de un par de horas, el lodo se desprende junto con las plumas, revelando una piel dorada y una carne jugosa. Norma explicó que el barro utilizado proviene del páramo y que no es necesario el uso de condimentos, ya que los minerales de la tierra se impregnan en la carne del pato.





El segundo grupo de estudiantes replicó paso a paso el proceso de elaboración de esta delicia y todos quedaron gratamente sorprendidos por la cocción perfecta, la jugosidad de la carne, la piel dorada y crujiente, y el sabor agradable sin el uso de condimentos habituales.

# Puyo

El viaje en bus desde Ambato hasta el Puyo, capital de Pastaza, dura aproximadamente dos horas y media, cubriendo casi cien kilómetros. Partimos a las siete de la mañana para llegar temprano al restaurante Astoria, conocido por el ceviche volquetero, creado por Homero Escobar en 1975. Don Homero y sus dos hijas mayores nos recibieron y explicaron algunos detalles sobre el nacimiento de esta tradición gastronómica.





En 1965, don Homero abrió el restaurante en el Barrio Obrero de Puyo. Nos contó que en ese tiempo se trabajaba en la apertura de la carretera a la provincia de Napo y el equipo caminero que existía eran solo volquetas. Los jornaleros, que iniciaban sus actividades muy temprano, no desayunaban, y alrededor de las nueve de la mañana don Homero les ofrecía una mezcla de chochos, chifles, tostado y sardina de lata (hoy en día se usa atún). Este plato, que no tenía nombre en ese entonces, fue bautizado como ceviche volquetero en honor a los trabajadores de las volquetas.



Los estudiantes, además de elaborar el volquetero, también prepararon otra creación de don Homero, una bebida a base de guayusa y frutas llamada sabor y aroma de Pastaza. Esta experiencia no solo les permitió conocer la historia del ceviche, sino también apreciar la creatividad y sencillez en la cocina ecuatoriana.

## *Pelileo*

Después de viajar un par de horas, llegamos al próspero cantón Pelileo, conocido como la Ciudad Azul. Aquí visitamos el restaurante Turismo, un emprendimiento familiar con más de noventa años de historia. Su actual administrador, Luis Ramos, nos recibió con la amabilidad característica de alguien que ha vivido del turismo.



Luis relató la historia de su restaurante, que comenzó como una pequeña cantina en Pelileo Grande, donde se preparaba un famoso locro de cuy conocido como el locro de doña Nati. Con el tiempo, el negocio creció y se trasladó a su ubicación actual en el nuevo Pelileo. La especialidad del restaurante es el cuy asado, preparado en asadores giratorios eléctricos que aseguran una cocción uniforme y un resultado crocante y jugoso.

Los estudiantes participaron en la preparación del cuy, desde su faenamiento hasta su cocción y presentación. Luis y su equipo compartieron con nosotros los secretos y técnicas que han perfeccionado a lo largo de los años, manteniendo la autenticidad y sabor del cuy asado.



## *Quillán*

Al igual que muchas provincias de la sierra, Tungurahua tiene zonas elevadas de climas fríos, pero también valles más templados con paisajes y costumbres gastronómicas diferentes. Nuestro siguiente destino fue la Ecofinca María Soledad en el Valle de Culapachán, en la comunidad de Quillán, al suroeste del cantón Píllaro.

La chef Sandra Chiluisa, licenciada en gestión gastronómica, nos recibió y guio en un paseo ecológico por la finca. Los estudiantes pudieron apreciar la fauna y flora de la zona, los bellos paisajes y el criadero de truchas con varias especies, siendo la principal la trucha francesa. También observaron los cultivos de la finca, principalmente lechuga, acelga, berro y cebolla puerro, que se utilizan en las creaciones gastronómicas.



Después del paseo, Sandra nos mostró una mesa con todos los ingredientes necesarios para preparar el menú del día. Durante una charla de treinta minutos, nos habló sobre las técnicas de cocción utilizadas y la historia de la ecofinca. Los estudiantes designados ingresaron a la cocina para preparar la cena, mientras el resto del grupo continuaba explorando la finca y actualizando sus apuntes y bitácoras.

La cena fue servida puntualmente, cumpliendo con los requisitos previamente establecidos. Al finalizar, retornamos a la ciudad de Ambato para pernoctar y tener una breve reunión de retroalimentación, donde se dieron indicaciones generales y se realizó una autoevaluación de las actividades realizadas.

## *Mocha*

Reservamos el último día de nuestra ruta gastronómica para investigar, replicar y degustar algunas de las recetas más ancestrales de la serranía ecuatoriana, ligadas a la herencia indígena. Nuestro destino fue el paradero ecoturístico Tupac Tambu en Mocha.



Partimos en los buses a las ocho de la mañana, después de desayunar en el hotel y realizar el *check out*. Mocha se ubica a veinte y ocho kilómetros de Ambato, en el sector Pingilí. Al llegar, nos recibió Jacobo Ortiz, propietario y administrador de Tupac Tambu. Nos ofreció una completa explicación de la trayectoria de su negocio y de los platos más emblemáticos que ahí se preparan.





Nos explicó que “túpac” en español significa “realeza, familia o encuentro” y “tambu” significa “reposo temporal”. Este restaurante ofrece la posibilidad de estar en contacto directo con la naturaleza, hermosos paisajes y jardines bien conservados, pero también se dedica a rescatar la gastronomía de Mocha.

Uno de los platos más destacados es el yahuarlocro, pero los estudiantes prepararon el runauchu, una sopa espesa o colada de sal, cuyo objetivo es dotar a los agricultores de las calorías necesarias para una ardua jornada en el campo. Entre sus ingredientes principales están la papa, harina de alverja, leche y una presa de cuy asado. Esta receta se ha preparado desde hace mucho tiempo, incluso en la época de la colonia española los europeos la llamaban mazamorra.

## REFLEXIÓN FINAL

La ruta gastronómica no solo permitió a los estudiantes aprender técnicas culinarias tradicionales, sino también comprender la importancia de la gastronomía como patrimonio cultural. Viajes como este son fundamentales para la

educación de futuros chefs, ya que fomentan la apreciación por las raíces culturales, el uso de ingredientes locales y el respeto por las técnicas ancestrales. Estos conocimientos enriquecen su formación y les permiten innovar, manteniendo viva la tradición gastronómica ecuatoriana. Además, los estudiantes desarrollaron habilidades prácticas, fortalecieron su capacidad de trabajo en equipo y vivieron experiencias únicas que les servirán en su futura carrera profesional.

En resumen, estos viajes son una iniciativa invaluable que combina educación, cultura y práctica culinaria, por eso los seguiremos organizando y no descansaremos hasta haber cubierto todo el territorio continental de nuestro querido Ecuador.





20  
19

ENERO

# *Santa Elena*

Con el inicio del nuevo año, llegó otro grupo de estudiantes matriculados en Arte Culinario Ecuatoriano. Como en cada ciclo, era necesario organizar una salida de campo para cumplir con el programa de estudios. Decidimos que recorrer algún lugar de la costa ecuatoriana sería pertinente, ya que en la salida anterior se visitó la sierra y parte de la región amazónica. Queríamos aprovechar el viaje para conocer costumbres alimenticias relacionadas con los recintos rurales pequeños y alejados de los populares balnearios y ciudades portuarias.





Elegimos la provincia de Santa Elena porque a pesar de ser una provincia joven en sus territorios se asentaron las primeras y más antiguas culturas del Ecuador y de América: las vegas, valdivia, machalilla y guangala. Precisamente, esa fue la primera interrogante que nos propusimos investigar: ¿cuáles fueron las costumbres alimenticias de esos pueblos y cuál de ellas todavía persiste?

Con esos antecedentes, se organizó esta nueva edición de nuestra ruta gastronómica, que en esta ocasión recorrería comunidades rurales, así como negocios tradicionales, en los diferentes cantones de la provincia de Santa Elena.



## *Cadeate*

Partimos a primera hora de la madrugada del jueves 17 de enero de 2019 con destino a Santa Elena, en un viaje de aproximadamente seis horas, con la intención de llegar antes de las siete a la “capital del pan”, la comuna de Cadeate, ubi-

cada en el kilómetro 56 de la Ruta del Spondylus, en la parroquia Manglaralto. Visitamos una de las panaderías artesanales más antiguas de la comuna llamada Panadería Jacqueline. Allí nos esperaban sus propietarios, el señor Lorenzo Máximo Figueroa y su esposa Rosa Floreana Yagual, quienes en su humilde casa tienen una panadería que ha estado horneando diariamente los últimos sesenta años.

Nos explicaron que en Cadeate la panadería es una de las principales fuentes de trabajo y que de las numerosas panaderías que han abierto solo unas pocas todavía conservan la tradición de amasar a mano y usar el horno de leña. Nos mostraron también los diferentes tipos de pan y dulces que ellos elaboran: rosquitas, pechos de novias, come callao, corazón negro, suspiros y amor con hambre.

Mientras la señora Rosa mezclaba los ingredientes para que nuestros estudiantes realizaran el amasado manual y luego formaran las diferentes figuras, don Lorenzo cargaba los canastos con



pan en su motocicleta para entregar la producción de la mañana en la ciudad de Santa Elena. Luego de transcurridos diez minutos, salieron del horno doradas y calientes las tres variedades de pan que nuestro grupo pudo compartir con esta admirable pareja de panificadores. Sin duda, una gran muestra de esfuerzo y constancia.

Partimos a las diez hacia la comunidad Libertador Bolívar o Atravezado, como también se conoce a esta comuna cercana, por el nombre del río que pasa por este sector. A pesar de ser un balneario en crecimiento y haber lugares que venden comida costeña, aún existen algunas familias que conservan costumbres y técnicas muy antiguas de elaboración de ciertos alimentos. Lo que más nos llamó la atención fue el horno o fogón de barro en forma de un pequeño volcán de metro y medio de altura. En el interior, se prenden leños y, al calentarse sus paredes, se adhieren algunos alimentos, un proceso desconocido por nosotros hasta ese momento.



## GALLINAS DE PLÁTANO, TAMBOR DE YUCA Y MOROCHOS DE VERDE

Fuimos recibidos por la señora Felicita Ángel Floreano y el chef Erick Borbor, quienes han estado trabajando con elaboraciones gastronó-

micas ancestrales preparadas en este peculiar horno. Según el relato de los moradores, era la forma en que los primeros pobladores de la zona, ubicados en el periodo precerámico (7.000 a.C.), preparaban el maíz.



Nuestros anfitriones nos llevaron a la parte posterior de su casa, donde conservan este rudimentario horno cuyo modelo no ha variado desde la época en que la cultura las vegas habitaba estas tierras. Tapados con unas cuantas hojas onduladas de zinc junto al horno, apreciamos además un par de agujeros en la tierra donde también se realizan cocciones. Fue como regresar unos cuantos siglos en el tiempo.

Luego de encender leños para precalentar el horno, la señora Felicita junto con el chef Erik Borbor, quien se encontraba en la localidad realizando una investigación de campo para su tesis de grado de la Universidad de Cuenca, empezaron a explicar y demostrar la preparación de estos platos tradicionales.



El primer plato que nos mostraron fueron las gallinas de maduro. En su relato, nos contaron que los adultos mayores le llaman así, ya que los jóvenes los conocen como bollos de maduro. En todo caso, se trata de un envuelto en forma tubular en hoja de plátano a base de maduros, mantequilla y canela, que solo se prepara en las fiestas. Al preguntarles por qué ese nombre, Erik nos comentó que antiguamente los habitantes de los recintos de Santa Elena solo comían gallinas criollas en celebraciones importantes. Como este envuelto también se servía solo en ocasiones especiales, como las fiestas patronales, el nombre de “gallinas” le fue conferido también a este dulce plato.

Nos describieron el proceso de elaboración que comienza rallando el maduro. A la masa se le agrega canela molida y un poco de mantequilla, que le da exquisitez al preparado. Una vez frías, se pueden servir acompañadas con queso o nata. Nos mostraron cómo se colocan las porciones en hojas de plátano, previamente asadas. Las pequeñas envolturas fueron amarradas con

zapán, una especie de cordón de color café que proviene del tallo del banano, que ha pasado por un proceso de secado natural para ser utilizado.

Luego, en un hoyo de dos metros de profundidad, precalentado con leña ardiente, se colocan todos los paquetes por aproximadamente diez horas. La señora Felicita mencionó que cuando preparan gallinas, usan una tapa de metal para cubrir el hoyo y que el calor no se escape, luego colocan una capa de tierra encima. Por lo general, esto se hace en horas de la noche y a la mañana siguiente se procede a desenterrarlas. Aunque parezca increíble, los paquetes no se queman; por efectos del humo y de caramelización muestran un color pardo. Una vez extraídos del hoyo y enfriados, los productos están listos para ser consumidos.

“Somos muy pocas las mujeres que sabemos preparar las gallinas”, comentó Felicita, “las elaboramos para vender a las personas que llegan a las fiestas de aquí y de las comunas cercanas como Colonche y Montañita. En ninguna otra población de Santa Elena se los encuentra”.

Otro de los productos que las mujeres de esta comuna elaboran para vender en las fiestas de los pueblos es el denominado tambor de yuca, similar a la gallina de maduro, pero en este caso el ingrediente principal es la yuca junto con azúcar y canela.

Con todos los ingredientes en una mesa y con la ayuda de un micrófono y el apoyo de ocho de nuestros estudiantes, el chef Borbor realizó una demostración práctica de la elaboración de este sencillo, pero muy sabroso y tradicional dulce de

las comunas de Santa Elena. Empezó moliendo la yuca, estrujándola con un pedazo de tela hasta extraer toda el agua de ella. Una vez sin líquido, la molió por segunda vez. Después, puso a hervir el agua que se extrajo de las yucas hasta que espese. En un tazón, mezcló todos los ingredientes, incluyendo la mantequilla, azúcar y canela. Con la masa final, rellenó pedazos de hoja de plátano, previamente asados, a manera de un tamal. Al tambor de yuca no se lo entierra, nos decía el chef, sino que se cocina en grandes ollas tamaleras.

El tercer plato explicado y demostrado por Erik y la señora Felicita fueron las tortillas de maíz, hechas con maíz amarillo propio del sector y que, según parece, se ha cultivado por cientos e incluso miles de años en la zona, según relatos de los administradores del museo Los Amantes de Sumpa, que también visitamos durante esta ruta gastronómica.

Por efectos de tiempo y recursos, nuestros anfitriones tenían adelantada gran parte de la preparación de este plato. Sin embargo, nos describieron el procedimiento:

# TORTILLAS *de maíz*

## **Procedimiento:**

- ✦ Realizar la nixtamalización del maíz con agua y cal unos días antes de la molienda del maíz para obtener la harina con la que se hacen estas tortillas.
- ✦ Mezclar la harina con la manteca diluida y algo de sal.
- ✦ Con la ayuda de un bolillo, aplanar la masa y cortarla de forma circular, formando porciones pequeñas y delgadas.
- ✦ Para su cocción, mojar las tortillas y pegarlas en las paredes del horno hasta lograr que se deshidraten y queden crocantes.



Nuestros relatores fueron enfáticos en recordar a los asistentes que para calentar el horno “se debe introducir maderas secas, encenderlas. Para el momento de utilizarlo, se debe asfixiar las llamas hasta que queden solo las brasas en su interior, colocar latas en su fondo para que, de esta forma, cuando las tortillas estén listas, caigan sobre ellas y no en las brasas, dañando el producto final”.

Aprovechando que el horno estaba caliente, también elaboraron los conocidos morochos de verde, una especie de *snack* crocante. Nos explicó Felicita, quien ya tenía también adelantada esta preparación, que lo primero es pelar el plátano verde y cortarlo en rebanadas muy finas usando una chiflera. Luego, en un recipiente, se coloca agua, sal, orégano, ajo y comino para hacer una especie de marinada en la que se remojan las rebanadas de verde. Una vez caliente el horno, se pega el verde en sus paredes y, al igual que con las tortillas, cuando empiezan a caer sobre las latas del fondo, los morochos están listos.



# *Salinas*

Continuando con nuestra ruta, una vez cumplidas las actividades y preparaciones ancestrales en la comuna Libertador Bolívar, abordamos nuestro bus para dirigirnos a Salinas, a la Chocolatera, un sitio turístico en el punto más saliente de península, ubicada dentro de la Base Naval de Salinas, en la provincia de Santa Elena.

Aquí, desde hace algunos años, funciona una sucursal de la Chuchurranga, un restaurante afromanaba de propiedad del señor Guillermo Santana y la chef Vicenta Piñeiro (conocida como la tía Laurita), que se ha popularizado entre los locales por la peculiar fusión de la cocina montubia con la de origen afroecuatoriano. Al llegar, Guillermo nos recibió con una pipa de coco helado para refrescarnos.



La primera inquietud de los estudiantes y, por supuesto, de todos los asistentes fue acerca del significado de tan peculiar nombre. Con su humor característico, nuestro anfitrión recitó la siguiente copla: “¿qué es la Chuchurranga? Chuchurranga es la sazón afro, es el secreto de Doña Chuchuruna, la Reina de Chanchimalero, Machetajero, Cacahual, Río Verde, San Lorenzo, Súa, Atacames, Tonsupa y Borbón, con Chirarán y Chillangua. El secreto de la sazón afro es el amor, la pasión y la ternura, que se combinan con la Chillangua y el Chirarán, que son las dos especias que no faltan en cada uno de los exquisitos platillos que preparamos con el toque único y auténtico de una negrita esmeraldeña: la tía Laurita”.

Luego de las risas y el asombro por la velocidad con la que habló, nos explicó que Chuchurranga es un nombre con el que antiguos esmeraldeños conocían a una especie de pescado pequeño de agua dulce en peligro de extinción, pero también es el nombre de un personaje de una

de las leyendas y tradiciones orales esmeraldeñas, recopiladas precisamente por Guillermo Santana en un artículo escrito y publicado por la Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Entre todas las delicias que este restaurante ofrece, una es particularmente interesante por las historias de su origen, llenas de leyenda y tradición: el tapao arrecho. En su relato para nuestros estudiantes, la tía Laurita y don Guillermo contaron que el tapao original es un guiso que consiste en pescado, verde y sal, que debe estar tapado (cubierto con las hojas de los plátanos verdes u hojas de achira). Los sectores campesinos y pobres, a falta de refrigeración, conservaban las carnes secándolas con sal al sol o ahumándolas (las carnes de res, cerdo y longanizas, entre otras). El tapao arrecho, en consecuencia, se prepara con esas carnes ahumadas, es decir, con un sudado que tiene como fondo el verde, el refrito y el aliño natural. A eso se le agrega huevo duro.





Muchos se refieren a esta preparación como un plato ardiente que, servido en un ambiente de ritmo de marimba, es solicitado en Las Palmas, Atacames, Súa, La Tola, Borbón, Guayaquil, La Libertad y en el resto del Ecuador. El tapao arrecho, comenta la Tía Laurita, sirve para despertar el deseo sexual y también para curar el mortal chuchaqui. En este restaurante, se sirve hirviendo, caliente, botando vapor, como si fuera una erupción volcánica. As, se dice que el tapao está arrecho; caso contrario, no lo está.

## TAPAO *arrecho*

### **Procedimiento:**

- ✦ Realizar un refrito con el tomate, cebolla y pimienta.
- ✦ Trocear el verde en pedazos pequeños y añadirlos al refrito.
- ✦ Colocar agua y llevar a ebullición.
- ✦ Agregar un buqué con oregano, chillangua y cilantro.
- ✦ Añadir las carnes y dejar que reduzca.
- ✦ En un pozuelo aparte, cortar los aguacates y colocarlos en agua con limón, sal y aceite. Reservar.
- ✦ Servir decorado con aguacate y huevo duro.

## *Santa Elena*

El segundo día de nuestro recorrido por la península visitamos la Picantería Amparito, fundada en 1976 por don Adolfo Prudente y su esposa Edma Baquerizo, ubicada en pleno centro de Santa Elena en la calle Guayaquil y Sucre, esquina.



El señor Olger Prudente, hijo del fundador del negocio y quien actualmente lo administra, nos recibió amablemente y condujo a nuestros chicos hacia unas mesas especialmente reservadas para una demostración de cómo se prepara un buen encebollado. Esta fue la razón de nuestra visita, ya que el restaurante obtuvo el segundo lugar en el mundial del encebollado celebrado en la provincia de Esmeraldas en 2015.

Mientras nos mostraba su colección de fotos de los innumerables visitantes célebres que ha tenido su local, nos relató un poco de la historia del encebollado que, según él, apoyándose en una publicación del Ministerio de Cultura, proviene de estas tierras. “Se ha descubierto”, lee en voz alta el documento citado, “que la cultura valdivia preparaba el encebollado 3.500 años a.C. como una preparación de hervido de pescado. En la época colonial se aumentaron ingredientes

como la yuca, la cebolla y el limón, y se lo vendía a los estibadores del puerto. Hoy en día, es un plato popular que se prepara y consume en las veinte y cuatro provincias del país, y prueba de ello fue la participación de muchas de ellas en el Campeonato Mundial del Encebollado”.

Para su preparación, nos dijo mientras cortaba unos ingredientes en su mesa demostrativa, se utilizan productos de exportación y de alto posicionamiento en mercados europeos y asiáticos, como el atún y la albacora. En Picantería Amparito también se incluyen otros mariscos como la concha prieta y el langostino. En su demostración, resaltó también el hecho de que la provincia de Santa Elena es bendecida con una amplia gama de productos y destacó que el encebollado que ellos preparan utiliza un 90 % de productos locales, incluidos la yuca y los limones.

# *Encebollado*

## **Procedimiento:**

- ✦ Cocinar la yuca y el pescado por separado.
- ✦ En el agua que se cocinó el pescado, añadir el ají peruano y parte del almidón de la yuca.
- ✦ Picar la cebolla en cuadritos.

- Para servir, colocar todos los ingredientes
- ✦ en el plato y completarlos con el caldo de la preparación.

## *El Zapotal*

A las tres y media de la tarde de ese mismo día visitamos el restaurante El Chivo Erótico, ubicado en la parroquia Chanduy del cantón Santa Elena, en plena vía a la costa, en el muy famoso recinto El Zapotal. Este local, con más de veinte años de existencia, es de propiedad de la señora Gloria Navas, pero en esta ocasión nos atendió la señora María Lindao, con quien



tuvimos una interesante plática sobre la historia del restaurante y sus “secretos”. Nos contó que diariamente deben levantarse a las cinco de la madrugada para condimentar la carne de chivo, que, por cierto, debe ser de origen peninsular. Hay muchos chivos en la región que son de origen peruano, pero estos tienen una calidad de sabor inferior al oriundo de la península.

Nos comentó la razón del nombre de Chivo Erótico del local de comida y, sonriendo, aclaró que no hay una razón específica, solo se trató de una ocurrencia del marido de doña Gloria para llamar la atención de las personas, lo que dio excelentes resultados porque el negocio es conocido en todo el país. Para ella, el secreto del sabor está en la carne de chivo 100 % peninsular, que se consigue en las comunas del sector, así como en la chicha de jora con la que la condimentan.



## SECO *de chivo*

### **Procedimiento:**

- ✦ Marinar por doce horas la carne de chivo en chicha de jora.
- ✦ Sellar la carne en la olla bien caliente.
- ✦ En esa misma olla, retirar la carne y hacer el refrito a base de cebolla, ajo, pimienta, tomate, ají en polvo y hierbita.
- ✦ Regresar la carne sellada, añadir un poco de salsa o pasta de tomate y agregar agua suficiente.
- ✦ Cocinar hasta que la carne esté suave y se haya formado el jugo de la carne.
- ✦ Servirlo siempre con arroz dorado y maduros asados.

*María enfatiza, para finalizar, que la chicha debe ser fermentada por un mínimo de siete días.*

## *La Libertad*

En el tercer día, visitamos un restaurante en el cantón La Libertad, en la provincia de Santa Elena, llamado El Chule, que en los últimos meses ha ganado mucha popularidad entre los lugareños por el buen sabor de sus ceviches y por su especialidad, el chule potencia, un súper ceviche similar al de Jipijapa, cargado de mariscos y aderezado con maní. A nuestra llegada, nos atendió



su propietario, el chef Leonardo Navarrete, quien contó a nuestro grupo que el restaurante es un emprendimiento personal con varios años en el mercado. Es producto de su trabajo como cocinero en un barco mercante, donde aprendió a usar y reconocer los mariscos más frescos y a experimentar sabores y combinaciones que den como resultado un producto bueno y potente.

Chule era su apodo desde niño y fue ese el nombre que escogió para su restaurante y para el plato estrella, que sería demostrado ante los asistentes y preparado, bajo su dirección, por nuestro grupo de estudiantes.



# Ceviche

## **Procedimiento:**

- ✦ Cortar el pescado en pedazos pequeños, reservar.
- ✦ Cocinar el pulpo y la pata de mula por veinte minutos, cortar en pedazos y reservar.
- ✦ Cocinar los camarones por tres minutos, reservar el líquido de cocción.
- ✦ Colocar los ingredientes precocidos en un pozuelo, marinar con limón y completar con el agua de cocción del camarón.
- ✦ Adicionar una cucharada de maní en pasta, tomate picado, cebolla y aguacate.
- ✦ Decorar con hierbita al gusto.

## *San Pablo*

Avanzando al sur por la Ruta del Spondylus, en nuestro último día en la península, llegamos a la población pesquera de San Pablo, donde numerosas lanchas de pescadores, redes artesanales y cientos de pájaros revoloteando por el cielo azul nos recibieron para realizar otra actividad gastronómica con los estudiantes. En este mágico lugar, los mejores restaurantes están ubicados en la playa y todos tienen el estilo rústico de cabañas de caña guadua techadas con paja.



Anteriormente, se conocía a la comuna de San Pablo con el nombre de Cangrejo, debido a la gran cantidad de especies de este a la orilla del mar. El reto era realizar una preparación con la pesca del día y para ello nos esperaba el señor Juan Domínguez en su cabaña restaurante Patricia ], que tiene veinte años de vida dedicados exclusivamente a la elaboración de platos típicos a base de mariscos frescos del generoso mar peninsular.

Luego de recibirnos en sus instalaciones y hablar-nos un poco de la vida en la comuna, Juan nos contó, valiéndose de un afiche del Ministerio de Turismo, los diferentes tipos de peces que diariamente pescan y preparan en los restaurantes de la zona. Nos comentó, y lo pudimos corroborar en persona, que muchos artistas y celebridades del espectáculo y el deporte que viven en Guayaquil constantemente visitan su restaurante para probar todas las especialidades que ahí se preparan.



En esta ocasión, llegó un bote con bonito, una variedad de pescado muy apetecida que inmediatamente fue entregada a nuestros ocho estudiantes seleccionados para su preparación, mientras que el resto del grupo aprovechó para dar un paseo por las amplias playas ubicadas a escasos treinta metros de la cabaña.

El plato demostrado por el chef anfitrión, que también fue preparado para el almuerzo de todo el grupo de estudiantes, fue el bonito frito, aunque también se ofreció como entrada una muy fresca selección de concha prieta en sus valvas. A pesar de lo sencilla que pueda parecer la preparación de este plato, Juan enfatizó que el aliño, la limpieza del pescado y la forma de freírlo son determinantes en el sabor. Durante su demostración, lo primero que hizo fue limpiar los productos a usar, especialmente del bonito. Nos

mostró cómo sacar las vísceras, lavar el interior y realizar un corte estilo mariposa para que se pueda freír en su totalidad y quedar crocante por fuera y jugoso por dentro.

El aliño para el pescado, nos mostró, se realiza mezclando en una licuadora ajo, sal y pimienta con un poco de aceite. Se untan los pescados por ambas caras y se rebozan en una mezcla de harina y sal. Mientras tanto, preparó una paila con aceite y, aunque no tenía termómetro, indicó que la temperatura ideal es 180 °C. Para asegurarse de esto, introdujo en el aceite caliente un pedazo de la aleta posterior del pescado. La fritura se realiza en abundante aceite y luego de esto, al salir del mismo, espolvoreó rápidamente un poco de pimienta sobre la costra caliente. Finalmente, sirvieron el pescado todavía muy caliente, con arroz, ensalada y patacones.

## REFLEXIÓN FINAL

Esta ruta gastronómica permitió a los estudiantes aprender técnicas culinarias tradicionales y comprender la importancia de la gastronomía como patrimonio cultural. Viajes como este son fundamentales para la educación de futuros chefs, ya que fomentan la apreciación por las raíces culturales, el uso de ingredientes locales y el respeto por las técnicas ancestrales. Estos conocimientos enriquecen su formación y les permiten innovar, manteniendo viva la tradición gastronómica ecuatoriana.

Como profesor, espero que esta experiencia haya mostrado la riqueza y diversidad de nuestra cultura gastronómica y la responsabilidad que tienen como la nueva generación de chefs ecuatorianos. Es vital que comprendan que su papel va más allá de la cocina; deben ser guardianes de las tradiciones culinarias, innovadores que respeten nuestras raíces y promotores de la riqueza gastronómica del Ecuador. Así, contribuirán no solo al desarrollo de la cocina ecuatoriana, sino también al fortalecimiento de nuestra identidad cultural.







20  
19

JUNIO

# *Carchi, Imbabura*

Emprendimos nuevamente un viaje en busca de sabores y conocimientos asociados con la ecuatorianidad, algo complejo de explicar solamente desde las recetas. La meta era aprender más sobre las costumbres alimenticias de nuestra gente y, sobre todo, valorar el esfuerzo de los múltiples gestores gastronómicos de la sierra norte ecuatoriana, aquellos que día a día se levantan temprano para sembrar sus papas, ordeñar sus vacas o alimentar a sus rebaños. En esta ocasión, decidimos visitar la provincia del Carchi. Es un viaje largo y cansado, pero, sin duda, una gran oportunidad para ampliar los horizontes gastronómicos de los estudiantes.





## *Tufiño*

Luego de casi trece horas de viaje, recorriendo más de setecientos treinta kilómetros, llegamos a la parroquia fronteriza de Tufiño, localizada a veinte kilómetro de Tulcán y a escasos pasos de la frontera norte. Tufiño debe su nombre al cartógrafo Luis Gonzalo Tufiño, quien realizó los estudios de los límites fronterizos entre el Ecuador y Colombia.





Las preparaciones culinarias como el sancocho de gallina criolla, la trucha frita, el cuy asado y el quesillo con miel son, sin duda, las más destacadas en esta zona. Si bien se las puede encontrar en casi toda la serranía de nuestro país, hay algunas particularidades que nos llamaron la atención y que motivaron nuestro viaje.

Al llegar al restaurante El Buen Sabor en Tufiño, frente al parque central, su propietario, el señor Mario Lima, nos recibió junto a su madre. Ellos ya tenían listas algunas preparaciones para ser demostradas y compartidas con nuestro grupo. Mario nos comentó un poco de la historia de la parroquia y sus atractivos turísticos. Paralelamente, nos mostró el proceso de preparación del cuy al estilo de la zona:

“Los cuyes a ser preparados deben tener máximo una edad de seis semanas”, empezó recalcando, ya que eso influye en la calidad de la carne y la suavidad de su cáscara. El pequeño animal ya estaba pelado, pero conservaban sus vísceras en un recipiente junto al mismo. Mario preparó los aliños licuando ajo, sal, chicha, cebolla y comino. Con esto, marinaron los seis cuyes reservados para nuestro grupo. Una vez macerado el cuy, la mamá de Mario nos comentó que hay que dejarlo reposar por una noche. Por esta razón, sacó de su refrigeradora unos cuyes que ya había preparado con anterioridad.



## SALSA DE SHUNGOS

Para preparar esta salsa, se lavan correctamente las vísceras del cuy, principalmente el hígado y el corazón, y se las cocina hasta que estén suaves. Posteriormente, se cortan en cubos pequeños. En una olla se hace un refrito con cebolla, achiote, sal y comino. Luego, se agrega un licuado de leche con maní y se reduce hasta espesar. En ese momento, se incorporan las vísceras corta-





das y se cuecen durante diez minutos adicionales. El cuy, ya asado al carbón en el conocido cangador se sirve acompañado de papas cocidas, aguacate, ensalada de lechuga y tomate y, además, la tradicional salsa de shungos.

Unos minutos después, la mamá de don Mario nos compartió su receta de queso fresco, que elabora diariamente por más de veinte años.

Para ello, sacó de su cocina un recipiente con veinte litros de leche y comenzó a describir paso a paso el proceso. Nos indicó que, si la leche es fresca, es decir, recién ordeñada, necesitaremos hervirla previamente. En este caso, ella ya la había hervido unas horas antes de nuestra llegada. En su cocina, calentó la leche hasta llegar a los 32 °C, aproximadamente, “es la temperatura en que se da el biberón a los niños”, puntualizó. Entonces agregó el cuajo y lo dejó reposar durante treinta y cinco a cuarenta minutos para que se produzca la coagulación. Una vez cuajado, con la ayuda de un cuchillo, realizó unos cortes en forma de rombos.

Con la ayuda de un colador, fue sacando del recipiente la cuajada ya cortada en daditos que colocó en pequeños pozuelos de plástico. Luego de cinco minutos, escurrió estos individualmen-

te para sacar la mayor cantidad posible de suero. A continuación, nos indicó que debemos colocar la cuajada en el molde para que adquiriera la forma que deseamos y luego poner peso encima para extraer el suero restante. Es muy importante que este queso esté siempre refrigerado, nos dijo, y fue enfática en que debemos consumirlo hasta tres días tras su elaboración si queremos disfrutar del sabor lácteo y a pasto fresco que caracteriza a esta receta. Finalizó su demostración indicándonos que el rendimiento promedio es de quinientos gramos de queso por cada tres litros de leche, e invitó a todos los asistentes a probar una porción de este producto bañado en miel de panela, también producida en las cercanías de la parroquia.

## *El Capulí*

Al término de la primera actividad en Tufiño, viajamos hacia el sur cincuenta kilómetros hasta el cantón Montúfar. En el sector conocido como El Capulí, a un kilómetro de la ciudad de San Gabriel, hay un espacio gastronómico no muy antiguo de atención familiar y grupal, de renombre provincial, que quisimos visitar por recomendación de algunos pobladores de la localidad: el restaurante Parrilladas El Capulí. Su propietario, el gastrónomo Wilson Chirán, tenía preparada una selección de ingredientes locales y cortes de res y cerdo.





El objetivo de esta actividad, aprovechando las potencialidades del local anfitrión que se dedica a los eventos masivos, fue preparar la mayor cantidad de platos posibles en menos de dos horas. Efectivamente, el equipo de seis estudiantes encargado de esta actividad recibió la

canasta sorpresa con los ingredientes entregados e inmediatamente puso manos a la obra para cumplir el reto. Dos estudiantes se ubicaron en la parrilla, dos en ensaladas, montaje y salsas, y, finalmente, dos estudiantes en servicio. Resultó una tarea bastante amena, pero de mucha presión por la premura del tiempo. Afortunadamente, el chef Wilson daba direcciones específicas para que pudieran cumplir la tarea, tal y como si se tratase de un evento normal de los que atiende el restaurante.





## *Ibarra*

Para el segundo día de nuestra aventura gastronómica por la sierra norte, luego de un reparador desayuno en el hotel, partimos temprano hacia la Ciudad Blanca, Ibarra, ya que ahí teníamos planificada una visita obligatoria a la hostería La Estelita. Nótese el énfasis en calificar de obligatoria la necesidad de llegar a este destino. Esto se debe a dos aspectos fundamentales.

Primero, la ubicación privilegiada en una montaña que es, a su vez, un mirador natural estratégico que permite observar a Ibarra en todo su esplendor y a la mágica laguna de Yaguarcocha. Segundo, el hecho de que, por cuarto año consecutivo, la hostería haya sido galardonada con el premio Travellers Choice Award en TripAdvisor. Esta distinción exclusiva se concede







solo al 1 % de los hoteles más populares a nivel internacional. Sin duda, uno de los actores que ayudó a conseguirlo ha sido su chef, don Hugo Erazo, cocinero de la vieja escuela con casi cuarenta años de experiencia en múltiples cocinas de Pichincha e Imbabura.

En una entretenida conversación con los estudiantes, los administradores y el chef, que pertenecen a una misma familia, nos contaron un poco de la historia de la hostería: Todo inició en el año 2000 cuando Carlos Jara logró, con esfuerzo, cumplir uno de sus sueños y construir su casa de campo. Él se dedicaba al fotoperiodismo y un día, realizando su labor y con el objetivo de encontrar la mejor toma de Ibarra en la noche, llegó hasta este lugar y decidió comprar un terreno.

“Primero, la idea solo era de una casita de campo, pero la gente entraba y preguntaba qué había en este lugar”, nos relató. Entonces, en 2005 se le ocurrió la idea de abrir una cafetería. “Por la buena acogida debido a la ubicación estratégica, un par de años después decidimos abrir un restaurante, -nos contó el gerente del local-, aprovechando la enorme experiencia de Hugo (el chef). Tiempo después, mi hermano Oscar decidió asociarse al proyecto e invertimos en la parte del hospedaje”.

Así inició este negocio familiar, pues Carlos es ahora el administrador, su hijo, Iván Jara, es el gerente y su esposa, Jazmín Erazo, es quien se encarga de la atención al cliente. Además, su suegro, Hugo Erazo, administra la cocina y fue quien nos ayudó con la preparación planificada para ese día.





Para el almuerzo, cinco estudiantes ingresaron a la cocina junto con el chef Hugo, mientras que los demás integrantes del grupo disfrutamos de la vista y las maravillosas instalaciones de la hostería. La tarea era escoger cinco ingredientes de la zona y preparar un menú que representara a Ibarra. Sin perder mucho tiempo, los estudiantes se pusieron manos a la obra y empezaron a cocinar.

Como piqueo, prepararon choclo con habas y queso. También sirvieron una cremosa sopa de zuquini y papa, acompañada de crotones. El plato fuerte fue un contundente estofado de pollo al que acompañaban unas peculiares cerezas cultivadas en el huerto de la hostería. Para la bebida, nos dieron una combinación de tomate de árbol y zumo de limón.



SAN  
ISIDRO  
MALLERÍA



## *El Chota*

Otro destino clave para comprender la complejidad de la gastronomía ecuatoriana es el Chota, un valle ubicado entre las provincias de Imbabura y Carchi en los cantones: Ibarra, Pimampiro, Urcuquí, Cotacachi, Mira y Bolívar, en la cuenca del río Mira. Aquí, se encuentran poblaciones como Salinas, El Juncal y Chota, caracterizadas por su población afrodescendiente.





Sobre la procedencia de los afroecuatorianos del Chota, varios autores señalan que son de descendencia africana, provenientes de Sierra Leona, Senegal, Costa de Marfil y El Congo. El proceso de esclavización causó que muchos afroecuatorianos huyeran hacia espacios donde no podían ser controlados. A estos sitios se les conocía como palenques y fueron el pilar fundamental para forjar la historia afroecuatoriana del norte de Imbabura.

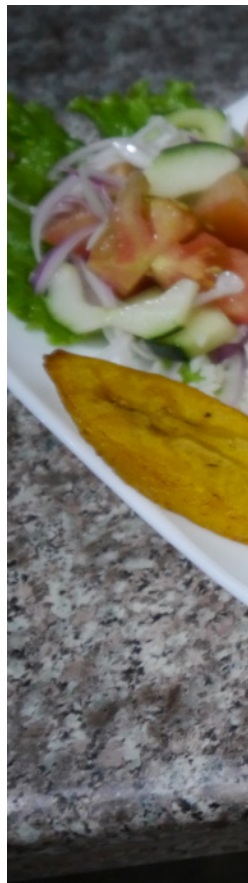
Nos contó el señor John Arellano, poblador del Chota y administrador de uno de los más importantes restaurantes de comida típica en la parroquia El Juncal, que los afrodescendientes esclavizados se dedicaron a la producción de algodón, vid, caña de azúcar, coca y guandul (un tipo de fréjol parecido a la arveja). La influencia de los españoles hizo que el uso del trapiche se fortaleciera y con él se destilara el aguardiente de caña.

Visitamos el restaurante Peñas del Juncal en el corazón del Chota. Aquí, el administrador, John Arellano, y algunos de sus cocineros nos hablaron de la historia y gastronomía de la zona. En el Valle del Chota y toda la cuenca del Mira, nos comentaron, “la comida gira alrededor del fréjol, que puede ser el de palo, más conocido como guandú o guandul, o el fréjol rojo o “misturiado” que se prepara con aliños y no se deja cocinar mucho. Este es acompañado de carne de pollo o cerdo, arroz y platanitos maduros fritos”.



“Existe también el sancocho con yuca y plátano”, nos relató don David, cocinero al mando. “También se consume el camote, que se lo come con sal o dulce, al igual que la yuca cocinada o asada. Otras comidas de la zona son la fritada y las morcillas de cerdo. Hay una particularidad: muchas veces se come el fréjol con dulce de panela (por la plantación de caña que existe en la zona). Los obitos maduros, la guayaba y el pepino dulce son las frutas que caracterizan y más consumen los pobladores de esta zona. El morocho de dulce y el champú son las bebidas que se toman los domingos y para San Francisco, respectivamente. También se toma el jugo de tomate cernido”.

En este lugar, luego de tan amena conversación, el grupo designado para la preparación de la comida ingresó a la cocina. Luego de dos horas bajo la dirección de los empleados del restaurante, nos ofrecieron la cena consistente en un plato con yuca, camote, guandul, carne de cerdo y pollo, fritada y ají, como una muestra de las costumbres locales.

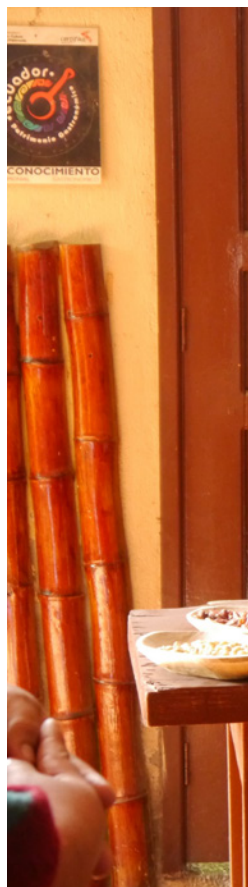




## Otavalo

En la mañana del 21 de junio, visitamos la bella ciudad de San Luis de Otavalo, la segunda urbe más grande y poblada de la provincia de Imbabura. Nuestra misión era conversar con doña Yolanda Cabrera y que nos hablara de una tradición otavaleña centenaria, la chicha del yamor.

Hace más de cuarenta años que doña Yolanda prepara esta bebida tradicional que heredó de su madre, María Rodríguez, quien también hacía la chicha para las celebraciones. Tiene su local en la calle Estévez Mora y Sucre, y lo primero que se ve son los granos de maíz que serán mezclados con agua y cocinados a altas temperaturas durante más de doce horas, en grandes ollas y en una tulpa de leña.









Yolanda nos recibió con toda amabilidad y, luego de los saludos respectivos y con voz cansada, nos dijo que esta chicha se prepara a base de siete granos: chulpi, maíz negro, amarillo, blanco, canguil, morocho y jora, cuya mezcla da un delicioso sabor a la bebida. Nos mostró cómo, con un gran cucharón de palo, revuelve el contenido de las cinco ollas que están en su cocina, ubicada en la parte posterior de su casa.

Después, la mezcla es transportada a siete toneles de roble ubicados a pocos metros del fogón. Al comienzo, la chicha en formación es espesa y amarillenta. Al abrir uno de estos barriles, se notan unas burbujas. “Esto se le llama flor. Cuando esta empieza a salir, significa que ya está cogiendo el tradicional sabor del yamor”, nos explicó Yolanda.

Una de sus hijas nos comentó que su mamá personalmente escoge los granos que usará en la preparación de la chicha. Estos son tostados y molidos y se los pone a cocinar durante doce horas. Posteriormente, se cierne la mezcla y se pone la bebida en los barriles para obtener el sabor esperado en un proceso de fermentación natural que puede durar cuatro días.

A más de la chicha, en este local se prepara un tradicional plato compuesto por tortillas, fritada, mote, tomate y una pequeña empanada de plátano, que también degustamos. Sin duda, un lugar digno de ser visitado.

## *Yahuarcocha*

Uno de los atractivos gastronómicos que se planeó visitar en esta ruta, que atrae a una gran cantidad de visitantes a la laguna de Yahuarcocha desde hace cerca de treinta años, es el expendio de pescado de agua dulce. Hace unas décadas, las preñadillas, una especie endémica de pez pequeño, parecido al bagre, se vendían en los comedores instalados a orillas de la laguna, pero la pesca intensiva hizo que se ex-



tinguiera. Entonces, según nos contó la señora Joselyn Revelo, de la Pescadería Matico, como alternativa se introdujo la tilapia, que se convirtió rápidamente en una de las especialidades de la zona, de gran aceptación por los turistas.

A nuestra llegada a este negocio, Joselyn nos recibió en la parte delantera, donde había dispuestas algunas sillas y un micrófono con parlante para conversar unos minutos con los



estudiantes y comentarnos las cosas que se preparan en los diferentes comedores del sector. Nos contó que las dos especies de tilapia, roja y negra, se venden por igual y son preparadas al horno o fritas. Hay un par de tamaños disponibles y el precio varía. Algunos restaurantes la acompañan con papas cocinadas y encurtido, mientras que otros, como en su caso, lo hacen con patacones, arroz y ensalada.

Además, nos comentó que el caldo de gallina criolla, los chochos con tostado y las empanadas rellenas de queso y plátano son también alternativas comunes en toda la zona. Luego de esta pequeña exposición, cinco estudiantes seleccionados ingresaron a la cocina a preparar tilapia al horno, mientras que el resto aprovechó para recorrer la “laguna de sangre”.

## *Chaltura*

San José de Chaltura es una de las cuatro parroquias rurales del cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura, ubicada a cuatro kilómetros de la capital cantonal, Atuntaqui, y a cinco kilómetros de Ibarra. Este lugar es conocido como la capital mundial del cuy, ya que aquí concurren personas nacionales y extranjeras durante la mayor parte del año para degustar de su ingrediente principal, el cuy, y más específicamente su producto estrella, el cuy frito.

Nos dirigimos al restaurante Jatun Cuy, de propiedad de la señora Ximena Cevallos, a quien ya habíamos visitado ocho años atrás. De aquella primera visita solo nos queda una fotografía, ya que fue una parada no planificada, pero el sabor del cuy, su ternera y lo crocante de su piel hizo que volviéramos, esta vez para compartir una mañana completa en su cocina y ser parte del proceso integral de la preparación y servicio de su plato estelar.





Ximena nos comentó, a manera de anécdota, que el secreto de sus cuyes es la edad de estos. Fue enfática en señalar que en su restaurante se sirven cuyes de sesenta días, que son criados por proveedores locales. Estos se condimentan y la parte más interesante de todo el proceso es la fritura. Para ello, en su cocina hay tres pailas grandes, cada una con aceite a diferentes temperaturas. En la primera, con un aceite que no sobrepasa los 150 °C, los cuyes se cuecen por aproximadamente diez minutos. Luego, los retira con una espumadera y los pone otros cinco minutos en un aceite más caliente para finalmente pasarlos a la última y más caliente de las pailas (185-190 °C), donde en un minuto de inmersión el cuy sale completamente crocante.

Otro de los atractivos del menú es el locro de cuy y el chulpi tostado. Si todo estuvo bien controlado, el producto final es un cuy suave, crocante y sin mucha grasa embebida. Sin duda, todo un manjar para quienes disfrutan del consumo de este ancestral animal andino.



## REFLEXIONES

Al finalizar esta enriquecedora ruta gastronómica, es fundamental reflexionar sobre cómo podemos mejorar estas experiencias y potenciar el aprendizaje de los estudiantes:

Es esencial que los estudiantes mantengan un diario de campo detallado. Documentar cada paso, cada técnica y cada receta no solo sirve para su aprendizaje, sino también para la preservación de los saberes de la gastronomía tradicional. Se debe fomentar una mayor interacción con los habitantes locales. Entender el contexto cultural y social de las recetas enriquece el conocimiento culinario y crea una conexión más profunda con las tradiciones.

Al retornar de estos viajes, nos comprometemos a incentivar a los estudiantes a experimentar con las recetas tradicionales, buscando innovaciones que respeten y realcen los sabores originales.

Es crucial educar a los estudiantes sobre la sostenibilidad en la gastronomía. Esto incluye prácticas como la selección de ingredientes locales y de temporada, la reducción de desperdicios y la utilización de técnicas que respeten el medio ambiente. Estos viajes nos han enseñado que fortalecer las relaciones con chefs y expertos locales ofrece a los estudiantes una perspectiva más amplia y diversificada.

Como profesor, espero que esta experiencia haya mostrado la riqueza y diversidad de nuestra cultura gastronómica y la responsabilidad que tienen como la nueva generación de chefs ecuatorianos. Es vital que comprendan que su papel va más allá de la cocina; deben ser guardianes de nuestras tradiciones culinarias, innovadores que respeten nuestras raíces y promotores de la riqueza gastronómica del Ecuador. Así, contribuirán al desarrollo de la cocina ecuatoriana y al fortalecimiento de nuestra identidad cultural.

La gastronomía no es solo un oficio; es una forma de vida, una manera de preservar la historia y las tradiciones, y un medio para crear comunidad y cultura. Cada receta, cada técnica, cada ingrediente lleva consigo una historia que merece ser contada y preservada. A través de sus habilidades y creatividad, los estudiantes tienen el poder de mantener viva nuestra herencia culinaria y de compartirla con el mundo.



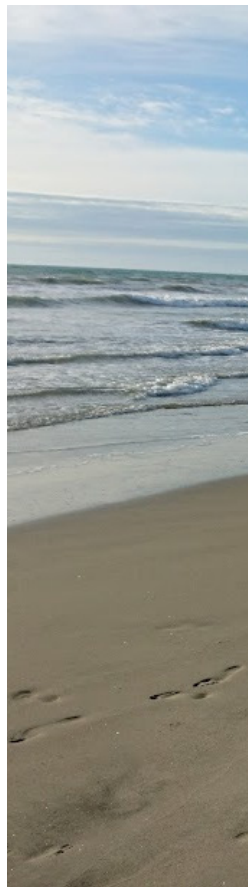


20  
20

ENERO

# *Manabí*

Como ha sido costumbre a lo largo de estos años, los estudiantes y los docentes asignados para el control y logística de esta actividad académica nos reunimos en la madrugada. El 23 de enero partimos con rumbo a la tierra del maní y la salpíeta, en un viaje de casi trecientos kilómetros con una duración de seis horas, aproximadamente. Luego del control de asistencia y la entrega de los materiales necesarios para la recopilación de información (fichas de observación, itinerarios, números de teléfono, entre otros), iniciamos el viaje, llenos de expectativas por ser Manabí una provincia que siempre se ha caracterizado por una gastronomía llena de recetas y sabores únicos, con una reputación imbatible de ser el lugar donde más rico se come en el Ecuador.





## *Jipijapa*

Nuestra primera parada, luego de viajar toda la noche, fue un sitio recomendado por muchas personas que gustan del particular sabor del ceviche manaba, especialmente de este que se popularizó en todo el país, hecho en Jipijapa, al sur de la provincia. A pesar de ser conocida como la ciudad Sultana del Café, esta cautiva a sus visitantes con su greñoso y el ceviche con maní.

El restaurante visitado fue la cevichería Pepe 2, cerca de la esquina entre Santiesteban y Tungurahua, en pleno centro del cantón. Es propiedad del señor José Francisco Gutiérrez, quien por más de una década de trabajo constante ha logrado posicionar este producto en la mente y los paladares de miles de compatriotas y visitantes de otras latitudes.



Lo característico del plato es el maní en pasta que se utiliza para su montaje. Esta pasta se realiza con maní caramelo, una variedad cuyo nombre completo es INIAP 382-Caramelo, que fue obtenida por selección y luego validada entre el 2002 y 2009. Proviene de cultivares introducidos de la República Argentina (INIAP, 2010). Al momento de molerlo, se lo coloca con agua caliente en una licuadora para que de esta forma se genere una pasta cremosa que se utiliza como condimento en muchas de las preparaciones de esta provincia.

Los tipos de pescado recomendados por el propietario del restaurante para esta preparación son el wahoo, el picudo y/o dorado, por la resistencia de su carne al corte delicado y fino, en cubos de no más de un centímetro, y la estabilidad al momento de manipularlo.

El chef Pepe (José Francisco) muy amablemente nos recibió en su restaurante. Luego de un mensaje de bienvenida, de relatarnos historias sobre su querido cantón y sobre el crecimiento del negocio, condujo al grupo de cinco estudiantes escogidos hacia su cocina y permitió que realizaran la preparación del emblemático ceviche desde cero, bajo su atenta dirección e indicaciones, para que luego sea degustado por los veinte y cinco participantes.

Primero, se empieza cortando los filetes de pescado en cubos de un centímetro, para posteriormente desnaturalizarlos con jugo de limón por treinta minutos. Se deberá utilizar suficien-

te limón como para que los cortes queden sumergidos. Mientras transcurre este tiempo, se pican el cilantro, la cebolla paiteña y el pimiento verde, y se corta en cubos pequeños el aguacate. El secreto, nos relató el chef, está en utilizar “todo fresco”. Una vez que han transcurrido los treinta minutos de la maceración, el pescado está totalmente desnaturalizado y con el suficiente líquido para emplatar. Se coloca en un plato hondo o pozuelo el pescado con su jugo, la cebolla, el cilantro, el pimiento, el aguacate, la salsa de tomate, la mostaza y la pasta de maní. Hay ocasiones en las que los clientes piden las salsas por separado, así que sus meseros siempre preguntan cómo se desea la salsa.



## GREÑOSO

Con este particular nombre se conoce a una preparación única y muy tradicional del cantón Jipijapa, hecha a base de maíz y gallina criolla que, según la costumbre popular, se sirve en velorios, fiestas de la virgen y las novenas, en pequeños pedazos junto con café pasado.

La señora Martina Fuentes hizo la demostración del proceso de preparación y nos habló simultáneamente de la historia y anécdotas referentes a esta delicia. Nos dijo que el greñoso es como un hechizo y todos preguntamos por qué, a lo que Martina respondió: “según nos decían las abuelas, quien come greñoso en Jipijapa se queda a vivir para siempre en estas tierras”.

Tratamos de indagar también sobre el singular nombre. Nos dijo que posiblemente, el hecho de que el plato se haga con carne desmechada de gallina pudo haber motivado la comparación de estas hebras de carne con “greñas”, es decir, cabellos despeinados. Independientemente de que este relato sea cierto, o sea otro de los tantos mitos urbanos relacionados con la comida popular criolla de nuestro país, es indudable que es una verdadera delicia y un plato digno de conservarse y replicarse en todo el país.

El primer paso consiste en cocinar la gallina criolla en abundante agua y hierbas aromáticas, por lo menos cuatro horas, hasta que la carne esté muy suave y pueda desmenuzarse con facilidad con la ayuda de un tenedor. Luego, en el caldo obtenido se cocina la harina de maíz amarillo de la costa, sin descuidar agregar primero el refrito de cebolla blanca, pimienta verde, cilantro de chacra, apio, perejil y, por supuesto, el maní caramelo que previamente es molido o licuado. Se agregan todos los ingredientes hasta que hierva y la mezcla se mantiene revolviendo en fuego lento. Se forman capas de esta masa de harina y de la carne desmenuzada en una fuente metálica, poniendo salsa de maní entre capa y capa. Finalmente, se decora la fuente con huevos duros cortados y aceitunas.



# *Portoviejo*

Continuando nuestro recorrido por tierras manabitas, avanzamos cincuenta y dos kilómetros al norte hasta Portoviejo, su capital. Aquí nos esperaba Aidé Rodríguez, propietaria y cocinera principal del restaurante El Tomate, con quien prepararíamos dos especialidades de la casa que, a su vez, son parte del patrimonio culinario de la provincia: el viche y el suero blanco.





A nuestra llegada, Aidé nos recibió a todos con limonada y pozuelos de chifle con salpíeta. Luego de los saludos y agradecimientos protocolarios por la gentileza de recibirnos y compartir sus conocimientos, pedimos que nos contara un poco de sus platos y su historia. Con la alegría y la amabilidad que la caracterizan, empezó su relato hablándonos del viche, “la sopa que lo tiene todo” y que en Semana Santa se prepara en esta provincia en lugar de la fanesca. Nos contó que los manabas consumen este plato al menos una vez a la semana, ya sea de pescado, camarón o mixto.

Hay registros desde 1767 de una sopa espesa hecha a base de pescado, maní y verduras, que se servía los fines de semana en las casas al sur de Jipijapa, pero su historia se remonta a las primeras sociedades de la costa ecuatoriana. El viche es quizá la receta más antigua de la cocina manabita.

### **Proceso**

Aidé relato que el viche “lleva maní, yuca, choclo, achogcha, camote, zapallo, fréjol y la singular habichuela manaba, todo hervido en un fondo de cabeza de pescado a diferentes intervalos para que estén listos al mismo tiempo. Esto se hace sobre un refrito de tomates, cebolla colorada, cebolla perla, pimiento, orégano y cilantro, con pequeñas masitas de verde impregnadas de este mismo refrito y salsa de maní. Luego, se añade el pescado deshuesado, los camarones y frutos de mar y río que se deseen, sirviéndose con pedazos de choclo en cada plato”.

## EL SUERO BLANCO

El segundo plato del que nuestra anfitriona habló y que todos degustamos fue el suero blanco manaba. En su relato, mencionó que “el suero blanco es una preparación propia de los agricultores y campesinos que al tener vacas y leche aprendieron a prepararla y usarla de diferentes formas”. Aidé recuerda que la principal receta hecha con la leche de sus rebaños es el queso manaba que preparaban sus padres en su infancia, y añade sobre su preparación que: “fermentándolo con algo de suero amarillo y de sal en grano, se hacía ese queso que se escurría en un cincho que daba un sabor único y se lo combinaba con un verde asado en horno de leña o con un arroz recalentado a fuego lento”.



Aidé aseguró que es muy probable que así los campesinos aprendieron a majar la cuajada. Es decir, batía el queso a mano en una batea de madera y luego de prepararlo se servía con un maduro. Nos relató también que la leche cruda, que salía de la vaca ordeñada a mano, se dejaba en un balde serenando a una temperatura ambiente. Con el pasar de las horas, se cortaba y se batía con un molino de bejuco. De esta manera, los ganaderos se percataron de que salía un suero blanco, que después mezclaron con el queso majado y consistente. Esto se combinó tanto con el maduro como con el plátano asado, creando un contraste de lo salado del suero blanco con el maduro dulce, dando como resultado un sabor único que de a poco se arraigó en las fincas y se convirtió en un plato especial que se brindaba a los visitantes.

## *Rocafuerte*

En la mañana del 25 de enero de 2020, partimos con dirección al cantón Rocafuerte para visitar Los Almendros, una célebre fábrica y tienda de dulces que años atrás, en julio de 2017, ya habíamos conocido con otro grupo de estudiantes. Este negocio inició hace veinte años como una herencia familiar, con los esposos Ondina Delgado y Jimmy Romero. Fue la madre de Ondina quien le enseñó las preparaciones, hace cuarenta años. Ahora, catorce mujeres son las encargadas de preservar la tradición.





Hay algunas explicaciones sobre por qué Rocafuerte es una tierra donde se preparan dulces y precisamente para aclarar esa duda acudimos a este lugar. Al llegar, Ondina Delgado nos recibió en el segundo piso de su tienda, donde actualmente funciona la fábrica. Nos contó que hay muchos mitos y leyendas sobre la tradición repostera del pueblo. Una de ellas dice que hace algunos años una señora llamada Camila Rivadeneira, oriunda de esas tierras, recibió de sus padres un libro en francés con muchas recetas

de dulces y empezó a hacerlos. Con el paso del tiempo, otras personas en el pueblo aprendieron a prepararlos. Nos contó también que hay otra versión que dice que la gente de Rocafuerte aprendió el arte de la dulcería de las madres Oblatas, cuando estas llegaron al pueblo.

En medio de los relatos, nos invitó a elaborar junto con ella algunos de sus dulces más vendidos, como los alfajores, huevo moyo, rollitos, conitos, limón relleno, rompopo, cocadas, troliches, galletas y bizcochuelos, aunque en esta fábrica se hacen más de trecientas variedades de dulces.



## LA TONGA

Una comadre de nuestra anfitriona, dueña de la dulcería Los Almendros, una humilde pero admirable mujer llamada Monserrath Zambrano, llegó hasta la fábrica de dulces con un par de ollas y hojas de plátano para hablarnos de la historia y enseñarnos a preparar otro plato muy reconocido en la zona: la tonga.

Esta delicia manabita no se sirve en vajillas, solo en hojas de plátano, sobre la mesa. La tonga, por su versatilidad y fácil transporte, se lleva dentro de una cartera, bolso, funda plástica o mochila. En el cantón Rocafuerte, Monserrath Zambrano elabora tongas desde hace catorce años, pero por situaciones económicas no ha podido emprender adecuadamente un negocio de comercialización de este plato. Sin embargo, su exquisita sazón y la forma de explicar cómo se prepara una tonga hicieron que ella fuera la persona escogida para demostrar a nuestro grupo la forma correcta de hacerlo.

Con el grupo establecido, Monserrath dirigió la preparación. Unos estudiantes fueron los encargados de cocinar las presas de pollo y otros de hacer el arroz y los plátanos maduros. Cuando todos los ingredientes estaban en su punto, Monserrath, con un cucharón, colocó sobre una base de tres hojas de plátano de 50 x 50 centímetros el arroz, la salsa de maní, la presa de pollo y el maduro frito. Finalmente, amarró las tongas con hilos de hoja de plátano hasta darles la forma de un paquete de treinta centímetros de largo por veinte de ancho y cinco de espesor.



Mientras tanto, nos contó también que “la tonga parece que se origina con la actividad de los caucheros y los primeros colonizadores, cuando existía la jungla manabita. Los campesinos ingresaban todas las mañanas a los bosques montañosos a extraer el caucho para obtener el látex y las madres y esposas de estos obreros preparaban sus almuerzos a base de arroz, maduro frito, maní y todo lo envolvían en hojas de plátano”.

Nos comentó también que la hoja de plátano ahumada conserva los sabores naturales del pollo y los aliños que le aplican a la salsa de maní.

## *Puerto Cayo*

Como actividad complementaria, visitamos al chef Rodrigo Pacheco en su restaurante Boca Valdivia en Puerto Cayo para que nos diera una clase magistral sobre el uso y aprovechamiento de los recursos locales en propuestas gastronómicas de alto perfil. Efectivamente, luego de nuestra llegada, Rodrigo describió a su hotel y restaurante como su santuario. La idea, nos contó, era crear una experiencia gastronómica utilizando solamente los ingredientes que le da la tierra y el mar, a casi cien kilómetros del supermercado.





“Aprendí todo lo que me ofrecía Francia y al regresar me di cuenta de que el Ecuador tiene 12.000 años de historia gastronómica para aprender.” Inspirado por aquella historia, Pacheco puso el nombre “Boca Valdivia” a su restaurante en homenaje al pueblo más viejo que conocemos de nuestro continente y que habitaba la península de Santa Elena.



La primera actividad que nos invitó a realizar fue recorrer sus huertos y cultivos mientras hablaba con pasión sobre cada planta, los usos que se les dan y todo el potencial que pueden ofrecer. Por eso, hay que improvisar todos los días, creando nuevos platos en base a lo que ofrezca el mar y lo que haya para cosechar en el huerto. Pero al saborear los platos, no hay ninguna pista de improvisación. De hecho, ese mismo día cosechamos zapallos, tomatillos y maní. Con ellos, Rodrigo nos ofreció un delicioso potaje servido en la misma calabaza. El plato fuerte fue un viche de camarones hecho en el tradicional horno manaba. La propuesta incluyó frutos del mar gratinados, ensaladas hechas con brotes del huerto y bebidas refrescantes a base de hierbas de la jungla.

## *Puerto López*

La última parada antes de emprender el retorno a nuestra ciudad fue el cantón Puerto López, cuya alimentación tradicional se basa en el consumo de mariscos y demás productos del mar. De estos productos, hay dos cuyo consumo se remonta a tiempos preincaicos, cuando aún no llegaba la cultura europea a estas tierras: la concha spondylus y el percebe o uña de cabra, que incluso son considerados por los pobladores como los platos auténticos de esta zona. Sin embargo, es muy difícil conseguirlos por su alto costo y lo complicado de su pesca.

El maní es otro de los productos característicos de la zona. Ha sido usado desde tiempos ancestrales en la preparación de los platos y es la base para la elaboración de salsas que se mezclan principalmente con los mariscos. Además, es considerado afrodisíaco y complementa muy bien las comidas.

El plátano, al igual que el maní, caracteriza la comida manabita. Su uso es extendido por el bajo costo que este tiene y su versatilidad gastronómica. Este producto es consumido por los pobladores como base para una gran variedad de platos como, por ejemplo, asados, patacones y chifles, que se usan como acompañamiento en el ceviche, cazuelas, bolones y coladas.





Otra de las delicias que se ha popularizado en los últimos años son los arroces, y el más consumido por los turistas es, indudablemente, el arroz marinero. Con todos estos antecedentes, creímos conveniente visitar una de las huecas más antiguas y reconocidas por los pobladores de la región, la cabaña restaurant Normita, propiedad de la señora Norma Esmerita Toala. Efectivamente, el esposo de la señora Norma, don Francisco, nos recibió en su local e inmediatamente realizamos la preparación de esta delicia, bajo la dirección y las instrucciones de nuestro anfitrión.

## Proceso

De acuerdo con don Francisco, el secreto para un buen arroz marinero es la frescura de los mariscos y el grado de maduración del arroz. Nos relató el paso a paso para poder realizar con éxito esta especialidad. Primero, hay que preparar un refrito con todos los condimentos: dos cucharadas de aceite, mantequilla, cebolla picada, ajo machacado, pimienta, cilantro picado y el achiote. Luego, hay que cocinar este refrito hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente de tres a cinco minutos, y reservar este preparado. En otra olla, hay que agregar caldo de pescado o mariscos al arroz, hacerlo hervir, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante quince minutos o hasta que el agua se haya consumido y el arroz esté cocido.

Para preparar los mariscos, hay que calentar tres cucharadas de aceite en una sartén y freír los camarones, las conchas, los mejillones y los mariscos que se tengan, dependiendo de la pesca del día. Puede ser pulpo, calamar y jaiba, entre otros. Después de tres minutos, hay que agregar las

conchas y el pescado y mezclar bien. Cocinar hasta que todos los mariscos estén listos, junto con el refrito, por máximo cinco minutos. Añadir cilantro, rectificar la sal y mezclar con la preparación del arroz. Cocinar otros tres minutos. Finalmente, se debe servir acompañado de patacones.

## AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que nos recibieron y compartieron sus conocimientos y tradiciones con nosotros. Su generosidad y dedicación no solo enriquecen nuestra cultura gastronómica, sino que también inspiran a nuestros estudiantes a convertirse en los futuros guardianes y embajadores de la cocina ecuatoriana. Gracias por su hospitalidad y por ayudarnos a formar a la nueva generación de chefs comprometidos con la preservación y promoción de nuestro valioso patrimonio culinario.





20  
22

JULIO

# *Zamora Chinchiipe*

La emergencia sanitaria mundial paralizó al mundo en 2020 y a nuestro país también. Desde la academia, tuvimos que adaptarnos a la virtualidad, al contacto a través de una pantalla, a saludar con los puños y los codos, y a sonreír con los ojos. Todos teníamos miedo a salir y a viajar, pero nunca perdimos la esperanza de que volveríamos a hacerlo. Después de dos años y medio desde la última ruta gastronómica, en enero del 2020 a la provincia de Manabí, y luego de asegurarnos de que todos los estudiantes y el cuerpo docente habían recibido sus vacunas, volvimos a la carretera para seguir explorando las manifestaciones gastronómicas de los pueblos que conforman nuestro país.





En esta ocasión, aprovechando un convenio de vinculación con la sociedad e investigación, recientemente firmado entre el Instituto San Isidro y Shuar Num Cia. Ltda., decidimos visitar Zamora Chinchipe. En julio de 2022, con estudiantes de cuarto nivel de la materia de Arte Culinario Ecuatoriano, emprendimos el viaje con la finalidad de enriquecer su formación académica mediante las enseñanzas impartidas por los distintos actores gastronómicos de las comunidades visitadas.



## *Timbara*

Nuestro destino inicial de aprendizaje gastronómico, así como el lugar donde nos hospedaríamos la primera noche, fue el Centro de Interpretación Cultural de la Nacionalidad Shuar, de la empresa Shuar Num. En este lugar, se promueve la revalorización de la cultura y el patrimonio inmaterial de la comunidad shuar. Al llegar, nos invitaron a ponernos cómodos, dejar nuestro equipaje y empezar con las actividades del día

con un recorrido por su museo, una adaptación de una casa shuar. Aquí, nos mostraron algunos aspectos interesantes de su cultura, desde la manera en la que solía dormir hasta cómo cada miembro familiar debía comportarse, dónde debían sentarse, la manera en la que se transportaban por los ríos, sus festividades, el proceso de su cosecha y, finalmente, las recetas o preparaciones más usadas y tradicionales, como la chicha, ayampacos, y chontacuros, entre otros.





En este recorrido, conocimos sus utensilios, principalmente las ollas de barro que eran utilizadas para la cocción de sus alimentos. El mismo shuar las barnizaba, a esto lo llamaban muits (pintada y barnizada). Aprendimos también que los utensilios podían ser diferentes de acuerdo con las edades y rangos dentro de la familia: la madre, el padre y los hijos, todos contaban con un plato diferente.

Otro detalle de esta comunidad es su vestimenta, sobre todo sus accesorios: hermosos collares, tobilleras y pecheras realizadas con las semillas de los frutos que encontraban. Al igual que todo en esta comunidad, cada accesorio es diferente, dependiendo de quién lo use en la familia. El hombre utilizaba una pechera cruzada, la mujer collares largos y los niños utilizaban tobilleras, cada uno con una forma diferente y con colores llamativos y variados. Pero lo más atractivo es su sonido con el movimiento al caminar o al danzar.

A la hora del almuerzo, el grupo seleccionado de estudiantes preparó, bajo la dirección de las cocineras shuar del centro, los ayampacos de pescado. Este delicioso plato es un envuelto en hoja de bijao relleno de pescado. Como nos indicó el Julio Hans, gerente del centro, puede ser preparado con carne de diferentes tipos, yuca, ají, ajo y otros condimentos naturales. “El mismo ha formado parte de la gastronomía shuar desde tiempos remotos”, nos relató Julio.

En un inicio, se preparaba de forma más sencilla, utilizando únicamente pescado sin sal ni especias, lo que se conoce como maito. El ayampaco, tal como se llama hoy en día, es el resultado de la intervención de los colonos que llegaron a la región amazónica e incorporaron en la receta del tradicional del maito otros ingredientes como el ají, el palmito, el ajo, la sal y otras especias. Para la envoltura, se utiliza generalmente la hoja de bijao, sujeta con fibras de paja toquilla. Hay quienes usan también hoja de achira o de plátano.

## *Zamora*

Zamora Chinchipe, además de ser una provincia rica en recursos naturales, posee también una riqueza gastronómica bastante interesante y, en ocasiones, no muy conocida o difundida dentro del país. Entre los platos más representativos de la región, que la mayoría de los zamoranos con los que hemos conversado han mencionado, se encuentran: el ayampaco, el caldo de corroncho, la chicha de yuca, la chicha de chonta, las ancas de rana, tilapia, caldo de gallina criolla, molido de plátano verde, agua de hojas de guayusa, licor siete pingas y la leche de tigre.

Entre las costumbres, tradiciones y gustos culinarios de esta hermosa provincia, hay una que nos propusimos investigar más a profundidad ya que, en los últimos años, ha crecido y ha adquirido más presencia en comercios y restaurantes a nivel nacional. Nos referimos a las ancas de rana. Para tener una mejor idea de los diferentes procesos



que van desde su crianza hasta llegar a la mesa de los comensales, visitamos el restaurante Majluc en el parque lineal de Zamora, ya que su chef, Luis Verdezoto, ha sido un referente en la preparación de esta carne desde hace algunos años.

La producción de la rana toro (*Lithobates catesbeianus*), de donde se obtienen las ancas de rana, es una labor que en la última década ha tomado gran importancia en el país, gracias a que este anfibio es de fácil crianza. Los espacios para esta labor no son complicados de construir o adecuar y el país posee un clima privilegiado que ayuda mucho al desarrollo de esta actividad. Con el tiempo, está logrando alcanzar mercados internacionales, tanto así que en la parroquia Piuntza existen granjas y asociaciones dedicadas a la exportación de ancas de rana congeladas y ranas en su estado natural, en su mayoría a mercados internacionales como Estados Unidos.



Cada vez es mayor la cantidad de personas que se dedican a esta labor, quienes adecuan granjas o fosas para la crianza de las larvas, que posteriormente evolucionan a ranas. El ciclo de la metamorfosis dura unos seis meses. Para las diferentes etapas del crecimiento, se reparte a los anfibios en fosas, de acuerdo con las etapas de su vida, donde se les alimenta con balanceados, para luego ser comercializados ya sea vivos para la reproducción, listos para carne, o como renacuajos para engorde.



En la investigación de campo realizada, se logró observar la existencia de varios criaderos en la zona, los cuales son administrados mayormente en forma familiar, creando plazas de trabajo y ayudando a dinamizar la economía de la población. Estos llevan alrededor de veinte y cinco a treinta años laborando con este producto. Estas anfigranjas son miembros de la ASOPIUNANK (Asociación de Productores Agropecuarios de Piuntza – Nankais). Los criaderos están acondicionados estratégicamente para que los renacuajos y ranas puedan desarrollarse adecuadamente.

La variedad catesbeiana es la escogida para el desarrollo de la ranicultura en Zamora, gracias a su gran acogida por los consumidores en el país y en el exterior. Se adapta al cautiverio con facilidad y puede alimentarse con balanceados, por lo que su crecimiento es acelerado. Además, esta especie tiene un gran ciclo reproductivo, gran cantidad de puesta de huevos y alto porcentaje de eclosión.

Mediante la observación directa en el sitio de crianza, se reconoció la diferencia entre una rana toro (*Lithobates catesbeianus*) macho y una hembra. Como característica diferenciadora, la hembra es un poco más grande que el macho y en la parte inferior de su garganta posee un color amarillo bajo, mientras que el macho es de color blanco.

Una vez en el restaurante, a través de una teleconferencia por Zoom, el chef Verdesoto nos explicó parte del concepto de su restaurante. Él no se encontraba en el país, pero uno de sus estudiantes más talentosos, el chef Jefferson Cabrera, condujo la clase demostrativa para explicar a nuestros estudiantes la forma correcta de preparación de la carne de este anfibio. Utilizaron ingredientes de la zona y, luego de una muy interesante demostración, finalmente el plato estaba listo. A manera de resumen y como conclusión

de esta charla, el chef indicó que la carne de las ancas de rana toro es muy delicada y se cuece con facilidad, por lo que hay que tener cuidado. Por lo general, bastan unos quince minutos de cocción para que esté lista para ser consumida.



## *Nankais*

La mañana siguiente, después del desayuno en el Centro de Interpretación de la Cultura Shuar de Shuarnum, partimos a Nankais, una parroquia rural del cantón Nangaritza, ubicada a treinta minutos de nuestro centro de operaciones. Esta pequeña comunidad tiene una superficie de ocho kilómetros cuadrados y una población aproximada ochocientos habitantes.



Se asignó al tercer grupo la realización del almuerzo para el total de participantes, que incluía docentes, estudiantes y representantes comunitarios. Para tal efecto, se entregó una canasta de productos locales y el desafío consistió, con la ayuda de algunas señoras de la comunidad, en combinar conocimientos y técnicas y así compartir una comida hecha en función del intercambio de ideas. Los productos fueron pato, acho, papa china, tomates, pimientos, cebollas, ají y cilantro, todos ellos cultivados en la zona. El desafío fue mayor ya que la casa comunitaria, al igual que muchas de las casas de los moradores, no contaba con el suministro de agua potable. Usando baldes y ollas, la recolectaron del río y se tuvo que hervir previamente para poderla utilizar en la preparación encomendada.



Cocinaron seco de pato, con el acho, una fruta de una palmera que mide entre cuatro y cinco centímetros, protegido por una especie de escamas de color pardo-anaranjado a rojizo. Cuando está maduro, su pulpa es amarilla o anaranjada, carnosa y aceitosa. La receta se completó adicionando pico de gallo, puré de papa china y la infaltable chicha de yuca.

## *Yantzaza*

Para el atardecer, nos dirigimos hacia la hostería El Arenal, ubicada en el cantón Yantzaza, parroquia Cumbaratza. La hostería cuenta con una interesante oferta de gastronomía en la que se destacan platillos como: tilapia sudada en hoja de bijao (al arenal), pollo violado, café orgánico de la zona, siete pingas, siete alipios, vino de mora, membrillo, papaya, cacao, chicha de chonta, samique, guarapo, miel con queso, jugo de naranjilla, ancas de rana, ceviche de caracoles, entre otros. Estos son producto de la mezcla cultural entre colonos y mineros.

Al llegar a la hostería El Arenal, fuimos recibidos por su propietario, el señor Humberto Delgado, un entusiasta de la gastronomía y el turismo, a pesar de no haberse graduado en esta rama. Los estudiantes asignados para esta actividad fueron guiados hacia la cocina y compartieron una amena plática con el gerente para luego proceder a la realización de los platos principales de la hostería.

## Proceso

Como primer paso, se elaboró la tilapia sudada en hoja de bijao. Se necesitaba hoja de bijao, tilapia, escabeche con piña, vegetales salteados (cebolla, pimienta), patacones y cebolla blanca (larga). Para esta preparación, se colocó sobre un tiesto una hoja de bijao asustada (suavizada al fuego), una cama de cebolla blanca, la tilapia condimentada con escabeche y sal, vegetales salteados a los que se les colocó un poco de azúcar para brindar textura crocante y, por último, patacones. Se cubrió con otra hoja de bijao, se llevó al fuego y se dejó cocinar por alrededor de quince a veinte minutos.





Como guarnición para el segundo plato, se preparó un cremoso de arroz, que consistía en hacer un refrito en una olla de barro, luego se colocó arroz, agua, sal y crema de leche. Antes de que el agua se evapore por completo, se agregó queso y se dejó cocinar por cinco minutos más.

El siguiente plato a preparar fue el pollo violado. Para esto, se adobó el pollo con sal y pimienta, luego se introdujo una botella de vino al pollo para llevarlo a cocer al horno por cuarenta minutos. Una vez dorado el pollo, se retiró del horno y se lo bautizó con una lluvia de cerveza. Se despresó y se sirvió con papa cocida y un cremoso de arroz.



## REFLEXIÓN FINAL

Esta ruta gastronómica a Zamora fue una experiencia sumamente enriquecedora para todos nosotros. Nos permitió conocer más de cerca la diversidad culinaria y cultural de nuestro país, fortaleciendo el vínculo entre teoría y práctica en la formación de nuestros futuros chefs. Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y comunidades que nos recibieron con los brazos abiertos y compartieron con nosotros su conocimiento, tradiciones y sabores. Su generosidad y hospitalidad han sido fundamentales para el éxito de estas giras técnicas.





Durante más de doce años, hemos tenido el privilegio de explorar las cocinas del Ecuador, desde la costa hasta la Amazonía, aprendiendo sobre nuestras raíces mestizas, criollas e indígenas. Solo conociendo nuestro pasado, nuestras costumbres y nuestras tradiciones culinarias podemos estar preparados para convertirnos en una potencia gastronómica. La riqueza de nuestra gastronomía reside en su diversidad y en la historia que cada plato lleva consigo.

Si bien este es el último viaje relatado en este libro, continuaremos viajando y explorando hasta que el tiempo lo permita. Posiblemente, contaremos nuestras nuevas aventuras en una futura edición. Agradecemos profundamente a todos los que han sido parte de este viaje y los invitamos a seguir acompañándonos en este maravilloso recorrido culinario por el Ecuador.



# cedia

El sello editorial de la Corporación Ecuatoriana para el Desarrollo de la Investigación y la Academia - CEDIA, nace con la finalidad de apoyar a la creación y la publicación de resultados, investigaciones y procesos académicos, que fomenten el desarrollo de la ciencia y la innovación a nivel nacional e internacional.

**cedia**  
cedia.edu.ec

 **SAN ISIDRO**<sup>®</sup>  
INSTITUTO UNIVERSITARIO  
sanisidro.edu.ec

