

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 4

BOLÓN MIXTO CON CAFÉ



Ingredientes

- 5 verdes cocidos y majados
- 5 verdes crudos y rallados finamente
- 4 cucharas de manteca de cerdo (masa)
- ½ taza de mapahuirá para los bolones de chicharrón
- ½ queso picado en dados pequeños
- 1 libra de lonja de cerdo cortadas en dados de 2 centímetros
- 2 ramas de cebolla blanca cortadas en trozos grandes
- 10 dientes de ajo pelados
- 2 tazas de agua
- Sal, pimienta y comino
- 1 libra de manteca de cerdo/ la necesaria para freír (según recipiente)

Nota: ¿Qué significa mapahuirá en kichwa? Palabra compuesta de dos vocablos, “mapa”, que significa sucio, y “wira”, que significa manteca. – manteca oscura-

Preparación paso a paso

- 1.- Mezcle los verdes cocidos y majados con los verdes rallados crudos, agregue a esta preparación la manteca de cerdo, 3 dientes de ajo machacados, la sal, la pimienta y el comino, mezcle hasta que se unan todos los ingredientes divida en ocho partes y forme bolas.
- 2.- Ponga en un recipiente de fondo grueso dos tazas de agua agregue la lonja picada adicione: la sal, los 7 dientes de ajo y la cebolla blanca en trozos gruesos. Deje que hierva aproximadamente por 40 minutos hasta que se evapore el agua. Observe que el chicharrón esté dorado, retire del fuego, separe los chicharrones de la manteca y reserve.
- 3.- Haga un agujero en el centro de cada bola y rellene 3 bolas con el queso, 3 bolas con el chicharrón y la mapahuiria y 2 bolas mixtas con queso, chicharrón y mapahuiria. Presione con suavidad el relleno, cúbrales totalmente y forme nuevamente la bola hasta que le quede bien redonda.
- 4.- En una paila agregue la manteca de cerdo, lleve al fuego moderado, espere que se derrita y fría en primer lugar los Bolones de Queso, luego los Bolones de Chicharrón y finalmente los Bolones Mixtos una vez dorados colóquelos sobre papel absorbente para extraer la mayor cantidad de grasa.
- 5.- Prepare el café de chuspa (colador de tela que contiene el café tostado y molido), para lo cual requiere: la chuspa de tela, 4 cucharadas de café y un litro de agua hirviendo. Coloque el café en la chuspa, vierta el agua hirviendo y espere hasta que se filtre y proceda a servir. Endulce con el azúcar de su preferencia.

Consejos

- ✚ Es conveniente mezclar el verde crudo con el verde majado, para tener mayor facilidad para armar cada uno de los bolones.
- ✚ La temperatura para dorar los bolones debe ser moderada para evitar que se quemem por fuera y en el interior la masa quede cruda.
- ✚ Recuerde que la preparación es una bola de gran tamaño y por lo tanto debe freír los bolones en un recipiente que tenga la cantidad suficiente de manteca o aceite para cubrirlos, de esta manera no tiene que preocuparse por estar dando las vueltas a cada momento.

Entérate ... Algo más del plátano

¿Cómo llegó a nuestro continente el plátano?

Los plátanos provienen del sudeste asiático. Los comerciantes lo llevaron a África Ecuatorial, a Guinea y a las islas Canarias. Con el descubrimiento de América llegó a las zonas tropicales de nuestro continente, donde se encuentran los países que producen más plátanos en el mundo (Brasil, Ecuador, Costa Rica, Colombia, México y Panamá, entre otros). También se cultiva en Asia, África y Europa. Podemos decir que cualquier región del mundo que tenga un clima cálido y húmedo es adecuada para producirlo.

El plátano es la fruta tropical más cultivada y una de las cuatro más importantes en términos globales, sólo por detrás de la uva, los cítricos (naranja y limón) y la manzana.

La llegada del plátano verde a América data de tiempos de la conquista española. Una de las primeras elaboraciones que se realizó con el plátano verde fue una versión similar al majado ecuatoriano, una mezcla de verde hervido y aplastado a manera de puré al cual se le añade refrito de cebolla, ajo, pimiento, sal y manteca de cerdo.

Cuando hablamos del plátano verde y toda la gama de elaboraciones que podemos realizar con este producto tan versátil viene a mi mente las abuelas, las madres que con su ingenio e imaginación han logrado ampliar la utilización del plátano verde en manjares como en sopas, entremeses, guarniciones, entradas, platos fuertes; todas combinadas con mariscos, carnes rojas, pollo, cerdo e incluso con vegetales.

El **Bolón de Verde** no es simplemente una delicia culinaria; es una representación auténtica del **sabor de nuestra tierra** que se ha convertido en un manjar indispensable en el desayuno de los hogares ecuatorianos. Su preparación es un arte que se ha transmitido de generación en generación especialmente en la costa y Galápagos Perfectamente combinado con un café negro robusto, pasado en la tradicional chuspa.

Beneficios del plátano

- ✓ El plátano es una fruta muy **sana** con alto valor en nutrientes. Veamos:
- ✓ Contiene **hidratos de carbono**, es decir, azúcares que aportan **energía** y que nuestro organismo absorbe muy fácil.
- ✓ Contiene también **potasio**, que es un mineral necesario para equilibrar el agua en las células.
- ✓ Es una fruta baja en **sodio**, así ayuda a que no retengamos líquidos. Además de **fósforo**, **zinc** y **calcio**, contiene **magnesio** que apoya a nuestros intestinos y músculos para que funcionen bien.
- ✓ Aporta **vitaminas A y C**, **ácido fólico**, y **fibra soluble** que ayuda a una buena digestión y a reducir los niveles de colesterol.
- ✓ Tiene **taninos**, que ayudan a combatir la diarrea.

Recordando personajes



Luis Eduardo Martínez Cevallos

Luis Eduardo Martínez Cevallos

Un personaje emblemático de la ciudad capital fue el "Terrible Martínez", a quien lo puedo describir como: *bohemio, sin llegar a ser actor* como el famoso Marco Barahona, el iniciador del teatro en Quito. Los chistes y la picardía se destacaron en los años de su juventud, disfrazándose de torero, obispo, Hitler, y hasta de comisario. Su vida fue un cuento, un cacho, un baile y todas las actividades que nos podamos imaginar para una distracción sana pero con un fondo de *picardía*. Irradiaba y contaminaba mucho júbilo y regocijo, tenía el alma de un niño.

Luis Eduardo Martínez Cevallos, nació en Quito el Barrio de la Tola el 10 de noviembre de 1900. Su mote o apodo fue creado por su madre, quien un día sin poder soportar el comportamiento de este personaje, le gritó "eres un terrible", palabras que fueron escuchadas por la jorga de amigos de Luis Eduardo; y desde momento su madre le sentenció, para que el pueblo conocedor de sus hazañas empezaran a nombrar "*Ya viene el terrible*"; "*a donde se iría o donde andará el terrible.....*"

Desarrolló el chiste como emblema de vida supo ganarse el respeto, la consideración y admiración de su círculo social por sus ocurrencias creados al instante para los diferentes tipos de personas que conocía, puedo decir sin temor a equivocarme que fue un actor innato sin formación académica que con una sonrisa conquistaba al público que se deleitaba escuchando sus bromas oportunas.

Entre sus amistades constaban Galo Plaza Lasso Presidente del Ecuador, Raposo Rodríguez famoso por meter su cabeza en las fauces de un león que llegó en el *Circo Royal Dumbar Circus*; Alfonso Lluqui Endara el eterno Comisario de Transito, Trompudo Zaldumbide, Huevas Yépez, El Cura Almeida politólogo entre otros.

Pasaban los años y con las serias dificultades que acarreaba a gran parte del país fue fraguando su final. El día trágico fue el 12 de julio de 1960, cuando llevó a sus nietos hasta la azotea, les besó cariñosamente y les dijo que iba a realizar un viaje del que no regresaría. Se despidió del dueño de la casa donde vivía y al salir a la calle tuvo sus mejores halagos para las personas que siempre le saludaban con cariño.

Llevaba un traje negro con rayas blancas, llegó muy sonriente hasta el estudio fotográfico de Luis Pacheco y le pidió que le tome una foto que va a ser una primicia, a lo que el fotógrafo dijo interiormente "*que irá a hacer el Terrible...*" de ahí se dirigió al almacén

del señor Augusto Castro, en el Palacio Municipal, pidió que le presten un revolver para observar sus características, se retiró, después de unos pocos minutos volvió al almacén, pidió nuevamente el arma, dio las espaldas a la persona que le entregó el revólver calibre 32, disimuladamente puso la bala, y mencionó en voz baja "*El último chiste de mi vida*" se dio la vuelta, y se disparó en la sien derecha.