

# Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 12.

## OSTRAS CELESTIALES



### Ingredientes

- 1 ostra grande por persona
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ½ copa de vino blanco
- 1 cucharita de ajo molido
- ½ cucharita de mostaza
- 1 clara de huevo batida a punto de nieve
- 1 cucharita de salsa inglesa
- 1 hoja de lechuga picada en juliana fina
- ½ taza de hielo frappé (hielo picado)
- 1 cucharita de aceite de oliva
- 4 unidades de habichuelas o judías lavadas y cocidas
- 2 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 3 tomates cherry
- 1 limón (zummo)
- Sal pimienta gust

## Preparación paso a paso

- 1.- Lave y cepille cuidadosamente cada una de las ostras, abra con un cuchillo o herramienta adecuada, tomando las precauciones para no tener accidentes.
- 2.- Lave, desinfecte y pique la lechuga en juliana muy fina y colóquela en un recipiente con agua y el zumo de limón.
- 3.- Bata la clara de huevo a punto de nieve, adicione sal y pimienta, cuando se disuelvan agregue: la mostaza, el ajo, vino blanco, el vinagre balsámico y la salsa inglesa.
- 4.- Coloque la preparación anterior y cocine a baño maría en fuego moderado por 10 minutos, continúe batiendo hasta que empiece a espesar la salsa.
- 5.- En el plato donde va a servir, coloque el hielo y sobre este la lechuga, la ostra en forma horizontal evitando que no se derrame sus jugos. Cubra la ostra con la salsa y decore con los tomates cherry, las rodajas de kiwis y las judías aspergeadas con el aceite de oliva.

## Consejos

- ✚ La mejor forma de disfrutar del sabor de las ostras es consumiendo al natural, y guarnecida con una salsa espumosa que se las conoce como aterciopeladas. Si utilizamos ingredientes de sabores fuertes se pierde el encanto del sabor natural de este delicioso molusco.
- ✚ Trabaje la salsa en un recipiente de fondo grueso y sin que llegue a hervir el agua, la temperatura adecuada es 70 grados centígrados, ya que si sobre pasa esta temperatura la clara de huevo que es muy delicada y por el exceso de calor se corta.
- ✚ Es importantísimo en tener la precaución de oler las ostras cuando las compra, ya que es un molusco altamente peligroso cuando ha pasado su tiempo útil para consumirlo.
- ✚ El olor característico de las ostras es a mar, si percibe que tiene un olor desagradable y mal oliente deséchalo inmediatamente.

## Beneficios de las ostras

Bajo una concha rocosa se esconde una de las mayores delicias del mar. La **ostra** es el molusco más apreciado, reservado para las grandes ocasiones como es la Navidad. Utilizada en entradas, cebiches, platos fuertes, guarniciones, salsas entre otras.

Las ostras cultivadas son un importante recurso alimenticio para muchas comunidades costeras y son fuentes de excelentes proteínas y aminoácidos. y están llenas de importantes nutrientes como el zinc, el selenio, el hierro y las vitaminas B.

Las ostras son un alimento **energético** y rico en ácidos grasos **omega 3**, que ayudan a reducir el nivel de colesterol y triglicéridos, al tiempo que regula el funcionamiento del sistema cardiovascular.

## Entérate algo mas de las ostras

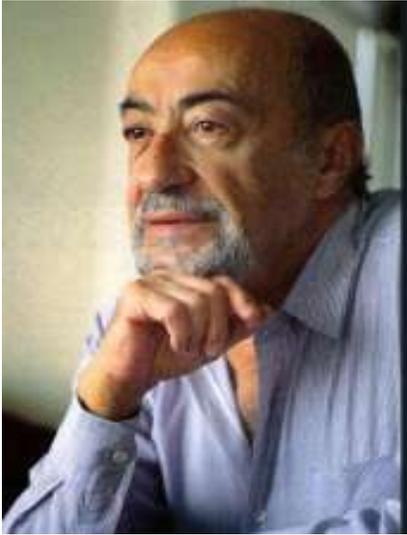
El escritor satírico irlandés Jonathan Swift dijo que el primer hombre que se atrevió a comer una ostra fue valiente pero es posible que el consumo de ostras por los humanos pudiera llegar a la prehistoria, quizás por las evidencias de recolectores de ostras encontrados en todas las culturas cercanas al mar.

Aunque tradicionalmente la historia de la ostra va unida a la historia de las perlas, lo cierto es que **la mayoría de ellas son cultivadas para la industria joyera**. Es muy difícil **encontrar una de forma natural**. Fue el japonés Mikimoto Kōkichi la persona a la que se atribuye encontrar un sistema viable para cultivar las perlas en 1893.

Fue tal su éxito que su patente se incluyó como una de las mejores de Japón en 1985. Lo que le valió ser incluido en la Cámara de los Lores a la japonesa, una distinción reservada solo a las más valiosas personalidades y que sitúa a una persona al nivel de la aristocracia.

Hay que pensar que las ostras pudieron haber sido una forma de alimento en las áreas costeras, y que junto con la industria pesquera pudieron haber sido una importante fuente de ingresos económicos. Es muy posible que la sobrepesca y la presión de la contaminación hayan hecho que su producción haya disminuido a cantidades casi ridículas para el consumo, no obstante, sigue siendo un manjar en las playas ecuatorianas

## Recordando personajes



Jorge Enrique Adoum Auad

Nació en Ambato, el 29 de junio de 1926. Hijo de Jorge Elías Adoum y Juana Auad Barcelona. Estudia la primaria en su ciudad natal, la secundaria en Quito, e ingresa a las carreras de Derecho y Filosofía en la Universidad Central del Ecuador, viaja a Chile en donde concluye sus estudios; en ese país, muy joven, trabaja como secretario del escritor Pablo Neruda, quien se refiere al escritor ecuatoriano como el mejor poeta de América Latina.

Jorge Enrique Adoum Auad, nace en Ambato, 29 de junio de 1926, fallece en Quito el 3 de julio del 2009. Fue escritor, político, ensayista y diplomático ecuatoriano, hijo del también escritor de temas ocultistas y esotéricos Jorge Elías Francisco Adoum, nacido en Líbano y emigrado a América Latina, madre fue Doña Juana Auad Barcelona.

Cuando cursaba la secundaria integra el movimiento literario Madrugada con otros poetas jóvenes. En 1949, edita su primer libro Ecuador Amargo, desde entonces a lo largo de su carrera literaria de tinte social, escribe poesía, teatro, novela, cuento, ensayo, periodismo, no ficción, recopilaciones, crítica literaria, selecciones, antología durante su permanencia en varios países del mundo y su país de origen, el Ecuador.

En París se desempeña como lector de literatura en español, portugués y catalán; periodista de radio y televisión; ejerce como traductor en la ONU y la OIT en Ginebra. Retorna a París al comité de redacción del Correo de la Unesco hasta 1987; así mismo, traduce al español obras de autores de diferentes países y colabora con revistas e impresos del país y del exterior.

Entre sus mayores y más conocidos éxitos se encuentra el poema “Los cuadernos de la tierra” y la novela “Entre Marx y una mujer desnuda”, publicada en 1976. Dicha novela fue llevada al cine en 1996 por el realizador ecuatoriano Camilo Luzuriaga. Su obra siempre ha tratado temas sociales y por ello fue nominado al Premio Cervantes.

Fue amigo entrañable del pintor Oswaldo Guayasamín, ya que compartieron gran parte de sus vidas, tratando temas políticos. Oswaldo Guayasamín con la ayuda del turco Adoum, logró culminar varias de sus actividades que emprendieron; solían reunirse por las tardes en el "Café 77" que funcionaba en la calle Chile y Benalcázar (esquina), cuando llegaba la noche iban hasta el "Búho", una cafetería de mama Antuca en la calle Venezuela y Manabí, donde funcionó el Diario "El Día", se tomaban un café de chuspa con humitas y cuando ya caía la noche pedían una botella del Mallorca Flores de Barril y las cajetillas de cigarrillos, Lucky, Chesterfield, Camel y otras de origen nacional.

Para el año 70 más o menos se descubrieron varios políticos que pertenecían al partido comunista, socialista entre los que destacaban eran los artistas de la pintura como los Hermanos Kigman, Patricio Cueva, Diógenes Paredes (el monstruo), el periodista Raúl Andrade y muchos más.