

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 19. Fecha de publicación 28 febrero 2025

PANACHES CON SALSA DE YOGUR



Ingredientes

- 1 zuquini lavado y cortado en medias lunas
- 1 cebolla perla lavada y cortada en juliana
- 1 pimiento rojo lavado y cortado en anillos la mitad, la otra mitad quita las semillas y reserva.
- 1 pepinillo lavado y cortado en rodajas
- 2 huevos duros costado en rodajas
- 1 taza de choclo cocido
- 1 tomate lavado y cortado en cascos
- 1 taza de arvejas cocidas
- ½ taza de yogur natural
- 5 cucharas de miel de maple
- ½ taza de granola
- 3 cucharas de vinagre blanco o balsámico
- 3 Chorizos españoles fritos (enteros o en rodajas)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Corte el zuquini a lo largo y ahora corte en medias lunas, pase por el grifo de agua y deposite en un recipiente. El pepinillo corte en rodajas y mezcle con el zuquini. Reserve.

2.- Coloque la cebolla perla en un recipiente agregue media cucharita de sal y frote suavemente hasta que se suavice, adicione la mitad del vinagre y deje para que se macere por cinco minutos.

3.- Mezcle el choclo con las arvejas y agregue a los ingredientes el paso Nro. 1. Añada la mitad de la miel de maple, mezcle suavemente hasta que se disuelva. Corte los tomates en cascotes y coloque en un recipiente hasta el momento de utilizarlos.

4.- Coloque en un recipiente el vinagre sobrante, mezcle con el yogur y el resto de la miel de maple, bata hasta que se disuelva, agregue la granola, mezcla muy bien. Rectifique los sabores con sal y pimienta si fuera necesario. Deposite esta salsa en el medio pimiento rojo que servirá a manera de recipiente.

5.- Procede a montar todos y cada uno de los ingredientes a su gusto. Decore con las rodajas de huevo, los chorizos españoles y los anillos de pimiento rojo.

Consejos

- ✚ Los productos como zuquinis, tomate, pepinillo, pimiento, que son considerados como vegetales, es preferible no cocinarlos, sino dejarlos en maceración con productos ácidos como limón o vinagre, para que adquieran sabor y se mantengan sus nutrientes.
- ✚ Las arvejas y choclos desgranados se pueden cocinar juntos en agua hirviendo con sal, siempre y cuando el choclo esté tierno, de esta manera se destaca el color verde de la clorofila de las arvejas.
- ✚ Usted puede utilizar otros productos en la preparación de esta bandeja, como: champiñones, aceitunas verdes- negras, zanahorias hidropónicas, brócoli, romanesco, entre otros.
- ✚ Cuando compre los zuquinis, busque que tengan color verde vivo y un largo de 25 a 30 cm, esto le ayudará a pelarlos con facilidad.

Beneficios de los zuquinis

"Calabacín o zuquini" se pueden realizar multitud de recetas, es rico en fibra y minerales (potasio magnesio, sodio, yodo, hierro, fósforo y calcio) y vitaminas C, B1, B2, B6, folatos, y ácido fólico. Aunque está disponible todo el año su época es en los meses de más calor.

Para aprovechar al máximo sus beneficios conviene consumirlos crudo o cocinados al vapor y con piel. Lo que se debe evitar es mantenerlo por más de cinco días, aunque sea en refrigerador.

Al elegirlos es mejor desechar los más grandes ya que contienen más semillas en su interior y su carne es menos tierna. Podemos consumirlo tanto crudo como cocido y admite cantidad de preparaciones culinarias.

El mayor beneficio que salta a la vista es que el calabacín nos permite nutrir nuestro organismo sin subir de peso. Es más, es ideal para bajar de peso de manera saludable. Porque posee una fuente importante de antioxidantes, vitaminas y fibra, elementos que levantan las defensas, nutren nuestro cuerpo, todo a un costo muy bajo de calorías.

La riqueza de magnesio en el calabacín, lo convierte en un protector del sistema cardiovascular. Puesto que reduce el riesgo de contraer ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

Es necesario nombrar los efectos de esta vitamina, presente en el calabacín, logra en nuestro organismo porque es un potente antioxidante. Que además **interviene en la formación de** colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos.

Más beneficios:

Ayuda al sistema inmunológico (por sus folatos).

Ayuda a prevenir la aparición de cálculos renales.

Ayuda a prevenir problemas relacionados con la piel, las mucosas, los músculos y las articulaciones (gracias a su vitamina C), entre otros.

Entérate algo mas de esta receta

Esta receta es una de las tantas recetas que nacieron con la tecnología y que además las trajeron los migrantes a los diferentes países que viajaron.

Los vegetales son alimentos naturales, nutritivos y vitamínicos que pertenecen taxonómicamente al reino Plantae, siendo así, organismos vivos fotosintéticos, con paredes de celulosa, fijados o plantados a un sustrato. Estos están formados por hojas, raíces, tallos y, en algunos casos flores y frutos.

Los vegetales son una fuente principal de nutrientes en la cadena alimenticia del ser humano, por el aporte energético y vitamínico. Usados a nivel gastronómico para la elaboración de suculentos platos con diversas presentaciones.

A estas recetas se las tiene como una tabla de salvación de la nueva alimentación, llegaron a posesionarse con el desarrollo de las costumbres de las mujeres jóvenes que desean tener una mejor apariencia física a través del spa; pero no hay que desconocer que en la antigüedad la gordura era el símbolo de la belleza, por esta razón tuvo tanto éxito Botero y sus cuadros.

Hay que recordar que la naturaleza nos ofrece productos perfectos para estar muy bien alimentados; por lo tanto, somos nosotros los que nos causamos los desórdenes alimenticios. La naturaleza es tan perfecta que nos entregan sabores propios de sus productos y el hombre trata de crear productos en conserva para suplir usando ha pasado la temporada y no es posible tener productos naturales.

Recordando personajes



Luis Dolores Cordero Crespo

Nació el 6 de abril de 1833 en la hacienda de Surampalti perteneciente al cantón Déleg, provincia del Cañar. Falleció el 30 de enero de 1912 en el cantón Cuenca, Ecuador. Su trayectoria política y vida pública transcurrió entre, político, docente, escritor ecuatoriano y presidente de la República (1892-1895).

Fue el presidente décimo cuarto de la historia de la República del Ecuador, así como también el último de la época "Progresista" iniciada con Antonio Borrero y Cortázar.

Luis Cordero también fue político y se desempeñó como miembro de los Progresistas, un partido político católico liberal, y fue miembro de la junta de gobierno provisional que llevó a los *Progresistas* al poder en 1883. Fue presidente del Senado en 1885.

En 1892 Cordero se convirtió en presidente de Ecuador. A pesar de ser un líder popular, Luis Cordero se vio obligado a dejar el cargo tras un escándalo político internacional conocido como *La venta de la bandera*. Durante la Primera Guerra Sino-Japonesa, el embajador ecuatoriano en Chile vendió armas a Japón en nombre de empresarios chilenos, a pesar de la declarada neutralidad de Chile. El cargamento fue detenido mientras lucía la bandera ecuatoriana para encubrir la participación de Chile, por lo que el público culpó a Cordero, quien, después de un breve conflicto armado, se vio obligado a dimitir. Se descubrió que el expresidente y entonces gobernador de la provincia de Guayas, José María Plácido Caamaño, estaba involucrado en el asunto, por lo que se vio obligado a exiliarse, donde murió. En 1898,

la Corte Suprema de Ecuador retiró todos los cargos contra Cordero después de que saliera a la luz la participación del embajador ecuatoriano.

Luis Cordero escribió poemas en español y kichwa y publicó el primer diccionario kichwa-español-kichwa en Ecuador en 1892.

Fue diputado y senador. Elegido presidente de la República en 1892, fue derrocado por el general Eloy Alfaro en 1895. Fundador de varios periódicos, fue profesor de literatura en el Colegio Nacional de Cuenca (Ecuador). Ayudó a la fundación de las universidades de Guayaquil y Cuenca, y en 1911 fue elegido rector de esta última. Como escritor, fue autor de *Dos cantos a la raza latina* (1883), *Recuerdos patrióticos de 1883* (1883), *Poesías jocosas* (1895), *Poesías serias* (1895) y un *Diccionario quechua-español*. En 1896 contrajo matrimonio con Josefina Espinosa Astorga, quiteña, de la que se había enamorado cuando era presidente. Enviudó en 1900. El presidente Eloy Alfaro lo nombró ministro plenipotenciario para representar a Ecuador en el centenario de la Independencia de Chile en 1910.