

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 22.

ARROZ A LA MARINERA



Ingredientes

2 tazas de arroz grano largo cocido en 4 tazas de caldo de huesos de pescado (cernido)
½ libra camarones lavados, pelados y retirados el intestino
½ libra de pescado (dorado o picudo) picado en cubos pequeños
10 mejillones lavados
10 almejas lavadas
10 conchas lavadas
½ libra calamares lavados y cortados en anillos
6 dientes de ajo molidos
1 cebolla paiteña picada en brunoise
Pimientos: 1 rojo, 1 amarillo y 1 verde cortados en brunoise
3 cucharas de hierbas picadas finamente (culantro, cebollín)
½ copa de vino blanco o ½ vaso de cerveza
6 cucharas de achiote en polvo
6 cucharas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Mezcle en un recipiente el ajo y las hierbas picadas, el achote en polvo, la sal, pimienta y el aceite. Divida en tres partes y reserve.
- 2.- Ponga un recipiente al fuego, deje calentar y añada la primera parte del aliño que preparó en el paso Nro. 1, agregue los mejillones, conchas y almejas, espere hasta que se comiencen a abrir. Retire inmediatamente del fuego y reserve.
- 3.- Realice la misma operación anterior, pero esta vez agregue la segunda parte del aliño, el pescado, los camarones y el calamar, mantenga en el fuego hasta que comience a cambiar de color el camarón, retire y reserve.
- 4.- Coloque un sartén grande al fuego, prepare un sofrito utilizando la cebolla, los pimientos (rojos, amarillos y verdes), cuando la cebolla esté cristalina, añada la tercera parte del aliño, vierta el vino o la cerveza, deje reducir el líquido. Añada el arroz y todos los ingredientes de los pasos 2 y 3. Mezcle cuidadosamente de tal manera que los ingredientes se distribuyan uniformemente; verifique si le hace falta rectificar con sal y pimienta y sirva.

Consejos

- ✚ La primera opción para lograr excelentes platos a base de productos de mar, es comprobar la frescura de los mismos, por lo que los pescados, deben tener su carne, firme y con olor a mar.
- ✚ Si va a utilizar crustáceos como los camarones, recuerde que las cortezas, nos dan la posibilidad de mejorar la calidad de los platos, por lo tanto debemos saltear las cortezas luego agregar un poco de vino blanco o cerveza y agregar este producto al sofrito de la cebolla y los pimientos. Con esta técnica lograremos un sabor espectacular.
- ✚ Recuerde que los platos elaborados con productos marinos son de corta cocción porque si se pasan de punto pierden sabor y se endurecen, resultando un fracaso el plato.

Beneficios del arroz

El arroz, considerado uno de los cereales más importantes del mundo, tiene sus raíces en Asia, donde se cultiva desde hace miles de años. Su cultivo se extendió a través de los continentes, adaptándose a diferentes climas y suelos. El arroz se ha convertido en un alimento fundamental en la dieta global, proporcionando energía y nutrientes esenciales a millones de personas.

Este grano versátil tiene una historia rica y está presente en diversas tradiciones culinarias. Su adaptabilidad y capacidad para complementar una variedad de platillos lo convierten en un ingrediente básico en cocinas de todo el mundo.

El arroz es una excelente fuente de nutrientes esenciales como carbohidratos, proteínas, vitaminas del grupo B, hierro calcio. En la dieta nos ayudará a mantener altos niveles de salud.

Entérate algo mas del arroz con mariscos

El Arroz con Mariscos es uno de los platos más populares de la gastronomía ecuatoriana Se trata de una deliciosa preparación que combina el sabor y la textura del arroz con una variedad de mariscos y pescados frescos, lo que resulta una elaboración llena de sabores y aromas.

El origen del arroz marinero se remonta a la tradición de cocinas costeras, donde la pesca ha sido una actividad esencial para la subsistencia. En España, el arroz marinero tiene fuertes vínculos con la famosa paella, aunque su preparación y sabores pueden variar significativamente. En países como Perú, México y otros lugares del Caribe, el arroz con mariscos se ha adaptado a los ingredientes locales, incorporando especias y técnicas autóctonas que enriquecen el plato.

Desde que empezaron a llegar los barcos cargueros a las costas ecuatorianas, los marinos adquirieron la costumbre de desembarcarse, ir a los mercados y adquirir productos de mucha calidad por su frescura y sabor, preparaban recetas tradicionales, experimentaban nuevos sabores y aplicaban las recetas de sus hogares o la cocina de cada casa y de cada madre. Una vez que estaban listos los platos hacían las comparaciones respectivas y cada uno de ellos sugería que este plato quedaría mejor con tal o cual producto.

Así fueron naciendo los platos marinos como sopas y arroces en los diferentes negocios que alquilaban para cocinar, los dueños de los comedores, curiosos por conocer sus elaboraciones ayudaban a la gente de mar y así es como aprendían y luego de que los barcos se iban ponían a la venta como ofertas los platos aprendidos.

Con el pasar del tiempo, los negocios de comidas para marinos y estibadores fue ampliando la oferta, con la circunstancia que tenían el mismo nombre pero con diferentes ingredientes, de esta manera se ha tornado muy difícil el tratar de unificar las recetas, para encontrar nuestra identidad a través del sabor de una determinada elaboración, esto en base a que cada cocinero o dueño de un negocio se cree el propietario de la autenticidad de su oferta.

Recordando personajes



Ernesto Albán Mosquera

Sobresalió por su extraordinario talento y condiciones histriónicas, y gracias a ellas pudo incursionar en todos los géneros teatrales, especialmente en el humorismo, campo en el cual alcanzó las más altas metas.

Apareció en las tablas en la década de los 30 interpretando pequeños papeles en diferentes compañías teatrales como la Vásconez-Merizalde y la Moncayo-Barahona.

Con las "Estampas Quiteñas"- Evaristo recorrió todo el Ecuador, presentándose no solo en las primeras salas de teatro de las grandes ciudades, sino, además, en los minúsculos escenarios de los más apartados y olvidados rincones de nuestro país.

Nació en Ambato, Ecuador en 1912, hijo del Dr. Luis Alfonso Albán Egüez y de la Sra. Dolores Mosquera Veloz. Sus primeros estudios los realizó en el Colegio Bolívar, de Ambato; posteriormente estudió oboe en el Conservatorio de Quito y finalmente arte dramático en el mismo instituto.

Su vida artística comenzó como cantante de tangos y posteriormente se convirtió en uno de los actores más populares de Ecuador. Empezó a actuar en obras de teatro en la década de 1930. Él y su esposa, Chavica Gómez, alcanzaron fama como actores y formaron una compañía teatral, integrada por otros actores aclamados como Oscar Guerra y Lastenia Rivadeneira, con quienes lanzó "Estampas Quiteñas", comedias sobre el humor de la vida cotidiana en Ecuador.

Actuó en obras de teatro como En un burro tres baturros de Alberto Novión de Argentina, A Campo Atraviesa de Felipe Sassone de Perú, y Argentino en Madrid, así como vodeviles franceses y las comedias españolas de Carlos Arniches, Navarro y Torrado, Linares Rivas, Joaquín Dicenta, Jacinto Benavente y otros.

También coprodujo películas mexicanas, en las que interpretó papeles. Actuó en las películas En la mitad del mundo (1964), 'Santo' contra los secuestradores (1973) y Fiebre de juventud (1966).

Se le asoció ampliamente con el personaje cómico que interpretó, "Evaristo Corral y Chancleta", en "Estampas Quiteñas", creada por el escritor Alfonso García Muñoz . Albán Mosquera recibió una gran influencia de Charles Chaplin .

Murió en Quito el 22 de julio de 1984 a la edad de 72 años. Su cuerpo está enterrado en el Cementerio Parques del Recuerdo de Quito.