

Sabores del Ecuador con historia
Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 27.

TIMBAL DE QUINOA



Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de caldo de pollo con sal
- 2 camarones lavados retirados los intestinos y salteados
- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 trozo de pimiento amarillo
- 1 trozo de pimiento rojo
- 1 trozo de pimiento verde
- 1 zanahoria pelada cocida y rallada finamente
- ½ taza de vainitas cocidas cortadas en dados pequeños
- ¼ de taza de cebolla paiteña cortada en brunoise
- 1 tomate pelado y sin semillas
- ½ cucharita de pimentón ahumado
- ½ cucharita de tomillo
- 4 cucharas de aceite de oliva
- ¼ de cucharita de pimienta
- 1 ramita de culantro
- sal al gusto

Preparación paso a paso

1.- Lave la quinoa tres veces en agua corriente, cuando esté clara escurra y ponga a cocinar con las 2 tazas de caldo de pollo durante quince minutos. Escurra bien y reserve.

2.- Ponga en una sartén dos cucharas de aceite, lleva a fuego alto, procede a preparar un salteado utilizando en primer lugar los productos del huerto como son: los pimientos amarillos, rojos y verdes, la cebolla paiteña, la zanahoria y las vainitas. Pasado 3 minutos agregue el tomate y los garbanzos, el pimentón y el tomillo, mezcle perfectamente y rectifique con sal y pimienta.

3.- En un recipiente mezcle la quinoa con todos los ingredientes del paso Nro. 2, vuelva a rectificar si fuese necesario.

4.- En otro sartén ponga las dos cucharas sobrantes del aceite, lleva al fuego y cuando esté caliente proceda a dorar los camarones, retire del fuego y reserve.

5.- En el plato de montaje coloque un molde cilíndrico de unos seis a ocho centímetros de diámetro, rellene el molde con la preparación elaborada y termine decorando con los camarones y la ramita de culantro. Al momento de servir retire el cilindro.

Consejos

- Es importante la limpieza de la quinoa para quitar el sabor ácido amargo que posee, de esta manera se aprovecha el sabor de los otros componentes que aportan a la preparación.
- Cocine la quinoa a fuego medio y con una proporción de dos partes de caldo por cada parte de quinoa.
- Deje que la quinoa repose una vez cocida, para que absorba bien el agua y obtenga una textura esponjosa.

Beneficios de la quinoa

La quinoa la tratamos como si fuera un grano o cereal, como el arroz, pero en realidad es un seudocereal con un contenido nutricional más interesante que este, al sumar muchas más proteínas vegetales y otros micronutrientes que la hacen muy beneficiosa para todo tipo de dietas y edades. Es menos proteica que las legumbres, pero sus proteínas son de buena calidad y contienen aminoácidos de los que carecen cereales como el maíz, la avena o el arroz.

Destaca también su mayor aporte de grasas de calidad, destacando el contenido de omega 6 y omega 3, sin aportar colesterol. Así, es un buen producto para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Su contenido en hidratos de carbono es similar al de las legumbres, menor por tanto que los cereales, y es más rica en fibra que el arroz, el maíz o el trigo refinado; es una buena alternativa a los cereales gracias también a su menor índice glucémico.

Pese a contener más proteínas y grasas que los cereales comunes, la quinoa no tiene mayor aporte energético destacado, siendo muy similar en su contenido calórico una vez cocida. Además, es una gran fuente vegetal de **vitaminas y minerales** esenciales tales como hierro, calcio, potasio, magnesio, selenio, zinc, vitamina E y vitaminas del complejo B.

Entérate algo más Del Timbal De quinoa

El timbal de quinoa, un plato de origen ecuatoriano, tiene sus raíces en la tradición andina y la adaptación de recetas europeas. La quinoa, un grano ancestral de los Andes, fue y sigue siendo un alimento fundamental en la alimentación de las poblaciones indígenas. El timbal, que se popularizó en Quito, combina la quinoa con carne, verduras y otros ingredientes, creando un plato nutritivo y sabroso.

La quinua, un regalo ancestral de los pueblos andinos, para las generaciones presentes y futuras. El año 2013 fue el “Año Internacional de la Quinoa” (AIQ) en reconocimiento a los pueblos andinos que han mantenido, controlado, protegido y preservado este cultivo. Esto se ha logrado gracias a sus conocimientos tradicionales y prácticas de vida en armonía con la tierra y la naturaleza. Los pueblos indígenas fueron custodios de este alimento por más de 7.000 años.

Un timbal, dentro del mundo de la cocina, es el formato que adopta la comida en el plato cuando se usa un molde con forma de cilindro corto -o aro, aunque también lo hay cuadrado, rectangular, entre otros. **Esos moldes suelen ser de acero inoxidable. Sirven para casi todo:** verduras, carnes, pescados, arroces, pastas, patatas, quesos frutas, bizcochos... eso sí, tienen que ser ingredientes con cierta consistencia para que no se desplomen cuando levante el molde y pierdan rápidamente la forma.

Recordando personajes



FRANCISCO TOBAR GARCÍA

Francisco Tobar García conocido como Paco Tobar, fue un poeta, dramaturgo, cuentista, ensayista, periodista, crítico literario, diplomático y profesor universitario ecuatoriano. Tenía un doctorado en Literatura de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Nació en 1928 en Ecuador. Se doctoró en Literatura por la Universidad Católica de Quito. Obtuvo el premio Marbella en 1979.

Francisco Tobar García nació en Quito en 1928, en el seno de una familia de la alta sociedad quiteña y guayaquileña, con una fuerte tradición católica a pesar de esta influencia paterna, al ser hijo del conservador Julio Tobar Donoso y Ángela García Gómez, sobrina nieta de García Moreno, disfrutó de libertad en sus lecturas, siendo su primo Alfredo Luna Tobar una figura clave en su desarrollo literario, actuando como mentor y crítico.

Su temprana exposición al teatro se dio a los cuatro años, participando en una obra de una compañía francesa debido a su dominio del idioma. Cuando era niño viajó a Santiago de Chile por problemas de salud y una etapa en un internado en Quito que, si bien cultivó su oído para el verso a través de la lectura en voz alta, también le generó sufrimiento y miedo debido a la rigidez y los castigos.

A los nueve años, comenzó a experimentar con el teatro de títeres junto a sus compañeros. Un momento significativo fue su temprana lectura de "Romeo y Julieta", que despertó su interés por las obras románticas. Estudió en el colegio San Gabriel que fue crucial para su formación literaria.

Su inquietud creativa lo llevó a escribir y dirigir sus primeras obras de teatro durante la secundaria, mostrando ya un talento precoz.

La consolidación de su vocación literaria se dio con el estreno de su primera comedia, "la farsa de un extranjero", y la formación del grupo literario "el parnaso" junto a otros estudiantes poetas. Paralelamente, su conflicto interno con la rigidez religiosa de su educación se intensificó, llevándolo a considerarse un "neopagano" en rechazo a las normas religiosas, algo que resolvería después en su vida al abrazar el agnosticismo.

Tras graduarse de bachiller y comenzar sus estudios de derecho, su vida tomó un giro bohemio, trabajando como profesor y viajando por Europa.

De regreso en Quito, lideró el "café bohemio" y participó en el grupo cultural "presencia", donde publicó sus primeros poemarios, "el grifo mal cerrado" y "amargo", este último con una recepción notable que lo consagró como una voz nueva en la lírica ecuatoriana, recibiendo elogios incluso de figuras internacionales como Vicente Aleixandre.

Su siguiente poemario, "Segismundo y Zalatiel" exploró contrastes temáticos y estilísticos, generando incluso críticas por su contenido por parte de figuras conservadoras, lo que reflejó la tensión entre su creatividad y las normas sociales de la época.