

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No.

### HUMITAS



### Ingredientes

- 2 tazas de choclo cao desgranado
- 2 huevos batidos
- ½ taza de queso fresco desmenuzado
- ½ taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- 3 cucharas de manteca de cerdo
- 2 cucharas de aceite achote
- Sal y comino
- Hojas de choclo lavadas para envolver

### Preparación paso a paso

1.- Lave los granos de choclo y seleccione que no haya gusanos, proceda a armar un molino de granos y muela, ajustando en la rueda del rulimán, para comprobar el grosor de la molienda. Cuando empiece a moler tome un poco de masa, frote entre los dedos y compruebe que no exista trozos de choclo, si no está bien triturado el choclo vuelva a moler.

2.- Ponga un recipiente al fuego moderado y deposite en primer lugar la manteca de cerdo con el achote, cuando esté caliente agregue la cebolla y deje por dos minutos o hasta que la cebolla este más o menos transparente, retire del calor y deje enfriar.

3.- Agregue al sofrito los huevos, el queso, la mantequilla y la crema de leche, bata ágilmente para que se mezclen los ingredientes y una vez lograda la mezcla empiece a poner poco a poco el choclo y vaya mezclando hasta lograr una masa uniforme y sin grumos, por último, agregue la sal y el comino.

4.- Tome una o dos hojas de choclo y proceda a poner en el centro de la hoja de dos a tres cucharas de la masa, cierre las humitas tomando en cuenta que no vaya a salir la masa.

5.- Arme una paila colocando en primer lugar las tusas del cholo que deben estar humedecidas, cubra con paja y tape con un paño de cocina, coloque una a una las humitas sin aplastar, es preferible colocarlas en forma de cruz, es decir unas van horizontales y las siguientes verticales, tape con otro paño y cocine al vapor por una hora aproximadamente. Este proceso puede reemplazarlo usando una olla de vapor o tamalera.

## Consejos

- El éxito de las humitas consiste en la molienda del choclo que debe ser muy fina la masa para que no tenga afrecho.
- No licuen los granos con ningún líquido, basta con la leche que tiene el choclo, la molienda debe hacerse en molino de granos o rallado.
- Si desea que las humitas tengan un sabor a choclo fresco puede agregar un poco de azúcar a la masa y batir hasta que se disuelva

## Beneficios del choclo ~ maíz de dulce

El choclo conocido también como maíz de dulce contiene varias vitaminas beneficiosas, como las del complejo B, buenas para la piel, el pelo, el corazón, el cerebro y la digestión. Esos nutrientes también cumplen un rol en la prevención de los síntomas del reumatismo al mejorar la motilidad de las articulaciones.

Las vitaminas A, C y K, junto con el betacaroteno y el selenio, ayudan a mejorar el funcionamiento de la glándula tiroides y fortalecen el sistema inmunitario. El potasio, otro nutriente presente en el maíz, presenta propiedades diuréticas.

Los ácidos grasos esenciales (especialmente ácido linoleico) en el aceite de maíz contribuye a regular la presión arterial y el nivel de colesterol en sangre, además de prevenir enfermedades cardiovasculares.

Sumado a lo anterior, este grano es una fuente esencial de diversos fitoquímicos que actúan como antioxidantes, reduciendo el riesgo de enfermedades.

(los hilos finos y sedosos que se encuentran dentro de la mazorca) también se aprovecha en el ámbito culinario por sus beneficios asociados. Se utiliza comúnmente en el tratamiento de cálculos renales, de infecciones urinarias, de ictericia y en la retención de líquidos. También se cree que puede mejorar la tensión arterial, favorecer el funcionamiento del hígado.

## Entérate algo más de las Humitas

La humita data de la época precolombina, exactamente en el imperio incaico, el cual se gestó y fundó en la ciudad del Cusco ubicada en el Perú. Su nombre original es humint'a (quechua), que traducido al español significa "tamal de maíz tierno, molido y condimentado con dulce, envuelto en p'anqas (hojas de choclo) y cocinado al vapor". Su origen está en la región andina, por lo que no hay duda que es un plato originario de la sierra.

En la antigüedad solo se podía disfrutar de esta receta que se las consideraba como especiales, en la época de la fanesca, ya que solo se tenía los choclos disponibles durante tres meses en el año. Con el paso del tiempo y el avance de la tecnología se empezó a producir choclo todos los meses del año y desde entonces se acentuó la producción de esta deliciosa receta, que en muchas casas se las consumen en reemplazo del pan.

Las humitas pertenecen a la familia de los "*chumales es decir de los envueltos*", en este capítulo de nuestras recetas se encuentran los tamales, quimbolitos, bollos de plátano o pescado, entre otros. Hasta los años 60 también era fácil el comprar en las ferias de los pueblitos de la sierra ecuatoriana (Machachi, Lazo, Latacunga), las famosas y deliciosas "*arepas de campo*", que vendían envueltas en hojas de achira.

Se debe respetar la técnica antigua para mantener el sabor en lo que concierne al cocimiento, para esto debemos utilizar una paila a la que se le agrega agua con las tusas del choclo, se cubre con paja y un paño. Se colocan ordenadamente las humitas, se tapan con un paño en la parte superior y se cocinan por una hora aproximadamente.

# Recordando personajes



LUIS "Loco" LARREA BAUTISTA

En su vida como automovilista, logró sendos triunfos en el país y en el extranjero. Luis Larrea ganó tres vueltas al Ecuador: 1955, 1957 y 1960 a bordo de un Ford Fairlane de 1955.

Compitió en autos emblemáticos como Ford 41, Ford 55, Volvo 544, Volvo 122S, Mercedes-Benz 250SE, BMW 2002 y Porsche 911S. Se retiró de las competencias en 1983 cuando tenía 62 años.

Falleció el 7 de noviembre de 1994 tras sufrir un accidente de tránsito cuando retornaba de Quito.

## Biografía de Luis Larrea Bautista - corredor

Hablar de Luis Larrea Bautista es hacer un recuento de la historia del automovilismo tungurahuese. Es también recordar una serie de éxitos deportivos en el apasionante mundo automotor, por ello nuestro homenaje permanente a este gran piloto.

Luis Larrea nació en Pelileo, el 15 de diciembre de 1921, hijo de Augusto Larrea y Carmen Bautista, quienes supieron sembrar en él el espíritu de campeón y le dieron el arma para ser el mejor. Debutó en el automovilismo el 6 de diciembre de 1949 con la carrera Ambato-Quito por el viejo camino, acompañado de su copiloto, Víctor Espinoza recibieron su primer banderazo. Participó aproximadamente en 300 competencias.

A nivel internacional ganó las seis horas de Bogotá el 12 de octubre de 1964, alternando con Alfredo Vinuesa. Compitió en varias carreras importantes como: la de Lima-Perú, Pasto, Cali, Cartagena, Barranquilla, Medellín en Colombia; Buenos Aires, Tucumán, Córdoba, San Juan en Argentina, entre otros países.

Posteriormente se dedicó mediante la creación de una empresa de transporte interprovincial llamada "Santa" a dar servicio a varias provincias del país, este servicio siempre tuvo la finalidad de ofrecer un transporte de calidad y seguridad a sus pasajeros.

En su vida como automovilista, logró sendos triunfos en el país y en el extranjero. Compitió en autos emblemáticos como Ford 41, Ford 55, Volvo 544, Volvo 122S, Mercedes-Benz 250SE, BMW 2002 y Porsche 911S. Se retiró de las competencias en 1983 cuando tenía 62 años.

A la edad de 73 años, siendo intendente de Ambato, falleció un lunes 7 de noviembre de 1994 tras sufrir un accidente de tránsito cuando retornaba de Quito.