

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 30

### PASTEL DE ESPINACAS



### Ingredientes

- 2 tazas de espinacas lavadas y cocidas al vapor
- 2 huevos duros picados
- 2 tazas de papas lavadas peladas y hecho puré
- 5 rebanadas de jamón de espalda picado
- 1 taza de queso maduro rallado
- 1 cuchara de aliños molidos
- 1 cuchara de salsa inglesa
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 libra de masa quebrada

1 cucharara de cúrcuma  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso

- 1.- Tome un molde para horno, utilizando una brocha pinte por todos los lados con el aceite.
- 2.- Lave las espinacas retire los tallos y cocine al vapor, cuando estén en su punto, escurra y pase por agua fría, pique en trozos no muy pequeños y reserve.
- 3.- Ponga en un recipiente el aceite, el puré de papas y agregue: los aliños, el queso, la salsa inglesa, el jamón, la cúrcuma, los huevos duros picados y las espinacas, sal y pimienta. Mezcle cuidadosamente todos los ingredientes.
- 4.- Estire la masa quebrada según la forma del molde, forre el recipiente en su totalidad incluyendo las paredes. Coloque el relleno extendiéndolo por toda la superficie.
- 5.- Lleve al horno a 180°C por veinte minutos o hasta que esté dorado. Retire del horno deje enfriar. Corte de preferencia con un cortador para pasta y sirva.

## Consejos

- Deje reposar la masa antes de estirar esto se hace colocando la masa en una funda plástica, por diez minutos a temperatura abrigada.
- La versatilidad de la receta le permite trabajar pasteles personales, usando moldes pequeños.
- Usted puede utilizar una gran variedad de productos para preparar el relleno, tales como otro tipo de hojas como: el nabo chino, acelgas y además puede adicionar cualquier tipo de proteína e incluso granos cocidos.
- Este pastel puede servirse como entrada de un menú, así como también como guarnición de un plato fuerte.

## Beneficios de las espinacas

La espinaca es muy cotizada alrededor del mundo ¡y no es para menos! No solo es una de las verduras más duraderas que podemos tener en la cocina, es tan versátil que no se ve alterada por el método de preparación y cocción que utilice.

La espinaca es un superalimento. Está cargada de nutrientes y es baja en calorías. Las verduras de hoja verde oscura como la espinaca son importantes para la salud de la piel, el cabello y los huesos. También son una fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

Los posibles beneficios para la salud de consumir espinacas incluyen mejorar el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes, reducir el riesgo de desarrollar cáncer y mejorar la salud ósea.

## Entérate algo más del Pastel de espinacas

La historia del pastel de espinacas está ligada a la tradición griega, a la pasta filo y a la introducción de las espinacas en la cocina griega. La Spanakopita se ha convertido en un plato popular en Grecia y en todo el mundo, y tiene variantes similares en otras culturas, como la Pascualina en Italia y el Börek en Turquía.

Este tipo de elaboraciones no se conocía en nuestra gastronomía, hay que recordar que el trigo llegó después de la conquista, nosotros en la antigüedad lo que utilizábamos era el maíz, luego de varios años se procedió a mezclar ingredientes que se traían para la comida de los españoles y de esta manera se fueron fusionando los productos de América con los europeos y así nacieron varias recetas que preparaban los huasichamas que estaban al servicio de los conquistadores.

En la antigüedad muchas de estas elaboraciones se mandaban a hornear en las panaderías ya que varias de las familias servían este tipo de elaboraciones en reemplazo del pan y así nacieron a la par las rosquillas de agua, por lo que empezaron a nacer las panaderías como negocio y en este tiempo es donde se aprovechó para desarrollar la elaboración de masas para pan y otras recetas.

## Recordando personajes



RAFAEL TOBIAS NEGRETE

Rafael Tobías Negrete, escultor y pintor quiteño, dedicó gran parte de su vida a la piedra. Logró hacer de su casa, un taller de arte. Plasmó verdaderas creaciones artísticas en piedra y barro, que son piezas claves de su museo.

Entre sus obras en piedra más destacadas, se encuentra la representación de los integrantes de la primera Misión Geodésica francesa ante la Real Audiencia de Quito durante el siglo XVIII.

Sus obras se encuentran expuestas en Ecuador, Budapest (Hungría), Pergamino (Argentina) y Guanajuato (México).

## Biografía de Rafael Tobías Negrete

Rafael Tobías Negrete nació en Quito, el 06 de diciembre de 1925 y murió el 14 de diciembre de 2004, su padre fue un capitán del presidente Eloy Alfaro, su madre fue Rosita Petrona Pérez Román. Además del cuidado de sus progenitores, recibió la atención de su abuela Dña. Rosa Asa de Rosignoli. Fue el décimo tercer hijo y el último de esa familia (Rosignoli).

Por otra parte, su primer maestro fue Joaquín Pinto, quien lo inició en el camino del arte y la pintura. Trabajó para la orden de los franciscanos, como también para Jacinto Jijón y Caamaño.

Sus primeros estudios los realizó en la escuela Faustino Sarmiento, ubicada en aquel momento en el parque Julio Andrade (Av.10 de agosto y Veintimilla), luego pasó a la escuela de los hermanos cristianos. En el año de 1939, ingresó a la Escuela de Bellas Artes, ubicada en el Parque de La Alameda. En el año de 1945 se graduó de escultor y pintor con las más altas calificaciones.

Cuando se graduó, fue profesor de modelado en la Facultad de Artes Plásticas de la Universidad Central del Ecuador. Se perfeccionó en las áreas de escultura y pintura en la

academia Pietro Bannuci de la ciudad de Perugia en Italia. En 1963, fue miembro de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, perteneció a la Sociedad de Artistas Plásticos del Ecuador.

Entre las distinciones honoríficas contó con el certificado de Perugia-Italia, En 1961, fue invitado a Rio de Janeiro, Brasil y otras ciudades como Cuiabá, Brasilia. Sus obras fueron tanto en pintura como en escultura y han sido reconocidas trascendiendo tanto dentro y fuera del país. En este caso, es importante analizar qué sucesos y métodos artísticos hicieron tan importante a este artista para que fuera reconocido en Pomasqui.

Durante su carrera profesional y artística, uno de los elementos con los que se basó, el artista Negrete para hacer sus creaciones de arte, fue el material rocoso de la zona de canteras y montañas de Pomasqui, para poder realizar y esculpir sus obras.