

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 31

### SOPA SERRANA DEL CAMPO



### Ingredientes

- 1 filete de lomo de res picado en trozos
- 2 choclos cortados en trozos
- 2 tazas de frijoles negros previamente remojados
- 1 taza de lentejas remojadas
- 1 taza de pasta (macarrones)
- 1 zanahoria pelada y cortada en rodajas
- 1 cebolla paiteña picada en juliana o tiras largas
- 3 papas cortadas en tajadas
- 1 pimiento rojo picado en dados medianos
- 1 pimiento amarillo cortado en dados de tamaño mediano
- 1 pimiento verde cortado en dados medianos
- 6 tazas de fondo de verduras
- ½ taza de vainitas picadas
- 1 cucharada de ajo molido o en pasta

1 cucharada de aliños molidos  
2 cucharadas de salsa de soya  
½ taza de salsa de tomate  
1 cucharada de hierbas molidas  
3 cucharadas de aceite  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso

1.- Lave los frijoles y ponga a remojar en agua desde la noche anterior. Al día siguiente cambie de agua y cocine en olla de presión, durante media hora aproximadamente, cuando observe que ya tiene un caldo oscuro, agregue los choclos y las lentejas, deje cocinar hasta que estos ingredientes estén suaves.

2.- Pique el filete de res en trozos medianos y sazone con sal y pimienta. Ponga en una sartén el aceite, deje que se caliente a fuego alto y dore el lomo; disminuya el fuego y adicione la cebolla paiteña, las zanahorias y los pimientos (verde, rojo y amarillo), espere a que se intensifiquen los colores de los pimientos y reserve.

3.- En una olla mediana caliente el fondo de verduras y agregue los ingredientes del paso 2 y 1. Sazone la sopa agregando el ajo en pasta, los aliños molidos, la salsa de tomate y la salsa de soya, deje que hierva y adicione las vainitas y las papas. Deje cocer hasta que estas últimas estén suaves.

4.- Observe si la sopa ha espesado, entonces agregue la pasta - macarrones y cocine aproximadamente durante siete minutos. Pruebe el sabor y rectifique con sal y pimienta si fuera necesario.

5.- Agregue las hierbas molidas y sirva la sopa teniendo la prolijidad de que en el plato estén distribuidos todos los ingredientes de esta sopa.

## Consejos

- Recuerde que la base de cualquier buena sopa es el caldo de verduras, o de pollo o res.
- Los géneros más resistentes para la cocción de la presente sopa son: la cebolla, los vegetales y el ajo, por lo tanto, si empieza trabajando el sellado de la carne recuerde que debe bajar la temperatura, esto evita que se quemen los vegetales y no den una presentación desagradable y sabor amargo.

- Es importante el saltear la carne, previamente sazonada esto ayuda a mejorar el sabor de la sopa hay una diferencia abismal entre el sabor de la carne cocida y la salteada.

## Beneficios de los frijoles negros

Frijoles negros, también conocidos como turtle beans y frijoles negros, han sido un elemento básico en las dietas de América del Norte durante miles de años. ¿Pero qué los hace tan especiales? Estas pequeñas legumbres no solo son deliciosas, sino que también son una potencia nutricional.

Cargados de antioxidantes, fibra, proteínas y carbohidratos, los frijoles negros pueden desempeñar un papel vital en la promoción de la salud y el bienestar en general. Desde reducir el riesgo de enfermedades médicas graves hasta ayudar en el control del peso, estos humildes frijoles tienen mucho que ofrecer.

Los frijoles negros proporcionan un equilibrio bien redondeado de macronutrientes que son esenciales para mantener una salud óptima. Contienen tanto carbohidratos como proteínas, lo que los convierte en un alimento ideal para aquellos que buscan una dieta equilibrada. Una taza de frijoles negros cocidos contiene aproximadamente 41 gramos de carbohidratos y 15 gramos de proteínas.

## Entérate algo más de la Sopa serrana de campo

La sopa serrana es un reflejo de la cultura rural y de la conexión entre la cocina y el entorno natural. Su historia se remonta a los tiempos en que las comunidades campesinas dependían de los recursos locales para su alimentación, y su preparación se transmitía de generación en generación.

Son muchas las teorías existentes con respecto a esta sopa en primer lugar por la cantidad de ingredientes que contiene, en segundo lugar, las técnicas que se deben utilizar para obtener un sabor ideal y en tercer lugar se debe tener en cuenta que en la antigüedad no se disponía durante todo el año de todos los ingredientes.

En algunos casos, la sopa serrana se preparaba con carne, especialmente durante festividades o cuando se contaba con ella, pero en general, su base era vegetal, lo que la convierte en un plato versátil y adaptable a las diferentes regiones y estaciones.

Se han vertido varias teorías de que esta sopa tiene origen caribeño por el uso de los frijoles negros que son como el ingrediente principal de las gastronomías, salvadoreña, guatemalteca y mexicana entre otras. La verdad es que en nuestro medio desde que se pudo disfrutar de su sabor tuvo muy buena acogida en razón de que los ecuatorianos somos consumidores de sopas por excelencia.

## Recordando personajes



Manuel Esteban Godoy Ortega

Manuel Esteban Godoy Ortega, fue un hombre cuyo compromiso lo llevó a trascender obstáculos y contribuir un camino hacia el progreso de una ciudad.

La familia Godoy Ruíz, compra en 1972 una pequeña fábrica artesanal de condimentos. La calidad y la habilidad se juntaron para que en cuestión de tiempo se convirtiera en una floreciente empresa, conformándose en 1973 en Industria Nacional de Especerías INE.

Siendo hoy ILE, una empresa que proporciona soluciones alimentarias para resaltar el sabor de distintas presentaciones gastronómicas, conocida en América y Europa.

## Biografía de Manuel Esteban Godoy Ortega

Manuel Esteban Godoy Ortega, nacido el 26 de diciembre de 1916, en la parroquia Malacatos, cantón y provincia de Loja; fue un hombre cuyo compromiso lo llevó a trascender obstáculos y construir un camino hacia el progreso. Desde temprana edad, este ilustre lojano se inició en el ámbito laboral como ayudante en un trapiche de caña.

Más adelante, apostó por la siembra y venta de tomate, para finalmente establecer su primera fábrica de dulces. Su incansable ímpetu y su deseo de superación lo llevaron a desempeñarse como obrero moledor, mientras que su habilidad para organizar y ahorrar no solo benefició a su familia, sino que también contribuyó al desarrollo de su comunidad.

Entre los años 1958 y 1960, la familia Godoy Ruiz comenzó a enfrentar desafíos debido a la falta de instituciones educativas en Malacatos y, con la determinación de brindarles una educación de calidad a sus hijos, Manuel decidió trasladarse a Loja, dejando atrás la época

de la caña y el tomate. Fue en 1972 cuando dio inicio al emprendimiento que hoy conocemos como ILE.

Manuel Esteban, con el apoyo incondicional de su esposa Blanca Ruiz Aguilera, dedicó su vida al progreso de su tierra natal, lo que comenzó como una pequeña fábrica de condimentos se convirtió en un próspero emprendimiento que ha beneficiado a miles de personas en Loja y otros países del mundo.

Hoy en día, el legado de Manuel Esteban perdura en el corazón de quienes tuvieron el privilegio de conocerlo, y su historia continúa inspirando como un ejemplo de lucha y superación.

Del 17 al 26 de abril 2024, en la Semana del Estudiante se rindió homenaje a Manuel Esteban Godoy Ortega, quién fue la figura principal de este evento cultural que año a año lo realiza el Centro de Apoyo Social Municipal (CASMUL)- Loja. Las instituciones participantes se involucraron en una amplia gama de actividades que abarcan la oratoria, pintura, canto, coreografías, gastronomía, teatro, producción audiovisual y una feria de emprendimientos.

Manuel Agustín Godoy Ruiz, hijo del homenajeado, expresó su gratitud hacia los organizadores por considerar el legado de su padre en estas actividades. Subrayó que, a pesar de no provenir de una familia con lujos, la mejor enseñanza que les dejó su padre fue el espíritu emprendedor. Actualmente, junto con la empresa ILE, están comprometidos en contribuir al desarrollo de la región sur del país.