

# Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 37

## SOPA DE LA SIERRA CENTRAL



### Ingredientes

- 1 taza de fréjol bolón
- 1 taza de vainitas lavadas y desvenadas
- 1 zanahoria picada en parmentier
- 1 taza de mote cocinado
- ½ libra de cuero de cerdo
- ½ taza de apio lavado y picado en medias lunas
- ½ taza de espinacas lavadas y troceadas
- 2 cucharas de pasta de maní
- 1 libra de papas pequeñas peladas y lavadas
- 5 tazas de caldo de carne de cerdo o de la cocción del cuero
- 1 cuchara de ajo molido
- 3 cucharas de hierbas picadas
- 1 cuchara de salsa de inglesa

Sal, pimienta y comino al gusto al gusto

## Preparación paso a paso

1.- Ponga un recipiente con dos litros de agua con sal y cuando hierva agregue el cuero. Cocine por aproximadamente una hora o hasta cuando esté suave, al cabo de este tiempo, ciera el caldo y corte en cuero en trozos de 2 a 3 cm. por lado. Reserve el caldo y el cuero.

2.- Coloque un sartén al fuego moderado, prepare un sofrito utilizando: el apio, el ajo molido y las hierbas picadas, mantenga en el fuego hasta que cambien de color. Retire y reserve.

3.- Lleve al fuego una olla con el caldo de la cocción el cuero, deje que hierva y agregue el sofrito (paso Nro. 2), agregue los frijoles, deje que se cocinen por diez minutos y luego adicione, las vainitas, las zanahorias y deje cocinar hasta que estén suaves.

4.- Agregue a la sopa las papas, el maní y el mote. Si hace falta añada más caldo de la cocción del cuero, deje que se cocinen las papas y que se disuelva el maní.

5.- Por último, agregue los cuadraditos de cuero, las espinacas y la sala inglesa. Deje que vuelva a hervir rectifique con sal pimienta y comino si fuera necesario.

## Consejos

- No es conveniente poner a cocinar todos los ingredientes, ya que cada uno de los productos tienen diferente tipo de textura y tiempos de cocción.
- Para cocinar el mote, es necesario lavarlo y dejar en remojo desde la noche anterior y al día siguiente cocine por dos horas aproximadamente en una olla normal. Si prefiere utilizar la olla de presión ocupará el 50% de tiempo; el tiempo corre desde que pita la olla.
- Si desea dar una mejor presentación a la sopa agregue una cucharada de aceite de oliva por plato para que brillen los productos.

## Beneficios de las vainitas

La vainita es de origen americano, en concreto de la zona de México y Perú. Esta verdura fue uno de los primeros alimentos que encontraron los europeos que llegaron a América. Su

introducción en España y la posterior difusión por el resto de Europa tuvo lugar en las expediciones a América que se produjeron durante el siglo XVI. Sin embargo, su consumo como verdura no comenzó hasta el siglo XIX. De hecho, hasta ese momento se cultivaron sólo por sus semillas.

Las vainitas, también conocidas como ejotes, habichuelas o judías verdes, son una legumbre con bajo aporte calórico y rica en nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y minerales. Son ideales para dietas de control de peso y han demostrado múltiples beneficios para la salud. Diversos estudios científicos señalan que el consumo regular de vainitas puede mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y contribuir al control de la glucosa en sangre.

## Entérate algo más de la sopa con vegetales y granos

La sopa de vegetales tiene raíces antiguas, con orígenes que se remontan a la época de los griegos y romanos, quienes combinaban verduras y hierbas en agua para crear caldos nutritivos. A través de los siglos, esta preparación sencilla y versátil se ha convertido en un plato fundamental en muchas culturas culinarias.

Esta sopa se prepara en tiempos de cosecha que generalmente en la antigüedad ocurrían en los meses de febrero hasta abril. Estas sopas realizaban las mujeres campesinas para alimentar a la familia y a la vez les servía para comprobar la calidad de los granos que se iban a ocupar en la preparación de la sopa.

Su versatilidad permite la incorporación de una amplia gama de ingredientes, lo que la convierte en un plato adaptable a diferentes estaciones y preferencias.

La sopa de verduras ha mantenido su presencia en la cocina tradicional de muchas regiones y sigue siendo un plato popular en la actualidad.

## Recordando personajes



ALFONSO RUMAZO GONZÁLEZ

Fue un escritor, historiador, ensayista y crítico literario ecuatoriano.

El trabajo de Alfonso Rumazo González le mereció varios reconocimientos; entre ellos, el Premio de la Academia Ecuatoriana de Historia, por su libro 'Gobernantes del Ecuador'; el Premio Nacional Eugenio Espejo, mención Ciencias, otorgado por el Gobierno ecuatoriano, 1997; y el Premio de la Academia Nacional de la Historia de Venezuela por 'El General San Martín, su vida y su acción continental, en relación con la historia de Bolívar'.

## Biografía de Alfonso Rumazo González

Nació el 12 de marzo de 1903 en Latacunga. Su padre fue José Rumazo González, un político liberal que vivió soltero en la ciudad de Ambato. Acompañó al escritor Juan Montalvo cuando fue desterrado a Ipiales.

Le gustaban las ciencias y estudió química en la ciudad de Quito y Guayaquil. A partir de ello crearía la farmacia "Popular" junto a su esposa Carmen Moya Puyol. Tuvo dos hijos José y Alfonso, ambos fueron escritores muy destacados. Estudió en el Colegio de los Hermanos Cristianos de Latacunga y para el año de 1910 se mudó a Quito con su padre y su hermano, donde empezaría su carrera literaria.

Conoció al arzobispo González Suárez y fue al Seminario San Luis de Quito, al igual que José Rumazo, pero decidiría no optar por el sacerdocio. Cuando tenía diecinueve años decidió empezar a viajar. Fue a Guayaquil, después a Bogotá, y Lima, donde conocería a José de la Riva Agüero y Osma. Después partió hacia Panamá desde donde quería partir hacia Francia, pero le faltó dinero.

En Centroamérica, visitó San José y La Habana. Mientras viajaba, también leía y empezó poco a poco a escribir. Después de cuatro años de viaje regresaría en 1926 a Quito. Empezó a trabajar para el diario "El Día" haciendo crítica literaria, lo que después publicaría bajo el título de "Siluetas líricas de poetas ecuatorianos".

Conocería además al escritor Gonzalo Zaldumbide con quien colaboraría en el ámbito literario. Empezó a escribir poesía también, llegando a publicar su libro titulado "Vibración Azul" que saldría a la luz 1929. En paralelo José Rumazo también publicaría sus primeros poemarios "Proa" y posteriormente "Raudal".

De esta manera los hermanos Rumazo se empezaron a abrir campo en el mundo literario de su país. En 1930, la Academia Nacional de la Historia organizó un concurso y tanto Alfonso como José decidieron participar para lo cual fueron asignados distintos temas. José investigaría el periodo prehispánico y Alfonso en cambio la historia republicana, para lo cual publicaría "Gobernantes del Ecuador".

Desarrolló una intensa actividad como articulista —más de 6.000 artículos publicados en periódicos y revistas de América Latina y Europa— y cuenta con una copiosa bibliografía de más de 30 libros publicados en campos diversos (poesía, narrativa, crítica literaria, ensayo histórico). Fue candidato al Premio Nobel de Literatura y obtuvo el Premio Eugenio Espejo, al igual que su hermano José, en mención Ciencias, otorgado por el Gobierno ecuatoriano en 1997.