

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 38

### CRÊPES DE CAMARONES



### Ingredientes

- ½ libra de camarones limpios y picados en tres partes
- 1 taza harina de trigo
- 2 huevos
- 2 tazas de leche
- 6 cucharas de aceite
- 4 cucharas de yogurt
- 3 cucharas de mermelada de piña
- 3 cucharas de vinagre
- 1 cuchara de estragón
- 1 cucharita de hierbas molidas
- 6 aceitunas verdes sin hueso picadas
- ½ taza de pimienta roja picado en brunoise
- ½ taza de cebolla perla picada en brunoise
- 2 cucharas de salsa de soya
- 1 tomate cortado en medias lunas
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso

- 1.- Ponga en un recipiente el vinagre, las hierbas molidas, la mermelada de piña, sal y pimienta agite para que se mezclen los sabores y agregue los camarones, deje en reposo unos diez minutos o hasta el momento de armar las crêpes.
- 2.- Coloque en un recipiente la harina de trigo, los huevos, la leche y la mitad del aceite, bata hasta que se integren perfectamente todos los ingredientes. Ponga un sartén mediano antiadherente a fuego moderado, y cuando este caliente vierta desde el centro una cantidad medida de masa cubriendo todo el fondo del sartén. Dore las crepes por ambos lados. Resérvelos hasta el momento de armar.
- 3.- Prepare un sofrito en un recipiente utilizando el resto del aceite, ponga al fuego y cuando se caliente, agregue la cebolla perla, los pimientos rojos y las aceitunas mantenga hasta que cambien de color y adicione el estragón, apague el fuego y deposite los camarones marinados, agite para que se mezcle con los ingredientes. Tape y reserve hasta el momento de armar las crêpes.
- 4.- Coloque en un plato la crêp y con la ayuda de una cuchara deposite en la parte superior del crep dos cucharas de los camarones marinados, extiéndalo en forma horizontal y enrolle con mucho cuidado.
- 5.- Termine decorando con el yogurt, la salsa de soya y los tomates. Si gusta puede contar las puntas para que los bordes tengan uniformidad.

## Consejos

- Le recuerdo que las crepes deben ser delgadas, por esta razón no debe poner mucha cantidad de masa en el sartén, sino hasta que cubra ligeramente el fondo del recipiente.
- Cuando empiecen a salir unas burbujitas es momento de dar la vuelta a la crep y dejar que se cocine brevemente por el otro lado.
- No olvide de servirlos calientes, ya sea solos, con toppings o con el relleno que más le agrade. Esta masa y las técnicas se utilizan para las crêpes de dulce y de sal.
- La cocción de los camarones se produce con la temperatura del sofrito cuando se ha apagado el fuego, ya que si se mantiene el fuego encendido se pasan de punto y se reducen demasiado.
- A medida que vaya cocinando las crêpes en la sartén, coloque en un plato unos sobre otros para que mantengan mejor el calor.

## Beneficios de las aceitunas

Este alimento tiene la particularidad de reunir los cuatro sabores básicos (dulce, salado, amargo y ácido) lo que la dota de una increíble polivalencia en su aplicación gastronómica y la convierte en un ingrediente magnífico en multitud de platos: snacks, tapas, aperitivos, acompañando a bebidas o dentro de ellas, ensaladas, pizzas, arroces, pastas, pescados, carnes... incluso postres.

Gracias a esta particularidad, resulta extremadamente versátil a la hora de introducirla en la alimentación de cada día. Por esa razón, la cantidad diaria recomendada es de 7 aceitunas al día.

**Sus beneficios son múltiples**, con propiedades muy interesantes para el cuidado de nuestro organismo. Contienen elementos nutritivos buenos para la salud, tales como vitaminas, minerales, ácido oleico, fibra, etc.

- ✓ Una de las principales características de este alimento es su alto contenido en lípidos. No obstante, se trata de grasas de excelente calidad nutricional y la mayoría son mono insaturadas, entre las que destaca el ácido oleico que conforma hasta un 77 % de su composición. Este elemento tiene múltiples beneficios para el organismo: se encarga de disminuir el conocido como colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL).
- ✓ Son ricas también vitamina E. Una de las más importantes, ya que nos protege frente al daño oxidativo de las células.
- ✓ Mejoran el tránsito digestivo gracias a su contenido en fibra.
- ✓ Fuente de hierro. Las aceitunas negras, en concreto, son capaces de aportar hasta un 45,5 % de la cantidad de hierro diaria recomendada.

## Entérate algo más de las crêpes

Mucho antes de que las crêpes salieran de Francia para conquistar la cocina internacional, eran un plato tradicional de Bretaña. Las jóvenes novias francesas debían preparar un crêpe perfecto antes de casarse para demostrar su habilidad culinaria. Además, se decía que el primer crêpe cocinado en una casa nueva traía buena suerte.

A pesar de su historia centenaria, las crêpes actuales tienen mucho en común con los de antaño. Su forma característica ha permanecido inalterada, aunque los ingredientes han cambiado con el tiempo.

Los inicios con harina de trigo sarraceno: originalmente, las crêpes se elaboraban con harina de trigo sarraceno, que a menudo se cocía hasta que quedaba crujiente y se utilizaba como

sustituto del pan. Las primeras crêpes solían ser casi exclusivamente salados. La transición a la harina de trigo: con el aumento del cultivo de trigo en Europa, las crêpes comenzaron a prepararse con harina de trigo, lo que les dio una textura más suave y delicada.

Las crêpes iniciaron su recorrido en Bretaña, expandiéndose primero a Alemania, España e Italia, y posteriormente a toda Europa y el resto del mundo. A medida que se difundían, surgieron innumerables variaciones que muestran la versatilidad y el atractivo universal de este sencillo plato. Las crêpes son mucho más que un plato, son un legado culinario que sigue uniendo a las personas.

## Recordando personajes



MARÍA ELVIRA CAMPI DE YÓDER

Elvira Campi de Yóder fue una figura destacada en la historia de la Cruz Roja Ecuatoriana, siendo la primera mujer en presidir la institución. Además, fundó la Cruz Roja de Quito y fue nombrada delegada de Ecuador en la XVII Conferencia Internacional de la Cruz Roja en 1948, marcando un hito como una de las primeras mujeres en el servicio exterior del país. Su liderazgo y compromiso inspiraron a muchas mujeres a involucrarse en el voluntariado y la acción humanitaria

## Biografía María Elvira Campi de Yóder

A mediados de la década de 1940, la dama latacungueña María Elvira Campi de Yóder fundó la Cruz Roja de Quito, sufragánea de la misma institución que existía en Guayaquil desde 1910, instalando la sede en una casa esquinera del parque La Alameda, sobre la entonces llamada Avenida Colombia.

El diseño del edificio actual aparece en el año 1953, cuando un estudiante de arquitectura llamado Enrique Ledesma lo presenta como su tesis de grado. El proyecto fue conocido por la señora Elvira Campi, que a la sazón necesitaba de una sede más amplia y moderna, por lo que decidió volverlo realidad y empezó a recaudar fondos. En 1955 Ledesma y su hermano Lionel junto a la Compañía Mena Atlas (la más grande constructora del país), empezaron a levantar la torre en el mismo predio donde había existido la casa original de la Cruz Roja, y un año más tarde ya estaba terminado.

Según los más pícaros chullas de la época, esta nueva sede de la Cruz Roja tenía una forma similar a un bidé de baño y por ello la bautizaron como "el bidé de doña Elvira", haciendo también alusión a la antes mencionada filántropo y presidente de la institución. Un par de décadas más tarde esa misma sal quiteña repetiría la movida y le daría a un edificio vecino el nombre popular de "la licuadora", por su similitud con ese artefacto de cocina.

Desde entonces el edificio ha pertenecido a la Cruz Roja Ecuatoriana de manera ininterrumpida, convirtiéndose en parte de su historia y quizá de los más importantes íconos visuales que posee la institución fuera del logotipo mundialmente conocido que le da el nombre. Su forma y decoración exterior tan característica ha llamado la atención de los quiteños por más de medio siglo y ya su presencia junto al parque más antiguo de la ciudad lo liga indisolublemente al paisaje.