

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 40

MÁCHICA TRAPOSA



Ingredientes

- 1 libra de harina de cebada (máchica)
- 2 bancos de panela (raspadura) en trozos pequeños o rallados
- ½ queso troceado
- 2 cucharas de mapahuira
- 4 cucharas de manteca de cerdo

Preparación paso a paso

- 1.- Tamice la harina por dos o tres veces si fuera necesario y reserve.

2.- Ponga en un tiesto o en un sartén a tostar la harina a fuego moderado. Cuando empiece a salir el aroma, separe del fuego.

3.- De preferencia en una paila de bronce o de cobre o de metal, agregue la panela y empiece a mover hasta que se disuelva completamente. Agregue el queso y siga moviendo, cuando note que el queso se está estirando en forma de hilos, agregue la harina de cebada que tostó y continúe moviendo hasta que vea que se van formando una especie de grumos disformes.

4.- Agregue a la preparación anterior la mapahuir, baje el fuego hasta que esté perfectamente diluida e incorporada.

5.- Lleve nuevamente la preparación al fogón a fuego lento y adicione la manteca de cerdo derretida, mueva constantemente y espere que la máchica traposa se oscurezca levemente.

6.- Retire del fuego deje enfriar y coloque en el centro de la mesa con una cuchara de palo a fin de que los comensales se sirvan a su antojo.

Consejos

- Es indispensable en esta preparación utilizar la mapahuir, ya que esta brinda el balance entre el dulce de la panela y la sal del queso.
- Esta preparación considerada como un *“entre el día”* se puede consumir por la tarde, mañana o noche, en la antigüedad se solía mandar a los niños al colegio como *“cucayo”*, hoy llamado refrigerio.
- Las abuelas y las madres antiguas no permitían que se utilicen recipientes de cualquier metal para esta preparación, ya que decían que el auténtico sabor se conseguía solo en los tiestos curados, pailas de cobre o bronce.

Beneficios de la harina de cebada

La máchica, una harina elaborada principalmente de cebada tostada y molida, es rica en nutrientes esenciales. Entre sus componentes se encuentran proteínas, fibra, calcio, hierro, yodo, vitaminas A, B12, C, D, y E, además de fósforo, potasio y magnesio. También es una buena fuente de fibra soluble e insoluble y tiene un bajo índice glucémico.

En Ecuador, la machica es una harina, generalmente de cebada, aunque también puede estar hecha a base de maíz o de trigo.

El consumo de la harina de cebada está asociado con poblaciones pobres, rurales e indígenas principalmente en la sierra ecuatoriana. De hecho, siempre estaba en la mesa para agregar a sopas o bebidas, equivaliendo a la sal o azúcar de las actuales costumbres mestizas.

Su consumo era frecuente para recuperar energías durante las jornadas de trabajo rural. También era empleado como *cucayo*, pues se necesita mezclarle con agua para consumirla. Se considera un reconstituyente para el agotamiento físico, por lo que resulta completamente ideal para deportistas.

Entérate algo más de la máchica

Estas recetas han nacido por iniciativa de las madres y de las abuelas con exclusiva finalidad de que los niños estén perfectamente alimentados en sus jornadas de estudios o cuando realizaban los paseos de las escuelas. Durante mucho tiempo la “máchica traposa” estuvo ligada a la población mestiza y de clase media.

Teniendo en cuenta el origen de sus ingredientes: grasa de chanco, queso y cebada, todos introducidos, se podría afirmar que surgió después de la colonización y consecuente mestizaje cultural. Generalmente se preparaba para aprovechar la grasa sobrante en la paila luego de hacer fritada.

La máchica también puede combinarse solo con panela molida, mezcla que se conoce con el nombre de “*pinol*”. Esta receta se puede consumir seca. Pero cuando se le añade leche o aguas aromáticas ya toma forma de “*chapo*”. Una fusión clásica del chapo se da con el agua de cedrón o con el agua de canela. Mientras más aroma tenga, combinará mejor.

Esta harina era la protagonista de la famosa “polla ronca” (nombre de una sopa tradicional ecuatoriana, específicamente de la región andina, que se elabora con harina de cebada/máchica, gallina pequeña, papas chugchidas y col verde), sopa que se preparaba para las dietas de las parturientas.

Con el pasar de los tiempos los sabores fueron cambiando, ya que algunas madres empezaron a preparar usando mantequilla, las personas de escasos recursos empezaron a utilizar manteca vegetal; cuando aparecieron estos ingredientes, otras personas empezaron a agregar un poco de chocolate líquido, para que la preparación no sea muy seca.

Recordando personajes



Dúo Mendoza Suasti

Las hermanas Mendoza Suasti son consideradas el dúo femenino más importante en la historia musical del Ecuador. Han dejado un legado artístico y cultural que se mantiene arraigado en la memoria emotiva del país hasta nuestros días, representando un hito en la interpretación de nuestra música.

Las hermanas recorrieron todo Ecuador y en los últimos años de su carrera participaron en conciertos en las principales ciudades de Estados Unidos, Canadá, México, Colombia y Venezuela. Además, actuaron en la película "En la Mitad del Mundo".

Biografía del Dúo Mendoza Suasti

Las hermanas Mendoza Suasti vivieron una infancia muy singular. Empezaron a cantar cuando tenían cuatro y siete años respectivamente en casa, ya que su padre era amante de la música.

Mercedes Olimpia nace en Guayaquil, el 10 de mayo de 1927. Su hermana, Laura Eulalia Irene, nació tres años antes; sus padres fueron José Mendoza y María Suasti. Las hermanas Mendoza Suasti debutaron como aficionadas en el teatro en 1932 y empezaron a cantar cuando tenían cuatro y siete años. En 1941 son contratadas por la RCA Víctor y poco después la Radio las tiene como artistas exclusivas.

Las hermanas Mendoza Suasti vivieron una infancia muy singular. Mercedes Olimpia relató que la carrera artística de las Mendoza se inicia cuando, siendo niñas, su padre las inscribió en un concurso de cantantes aficionados en la Radio Quito: Allí tuvieron como jurado a Aníbal Granja, Carlota Jaramillo, entre otros. Mientras el concurso transcurría, las pequeñas niñas se adueñaron del corazón de los radioescuchas. Por ello, en este medio de comunicación permanecieron varias temporadas.

Las reconocidas artistas se radicaron en la capital porque aquí se les abrió la puerta para al éxito. Mercedes Olimpia estudió la secundaria en el colegio Simón Bolívar y se graduó en corte y confección. Ella tuvo tres hijos y doce nietos. Su hermana Laura tuvo una larga descendencia, 10 hijos y 30 nietos.

Recibieron varios reconocimientos: cinco veces por el Congreso Nacional, el Municipio de Quito, Gobierno Nacional e instituciones del país. Con una vida artística de más de 60 años, grabaron alrededor de 1000 canciones y les otorgaron seis discos de oro, por altas ventas con la interpretación de pasillos. Mercedes Mendoza Suasti, falleció a los 93 años el 17 de mayo de 2020, y Laura Mendoza Suasti, falleció a los 94 años el 31 de marzo de 2018.