# Sabores del Ecuador con historia
## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 41

## ENCOCADO DE PESCADO

## Ingredientes

1 coco cortado por la mitad y rallado
1 taza de agua de coco para hacer leche de coco
1 libra de pescado lavado y sin espinas
1 pimiento rojo picado en brunoise
1 pimiento verde cortado en brunoise
1 cebolla perla picada en dados pequeños
1 cebolla blanca picada finamente
1 cuchara de ajo molido
2 cucharas de achote
1 porción de arroz cocido
1 cuchara de chillangua o cilantro cimarrón
½ cucharita de comino
1 verde cortado en medallones para patacones
Sal al gusto

## Preparación paso a paso

1.- Pele el coco y saque el agua. Retire la pulpa que se encuentra en el interior, quite la corteza café utilizando un pelador hasta obtener solo la pulpa blanca y licue con el agua, del coco cierna y ya tiene la leche de coco. Reserve.

2.- Ponga un recipiente al fuego, agregue el aceite achote deje que se caliente y prepare un sofrito utilizando: los pimientos rojos y verdes, las cebollas blanca y perla y el ajo, mantenga en el fuego hasta que las cebollas cambien de color.

3.- Agregue a la preparación anterior la mitad de le leche de coco, la chillangua o cilantro cimarrón, el comino y sal, deje reducir a la mitad y adicione la otra mitad de la leche, coloque el pescado y cocine hasta que la salsa espese.

4.- Ponga un recipiente con el aceite, lleve al fuego y cuando esté caliente coloque los medallones de verde deje que se doren un poco, retire del fuego, con la ayuda de un paño o servilleta, aplaste para formar los patacones, retire del fuego, agregue un poco de sal y reserve.

5.- Sirva el guiso dentro del coco, y como guarnición el arroz con los patacones.

## Consejos

- Usted puede variar esta receta según el tipo de pescado que vaya a utilizar en la preparación. Entre los pescados más aptos se encuentran: la corvina, el dorado, y el picudo.

- Recuerde que, en su preparación, existen dos ingredientes que son los principales, primero el agua de coco y la carne del coco licuada/rallada, el segundo es la chillangua, esta planta se la usa para muchos platos típicos en Esmeraldas.

- Cuando vaya a comprar el pescado recuerde que debe comprobar el grado de frescura y como características deben tener las escamas muy firmes y pegadas al cuerpo. Apaste la carne si se queda hundida está pasada, la carne debe estar elástica y regresar al estado natura.

- El olor debe ser a mar, si huele a amoníaco deseche, porque ya no es apto para consumirlo.

# Beneficios del coco

El Coco es una fruta exótica cuyo jugo tiene la propiedad de refrescar e hidratar de manera inmediata a la persona más sedienta, además de sus sustancias nutritivas como el hierro, potasio y sales minerales. Otra de las características importantes del coco es su alto contenido en fibra, lo que confiere al coco propiedades laxantes, ayudando a reducir y bajar el alto contenido de colesterol y azúcar en la sangre.

El coco es un alimento nutritivo que destaca por su alto contenido de grasas, principalmente saturadas, lo que lo convierte en una fuente importante de energía. También es rico en fibra, minerales como potasio, magnesio, fósforo y calcio, y vitaminas como la E y algunas del grupo B. A pesar de su alto contenido graso, el coco contiene triglicéridos de cadena media (MCT), que se metabolizan de manera diferente y pueden ofrecer beneficios para la salud, como ayudar en la pérdida de grasa corporal cuando se consumen en lugar de grasas saturadas de origen animal

# Entérate algo más del encocado

Se conoce que con la llegada de los conquistadores y posteriormente con el arribo de los esclavos africanos, al haberse unido con los indígenas se unieron sabores y costumbres de las recetas del imperio y las africanas, de tal manera entre las actividades que se les asignaban a cada grupo a la hora de descanso para el almuerzo se mezclaban las comidas y ciertos ingredientes, por lo que a algún africano se le ocurrió preparar una receta de sus orígenes y mezcló el coco con pescado y de esta curiosidad para los indígenas descubrieron que tenía un sabor muy agradable la combinación de pescados con coco.

El *encocado* es un plato típico de la provincia ecuatoriana de Esmeraldas y uno de los platos típicos más reconocidos de la gastronomía de Ecuador. Su nombre deriva del uso del coco como su ingrediente principal. Suele prepararse combinando mariscos como camarón, cangrejo, pescado, entre otros; así como también cebolla, chillangua y chirarán (hierbas de la región). Este plato suele servirse acompañado con arroz blanco y patacones o con plátano maduro.

# Recordando personajes

JUAN PUEBLO

- Símbolo del sentir guayaquileño

Creado por Virgilio Jaime Salinas en las primeras décadas del siglo pasado.
Es un personaje que llega a todos los estratos sociales y mantiene el optimismo en la población.
En 1992, el Municipio convocó a un concurso para escoger al representante de la ciudad Peñaherrera se presentó con Juan Pueblo y ganó.
Juan Pueblo se lo observa en eventos festivos, fiestas de julio u octubre se lo puede ver en los carros alegóricos. Durante el año en eventos escolares o culturales.

## Biografía Juan Pueblo, un personaje icónico y turístico de Guayaquil

Nacido en un barrio popular, Juan Pueblo es un personaje icónico de la ciudad de Guayaquil creado por el caricaturista Virgilio Jaime Salinas, es un símbolo del sentir “guayaco”.

Juan Pueblo, tal como dice la canción, representa la conciencia popular y es por ello que en toda su integridad proyecta al hombre humilde y trabajador. Nació en la columna Kaleidoscopio del diario El Telégrafo, en 1918, y su vestimenta -en principio- era una gorrita negra con una estrella, aparecía descalzo y en compañía de un perro enfermo.

Con el pasar de los años y tras la muerte de Salinas, la figura sufrió cambios en su apariencia. La evolución llegó de la mano de autores como Galo Galecio, Ángel Gómez Cruz y Luis Rodolfo Peñaherrera, este último, incluso, en 1992, logró refrescar la gráfica convirtiéndola, tras un concurso efectuado por la Municipalidad, en el personaje cívico de la ciudad.

Ahora, con guayabera blanca, pantalón celeste, zapatos y su famosa gorrita de papel, Juan Pueblo ha logrado calarse en los corazones de los guayaquileños y ecuatorianos.

Es más, para las fiestas de la ciudad, es común observar a niños disfrazados con la vestimenta típica de Juan Pueblo, entonando la canción: “Con mi gorrita de papel, soy Juan Pueblo; nací en un barrio popular, soy Juan Pueblo; azul y blanco es mi bandera, soy Juan Pueblo; trabajo con ganas por Guayaquil, soy Juan Pueblo”.

Juan Pueblo es tan famoso que en la actualidad ha llegado a perpetuarse en esculturas que son fáciles de encontrar a lo largo y ancho de la ciudad. Una de las efigies está ubicada al pie de la Torre Morisca, a la altura de la calle Sucre, en el Malecón Simón Bolívar. En este sector, el popular personaje se mantiene observando hacia el centro de la ciudad.

Su ubicación estratégica, su diseño y sus detalles han motivado a miles de visitantes a retratarse y difundir magníficas postales que sirven de recuerdo de su paso por la Perla del Pacífico.