

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 42

SOPA DE LA QUITEÑIDAD



Ingredientes

- 1 libra de lomo de falda cortado en cuatro filetes delgados
- 1 litro de fondo oscuro (carne)
- 1 taza de cebolla blanca picada finamente
- 8 papas grandes peladas por persona
- 2 cucharas de ajo molido
- 2 cucharas de cilantro picado
- 1 huevo duro picado
- ½ taza de pasta de maní
- 1 taza de leche
- 1 cucharita de comino
- 4 cucharas de aceite achiote
- 4 cucharas de aceite para freír el lomo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Sazone el lomo con la sal, la pimienta el ajo y deje en reposo unos diez minutos y luego proceda a freír en una sartén con el aceite. Retire del fuego y reserve hasta el momento de armar la sopa.
- 2.- Coloque el fondo oscuro en el recipiente que va a trabajar la sopa, deje que hierva y agregue las papas para que se cocinen hasta que estén suaves.
- 3.- Ponga en una sartén el aceite achiote y lleve al fuego, deje que se caliente y proceda a agregar la cebolla blanca y el maní. Cuando observe que se empieza a disolver la pasta de maní, adicione la leche y el cilantro, deje que espese y rectifique esta preparación con sal pimienta y comino.
- 4.- Agregue a la preparación anterior el huevo duro picado y mezcle suavemente. Reserve hasta el momento de servir la sopa.
- 5.- Rectifique la sazón de la sopa con sal pimienta y comino si fuera necesario. Coloque en un plato dos papas por persona, vierta el caldo y cubra con la salsa de maní las papas. Coloque la carne en un sitio de privilegio y sirva.

Consejos

- La carne para la preparación de esta sopa debe ser suave, pudiendo utilizar punta de cadera cortada en filetes delgados.
- Puede reemplazar el maní por la pepa de zambo que será tostada y licuada con leche.
- Las papas deben ser grandes para servir esta sopa, porque la característica es que deben sobre salir en el plato, para poder bañarlas con la salsa.

Beneficios del cilantro

Se cree que el cilantro es originario del Mediterráneo Oriental y de Oriente Medio. Sus granos se encuentran entre las especias más antiguas, pues hay registro de que ya se cultivaba en Egipto hace más de 3.500 años. Es muy parecido al perejil, pero su aroma y sabor son totalmente diferentes. Sus semillas se utilizan para hacer el curry, así como vinagretas para verduras, salsas y marinadas.

El cilantro se utiliza en la elaboración de una gran variedad de recetas, ya que posee propiedades estimulantes, antiespasmódicas, antiinflamatorias y anti bactericidas, además aporta un alto contenido de vitaminas y antioxidantes.

Entre las vitaminas que contiene se encuentra principalmente la vitamina C y K, y en menor cantidad vitaminas A, B1 y B2. Minerales como hierro, calcio, fósforo y magnesio.

Además, es considerado bajo en calorías, por lo que es un condimento ideal para incorporar en los platillos

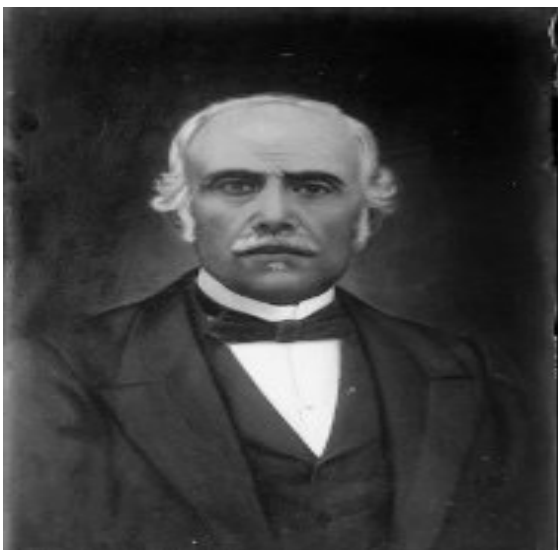
Entérate algo más de las sopas quiteñas

La historia de las sopas quiteñas refleja la interacción de diferentes culturas y la adaptación a nuevos ingredientes a lo largo del tiempo. La migración, la colonización y el intercambio cultural han dejado su huella en la gastronomía local, enriqueciendo las recetas tradicionales y dando lugar a nuevas variaciones. Las sopas quiteñas, más allá de ser un alimento, son un testimonio de la historia y la identidad de Quito.

La gastronomía juega un lugar esencial en la cultura, ya que a través de esta se representan los sabores, gustos, costumbres, tradiciones, valores, etc., los cuales se ven inmiscuidos al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo al entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan.

En ese sentido, comprende diversos temas relacionados con las costumbres y tradiciones que se fusionan al patrimonio alimentario, y la influencia en la gastronomía ecuatoriana-quiteña, en efecto, al valor inherente de la comida en un lugar patrimonial como es el centro histórico de Quito.

Recordando personajes



Benigno Malo Valdivieso

Nacido en 1807 en la entonces Gobernación de Cuenca, Benigno Malo Valdivieso fue algo más que una figura destacada. Fue un personaje fundamental en la formación del Ecuador moderno. Sus aportaciones como abogado, político, diplomático y educador han dejado una huella imborrable en el panorama cultural y educativo de Cuenca.

Biografía de Benigno Malo Valdivieso

Benigno Malo Valdivieso nació en Chuquipata, sector ahora conocido como Javier Loyola, parroquia del cantón Azogues, el 10 de marzo de 1807 y fallece el 2 de abril de 1870. Realizó sus estudios de Filosofía y Derecho en el Colegio de San Luis de Quito, donde fue testigo de la Batalla del Pichincha y se licenció como abogado en 1829.

Tuvo destacadas participaciones como servidor público durante la Gran Colombia puesto que fue además Ministro de la Corte Superior de Justicia de Cuenca en 1822. Más tarde, Simón Bolívar le nombró Miembro de la Junta Provisional del Departamento del Sur en 1829. Esto tenía como fin el control de los Departamentos de Guayaquil y el Azuay, durante el último año de la Gran Colombia.

Una vez creado el nuevo país Ecuador, sirvió como Gobernador del Azuay en 1832. Fue diputado por la Provincia de Loja en la Convención Nacional de 1834. Formaba parte del gobierno de Juan José Flores cuando en 1845 estalló la Revolución marxista, que fue la reacción de varias personas de Guayaquil que estaban en contra del presidente Flores y querían ponerle fin a su mandato.

Para ello, el presidente le envió a Lima como Ministro Plenipotenciario, pero con el objetivo de armar unos barcos y sorprender a los revolucionarios por la costa, mientras ellos intentaban tomarse la capital. Sin embargo, fue impedido por Francisco Eugenio Tamariz, quien sería el nuevo gobernador de Cuenca y además su futuro suegro. Al final la revolución de marzo se llevó a cabo y Malo tuvo que buscar un salvoconducto que le permita regresar a su ciudad donde tuvo que rendir cuentas al gobierno provisional.

Trabajó mucho por impulsar el desarrollo económico de su país. Suscribió un Tratado de Amistad y Comercio con Perú. A demás se enfocó mucho en el desarrollo de la industria del tejido de sombreros, y promocionó la minería de Zaruma y la canela de Macas. Años más tarde fue nuevamente Gobernador de la Provincia de Azuay entre 1863 y 1864 y dos veces ministro del Interior y Relaciones Exteriores. También fue profesor y primer rector de la Universidad de Cuenca entre 1867 y 1868.