

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 43 Fecha de publicación 22 de agosto 2025



HOGAZA CAMPESINA

Ingredientes

- 1 hogaza- pan centeno grande redondo vaciado
- 2 tazas de queso tipo mozzarella rallado
- 1 cebolla perla cortada en brunoise
- 1 copa de vino blanco
- ¼ de kilo de jamón de espalda picado en dados pequeños
- 1 taza champiñones pequeños enteros y lavados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 pimienta verde picada en brunoise
- 1 pimienta roja picada en brunoise
- 1 cucharada de ajo molido
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Corte la parte superior del pan, retire el migajón y forme unas bolitas de tamaño mediano. Reserve.
- 2.- Ponga al fuego una sartén y realice un sofrito con: el aceite, la mantequilla, deje que se caliente e incorpore la cebolla perla, el pimienta verde, el pimienta roja, el ajo molido, sal y pimienta.

3.- Añada a la preparación anterior el vino blanco, las bolitas de pan y el jamón de espalda, bata hasta que se mezclen los sabores.

4.- Cubra el fondo del pan vaciado con: la mitad del queso tipo mozzarella, los champiñones, y agregue el sofrito (paso Nro. 2). Cubra con el resto del queso mozzarella, coloque la tapa del pan y lleve al horno a 180 °F por 15 minutos hasta que se derrita el queso.

5.- Retire el pan del horno deje que baje un poco la temperatura, destape la tapa el pan y con la ayuda de pinchos o tenedores lleve a la mesa.

Consejos

- ✚ Si va a elaborar la hogaza considere el amasar utilizado la técnica de Dan Lepard, que es amasar 15 segundos descansar 10 minutos, y repetir esta operación 4 veces.
- ✚ Para facilitar su consumo sugiero utilizar los pinchos de fondue que cuentan con dos puntas o tenedores.
- ✚ Esta receta se prepara con variedades de quesos como el Gruyere, Tilsit, Dambo, Gouda o el Cheddar.
- ✚ Para el relleno puede utilizar embutidos ahumados, carnes rojas, verduras o variedad de aceitunas.

Beneficios de la hogaza de centeno

La hogaza de pan de centeno es algo más denso que el pan de trigo y con un aroma único. Es una buena fuente de nutrientes, especialmente fibra y carbohidratos complejos. Aporta energía, vitaminas y minerales, aunque en menor cantidad que otros alimentos integrales.

Información Nutricional (por 100 gramos):

Calorías: Alrededor de 211-309 kcal, dependiendo del tipo y marca.

Carbohidratos: Alrededor de 43-50 gramos, principalmente almidón.

Azúcares: Generalmente bajos, alrededor de 1.9-4.7 gramos.

Fibra: Una buena fuente de fibra, alrededor de 2-7.8 gramos, que ayuda a la digestión y puede ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre.

Proteínas: Alrededor de 4-10.5 gramos.

Grasas: Bajas en grasas, alrededor de 1-5.8 gramos, con poca cantidad de grasas saturadas.

Vitaminas y Minerales: Aporta vitaminas del grupo B, hierro, magnesio, zinc y selenio.

Entérate algo más de la hogaza

La hogaza de pan de centeno es de gran tamaño cuyo nombre proviene del latín “*focācia*”, que significa “del hogar”, del mismo origen etimológico que fuego, hogar y hoguera, tiene una larga historia que se remonta a la antigüedad, siendo un alimento básico en muchas culturas, especialmente en aquellas donde el centeno es un cultivo importante.

No sabe cuál es su origen exacto, ya que es un pan que lleva entre nosotros muchas generaciones. Durante años, se hacía en cada hogar y luego se llevaba al horno comunal, donde se horneaban los panes de todos los vecinos. Su fama se debía a que al ser un pan tan grande duraba varios días.

El pan tiene una rica historia que se remonta a las antiguas civilizaciones de Occidente, incluyendo las culturas mesopotámicas, como la egipcia, la griega y la romana. Existe evidencia, de que los cazadores-recolectores elaboraban pan durante la Edad de Piedra, hace unos 22.500 años. En Asia, las primeras formas de pan —el mantou y los bollos al vapor hechos con harina de trigo— siguen siendo comunes en las comidas diarias.

En la antigua Roma y Grecia, se horneaban hogazas para los banquetes. Posteriormente, con la llegada de la industria, la hogaza pasó a ser producida en masa. Ha sido y es un pan que siempre nos acompañará en los momentos más deliciosos ya que es una excelente elección para cualquier comida. Existen diferentes tipos de pan de centeno, desde panes más oscuros y densos, hasta versiones más claras y suaves, a menudo con semillas de alcaravea.

Recordando personajes



Franklin Ballesteros

En su trayectoria artística ha presentado más de 150 exposiciones individuales y colectivas. Ha recibido excelentes comentarios por los mejores críticos de arte, como Hernán Rodríguez Castelo y los españoles Antonio de Santiago y Antonio Manuel Campoy. Fue Presidente del Núcleo de Tungurahua de la Casa de la Cultura. Ha viajado por varios países aprendiendo de los grandes maestros y dando a conocer su obra.

Biografía de Franklin Ballesteros

Ambato 1940, pintor autodidacta que se inicia a los 5 años de edad, dibujando sobre papel, mesas o paredes. Poco a poco esta habilidad se iría convirtiendo en destreza para manejar el pincel que, unida a la técnica, le permitió obtener el Primer Lugar en el Concurso Nacional de Dibujo en 1952.

A lo largo de su trayectoria artística ha presentado más de 150 exposiciones individuales y colectivas. Ha recibido excelentes comentarios por los mejores críticos de arte, como Hernán Rodríguez Castelo y los españoles Antonio de Santiago y Antonio Manuel Campoy. Fue Presidente del Núcleo de Tungurahua de la Casa de la Cultura. Ha viajado por varios países aprendiendo de los grandes maestros y dando a conocer su obra.

Para Franklin Ballesteros el arte a ha sido su vida entera ya que tiene numerosas obras pictóricas entre ellas: bocetos, paisajes, desnudos, retratos, caricaturas de sus viejos amigos, y de personajes que se transportan a espacios y sentimientos plenos que se manifiestan, en ocasiones, graciosos o sensibles, siempre respetando la dignidad personal.

Sin duda para entender la visión del maestro Franklin Ballesteros, debemos compenetrarnos con su extensa obra, y sus diversas técnicas.