

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 44 Fecha de publicación 29 de agosto 2025



YAGUARLOCRO

Ingredientes

- ½ panza de borrego lavada con hierba buena y albahaca, cocinada y picada en trozos pequeños
- ½ rueda de tripas de borrego lavadas por fuera y por dentro con hierba buena y albahaca, cocidas y picadas
- 1 litro de sangre cocida en agua con sal escurrida. Cuidadosamente desmenuzada
- 2 litros de caldo de la cocción de las tripas y la panza
- 2 libras de papas chauchas lavadas peladas y cortadas en medallones finos
- 2 libras de papas cholas cortadas en cuartos
- 2 cucharas de ajo molido
- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- 2 cebollas paiteñas picadas en juliana fina
- 1 taza de cilantro lavado y picado finamente
- 3 cucharas de jugo de limón
- ½ litro de leche
- ½ taza de aceite
- 2 cucharas de aceite achiote
- 1 aguacate lavado y cortado en cuatro partes
- 1 tomate riñón picado en dados pequeños
- sal pimienta y comino al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Ponga la olla en la que va a preparar el Yaguarlocro a fuego moderado y comience preparando un sofrito utilizando el aceite achiote, deje que se caliente y adicione la mitad de la cebolla blanca, el ajo, y la mitad del cilantro, espere hasta que la cebolla cambie de color y agregue el caldo de cocción de la panza y de las tripas junto con las papas chauchas, deje que hierva hasta que empiece a cocinarse.
- 2.- Cuando empiece a derretirse las papas chauchas adicione la leche y las papas cholas cocine hasta que estén suaves. Retire del fuego, adicione el cilantro sobrante y el comino. Reserve.
- 3.- Ponga una sartén al fuego con tres cucharas de aceite, deje que se caliente y agregue la cebolla blanca sobrante junto con la sangre desmenuzada, mezcle y rectifique con sal.
- 4.- Forme una ensalada usando: la cebolla paiteña, los dados de tomate, el jugo de limón, la sal, y una cuchara de cilantro picado. Coloque la sangre en un plato para postre o bowl, decore con la ensalada que acaba de preparar distribuyendo el aguacate en el centro. Reserve hasta el momento de servir.
- 5.- Coloque tres cucharas de aceite en una sartén, deje que se caliente y proceda a sofreír las tripas y la panza rectificando con sal y comino. Esta preparación agregue a la elaboración del paso Nro. 2, llevando nuevamente al fuego para que se ligen todos los sabores del Yaguarlocro, cuando hierva proceda a servir, acompañado de la sangre que es la guarnición.

Consejos

-  Toma la panza de borrego y lávalo en abundante agua. Una vez lavado, use un atado de hierbabuena/albahaca, y el jugo de limón, refriegue para retirar el aroma fuerte del borrego. Deje en reposo unos minutos y con el filo de una cuchara retire todo el verde de la panza. Enjuague completamente hasta que el menudo tenga un color blanco.
-  Realice el mismo proceso anterior con las tripas, pero recuerde que tiene que lavar por fuera, luego dar la vuelta utilizando un pincho, para retirar la baba que recubre a las tripas.
-  Recuerde que usted no debe mezclar el locro con la sangre, porque se oscurece la sopa, hay muchas personas que no les gusta ver un locro oscuro, sugiero que se deje a criterio de cada comensal.

Beneficios de la carne de borrego

Aclarando que el **Borrego** y el **Cordero** son el mismo animal, su nombre científico es *Ovis aries*, son mamíferos domésticos cuya hembra es la **OVEJA** y el macho es el **BORREGO**. Las crías producto de la reproducción de ambos animales (Oveja y Borrego), se llaman **CORDEROS**.

La carne de borrego y de cordero tienen un alto valor nutricional, son una excelente fuente de proteínas de alta calidad y vitaminas del grupo B, como la B12, B3 y B6. También son ricas en minerales esenciales como el hierro, el fósforo y el zinc. El contenido de grasa puede variar, pero en general, aportan una cantidad moderada de calorías y no contienen carbohidratos.

Beneficios principales

Aliado de la lucha contra el cáncer, beneficia a la piel, favorece a la inmunidad del sistema nervioso, repara y aumenta la masa muscular, fortalece el sistema nervio y ósea, entre otros.

Entérate algo más del Yaguarlocro

Existen varias versiones sobre la historia de esta elaboración. Su nombre viene del quichua yaguar que quiere decir “sangre” y lugru “sopa de papas”.

Hay unos historiadores que lo toman en cuenta como el plato de agasajo después de la cosecha, cuando se prepara el ensacado de los tubérculos para realizar el trueque; otros dicen que era la comida que se realizaba con la recolección de las papas chugchidas que se recogían después de la cosecha; otros mencionan que es un plato que se servían en las fiestas grandes, antes de la conquista.

La oveja provino de la Mesopotamia y llegó a América con la conquista española. Por lo tanto, podemos mencionar que el Yaguarlocro es un plato del mestizaje, cuando se combinaron productos y técnicas de varios continentes.

Finalmente hay una versión que dicen que los únicos registros existen son los que se conservan a principios del siglo XX en el año de 1907 y mencionan que era un plato de gente campesina que se dedicaba al pastoreo de ovejas.

El yaguarlocro, por tanto, representa una síntesis de sabores y técnicas culinarias, amalgamando las influencias indígenas y españolas. Esta evolución en la preparación de la sopa destaca la riqueza cultural que surge de la interacción entre diferentes comunidades, siendo el Yaguarlocro un testimonio gastronómico del mestizaje en la historia de Ecuador. (Pazos Barrea, 2008).

Recordando personajes



Julio Aníbal Moreno Espinosa

Fue abogado, alcalde de Quito y contralor general del Estado. Además desempeñó cargos como embajador en Alemania, diputado, concejal, consejero de Pichincha, superintendente de Bancos, ministro juez del Tribunal Contencioso de lo Administrativo, y director supremo del Partido Liberal

Biografía de Julio Moreno Espinosa

El Dr. Julio Moreno Espinosa ex Alcalde Quito, nació el 15 de noviembre de 1915 y que falleció el 23 de mayo de 2004, fue hijo de Julio Enrique Moreno y Victoria Espinosa de los Monteros Pamblan. Su padre fue presidente interino del Ecuador y encargado del poder Ejecutivo del país.

Desde niño le gustó el Derecho, además, tenía una fuerte influencia de su padre para el trabajo con las leyes. Es así que se dedicó a estudiar y siendo muy joven, se graduó como abogado. Años más tarde se convirtió en Alcalde de Quito, entre los años 1959 y 1962.

Relatos de esa época indican que lo conocían amablemente como 'Julito'. De acuerdo con la información publicada en la columna de Opinión del diario El Comercio, el primer personero de la capital soñaba con un nuevo edificio municipal, infraestructura majestuosa que pudiera competir con el palacio de Carondelet, obra que no pudo concretarse.

Entre otros cargos, Moreno Espinosa también fue Contralor General del Estado, desempeñó cargos como embajador en Alemania, diputado, concejal, consejero de la provincia de Pichincha, Superintendente de Bancos, Ministro Juez del Tribunal Contencioso de lo Administrativo. En la vida política, estuvo al frente del Partido Liberal, como su director supremo.