

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 51

LOCRO DE QUESO



Ingredientes

- 3 libras de papas cholas lavadas y peladas
- 2 cebollas blancas finamente picadas
- ½ litro de leche
- 2 cucharas de aceite
- 2 cucharas de mantequilla sin sal
- 1 taza de nata de la leche hervida
- 1 cuchara de achiote
- 3 tazas de fondo blanco
- ½ taza de queso fresco rallado
- ½ taza de queso fresco cortado en dados de un centímetro
- 2 aguacates picados
- 2 porciones de tostado
- 2 porciones de chicharrón picado
- 1 ají blanqueado y picado
- Sal pimienta y comino al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Divida las papas en dos partes, una corte en medallones delgados (batalla fina) y la otra corte en cuartos, ponga las dos porciones de papas en recipientes separados con agua para que no se oxiden.
- 2.- Coloque a fuego moderado el recipiente en el cual va a preparar el locro, deje que se caliente y ponga en primer lugar el aceite, seguido de: el achiote, las papas en batalla fina, la mitad del caldo y la cebolla blanca. Cuando empiecen a disolverse las papas, adicione: la mantequilla, las papas cortadas en cuartos, la leche y la nata. Mantenga en el fuego hasta que compruebe que están medias cocidas.
- 3.- Adicione a la preparación el caldo sobrante, cuando la sopa empiece a espesar, ponga el queso rallado y mantenga en el fuego hasta que note que el queso se ha disuelto.
- 4.- Rectifique el locro con sal pimienta y comino, mueva constantemente para evitar que se agarre la preparación al fondo de la olla.
- 5.- Sirva el locro en los platos, coloque ordenadamente los dados de queso, junto con el ají, los aguacates, el tostado y chicharrón picado.

Consejos

-  La papa que se debe utilizar en la preparación de los locros es la papa chola, por el color, sabor y textura que ofrece a la preparación.
-  El queso que generalmente se utiliza en la preparación de los locros es el queso fresco, los dados de queso se agregan a la sopa en el momento mismo de servir para que tengan presencia en la sopa y no se derritan.
-  Una papa que ayuda mucho en la preparación del locro, es la “papa chaucha” o yema de huevo, que por su color y facilidad de disolverse ofrece la textura espesa al locro.

Beneficios de la nata

La nata, que se obtiene de la capa rica en grasa que retira de la parte superior de la leche, es un ingrediente versátil tanto en platos salados como en dulces. La nata, cuando la utiliza con moderación, puede aportar riqueza a sus comidas, contribuyendo a una dieta equilibrada y placentera.

- Es rica en grasas saludables, que proporcionan energía y apoyan la función celular.
- Es alta en calcio, esencial para tener huesos y dientes fuertes, y para reducir el riesgo de osteoporosis.
- Contiene vitaminas liposolubles como la vitamina A, D, E y K, que son importantes para diversas funciones del cuerpo, incluyendo la visión, la función inmunológica y la salud ósea.
- Mejora el sabor y la textura en los platos, haciendo que las comidas sean más agradables y satisfactorias.
- Puede apoyar el aumento de peso para aquellos que necesitan incrementar su ingesta calórica, como las personas en recuperación de enfermedades o con altas necesidades energéticas.

Entérate algo más del locro

El locro de papa tiene su origen en la época prehispánica, donde era una sopa espesa hecha con papas, maíz, zapallo y otros granos, conocida por el término quechua lucru. Con la llegada de los españoles, la receta se fusionó con ingredientes europeos como la leche, el queso y la cebolla, dando lugar a la versión moderna. Este plato se ha convertido en un ícono gastronómico de la sierra ecuatoriana y se caracteriza por ser un guiso reconfortante, servido comúnmente con aguacate y queso.

La papa sigue siendo el ingrediente fundamental del plato, el locro de papa se ha convertido en un plato emblemático de la sierra ecuatoriana, especialmente de la cocina quiteña, tradicionalmente se sirve con rodajas de aguacate y queso rallado.

El locro tanto en procedimiento como técnicas culinarias recoge hábitos de varias épocas, países y grupos humanos pero que se desarrollan en el Ecuador de una manera única, contribuyendo al empoderamiento de la cocina. Se pudo identificar a través de la investigación, que el locro está lleno de simbolismos y conocimiento.

Sin duda la gastronomía del Ecuador es un recurso poderoso capaz de unir pueblos, las preparaciones culinarias se presentan como parte de la identidad alimentaria siendo motivo suficiente para darle el lugar y valor patrimonial que esta merece.

Recordando personajes Biografía de Galo Yépez



Galo Yépez

Galo Yépez es el primer nadador de aguas abiertas del Ecuador, reconocido por ser el único ecuatoriano en cruzar el Canal de la Mancha en 1997, en un recorrido de 42 km.

En 1997-1998, fue clasificado en el puesto 45 a nivel mundial en la modalidad de aguas abiertas.

Después de su carrera deportiva, se dedicó a la enseñanza de la natación, dirigiendo su propia escuela en el Centro ISALEN.

Hace más de dos décadas, Galo Yépez cumplió una de las mayores hazañas del deporte ecuatoriano: cruzar a nado el Canal de la Mancha, el mayor reto de un nadador de aguas abiertas. Todo comenzó con un proyecto que tenía en mente, era bastante inusual que un nadador de aguas abiertas, de aguas frías, hiciera una hazaña tan significativa como cruzar el Canal de la Mancha

Pretendía retirarse de la natación porque no había competencias de envergadura en la categoría master, pero un amigo le dijo que tenía condiciones y que se asociara a la Asociación de Nadadores Master del Guayas y ahí empezó la aventura. Ganó la travesía Durán-Guayaquil, en el 1995 y 1996. Era la primera vez que un serrano ganaba a los costños.

Yépez y su equipo se plantearon llegar al Canal de la Mancha en 30 meses, con el compromiso de realizar al menos una travesía en aguas abiertas cada mes. Fue así que hizo del Lago San Pablo uno de sus principales lugares para practicar donde empezaba a las 12

de la noche y terminaba el entrenamiento a las 12 de la mañana. Llegando a nadar 12 horas seguidas.

Con su manager, José María Chiavassa (+), estructuró un plan de trabajo ascendente porque tenía que nadar 45 km y no tenía idea de lo que era estar consecutivamente 12 horas en aguas frías. El plan que diseñaron fue de 30 meses. Cada mes tenía que hacer una prueba de aguas abiertas y no podía fallar a ninguna.

“En 1995 fue el pionero en nadar en Cuicocha. Para aclimatarse al frío, nadó en: en la laguna de Mojanda y el reservorio de Tulcán. Estos dos fueron los lugares más fríos en los que nadó.

Se probó también en el Océano Pacífico, entre la Isla de la Plata y Puerto López, y hasta llegó a completar los 60 km en el Río Paraná, en Argentina.

Realizo 45 km de Puerto López a isla de La Plata. Empezó a las 06:00 de la mañana y terminó a las 19:27. Con eso confirmó que físicamente podía hacer, pero en aguas calientes. Lo importante era si podía permanecer el mismo tiempo en agua fría. En el canal, la temperatura oscila entre 13 y 14°C; en Puerto López, 24°.

Un mes antes de la travesía al Canal de la Mancha se sentía fuerte y motivado, pero no había confirmado su viaje. Entonces, a raíz de un reportaje en el programa La Televisión, el Banco del Pichincha le auspició. Fue el primer ecuatoriano en Cruzar el Canal de la Mancha. Comentó que cuando topo tierra sintió que cumplió su sueño y que cumplió con nuestro país”.