

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 56

CALDO DE COSTILLA QUITAÑO



Ingredientes

- 1 tira de costilla de cerdo de cuatro palos (sin grasa)
- 2 choclos pelados, lavados y cortados en trozos
- 1 libra de papas grandes peladas y lavadas
- 1 zanahoria pelada, cortada en dados y lavada
- 2 cucharas de cilantro lavado y picado
- 1 lb. de yuca pelada lavada cortada en trozos
- 1 cuchara de ajo en polvo
- 1 cuchara de aliños de casa
- 3 cucharas de aceite
- 4 tazas caldo de vegetales
- 1 cucharita de jengibre en polvo
- Sal pimienta y comino al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Sazone la costilla con el ajo, Jengibre aliños sal pimienta y comino, deje en reposo por diez minutos y luego ponga una sartén a fuego alto con dos cucharas de aceite, deje que se caliente proceda a saltear por tres minutos por lado, retire del fuego y reserve.
- 2.- Ponga en un recipiente el caldo de los vegetales, lleve al fuego deje que hierva, agregue los choclos y cocine por veinte minutos.
- 3.- Cuando los choclos estén cocinados y suaves, agregue los trozos de yuca, las papas y la costilla, deje cocinar hasta que estén suaves.
- 4.- Adicione a la preparación las zanahorias, cocine por diez minutos más o hasta que la zanahoria esté suave.
- 5.- Termine rectificando si fuera necesario con sal pimienta comino y agregue el cilantro.

Consejos

-  Las costillas deben ser sazonadas y selladas en aceite caliente por lo menos unos tres minutos por lado o hasta que se hayan cocido perfectamente.
-  Es necesario recuperar los sabores de la carne, desglasando con vino o con el caldo de los vegetales que debe estar frío, así enriquece el sabor de la sopa.
-  Para retirar el exceso de grasa del caldo coloque en la superficie un papel adsorbente de cocina y retire con cuidado. Esto hará que tu caldo quede más delicado, mejore su sabor y sea más sano.

Beneficios del choclo

El choclo, conocido también como maíz, es un alimento esencial en muchas culturas alrededor del mundo. Su versatilidad y valor nutricional lo convierten en un ingrediente destacado para incorporar en nuestras dietas diarias.

Beneficios que nos aporta su consumo entre otros:

- Mejora digestión: su alta presencia de fibra de tipo insoluble (presencia de 8% por c/100 gr).

- Fortalece sistema nervioso: posee vitaminas B1 y B3 y ácido fólico (B9) lo cual ayuda a nuestras funciones cerebrales y a nuestro metabolismo.
- Mejora nuestra visión: el choclo debe su tono amarillo a su contenido de carotenoides y dos carotenoides (luteína y la zeaxantina) que benefician a la vista. Obtener suficiente luteína y zeaxantina en tu dieta ayuda en la lucha contra las cataratas.
- Nos beneficia vs el estrés: alta presencia de vitamina B5 o ácido pantoténico, fundamental para las glándulas suprarrenales y la secreción de hormonas anti estrés. Además, nos ayuda a equilibrar el colesterol.

Entérate algo más de la receta

El origen del caldo de costilla en Quito, se remonta a las cocinas campesinas, donde la necesidad de aprovechar todos los cortes de carne de cerdo y res llevó a la creación de este caldo nutritivo y sabroso.

En el centro de Quito en las Calles Paredes y Morales donde funcionó el terminal terrestre del Cumandá, se vendía en una carreta de madera el famoso caldo de costilla que era muy solicitado por los viajeros. La señora que expendía este manjar preguntaba ¿a donde viaja mi bonito? (Cuenca, Loja Guayaquil...), dependiendo de la distancia sugería agregar al caldo huevos duros, huevos tibios o jugo de carne; y si la distancia era lejos, sugería agregar todo para que duerma y no se despierte durante todo el viaje.

Recordando personajes



Luis Eduardo Erazo

Luis Eduardo Erazo guitarrista, requintista, cantante y compositor, tuvo una destacada presencia en el escenario de la música nacional. Con los Lemari, hizo su debut profesional, e integró varios grupos musicales

Con cerca de 60 años dedicado a la música, fue uno de los principales cultores del Requito, instrumento que llegó de México para quedarse en el Ecuador.

Interprete de los más hermosos pasillos, junto a sus compañeros del Dúo Los Reales. Albazos, boleros, sanjuanitos y yaravies también formaron parte de su repertorio.

A los siete años cantó en Radio Quito. Inició sus estudios de piano en el conservatorio. A los 15 años aprendió a tocar la guitarra y formó el trío Los Panchitos. Con Los Lemari en 1949 hizo su debut profesional. En 1955 integró el trío Los Indianos.

Eduardo Erazo uno de los famosos músicos quiteños del Barrio de La Tola, nacido el 3 de marzo de 1933 y que falleció el 18 de enero de 2010. Tuvo una trayectoria muy extensa dentro del pentagrama musical ecuatoriano. Fue uno de los músicos e interprete más cotizado como arreglista.

En 1979 tras la muerte del Maestro Homero Hidrobo, Consuelo Vargas, Eduardo Erazo y Joel Sánchez conformaron el “Dúo Los Reales”, que mantuvieron una trayectoria artística exhibida en Estados Unidos, América y Europa, con una amplia producción discográfica reflejada en sus 22 LP y 14 CD grabados.

En las agrupaciones que integró compartió escenarios con otras figuras de la música nacional como los recordados “Homero Hidrobo y Héctor Jaramillo”. Además, tocó con Ernesto Vergara, Paco Miño Naranjo y sumó su requinto y voz a la de Olga Gutiérrez y Consuelo Vargas. Su magistral interpretación de la música nacional e internacional y su constante esfuerzo por mantener una calidad interpretativa cercana a la perfección, lo convirtieron en uno de los máximos exponentes de la música ecuatoriana.