

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 58 Fecha de publicación 05 diciembre 2025

CHOCOLATE QUITAÑO



Ingredientes

- 1 paquete de chocolate familiar de 200 gramos troceado
- 1 litro de leche entera
- 4 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- 4 pimientas dulces
- 1 cucharada de vainilla
- 1 corteza de limón lavada
- 2 huevos separados las claras y yemas
- 1 cucharada de amaretto o esencia de almendras
- 1 pizca de sal
- 1 taza de azúcar

Preparación paso a paso

1.- Ponga un recipiente a fuego medio, y agregue la leche, cuando esté a punto de hervir adicione la canela, el clavo de olor, la pimienta dulce y la corteza de limón, baje la temperatura y deje que hierva ligeramente cuatro minutos hasta que las especias suelten los aromas. Cierna y reserve la leche.

2.- Con una pizca de sal bata las claras de huevo a punto de nieve y cuando se haya disuelto la sal, agregue tres cucharas de azúcar, continúe batiendo hasta que estén bien firmes. Pare la batidora y reserve.

3.- Ponga un recipiente a baño María y coloque las yemas de huevo, agregue tres cucharas azúcar y bata hasta que se forme una espuma densa. No deje que el agua hierva, porque se cocinan las yemas y daría la apariencia de que la leche está cortada.

4.- Ponga en un recipiente la leche que reservó y lleve a fuego moderado, espere hasta que esté a punto de hervir, agregue los trozos de chocolate y el sobrante del azúcar, bata hasta que se disuelvan, baje la temperatura y adicione poco a poco las yemas y claras de huevo, mezcle muy suavemente. Observe que la preparación tenga unas burbujas muy pequeñas alrededor del recipiente y retire del fuego.

5.- Agregue a la preparación la vainilla y el amaretto, mezcle ligeramente. Sirva el chocolate acompañado de las típicas golosinas quiteñas como: el chimborazo, la quesadilla, los barquillos o las moncaibas.

Consejos

- ✚ No se olviden que las claras de huevo se deben batir con una pizca de sal para que se mantengan firmes hasta el momento que las vamos a usar.
- ✚ Una vez agregadas las claras y las yemas, recuerde el no batir y no hacer hervir, porque perdería el espesor y la espuma que caracteriza al chocolate quiteño.
- ✚ La elección del tipo de chocolate que usted vaya a usar ya es de su criterio, ya sea por el costo o el color, sabor o por la marca.
- ✚ Si gusta termine espolvoreando canela en polvo

Beneficios del chocolate

El potencial antioxidante del chocolate puede tener una variedad de beneficios para la salud. Mientras mayor sea el contenido de cacao, como en el chocolate negro o amargo, más beneficios tendrá.

El chocolate negro también puede contener menos grasa y azúcar, pero es importante revisar la etiqueta. Comer chocolate puede tener los siguientes beneficios:

-Disminuir los niveles de colesterol

- Prevenir el deterioro cognitivo
- Reducir el riesgo de problemas cardiovasculares

Entérate algo más de la receta

Ecuador es reconocido mundialmente por su cacao fino de aroma, un producto de calidad excepcional que ha conquistado los mercados internacionales por su sabor, aroma y origen ancestral. El cacao ecuatoriano tiene una historia milenaria. Civilizaciones como los mayo-Chinchi lo cultivaban ya hace más de 5.000 años, según descubrimientos arqueológicos en la Amazonía sur.

Antiguamente antes de retirarse a sus aposentos se acostumbraba nutrir a los niños quiteños con una deliciosa “colada de dulce” y un “chocolate” con un buen pedazo de queso de mesa o de comida- cuajada, siempre estaba destinado para los padres e invitados de honor. Los acompañantes del chocolate eran los socrocios, los mojicones, los bizcochos de agua, las quesadillas, moncaibas, chimborazos, pan y más golosinas que preparaban las madres.

Las caminatas por las callejuelas quiteñas te sumergen en un viaje de ensueño entre casonas centenarias, sabores tradicionales, y el dulce aroma del chocolate. Si es amante de esta golosina, un recorrido en Quito le espera para compartir en una tarde fría un caliente chocolate con cacao ecuatoriano.

En su visita a Quito no se resista de probar el mejor chocolate ecuatoriano con los sabores que se exponen en la chocolatería artesanal Chez-Tiff, en la calle La Ronda; Café Galería, en las calles Venezuela entre Chile y Espejo; Museo y Laboratorio República del Cacao, en las calles Venezuela y Chile; y Crustum 2850, ubicado en la Plaza San Agustín.

Recordando personajes



Zoila Ugarte Landívar

“El feminismo no es una doctrina caprichosa y sin objeto, es la voz de la mujer oprimida, que reclama aquello que le pertenece y que, si no, hoy, mañana o cualquier día lo conseguirá, siendo por lo tanto inútil ponerle trabas...”

Zoila Ugarte de Landívar encarna la vitalidad, el esfuerzo y los contratiempos que marcaron la vida y las obras de las primeras feministas latinoamericanas del siglo XX.

Empezó a escribir en 1890, cuando envió sus primeros artículos a El Tesoro del Hogar. Fue una defensora clave del sufragio femenino en Ecuador.

Zoila Ugarte fue la primera mujer periodista de Ecuador. Escritora, bibliotecaria y maestra, una de las principales defensoras del sufragio femenino. Fundó “La Mujer”, la primera revista feminista del país. Abogó por los derechos a la educación, la igualdad y la emancipación económica. El Gobierno Nacional la distinguió por su labor como periodista y educadora.

Nació el 27 de junio de 1864 en El Guabo. Fue la quinta de once hermanos, tras la muerte de sus padres se mudó a Guayaquil. Conoció la doctrina liberal identificándose con ella. En los años 80, bajo el seudónimo de “Zarelia”, colaboró con prosas y textos en “El tesoro del hogar”, un semanario creado por la poeta peruana Lastenia Larriva.

Comprometida con transformar la vida de las mujeres, en 1905 fundó la revista “La Mujer” como una tribuna de ideas progresistas. En sus páginas publicaron ensayos, artículos e incluso cuentos sobre sus conquistas sociales, políticas y laborales. Por sus mensajes fue clausurada en más de una ocasión.

Se convirtió en la primera mujer directora y editora del periódico político La Prensa. Luego, junto a la activista María Angélica Idrovo, formó la Sociedad Feminista Luz del Pichincha.

Levantaron una escuela primaria y un colegio nocturno para que las mujeres se educaran gratuitamente. En 1930, fundó el Centro Feminista Anticlerical, agrupación que luchó por el respeto del voto femenino aprobado en 1929.

Durante nueve años ocupó el cargo de Directora de la Biblioteca Nacional donde recopiló documentos inéditos de la historia ecuatoriana y estuvo a cargo del “El Boletín” de la biblioteca.

Hizo clases como profesora de Castellano en la escuela de niñas Liceo Fernández Madrid y la escuela Manuela Cañizares. Promovió las capacitaciones en oficios para que en un futuro las estudiantes no dependieran económicamente de los hombres.

En los años 40, participó como mentora en el Comité de las Américas de la Liga Internacional Femenina por la Paz y Libertad. En sus últimos años Zoila fue parte de la Sociedad Bolivariana del Ecuador y presidió el Círculo de la Prensa.

Murió en Quito el 16 de noviembre de 1969, a los casi 105 años de edad.