

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 9.

EL VICHE DE PESCADO



Ingredientes

- 1 libra de huesos de pescado 3
- litros de agua
- 1 libra de picudo cortado en dados de tres cm.
- 2 choclos cortados en rodajas
- 1 taza de zapallo cortado en dados de 2cm.
- 1 zanahoria picada en parmentier de 2 cm.
- 2 camotes cortados en rodajas de 2 cm. de grueso 1
- taza de frijoles blancos tiernos
- 1 plátano verde rallado finamente
- 1 maduro frito cortado en rodajas de 1cm
- ½ taza de vainitas cortadas en 2 cm. de largo 2
- tazas de yuca cortada en trozos medianos 4
- cucharas de pasta de maní
- 1 pimiento verde picado en brunoise
- 2 cucharas de ajo molido
- 2 cebollas blancas picadas finamente
- 3 cucharas de aceite achote Sal
- pimienta y comino al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Prepare un fumet de pescado poniendo en un recipiente el agua, los huesos de pescado agregue zanahoria puerro, apio y perla, lleve al fuego y deje que hierva, por diez minutos, escurra y reserve el caldo. Retire la carne de los huesos de pescado y reserve.
- 2.- Prepare un sofrito utilizando una sartén en el que debe poner el aceite achote, deje que se caliente y agregue el ajo, la cebolla blanca y cuando haya cambiado el color agregue el pimiento nueva continuamente y separe una pequeña ración.
- 3.- Adicione al sofrito principal la pasta de maní, y una parte del fumet, deje cocer hasta que note que quiere espesar, agregue ahora, el choclo, camote, yuca, zanahoria, frijoles blancos y cilantro; deja cocinar veinte minutos y mueva constantemente, para evitar que se pegue en el fondo. Retire el atado de cilantro.
- 4.- Pele el verde y ralle muy fino, mezcle con el sofrito que separó al principio (paso número 2), adicione un poco de pasta de maní y la carne que se obtuvo de los huesos de pescado (paso número 1), amase y forme unas bolitas, ponga en el cado junto con las vainitas, deje cocinar unos quince minutos.
- 5.- Finalmente pruebe el Viche y rectifique con sal y pimienta si fuera necesario y adicione una cantidad generosa de cilantro picado junto con los trozos de maduro y de picudo picado, deje que se cocine hasta que cambie el color del pescado y sirva.

Consejos

- ✚ El viche obtendrá mayor sabor si realizamos el fumet con cabezas y huesos de pescado.
- ✚ Para poder conservar el sabor de la gastronomía manabita que siempre se ha destacado en nuestro país, es necesario utilizar en reemplazo de la pasta de maní, la *sal prieta*, que es el ingrediente que identifica a la provincia.
- ✚ El tipo de cocción es lenta por tal motivo se debe trabajar a fuego moderado
- ✚ Otro de los factores que mucho influye en las diferentes elaboraciones de la cocina manabita son los recipientes de cerámica previamente curados en, el que el Viche obtendrá mayor sabor.
- ✚ No se olvide que al momento de servir la sopa debe tener todos los ingredientes en el plato, por eso primero seleccione los productos y luego agregue el caldo.

Curiosidades

La *salprieta* o *sal prieta* es un condimento-guarnición, típica de la provincia de Manabí Ecuador. Es consumida como sazonzador o condimento en preparaciones tradicionales con plátano, maduro asado, mariscos, como colorante al arroz, acompañante en patacones y diversos platos. Debido a su coloración oscura es llamada sal prieta

En tiempos precolombinos ya había plantaciones de maní y maíz en lo que hoy es Manabí, estos granos eran parte de la base alimenticia de las personas de aquellos tiempos, por lo que el uso del maní y el maíz se potenció, luego de que las plantaciones de estos productos se domesticaron, lo que provocó que su consumo sea diario.

Entérate algo más del Viche o Biche

En primera instancia se conoce que el Viche de pescado fue el plato familiar y no un plato individual que se servía de forma colectiva. Se cocinaba haciendo huecos en la tierra, tan igual como se prepara en el Perú la Pachamanca o en Chile el Curanto con Chapalele.

El Viche es quizás la receta más antigua de la cocina manabita, tomando en cuenta que las sociedades antiguas de Manabí eran expertos en manejar la cocción de los ingredientes principales de esta elaboración.

Tanto aborígenes como luego los españoles han ido elaborando la receta hasta nuestros días. Sin embargo, según pruebas arqueológicas realizadas en los últimos treinta años, tenemos una idea bastante aproximada de su consumo hace miles de años en las culturas *Valdivia*, *Chorrera* y *Jama Coaque*.

Las pruebas más claras se hallaron en San Isidro, en basurales domésticos junto a los asentamientos familiares (o tolas) donde se recolectaron restos de bivalvos, moluscos, crustáceos de mar y de río (con camarones de hasta 60 cm de largo). Podemos decir que los aborígenes consumían altas cantidades de proteínas en su dieta diaria y que la alimentación era sumamente balanceada.

El Viche o Biche de pescado, es considerado como la fanesca de los manabitas, por la variedad de ingredientes que conforman esta deliciosa sopa. Generalmente esta sopa se prepara en Semana Santa.

Recordando personajes



Dr. Eduardo Brito Mieles

El Dr. Eduardo Brito Mieles nació en la provincia de Manabí, fue el autor de innumerables pasillos y vales, además fue el compositor de la música del himno de la provincia de Manabí.

Su carrera artística empezó cuando cursaba sus años de colegio en su Manabí natal, y grabó sus primeros discos a los 19 años de edad.

También se destacó en la vida pública como Gobernador de Manabí y exmagistrado de

Nace en Portoviejo el 17 de julio de 1937, fallece en Quito el 8 de abril del 2013. Su carrera artística empezó cuando cursaba sus años de educación media, se graduó de bachiller y sus primeras grabaciones se realizaron en su tierra natal Manabí cuando apenas contaba con 19 años, lo que le impulsó a seguir en la música convirtiéndose en compositor.

Fue Gobernador de la provincia de Manabí, Presidente de la Sociedad de Autores y Compositores Ecuatorianos SAYCE, Secretario del Congreso Nacional, Director de Radio Quito y Diario El Comercio, Secretario General del Sindicato de Radio y Televisión de Pichincha. Grabó música popular acompañado con arreglos de Carlos Bonilla Chávez, junto al violinista Enrique Espín Yépez el acordeonista Héctor Bonilla Chávez, para los sellos discográficos Nacional y Caife, también lo hizo para su sello Colina.

Eduardo Brito Mielles entre los muchos trabajos que realizó en el mundo de la música tiene a su haber las siguientes composiciones: Un Triste Despertar, Corazón que no olvida, Atardecer, Aún te quiero, No te podré olvidar, Dos palabras, La tejedora manabita, entre otras. Obtuvo en el 2011 un Grammy junto a la orquesta salsera Spanish Harlem

