

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 8

DULCE DE HIGOS



Ingredientes

- 20 higos maduros
- ½ cucharita de bicarbonato
- 1 kilo de panela negra de yumbo
- 10 clavos de olor
- 15 pimientas dulces
- 4 astillas grades de canela
- 1 corteza de limón
- 3 litros de agua

Preparación paso a paso

- 1.- Lave los higos uno por uno comprobando que no contengan tierra, déjelos en agua por treinta minutos, y luego vuelva a lavar.

2.- Por la parte más gruesa de cada uno de los higos realice un corte en forma de cruz. En un recipiente coloque el agua y el bicarbonato, mezcle, una vez disuelto el bicarbonato introduzca los higos que deben estar cubiertos por el agua, deje en reposo hasta el otro día.

3.- En el agua que remojó los higos cocine hasta que estén suaves, retire del fuego, cierna y reserva el agua.

4.- En el agua que reservó de la cocción de los higos, ponga la panela, los clavos de olor, las astillas de canela, las pimientas dulces y la cáscara de limón, deje que hierva y cierna. Lleve nuevamente al fuego moderado hasta que espese la miel.

5.- Agregue los higos en la miel, deje que hierva 20 minutos. Espere hasta que se enfríen y sirva con trozos de queso.

Consejos

- ✚ Para controlar el espesor de miel, usted tiene que saber que cuando las burbujas son pequeñas la miel está líquida, conforme se van agrandando, la miel va espesando de esta manera se conoce que cuando las burbujas son grandes y gordas, la miel ya está espesa.
- ✚ Para evitar que se queme la miel durante la cocción es recomendable bajar la temperatura del fuego, esto evitará que cuando hierva no se derrame la miel.
- ✚ Es necesario utilizar los dos litros de agua porque como la cocción es larga con la evaporación se reduce y es necesario obtener por lo menos un litro de miel para servir los veinte higos.
- ✚ Existen varias técnicas para lograr el color negro intenso que deben tener los higos: 1. puede agregar una cuchara de café soluble a la cocción para que le ayude a obtener ese color. 2. Realice un poco de caramelo con azúcar hasta que tenga un color oscuro, y antes de que se solidifique el azúcar agregue un poco de agua para disolver cuide de que el sabor no esté amargo y agregue en el último momento a los higos.

Curiosidades

El higo se originó en los trópicos del Viejo Mundo—Asia Menor y la región mediterránea, el higo se ha cultivado desde el año 5.000 a.C.

El fruto de la higuera es único y deriva de un pedúnculo hueco que se vuelve carnoso, formando una estructura llamada sicono. Los ovarios no fecundados proporcionan el sabor resinoso asociado con el higo. La fruta puede tener un ostiolo (u ojo) cerrado o abierto, situado en el ápice de la fruta.

Beneficios

Ayuda a mejorar el tránsito intestinal y la salud digestiva, son ricos en Vitamina B6, esta vitamina es importante para mantener saludable el sistema nervioso e inmunitario. Es fuente de vitamina C, es un potente antioxidante muy bueno para la piel y los huesos.

Entérate algo más del Dulce de Higos

En la antigüedad, el higo fue muy popular en Grecia y era conocido como “la fruta de los filósofos”, se dice que era el preferido de Platón. En Ecuador fueron introducidas en el siglo XVI por los monjes españoles, que tenían por norma cultivar una higuera en el patio de los conventos, así se extendió su cultivo en el campo ecuatoriano.

Las monjas en sus claustros alimentaron de este fruto a los conquistadores, autoridades y curas. El *dulce de higos*, es de aquellos postres ecuatorianos que mantienen la verdadera naturaleza de la cocina de hierbas, especias y frutos naturales, endulzados con el producto de la caña de azúcar ingredientes básicos y fácil preparación.

Con el paso de los años y cuando se llega a establecer a la *Fanesca* como la sopa tradicional de la Semana Santa o Semana Mayor, se ofrece en muchas ciudades de la costa y sierra ecuatoriana el *dulce de higos*. Su perfume penetrante hace conocer a largos metros de distancia que se está elaborando.

En el centro de Quito frente a la entrada de los artistas del **Teatro Sucre**, era como tributo el recibir el perfume del *dulce de higos*, con el solo hecho de pasar por la calle Flores; quedaron ahí marcadas las huellas de lo que es este dulce. Contaban los porteros del Teatro Sucre, que existía una vehemencia por probar el *dulce de higos* que se vendía al frente al teatro. Un día una artista del Ballet de Bolshoi de Rusia, mando a comprar un dulce de higos y creó su receta, mezclando la miel con el café de chuspa; exclamando, que era el mejor sabor que había probado en dulces. Esta receta fue tan difundida que cuando llegaban otros grupos preguntaban por la “receta del ballet”, que no era otra cosa que el “café endulzado con la miel de los higos”.

Existía una casa donde solían vender este manjar que consistía en: tres higos, un pan, dos tajadas de queso amasado y un vaso con agua por el precio de un sucre veinte centavos.

En los sitios de venta de golosinas en el Centro Histórico de Quito, se logra encontrar este delicioso dulce alternando con otras golosinas como las mistelas, los mojicones, los aplanchados, las quesadillas, las colaciones, el dulce de leche, el de guayaba y las deliciosas cocadas. Estas golosinas son un símbolo de identidad que nos siguen vinculando con el pasado.

Recordando personajes



Padre José María Vargas

Padre José María Vargas

Nació en Chordeleg, provincia del Azuay-Ecuador, el 9 de noviembre de 1902.

Se ordenó sacerdote el 28 de diciembre de 1928. Escribió una biografía de Fray Pedro Bedón y otra de Fray Domingo de Santo Tomás.

Recibió el Premio Nacional de Ecuador " Premio Eugenio Espejo " en la categoría Cultura en 1984.

Murió en Quito el 25 de marzo de 1988.

Sus nombres antes de ser sacerdote fueron Celso Pompilio Vargas Arévalo y al ingresar a la orden dominicana adopta el nombre de José María.

El Padre José María Vargas Arévalo, fue ordenado como sacerdote el 28 de diciembre del 1928. Estudió filosofía y teología en Quito, recibió cursos de Historia y Archivos de las Indias en Sevilla España, de 1946 a 1947. Se doctoró en Historia en Madrid en 1947. Obtuvo el título de Maestro en teología en Quito con la Tesis "Conquista Espiritual del Imperio de Los Incas".

Escribió la biografía de Fray Pedro Bedón y sobre Fray Domingo de Santo Tomás, que uso como discurso, para su ingreso a la Real Academia de Historia del Ecuador; recibió el Premio Nacional Eugenio Espejo, en la categoría Cultura en 1984. Fue escritor e historiador.

Fue un amante del dulce de higos, la fritada y el mote que se hacía en su tierra natal Chordeleg.

Entre sus valiosos trabajos se encuentra:

La Cultura del Quito Colonial

Nuestra Señora del Quinche

Arte Quiteño Colonial en 346 páginas y 85 láminas, que mereció el premio Tobar de la Municipalidad de Quito.

La Misión Científica de los Geodésicos Franceses en Quito

La Conquista Espiritual del Imperio de los Incas

Ecuador: Monumentos Históricos y Arqueológicos

La Conquista Espiritual y Organización de la Iglesia Indiana Durante el Gobierno de Carlos V
“El Arte quiteño colonial en los siglos XVI, XVII y XVIII” en 346 páginas.

La Evangelización en el Ecuador.

En 1952 recibió del Papa el título honorífico de “Maestro en Teología”.

Fue un ecuatoriano ejemplar, de los grandes del siglo XX, amó como pocos autores sus obras, luchó por ellas y se empeñó en publicarlas, privándose de todo – hasta de lo más imprescindible – con tal de tener para pagar a las imprentas y así ver el fruto de sus esfuerzos y sacrificios.