

# Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 15.

## LENGUA EN SALSA DE CIRUELAS



### Ingredientes

- 1 lengua de res de 2 libras
- 1 cebolla perla cortada en cuatro
- 4 hojas de laurel
- 1 tallito de romero
- ½ taza de caldo de cocción de la lengua para espesar
- ½ taza de ciruelas picadas
- ½ copa de vino tinto
- 2 cucharas de azúcar morena
- 2 cucharas de mantequilla para la salsa
- 2 cucharas de maicena
- 1 libra de papas hechas puré
- 1 cuchara de mantequilla para el puré
- ½ taza de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 ramillete pequeño de hierbas deshidratadas (decorar)

1 cucharita de tomillo  
1 cuchara de aceite  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso

1.- Golpee a la lengua antes de cocinarla, para que una vez cocida el tejido que la recubre se desprenda fácilmente. Coloque en una olla de presión con tres litros de agua, agregue la cebolla perla cortada en cuartos, 1 tallo de romero, cuatro hojas de laurel y una cuchara de sal. Tape la olla y cocine aproximadamente 2 horas. Cierna y reserve el caldo.

2.- Pele la lengua y corte en rebanadas no muy gruesas. El corte debe conservar la forma de la lengua.

3.- Ponga en un recipiente el caldo de la cocción de la lengua, agregue el vino, las ciruelas picadas y deje cocer hasta que se reduzca a la mitad.

4.- Tueste la maicena sin que llegue a cambiar el color, agregue la mantequilla y adicione la preparación del paso número 3, añada el azúcar, y mantenga en el fuego hasta que la salsa se haya reducido y esté algo espesa. Rectifique con sal y pimienta.

5.- Ponga en un recipiente la mantequilla, lleve al fuego deje que se derrita y agregue el puré de patatas, adicione la leche y la nuez moscada, rectifique con sal y pimienta y bata hasta que se seque. Deje enfriar y coloque en una manga de pastelería con boquilla de picos para decorar, o sirva como guarnición en un recipiente aparte.

6.- Por 3 minutos sancoche las zanahorias con agua y sal, escurra, y termine agregando una cuchara de aceite y el tomillo. Sirva el plato con dos o tres rebanadas de lengua, bañe con la salsa y decore con las zanahorias y un pequeño ramillete de hierbas deshidratadas, termine guarneciendo con el puré de papas.

## Consejos

- ✚ Es necesario que conozca que según el peso de la lengua es la cantidad de agua que vamos a utilizar en la cocción. Se calcula que por cada libra de lengua se requiere de un litro de agua.
- ✚ El tiempo de cocción de la lengua es de una hora en olla de presión; o dos horas en cocción normal. Si quiere que el tiempo de cocción de la lengua sea más corto agregue en el agua una cucharita de bicarbonato y el tiempo se reduce a cuarenta y cinco minutos.

- ✚ El tiempo de cocción de la lengua se toma en cuenta desde que pita la olla; mas no desde el momento que usted pone la olla al fuego con el agua fría.
- ✚ Las lenguas una vez cocinadas hay que pelarlas, para que esta actividad sea rápida es menester golpear las lenguas antes de cocinarle. Es importante pelar la lengua mientras aún esté tibia, de lo contrario la piel exterior no se desprenderá fácilmente.

## Beneficios de las ciruelas

Originaria de Asia, la ciruela ha sido cultivada y disfrutada por diversas civilizaciones durante miles de años. Se cree que fue domesticada en China hace más de 2,000 años, y desde allí se extendió a Europa y el resto del mundo. La fruta ha sido valorada tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales en distintas culturas a lo largo de la historia.

- ✚ La ciruela no sólo es deliciosa, sino también altamente nutritiva. Está repleta de vitaminas A y C, potasio y antioxidantes, lo que contribuye a una buena salud general.
- ✚ Su alto contenido en fibra ayuda a mantener el sistema digestivo en buen estado.
- ✚ Rica en vitamina K, que es crucial para la salud ósea y la coagulación de la sangre.
- ✚ Los antioxidantes presentes en la ciruela ayudan a combatir el daño celular y promueven una piel radiante.

## Entérate algo mas de la Lengua en Salsa de Ciruelas

En la antigüedad la lengua de res era utilizada para ofrecer en actos verdaderamente importantes, como matrimonios, las comidas de fin de año y más eventos como graduaciones profesionales, inauguración de una casa y cuando se realizaban las fiestas de los santos, como el caso de las Marías el 8 de septiembre, el 24 de septiembre el día de las Mercedes entre otros.

La lengua de res es un ingrediente que era muy utilizada en la gastronomía ecuatoriana, especialmente en guisos. La Lengua guisada es un plato tradicional y la Lengua con Salsa de Maní era muy popular en Quito.

La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la variedad de especias y productos que existen en nuestro país. Además, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra en la sazón y creatividad de quien cocina.

En ciertos negocios como hoteles y restaurantes fue apareciendo la lengua como oferta gastronómica guarnecida con Salsa de maní, que con el tiempo se fueron introduciendo otros ingredientes como la ciruela en la salsa.

Con el paso de los años la lengua ha ido perdiendo jerarquía hasta que hoy encontramos en pocas cartas de restaurantes; esta deliciosa víscera, que paso de ser una elaboración de fiesta a cotidiana y que ahora es muy escasa. ¿Me pregunto si es por el tiempo que se emplea para su cocción? O, porque el precio en el mercado es alto.

Existen numerosas variedades de ciruelas, cada una con sus propias características. Entre las más conocidas se encuentran:

- ✚ Ciruela roja: De piel roja y pulpa jugosa, es ideal para comer fresca o hacer mermeladas.
- ✚ Ciruela negra: Con un sabor más profundo y agridulce, es perfecta para hornear y hacer salsas.
- ✚ Ciruela amarilla: Más ácida, se utiliza frecuentemente en conservas y como complemento en platos salados.

## Recordando personajes



Dr. Misael Acosta Solís

Obtuvo el grado de doctor en la Escuela de Ciencias Naturales de la Universidad Central del Ecuador. En 1939 se convirtió en miembro correspondiente de la National Geographic Society de Washington DC. Fue Director Botánico de la Misión Chinchona en Ecuador del Departamento de Agricultura de los EEUU. Fundó el Departamento Forestal del Ecuador. Escribió la enciclopedia de recursos de 5 volúmenes. Los recursos naturales del Ecuador y su conservación, que fue galardonada con el Premio Wallace Atwood del Instituto Panamericano de Geografía e Historia, y por la cual Acosta Solís fue galardonado con la Medalla Humboldt del Departamento de Cultura de Alemania Occidental.

“No importa dónde se nace, sino dónde se lucha y se trabaja”; solo así podemos ser hijos de nacimiento y de corazón un sitio de la patria.

Nació en Ambato en 1910 y murió en Quito en 1994, sus padres fueron Eulalio Acosta Núñez y Serafina Solís Manzano. Su padre lo llevaba en su caballo a ver las siembras y las cosechas,

la poda de los frutales y los injertos, de suerte que prontamente aprendió a amar la vida campesina.

Se aficionó a la colección de hojas, conchas, caracolas, raíces, en fin, de todo cuanto veía y podía recoger y entró de alumno de la escuela del Liceo Montalvo de Ambato.

En 1922 inició la secundaria en el Colegio Bolívar. En mayo de 1926 ganó un certamen de Geografía, que versó sobre la cuenca hidrográfica del río Amazonas y el Canal de Kiel en el mar Báltico, inaugurado recientemente. En mayo de 1928 ganó el Primer Premio por su monografía "Los frutos de la tierra ambateña".

Posteriormente ingresó a la recién fundada Facultad de Ciencias Naturales de la Universidad Central del Ecuador en Quito, En 1933 se dedicó a las plantas medicinales. Había ganado en varias ocasiones el Premio al Mejor Estudiante de Ciencias, era ayudante del Gabinete de Botánica con obligación de dictar clases y se Licenció en Ciencias Naturales.

Sin duda Acosta Solís como se lo conoce a este respetable botánico ecuatoriano fue uno de los mejores investigadores naturalistas de todos los tiempos en nuestro país que se entregó con fe al conocimiento de la flora, el clima y la naturaleza en general.

Fue profesor de Botánica en la Universidad Central del Ecuador durante muchos años. Las colecciones botánicas de Acosta Solís fueron enviadas a los Estados Unidos, especialmente al Museo Field en Chicago y otras están depositadas en el herbario MAS, en Ibarra.