

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 16.

SOPA CUENCANA



Ingredientes

- 1 filete de lomo de falda por persona
- 2 litros de caldo de vegetales o de carne
- 1 libra de mote cocido y lavado
- 2 zanahorias lavadas peladas y cortadas en rodajas
- 1 cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de cilantro finamente picado
- 2 cucharas de ajo molido
- 2 cucharas de aliños molidos
- 3 cucharas de aceite
- ½ taza de pepa de zambo tostada y molido
- 2 cucharas de aceite achote
- 2 libras de papas cortadas en cuartos (4 unidades)
- 1 cucharita de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1. En un recipiente coloque: el ajo, la cúrcuma, los aliños, la sal y la pimienta y mezcle bien estos ingredientes. Reserve.
- 2.- Compruebe que los filetes sean aproximadamente del mismo tamaño y grosor. Sazone con la preparación que acaba de preparar en el paso Nro. 1. Deje en reposo unos diez minutos.
- 3.- Lave las papas y zanahorias, pele ambos productos, corte las papas en cuartos y las zanahorias en rodajas.
- 4.- Lave el mote y escurra. Ponga en una olla el caldo, lleve al fuego deje que hierva, adicione el mote y cuando vuelva a hervir ponga las papas y las zanahorias, mantenga en el fuego hasta que estén suaves.
- 5.- Ponga una sartén en fuego medio alto, cuando esté caliente vierta el aceite, dore los filetes de carne, retire cuando estén cocidas y deposite en la olla donde está el caldo con los ingredientes en cocción.
- 6.- En el mismo sartén en el que doró las carnes agregue: el aceite achote y un poco de caldo, la cebolla y la pepa de zambo, deje cocinar hasta que se forme una especie de salsa y agregue a la olla de la sopa. Finalice la cocción rectificando con sal y pimienta y agregando el cilantro finamente picado.

Consejos

- ✚ La sopa cuencana se debe preparar con lomo de falda, pudiendo reemplazar por punta de cadera, esto se debe a que esta preparación está considerada como una receta aristocrática. El filete de lomo siempre ira en la superficie de la preparación.
- ✚ Para que la elaboración tenga el éxito deseado se deben respetar las principales técnicas que son: el sellado del lomo para aprovechar al máximo el sabor y el orden de cocción década uno de los ingredientes.
- ✚ No se olvide que se gana sabor realizando el caldo con las peladuras de las zanahorias y las primeras cáscaras de las cebollas ajos, que bien lavadas se hacen hervir y cuando ya ha cambiado de color el agua, ciernen y este es uno de los principales ingredientes.

Beneficios de la cúrcuma

La cúrcuma, también denominada azufre de Indias, es una planta muy apreciada porque ofrece una gran versatilidad gastronómica y se le atribuyen propiedades medicinales contra el cáncer, el colesterol alto o la artrosis, entre otras enfermedades. Es nativa del suroeste de la India y pertenece a la misma familia que el jengibre.

Al rallar y desecar su rizoma -tallo que crece por debajo de la tierra y en horizontal- se obtiene un polvo amarillo o naranja que contiene entre un 2 y un 5% de curcumina, compuesto al que se achacan los beneficios para la salud.

Ese polvo amarillo **no debe confundirse con el curry**, que contiene curcumina, pero es una mezcla de más especias, como cilantro, comino, alholva, jengibre...

¿Cuánta cúrcuma debo tomar?

Lo ideal sería consumir al menos **5 gramos al día** (media cucharadita de café),

Uso culinario

Podemos añadirla a todos nuestros platos: sopas, guisos, arroces, zumos vegetales, ensaladas, etc. Es ideal preparar una infusión con té verde, pimienta, cúrcuma y unas gotas de zumo de limón. Encaja muy bien con platos de arroz, guisos y lentejas, con berenjena, espinacas, pollo y pescado.

Entérate algo más de la gastronomía cuencana

La gastronomía cuencana, tiene una infinidad de recetas, sabores, colores y texturas, platos típicos y tradicionales, por lo que es muy apetecida por propios y extraños.

Es importante la presencia del maíz en la preparación de muchas comidas como el tamal, el mote sucio, mote pata, el mote pillo y bebidas como la chicha, el rosero, entre otros.

Las familias conservan viejas recetas de buñuelo, pero lo fundamental de ellas es la dosis exacta de harina de maíz pre cocida con anís, a la que se añaden huevos y leche, batiendo a mano. Las porciones de masa cremosa se fríen y doran en manteca de cerdo y se sirven con miel. El mote-pata, quizá el rey de los platos típicos cuencanos.

Esta preparación nació al interior de la casa de la familia Cueva en una fiesta de campo en donde las damas demuestran todos sus secretos y atributos gastronómicos y en una especie de sana competencia, se descubren nuevas técnicas, otros sabores que han empleado en el mejoramiento de la preparación; se lucen nuevas vajillas, mantelería y sobre todo las buenas costumbres de la mesa cuencana.

Se considera que en la provincia del Azuay, en las fiestas en donde se sirven comidas preparadas por varias familias, prácticamente todos los participantes tienen alguna actividad

que cumplir con relación a la preparación, de esta manera los hombres preparan las bebidas con y sin licor, si la fiesta se celebra con un asado, los hombres se encargan de las carnes y las señoras de las entradas y las sopas, que deben ser muy bien seleccionadas, porque todos los paladares son muy exigentes y críticos.

Recordando personajes



Patricio Cueva Jaramillo

Nace en Cuenca, 28 de diciembre de 1928 y fallece en Quito el 19 de mayo de 2010, siempre se identificó como pintor y periodista ecuatoriano.

Estudió economía y ciencias políticas en París y Praga a fines de la década de 1940 y principios de la de 1950.

Trabajó en Cuba como periodista en el Granma donde conoció al joven Gabriel García Márquez.

Fue el segundo hijo de Carlos Cueva Tamariz (1898-1991) y su esposa Rosa Esther Jaramillo Montesinos. Su padre fue un destacado político y profesor de la Universidad de Cuenca. Su hermano menor, Juan Cueva Jaramillo, también fue político y diplomático.

Como pintor, el paisaje ecuatoriano fue su tema más recurrente. Su última exposición fue en Quito, en el centro cultural de la Alianza Francesa en julio de 2007. Aunque amigo cercano del pintor Eduardo Kingman y de su hermano Nicolás, la obra de Cueva no está influenciada por las famosas manos expresionistas de Kingman.

En su estadía en Cuba, escribió un libro titulado ECUADOR, publicado por Casa de las Américas. Era la única información que en esa época había ahí sobre nuestro país. Él es uno de los personajes de la novela de Adoum "Entre Marx y una mujer desnuda". Patricio Cueva fue director del diario LA HORA, y con José María Roura fundaron una famosa galería de arte en Quito