

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 21.

TORTA RÁPIDA DE COCO



Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 taza de mantequilla sin sal
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de vainilla blanca
- 1 cucharada de esencia de coco
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de leche condensada
- 2 tazas de coco fresco rallado o coco seco rallado

Preparación paso a paso

- 1.- Prenda el horno a una temperatura de 180°C y deje que se caliente por lo menos unos veinte minutos. Mientras tanto, tome un molde con capacidad de 1 litro, engrase con un poco de mantequilla, cubriendo las paredes y el fondo.

2.- Ponga en el vaso de la licuadora la taza de leche de coco, adicione el azúcar, esencias de vainilla blanca, esencia de coco, el polvo de hornear y los huevos, licue por dos minutos, adicione la mantequilla, bata por dos minutos más hasta comprobar que los ingredientes están perfectamente ligados. Ponga la preparación licuada en un recipiente grande agregue la harina y bata hasta obtener una masa homogénea.

3.- Vierta en el molde engrasado la masa y lleve al horno a 180°C por cuarenta y cinco minutos, cuando esté dorado el pastel, retire del horno, desmolde y lleve a la nevera a enfriar por 10 minutos.

4.- Cubra cuidadosamente la superficie y las paredes de la torta con la leche condensada utilizando una brocha. Distribuya generosamente el coco rallado alrededor de toda la torta.

5.- Si desea utilice otros ingredientes para decorar. Teniendo como opciones frutas naturales como: uvas rojas, uvillas, ándanos o fresas. Estos colores romperán la monotonía del color blanco.

Consejos

- ✚ No abra el horno antes del tiempo establecido (cuarenta y cinco minutos), porque la torta se baja y pierde la altura necesaria para decorar.
- ✚ Si se desea puede rellenar el pastel cuando este frío, para eso corte por la mitad y cubra con: manjar de leche, o mermelada del sabor de su preferencia.
- ✚ El coco rallado fresco garantiza un sabor auténtico.
- ✚ Si prefiere una torta menos dulce, reduzca la cantidad de azúcar y de leche condensada.
- ✚ Para asegurarte de que la torta esté completamente horneada, introduzca un palillo en el centro, si sale limpio, ¡está lista!

Beneficios del coco

La pulpa del coco es blanca, fibrosa y muy rica en grasas y calorías. Es un alimento básico importante que se puede consumir crudo o cocinado. Es la materia prima para otros productos como el aceite de coco que se obtienen a partir de la pulpa de coco seca y

prensada, es rico en ácidos grasos saturados y es perfecto para asar, freír y refinar elaboraciones culinarias.

El Coco es una fruta exótica cuyo jugo tiene la propiedad de refrescar e hidratar de manera inmediata a la persona más sedienta, además de sus sustancias nutritivas como el hierro, potasio y sales minerales, cuenta con un alto contenido en fibra, lo que confiere al coco propiedades laxantes, ayudando a reducir y bajar el alto contenido de colesterol y azúcar en la sangre. Por su constitución el coco es una fruta con propiedades de la vitamina E de

importante acción antioxidante sobre la piel y es ideal para las personas que se encuentran con debilidad.

Entérate algo más del Pastel de Coco

Es un postre de origen de la comida sureña de los Estados Unidos. El pastel de coco de múltiples capas es el favorito de muchas personas, no obstante, el uso del coco y otros ingredientes especiales no era común en el país, siendo introducidos su uso para las preparaciones gastronómicas a partir de la época colonial.

Para los años 1800 han existido varias recetas que se preparaban con coco, como galletas, budines bizcochos y tartas.

Y el primer pastel de coco de varias capas apareció en el año 1881 en un libro de cocina llamado (What Mrs. Fisher Knows about Old Southern Cooking) por la autora afroamericana Abby Fisher.

Para el año 1904 apareció la receta que sería el origen de como se conoce el pastel de coco en el libro de cocina (The Blue Grass Cookbook) por Minnie Fox y John Fox, Jr, publicado en Kentucky, siendo un pastel con muchas capas entre rellenos de glaseados tan suave como el malvavisco y cubierto de hojuelas de coco.

El pastel de coco no tiene fecha en Ecuador, pero nació una vez que se logró obtener la leche de coco, que es la que vino a reemplazar a los jugos de naranja, mandarina entre otros, pero lo más importante es que este pastel se preparaba para las primeras comuniones, como símbolo de pureza, por eso se utilizaba el color blanco y si deseaba se adicionaba a la decoración grajeas de color plateado.

Recordando personajes



Olimpo León Cárdenas Moreira

Olimpo Cárdenas, es uno de los más grandes vocalistas de la canción popular colombo-ecuatoriana.

Un artista que inicia a muy temprana edad su carrera musical, cantando tangos y valeses argentinos.

En el año 1946, lo descubre el cantautor Carlos Rubira Infante, quien lo animó y lo condujo a la interpretación de pasillos y boleros ecuatorianos.

El 23 de julio de 1946, se hicieron las primeras grabaciones de este dúo Cárdenas Rubira. Cantan la canción "En las lejanías", de autoría de Carlos Rubira Infante y Wenceslao Pareja, tema que más adelante lo interpretó con Julio Jaramillo Laurido.

Nació en Vinces el 12 de julio de 1923 y falleció en Tuluá Colombia el 28 de julio de 1.991. Sus padres fueron Manuel Cárdenas y Rosario Moreira, que residían en el sector del entonces recinto Playas de Vinces. A los tres años de edad quedó huérfano de madre, y a los cinco años perdió a su padre; y fue criado por su madrina, María Orellana vda. de Morejón, quien le inculcó el gusto por la música y le llevó a vivir a la ciudad de Guayaquil.

En Guayaquil empezó a cantar a los diez años en programas infantiles, en la emisora La Voz del Litoral. Cuando contaba con 18 años se casó con Vitalia Cobo. A los 20 años de edad participó en programas musicales como La Corte Suprema del Arte de CRE (Radiodifusora del Ecuador). Los días domingos cantaba en el American Park, donde dio comienzo a su carrera que lo llevaría a convertirse en un popular vocalista en la década de los 50.

Siempre hubo un celo profesional con Julio Jaramillo, lo que no permitió hasta esa época, realizar conciertos juntos. En la Radio Tarqui de Quito se dio el famoso "mano a mano" entre los dos artistas, esto permitió a sus seguidores el escuchar las interpretaciones de hermosas melodías. En 1970 grabaron en Colombia varios temas musicales que confirmaron la popularidad y fama que estos dos intérpretes.

En esta época nace los dos discos que les dio fama increíble que fueron Azabache y Cinco Centavitos. Varios de los músicos y compañeros de Olimpo Cárdenas, manifestaron que compuso un disco que lo denominó Pequeña Tabacundeña, dedicado a una niña que

apadrinó. Olimpo Cárdenas vivió para cantar. hasta que el 28 de julio de 1991 la muerte lo sorprendió en la población de Tuluá, en Colombia, mientras actuaba en una plaza pública.