

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 24.

FANESCA



Ingredientes

- 1 libra de bacalao remojado desde la noche anterior
- ½ libra de arvejas cocidas
- ½ libra de fréjol cocido
- ½ libra de chochos cocidos y pelados
- ½ libra de choclo desgranado y cocido
- ½ libra de habas peladas y cocidas
- ½ taza de maní tostado pelado y molido o licuado con la leche del pescado
- 1 taza de zambo licuado con leche
- 1 taza de zapallo licuado con leche
- 1 taza de col licuada con leche
- 1 taza de arroz cocido
- 3 cebollas blancas finamente picadas
- ½ taza de queso rallado (relleno de empanadas)
- 1 taza de crema de leche
- 3 litros de leche
- 4 yemas de huevo
- 4 cucharas de mantequilla sin sal
- 1 taza de aceite para freír las frituras
- 3 cucharas de aceite achote
- 2 huevos duros cortados en rodajas
- 2 maqueños cortados en rodajas y fritos

- 1 rama de perejil (decoración)
- 1 ají hervido (decoración)
- 2 tazas de harina de trigo (empanaditas- masitas)
- 6 dientes de ajo hechos puré
- Sal pimienta y comino al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Escurra el bacalao que estuvo en remojo, deseche el agua, lávelo en el grifo hasta tener un agua limpia y cristalina. Ponga la leche en un recipiente grande y lleve al fuego por 20 minutos. Cuando esté suave escurra, conserve la leche y desmenúcelo. Reserve.
- 2.- Prepare un sofrito utilizando el aceite achote, la cebolla y el ajo, cuando la cebolla esté cristalina adicione: el zambo, el zapallo, el arroz, el maní y la col, deje que hierva a fuego medio y agregue los granos, mueva constantemente para evitar que se pegue en el fondo.
- 3.- Adicione poco a poco la leche, hasta lograr que la sopa tenga una suave densidad y un color marfil, compruebe que la preparación tenga un sabor salado agradable. Mezcle la crema con la leche con las yemas de huevo y adicione a la sopa, pero apagando el fuego, para evitar que se cocine las yemas y den la apariencia de que la sopa está cortada.
- 4.- Ponga la harina en un recipiente, mezcle con la mantequilla y cuando tenga una especie de harina gruesa, vaya agregando poco a poco el agua hasta obtener una masa firme, elástica y homogénea. Coloque la masa en una funda de plástico y deje en reposo en un lugar abrigado por diez minutos; luego de este tiempo forme bolitas pequeñas, con una parte de la masa, con el resto haga unas empanadas pequeñas rellenas de queso, también puede elaborar otros adornos como: trencitas, argollas que sirvan como decoración del plato.
- 5.- Adicione a la sopa la mantequilla, para refinar el sabor y dar brillo a la preparación. Finalmente corrija o rectifique el sabor de la sopa con la sal pimienta y comino, si fuera necesario.
- 6.- Sirva la Fanesca en un plato hondo, decore con el pescado, y los adornos de masa, así como los huevos duros, maqueños, ají y perejil.

Consejos

- ✚ Esta sopa no conoce agua en su preparación, ya que únicamente se utiliza la leche en que cocinó el pescado.

- ✚ Los granos que se utilizan en esta receta se deben cocinar independientemente cada uno de ellos. Esta cocción se la hace con agua, se escurren los granos, se pasan por agua fría y se reserva hasta el momento de armar la sopa.
- ✚ No agregue las claras de huevo a la sopa ya que este ingrediente es muy delicado y al tomar contacto con el calor se cocina inmediatamente y da la apariencia de que la sopa está cortada.
- ✚ Es menester aclarar que usted encontrará muchas recetas de Fanesca y por lo tanto existen cientos de tips o recomendaciones, porque tratándose de una receta de casa, cada familia ha creado o ha ocupado las diferentes técnicas que existen en el medio, así como también se utilizan diferentes tipos de ingredientes, ya que en muchos casos se utilizan los productos que se dan en determinada zona.

Beneficios del bacalao

El bacalao es un pescado blanco muy común en la gastronomía, originario del Atlántico norte, de aguas frías y perteneciente a la familia de los Gádidos. Destaca por su alto contenido en proteínas y bajo en grasas.

El bacalao es un alimento especialmente recomendado en la infancia por su alto valor biológico en proteínas. También durante el embarazo, ya que su contenido en metales pesados es muy bajo y no hay que temer la presencia de mercurio en su carne.

¡Veamos su composición nutricional!

El bacalao destaca por su alto contenido en proteínas y su bajo contenido graso ya que hablamos de un pescado blanco. Entre los minerales destacan el fósforo, magnesio y potasio. Entre las vitaminas encontramos cantidades discretas de vitaminas liposolubles A y E.

Su grasa es almacenada casi exclusivamente en el hígado, que suele utilizarse para la fabricación de aceites.

Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales.

Entérate algo más de la Fanesca

La fanesca es un guiso a base de granos tiernos y pescado seco que se prepara en Ecuador y el limítrofe departamento colombiano de Nariño (Colombia) durante la Cuaresma. Existe una serie de creencias y leyendas que dan pistas sobre sus orígenes.

Una sostiene que un chef francés fue traído por los españoles para que creara un plato "pesado" que sirviera como penitencia en Semana Santa, otra versión dice, que una mujer llamada Juana inventó el plato en un monasterio de Quito y por esa razón al principio fue llamado juanesca en Ecuador, nombre que aún se conserva en Colombia.

Sin embargo, un estudio realizado por el grupo "Rescate de los sabores tradicionales del Ecuador", sostiene que los orígenes de este plato ecuatoriano se remontan a etapas prehispánicas. Por otro lado, es posible que, aunque el plato sea "autóctono", el nombre se deba a que lleva como ingrediente bacalao, un pez de la misma familia de aguas atlánticas conocido en el norte de España y Portugal.

Este plato tuvo su origen en la época prehispánica, en la celebración del Mushuk Nina o Día del Fuego Nuevo que dentro del calendario original de los pueblos y con motivo del equinoccio en el mes de marzo, simboliza el inicio de un nuevo ciclo de vida del nuevo año.

Este plato llevaba el nombre quichua de "uchucuta" que significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas. De esta manera, se aprovechaba la temporada de cosecha de granos tiernos, la misma que daba comienzo desde el mes de febrero con los festejos del Pawkar Raymi. Se cree que posiblemente la "uchucuta" era acompañada con carne de cuy silvestre.

La singularidad de este plato típico refleja la variedad de productos que existen en nuestro país; así como la combinación de productos, los métodos de producción y recetas tradicionales, que arraigan historia ancestral y una tradición que une a familias enteras.

Recordando personajes



Mons. Juan Ignacio Larrea Holguín

Mons. Juan Ignacio Larrea Holguín nació en Buenos Aires, Argentina, mientras su padre ejercía la diplomacia ecuatoriana ante el gobierno argentino. Fue alumno fundador de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), donde estudió Derecho . Continuó su formación jurídica en Italia, donde obtuvo el título de Doctor en Derecho. A su regreso a Ecuador, obtuvo el Doctorado en Derecho por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. El papa Pablo VI lo nombró obispo auxiliar de Quito en 1969

Nació el 9 de agosto de 1927, fue el segundo hijo de Carlos Manuel Larrea Rivadeneira (1887-1983), distinguido diplomático e historiador quiteño, miembro fundador de la futura Academia Nacional de Historia de Ecuador; y de Dolores (Lola) Holguín Iturralde (1892-1969), riobambeña; emparentada con Juan León Mera.

Durante sus estudios en Italia, Larrea Holguín conoció a Josemaría Escrivá de Balaguer , fundador del Opus Dei , y tras este encuentro, en 1949, solicitó su admisión en esta institución de la Iglesia católica. Gracias a ello, se convirtió en el primer miembro del Opus Dei en Ecuador en 1952. Posteriormente, obtuvo el Doctorado en Derecho Canónico por el Angelicum de Roma y fue ordenado sacerdote católico en 1962.

El papa Pablo VI lo nombró obispo auxiliar de Quito en 1969, y en 1975 fue trasladado a la diócesis de Ibarra . En 1983, el papa Juan Pablo II lo nombró primer obispo castrense de Ecuador y en 1988 lo trasladó a Guayaquil , donde ejerció como arzobispo desde 1989. Juan Pablo II aceptó la renuncia de Mons. Holguín a sus funciones episcopales en 2003, cuando tenía 75 años. Desde su jubilación, se dedicó al servicio del Opus Dei y a la creación de numerosas obras religiosas y jurídicas. Falleció a causa de una larga enfermedad que padeció desde 1996.

Mons. Holguín fue profesor en diversas universidades ecuatorianas, entre ellas la Universidad Católica de Guayaquil y la Universidad Central del Ecuador . Ocupó la cátedra de Derecho Civil en la Universidad Católica de Quito durante muchos años. También impartió docencia en el Instituto de Altos Estudios Nacionales, la Academia de Diplomacia y los seminarios de Ibarra y Guayaquil .Fue vicepresidente del Tribunal Supremo Electoral y asesor de la Presidencia de la República , la Corte Suprema de Justicia y el Ministerio de Agricultura .

Recibió Doctorado Honoris Causa de la Universidad Católica de Guayaquil, El premio "Tobar" del municipio de Quito, El premio nacional " Eugenio Espejo " de Ecuador, Doctorado Honoris Causa de la Universidad de los Hemisferios.