

de locura como los generados por vinos pésimos y aguardientes de caña.

La creativa comida mestiza

Con la llegada de los europeos a la dieta nacional, se le agregó la carne de ovinos, bovinos, caballares, caprinos y porcinos y la gallina aunque el origen de ésta es asiático. A más de cereales como el trigo, la cebada, el arroz y la avena, leguminosas como garbanzos y lentejas, ciertas frutas y dos grandes productos de la dieta mediterránea: el vid y el olivo.

La carne vacuna se comía en menor cantidad, más popular era la de cerdo que se lo criaba en huertas caseras. Desde España llegaron diversas maneras de preparar dicha carne: perniles, longanizas, chorizos, morcillas y embutidos que se convirtieron en parte de nuestra dieta y cultura gastronómica.

La carne vacuna por costosa estaba destinada a las familias adineradas, pero los sectores populares se ingeniaron para crear platillos con las partes del animal que no eran consumidas por la gente rica.

De uno de los estómagos de la res, inventaron la guatita –especie de sopa espesa–, con otro crearon el ají de librilla que es un loco –caldo de papas– que también tiene salsa de maní. De las patas, el caldo de patas que lleva garbanzos. De la cabeza, sesos, orejas y cola, surgieron pucheros, tortillas y frituras varias. De las vísceras, la chanfaina y el treintaiuno.

Nuestra gente pobre, de los desechos del cerdo, inventaron platos que son tradicionales de la cocina ecuatoriana: chugchucaras, nombre quichua de un plato con cuero frito y reventado, chicharrones de las piezas grasosas despreciadas por el español. Ese platillo va acompañado de mote, tostado y canguil (tres tipos de maíz), plátano maduro frito y empanadillas dulces de harina de trigo. Otro plato popular es el motepata: patas de cerdo y maíz cocido o mote.

El consumo del queso y el pan era abundante. Ambato, provincia de Tungurahua, fue donde mejor se elabora el pan hasta la actualidad.

UN GEOGRÁFICO MENÚ

Ecuador está conformado por varias regiones: Sierra, Costa, Amazonía e Islas Galápagos.

La región de la costa es un valle ricamente sembrado de los frutos más emblemáticos: platanales, huertas de cacao y café. La costa está orillada de un océano pródigo de frutos marinos y ríos que descienden de las alturas andinas.

En la costa norte, las provincias de Esmeraldas y Manabí, poseen el más delicioso y exótico arte culinario. Manjares preparados con pescado, mariscos, coco, maní, plátano, yuca y una amplia gama de jugos y zumos de frutas como la naranja, el limón, el tamarindo, que sirven para calmar la sed en ese calor tropical. La cocina de estas dos provincias gira en torno al pescado y el marisco. Manjares que son de consumo cotidiano y festivo desde el típico encocado esmeraldeño (de pescados, aves, animales de selva y mariscos como el cangrejo azul, etc.) hasta el viche manabita (de pescados y mariscos).

En mis recorridos por Esmeraldas (conocida como Provincia Verde por su naturaleza exuberante) he probado deliciosos encocados de camarón de río, jaibas de estero, gallina y guanta (mamífero parecido al cerdo que habita en el monte –selva– y que cazan por la noche cuando el animal busca frutas maduras caídas de los árboles). En las ciudades y poblados de esas dos provincias brota una gama de delicias elaboradas como lo indican antiguas recetas: achasca, bala, cazuela, corviche, tapao, piampiado, mazata, manjar de coco, cocadas, etc.

La costa sur está conformada por las provincias de Guayas, Los Ríos y El Oro. Al sur de las sabanas manabitas, junto al río Guayas está Guayaquil, ciudad de intensa vida portuaria, comercial e industrial. Río arriba, se ubica otra tierra fértil: Los Ríos, y al sur con sus plantaciones bananeras, El Oro.

La gastronomía del Guayas es variada y deliciosa, tiene preferencia por el pescado, la carne y los mariscos. Cebiches y encebollados van a la cabeza. El arroz está presente en la dieta costeña, tanto que llamamos a esa gramínea «nuestro pan». El arroz con menestra, carne asada y patacones es el plato típico de Guayaquil y la región. Al momento de los postres, la tierra tropical ofrece deliciosas frutas, como la famosa piña milagreira o el mango dauleño. Babahoyo, la capital de Los Ríos, es una ciudad con prestigiosas habilidades culinarias. Su cocina aprovecha los pescados de sus ríos y con ellos prepara ayampacos y bollos que son envueltos en hojas de plátanos.

En la provincia del Oro, las recetas dan cuenta del pescado y del marisco. En ciudades costeras como Puerto Bolívar son legendarios los cebiches, el arroz con concha prieta, la lisa asada, etc.

La región interandina dispone de rico acervo alimentario. Sus orígenes se remontan a los tiempos precolombinos. La sierra es un espacio geográfico de páramos andinos, zonas templadas y subtropicales. Tan variados pisos climáticos han producido una apetitosa gama de platos típicos.

La cocina serrana, geográfica e históricamente, está marcada por el maíz, planta sagrada de nuestros antepasados. En la sierra norte están las provincias de Carchi e Imbabura. Tulcán, la capital de la provincia del Carchi, es la ciudad más alta del país, situada a 2956 metros sobre el nivel del mar. Tiene altísimos páramos pero también cultivos de papas, habas, fréjol y hortalizas. La cocina carchense es famosa por sus locros, tortillas de papas, coladas de haba y preparaciones del fréjol.

Imbabura es la provincia de bellísimos paisajes, lagunas, artesanías y rica herencia cultural. En Otavalo, la bebida de fiesta es la más refinada de las chichas: el yamor, cuya fórmula es un secreto guardado desde los tiempos preincaicos. Esa bebida espumosa se la acompaña con carnes, tortillas, tostado, empanadas y ají.

En la sierra central, se ubican un puñado de provincias: Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar. Quito, ciudad que por su centro histórico fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad, es la capital del Ecuador. Posee una rica tradición culinaria. Recetas transmitidas de memoriosas abuelas y que están relacionadas con la abundancia de otros tiempos.

Manjares y potajes de gallinas y cuy; empanadas como las de morocho; tortillas tan deliciosas como las «bonitísimas». Golosinas: buñuelos, merengues, quesadillas, dulces de frutas y leche, melcochas.

Latacunga, capital de Cotopaxi, se precia de ser donde mejor se prepara las «chugchucaras» y las delicadas «allullas» que se venden a la vera de los caminos.

Es una tradición creer que el mejor pan del Ecuador sale de los hornos de Ambato, capital de Tungurahua. Tierra en la que sobresalen sus frutas: claudias, duraznos, manzanas, guaytambos y peras que brotan en las huertas como en ningún lugar del país.

Guaranda, capital de Bolívar y Riobamba, capital de Chimborazo, han entregado al folclor alimentario, platos como los tamales, los chigüiles y las tortillas de maíz.

En estas provincias, la chicha de jora alegra las fiestas tanto como las bandas de músicos, y cuando llega la noche fría se bebe el «canelazo» (fragante de canela y aguardiente).

Las provincias del Cañar y Azuay se ubican en la sierra austral, el territorio históricamente ocupado por los cañaris.

Cuenca, ciudad Patrimonio Cultural de la Humanidad desde 1999, de una hermosísima arquitectura está rodeada por cuatro ríos. Las raíces de su cocina están en el maíz y la quinua. En Cuenca, el mote es el acompañante de sus comidas y con él se preparan platillos como el «mote pillo» o tortillas. Otras delicias de Cuenca son el cuy (conejillo de Indias) y el hornado de cerdo.

A media hora de Cuenca, en el valle de Gualaceo con sus membrillos, higos y duraznos se preparan dulces, conservas y licores.

Loja es la última provincia del callejón interandino. Por su rica flora es considerada el Jardín Botánico del Ecuador. Su tradición india e hispánica se refleja en su cocina, en la que destacan platos como choclo-tandas, el ají de librillo y de carne, el repe. Aunque los más típicos son la sopa de sango de quinua y las cecinas.

En la región amazónica, las provincias de Zamora Chinchipe, Morona Santiago, Pastaza y Napo son territorios selváticos surcados por ríos correntosos. Ciudades, pueblos, caseríos y poblados habitados por grupos indígenas que poseen una cocina típica que utiliza de los recursos de la caza y la pesca, a más de la yuca. Pescado, carne de guanta y guatusa, mono, ranas y lagarto son la base de una comida nutritiva y exótica que se acompaña con chicha de yuca.

En la región insular de Galápagos conocida como las Islas Encantadas por la riqueza de su fauna y paisaje volcánico. La naturaleza del más famoso destino turístico ecuatoriano sugirió a Darwin la teoría de la evolución de las especies.

Su cocina está determinada por los frutos del mar que la rodea. El pescado y los mariscos son la base de su gastronomía, idéntica a la costeña, provista de cebiches, sopas y arroces marineros.

Viajar y disfrutar de la gastronomía ecuatoriana es una experiencia deliciosa y mágica. La escenografía que la acompaña, la atmósfera que la rodea, un flujo de sensaciones que llegan de la memoria o del ambiente mismo y que asaltan al plato que uno tiene delante, enriqueciéndolo con antiguos y ricos significados.