

Esteban Tapia

MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana



Esteban Tapia

MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana

Esteban Tapia

MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana



USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Campus Cumbayá USFQ, Quito 170901, Ecuador.
<https://usfqpress.com>

Somos la casa editorial de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Fomentamos la misión de la universidad al divulgar el conocimiento para formar, educar, investigar y servir a la comunidad dentro de la filosofía de las Artes Liberales.

Mikuna: cocina tradicional ecuatoriana

Esteban Tapia¹

¹Universidad San Francisco de Quito, Ecuador

Esta obra es publicada luego de un proceso de revisión por pares ciegos (*peer-reviewed*).

Producción editorial: Andrea Naranjo

Diseño y diagramación: Yumiko Nagao

Diseño de cubierta: Yumiko Nagao

Dirección gráfica de la colección *Saborea el mundo*: USFQ PRESS y CHAT

Transcripción: Mayté Tapia e Isaac Morillo

Corrección: Gabriel Ortiz Armas

© Esteban Tapia, 2021

© Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2021

De las fotografías:

© Esteban Tapia, Daniela Ayala, David Chacón y Sofía Garzón, 2021

De la Introducción:

© Juan Carlos Valdivieso, 2021

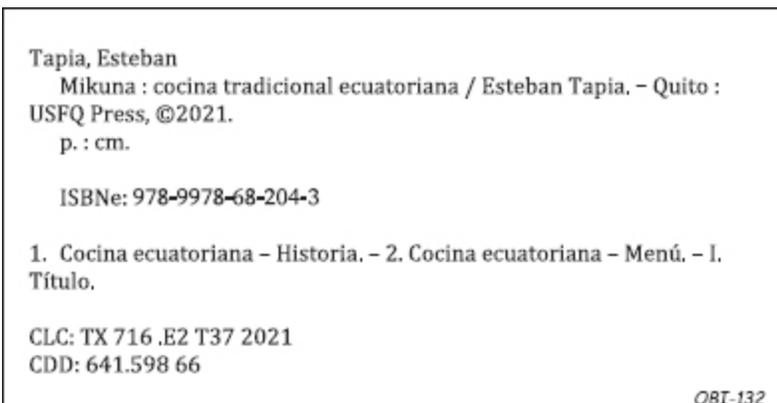
Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ISBNe: 978-9978-68-204-3

Registro de Autor: 060862

Primera edición digital: noviembre, 2021

Catalogación en la fuente Biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.



Se sugiere citar esta obra de la siguiente forma:

Tapia, E. (2021). *Mikuna: cocina tradicional ecuatoriana*. USFQ PRESS.

Los editores de la colección agradecen a Macarena Vela por el diseño, a Mayté Tapia y Andrea Hernández por la transcripción de las recetas, a Daniela Ayala, David Chacón y Sofía Garzón por las fotografías.

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera, en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres están exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto, libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la USFQ PRESS, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

Diseño epub:

Hipertexto - Netizen Digital Solutions

TABLA DE CONTENIDOS

Un breve paso por la historia de la gastronomía

Introducción

Mikuna, cocina tradicional ecuatoriana

LITORAL ECUATORIANO

Entradas

Ají manaba

Ayacac

Bolones

Boyos de pescado

Ceviche de calamar (interior de Manabí)

Ceviche de camarón (Costa)

Ceviche de camarón (hoteles de la Sierra)

Ceviche de cangrejo

Ceviche de concha (Esmeraldas)

Ceviche de pescado (Esmeraldas)

Ceviche de pescado (Jipijapa)

Ceviche de pescado (Manta)

Ceviche de pescado (Portoviejo)

Ceviche de pinchagua (Manabí/Crucita)

Ceviche de pulpo

Ceviche mixto

Ceviche marinero

Corviches

Empanadas de verde

Muchines

Patacones

Tamal de verde

Sopas

Cazuela

Encebollado

Sopa de bolas de verde

Sopa marinera

Sopa de tortitas de verde

Segundos platos

Arroz con camarón

Arroz mixto

Encocado mixto

Guatita

Menestra de lenteja

Pescado frito

Sango de pescado

Seco de pollo

Sudado de pescado

Tonga

Postres y bebidas

Chicha resbaladera (chicha de arroz)

Chucula (masato)

Cocadas

Niños envueltos

Torta de plátano maduro

SIERRA ECUATORIANA

Entradas

Ají de pepa de zambo en piedra

Ají de tomate de árbol

Bonitísimas

Empanadas de morocho

Humita
Tamal lojano
Tamal de maíz
Tamal de papa
Tortillas de tiesto

Sopas

Ají de carne
Arroz de cebada
Arvejas con guineo
Caldo de patas
Colada de haba
Fanesca
Locro base
Locro de cuero reventado
Locro de mote
Locro de nabo o acelga
Locro de queso
Mote pata
Repe lojano
Sancocho
Sopa de lluspas
Sopa de quinua
Timbushca

Segundos platos

Aguado de gallina
Cariucho de pernil o cuy
Carne colorada
Cecina con mote pillo
Chugchucara
Fritada de Atuntaqui
Molo
Mote sucio
Seco de chivo

Postres y bebidas

Buñuelos

Canelazo o naranjillazo

Colada morada

Chicha de jora

Dulce de babaco

Dulce de zapallo

Jucho o cucho

Miel de azahares

Miel de panela

Morocho

Ponche quiteño

Pristiños

Rosero

AMAZONÍA ECUATORIANA

Sopas

Uchumanga o uchumanka

Segundos platos

Chontacuros o mayones asados

Maito o maitu

Postres y bebidas

Chicha de chonta

Té amazónico

SOBRE EL AUTOR

Trayectoria académica del chef Esteban Tapia

Un breve paso por la historia de la gastronomía ecuatoriana

Ecuador es un país megadiverso, no solo por su gran riqueza ecológica, sino también por su gran riqueza cultural, fruto de la convergencia de varias civilizaciones que se han asentado en esta región desde hace más de 14 000 años.

Una visión hacia el pasado, las raíces, los hechos y las circunstancias permite entender la idiosincrasia del pueblo ecuatoriano, un país pluricultural con una historia extensa. Cada individuo ha dejado su huella, su sentir, su cosmovisión y sus tradiciones, forjadas a través del tiempo. De estas tradiciones, la comida siempre ha sido el centro de la vida, alrededor del cual ha girado las ocupaciones diarias, las costumbres y las festividades.

Las culturas Vegas, Inga y Chobshi son testimonio de la presencia del hombre en este suelo desde el año 12 000 a. C. (periodo precerámico) (Ayala Mora, 1995). Puntas de lanza, raspadores, cuchillos y otros instrumentos necesarios para la cacería, la recolección y la pesca han sido encontrados en diferentes espacios del territorio ecuatoriano.

Los vestigios arqueológicos nos informan sobre el tipo de alimentación utilizada durante el periodo precerámico. En las zonas de Pichincha, asentamiento Inga, y en la de

Azuay, asentamiento Chobshi, se ha encontrado vestigios de la recolección de frutas silvestres como: uvilla, taxo, nogal o tocte, nigua, capulí y granos de amarantáceas. En las tierras del páramo, la flora era más usada con carácter medicinal y se ayudaban de la caza de venados, pumas y lobos. La alimentación de la cultura Cubilán (Loja y Azuay) se basó en frutos silvestres y animales de caza como: zarigüeya, conejo, puerco espín, cuy, tapir, danta, oso de anteojos y perdiz (Rueda, 2000).

En la Costa se dieron asentamientos de carácter más permanente, debido a que la pesca fue una de las actividades principales, además de la agricultura y la cacería. La obtención de los alimentos fue más variada. La base del sustento eran los animales de mar y los propios de los manglares: corvina, atún, lisa, peje sapo, róbalo, pargo, cangrejo y moluscos como la concha prieta. Los mamíferos que se consumían eran: la danta, la guatusa, el armadillo, el puerco saíno y el oso hormiguero (Rueda, 2000).

Durante el periodo formativo (6000 al 500 a. C.) se constituyen las primeras aldeas agrícolas, fruto de la domesticación de las plantas. Por estas tierras trascendieron las culturas Valdivia, Real Alto, Machalilla y Chorrera establecidas cerca del mar; las culturas Cerro Narrío Temprano y Cotocollao en la serranía, y Los Tayos en la Amazonía (Ayala Mora, 1995). Elaboran piezas de cerámica usadas para su alimentación: vasijas en formas del plato hondo, botellas con asa, cántaros con elementos decorativos: pintura y figuras zoomorfas.

Luego viene un periodo de perfeccionamiento, el de desarrollo regional (500 a. C. al 499 d. C.), donde la agricultura cobra fuerza, con el uso de técnicas avanzadas y la aplicación de un calendario lunar. Se establecen culturas hábiles en la alfarería, la navegación y el trabajo en metales: cobre, oro e incluso el platino, siendo La Tolita pionera en su uso en América. Además, se destaca el trabajo textil en las culturas Bahía (Manabí), Capulí

(Carchi) y Piartar (Chimborazo). En la Amazonía, la cultura Cosanga Píllaro se caracterizaba por el cultivo de maíz, yuca y camote. Otras culturas de este periodo fueron: Jama Coaque, Jambelí y Guangala en la Costa y Cerro Narrío en la Sierra (Ayala Mora, 1995).

Desde el año 500 al 1500 d. C., en el periodo conocido como de integración, cobran fuerza culturas costeñas como la Manteño-Huancavilca, quienes fueron hábiles comerciantes y mercaderes; y la Milagro-Quevedo, que se destacó por sus canales de riego para el cultivo de yuca, camote y fréjol. En la Sierra, la Cuasmal, la Panzaleo y la Puruhá fueron hábiles en el tejido, en el comercio y en la siembra de maíz, quinua y papas. Posteriormente, se asienta en la Sierra norte la cultura Cara, quienes incrementaron un sistema de irrigación para la agricultura, y la cultura Cañari, con cultivos tropicales (ají, yuca, coca) y de altura (maíz, papas, fréjol) (Ayala Mora, 1995). El intercambio se vuelve obligatorio para conseguir productos que complementan su alimentación; sal, ají y coca llegaron a las tierras andinas a cambio de sus cultivos. En la Costa, se utilizó un comercio de larga distancia, aprovechando la navegación marítima (Rueda, 2000). Este fue un periodo de intercambio y de integración, con la unión estratégica de pueblos, a través de lazos matrimoniales o convenios, formando grandes confederaciones fortalecidas militarmente para frenar la conquista sureña.

Cuando los incas, asentados al sur del actual Perú y al norte de Bolivia iniciaron la extensión de su territorio a mediados del siglo XV, encontraron en estas tierras culturas con fuertes creencias religiosas y grandes avances tecnológicos en agricultura, alfarería, orfebrería y tejido, además de su conocimiento astronómico y nuevas técnicas de construcción.

Los incas, considerados hijos del dios Sol, tenían la misión de propagar su religión y cultura. Estaban abiertos a alianzas y acuerdos con otras poblaciones si estas eran

amigables, ese fue el caso de los Cañaris. Pero con los pueblos guerreros que les enfrentaban usaron la fuerza militar y el intercambio indígena (mitimaes) con habitantes de regiones cercanas al Cuzco, lo que les permitía mantener la paz en su territorio. Ese fue el caso de los Saraguros y Salasacas.

La apropiación del conocimiento de los pueblos conquistados facilitó al inca establecer un nuevo sistema socioeconómico. Los incas edificaron sobre bases de construcciones existentes, aprovecharon los recursos naturales, las técnicas agrícolas y otros saberes de las etnias conquistadas (Rueda, 2000). Aportaron con nuevos granos, variedades de semillas de maíz y mejoramiento del sistema de terrazas, de canales de riego y de almacenamiento de productos. Todo esto les permitió intensificar la producción agrícola y fortalecer su economía y poder. Cada comuna o ayllus debía autoabastecerse y contribuir para la manutención del inca y de las castas dominantes religiosas y militares (Ayala Mora, 1995).

El amplio conocimiento astronómico de los incas les llevó a predecir fenómenos naturales, a entender la influencia de los astros sobre la siembra y sobre su vida. Poseían un calendario de año solar y un calendario lunar para las siembras. Sus fiestas las realizaban en tiempos de las cosechas como agradecimiento al dios Sol. Durante este periodo, hubo mucho intercambio de productos y conocimientos entre las diferentes regiones del Tahuantinsuyo, lo que provocó que los pobladores utilicen en su gastronomía productos originarios de otras regiones de América (Unigarro, 2014).

En 1535, muere el último gobernante inca, Atahualpa, en manos de los españoles, quienes dos años antes habían llegado al incario. Los españoles emprendieron una conquista rápida en todas las direcciones del continente americano, provocando un choque cultural. Fundaron ciudades e implantaron el castellano como lengua. En los

territorios de la Amazonía ecuatoriana y la Costa norte, fueron las misiones religiosas las que invirtieron en la conquista, en su afán de evangelizar. Para ellos fue importante el aprendizaje de las lenguas nativas, esto les permitió aprovechar el conocimiento indígena sobre la naturaleza, especialmente sobre las propiedades de las plantas comestibles, medicinales y venenosas, y los peligros existentes en cada zona (Kowii, 2013). Lo encontrado por los conquistadores, quedó plasmado en los escritos de religiosos y cronistas como Cieza de León. En sus escritos, el cronista enumera una serie de pueblos que tenían gran importancia a mediados del siglo XVI como Cayambe, Otavalo, Caranqui, Cotacachi, entre otros (Ayala Mora, 1995).

El investigador Eduardo Estrella detalla que la mayoría de las especies empleadas en esa época formaban parte del *mundo andino*. Además, enumera los productos más utilizados, entre los que se destacan: cereales y granos (maíz, quinua, fréjol, chocho), tubérculos (papa, melloco, oca, jícama), hortalizas y verduras (berro, achogcha, zapallo, zambo), condimentos y colorantes (ají, achiote, vainilla), y frutas (aguacate, papaya, piña, naranjilla, capulí y tomate de árbol). Además, resalta las plantas que tuvieron mayor uso como el guayacán o palo santo, la zarzaparrilla, la contrayerba, la hoja de tabaco, el paico y la cascarilla o quina (Estrella, 1993). El calentado, guisado, asado y horneado eran las técnicas más utilizadas en la preparación de alimentos (Guevara, 1960).

Los españoles tenían una visión más individual frente a la idea comunitaria que imperaba en los pueblos indígenas (Kowii, 2013). Manejaron la producción agrícola y comercial implantando un nuevo sistema en todos los órdenes. Sometieron a los indígenas, imponiendo nuevos cultivos y la cría de animales traídos de su continente (Rueda, 2000). El ingreso de nuevos productos a esta tierra transformó la gastronomía local y sus recetas. En esta

época hubo muchos intercambios de técnicas de cocina entre los dos continentes (Graddy, 2014). Los productos locales como la papa, el maíz, la quinua, el maní, el chocho, la yuca, el zapallo, el tomate, el ají, la mora, el capulí, el cacao, la granadilla, la naranjilla, la llama, el cuy, entre muchos otros, se complementaron con productos que llegaron desde Europa como el cerdo, la res, el trigo, el arroz, la cebada, el plátano, entre otros (Estrella, 1998). Durante esta época, se refleja la desigualdad en la alimentación de la población. Los estratos sociales bajos se alimentaban de productos que se caracterizaban por ser del pueblo, mientras que la clase obrera, artesana y comerciante aprovechaban la proteína animal (Wiener, et. al., 1884).

La llegada de pobladores de África, traídos como esclavos a tierras ecuatoriana, trajo nuevas visiones y técnicas gastronómicas. Estos pueblos, asentados principalmente en Esmeraldas y el Valle del Chota, conservan muchas de sus tradiciones ancestrales utilizando los productos que encontraban en el territorio (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009).

A finales del siglo XIX y principios del XX, se vive, principalmente en la ciudad de Quito, una fuerte influencia de la cocina francesa y sus técnicas en algunos platos ecuatorianos. Esto se debe a la influencia de la diplomacia y del protocolo francés que se extendió por el mundo (Pazos Barrera, 2008).

A pesar de los enfrentamientos indígenas que se dieron en variadas ocasiones, solo con la Reforma Agraria en 1964 empieza la recuperación de tierras por parte de los indígenas. Posteriormente, la acción de ONG permitió el fortalecimiento de tradiciones y saberes ocultos por varios siglos. Esto permitió que se formen organizaciones indígenas que buscan, en la actualidad, retomar sus raíces, sus prácticas ancestrales y fortalecer su idioma.

A finales del siglo XX, muchos pueblos indígenas, en su búsqueda de activar su economía, se abrieron a nuevas opciones, tanto en el campo del turismo comunitario, como en la comercialización de productos tradicionales. Tal es el caso de la nacionalidad Achuar, en cuyas chacras se han intensificado la producción de cúrcuma, hierba luisa, ají y guayusa; además de plantas medicinales, apreciadas en mercados nacionales e internacionales (Benítez y Garcés, 1998).

Los diferentes pobladores que han habitado cada una de las regiones han influido en la diversidad de la gastronomía ecuatoriana, pero cada comunidad mantiene, en mayor o menor medida, su identidad cultural ancestral. Por ello, la gastronomía ecuatoriana es tan diversa en productos, recetas y técnicas. En la cocina ecuatoriana, se puede observar el fenómeno de transculturización alimentaria que ha existido a lo largo de la historia (Unigarro, 2014). Esta mezcla de culturas, junto con la alta diversidad de productos y ecosistemas, ha permitido tener una gastronomía rica en sabores y técnicas.

Juan Carlos Valdivieso

Universidad San Francisco de Quito USFQ

Referencias

- Ayala Mora, E. (1995) *Nueva Historia del Ecuador*. Corporación Editora Nacional/Grijalbo.
- Benítez, L. y Garcés, A. (1998). *Culturas ecuatorianas: ayer y hoy*. Editorial Abya Yala.
- Estrella, E. (1960). *Biodiversidad en el Ecuador: historia y realidad*. Tallpa Editores.
- Estrella, E. (1998). *El pan de America: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. FUNDACYT Fundación para la Ciencia y la Tecnología.
- Graddy, T. G. (2014). Situating In Situ: A Critical Geography of Agricultural Biodiversity Conservation in the Peruvian Andes and Beyond. *Antipode* 46(2), 426-454.
- Guevara, D. (1960). *Comidas y bebidas ecuatorianas*. Instituto Panamericano de Geografía e Historia.
- Kowii, A. (2013). Visibilización del kichwa: políticas lingüísticas en el Ecuador. Universidad Andina Simón Bolívar.
- Pazos Barrera, J. (2008). *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*. FONSA.
- Rueda, S. (2000). *Enciclopedia del Ecuador*. Editorial Océano.
- Unigarro, C., Terán, S., Pacheco, M., Guerrón, A. M., y Anda, S. (2014). *De la chacra al fogón: travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz*. Digital Center.

Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del saber afroecuatoriano*. Gráficas Iberia.

Wiener, C., Crevaux, J., Charnay, D. y André, É. F. (1884). *América pintoresca: descripción de viajes al nuevo continente*. Montaner y Simón.

Introducción

Mikuna, cocina tradicional ecuatoriana

Esta publicación surge a partir de la clase de Alta cocina ecuatoriana, de los talleres del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. La posibilidad de encontrar distintas formas e ingredientes para preparar una misma receta, nos hizo reflexionar sobre la importancia de documentar y registrar los conocimientos y saberes culinarios. El proyecto busca registrar las recetas que forman parte de la identidad y la creatividad de cada persona, cuyas historias familiares de viaje, migraciones y aprendizajes influyen en la cocina.

Si consideramos que nuestra cocina es tan diversa como nuestras raíces, el entorno en el que se producen los alimentos y los conocimientos que deben ser transmitidos, de generación en generación, es importante contar con una base de recetas tradicionales del Ecuador. Un archivo que pueda ser adaptado por cada estudiante y persona que revise el material, para que así pueda recrear e interpretar cada receta; adaptándolas a su historia, al lugar en el que se encuentra, a los ingredientes disponibles y al entorno cultural. Los platos presentes en el libro no son únicamente un conjunto de ingredientes y procedimientos que se deben mantener forzosamente. Al contrario, la recetas funcionan

como guías básicas para que el lector pueda interpretar y plasmar su propia historia, a través de la modificación de las mismas. De hecho, pretendemos que el libro inspire nuevas creaciones.

El libro está organizado en tres apartados: Litoral ecuatoriano, Sierra y Amazonía. La selección de las recetas toma en cuenta el origen de los alimentos, al dar preferencia y relevancia a los productos locales. También a la frecuencia de consumo, tanto en espacios domésticos y en lugares comerciales como: restaurantes, huecas, patios de comida y otros. Además, se toma en cuenta el factor de la popularidad de las elaboraciones de los platos, su presencia en el saber colectivo, en las celebraciones y los contextos socio-culturales, que las convierten en parte de la identidad de cada lugar.

Así, la presencia de alimentos como la yuca, el verde, los pescados, los mariscos, el maní y, en general, otros productos provenientes del mar como los estuarios, los manglares y las fincas en el interior de Costa ecuatoriana son los protagonistas principales de la cocina del Litoral. En cuanto a la Sierra, el protagonismo de los productos son las papas, los diferentes tipos de maíz y las hortalizas provenientes de chacras andinas que se extienden en todo el callejón interandino. Finalmente, en la Amazonía optamos por elegir las recetas más representativas, en las que se emplean palmas, pescados, tubérculos, hojas y especias que son parte de la inmensa diversidad de la región oriental del país.

Al ser un recetario de la cocina tradicional ecuatoriana, no se toma en cuenta a las islas Galápagos porque, en su mayoría, la oferta gastronómica del archipiélago resultan de las diferentes regiones del Ecuador continental. Si bien contamos con productos de extraordinaria calidad provenientes de la pesca, la recolección y de la agricultura local; todavía no podemos hablar de la cocina tradicional galapagueña. Por lo tanto, en futuras publicaciones, donde

se traten temas de innovación con productos locales, cocina de autor y cocina sustentable, Galápagos tendrá un protagonismo preponderante.

Este libro inaugura una nueva línea editorial. Se trata de la colección Saborea el Mundo, una serie de recetarios que nacen de las clases que desarrollamos en el Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la USFQ, de los intereses y las necesidades de los estudiantes y los profesores de nuestro colegio; así también, de las necesidades de los sectores de hospitalidad y turismo. Con esta serie bibliográfica pretendemos crear un repositorio que permita contar con una base de textos que puedan ser empleados en las diferentes clases y talleres impartidos en nuestra universidad; para así, contar con información pertinente a la formación de nuestros estudiantes, ser un aporte al conocimiento colectivo de nuestro país y difundir la cultura alimentaria y de la hospitalidad.

La información sobre los productos locales y sus diferentes tratamientos plasmados en el recetario toman en cuenta la investigación realizada por los autores Javier Carrera y Claudia García, quienes formaron parte de la consultoría del Ministerio de Cultura y Patrimonio titulado *Atlas de patrimonio alimentario del Ecuador. Regiones Sierra, Costa y Galápagos* y la obra *Informe final: identificación del patrimonio alimentario, hacia la construcción del atlas gastronómico del Ecuador región amazónica*, obras que todavía no han sido publicadas oficialmente.

Litoral ecuatoriano

Ají manaba



Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

- 6 ajíes ratón (15 gramos)
- 6 ajíes uña de pava (15 gramos)
- 1 taza de vinagre de plátano (250 mililitros)
- $\frac{1}{2}$ cebolla perla (50 gramos)
- $\frac{1}{4}$ de pepinillo (50 gramos)
- $\frac{1}{2}$ zanahoria (40 gramos)
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar y quitar los tallos del ají.
2. Picar zanahoria, cebolla y pepinillo.
3. Poner en un bol y cubrir con vinagre de plátano.
4. Agregar sal.

El proceso de fermentación del plátano se realiza en las fincas montubias, dejando las cabezas