
De la Cocina de...
•MANABÍ•

HISTORIA y vida

De la Cocina de...

• MANABÍ •

Quito, 1999

De la Cocina de... Manabí

Serie Documentos Primarios, tomo número 1
Historia y Vida®
Quito, Ecuador

Copyright 1999 by Historia y Vida®
Quito, Ecuador

Idea original y dirección
Denise Pini Rosalem da Fonseca

Diseño gráfico
María Mercedes Moreno

Investigación y notas
Alexandra Sevilla
Patricia von Buchawald

Crónicas y textos
Denise Pini Rosalem da Fonseca

Presentación
Patricia von Buchwald

Flora Huayaquilensis
Alexandra Sevilla

Revisión
Modesto Ponce

Edición
Historia y Vida®
contato@parolecorp.com

Auspicio
Corporación Jabonería Nacional S.A.
Molinos del Ecuador C.A.
Supermercados La Favorita C.A.

Impresión
Grupo Impresor

Serie Documentos Primarios. ISBN 9978-40-870-3
*De la Cocina de...Manabí***.** ISBN 9978-40-871-1
Derecho de Autor No 12836
Primera edición mayo 1999
Tiraje 600 ejemplares

Colección digital
Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador (1998–2018)
www.parolecorp.com.br (Publicações)

Queridos Guardianes del Futuro:

A menudo pensamos que la historia se escribe solo en los grandes libros o en los monumentos de piedra. Sin embargo, creemos que lo que realmente sostiene las identidades de nuestra sociedad son los "*sencillos elementos del quehacer cotidiano*". Esas pequeñas acciones que construyen quiénes somos día tras día.

Hoy queremos entregarles una ofrenda: gracias al apoyo de quienes creemos en el valor de nuestra memoria, hemos contribuido a la digitalización de cinco obras publicadas por *Historia y Vida* y sus aliados institucionales, entre 1998 y 2018: *Secretos de Alacena, 1998; De la cocina de ... Manabí, 1999; Esencia Cuencana, 1999; Cien años de Amor a la Vida, 2006; y Buen Pago a los Acreedores, 2018*, hoy disponibles libremente para ustedes en: www.parolecorp.com.br (Publicações).

¿Qué es lo que reciben en estas páginas?

Reciben la herencia de nuestras abuelas, bisabuelas; de nuestros más lejanos antepasados. De aquellos hombres y mujeres que mantuvieron las tradiciones vivas, nutriendo a sus familias no solo con alimentos, sino con amor, unión, prosperidad y valores humanos. Ellos, desde sus cocinas y sus quehaceres diarios, nos dieron una nutrición que va más allá de lo físico: nos enseñaron la honradez, la cultura del trabajo y el ingenio para salir adelante ante la adversidad. Sus "escritos femeninos", antes guardados en baúles, son hoy un tesoro que forjó nuestra identidad ecuatoriana.

Esta iniciativa de la editorial *Historia y Vida* se inspira en la visión de la UNESCO sobre el *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Este concepto nos enseña que el patrimonio no es algo antiguo y estático, sino una práctica viva que se transmite de generación en generación. Es aquello que nos da un sentimiento de identidad y continuidad.

Al entregarles estos libros digitales, los invitamos a convertirse en los nuevos **Guardianes del Valor de las Herencias e Identidades Culturales del Ecuador.** Les pasamos este legado para que, al conocerlo, puedan protegerlo con orgullo y mantener viva la memoria de quienes nos precedieron.

> *A menudo, lo que sostiene las grandes obras humanas – sean ellas imponentes edificaciones o sofisticadas construcciones culturales - son las estructuras tradicionales compuestas por los sencillos elementos del quehacer cotidiano de sus constructores.*
>
> **Denise Fonseca**
> *Historia y Vida* (ASTUDILLO & MORENO 2018: 13)

Ecuador, diciembre de 2025

Con la esperanza puesta en ustedes,

Los Guardianes del Presente

Ana María Avila Loor
Ana María Ruperti Loor
Carlos Salazar Sánchez
Denise Pini Rosalem da Fonseca
Diana Gutiérrez Loor
Eliana Leonor Valencia Vallejo
José Bolívar Avila Loor
José Patricio Moreno Loor
Juan Pablo Moreno Loor
Lucía Astudillo Loor
Lupe Gutiérrez Loor
Ma. Cristina Avila Loor
Ma. del Carmen Moreno Loor
Ma. del Pilar Moreno Loor
Ma. Dolores Gutiérrez Loor
Ma. Emilia Guarderas Moreno
Ma. José Guarderas Moreno
Ma. Mercedes Moreno Loor
Patrícia von Buchwald
Roque Guarderas Izurieta
Sylvia Vélez Velasco

Prefacio

Todos aquellos que estamos involucrados con la producción, conocemos el duro camino a recorrer entre la concepción de una idea y el momento de dedicar el fruto del trabajo a las sociedades humanas.

Muy a menudo, lo que buscamos como productores es llenar los vacíos que nos quedan en los mosaicos de las tradiciones de nuestra gente, hilvanar los retazos de sus ideas más valiosas y rescatar los fragmentos de las experiencias vividas, ofreciendo las nuevas opciones que el saber humano va agregando a la tradición.

Este es el barro del cual se hace nuestro trabajo.

El aliento que confiere vida a la criatura —y de paso mantiene vivo al creador— es la materia etérea, aunque mundana, de las relaciones que los seres comparten, como coautores de todo lo que es creado.

Puesto que la responsabilidad sobre el producto del trabajo es compartida, el reconocimiento de las múltiples identidades culturales de quienes trabajan es condición esencial del desarrollo de los seres y de las sociedades que conforman.

El apoyo a la cultura de nuestra nación, que tenemos el privilegio de brindar a través de esta obra, busca rescatar la memoria de una de las mejores tradiciones culturales de nuestro país —la culinaria manabita— además de generar recursos para el desarrollo de talleres de capacitación para los trabajadores de la industria artesanal de alimentos de la región.

Esta obra está dedicada a quienes han mantenido y mantienen estas tradiciones.

Corporación Jabonería Nacional S.A.

MOLINOS del ECUADOR c.a.

SUPERMAXI

Agradecimientos

Alexandra Viteri de Dueñas
Alicia Viteri de Zambrano
Alina Ortega
Amelia Fuentes
Antonella Zanchi Corral
Aspasia de Egüez
Aura Z. de Lara
Carmen Dueñas de Anhalzer
Colombia Alvarez Alcívar
Cristina Ulloa
Cristina Villamar Z.
Diana Ferro
Ernesto Noboa Bejarano
Eva Teresa Solórzano Alcívar
Farana Kahn
Grace Alcívar Orcés
Hercilia Vera Molina de Arteaga
Jacqueline de Munizaga
Joel Stuart
Julian Bravo S.I.
Laura Acosta de Jarrín
Lyda Hidrovo de Alcívar
Lola Viteri de Loor
Lupe Gutiérrez de Marquéz de la Plata
Lupe Loor de Gutiérrez
Manolo Ponce
María Francisca García Napa
María Vicenta Velasco de Vélez
Mauricio Aguirre
Patricia Ashton Donoso
Patricia Dueñas de Wright
Piedad Loor de Moreno
Piedad Viteri de Loor
Ricardo Wright Castro
Rosathé Giller de Loor
Yolanda Vera

Presentación

De la Cocina de ... Manabí presenta a una provincia grande en sus riquezas naturales y orgullosa de conservar sus costumbres y tradiciones como lo más valioso de su propia identidad e historia. La utilización de documentación primaria nos ha permitido cumplir con el propósito de difundir la historia desde la perspectiva de los hechos cotidianos, en los cuales los personajes anónimos se constituyen en custodios y portadores del saber colectivo. A la vez nos invita a reflexionar sobre la participación de todos en la construcción de la sociedad.

Mas allá del valor intelectual que reside en comprender los elementos que componen la cultura de un pueblo, "reconocer" las identidades culturales que comparten lo cotidiano de su historia significa poder percibir sus expectativas individuales y colectivas.

Básicamente esta publicación contiene elementos de la tradición oral recogidos en las ciudades manabitas de *Bahía de Caráquez, Canuto, Cojimíes, Chone, Jipijapa, Manta, Montecristi, Portoviejo, Rocafuerte, San Antonio* y *Tosagua*, a través de los recetarios de familia que, heredados de madres a hijas, reúnen amorosamente los manuscritos que constituyen este cuerpo documental. No se trata solamente de la forma de preparar los productos que esa generosa tierra ofrece, sino de un crisol que funde las tradiciones prehispánicas, negras y españolas, enriquecidas con inmigraciones esporádicas que, cargadas de valores simbólicos, constituyen las aficiones gastronómicas que hoy fortalecen su identidad.

Esta sección contiene lo que denominamos *Crónicas de Álbum de Familia*, constituida por seis relatos que revelan persistencias y transformaciones sociales. Están acompañados de diecinueve fotografías históricas, que ilustran ritos cotidianos que representan su propia mentalidad en el tiempo y el espacio de las familias manabitas.

Por estas razones, las formas o modismos del lenguaje adoptado por las mujeres que contribuyeron para esta publicación, fue mantenido sin alteración, puesto que entendemos que la tradición oral, con su variedad de contenidos y estructuras, es una de sus principales riquezas.

El recetario contiene seis secciones de once páginas de recetas cada una, que fueron escogidas de acuerdo a los productos que caracterizan la tierra mana-

bita, como un homenaje a la naturaleza y su participación en la construcción de la cultura en su paso de lo crudo a lo cocido.

Regada por caudalosos ríos que nacen cantarinos y correntosos en la sierra y se vuelven majestuosos en la costa, esta tierra cuenta con una tupida vegetación tropical de inmensos árboles, palmas, cañas y una gran variedad de productos como el cacao, el arroz, el café, la anona, el pechiche, la grosella y el mamei mataserranos, además del verde, de la yuca y del maní. La exhuberancia de su vegetación llega casi al borde del mar, cuyas aguas cuentan además con abundante fauna. Estos productos determinaron la selección de las recetas incluídas en cada una de las secciones de esta obra.

Semillas contiene todo lo que a granos se refiere, entre los que se destacan el maní, el café y las habichuelas como fuente de energía para las poblaciones trabajadoras del campo.

En *Raíces y tallos* se encuentra la yuca, el camote y la caña de azúcar, cuyas técnicas de manipulación constituyen uno de los principales legados culturales de la región.

Grandes hojas presenta los alimentos preparados sobre la base de las diferentes variedades de verde y técnicas de envolturas en hojas para el cocimiento y conservación de los alimentos.

En *Frutos de la tierra* se encuentran compotas, mistelas, mermeladas y gran parte de los dulces tradicionales de la provincia.

Frutos del mar es la sección que da testimonio de la estrecha relación que los seres que habitan junto al mar mantienen con él.

La lechera muestra la importancia de las haciendas ganaderas en la historia de Manabí, y se relaciona con los platos que usan la leche como ingrediente fundamental.

Las recetas se encuentran identificadas por un código gráfico, reproducido en el márgen superior de la página, que permite al lector conocer el momento en que se sirve. Se mantuvo el lenguaje utilizado a diario en la región: *Adelantito, Páseme el caldo, Páseme el arroz, Que hay de dulce, Café mascado, y Bebidas*. Al final se incluye el índice de las 100 recetas organizado de acuerdo a estas seis categorías.

El segundo cuerpo documental incluye ilustraciones de las especies nativas que durante la expedición científica del botánico Juan Tafalla en el siglo XVIII,

realizaron artistas quiteños en una serie denominada *Flora Huayaquilensis*. De esta serie hemos incorporado sesenta y seis láminas representativas, únicas en su naturaleza y seleccionadas de forma aleatoria.

La colección completa de la *Flora Huayaquilensis,* en su segunda publicación, incluye doscientas dieciseis láminas, que fueron editadas por el Gobierno Español en 1989, en dos volúmenes, en colores y tamaños originales. El limitado número de ejemplares que se encuentran en nuestro medio y el difícil acceso que el público ecuatoriano tiene a dichas ilustraciones, fueron algunas de las razones por las cuales consideramos pertinente incluirlas en esta obra.

Flora Huayaquilensis constituye una documentación gráfica insustituible de la flora ecuatoriana; sin embargo, por tratarse de láminas botánicas, no se ve el conjunto de la naturaleza que representan.

Por esta razón, también se han incluído ocho ilustraciones realizadas durante el viaje del jesuita alemán Joseph Kolberg, publicadas en 1885 como parte de la obra *Nach Ecuador.* Dichas ilustraciones completan el cuadro de productos nativos y de las especies introducidas por la dinámica expansión comercial.

Adicionalmente, hemos incluído la sección *Tradición,* compuesta de páginas que invitan a recoger la tradición oral de cada familia. Por constituir un aporte contemporáneo, se reproduce una serie de nueve plumillas titulada *Tradición de Manabí*, de la artista manteña Jacqueline de Munizaga, que conjuga en un lenguaje actual, el valor de la comunión que existe entre la naturaleza, los seres humanos y sus tradiciones. Los temas de sus dibujos hacen referencia a la observación de la historiadora bahieña Carmen Dueñas de Anhalzer, a quien agradecemos la sugerencia de incluir evidencia de la participación de los trabajadores en la construcción de la cultura. Esta sección se completa con versos que fueron gentilmente compartidos por Colombia Alvarez Alcívar, y que componen parte substancial de la tradición oral montuvia.

Los dos cuerpos gráficos de carácter histórico, *Flora Huayaquilensis* y *Nach Ecuador*, que embellecen esta obra, son parte del acervo de la Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinoza Pólit, dirigida por el Reverendo Padre Julián Bravo S.I., a cuyo profesionalismo y generosidad debemos la riqueza gráfica de este libro, así como a la gentileza de sus funcionarios, que hicieron de nuestra labor una grata experiencia. Agradecemos a los laboratorios Boehringer Ingelheim del Ecuador por el acceso a la serie de plumillas *Tradición de Manabí.*

Hacemos un justo homenaje de reconocimiento a las señoras Alexandra Viteri de Dueñas, Eva Teresa Solórzano Alcívar, Jacqueline de Munizaga, Lupe Loor de Gutiérrez, María Francisca García Napa, María Vicenta Velasco de Vélez, Piedad Loor de Moreno, Piedad Viteri de Loor y Rosathé Giller de Loor, por custodiar este invaluable patrimonio y por su entusiasta colaboración que ha hecho posible la realización de esta obra.

Creer en el valor del trabajo humano es respetar al hombre y a la vida. Ser capaz de hacerlo en los momentos donde el derecho a él parece ser un privilegio de unos pocos marcados por la fortuna, es obra de valientes. Saber vivir las crisis como una oportunidad de crecimiento, es tarea de imprescindibles. Por esto agradecemos muy especialmente a Ernesto Noboa Bejarano, Joel Stuart, Ricardo Wright Castro y a todos los miembros de las empresas que representan.

Flora Huayaquilensis

A fines del siglo XVIII, Carlos III, rey de España, envió al nuevo continente tres expediciones botánicas con destino al Perú, Nueva Granada y Nueva España. Estas tres expediciones se dieron dentro de un amplio contexto de importantes avances científicos, en lo que a botánica respecta. España y muchos imperios y potencias colonizadoras estaban interesados en los recursos naturales de sus colonias, aún desconocidos.

Europa abrió sus ojos a otro tipo de riqueza. La exploración botánica se convirtió en un asunto de Estado: mantenerse a la cabeza de los descubrimientos científicos aseguraba la hegemonía económica y política. En este período, el gobierno español invirtió grandes sumas en las expediciones destinadas a descubrir plantas para el comercio y la industria.

En el año de 1778 salió la expedición botánica dirigida por Hipólito Ruiz y José Pavón, quienes, con un grupo de investigadores y dibujantes, se dedicaron a la exploración y recolección de especies en el Perú y norte de Chile, estudio conocido como *Flora Peruviana et Chilensis*. Sería muy largo de narrar todas las peripecias y problemas que se produjeron durante la expedición, pero no quedan dudas de que el trabajo de estos botánicos fue muy arduo, requirió de varios años de investigación y de mucha paciencia.

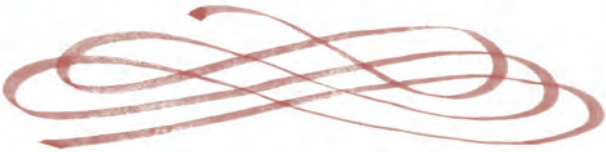
Años más tarde, en 1784, se unió a la expedición Juan José Tafalla. Este nuevo integrante, un farmacéutico de Navarra, era un hombre joven y de poca experiencia en lo que a expediciones botánicas se refiere. Es así que el jefe de la expedición pidió que Tafalla fuera reemplazado por alguien mejor capacitado. Al no ser posible reemplazar al novato, Ruiz decidió entrenarlo.

En 1799 Ruiz y Pavón son llamados a España, y Tafalla totalmente preparado, se hace cargo de la expedición y se convierte así en uno de los mayores investigadores de la flora americana. Con Tafalla al mando de la expedición, se trasladan a la Real Audiencia de Quito en el mismo año. Las informaciones que se tenían sobre la gran cantidad de madera que podía ser explotada en la región necesitaba ser corroborada; por lo tanto Tafalla y sus asistentes empezaron la exploración en la región costanera del actual Ecuador y llegaron hasta la provin-

cia de Loja y a la ciudad de Cuenca.

Desde ahí, Tafalla hizo varios envíos de los estudios realizado, a sus maestros en España. En su mayoría, los envíos constaban de muestras de flora recolectada, semillas y también láminas con dibujos. Todo el trabajo realizado por Tafalla llegó a formar parte del estudio inicial de Ruiz y Pavón, es decir de la *Flora Peruviana et Chilensis*. Sin embargo, nuestro autor tomó la precaución de identificar y distinguir claramente las especies provenientes del Perú (F.P.) de las de la *Flora Huayaquilensis* (F.H.) que, sin lugar a dudas, es un cuerpo independiente del estudio inicial y constituye en el primer estudio científico de flora ecuatoriana.

En 1808 el grupo expedicionario regresó a Lima. El extraordinario trabajo de exploración de Tafalla y su grupo en nuestro país tomó nueve años, y dió como resultado 625 descripciones correspondientes a las 544 especies identificadas, las mismas que incluyen 216 láminas con dibujos originales de los cuales, en esta edición, se han reproducido 66. Los manuscritos originales se conservan en el Real Jardín Botánico de Madrid, identificado en las láminas con la abreviatura R.J.B.



Crónicas de Álbum de Familia



Nach Manabí

La cultura de un pueblo es el resultado de la dinámica interacción de los seres —portadores de las tradiciones y herederos del saber colectivo— y de la naturaleza que, a través de los elementos propios de cada región, alimenta la inventiva humana en búsqueda de supervivencia y felicidad.

Por lo general, la mirada extranjera "hacia lo nuestro", que en alemán podría ser traducido por *nach* Ecuador, pone en perspectiva muchas de las ideas que forjamos en el recorrido de la ruta del autoconocimiento y de la construcción de la identidad.

Por otro lado, el observador de lo ajeno se enfrenta siempre con el problema de juzgar lo nuevo a partir de lo conocido, o, en otras palabras, mirar al "otro" a la luz de los invariablemente estrechos límites del "yo".

Poder combinar estas dos perspectivas —la del observador y la del observado— es saltar las enormes distancias que apartan a los unos de los otros; pero sobre todo es redescubrir el conocido para vivirlo como si fuera nuevo.



Kolberg, Fig. 05

Transcurría 1871 cuando Joseph Kolberg se dedicó —por razones económicas más que personales o científicas— a escribir el diario de su viaje desde *Southampton* hasta Quito, pasando por Panamá, Callao y Guayaquil.

Sacerdote jesuita, profesor de la Escuela Politécnica y amigo personal del presidente García Moreno, Kolberg era miembro de un selecto grupo de eruditos que contribuyeron sistemáticamente, entre 1876 y 1884, para el perfeccionamiento de *Nach Ecuador* en sus cuatro reimpresiones.

El relato está lleno de digresiones consideradas científicas para la época, sazonadas por valores humanos y criterios de clasificación que privilegian la naturaleza —minuciosamente descripta en su potencialidad de explotación eco-

nómica— en detrimento del hombre ecuatoriano, soberano de un escenario magnífico.



Kolberg, Fig. 44

Formado en la victoriosa ética protestante del flamante imperio alemán, Kolberg interpretó como ocio la sabia correspondencia de las rutinas de pesca y del trabajo en el campo, a los ritmos de las mareas y de los astros en el cielo.

Duro con los hombres, silencioso sobre las mujeres, pero generoso y prolijo sobre la naturaleza, el jesuita sentó las bases de muchos de los conceptos e ideas que hasta hoy frecuentan nuestras mentes y corazones.

Para el paradisíaco mundo tropical de la costa, desde Esmeraldas hasta Guayaquil —las "tierras bajas del Ecuador"— está reservado más de un cuarto del relato, que combina sus observaciones con investigaciones de sus amigos, aunque el autor no pasó sino tres días en Guayaquil, esperando por el transporte hacia Quito.

La paja toquilla y sus conocidos y apreciados sombreros conocidos como "Panamá" —puesto que eran exportados a Europa desde ese lugar— constituye una de las primeras y más repetidas referencias a la producción artesanal manabita.

Crítico de lo que no lograba comprender, Kolberg discutía la utilización del bambú —o caña guadúa— como principal elemento de construcción de viviendas en la región, al desconocer las seculares interacciones del hombre con su medio ambiente, reflejadas en la cultura.



Kolberg, Fig. 62



Kolberg, Fig. 105

Centrado en las referencias de su universo conocido, Kolberg se encantó con la abundancia y vitalidad de los bosques de cacao, fuente de la mayor parte del chocolate producido en Alemania en aquel entonces.

Estaría justamente pasando frente a la costa manabita cuando se dedicó a describir los densos plantíos de caña de azúcar, arroz, plantas de café de hasta tres metros de alto, bananos de hasta diez, cargados con abundancia de frutos interrumpidos por magníficos cacaotales.

Emocionado por el espectáculo de plenitud mundana, él trasciende sus vivencias al hablar de la espesa ramazón del mango, que se extiende por todos los lados en forma de corona rotunda; de las palmas, de esbeltos tallos triunfantes en el azul del cielo; de la piña y de la yuca, que se juntan para formar la densa vegetación, complementada por lianas y bromelias.



Kolberg, Fig. 60

Sin embargo, el fabuloso recorrido por un entorno magistral y grandioso, más se asemeja a una película sin sonido o leyendas, donde el espectador espera, sin lograr conocer, los enredos humanos que jamás se explicitan plenamente.

No se llega a profundizar hace siglos, han realizado cotidianas faenas de preservación de la vida, de conocimiento de la naturaleza y de amor por los otros seres, sus compañeros de existencia.

En los dibujos es posible ver sus canoas, sus redes, su disimulada presencia en los manglares, pero no se logra compartir sus dolores, sus tareas diarias o



Kolberg, Fig. 57

sus conquistas más importantes.

La mujer campesina, eje central de este universo mítico, no llega a ser convocada para hablar de su familia y de como alimenta el cuerpo y los sueños de los suyos con los elementos que la madre tierra, con la ayuda humana, ha puesto a la disposición de sus necesidades y habilidades.



Kolberg, Fig. 53

En Manabí, de banano y yuca se produjeron riquezas culturales, repitiendo y recreando técnicas que antecedieron a las abuelas y alimentaron hijos y nietos, grabando en las tradiciones las marcas que confieren identidad a los muchos que todavía vendrán a compartir esta visión de felicidad.

De esto nos ocuparemos de ahora en adelante.

Texto basado en Joseph Kolberg, Nach Ecuador. Herder: Freiburg-Breisgran, 1885.



Kolberg, Fig. s/n

Desde ollas enterradas

Dicen que quien visita Canuto, buscando en la calle principal todavía encuentra un pequeño restaurante donde se mantiene la tradición de cocinar en ollas enterradas, que garantizan el espesor de las menestras y preservan viva una de las técnicas casi olvidadas en toda la región.

Más allá del indiscutible valor culinario y cultural de esta permanencia, el simbolismo que estos mágicos recipientes encierran vale un recorrido inicial por el mundo femenino, universo de preservación de valores humanos y generador de prácticas cotidianas que han moldeado la cultura.

Desconozco el porqué, pero cuando pienso en ollas enterradas, lo primero que se me ocurre son pociones mágicas preparadas por mujeres de grandes poderes, en rituales que se repiten desde tiempos inmemorables y cuyas rutinas están cuidadosamente grabadas en libros mantenidos por grupos femeninos, generación tras generación.

Sensación semejante —o quizás complementaria— me causa el respeto de una amiga manabita por el "libro rojo" de su mamá, un recetario que ha acompañado la historia de la familia y la vida de sus miembros por muchas décadas.

Casi como sacerdotisas, al establecer puentes entre lo mundano y lo sagrado, las mujeres traen para nuestro entorno —muchas veces disimuladamente pragmático— la belleza y magia de un universo pleno de bendiciones divinas.

Si estuviéramos en la Europa meridional, podríamos hablar de las brumas que circundan los templos emanantes de las cosmovisiones que, a través de legiones de iniciados, preservan la mentalidad de una sociedad. Pero en Canuto, lo que provoca una visión difusa y mística de la iglesia matriz —que todavía corona la plaza— es el polvo que, en tiempos de sequía, se levanta con el tráfico de autos en la carretera que pasa a su costado.

Cuenta una novelista europea que las mujeres, con sus mantillas en la mano camino a la misa en el amanecer de cada día, son consideradas sagradas, al transportar hacia el mundo valores transcendentales tales como la dignidad humana y la certidumbre de la permanencia de la identidad cultural. Tropicalizada la idea, creo que lo mismo se aplica a aquellas que bajan las gradas de la

Todas las situaciones de las siguientes crónicas son ficticias, sin embargo buscan ilustrar las tradiciones y la mentalidad propia de la región.

matriz de Bahía, al final de cada misa dominical.

Todos sabemos que el proceso de iniciación de los poderosos druidas, chamanes o mediadores de distintas tradiciones es siempre largo y está basado en actos de estricta disciplina, gran humildad y cotidiana renuncia.



Canuto, c. 1930

Si de hecho se hicieron sacerdotisas, o cosa semejante, es apenas posible intuir; sin embargo, es cierto que para muchas de las mujeres de ahí, desde temprana edad la libertad de gestos debió ceder espacio a la estética, y la levedad de la niñez se sometió a la rigidez de las expectativas adultas.

Durante mucho tiempo, el flujo gracioso del presente de la niña nada más fue que el marco del futuro y la promesa de plenitud en la vida de mujer adulta, como en el cuento del patito feo que un día se transforma en un magnífico cisne.

Seres que ejercitan disciplina,



Bahía de Caráquez, 1958

renuncia,



Bahía de Caráquez, 1942



Bahía de Caráquez, 1942



Bahía de Caráquez, 1951

y vanidosa humildad,

para hacer triunfar el proyecto mayor de todo el grupo humano.

"Una olla bien puesta te gana la mitad de la apuesta"

Parece que los verdaderos enredos humanos comienzan luego del tradicional "y fueron felices para siempre".

Dando vueltas a esta idea me asombré con la inmensa cantidad de riesgo que se instalaría en la sociedad, no fuera el amor juvenil acompañado de la sabia aceptación de ciertas reglas del juego, claramente establecidas en la cultura.

Cuando los naipes se ponen sobre la mesa, y el deseo de triunfo se instala en los corazones, es prudente conocer el valor de las fichas de que cada uno dispone, pero es crucial tener estrategias para lanzarlas en las apuestas.

Por haber fijado nuestra mirada en los espacios exteriores, conformados por playas, manglares y bosques, no hemos sido capaces de decir mucho sobre las mujeres y sus juegos de supervivencia. Es cierto que las hemos visto alrededor de las iglesias, activamente participando de ritos de iniciación, pero el universo de sus rutinas cotidianas permanecerá desconocido hasta que visitemos sus hogares, para encontrarlas en la cocina buscando más de la vida que el "monótono y sempiterno bife con papas".

Dicen sabias señoras manabitas que "el fogón es el motor que mueve la casa", lo que les permite creer que "todo se hace más fácil cuando se come bien" y de paso les garantiza el protagonismo en la preservación de la identidad.

En la cocina nacen satisfacciones que mantendrán fuertemente atados los lazos de ternura que unen a las generaciones, como el orgullo de saber que el sencillo *plátano relleno*, preparado con afecto por la madre, era vendido por los hijos "a medio el mordisco".

Sería necesario ignorar por completo la importancia de las cosas sencillas para no reconocer la sabiduría que había en los cuarenta días de *sopas de plátanos*, preparada con mantequilla de gallina, y seguida de *bizcochuelo lustrado* y *natilla*, para las señoras que habían tenido sus bebés.

Había que tener manos hábiles para tostar el café, cuyos granos debían quedar dorados, casi color de miel, antes de ser molidos y filtrados con agua caliente para obtener la esencia. Cuentan algunos que, hasta hoy, el viajero que llega a Manta siente en el aire un fuerte y denso olor a café, que invita a la degustación. Sin embargo, para acompañar los *bollos de maní*, nada más apropiado que el *café de olla*, que se hacía "con agua hirviendo y raspadura, café molido sin mover y rociado con agua fría".

Quizá fuera esta una estupenda combinación para enfrentarse con el riesgo del encuentro matinal de las parejas, que se reconocía como "la prueba más difícil de la vida conyugal". Sin embargo, la tradición garantiza que la responsabilidad por la permanencia de las relaciones humanas es de la sal prieta, obligatoria en el desayuno. "Se dice que el que come sal prieta queda afincado al terruño; virtud comprobada pues los del altiplano que han comido ya son tantos que hasta el clima han cambiado".

Del fogón con horno de barro salían comidas de maní y pescado, el *plátano asado*, el *pan de almidón* y los substanciosos caldos a base de plátanos y legumbres, además del *arroz con cocolón* y la lenteja hecha en carbón.

La presencia de los franceses, cuando se instaló el ferrocarril Bahía-Chone, influenció mucho la vida manabita, introduciendo el vino y una variedad de postres. A los tradicionales dulces de Rocafuerte, al *greñoso* de Jipijapa y el *suero blanco* de Chone, se agregó la crema pastelera o *flan*, que se llamaba *leche planchada*. La vainilla en rama era tomada de los árboles, cocinada en leche y colocada en una fuente alargada. Estando fría, se la rociaba con bastante azúcar, mientras se calentaba en brasas una plancha de mano, que se utilizaba para producir una superficie acaramelada indiscutiblemente sabrosa.

Bahía se convirtió en un puerto muy importante, al recibir el comercio europeo, las revistas de moda y el *champagne*. No obstante, la fuerte identidad cultural de su gente, mágicamente mantuvo el habito de engordar cangrejos en el patio de la casa, las técnicas de ahumar las carnes con achote y mucha paciencia, el gusto por la *mistela de leche* y la preferencia por los bocados heredados de las abuelas.

Desde que las brumas venidas de tierras distantes se disiparon, lo que se

puede ver en Manabí son numerosos grupos de mujeres, ritualmente reunidas alrededor de la mesa de la cocina, recordándonos a diario quienes somos, mientras preparan el refrito de cebolla y cilantro que es "el éxito de las comidas sencillas de esta tierra".



Textos entre comillas e información sobre tradición oral manabita recogidos en Rosathé Giller de Loor, Comidas Manabitas. Portoviejo: 1974.

Al rededor de la mesa de la cocina



Bahía de Caráquez, 1956

se conmemora el recorrido sereno y feliz de la vida;



Bahía de Caráquez, c. 1950

se reafirman los más sagrados votos de fidelidad a la cultura;



Bahía de Caráquez, 1975

y se preservan las maneras de alimentar el cuerpo y la imaginación.

Entre botas brillantes y sombreros de paja toquilla

He escuchado decir a un hombre que "Dios se muestra en los detalles" … y "en las imperfecciones también".

Confieso que me ha tomado algún tiempo comprender el contenido de esta afirmación, desde una perspectiva masculina. Tratando de cruzar la distancia que separa el mundo interior de las mujeres y el universo de la mentalidad masculina, no he podido dejar de observar el brillo impecable de las botas —definitivamente europeas— de jóvenes aristócratas, en contraste con las calles donde la naturaleza todavía da el tono al discurso urbano.

Inmaculadas camisas blancas almidonadas debían cobrar el esfuerzo diario, o siquiera el cuidado, de aquellas que con ellos compartían la convicción de que los detalles debían ser perfectos.

Esposos, hijos y nietos no se sentían solos en este mundo repasado por ajenas influencias, pero ellos estaban seguramente más expuestos a las determinaciones culturales que emanaban de las chimeneas de las locomotoras o de los trapiches productores de alcohol.

El rigor europeo se instaló en las calles, sometiendo el alineamiento de la caña guadúa al trazado de bulevares y parques públicos. El formalismo desconsideró el clima y la disponibilidad de insumos y obligó la adopción del terno sastre. Las revistas de moda exigían los materiales que empezaron a llegar a través del puerto de Bahía, haciendo florecer el comercio en la región.

Por otro lado, los jóvenes hijos de las familias de mayores recursos fueron enviados a Europa para realizar sus estudios, y regresaron a la casa paterna con el equipaje cargado de nuevas ideas para hacer valer los ideales antiguos.

Los sombreros, ahora moldeados según la estética racionalista y *artdeco*, siguieron siendo ejecutados por las diestras manos de los artesanos de Montecristo, con la tradicional y siempre apreciada paja toquilla.

El cuadro que resulta de la síntesis de lo nuevo con el "antes" conocido encuentra su gran expresión en los corazones masculinos. Desde tiempos inmemorables el hombre ha sido el que, peligrosamente, se lanza afuera del cálido

abrigo del grupo familiar, en busca de lo necesario para su supervivencia.

Al renunciar generosamente a los privilegios de los contactos más íntimos entre las generaciones —prerrogativa de las mujeres—, ellos pasan a habitar un universo de fidelidades horizontales masculinas, cuya ética y estricto código de conducta permanecen no revelados, aunque sean conocidos por todos.

Porque el mundo de la calle —o de la empresa— exigió de ellos su tiempo, creatividad y pasión, fue en este universo que se construyeron amistades basadas en decisiones comunes, ideales compartidos y la observancia de rigurosos conceptos ordenadores, impenetrables para la lógica y dinámica femeninas.

Vida masculina que pulsa en la apariencias, aunque se dedique con cuidado a los detalles, no logra callar el latido del corazón —a medio camino entre botas y sombreros—, revelando la presencia de la divinidad y de los puentes que la une al universo femenino.

De los valores aprendidos alrededor de la mesa del comedor familiar, han prevalecido las referencias más fuertes y los ideales más relevantes, que hicieron de ellos hombres imprescindibles en la vida de la gran nación.



Bahía de Caráquez, 1948

Influencia de valores ajenos



Bahía de Caráquez, c. 1920

que imponen formalidad de costumbres,



Bahía de Caráquez, c. 1940

y demandan nuevos elementos.



Bahía de Caráquez, c. 1950

Amistades construidas sobre ideales compartidos,



Bahía de Caráquez, 1947

y rigurosos conceptos ordenadores.

"En todo el dos"

Cuando la ejecución de una receta resulta perfecta, hecho que reafirma la tradición, es costumbre en Manabí decir que el plato está "en todo el dos".

Formada en la lógica cartesiana y en la métrica decimal, debo admitir que me ha costado trabajo imaginar el criterio de medidas adoptado en la expresión.

Todos sabemos que los sistemas culturales que atribuyen valor absoluto o comparado a las cosas, tienen que ver con el marco filosófico básico que sostiene las relaciones sociales corrientes en la sociedad.

Matemáticamente hablando, si el "dos" es real, absoluto y constituye la unidad básica del sistema, entonces no puede ser dividido en partes que sean en esencia distintas de él, como en la biología, donde cada molécula comparte con las demás las características del ser total que conforman.

Transportadas estas reflexiones del mundo de las ideas para el cotidiano de las relaciones humanas, debo admitir —como Hamlet— que hay más interacciones entre ollas enterradas y botas brillantes de lo que supone nuestra ingenua filosofía.

Entre los platos manabitas más conocidos, hay uno —el *suero blanco*— que refleja con claridad el carácter sistemático de las interacciones sociales, sintetizando dos elementos distintos en una construcción cultural homogénea y vigorosa.

Está claro que el ingenio "tiene sus bemoles", pues debería empezar con la compra de una vaca, con todo lo que implica la adquisición y mantenimiento del animal. Aunque parezca difícil este gesto inicial de aceptación de las reglas, quizá resulte la forma más sencilla de obtener "seis litros de leche tibia recién sacada", para comenzar la preparación de la deseada poción.

La abundancia de los medios seguramente deriva de las acciones que se dan en el mundo masculino, pero es el mágico toque del cuarto de pastilla para cuajar, disuelta "en media taza de agua tibia con media cucharadita de sal", que fermenta la vida previamente existente para —maternalmente— crearla de nuevo.

En beneficio de la modernidad se puede "tibiar la leche en el horno", pero que quede claro que lo que se busca es reproducir, en un ambiente nuevo,

las condiciones de encuentro de las dos partes esenciales al proyecto; como ocurre cuando un grupo de sensuales señoritas comparten su *champagne*— o quizás *mistela*— con jóvenes y placenteramente constreñidos varones.

Después de algún tiempo de cálida convivencia en condiciones de tranquilidad, la mezcla "gana consistencia"; entonces "se la corta con la mano, moviendo sin batirla mucho y nuevamente se la deja en reposo, hasta que la cuajada esté separándose del suero". De este momento en adelante la adecuación de los medios es esencial, pues la paciencia —además de la batea— es el ingrediente necesario, así como es indispensable el consentimiento y bendición de la sociedad, representada por la familia.

De ahí la receta sigue:

"Incline la batea y con las manos vaya formando una bola y el suero que se expulsa es el suero blanco, que se va apartando en la sopera, y la cuajada se la pone aparte, dejando una porción para amasarla más intensamente y formar la mantequilla".

Se hay algo que se puede agregar a lo dicho sobre el *suero blanco*, además de su beneficio para la salud y el paladar de quienes lo consumen, es que él —como otras importantes construcciones culturales manabitas— exige la determinación y la disciplina que es posible solamente para aquellos que son capaces de comprender el valor y el placer del mantenimiento de la tradición.

Porque en Manabí se preserva la idea de que en todo debe ser "el dos", el suero blanco todavía se sirve con plátanos y maduros asados.



Textos entre comillas e información sobre tradición oral manabita recogidos en Rosathé Giller de Loor, Comidas Manabitas. Portoviejo: 1974.



Bahía de Caráquez, c. 1960

Compartir es vivir,



Canuto, 1933

y hacer sobrevivir los valores aceptados por la sociedad,

con la aprobación y bendición de la cultura.



Bahía de Caráquez, 1945

Bosques, cangrejos y picaflores

Una de las magias de la naturaleza es su poder de enseñar al observador atento las cosas valiosas de la vida, a través de sus elementos y de sencillas rutinas ordinarias.

Disfrutando de la generosidad de la madre tierra, hemos moldeado su perfil para saciar el hambre y el deseo de control que nos mueve. Buscando abundancia, substituimos la aparente irracionalidad de los bosques por la formalidad de las plantaciones. En muchas partes, la variedad cedió espacio a la eficiencia que, mientras más intensa, más fomentó la homogeneidad y su corolario, la exclusión.

Si bien es cierto que el alineamiento de las plantaciones permite prever el volumen de la cosecha, es también verdad que en tiempos difíciles las mejores opciones se encuentran en los frutos de la tierra, preservados en los bosques que lograron subsistir a nuestra imprudente "racionalidad".

Muchas veces creemos que hay equívocos, o retrasos, donde los campos todavía se mantienen silvestres. Sin embargo, hubo espacios en los cuales la lógica productora de la modernidad se alimentó del "conocido" para poder generar el "nuevo".

En Manabí, como nos enseñó Kolberg, la pujante industria cacaotera se estableció en bosques, donde el flujo de los vientos, a través de tallos desaliñados, no se podía anticipar.

Como una mágica permanencia, la pluralidad de la naturaleza manabita —donde el cacao convive en armonía con el café, el banano, el mango y la yuca— encuentra resonancia en el espíritu de sus adultos y niños, cuya identidad se mantiene visible, aun en el universo sin nombres o fronteras de una tarde de fiesta de disfraces en el Tennis.

Por haber crecido en la costa, y observado la rutina de cangrejos, cambiando carapachos para preservar la vida, la gente sabe que en el interior de los seres —como en las sociedades que conforman— hay una esencia que les confiere identidad y garantiza su existencia.

En el mundo moderno, desde hace mucho apartado de la intuición, por

temor a la imprecisión y su más grave consecuencia, el descontrol, hemos dejado de apreciar la belleza de reconocer la identidad propia, individual, para creer en una visión de felicidad concebida como única e igual para todos.

Por estar en armonía con la variedad presente en la naturaleza, los manabitas han sabido recibir de sus antepasados los símbolos y códigos propios de cada género, y han cumplido intuitivamente su destino de felicidad, como la de una tarde de baloncesto masculino, al ritmo de voces femeninas.

Hacer valer la tradición es un privilegio de los grupos humanos portadores de una identidad cultural fuertemente construida sobre experiencias y valores compartidos, cuyas consciencias colectivas mantienen vivos en la memoria.

Cuenta el jesuita Kolberg que los picaflores de la región guardan en la memoria los horrores cometidos en el tiempo de la Conquista, y niegan su beso a las flores que mágicamente exhiben la sangre de otras generaciones.

Preservar la memoria del pasado es mantener abiertas las más prometedoras puertas hacia el futuro. Seguir viviendo inmersos en la naturaleza —como niños que se bañan en ríos de aguas plácidas de un escenario de abundancia tropical— es respetar el presente y amar el porvenir.

Finalmente, rescatar las mejores tradiciones heredadas de las abuelas, es el legado más valioso que se puede dejar para las generaciones que nos sucederán.

De esto nos ocuparemos de ahora en adelante.

Manabí:



Bahía de Caráquez, 1954

pluralidad de bosques,



Bahía de Caráquez, c. 1930

identidad protegida con sabiduría de cangrejos,



Bahía de Caráquez, c. 1950

felicidad conquistada con memoria de picaflores.

Adelantitos

ensaladas, tamales, ayacas



Páseme el caldo.

caldos, cremas, locros y sopas



Páseme el arroz

platos fuertes generalmente acompañados del arroz



¿Qué hay de dulce?

postres, mermeladas y dulces



Café mascado

*bocadillos servidos a la hora del café**



Bebidas

vinos, mistelas y otros alcoholes



** Luego de la misa dominical de las siete de la noche, se reunían las familias amigas para disfrutar del Café mascado, que consistía en el café acompañado de una gran variedad de bocadillos de sal y de dulce. El adjetivo "mascado" se refiere al acto de masticar la abundancia de platos ofrecidos.*


Semillas



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CC,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1623. R.J.B.



Viche de maní

- *pescado*
- *camarón o carne de chancho (cualquiera de ellos)*
- *doce onzas de maní molido*
- *media libra de habichuelas tiernas*
- *media libra de fréjol verde tierno*
- *dos choclos tiernos*
- *una zanahoria amarilla*
- *un camote blanco*
- *dos plátanos maduros*
- *tres plátanos verdes*
- *una yuca mediana*
- *cinco achochas*
- *dos pepinillos*
- *tres ramas de cebolla blanca*
- *una cebolla colorada*
- *cinco dientes de ajo*
- *una cucharadita de comino*
- *cilantro o perejíl*
- *sal al gusto*

Colocar en la licuadora diez onzas de maní con una taza de agua y los aliños picados. Disolver bien, poner a fuego lento en una olla de seis litros dicha preparación por espacio de media hora. A continuación echarle agua hasta la mitad del recipiente. Poco a poco se le van incorporando las legumbres; primero la zanahoria pelada y en rodajas, las habicuelas y el fréjol picado en pedazos de tres centímetros.

Aparte se rallan los plátanos, y se los amasa con las dos onzas de maní que se reservaron, una pizca de color [achiote], sal al gusto. Se hacen pequeñas bolitas y se las incorpora a la sopa. Cuando tengan un hervor, se le pondrá la yuca en pedazos pequeños, el maduro en rodajas, el camote también en pedazos y finalmente las achochas, que se habrían limpiado y partido en cuatro pedazos cada una. El marisco o la carne se pone simultaneamente. Se incorpora el agua necesaria para que la olla quede llena, sin exceso y con un espesor adecuado al gusto personal. Se le pondrá la sal deseada, teniendo especial cuidado que las legumbres y vegetales que se incorporen no se deshagan. Finalmente se le hecha el perejíl o cilantro finamente picado. Todo deberá quedar cocido.

Se estiman de ocho a diez porciones.

Aspasia de Egüez, Portoviejo.



Icon. Flora Huayaquilensi, lám. CLII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1094. R.J.B.

Salprieta (Portoviejo)

- *una libra de maní tostado y molido*
- *una libra de maíz tostado molido y cernido*
- *cebolla*
- *color [achiote]*
- *comino*
- *cilantro*
- *pimienta negra molida*
- *sal*

Se mezclan todos los ingredientes y se tuestan en una pailita. Con una cuchara de palo se mueve constantemente, después se lo pasa por un molino de granos y se regresa a la paila. Se lo vuelve a retostar a fuego muy lento, cuando ya esté con todo sueltito se deja enfriar y lo guarda en un repostero bien tapado, se sirve con verde asado, yuca o arroz y café.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



El Canuto es un contenedor natural, hecho con secciones de la caña guadúa, que sirve para cocinar o preservar alimentos, como la salprieta.

Salprieta (Bahía de Caráquez)

- *una libra de maní*
- *una cucharada de achiote fresco*
- *una cucharada de cilantro*
- *dos dientes de ajo*
- *una paiteña pequeña*
- *un pimiento*
- *sal, comino, pimienta al gusto*

Tostar, pelar y moler el maní un poco grueso, junto con el achiote y las especias. Poner en una fuente extendida a retostar en horno moderado hasta que se sienta suelto. Revolver de vez en cuando mientras se retuesta.

Piedad Viteri de Loor



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám 1462. R.J.B.



Greñoso

- *una libra de maní molido*
- *dos libras de polvo de maizabrosa*
- *dos pechugas grandes*
- *dos huevos duros*
- *un frasco pequeño de aceitunas*
- *pimienta picante*
- *nuez moscada*
- *orégano al gusto*
- *cebolla verde o cilantro*
- *sal*

Poner a estofar las pechugas con los siguientes ingredientes: en una cacerola ponga a refreír una libra de cebolla colorada, medio maso de cebolla blanca, cuatro pimientos verdes, ajo y sal al gusto. Desde luego que estos aliños vayan licuados, cuando ya esté preparado dicho estofado se sacan las pechugas a enfríar para después dehilacharlas, seguidamente se disuelve el maíz con el maní unido al jugo del estofado, aumentándole tres litros de agua, luego esta mezcla se cierne en un cedazo colocándolo en una cacerola donde va a ponerse a hervir, esto tendrá que ir hirviendo a fuego lento y moviendo con una cuchareta permanentemente para evitar que se pegue en el asiento y esperar a que se convierta en una mas sconsistente, añadiéndole sal, pimienta picante, nuez moscada, cebolla verde un poquito y el orégano, y si fuera necesario agregarle un poquito más de agua para que no quede tan espeso.

También se le agrega un poquito de refrito y un cuarto de taza de aceite para que suelte de la olla. El tiempo que debe hervir puede ser por espacio de treinta minutos para que quede bien cocinado, y por último se le agregan las pechugas deshilachadas esperando que estas hiervan unos minutos antes de sacarlo para depositar en la bandeja. Finalmente se adorna con los huevos duros en rodajas, cebolla verde y aceitunas.

Aura Z. de Lara, Jipijapa.

En ciertas regiones de la provincia se mantiene la tradición de acompañar a los familiares en sus oraciones por los difuntos durante nueve días. En estas ocasiones se sirve el greñoso.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám CLXXCVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám.1625. R.J.B.



Bolones de maní (Chicharrón o queso)

Dos plátanos asados (si no tiene como asarlos, puede cocinarlos o freírlos en troncos dejándolos tostar un poco por fuera).

Moler con piedra o con bolillo el verde [plátano], ponerle el maní y el cilantro picado, amasar rápido y para humedecer ponerle dos cucharadas de agua caliente, añadir la sal.

Variantes:
Puede poner chicharrón en reemplazo del maní y por el agua poner manteca; o
Puede poner queso rallado y leche caliente para hacer los bolones de queso.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez

Con esta masa se preparan los bolones, los mismos que se comen como están (jebe), asados o fritos, acompañados de ají y café.



Sopa de zapallo con maní

Se pone a cocinar el zapallo en un poco de agua, cuando esté suave se licúa, luego se pone un poco de maní, sal al gusto, cebolla blanca, un pite de pimienta, se le regresa este batido a la olla, se deja hervir si lo nota muy seco le pone un poco mas de agua.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 744. R.J.B.



Torta de maní

- *una y media libra de maní molido fino (casi mantequilla)*
- *diez plátanos verdes*
- *un cuarto de libra de manteca (preferible de chancho)*
- *una libra de pescado*
- *cuatro onzas de cebolla paiteña finamente picada*
- *cuatro pimientos verdes finamente picados*
- *cuatro ramas de cebolla blanca finamente picadas*
- *dos dientes de ajo finamente picados*
- *tres cucharadas de cilantro picado*
- *sal, pimienta y comino al gusto*

Rallar finamente los plátanos y amasarlos con cuatro cucharadas de aceite de color [achiote], hasta que se sienta muy suave. Agregar la manteca y el maní y seguir amasando hasta que esté bien mezclado.

Aparte hervir el pescado en un litro de agua con sal y cebolla, sacar la carne del pescado y el caldo cernirlo completando las cuatro onzas con agua.

Hacer un refrito con las cebollas, pimiento y ajo poniendole color [achiote]. Incorporar el caldo y el refrito a la masa, agregar el cilantro picado, finalmente poner la sal, pimiento y comino al gusto.

Enmantecar un molde, poner hasta la mitad (la masa), agregar el pescado en un capa y tapar con el resto de la masa. Poner al horno a cuatrocientos cincuenta grados hasta que esté doradito por encima.

Variante:

Puede usar camarón por el pescado y si desea puede hacerse solamente con agua.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.

Menestra de fréjoles tiernos

Se pelan cuatro atados de fréjoles. se ponen a hervir en un litro de agua con trozos de cebollas colorada, cebolla blanca, un pimiento.

Cuando estén suaves se licuan (antes se usaba el molinillo), se regresan a la olla, se les agrega media taza de leche, un poco de queso rallado y una cucharada de mantequilla. Se le deja hervir un poco, y listo.

Se sirve con arroz blanco.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXCIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1631. R.J.B.



Arroz enzapatado

- *arroz*
- *queso maduro*

Cocinar arroz, la cantidad que desee, rallar queso según la cantidad de arroz. Revolver en un sartén hasta que el queso se pegue al arroz.

Usar queso maduro no fresco.

Lupe Loor de Gutierrez, Bahía de Caráquez

El arroz enzapatado es un acompañado que se sirve junto al plato fuerte, normalmente de carne o pescado. También se puede comer a media mañana o como un recalentado en la tarde.
El enzapatado puede estar hecho con otras semillas como las habas.
El término enzapatado se explica de dos maneras distintas.
La una sugiere que la forma y consistencia de la tortilla recuerdan una suela de zapato.
La otra versión es de que el olor del queso maduro se asemeja al olor del cuero sudado por los pies.



Arroz con leche

Poner a hervir un cuarto de taza de arroz con una taza de agua y una rajita de canela, cuando el arroz esté suave se le pone un litro de leche y se deja hervir. Se pone raspadura, un poco de agua al arroz que está hirviendo se lo deja que espese. Para servir caliente se le pone queso rallado encima.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 764. R.J.B.

Morcilla

Este plato tan apetitoso se prepara teniendo un entrijo [menudencias] de chancho completo, esto es intestinos, estómago, higado, bazo y la sangre.

La limpiada de los intestinos es una tarea dificil, pero de ella depende el éxito de la preparación. Para ello [la limpieza], se usa jabón, limón, plátano crudo picado con cáscara, agua o infusión de hierba luisa (olla grande).

Para el relleno se pone a cocinar arroz, hasta que se reviente el grano (punto de sopa). Cuando esta frío se le agrega la sangre licuada y cernida, se hace un refrito [cebolla y hierbas] abundante con color [achiote], se le pone pasas, aceitunas, vino tinto, pimienta, comino, sal y azúcar.

Si las desea de sal elimine el azúcar, pero las más ricas son las de dulce.

También al final poner cilantro.

La manteca que se ha sacado —*unto* [grasa natural del chancho]— se pone a derretir y si se quiere se pica más manteca, que se la revuelve a la mezcla anterior. Todo, o sea la [manteca] derretida y la manteca [pedacitos de carne de chancho que resulta de la fritura] que no se la deja tostar, sino que se la saca antes.

[Estos pedacitos de carne de chancho fritos se comen a parte como chicharrones].

Con esta mezcla se rellenan las tripas, amarrando con hilo grueso y se pone [a cocinar] en una olla previamente puesta con agua a hervir con sal, pimientos, cebollas y las menudencias.

Cuando se comienzan a hinchar, se las pincha con una aguja o con espinas de naranjo. No se tapa la olla porque se revientan.

Cuando ya estén [cocinadas] (que el agua que sale al pinchar sea clara), se sacan [del caldo] y se ponen al horno a dorar.

Nota: Esta *morcilla* en Manabí se sirve con una sopa de verde similar a la de verde con carne *Pásame al otro lado*, solamente que la base es el caldo que queda de hervir las *morcillas*.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.

Pásame al otro lado

En una olla grande hacer hervir trocitos de carne en un litro de agua hasta que estén bien suaves con ají, cebolla y pimientos.

Aparte hacer cocinar dos plátanos hasta que se pueda amasar bien con el molinillo. Finalmente, agregar el plátano amasado al caldo en que se cocinó la carne batiendo siempre con el molinillo hasta formar una crema. Servir con arroz.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.

La presencia del arroz y de la variedad de carnes en el Pásame al otro lado hace de él un plato completo que dispensa los otros platos que conforman una comida completa.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 831. R.J.B.



Caldo de habas

- *seis mazos de habas tiernas*
- *cuatro onzas de queso*
- *una libra de papas*
- *tres huevos*
- *refrito [cebolla con hierbas]*

Se cocinan las papas, se las aplasta, se condimenta con sal y pimienta y dos cucharadas de harina, dos yemas de huevo, más una mitad del queso desmenuzado, se forman bolas que se fríen.

Aparte en uno y medio litros de agua se cocinan las habas, cuando ya están blandas se condimenta y se incorporan las bolas dejándo hervir unos minutos más, moviendo cuidadosamente, se termina poniendo el resto del queso y cuajando con el huevo y las claras.

Se sazona al gusto.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo



Flan de café

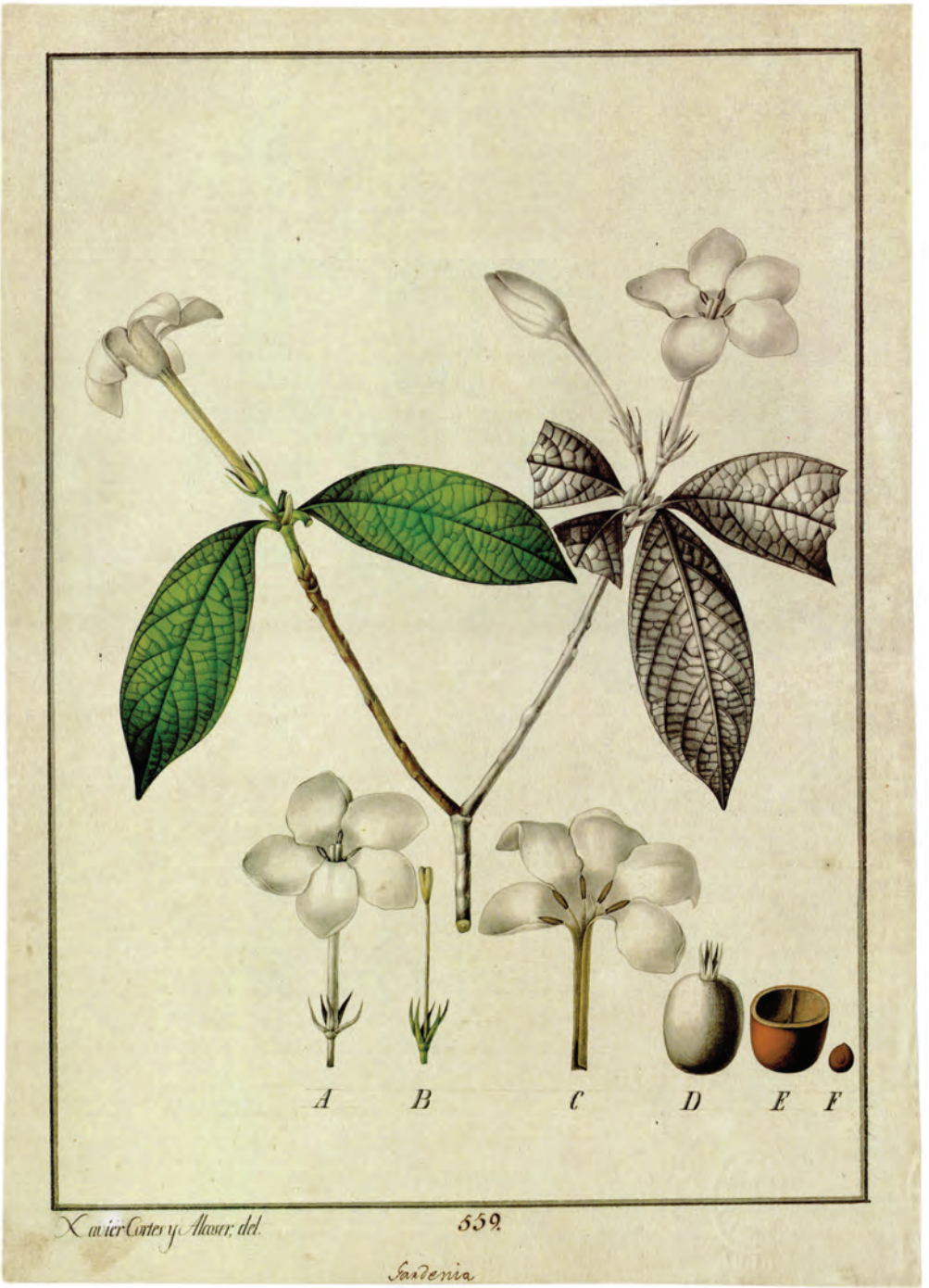
- *café*
- *un litro de leche*
- *nueve huevos*
- *tres cuartos de libra de azúcar*
- *canela en pedazos, clavo de olor, pimienta dulce (de todo un poquito)*

Se pone a hervir la leche con el azúcar, la canela, el clavo y la pimienta dulce, hasta que esté cremosa y un poquito espesa. Cernirlo todo. Se lo separa del fuego.

Por separado se hace el caramelo con dos cucharadas de café, si es soluble o media taza si es esencia, en el mismo molde donde se lo va a preparar.

Cuando ya esté listo se le pone la leche, los nueve huevos, junto a estos dos ingredientes, se le pone al caramelo frío del molde, luego lo pone en baño-maría, y al horno hasta que cuaje bien.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XLI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1897. R.J.B



Mondongo

- *una libra de habas pallar [de la costa]*
- *dos libras de mondongo (pancita)*
- *una yuca*
- *ajo*
- *pimiento*
- *comino*
- *cilantro*
- *cebollita verde picada*
- *sal*

Se pone a hervir la panza bien limpia con todos los aliños, cuando haya ablandado un poco se ponen las habas y la yuca.

Se saca la pancita y se hace pedazos pequeños, se sazona con el cilantro, la cebolla verde. Se sirve con verde asado y ají.

Eva Teresa Solórzano Alcívar, Canuto.



Torta de choclo

Se licuan seis choclos tiernos y se le agregan dos huevos, sal y azúcar al gusto. Se hace un refrito con mantequilla, cebolla blanca y pimiento bien picadito, se le pone un poco de leche y se licúa nuevamente.

Se engrasa un molde y se pone en el horno a cuatrocientos cincuenta grados, hasta que se meta el cuchillo y salga limpio.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XLIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1859. R.J.B.



Ayacas

- *una libra de harina de maíz*
- *una libra de carne de chancho o pollo*
- *cuatro onzas de manteca*
- *cuatro dientes de ajo*
- *tres ramas de cebolla blanca*
- *una cebolla paiteña*
- *un pimiento*
- *dos huevos duros*
- *dos onzas de pasas*
- *dos cuacharadas de azúcar*
- *media libra de maní*
- *aceitunas (opcional)*
- *veinticuatro hojas de plátano*
- *sal, pimienta*

Hervir el chancho o pollo con ajo, cebolla blanca, pimiento, cebolla paiteña, sal y pimienta. Sacar la carne y cortar en pedazos pequeños. Cernir el caldo, medir un litro y poner a hervir. Agregar la harina diluída y el azúcar. Cocinar hasta que no sepa a crudo y el fondo de la olla se vea, la revolver, aumentar la manteca y sacar.

Preparar una salsa de maní, cortar los huevos duros en ocho partes largas. Una rama de cebolla blanca picada y refrita. Poner en la hoja de plátano media taza de la *polenta* [masa de harina de maiz], poner una cucharada de maní en el centro, encima poner un pedazo de carne y huevo, tres pasas, una aceituna y una cucharadita de cebolla blanca refritada.

Envolver y dejar enfriar para servir.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez



Salsa de maní (Gordo de maní)

Se tuesta, pela y muele finamente el maní. Aumentar agua y llevarlo al fuego, añadir especierías (sal, pimienta, comino). Dejarlo hervir y cuando ya esté a punto de salsa, retirarlo del fuego.

Piedad Loor de Moreno, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLIV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1083. R.J.B.



Torrejitas de choclo

- *seis choclos*
- *un cuarto de taza de leche*
- *un huevo*
- *pimiento*
- *cebolla blanca*
- *azúcar*
- *sal*

Se licuan seis choclos con un cuarto de taza de leche, un huevo, sal, azúcar, pimiento y unos trozos de cebolla blanca al gusto.

Se pone un poquito de aceite en el sartén y cuando esté caliente se hechan dos cucharadas de esta masa y se hacen las torrejitas.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Moro con lentejas

En Manabí se sirve este plato en el desayuno, se llama también "calentado". Esto se prepara con arroz y lentejas que sobran del día anterior, se unen las dos cosas y a esta mezcla se le agrega un poco de queso rallado y se sirve con patacones.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.

Raíces y tallos



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 2053. R.J.B.



Zapingacho de yuca

- *cuatro yucas*
- *carne o queso para rellenar*
- *sal al gusto*
- *color [achiote]*
- *dos huevos*

Se cocinan las yucas, después se las muele muy bien, se las amasa con el color, los huevos y la sal. Se forman unas bolitas, se las rellena con condumio de carne o queso.

Se fríen en poco aceite de lado y lado. Se acompañan con café o se pueden usar también en un plato fuerte acompañados de salsa de maní [gordo de maní].

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Tortillas de yuca podrida

- *tres libras de yuca*
- *media libra de manteca*
- *un huevo*
- *una libra de queso*

La preparación toma dos días.

Pelar la yuca y dejarla sumergida en agua 24 horas, en pedazos grandes, rallarla fino y poner en un liezo bien apretado con una cosa pesada encima por 24 horas para que se escurra bien.

Pasarla por un molino de grano para que quede bien fina.

Poner a hervir tres litros de agua, elaborar unas bolas con la yuca molida como del tamaño de una naranja grande y echarlas en el agua hirviendo por diez minutos. Sacalas y cortales para que se enfríen un poco.

Amasarlas lo más caliente que se pueda, poner la manteca, sal y el huevo , bata hasta que esté homogénea. Elaborar las tortillas rellenando con queso.

Hornear a temperatura muy fuerte.

Lupe Loor de Gutierrez, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXIX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1416. R.J.B.



Gallo blanco (Locro de yuca)

Se hace un buen refrito. Luego se pone una olla con un litro de agua y el refrito se deja hervir un rato, la yuca se pela y se hacen trozos pequeños y se agraga a la olla que esta hirviendo.

Cuando esté la yuca suave se le agrega una taza de leche y queso.

Antes de servir se le pone cilantro picado.

Alexandra Viteri de Dueñas, San Antonio.



Seco de pollo con yuca

Se despresa un pollo, se adoba con refrito y se deja reposar un rato.

Después se pone a fuego lento, cuando haya botado su jugo se le agrega agua para cubrir las presas. Se le agrega la yuca hecha pedazos, cilantro y al fin si se quiere tomate.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXCV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1630. R.J.B.



Biscochuelo de almidón (Biscochuelo lustrado)

- *ocho cucharadas de almidón [de yuca] tostado*
- *cuatro huevos*
- *ocho cucharadas de azúcar*

Batir las claras a punto de nieve, añadir el azúcar poco a poco, después las yemas, por último el almidón. Poner en un molde cuadrado forrado con papel encerado, llevar al horno moderado aproximadamente por media hora.

Dejar enfriar y desmoldar. Cuando esté frío, hacer tajadas delgadas y pequeñas, poner a tostar en el horno a fuego lento. Si desea lustrarlas, batir seis claras de huevo a punto de nieve y añadir una libra de azúcar poco a poco hasta que esté bien batido. Luego cubrir con este baño cada trocito de biscochuelo y poner al horno a fuego lento hasta que esté tostado.

María Francisca García Napa, Canuto



Quemado

Cuando faltaban entre tres o cuatro meses para que una señora diera a luz, se empezaba la preparación del Quemado. Partiendo de un aguardiente de caña de azúcar de buena calidad producido en algún trapiche de la región, se ponían en una botella de vidrio a macerar hierbas y especerías dulces, tales como; anís estrellado, anís chiquito, clavo de olor, canela, y ruda.

La infusión, para ser servida a la señora, durante y luego del parto debía ser flameada en una fuente pequeña y pasada caliente. De ahí proviene el nombre de Quemado, bebida que se compartía con los visitantes.

María Francisca García Napa, Canuto



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXL,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 989. R.J.B.



Torta dulce de yuca

- *tres tazas de yuca rallada cruda*
- *dos tazas de miel de raspaura*
- *tres cucharadas de mantequilla o margarina*
- *una cucharada de canela en polvo*
- *una cucharadita de vainilla*
- *media cucharadita de clavo dulce en polvo*
- *media taza de ron*
- *un cuarto de libra de pasas*
- *media libra de queso en tajadas*

Mesclar todos los ingredientes menos el queso. Si le falta dulce, agregar azúcar.

Poner una capa en un molde enmantequillado, poner el queso y tapar con el resto de la masa.

Hornear hasta que este cocinado y dorado.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 810. R.J.B.



Muchines de yuca

- *una taza de yuca rallada*
- *un huevo*
- *un cuarto de taza de refrito*
- *tres cucharadas de queso rallado grueso*
- *pimienta*
- *sal*

Se mezclan todos los ingredientes y se fríen en poco aceite para que queden doraditos.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.



Picante de yuca

- *dos yucas cocinadas y picadas en trozos*
- *una sierra [pescado] abierta y sazonada*
- *salsa de cebolla*

La sierra se la cocina y se la desmenuza quitándoles las espinas, se revuelve con la yuca, se condimenta con sal, pimienta y salsa de cebolla.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 870. R.J.B.



Galletas de almidón

- *una libra de almidón de yuca*
- *media libra de azúcar*
- *dos yemas*
- *medio litro de leche hervida con canela*
- *dos cucharadas de mantequilla*
- *una cucharadita de bicarbonato*
- *una cucharadita de polvo de hornear*

Mezclar el almidón con el azúcar, bicarbonato y polvo de hornear, las yemas y la mantequilla, y amasar en la mano añadiendo la leche poco a poco, hasta conseguir una masa suave. Hacer bolitas pequeñas y ponerlas sobre una lata de hornear, aplastar suavemente con un tenedor. Llevar al horno suave hasta que estén tostadas.

María Francisca García Napa, Canuto.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXXI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 888. R.J.B.



Pan de almidón (Canuto)

- *una libra de almidón de yuca*
- *una libra de queso*
- *una cucharada de nata de leche*
- *cuatro huevos*
- *una pizca de sal*
- *agua caliente*

Se ralla el queso y se une con los huevos, se va agregando el almidón poco a poco, se amasa por unos diez minutos, se le agrega la mantequilla y la nata, la pizca de sal y unas cucharadas de agua caliente.

Se sigue amasando hasta obtener una masa homogénea. Se forman los pancitos y se llevan al horno fuerte precalentado. Se sirven calientes con café negro.

Eva Teresa Solórzano Alcívar, Canuto.



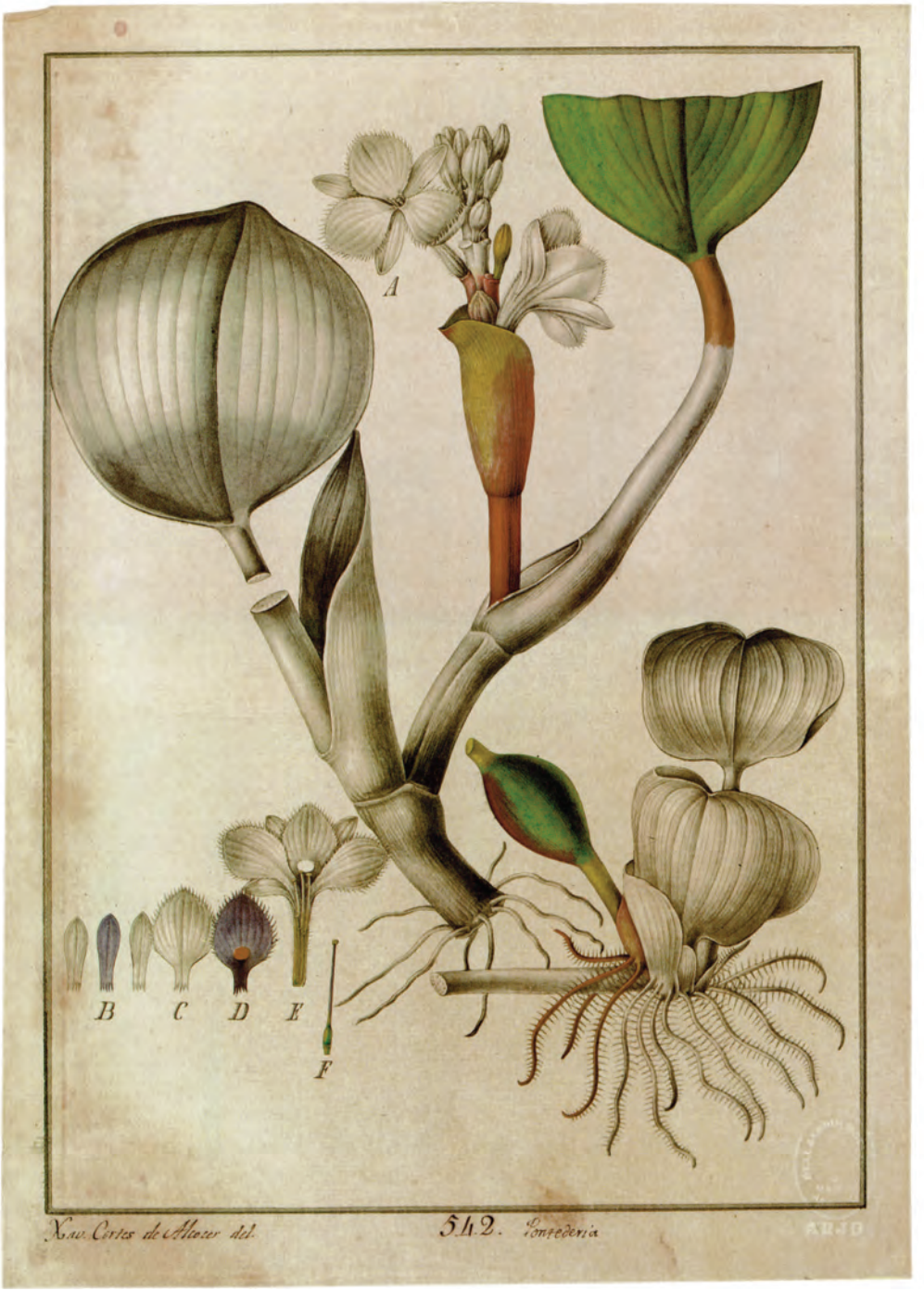
Pan de almidón (Bahía de Caráquez)

Se ciernen cinco tazas de almidón, se ralla el queso para seis tazas de queso, se mezcla el almidón, el queso y a esto se le agregan dos huevos, seis cucharadas bien grandes de mantequilla o margarina y [un] cuarto de taza de leche.

Esto se amasa, si está seca, se le agrega más mantequilla o margarina, se amasa un poco más, se calienta el horno a cuatrocientos cincuenta grados antes de poner a hornear los panes.

Están listos cuando estén dorados por encima.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXXVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1969 R.J.B.



Pan de almidón (Portoviejo)

- *una libra más dos tazas de almidón [de yuca] cernido*
- *dos .libras de queso*
- *diez yemas de huevo*

A través de todos los tiempos, creo que los panes de yuca como también se les dice, seguirán siendo [un] bocado especial. Su éxito depende de los buenos materiales y del horno. Definitivamente no deben llamarse panes de almidón pues es lo que menos llevan.

Se ralla el queso y se amasa con las yemas y se le va incorporando el almidón. Se amasa hasta que la pasta cruja, luego se forman los panes, se los acomoda en hojalatas; se ahornan en temperatura alta.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Bollitos de yuca

- *una yuca grande*
- *una mitad de panela*
- *cuatro onzas de mantequilla*
- *canela*
- *clavo de pimienta de olor*

Rallar la yuca, luego poner la miel de panela, la mantequilla y la canela. Luego se envuelven en hojas de plátano y cocinar al vapor.

Piedad de Moreno, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. VIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1743 R.J.B.



Huevos mollos (Bahía de Caráquez)

- *medio litro de leche*
- *una libra de azucar*
- *ochco yemas*
- *media taza de licor*
- *azucar impalpable*
- *papel de seda de colores para envolver*

Poner a hervir la leche con el azucar hasta que esté bien espesa. Retirar del fuego. Aparte batir las yemas hasta que estén bien cremosas. Añadir la leche y seguir batiendo. Llevar nuevamente al fuego y dejar que tome punto sin dejar de revolver, añadir el licor. Cuando se desprenda del fondo está lista. Preparar una fuente con azucar impalpable y vaciar la masa sobre la misma. Hacer bolitas y envolverlas en papel.

Piedad de Moreno, Bahía de Caráquez



Huevos mollos (Manta)

- *dos libras de azúcar*
- *medio litro de leche*
- *cuatro onzas de galleta María*
- *ocho yemas de huevo*
- *canela*
- *vainilla*

Se remojan las galletas en la leche, se agrega la azúcar, disolver bien; luego se le añaden las ocho yemas. Todo esto se hierve junto con la canela y la vainilla, hasta que note que ya se pueden hacer las bolitas.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XCI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 2027 R.J.B.



Chicha

- *azúcar*
- *maíz criollo (amarillo)*
- *canela*
- *una hoja de higo*
- *clavo de olor*
- *anís*
- *vainilla*

Se muele [el maíz] entre fino y grueso, luego se pone a hervir con la hoja de higo, canela, clavo de olor, anís a fuego lento, se revuelve constantemente para que no se pegue o se ahume esta bebida. Este cocimiento dura, una hora a hora y media, y a medida que va espesando se le va agregando agua hasta que el maíz ablande totalmente.

Esta bebida se prepara dos días antes de su consumo.

Cuando ya esté bien blando el maíz, se pone a enfriar hasta que la mezcla se ponga gelatinosa. Para obtener el líquido se coge un lienzo bien aseado (limpio) y se procede a sacar la esencia, para esto se agrega un poco de agua (poco a poco), y se procede a cernir parte por parte.

Se coge la esencia y se le agrega agua hervida fresca y la vainilla a gusto, luego endulzamos, y se procede a servirla con galletas.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. Flora Huayquilensis, lám CLXII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1308. R.J.B.

Buñuelo de yuca en miel

- *una yuca de regular tamaño*
- *una mitad de panela*
- *una taza de agua*
- *media libra de queso*
- *tres cucharadas de mantequilla*
- *dos yemas de huevo*
- *sal*

Pelar y limpiar bien la yuca, ponerla a cocinar con la sal, cuando ya esté blanda se saca, luego se muele.

Se amasa bien con el queso molido y las yemas, cuando estén bien amasados se hacen los buñuelos.

Se ponen en el horno a temperatura moderada por unos veinte o treinta minutos luego sacarlos y pasarlos por la miel y servirlos.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.

Uno de los tallos más importantes de la región es la caña, de la cual proviene el azúcar y otros productos importantes en la alimentación como el guarapo, la panela, la miel de caña y el alcohol.


Grandes hojas



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CCXI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1656. R.J.B.

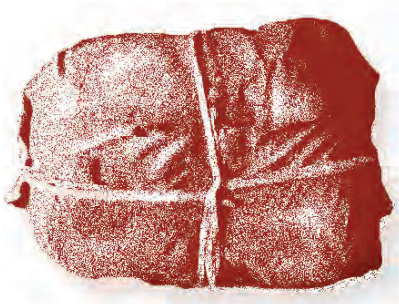
Bollo de verde con maní

- *seis verdes*
- *una libra de maní molido*
- *aceite de color*
- *aliño, sal pimienta al gusto*

Se hace pedazo el verde y se pone en el vaso de la licuadora con un poco de agua, se licua bien y se le agrega el aliño y demás ingredientes poco a poco.

Se pone a cocinar en una olla a fuego lento, se mueve con una cuchara de madera hasta que se no sepa a crudo. Si se necesita agua se le agrega un poquito para que no quede muy duro. Se hacen unos *bollitos* envueltos en hojas de plátano.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez



En Manabí se mantiene la tradición de preparar los alimentos envueltos en las grandes hojas comunes de la región.

La hoja del plátano es también utilizada por las poblaciones montuvias (campesinas) para la preservación de los alimentos que son llevados al campo.

La hoja es ahumada, el alimento envuelto y todo el conjunto es atado con el zapán (fibra natural de banano), el resultado es conocido como tonga.



Icon. Flora Huyaquilensis, lám. CLVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1107. R.J.B.

Corviques

- *diez plátanos*
- *una y media libra de maní molido*
- *una taza de refrito (cebolla, ajo, pimiento y cebolla blanca)*
- *cuatro cucharadas de cilantro picado*
- *un cuarto de libra de manteca*
- *comino*
- *pimienta*
- *sal al gusto*

Rallar los plátanos y amasarlos muy bien hasta que se sientan espumosos, agregar el resto de los ingredientes y volver a amasar. Elaborar unos *corviques* en forma alargada  y poner al horno precalentado en una lata enmantecada.

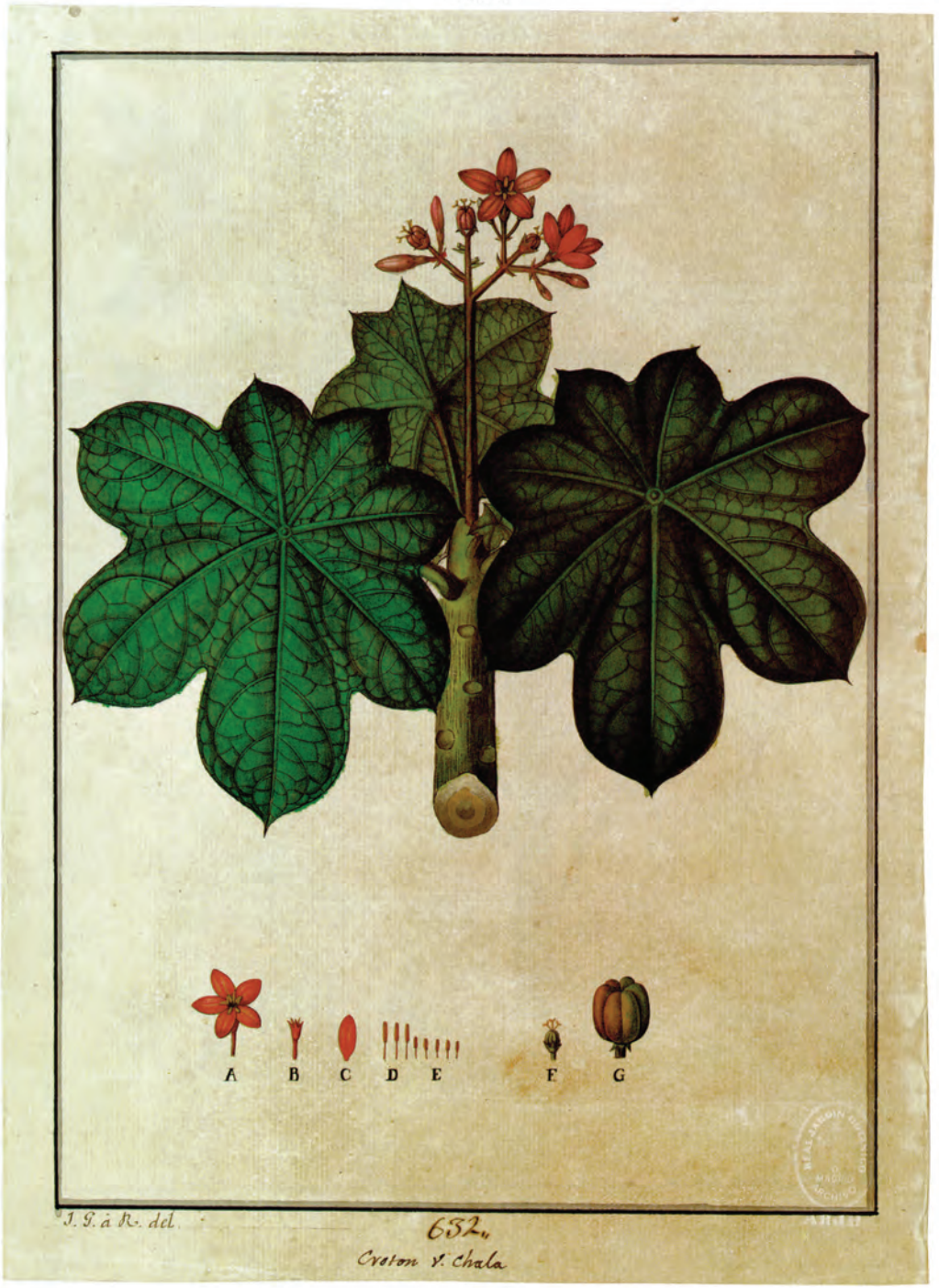
Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez

María pipona

- *verdes*
- *queso*
- *mantequilla*

Poner a cocinar los verdes [plátanos], cuando estén [cocinados], pasarlos en el picatodo o molerlos con bolillo hasta que estén suaves, agregar un cuarto de queso [rallado], dos cucharadas de mantequilla, todo esto bien amasado, extender en forma de cordón largo de unos cuatro centímetros de diámetro y tres centímetros de largo para después freírlos en suficiente aceite, hasta que estén dorados.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXVIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám.1427. R.J.B.



Menestra de plátano con maní

- *dos plátanos verdes*
- *un cuarto de libra de maní*
- *media taza de refrito de color*
- *una cucharada de cilantro picado*
- *comino*
- *pimienta*
- *sal al gusto*

Hervir los plátanos y luego desmenuzarlos como avena.

En una olla poner dos tazas de agua con el refrito y el maní. Hervir esto, añadir el plátano cocinado y batir con molinillo hasta [obtener] una masa homogénea. Poner sal, pimienta, comino y cilantro.

Si esta muy espesa agregar la necesaria agua caliente.

Variante:

Esta menestra se puede hacer reemplazando el plátano por zapallo o por harina de maíz.

Para servir se le puede poner un refrito blanco.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía Caráquez

Cuenta la tradición que a la salida de las fiestas del Manabí Hotel de Manta, después de las dos de la mañana, los jóvenes "encachinados" (vestidos con elegancia), iban a comer el ñoñazo sentados en la vereda frente a los kioskos de "mala muerte", en los "agachados" del cine o del mercado. Bajo la lona tendida quedaban mesas y sillas rústicas, la señora y sus tres ollas: la del arroz, la del ñoñazo —que era una menestra o seco mezcla de las sobras del día— y la del agua donde se enjaguaban los platos.

Memorias de Antonella Zanchi Corral



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1084. R.J.B.



Raspado de verde

- *un verde*
- *un queso*
- *leche*
- *cebolla*
- *ajo*
- *comino*
- *cilantro*
- *cebolla verde picada*
- *sal y color.*

En un recipiente se hace refrito con cebolla, ajo, comino y se pone un litro de agua, luego con una cuchara sopera se raspa el verde y se lo va poniendo en el agua que ya está caliente.

Se deja cocinar por cinco minutos y se le agrega el cilantro, la leche, el queso y la cebolla verde picada. Se sirve con cocolón doradito y caliente.

Eva Teresa Solórzano Alcívar, Canuto.



Repe de plátano

- *dos plátanos verdes*
- *una taza de leche*
- *queso*
- *refrito de color [achiote]*
- *cilantro*
- *sal*

Se hierve el agua con aliño y refrito. Se ralla el verde y se disuelve en agua fría y se incorpora al agua hirviendo, luego se agrega la leche, el queso y el cilantro.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLIV,
in Fl, Peruviana et Chilensis, lám. 1033. R.J.B.



Sopa de bolas de verde con queso

(Bolas de cuaresma)

- *tres plátanos verdes*
- *dos litros de agua*
- *un litro de leche*
- *media libra de queso (la mitad rallado grueso y la mitad picado en daditos)*
- *una taza de refrito con color*
- *cilantro*
- *pimienta*
- *sal*

Poner al fuego en una cacerola el agua, la leche y la mitad del refrito.

Aparte, en otra olla medio plátano a cocinar y cuando este cocido sacar y amasar rápido sin dejar enfriar hasta obtener una masa suave.

Aumentar la otra mitad de los verdes (uno y medio) rallados finos y amasar con dos cucharadas de refrito y "salpimentar".

Poner un poco de esta masa en la palma de la mano, aplanar y poner queso rallado. Luego cerrar formando las bolas que serán echadas al caldo hirviendo, junto con los daditos de queso y el cilantro.

Todo esto debe hervir de diez a quince minutos sin tapar la olla para que las bolas no se desbaraten. Agregar el cilantro.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez



Tortitas de plátano

Se rallan cuatro plátanos, se hace un poco de refrito y se agrega al plátano rallado, se le pone, sal y pimienta al gusto, un poquito de cilantro y un huevo. Se bate bien y luego se fríen. Esto se lo puede comer con miel si lo desea.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Icon. Flora Huyaquilensis, lám. I,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám.1706. R.J.B.

Menestra de verde con carne

(Queso)

- *tres verdes grandes*
- *una libra de carne*
- *una cebolla paiteña mediana*
- *una rama de cebolla blanca*
- *un pimiento grande*
- *tres dientes de ajo*
- *dos ramas de cilantro*
- *una cucharada de cilantro picado*

Un refrito que se hará en dos cucharadas de aceite de color [achiote], media rama de cebolla blanca picada, medio pimiento picado y una cucharada de cilantro, sal, pimienta y comino al gusto.

Cocinar en dos y medio litros de agua la carne en trozos grandes, la paiteña, media rama de cebolla blanca, medio pimiento, dos ramas de cilantro y los ajos machucados.

Una vez que esté suave la carne sela desmenuza y se pica.

Aparte cocinar tres verdes pelados hasta que estén suaves y aplastarlos calientes sobre una tabla con rodillo, luego "desmoronarlos" en la mano para mezclar con el caldo cernido.

Añadir la carne, el caldo y el refrito, la sal, la pimienta, y el comino. Llevar al fuego sin dejar de revolver y molinear en el molinillo, hasta formar una masa homogénea.

Se recomienda servir caliente con arroz blanco.

Variante:
Se puede substituir la carne por queso.

Piedad Loor de Moreno y María Francisca García Napa, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám, 1868. R.J.B.

Sopa de tortas de verde

- *tres plátanos verdes*
- *dos litros de agua*
- *tres cuartos de litro de leche*
- *medio queso picado en cuadritos*
- *un huevo*
- *tres cuartos de taza de refrito con color [achiote]*
- *tres cucharadas de cilantro picado*
- *pimienta*
- *sal*

Preparar la base del caldo poniendo a hervir el agua, medio litro de leche, media taza de refrito, sal, pimienta.

Rallar los verdes fino, ponerle un cuarto de taza de refrito y amasar bien, agregar el huevo y el cuarto de litro de leche o una taza, un cuarto de queso rallado, sal, pimienta y cilantro al gusto.

Con esta masa hacer unas tortas de capa fina y cortarlas para echarlas en el caldo junto con el queso y el cilantro sobrantes.

Dejar hervir unos diez minutos y sacarlos.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.

Torrejas de verde fritas

- *dos verdes grandes*
- *dos huevos*
- *tres cuartos de tazas de leche*
- *media taza de queso rallado*
- *una rama de cebola blanca*
- *dos cucharaditas de cilantro picado*
- *una cebolla paiteña mediana*
- *refrito de color*
- *sal, pimienta al gusto*

Rallar los verdes y añadir el refrito de color, los huevos, la leche, el queso, y las especerías picadas, sal y pimienta.

Mezclar bien y freír en aceite caliente, preferiblemente en porciones pequeñas.

Piedad Loor de Moreno, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1932. R.J.B.



Torta de guineo con pan

- *diez guineos*
- *seis panes de sal o de dulce*
- *dos cucharaditas de esencia de vainilla*
- *un cuarto de libra de mantequilla*
- *un cuarto de libra de pasas*
- *un litro de leche*

La mitad de la leche se calienta y se pone a remojar el pan "destrozado".

Con el resto de la leche se licuan los guineos. Mezcle el pan con la leche y los guineos batidos con el resto de ingredientes.

Vierta la mezcla en un molde engrasado. Hornee durante 30 minutos a 350 grados f. o 175 grados c.

Hercilia Vera Molina de Arteaga, Tosagua, 1903.



Niños envueltos

- *tres guineos*
- *una taza de harina*
- *media libra de queso*
- *leche*
- *sal*

Se cojen los guineos y se parten en tres y luego por la mitad. Se pone una tajada de queso entre las dos rajas de guineo.

A parte se hace un masa con harina, huevos, sal y leche, que no quede muy ligera.

Se pasa por la mezcla y se frie en manteca bien caliente.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XIV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1840. R.J.B.



Dulce de guineo

Se ponen cinco maracuyas en la licuadora con agua, este jugo se cierne y se pone nuevamente en la licuadora agregando cinco guineos.

Una vez licuado deben quedar cuatro tazas de esta mezcla a las que añade dos tazas de azucar y rajitas de canela. Al fuego y se deja hervir hasta que coja punto. Para este dulce se usaban naranjas, pero como estan escazas lo hacemos con maracuya.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Patitas de burro

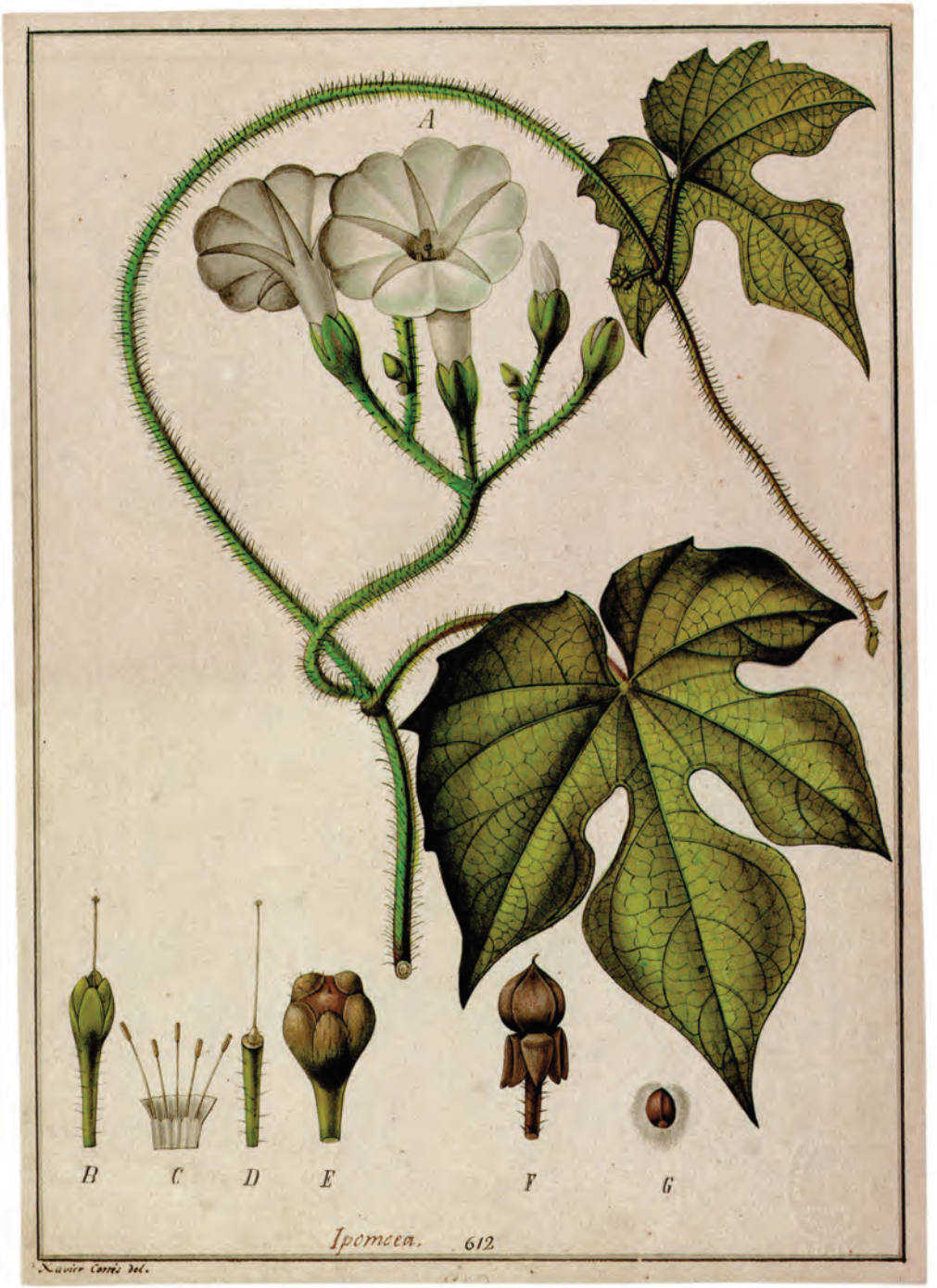
- *ocho maduros*
- *cuatro tazas de harina de plátano*
- *tres cucharadas de mantequilla*
- *media libra de queso*
- *una cucharadita de vainilla*
- *canela al gusto*

Se pone la harina en un recipiente, poner los maduros "triturados" hasta que quede bien mezclado.

Si queda sin dulce poner azucar; luego agregar la mantequilla, el queso molido y la canela.

Formar bollitos y hornear hasta que doren.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XXIX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám, 1827. R.J.B.



Torta de guineo con queso

- *doce guineos*
- *una libra de azúcar*
- *una libra de harina*
- *media libra de mantequilla*
- *media libra de queso*
- *cuatro huevos*
- *media cucharadita de bicarbonato*
- *una cucharadita de esencia de vainilla*

Una vez que están pelados los guineos se parten en pedacitos y se majan (debe quedar como un puré). Luego en un recipiente aparte se bate el azúcar y la mantequilla hasta que quede cremosa.

La harina también se mezcla con el bicarbonato y se cierne. A continuación los huevos se baten: primeros las claras que queden a punto de nieve y luego se agregan las yemas.

A los guineos se les agrega todos los ingredientes poco a poco, revolviéndole constantemente y luego se le agrega el queso rallado y la esencia de vainilla.

Se hornea por espacio de media hora.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lán, CLXVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1249. R.J.B.



Llapingacho de maduro

Se cocina el maduro, cuando esté suave se saca, se muele con bolillo, se le agrega un huevo y una cucharada de mantequilla , se amasa se hacen, se los rellena con queso y se frién y esto se sirve con salsa de maní (en Manabí se llama gordo de maní)

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Sancocho

- *tres plátanos verdes*
- *una libra de yuca*
- *tres choclos cortados en pedazos*
- *una libra y media de carne de pecho*
- *una libra de hueso blanco*
- *cebolla*
- *pimiento*
- *hierbitas*

Se pone a hervir la carne y el hueso en trozos regulares, se espuma, se le ponen los condimentos y se deja a hervir luego la yuca y el choclo.

Aparte se cocinan los verdes (no los que sabemos) y una vez cocidos se "majan" con ayuda de otro verde crudo; se le agrega sal, leche y mantequilla o nata y se cocina con un poco de caldo. Al servir este caldo es transparente pues no lleva achiote. Se le pone en el plato al fondo un poco de puré de plátanos, yuca, choclo y el caldo con las carnes. Rociando el plato con cebolla y cilantro picado muy finamente.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.

En el recorrido de la sección Grandes hojas llama la atención la variedad de términos utilizados para describir las distintas técnicas de manipulación del plátano, donde se destacan: destrozar, majar, desmenuzar, demoler, amasar, moler, raspar, rallar, desmoronar, triturar, cocinar y licuar.
También se utiliza palabras con valor de concepto, tales como: salpimentar y refrito, que desobliga la descripción de una parte conocida de la preparación de los alimentos.

Frutos de la tierra



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLVI;
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1114. R.J.B.



Dulce de mango

Para hacer el dulce, se cojen unos cuatro mangos pintones. Se los pela y corta en trozos pequeños, se ponen a hervir con media libra de azúcar y unas rajas de canela hasta que estén suaves.

Se lo puede servir también con carne, pollo o pavo.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Dulce de Pechiche

Se laban bien los pechiches y se ponen a hervir con azúcar o raspadura, se los deja dar punto, con unas rajitas de canela.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.

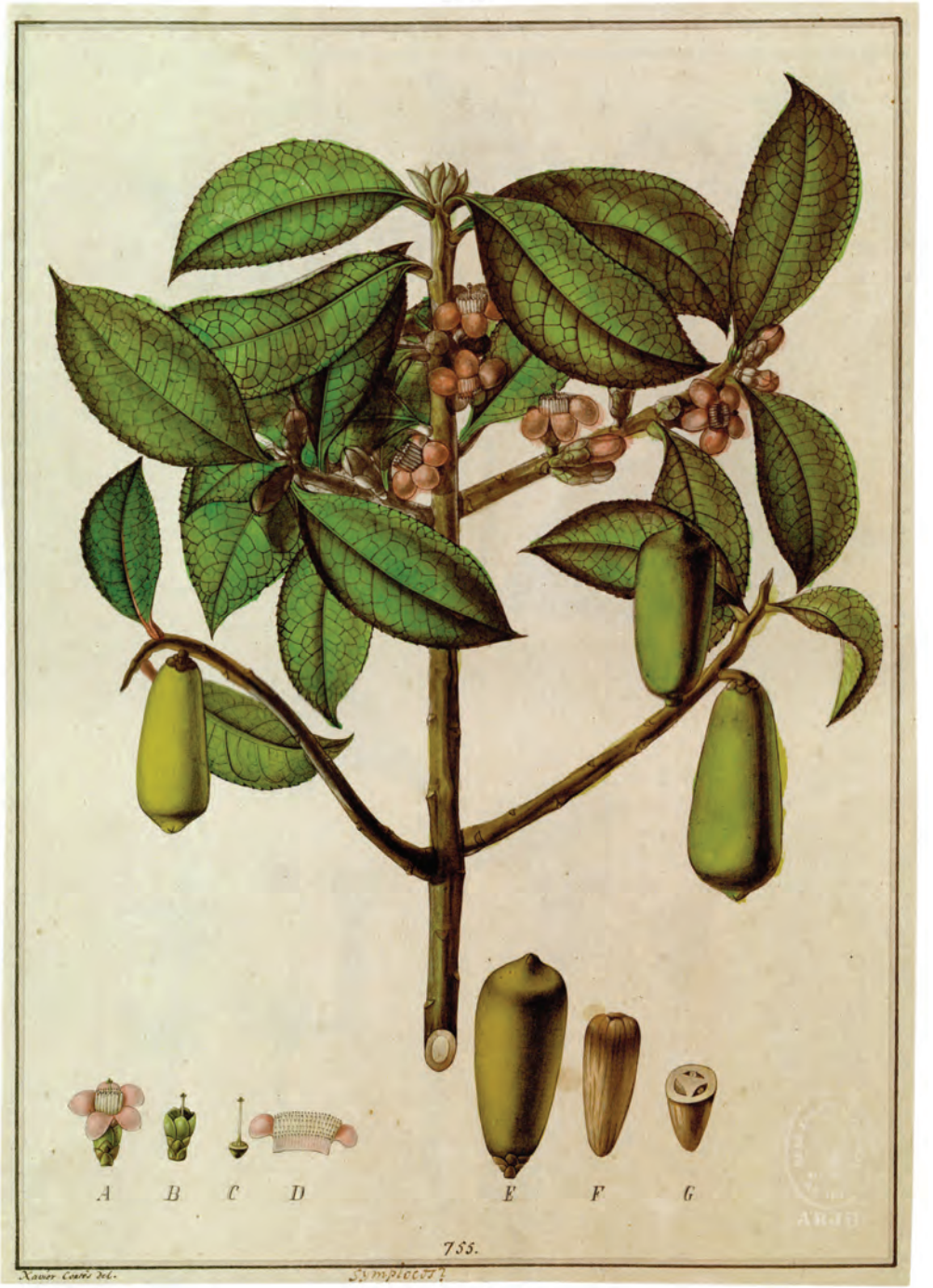


Dulce de guayaba

Se cocina la guayaba, cuando esté muy suave se saca ,se deja enfriar y se cierne, que la semilla no salga.

Se pone cuatro tazas de esta pulpa, se le agregan dos tazas de azúcar, se muve hasta que coja punto. También se le pone una rajas de canela.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lam. CLVIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1108. R.J.B.



Dulce de ovo

- *una libra de ovos [ciruelas]*
- *una libra de panela*

Se pone a hervir el ovo.

Se cambia el agua, luego se pone a hervir con canela, clavo dulce, pimienta dulce y depués la mitad de la raspadura a hervir hasta que coja color el dulce.

Si hace falta se le agrga azúcar y se deja espesar.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Dulce de piña con papas

- *una piña grande*
- *una libra de papas*
- *dos libras de azúcar*

Se pela la piuña, preferible rallarla, se cocinan las papas aplastándolas como para puré. Luego se la une al jugo para cernirlo todo junto, cuando esté todo unido se lo lleva al fuego para que hierva con el azúcar; revolver continuamente, cuando mele o sea que esté bien espeso se lo retira poniéndo en un recipiente hondo, y está listo una vez frío para servirse, o para tortas.

Este dulce se lo ocupa en las tortas por ser de sabor agrio y muy rico.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXXI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1518. R.J.B.



Latigazos de melón

- *dos melones grandes*
- *dos tazas de azúcar*
- *una taza de jugo de melón (el que sale al sacar las pepas o semillas)*
- *canela*
- *vainilla*

Se pelan los melones se les corta en tiras largas y anchas, pero no gruesas, se ponen en una olla con todos los ingredientes y se lo pone a cocinar durante una hora, siempre y cuando se note que el color que el melón se torne dorado.

Dejar enfriar y servir con queso y tostada

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Dulce de mango de miguelillo

- *15 mangos de miguelillo*
- *media libra de azúcar*
- *cuatro rajas de canela*

Pelar los mangos y hacer el almíbar. Cuando este haga hilo se incorporan los mangos enteros y se dejan cocinar a fuego moderado hasta que espesen y queden a punto de mermelada.

Grace Alcívar Orcés, Canuto.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLIX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1037. R.J.B.



Manjar de coco

- *un coco grande*
- *dos litros de leche*
- *dos litros de azúcar*
- *cuatro cucharadas soperas de arroz crudo molido o licuado*

Al coco, se le saca la cascara café oscura, luego se lo ralla. Se hierve la leche con el azúcar y el coco, todo junto. Luego el arroz licuado y cernido revolviéndolo constantemente para que no se pegue, cuando esté bastante espeso que se vea el fondo de la olla, se lo coloca en un recipiente para guardarlo y está listo para servir.

Igualmente se hace el manjar de higos, poniéndo al final los pedacitos de higos confitados

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1044. R.J.B.



Higos confitados verdes

Se cogen los higos verdes, se les corta el piquito, haciéndoles luego con un cu chillo una cruz, se les pincha todo el contorno con un tenedor.

Luego ponerlos en el agua cuando hierven, se tapan y se dejan hervir hasta notarlos blandos, luego se los retira del fuego y en esa misma agua se hace el almíbar echándole una cantidad de azúcar y un poquito de colorante verde vegetal moderando el color.

Cuando esta miel ha hervido, se hechan los higos, se los deja hervir unos minutos, se los retira y se los deja allí para que absorvan la miel hasta el siguiente día.

El día siguiente nuevamente se los pone a hervir poniéndole otro poquito de azúcar hasta que todo el almíbar se lo haya consumido o sea que quedan melosos.

No hay que revolverlos (lo menos posible) para que no se desbaraten. Cuando se haya consumido todo el azúcar se los pone en una lata espolvoreando azúcar.

Si no han quedado bien secos, se los mete en el horno a una temperatura sumamente baja para que se sequen sin nada de jugo.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1035. R.J.B.



Flan de zapallo

- *una taza de zapallo*
- *una taza de azúcar*
- *ocho huevos*
- *vainilla*

Se cocina el zapallo, se tritura con un tenedor, medir una taza.

En la licuadora se pone los ocho huevos con clara y yema, la taza de zapallo y vainilla. Se licua todo muy bien.

De antemano se hace un caramelo en el recipiente. Se vierte lo licuado llevando al horno en baño-maría.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 817. R.J.B.

Sopa de melón con camarón

- *un melón pequeño*
- *una libra de colas de camarón*
- *una taza de salsa blanca*
- *cebolla*
- *pimienta*
- *sal*

Se condimentan los camarones con la cebolla rallada , sal y pimienta. Se lo pone a hervir en más o menos dos litros de agua. Cuando están cocidos se espesa con la salsa blanca y antes de sacar del fuego se le aumentan el melón en cuadritos y un poco de cilantro. Se deja tapado en la olla y en la sopera, también tapada se lleva a la mesa.

Esta es una sopa de olor y sabor delicioso.

Buen provecho.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XI,
in Fl. Peruviana et Chilenisis, lám. 1801. R.J.B.

Torta de coco con yuca

- *un coco seco*
- *dos libras de yuca rallada*
- *una libra de raspadura*
- *media libra de mantequilla*
- *un cuarto de libra de pasas*

A fuego lento se pone a derretir la raspadura en el agua de coco.

El coco se lo ralla y se mezcla con el resto de ingredientes, incluyendo la raspadura derretida.

Vierta la mezcla en un molde engrasado y hornee durante una hora a 350 grados f. o 175 grados c.

Hercilia Vera Molina de Arteaga, Tosagua, 1903.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XLIX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1909. R.J.B.



Achocha rellena

Para seis achochas una libra de carne molida aliño, cebolla, pimientos, cilantro, sal y pimienta al gusto. Se pone hacer un condumio con huevo duro, aceitunas, pasas y aceite de color. Luego se rellenan las achochas y se ponen sin agua tapadas a sudar.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez.



Sopa de achocha con carne

- *seis achochas*
- *una libra de carne molida*
- *un verde*
- *un huevo*
- *aceite de color [achiote]*
- *aliño*

Se ponen dos litros de agua a hervir con condimento, aceite de color para que no se ponga negra la masa.

Se hace una masa con la carne cruda, verde rallado, huevo, condimento, aceite de color, sal y pimienta al gusto. Se ponen a hervir hasta que estén cocinadas.

Alicia Viteri de Zambrano, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XLVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1891. R.J.B.



Mistela de cacao

- *seis pepas de cacao*
- *media botella de licor (aguardiente o caña manabita)*
- *una libra de azúcar*
- *clavo dulce*
- *canela.*

Con anticipación poner las pepas de cacao en el licor para que suelte el gusto. Luego hacer el almíbar con el azúcar, canela, clavo dulce o de olor.

Cuando ya está fresco, sírvalo y agregarle el licor al gusto.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Mistela de grosella

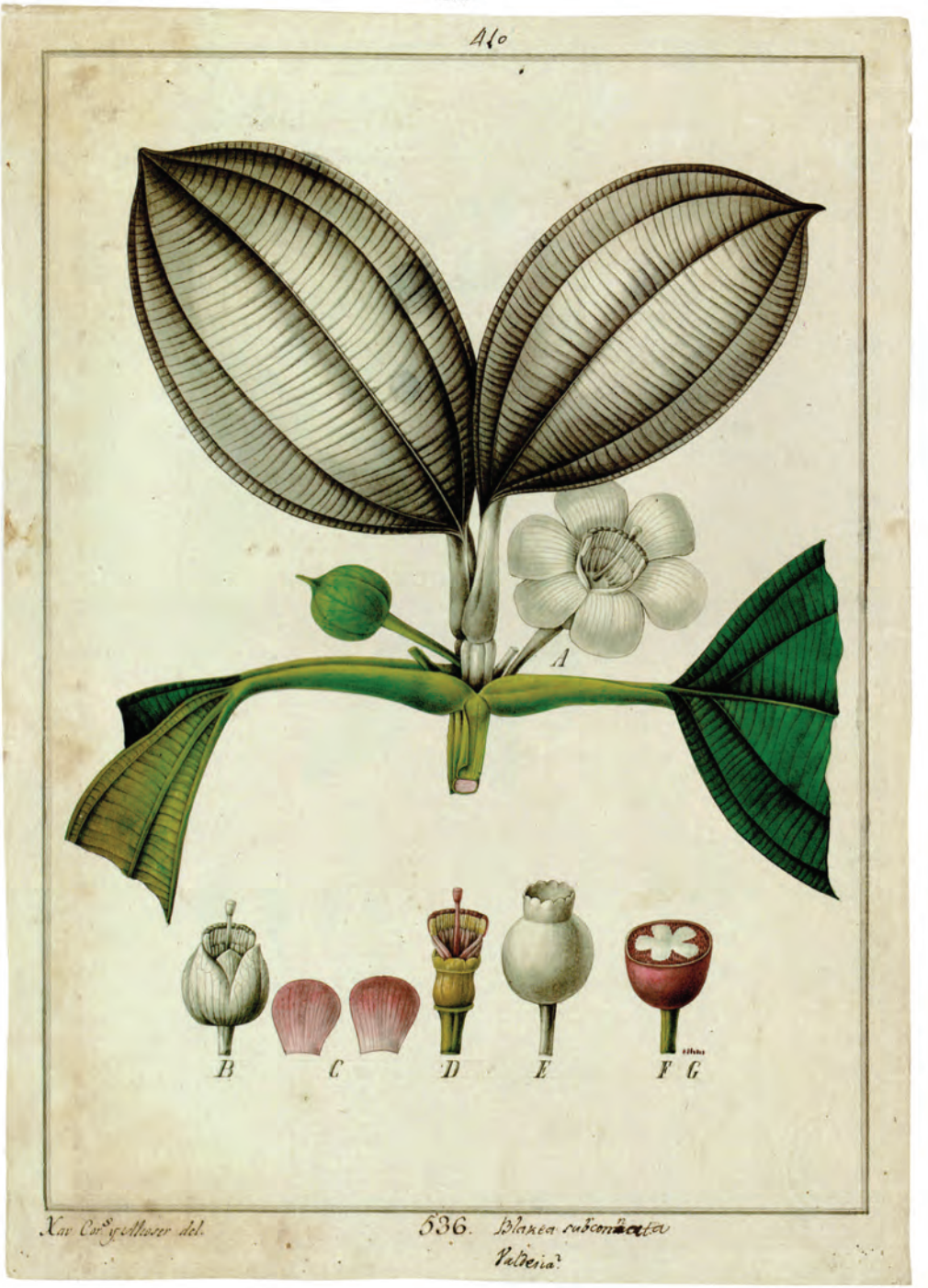
- *tres tazas de grosellas*
- *un litro de agua*
- *dos libras de azúcar*
- *medio litro de aguardiente*
- *canela*

Poner en un recipiente apropiado el agua, el azúcar, la canela, las grosellas bien limpias a hervir hasta que esté espeso; retirar del fuego, dejar refrescar un poco. Cernir y agregar el aguardiente.

Luego poner a hervir nuevamente con llama baja y se revuelve lentamente.

Después de diez minutos retirar y dejar enfriar.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 2155. R.J.B.

Mistela de naranja

- *catorce naranjas*
- *media libra de azúcar*
- *una cucharadita de canela*
- *un cuarto de litro de aguardiente*

Se pone a hervir el jugo de naranja con azúcar y canela, luego que haya hervido lo suficiente para que se espese un poco, se saca del fuego y se deja enfriar.

Después que esté frío se agrega el aguardiente.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.

Vino de grosella

En un recipiente grande como un botellón que tenga tapa, se lo llena de grosellas poniéndole una cantidad moderada de azúcar. Se lo llena bien y después de tres o cuatro meses tenemos un rico vino.

El procedimiento es el mismo para cualquier otra fruta como; naranja, toronja, mandarina o fruta china.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.

Frutos del mar



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CCVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1641. R.J.B.



Cazuela de pescado

- *una libra de filetes de pescado*
- *media libra de maní*
- *cuatro plátanos*
- *una taza de refrito*

Se limpia el pescado y se lo estofa con la mitad del refrito y tomate para que quede bien jugoso. Aparte se rallan los plátanos, se los amasa con la tercera parte del maní y suficiente agua, se sazona y se le incorpora el refrito restante, se lleva al fuego moviendo constantemente.

Cuando el plátano esté cocinado se lo saca, se revuelve con el jugo del estofado y el pescado desmenuzado.

Se engrasan varias cazuelitas y se llenan con la preparación, se unta la superficie con el sobrante del maní disuelto y se llevan al horno unos minutos.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXIX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1366. R.J.B.



Pescado encocado

- *dos libras de pescado*
- *dos tazas de leche de coco*
- *dos dientes de ajo*
- *una cebolla paiteña*
- *dos pimientos verdes*
- *culantro picado*
- *media cucharadita de comino*

Se abre y se limpia el pescado.

Se prepara el refrito con manteca de chancho y aceite, allí se pone la cebolla picada, pimientos y ajo machacado. Se sazona el pescado con sal, pimienta y se enharina para freír.

En una sartén grande se coloca el refrito, el pescado frito y los dos vasos de leche de coco, dejándo al fuego por un cuarto de hora.

Nota: Para sacar la leche, se ralla el coco y se pone un poco del agua del coco y se exprime para sacar la leche, ésta se deja aparte. Sobre el coco exprimido se pone una taza y media del agua hervida, dejando remojar, luego se exprime con la mano, se cierne y se coloca sobre el pescado, camarón o concha.

María Vicenta Velazco de Vélez, Cojimíes.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXXVIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1628. R.J.B.



Aguado de concha

- *cincuenta conchas*
- *dos cebollas paiteñas*
- *dos pimientos*
- *dos dientes de ajo*
- *media taza de arroz*
- *cilantro*
- *cebolla verde*

Se hace el refrito en manteca de chancho o aceite, cebolla picada, ajo machacado, pimiento picado. Se pone agua y la media taza de arroz remojado. Se deja hervir hasta que el arroz esté bien cocido (meloso). Se agrega la concha, dejándo cocer por cinco minutos hasta que estén cocidas.

Al final se le ponen el cilantro y la cebolla verde picada.

María Vicenta Velazco de Vélez, Cojimíes.



Arroz con piangua

La piangua se pone a hervir con concha y todo (bien lavada la concha).

¡Ahí viene lo triste, porque se quema la manos!

Hay que sacar la carne de la concha aún caliente para que no se cierren.

Como siempre, se hace un buen refrito. Se corta las conchas [la carne] en dos y se las agrega al refrito y se las deja hervir cinco minutos.

Aparte se pone el agua a hervir para el arroz con sal, pimienta, comino, mantequilla o aceite y se agrega el refrito de las conchas. Cuando esté hirviendo agregar el arroz (se puede agregar también salsa de tomate y salsa china, pero esto es moderno).

Se deja hasta que el esté [cocinado] el arroz y se pone a reventar.

Servir con cortaditos de perejil.

Variación:
Lo mismo se puede hacer con cangrejo.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.

La piangua es también conocida como concha prieta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXLIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1014. R.J.B.

Cangrejo encocado

- *ocho cangrejos*
- *media taza de refrito*
- *un vaso de leche de coco*

Se prepara el refrito con manteca de chancho o aceite, cebolla picada, pimienta, ajo y cilantro. El cangrejo se lava bien y se le saca el carapacho.

En el refrito se pone el cangrejo con la leche del coco. Se deja hervir cinco minutos.

Se sirve con arroz, verde asado o patacones.

María Vicenta Velazco de Vélez, Cojimíes.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXXVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 986. R.J.B.

Chame frito

El chame es un pesacado muy fino por su carne delicada y sabroza. Se encuentra en Manabí, sobre todo en la zona de Chone, para cuya población constituye la mayor fuente de proteínas.

Para preparar el chame, primero hay que constatar que esté vivo, si es que no lo compró procesado (listo para freir). Se le saca las escamas, se lo abre por la barriga para sacar todos los órganos.

Una vez limpio se lo adereza con sal, limón, pimienta y un poco de aliño licuado, dejándolo en salmuera por lo menos una hora.

Para freírlo se lo pasa por harina y se lo pone a la sartén con suficiente aceite hasta que este tostado.

Al chame no se le saca el pellejo (es delicioso) y si salta cuando esté friendo no se asuste, así mismo es.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LVI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 776. R.J.B.

Cotoche

- *una libra de cola de camarón*
- *seis plátanos asados o fritos en pedazos gruesos*
- *una taza de refrito*
- *cuatro cucharadas de cilantro*
- *dos huevos*
- *comino*
- *aceite*
- *pimienta*
- *sal*

Limpiar los camarones en crudo y cortarlos en dos o tres partes. Según sea el tamaño póngalos en un cazuela o paila pequeña a freír con el refrito, sal, pimienta y comino.

Asar los plátanos (o freírles gruesos y tostados por fuera), aplastarlos y desmenuzarlos, echarlos en los camarones, aumentar unas tres cucharadas de aceite y mover en el fuego.

Cuando ya esté caliente, agregar los huevos previamente batidos y el cilantro.

Este plato debe ser preparado en el momento de servir.

Lupe Loor de Gutiérrez, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXXXIV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1981. R.J.B.

Pescado manta rebosado

- *dos paquetes de pescado*
- *tres cucharadas de margarina*
- *tres cucharadas de maicena*
- *tres cucharadas de cebolla finamente picada*
- *un frasco de aceitunas rellenas*
- *dos tazas de leche de coco*
- *media cucharadita de salsa inglesa*
- *nuez moscada*
- *pimienta*
- *sal*

Sazone los filetes y fríalos en margarina, dejándolos en una fuente. Dore en la misma grasa la cebolla y colóquela sobre los filetes.

A parte caliente la leche de coco con sal, pimienta y nuez moscada y espéselo con la harina hasta formar una salsa.

Añádale las aceitunas picadas y cubra los filetes con esta salsa.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám LXXXIX,
in Fl. PÎruviana et Chilensis, lám. 2026 R.J.B.

Marisquería

- *dos tazas de carne de cangrejo cortada*
- *una y media docena de almejas en su concha*
- *una y media libra de filetes de pescados dorados*
- *una libra de colas de camarones*
- *dos cucharadas de aceite de oliva*
- *una cebolla grande picada*
- *un pimiento verde picado*
- *un diente de ajo machacado*
- *uno tres cuartos de tomates pelados*
- *media taza de vino blanco*
- *un cuarto de taza de perejíl picado*
- *un cuarto de cucharadita de albahaca*
- *pimienta*
- *sal*

Aproximadamente una hora antes de servir en una caserola con tapa y a fuego moderado en aceite caliente cocine la cebolla, el pimiento verde y el ajo, hasta que estén blandos, añada el tomate y revuelva hasta que estén deshechos y forme una pasta.

Añáda el vino, el perejíl y la albahaca, deje hervir unos minutos y saque la preparación. Añáda el cangrejo, el pescado cortado en trozos y los camarones.

Lleve nuevamente al horno hasta que los mariscos estén cocidos.

Sirva caliente adornado con almejas.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. VI,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1746. R.J.B.



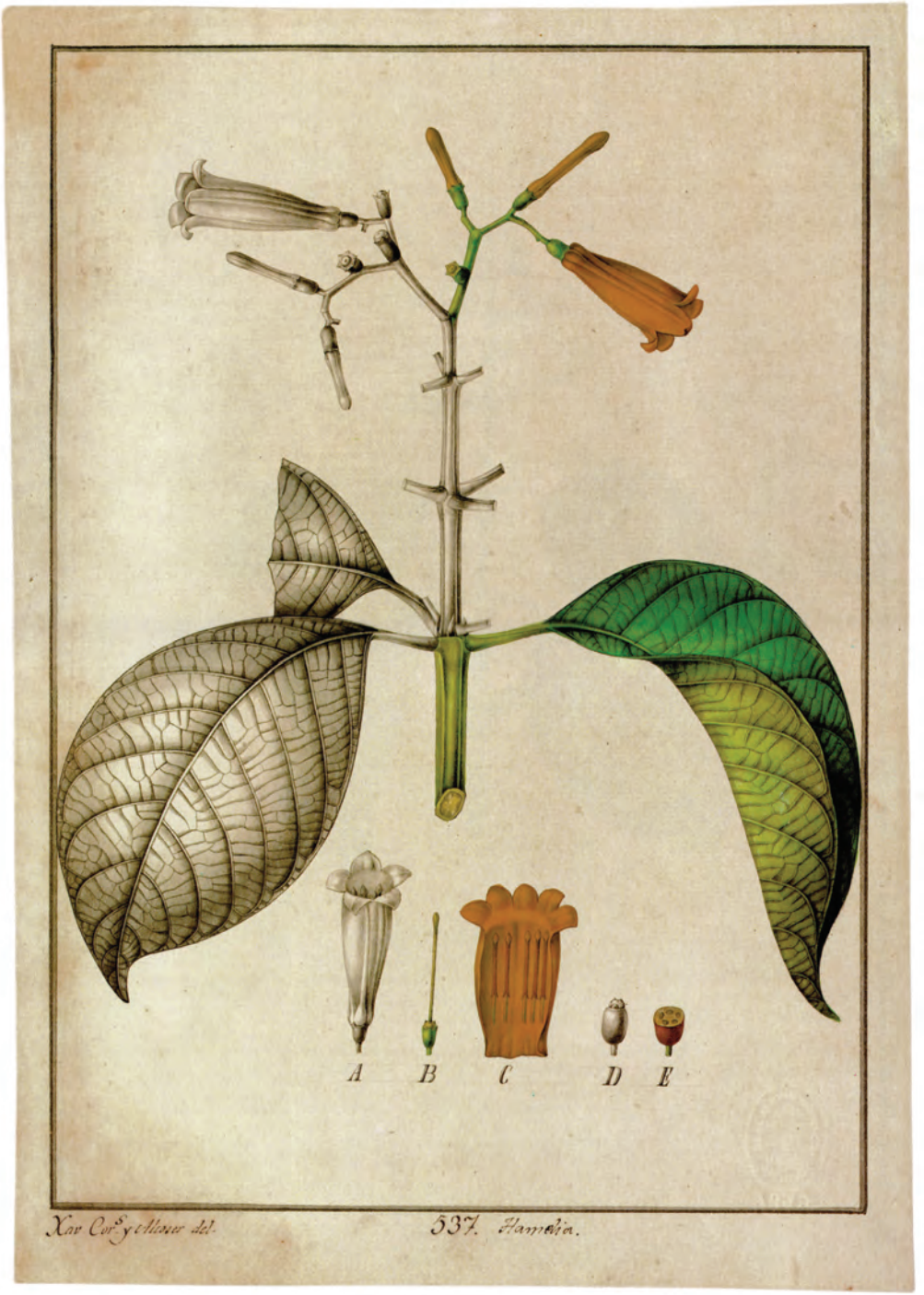
Pescado con maní

- *seis filetes de pescado*
- *media taza de maní tostado*
- *una funda de sopa de hongos*
- *una cucharada de perejíl picado*
- *media taza de nata*
- *el jugo de un limón*

Sazone los filetes con sal y pimienta, adóbelos con nata y luego póngalos sobre harina. Fríalos en mantequilla y aceite a partes iguales hasta que estén dorados. Colóquelos en la fuente que vá a llevar a la mesa poniéndo en el centro los granos de maní fritos.

Aparte prepare la sopa de hongos con la mitad del líquido que aconseja la receta, añádale limón y el perejil y cubra con ésta salsa los filetes fritos.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám, XXXIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1906. R.J.B.

Chupe de camarones

- *tiras de carne de corvina o sierra*
- *dos docenas de camarones*
- *cuatro huevos*
- *media libra de arvejitas*
- *medio litro de leche*
- *dos choclos tiernos*
- *una libra de papas*
- *un pimiento*
- *un tomate*
- *cuatro dientes de ajo machacados*
- *dos cucharadas de aceite*
- *una cebolla*
- *orégano*
- *un cuarto de taza de arroz*
- *pimienta*
- *sal*

Freír el pescado después de espolvorear cada tira con sal, pimienta y harina.

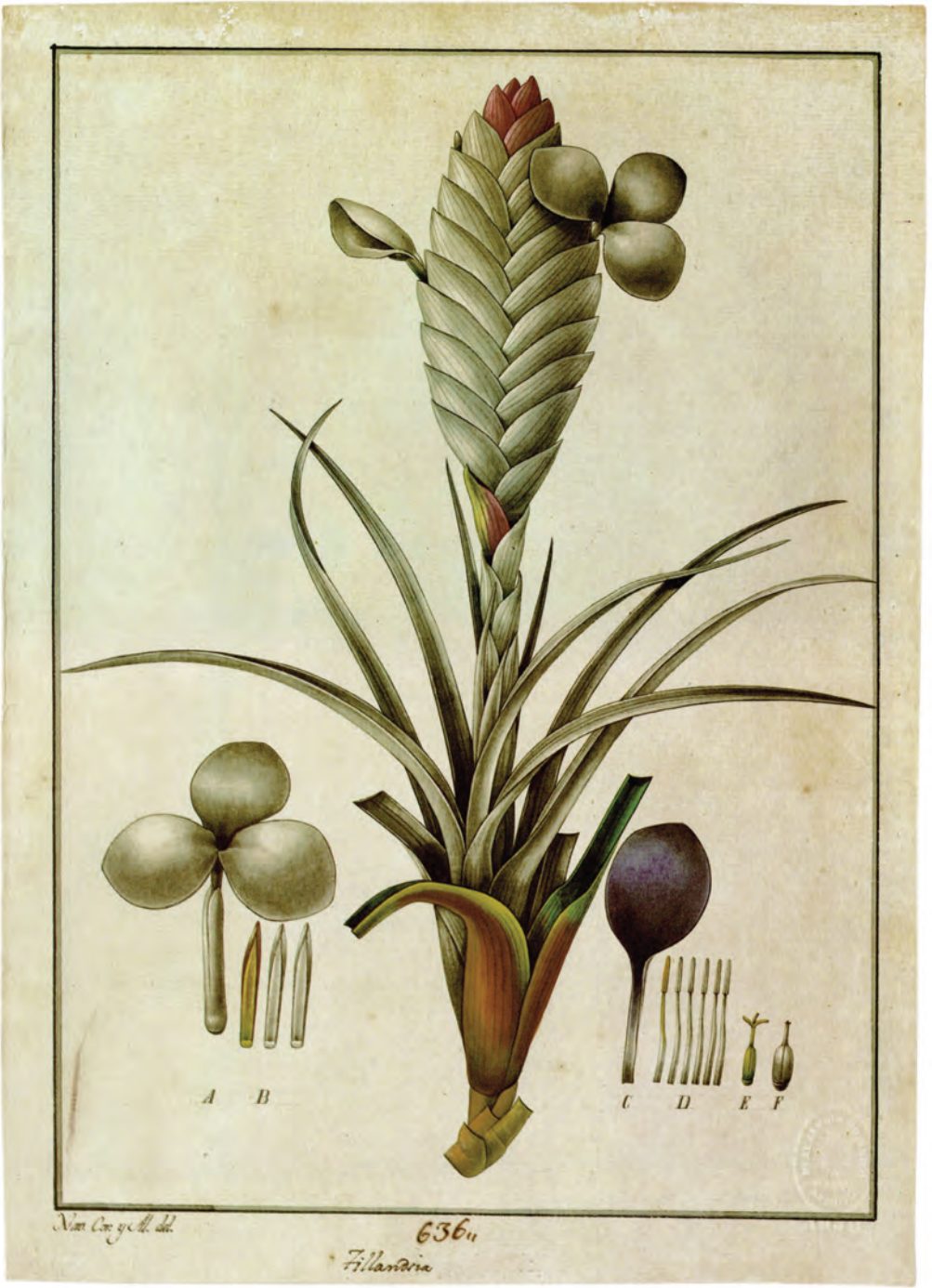
En el aceite dorar la cebolla picada, agregar el tomate pelado y picado, orégano, sal y pimienta al gusto. Agregar a este refrito ocho tazas de caldo.

Aparte cocinar los camarones limpios, previamente sacar las colas y moler las cabezas en un mortero, sacándoles previamente la suciedad. Poner en el caldo y añadirle al caldo anterior.

Añadir el arroz lavado, las arvejas, el choclo cortado y dejar hervir quince minutos. Agregar las papas y cuando ya estén [cocinadas], sazonar, echar las claras, cuajar con las yemas batidas y poner los trozos de pescado y las colas de camarón.

Añadir la leche y cebolla verde (estos tres últimos ingredientes se los pone cuando la olla esté fuera del fuego).

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1957. R.J.B



Sopa picante de pescado

- *cuatrocientos sesenta gramos de filete de pescado*
- *uno y medio litros de consomé de carne (puede ser de cubitos)*
- *dos hojas de laurel*
- *una taza de choclo desgranado previamente cocinado*
- *dos cebollas*
- *docientos cincuenta gramos de tomate*
- *una cucharada mediana de pimiento verde*
- *salsa de ají*
- *vinage*
- *sal*

Los filetes untarlos con un poco de vinagre (no mucho) dejarlos cinco minutos. Luego ponerles algo de sal. El consomé juntamente con las hojas de laurel y la cebolla cortada en dados hervirlo.

Agregarle el pescado y a mediana temperatura cocinarla por diez minutos.

Agregar el choclo, los tomates colocarlos en agua caliente, pelarlos y agregarlos a la sopa. Luego agregar la pimienta verde y salsa de ají al gusto.

Servirlo con pan tostado, sazonado con cebollas.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.

La lechera



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CL,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lam.1049. R.J.B.



Cucula

Se cocinan seis maduros bien maduritos, cuanto estén bien suaves se los bate con un prensa pure, se le pone trozos de raspadura y se le pone en la cocina. Se le agrega leche y canela y se deja hervir hasta que este suave y al final se le pone queso rallado.

Alexandra Viteri de Dueñas, Bahía de Caráquez.



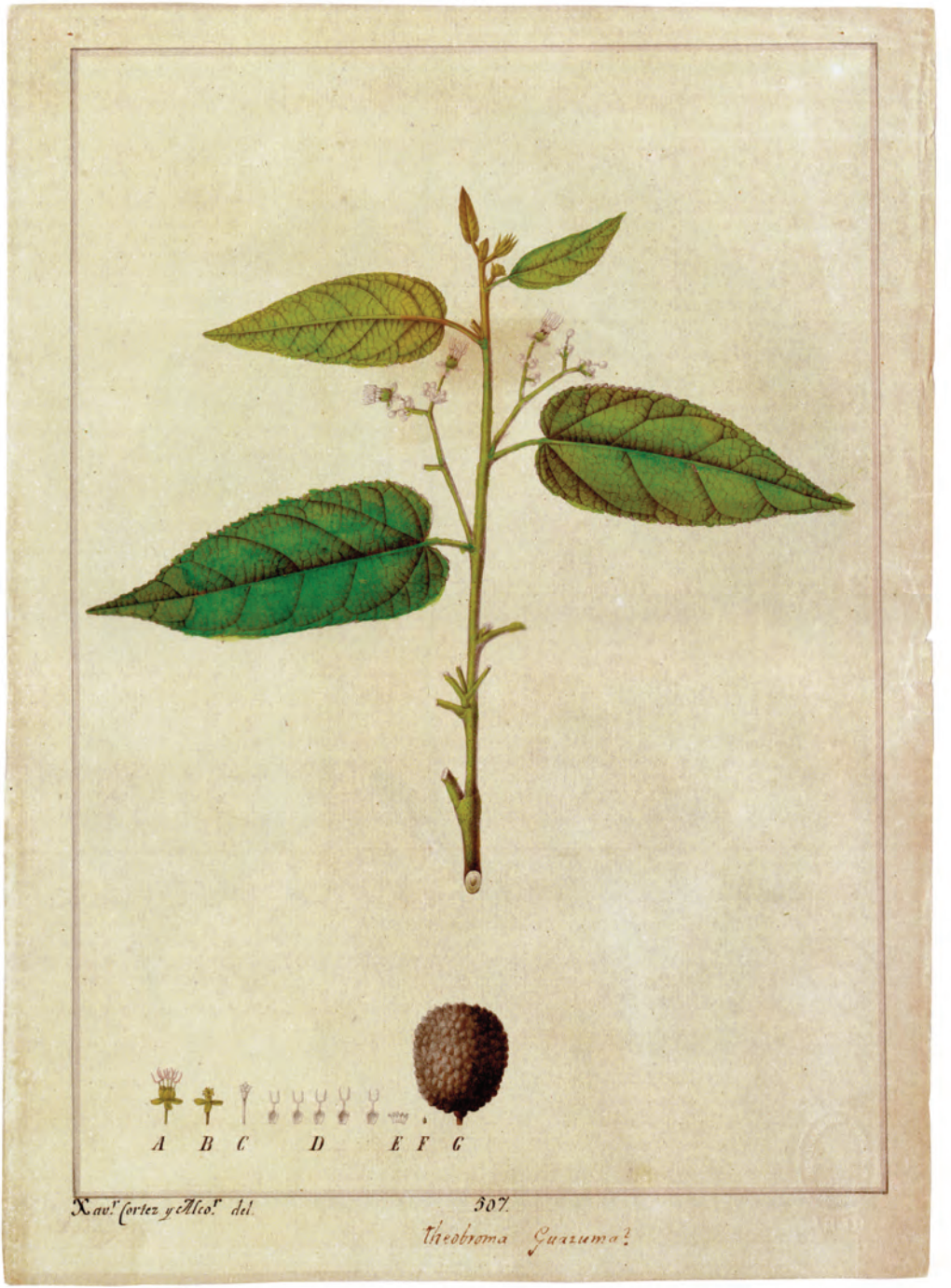
Troliche

- *un litro de leche*
- *cuatro libras de azúcar*
- *una libra de harina*
- *canela en polvo*

En un recipiente poner el azúcar, harina y canela. Mezclar todos estos ingredientes, luego agregar la leche y hervir de cuarenta a cincuenta minutos.

Revuelva constantemente observando que la mezcla no se pegue. En un plato vaya sacando poco a poco de este dulce para formar las bolitas (troliches)

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám.1113. R.J.B.



Limones pasados

- *cincuenta limones*
- *dos libras de azúcar*
- *manjar de leche*

Se coge el limón, se lava se le saca el jugo y el ollejo.

Se ponen a hervir varias veces las tapas de limón, cambiando de agua hasta que le salga todo el amargo.

Después se le pone el azúcar.

Si son cincuenta limones, dos libras y media de azúcar y tres litros de agua. Se tiene hirviendo a fuego lento hasta que se consuma el agua y se convierta en almíbar, hasta que la tapa del limón quede confitada.

Se rellenan de manjar de leche.

Para el nevado: Se pone azúcar con agua hasta que se duerma. Si son cuatro tazas de azúcar, dos tazas de agua.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.

Los limones pasados son conocidos también como limones rellenos de manjar.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1228. R.J.B.



Flan de coco

- *un litro de crema de leche*
- *dos tazas de manjar de leche*
- *un coco rallado*
- *seis huevos*
- *una cucharadita de esencia de vainilla*
- *una cucharadita de canela*

Ponga el azúcar en un molde, llévelo al fuego y deje quemar hasta que tome color café.

Gire el molde. Bata la crema de leche, agréguele poco a poco el manjar de leche y las yemas de una en una.

Añáda el coco y la vainilla.

Aparte bata las claras a punto de nieve y agrégueselas con cuidado a la mezcla de coco. Vierta la preparación en el molde con caramelo. Tápela con papel de aluminio y ase el flan en el horno a una temperatura de trecientos cincuenta grados a baño-maría durante una hora.

Déjelo enfriar y desmóldelo.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CLXXXIV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 639. R.J.B.



Dulce de coco con caramelo

- *un litro de leche*
- *una libra de azúcar*
- *un coco rallado*

Cocine en una paila el azúcar, la leche y el coco, revolviendo hasta que la mezcla se seque.

En una sartén, queme las cuatro cucharadas de azúcar hasta que tome un color rubio y viértala sobre la mezcla del coco. Revuelva todo bien y retire del fuego la paila.

Vierta el dulce en un recipiente adecuado para llevar a la mesa.

Sírvalo frío.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 766. R.J.B.



Manjar de leche

- *tres litros de leche*
- *dos libras de azúcar*
- *una cucharada de canela*
- *una cucharada de clavo dulce*
- *una cucharada de pimienta dulce*
- *dos cucharaditas de maicena*
- *media cucharadita de vainilla*

Se cierne la leche, después se pone a hervir y se le añade la canela y todos los condimentos.

Revolver con cucharada de madera hasta que espese.

Temperatura de trecientos cincuenta grados durante dos horas.

Ponga el manjar en un recipiente y déjelo enfriar.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Chicha de leche

- *dos litros de leche*
- *una libra de azucar*
- *una piña*
- *especerías de olor al gusto*
- *dos cucharitas de maicena para cada litro*

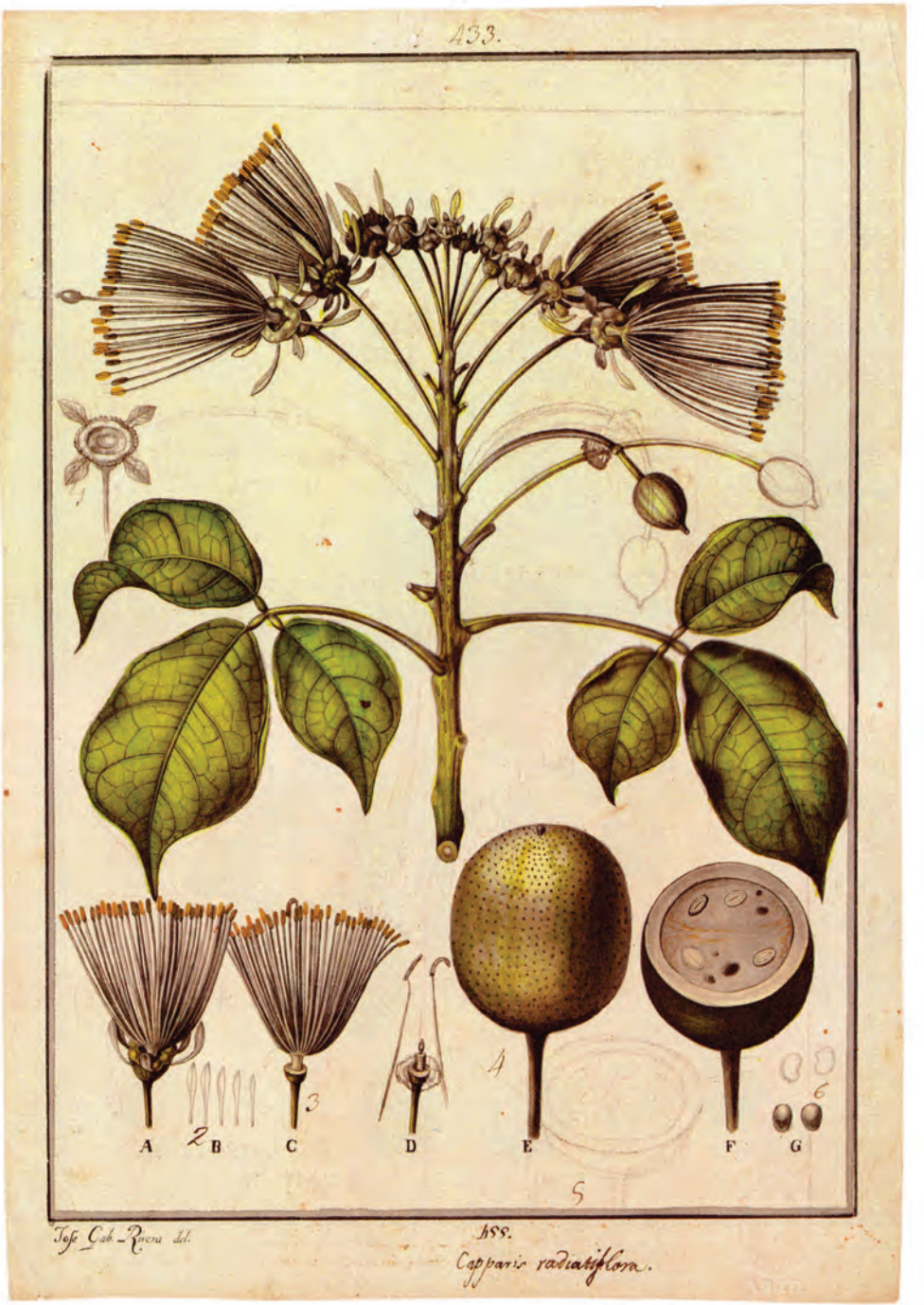
Hervir la leche con las especerías de olor y el azúcar hasta que tenga gusto. Antes de retirar del fuego agregar las cuatro cucharaditas de maicena, dejar hervir unos minutos más, después cernir la leche y dejar refrescar.

Cuando esté fresca ponerla en la nevera.

Aparte pelar la piña, sacar los ojitos y picarla en cuadritos muy pequeños. Ahora mezclar la piña con la leche helada y bastante hielo picado.

Nota: Se mezcla cuando ya se va a servir la chicha.

Lida Hidrovo de Alcívar, Chone.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 771. R.J.B.

Natilla de maíz

- *un litro de leche*
- *una libra de maíz criollo (molido)*
- *un atado de raspadura (panela)*
- *una cucharadita de anís estrellado*
- *una cucharadita de pimienta dulce*

Hervir la leche a fuego lento y agregar la raspadura para que se disuelva. Luego añadir poco a poco la harina de maíz previamente disuelta en un poco de agua y bien cernida.

Agregar especias.

Revolver con cuchara de madera hasta que espese.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXVII-b,
in Fl. Peruvian et Chilensis, lám. 846. R.J.B.

Rompope

- *un litro de leche*
- *una libra de azúcar*
- *cuatro rajas de canela*
- *cuatro yemas de huevos*
- *una taza de trago de caña*

Se pone a hervir la leche con el azúcar y la canela, se baten las cuatro yemas con una batidora hasta que se hagan cremosas y se le agrega a la leche.

Se mueve con una cuchara de palo por unos segundos. Se retira del fuego, se deja enfriar, se le agrega el trago, se cierne y se sirve frío en copitas pequeñas.

Eva Tereza Solórzano Alcívar, Canuto.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. CXXXVII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 983. R.J.B.

Mistela de leche

- *un litro de leche*
- *media libra de azúcar*
- *media botella de aguardiente*

Se hierve el azúcar con la leche, cuando ha hervido bastante se lo retira del fuego y se lo deja enfriar. Se le pone en un recipiente, preferible junto al licor y todos los días, durante quince días, se bate un poco.

Pasados estos días, se lo cierne en un papel filtro o en un algodón poniéndolo en un embudo sobre un recipiente y está listo para servirse.

Jacqueline de Munizaga (comp.), Manta.

Queique de chocolate

TORTA

- *3/4 de taza de leche*
- *3/4 de taza de mantequilla*
- *3/4 de taza de chocolate*
- *dos tazas de azúcar*
- *dos tazas de harina*
- *tres huevos*
- *una cucharadita de vainilla*
- *una cucharadita de royal*
- *media taza de leche al final*

NEVADO

- *una leche condensada*
- *ocho cucharadas de leche*
- *una cucharada de mantequilla*
- *ocho cucharadas de chocolate*
- *una cucharada de vainilla*

Batir [en la batidora] todos los ingredientes de la torta menos los tres huevos que se va tirando uno a uno sin batir demasiado y la media taza de leche al final.

El nevado hervir todo [los ingredientes] unos diez minutos.

Lupe Gutiérrez de Marquéz de la Plata, Bahía de Caráquez.

Llama la atención la ausencia de recetas de dulces con base en el chocolate en una región tradicionalmente exportadora de cacao.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXXV,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1964. R.J.B.



Caldo de torrejas de verde

(Caldo de cuaresma)

- *un litro de leche*
- *un litro de agua*
- *torrejas de verde*
- *queso picado*
- *cebolla blanca*
- *cilantro*

Hervir el agua y la leche con las especerías, luego agregar las torrejas y dejar hervir por cinco minutos. Añadir queso picado, cebolla blanca, y cilantro.

Piedad Loor de Moreno, Bahía de Caráquez.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. LXXX,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 2058 R.J.B.



Salsa de queso

- *media libra de queso fresco molido*
- *media taza de crema de leche*
- *un cuarto de cucharada de cebolla molida*
- *un cuarto cucharadita de ají molido*
- *dos aguacates*
- *perejil*
- *pimienta*
- *sal*

A la crema se le agrega el aguacate hecho puré, la cebolla, el perejil, sal, pimienta y por último se liga con el queso.

Está lista la salsa.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.



Icon. *Flora Huayaquilensis*, lám. XXIII,
in *Fl. Peruviana et Chilensis*, lám. 1816. R.J.B

Sopa de crema de papas

- *dos litros de leche*
- *dos onzas de mantequilla*
- *una libra de papas cocinadas muy suaves*
- *dos huevos duros*
- *pimienta*
- *sal*

Las papas se licuan poco a poco con la leche hasta que quede cremosa.

Se vacía en una olla y se pone al fuego hasta que hierva sin dejar de moverla para que no se pegue.

Se le añade la mantequilla y se sirve caliente poniendo en cada plato tajadas de huevo duro.

Nota: Se le puede acompañar con chifles.

Rosathé Giller de Loor, Portoviejo.


Tradición



Jacqueline de Munizaga. "El niño de la gaviota"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

En Manabí, desde la Navidad hasta el dos de febrero, es costumbre en el campo que las familias amigas se reunan en las casas para adorar al Niño Dios que, puesto en un altar en la sala, se homenajea con versos. Estas fiestas son los Chigualos.

El dos de febrero son las Candelarias,
cantemos al Niño antes que se vaya.

Una rosa blanca, otra colorada,
yo le ofrezco al Niño, una matizada.

Agachen, agachen la rama de pera,
para darle al Niño que se desespera.



Jacqueline de Munizaga. "Pescador de Manta"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

El Niño está bravo, yo si se porqué,
porque no le traje la flor del café.

El Niño es chiquito, grande su poder,
ni un árbol se mueve, sin permiso de El.

El Niñito tiene el dedito alzado,
como que me dice que vaya a su lado.

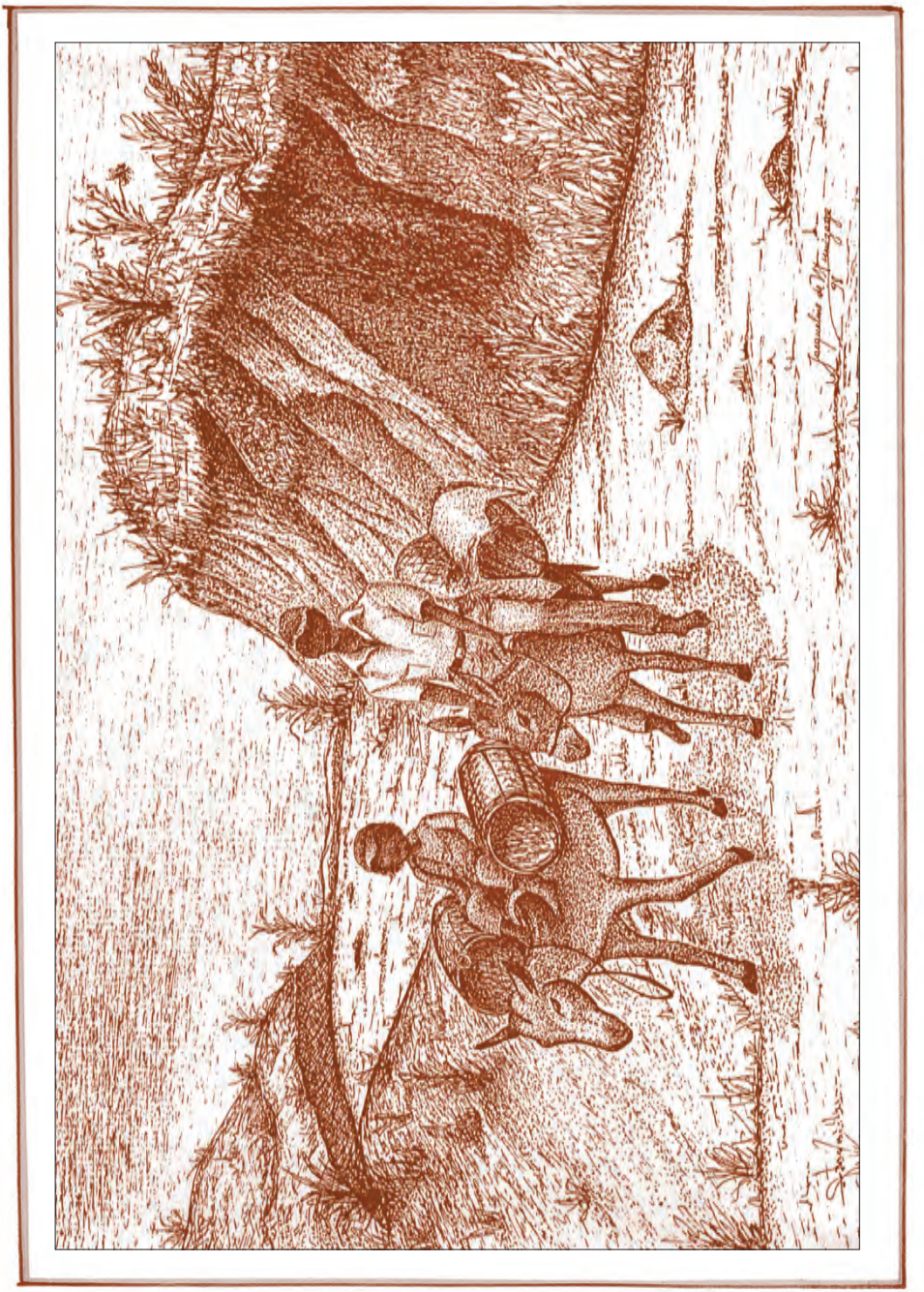


Jacqueline de Munizaga. "Sembrador de arroz"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

De mi casa ví una lucería,
era este Niñito que resplandecía.

Mentira Niñito, no se debe creer,
que esta pastorcita, que puede saber.

Si se va Niñito, de mí no se olvide,
lleve papelito, y de allá me escribe.



Jacqueline de Munizaga. "Los aguateritos"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

Buenas noches Niño, noches le estoy dando,
con este versito, le estoy saludando.

Si el Niño quisiera llevarme en su ida,
por Dios que fuera con toda mi vida.



Si el Niño quisiera llevarme en su cuna,
por Dios que me fuera, sin pensión ninguna.



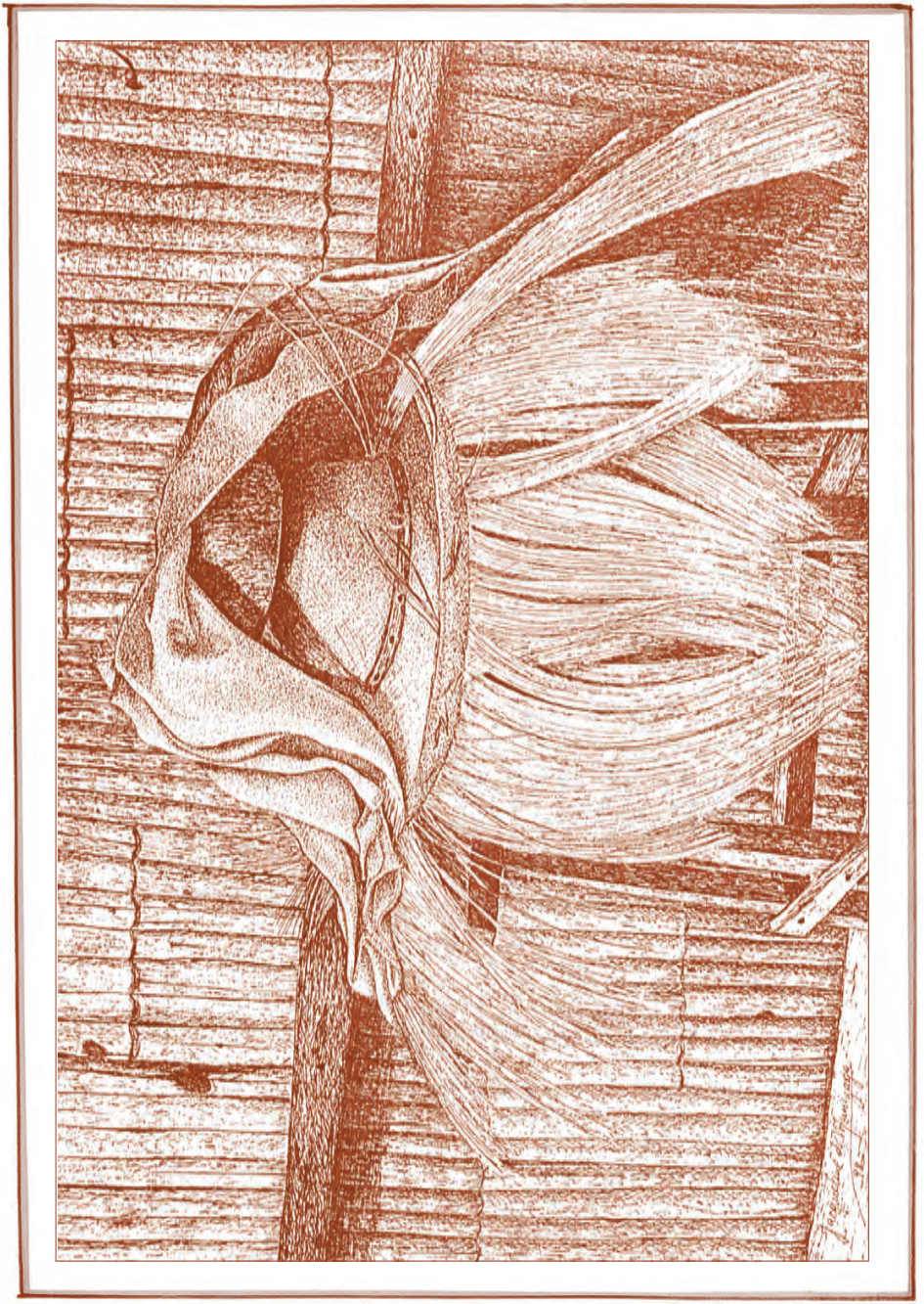
Jacqueline de Munizaga. "Manos tejedoras del sombrero fino Montecristi" in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

Luego de haber complacido al Niño con versos amorosos, lo llevan a uno de los cuartos de la casa, para que Él no asista a la "pachanga profana" que va a comenzar.
Entonces son servidas las mistelas, acompañadas de los suspiros, las galletas de almidón, los alfajores y los huevos mollos envueltos en papel de colores subidos.
Los versos, recitados a manera de disputa de hombres contra mujeres, ganan un tono de coqueteo, con la naturaleza como marco de la vida.

Porque me ves chiquito, tu dices que no sé de amor,
pero soy como el frejolito, que regando hecha flor.

Matita de manzanilla, cargadita de semilla,
como quieres que te quiera si eres padre de familia.

Ayer salí de mi casa, de nadie me despedí,
solo de una hojita verde que cayó sobre mí.



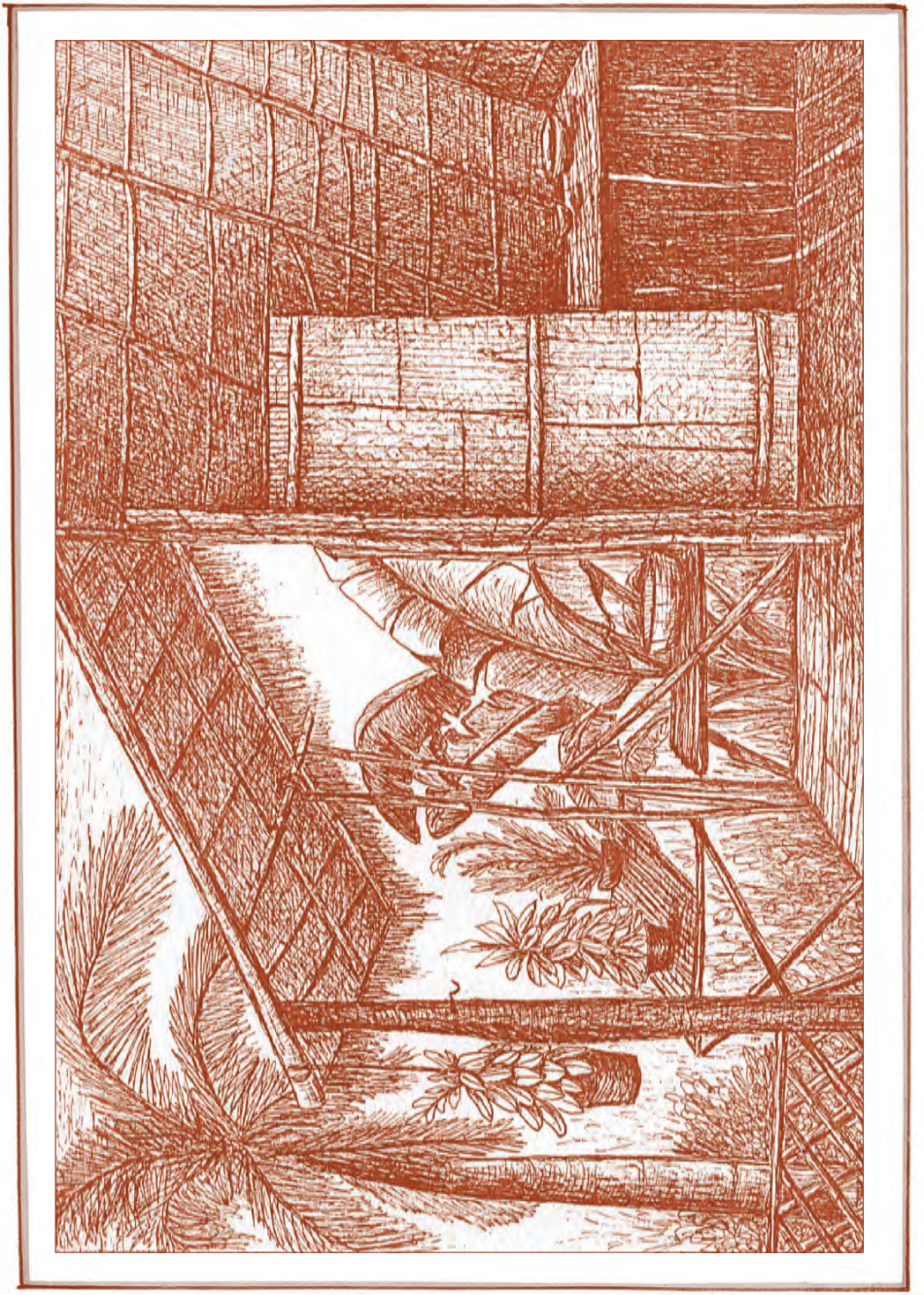
Jacqueline de Munizaga. "Sombrero de paja toquilla Montecristi"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

El amor no correspondido llena la poesía de amargura, que otra vez encuentra en la madre tierra sus mejores expresiones.

Ayer pasé por tu casa, me tiraste un limón,
el limón cayó en el suelo, y el zumo en el corazón.

El limón no tiene espina, el árbol es el espinozo,
mi corazón es el firme, el tuyo es el engañoso.

El baile del sombrerito se baila de esta manera,
girando la media vuelta, y dando la vuelta entera.



Jacqueline de Munizaga. "Interior de casa manabita"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

En el centro de la mar suspiraba un pez bagre,
en el suspiro decía, no hay amor como el de madre.

En el fondo de la mar suspiraba una ballena,
en el suspiro decía, el que la* seca la llena.

** la botella de licor*

En el centro de la mar suspiraba un camarón,
en el suspiro decía, no te aflojes el calzón.



Jacqueline de Munizaga. "Paisaje consteño"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.

De mistela en mistela, el tono pasa a picarezco y las disputas ganan el sabor de las pasiones humanas.

Los jóvenes de hoy en día son como la paja seca,
si tienen para la carne, no tienen para la manteca.

Si tengo para la carne y también para la manteca,
y me sobran cinco reales para darle a esta coqueta.

Eres chiquita y bonita,
eres como yo te quiero,
eres alajita de oro,
hecha del mejor platero.

No soy alajita de oro,
ni hecha del mejor platero,
soy hecha de mis padres,
y a ellos solitos los quiero.

Quítate de aquí del frente,
cara de sardina frita,
cada vez que te miro,
se me revuelven las tripas.



Jacqueline de Munizaga. "El niño de la gaviota"
in *Tradición de Manabí*. Manta: colección privada de plumillas, 1998.



Adelantitos

Salprieta (Portoviejo) 06
Salprieta (Bahía de Caráquez) 06
Arroz enzapatado 14
Morcilla 16
Ayacas 22
Salsa de maní (Gordo de maní) 22
Yapingacho de yuca 28
Tortillas de yuca podrida 28
Muchines de yuca 36
Picante de yuca 36
Raspado de verde 58
Repe de plátano 58
Torta de guineo con pan 66
Niños envueltos 66
Achocha rellena 92
Salsa de queso 142



Páseme el caldo

Sopa de zapallo con maní 10
Caldo de habas 18
Gallo blanco (Locro de yuca) 30
Sopa de bolas de verde con queso (Bolas de cuaresma) 60
Sopa de tortas de verde 64
Sancocho 72
Sopa de melón con camarón 88
Sopa de achocha con carne 92
Aguado de concha 104
Sopa picante de pescado 120
Caldo de torrejas de verde (Caldo de cuaresma) 140
Sopa de crema de papas 144



Páseme el arroz

Viche de maní 04
Greñoso 08
Torta de maní 12
Menestra de fréjoles tiernos 12
Pásame al otro lado 16
Mondongo 20
Seco de pollo con yuca 30
Menestra de plátano con maní 56
Menestra de verde con carne (Queso) 62
Cazuela de pescado 100
Pescado encocado 102
Arroz con piangua 104
Cangrejo encocado 106
Chame frito 108
Pescado manta rebosado 112
Marisquería 114
Pescado con maní 116
Chupe de camarones 118



¿Qué hay de dulce?

Arroz con leche 14
Flan de café 18

Biscochuelo de almidón (Biscochuelo lustrado) 32
Torta dulce de yuca 34
Huevos mollos (Bahía de Caráquez) 44
Huevos mollos (Manta) 44
Dulce de guineo 68
Patitas de burro 68
Torta de guineo con queso 70
Dulce de mango 76
Dulce de pechiche 76
Dulce de guayaba 76
Dulce de ovo 78
Dulce de piña con papas 78
Latigazos de melón 80
Dulce de mango de miguelillo 80
Manjar de coco 82
Higos confitados verdes 84
Flan de zapallo 86
Chucula 124
Troliche 124
Limones pasados 126
Flan de coco 128
Dulce de coco con caramelo 130
Manjar de leche 132
Natilla de maíz 134
Queique de chocolate 138



Café mascado

Bolón de maní (Chicharrón o queso) 10
Torta de choclo 20
Torrejitas de choclo 24
Moro con lentejas 24
Galletas de almidón 38
Pan de almidón (Canuto) 40
Pan de almidón (Bahía de Caráquez) 40
Pan de almidón (Portoviejo) 42
Bollitos de yuca 42
Buñuelos de yuca en miel 48
Bollos de verde con maní 52
Corviques 54
María pipona 54
Tortitas de plátano 60
Torrejas de verde fritas 64
Llapingacho de maduro 72
Torta de coco con yuca 90
Colonche 110



Bebidas

Quemado 32
Chicha 46
Mistela de cacao 94
Mistela de grosella 94
Mistela de naranja 96
Vino de grosella 96
Chicha de leche 132
Rompope 136
Mistela de leche 138

Bibliografía

Documentos primarios

Álbum de familia. Colección privada de la familia Gutiérrez Loor. Bahía de Caráquez: Manuscrito, 1920-80.

Flora Huayaquilensis. Madrid: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, 1988. Acervo de la Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit. Cotocollao, Ecuador. Manuscrito de Juan Tafalla, *Flora Huayaquilensis, 1799-1808*, in Ruiz y Pavón, *Flora Peruviana y Chilensis*. Acervo del Real Jardín Botánico. Madrid, España.

GARCÍA NAPA, María Francisca. *Recetario*. Canuto: Manuscrito, 1950-99.

GILLER de LOOR, Rosathé. *Comidas Manabitas y otras recetas de Rosathé*. Portoviejo: Editorial Gregorio, 1974.

KOLBERG, Joseph. *Nach Ecuador*. Herder: Freiburg-Breisgran, 1895. Acervo de la Biblioteca Ecuatoriana Aurelio Espinosa Pólit. Cotocollao, Ecuador.

LOOR DE GUTIÉRREZ, Lupe. *Recetario*. Bahía de Caráquez: Manuscrito, 1960-99.

LOOR DE MORENO, Piedad. *Recetario*. Bahía de Caráquez: Manuscrito, 1960-99.

DE MUNIZAGA, Jacqueline. *Tradición de Manabí*. Manta: Colección de plumillas, 1992-98.

DE MUNIZAGA, Jacqueline (comp.) *Recetario de Dulces Manabitas*. Manta: Museo del Banco Central, 1992.

SOLÓRZANO ALCÍVAR, Eva Teresa. *Recetario*. Canuto: Manuscrito, 1950-99.

VELASCO DE VÉLEZ, María Vicenta. *Recetario*. Cojimíes: Manuscrito, 1960-99.

VITERI DE DUEÑAS, Alexandra. *Recetario*. Bahía de Caráquez: Manuscrito, 1940-99.

VITERI DE LOOR, Piedad. *Recetario*. Bahía de Caráquez: Manuscrito, 1940-99.

Documentos secundarios

Arte Ecuatoriano, tomo I. Barcelona: SALVAT Editores, 1976.

El Menú Diario Ecuatoriano. Colombia: Círculo de Lectores, 1992.

CRUZ, Iván (ed.). *Flora Huayaquilensis: La expedición botánica de Juan Tafalla a la Real Audiencia de Quito*. Quito: Centro Cultural de Artes Quito, 1991.

FONSECA, Denise R. y VON BUCHWALD, Patricia (eds.). *Secretos de Alacena*, Serie Raíces, tomo I. Quito: Ediecuatorial, Museo de la Ciudad de Quito, 1998.

OLIVAS WESTON, Rosario. *La Cocina en el Virreinato del Perú*. Barcelona: Escuela Profesional de Turismo y Hotelería, Universidad de San Martín de Porres, 1996.

STEELE, Arthur. *Flores para el Rey: La expedición de Ruiz y Pavón y la Flora del Perú*. Madrid: Ediciones Serbal, 1982.

TOURAINE, Alain. *Crítica de la Modernidad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 1993.

VILLALBA, Jorge S.I. "Presentación" in Kolberg, Joseph. *Hacia el Ecuador: Relatos de Viaje*, Colección Tierra Incógnita vol. 17. Quito: Ediciones ABYA-YALA, 1996.

Saramago escribió en una de sus novelas:

"... charla de mujeres, parece cosa de nada, eso piensan los hombres, pero no se dan cuenta que esta conversación es lo que mantiene al mundo en su órbita, que si no hablaran las mujeres, unas con otras, ya habrían perdido los hombres el sentido de la casa y del planeta..."

y pocas páginas después:

"...a parte de la conversación de las mujeres, son los sueños lo que asegura al mundo en su órbita..."

José Saramago, *Memorial del convento.*



Ilustración de la papelería de la Fundación Dr. Oswaldo Loor, Portoviejo

9 789978 408711

Documentos
PRIMARIOS

MOLINOS del ECUADOR c.a.

Corporación
Jabonería Nacional S.A.

SUPERMAXI