

Manabí



GASTRONOMÍA
MILENARIA

2000 RECETAS SUS RELATOS Y SECRETOS



Manabí  GASTRONOMÍA
MILENARIA

2000 RECETAS

SUS RELATOS Y SECRETOS



Manabí GASTRONOMÍA MILENARIA

200 recetas

Sus relatos y secretos

Manabí, Ecuador, 2024

© Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Manabí

Gobierno Autónomo Descentralizado Provincial de Manabí

★ Leonardo Orlando Arteaga
Prefecto de Manabí

★ Kelly Buenaventura Moreira
Viceprefecta de Manabí

Investigadoras, gestoras y promotoras gastronómicas voluntarias

★ Valentina Álvarez Solórzano
★ Fernanda Buzetta Ricaurte
★ Cecilia Cedeño Palacios
★ Marianella Orlando Arteaga
★ Judith Orlando López
★ Fanny Vergara Ibarra

Producción gastronómica y textos

★ Valentina Álvarez Solórzano
"La identidad a cucharadas" y "El horno manabita: corazón vivo de la cultura agroalimentaria de Manabí"
★ Fanny Vergara Ibarra
"El maní"; "Tomatillos silvestres" y "El horno manabita: corazón vivo de la cultura agroalimentaria de Manabí"

Dirección general y audiovisual

★ Juanka Castillo Gil
★ Fabricio Terán Vélez

Producción ejecutiva

★ Pia Alcivar Vásquez

Redacción y edición general

★ Silvana Larrea Oña

Producción fotográfica

Fotografía

★ Francisco Caizapanta Jurado

Asistencia de fotografía

★ Beatriz Zavala Gutiérrez

Logística de producción gastronómica y estandarización de recetas

Universidad de las Américas (UDLA)

★ Alfredo Salazar Lascano
Chef Docente Coordinador Escuela de Gastronomía

★ Sebastián Imbago Velasco
Chef Docente Escuela de Gastronomía

★ Carolina Guadalupe Camino
Chef Docente Escuela de Gastronomía

★ Camila Urresta Iglesias
Auxiliar de gastronomía y gestión

★ Pablo Jarrín Larco
★ Henry Suntaxi Guerrero
Asistentes de bodega y gastronomía

Ayudantes de producción gastronómica
★ Emily Ayala Andrade

★ Danna Herrera Terán
★ Luis López Erazo
★ Jostyn Lovato Molina
★ Mateo Lutuala Benalcázar
★ Bryan Párraga Hormaza
★ Sammyr Romero Madril
★ Samuel Romero Parra
★ Leslie Salguero Sánchez
★ Melanie Urresta Camacho
★ Jorge Villarreal Mariño

Dirección de contenidos

Producción en línea

★ José Alcívar Imaz

Fichaje y catalogación

★ Kira Giler Mielles
★ Kelia Giler Mielles

Asistencia de investigación de campo

Universidad Técnica de Manabí (UTM)
Carrera de Gastronomía

Estudiantes

★ Suzane Choez Lucas
★ Emily Estrella Cedeño
★ Tegdhi Moreira Tortorelli
★ Mayra Pinargote López
★ Cecibel Ponce Cedeño
★ Christian Revelo Macías
★ Britney Sánchez Morales
★ Laura Velásquez Cedeño
★ Jessica Vélez Zambrano

Escritor de textos

★ Fernando Macías Pinargote
» "Amorfinos con sabor"
» "Comiendo de la misma olla"
» "De cómo surgió la cocina ancestral"
» "De la balsa a la fibra"
» "¿En Manabí no se come sin maní!"
» "Entre ritos y magia"
» "¿Lo quiere con mosca o con aji?"
» "La travesura de Alejito"
» "Las balsas son una fiesta"
» "Los secretos subterráneos del currincho"
» "Los trajes de la gastronomía"
» "Machetino y el gran cacao"
» "Mariscando en los corrales marinos de Ligüiqui"
» "Para que el mundo nos pruebe"
» "Punto de origen de mucho"
» "Sancán + Chone = paraíso"
» "Sarita, Yolanda y Nievita"
» "Spondylus, sagrado, apetecido y protegido"
» "Un amor entre aguas"
» "Una mona bien mona"

Diseño gráfico y editorial

★ Nathalia Sangucho Cueva

Traducción

★ Camilo Larrea Oña

Asistencia de diseño

★ Fernando Pérez Almeida

Producción audiovisual y transmedia

Producción ejecutiva

★ Paulina Carrera Burbano

Realización audiovisual

★ Baty Roca Rey

Producción de estudio y campo

★ Nayana Román Espinel
★ Darlene Torres Patiño

Dirección de fotografía

★ Mauricio Galarza Madrid

Cámara y segundo director de fotografía

★ Miguel Escobar Maridueña

Sonido

★ Juan Diego Castillo Boschetti

Realización de videos de estudio y redes sociales

★ Christian Benavides Cisneros

Asistencia de guion

★ Isidro Mendizábal Silva

Iluminación y asistencia técnica

★ Luis Chalacán

Edición y postproducción

★ David Changoluisa Chicaiza
★ Matías Monsalve Chicaiza

Locución

★ Paulina Carrera Burbano
★ Juanka Castillo Gil

Música

★ José Cedeño Guzmán - "Piloso"
★ Jacinto Torres Robles - "Chinto Torres"

Producción técnica y coordinación

★ Diablocojo Films
★ Sidartha Films

Impreso por Gráficas Liz

Calle Francisco Pacheco entre Córdova y 10 de Agosto
Portoviejo, Manabí, Ecuador
info@graficaliz.com.ec
www.graficaliz.com.ec

Impreso en Ecuador

1ª edición. Octubre 2024

ISBN: 978-9942-7107-2-7

El editor ha hecho todos los esfuerzos para obtener los permisos pertinentes del material reproducido en este libro. Si se hubiera producido alguna omisión, agradecemos hacer llegar por escrito la solicitud correspondiente para subsanarla.

La reproducción total o parcial de esta obra puede hacerse citando la fuente de la siguiente manera: "Manabí GASTRONOMÍA MILENARIA. 200 recetas. Sus relatos y secretos. Manabí, Ecuador, 2024".

Manabí es el sabor del Ecuador

“¡Al que no le guste el maní, que se vaya pa’ otro lado!”. Este refrán manabita, no es por exagerar. Porque quien haya probado el seco de gallina o un bolón recién salido del fogón, sabe que en Manabí la comida no es solo para saciar el hambre, sino para alimentar el alma y que el maní es el rey.

Manabí, tierra de montuvios y de cholos, de campesinos y de marineros, de montañas y de playas, es también el corazón gastronómico del Ecuador. Aquí, la gente sabe que no hay dicha más grande que compartir un plato bien servido, acompañado de buena conversa y ese sol que calienta hasta los corazones más fríos.

Cuando se habla de la gastronomía ecuatoriana, no se puede dejar de lado la riqueza manabita. Y es que, ¡quién va a negar que el plátano, el maní, el maíz y la salprieda son los mejores aliados en la cocina! Desde el chupe de pescado, que reanima hasta al más cansado, hasta el viche, que te abraza, cada platillo cuenta una historia.

Y no es una historia cualquiera. Es la de un pueblo que, con sus manos callosas y su espíritu trabajador, ha preservado la esencia de su tierra a través de los sabores por más de siete mil años de historia, implantando símbolos propios como el horno de leña que, tras horas de paciencia. marca el sabor de todo lo que pase por él.

Este libro da un paso pionero al consolidar por primera vez la riqueza y la variedad de la gastronomía manabita, gracias a la labor decidida de equipos de trabajo que han ido desde las cocinas hasta el territorio, desde el saber de las matronas y abuelas hasta la academia, con el impulso de la decisión colectiva de posicionar estos valores.

Manabí es el sabor del Ecuador. Es una afirmación que no admite discusión, porque basta con morder un corviche crujiente, con probar un ceviche Jipijapa o con disfrutar de una tonga para entender que aquí la comida es cultura, es identidad, es amor. Si los manabitas tienen fama de ser generosos y hospitalarios, es porque en su mesa siempre hay un espacio para el que llega, donde comen cuatro, comen cinco.

Así que, si no te has dejado conquistar por el encanto manabita, es hora de que te sientes a la mesa, que te arremangues y que pruebes lo que esta tierra tiene para ofrecerte. Porque aquí, como dicen los sabios de la costa: “quien come y no comparte, ni come ni reparte”. Son 200 recetas y hermosos relatos de sus leyendas, personajes y costumbres que contienen estas páginas que rinden homenaje a Manabí en su Bicentenario y lanzan sus sabores por todo el planeta.

¡Así que compadre, busque a la comadre, amarre el burro y buen provecho!

Para acceder al contenido audiovisual:





¡Descubre por qué somos
el sabor del Ecuador!



Agradecimientos

Este libro ha sido posible gracias al trabajo intenso de quienes realizaron la investigación y el levantamiento de la información y a la generosidad de quienes compartieron secretos de buena sazón que hacen de Manabí, una región gastronómica única en el mundo.

Reconocemos el valioso apoyo y las facilidades dadas por la Universidad de las Américas (UDLA), a través de su canciller, Carlos Larreátegui Nardi, y del decano de la Escuela de Gastronomía, Felipe Romero Montalvo.

Agradecemos la participación, hospitalidad y colaboración de instituciones, espacios y personas que nos acogieron en la investigación de campo y la producción audiovisual.

Nuestra especial gratitud a los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales de Manabí; Montuvia; Iche-Escuela-Restaurante-Laboratorio; Cocosolo; Gasán; Valentina Colibrí; Mercado de Mariscos “Playita Mía”; Hacienda “La Prosperina”; Hacienda “Los Potreros”; Hacienda “La Providencia”; INDUCACAO; Escuela de Gastronomía de la Universidad Técnica de Manabí; Museo Japotó; Complejo Arqueológico Hojas-Jaboncillo; Patio de Comidas de Calceta; Luis Andrade Alcívar; Luis Balda Valdiviezo; Leonardo Pinargote García; Familia Pazmiño Salvatierra (Tosagua); Familia Arteaga Mendoza (Chone); Mariana Saltos Chávez (Rocafuerte); Martha Chávez Palacios; Zaira Velásquez Cedeño; proyecto ISOSPAM y, muy especialmente, a los portadores de conocimiento:

Alcívar Jiménez, Diana Cecilia
Álvarez Solórzano, Laura Valentina
Andrade Bazurto, Alessia Marcela
Andrade Cedeño, Bolívar Antonio
Arteaga Cedeño de Huerta, Aura Aurelia
Arteaga Fernández, Elvia Oralía
Arturo Saltos, Santa Lucía del Jesús
Ayón Baque, Justina Margarita
Bailón Pata, Orley Javier
Barre Sánchez, Flor María
Benavides Almeida, Nicole Abnaris
Blanc Vázquez, Ana Nedelka
Burgos Álava, Delia Soveida
Buzetta Ricaurte, María Fernanda
Campozano Jouteaux, Miriam Gladys
Cedeño Palacios, María Cecilia
Cedeño Vera, María Judith
Chávez Ganchozo, Gloria Arminda
Chávez Ganchozo, Maribel Celeste
Chávez Ganchozo, Mercedes Guillermina
Cheme Bone, Bella Eugenia
Chilán Aranea, Paula María
Corral Hidalgo, María Auxiliadora
Delgado Vélez, Hondina Auxiliadora
Delvalle Burgos, Francia Mercedes

Dueñas Bermúdez, Sonia María
García Zamora, María Asunción
Guadamud Rosales, Glynis Bervelay
Gutiérrez Loor, Lupe
Gusmán Delgado, Cinthia Gabriela
Holguín Zambrano, Roque Norberto
Ibarra Macías, Santa Melicenia
Ibarra Vélez, Georgina Trinidad
Ibarra Vélez, Ramona Evangelina
Ibarra Vélez, Zoila Guillermina
López Cevallos, Mercedes de Jesús
Lucas Mero, Nancy Gabriela
Macías, Ángela Soraya
Mendoza Loor, Aurea Rosío
Mendoza Moreira, Ramona Policarpa
Mendoza Pazmiño, Rosa Bernardita
Morales Orlando, María Magdalena
Moreira Sabando, Gloria de Lourdes
Orlando Arteaga, Marianella
Orlando López, María Judith
Orlando Zavala, Consuelo Isabel
Orlando Zavala, Rodrigo Alejandro
Parrales Palma, Alejandrina Adela
Pílosa Navas, Sara Eunisse
Pin Cedeño, María Josefa

Pincay Ascencio, Alfredo Alberto
Pisco Pincay, Sonia Maryuri
Quiroz Pisco, Maribel Trinidad
Revelli Velasco, Sebastián Ernesto
Reyes Delgado, Marlene Bienvenida
Reyes Reyes, María Quitania
Rodríguez Molina, Aidée Benedicta
Salas Erazo, Felipe
Salazar Moreira, Candelaria Isabel
Saltos Mera, José Antonio
Soledispa Pincay, Jenny Azucena
Solórzano Cevallos, Francisco Antonio
Tuárez Rodríguez, Gilberto Fernando
Valencia Valarezo, María Amelia
Velasco Sabando, Camila Esther
Velasco Viteri, María Pía
Vergara Ibarra, Fanny Monserrate
Vergara Moreira, Ramón Benito
Vélez Arteaga, Ángela Jesús
Vélez Fernández, Jacinta Ramona
Vera Saltos, Divina Pastora
Villacrés Pincay, Bartolomé Luis
Zambrano Delvalle, Kelly Nallely
Zambrano Vargas, Rosa “Nievita” Carmen

ÍNDICE

Créditos	6
Manabí es el sabor del Ecuador	7
Geolocalización	8
Agradecimientos	9

15

Los Más Top



45

Antojos y Antojitos



109

Caldos y Sopas



129

Platos Principales



207

Dulces y Postres



Epílogo	248
Glosario	249





LOS TRAJES DE LA GASTRONOMÍA

Aunque no sabemos con certeza cuándo y dónde empezó el uso de hojas vegetales para envolver delicias culinarias, es razonable pensar que fue en el campo, rodeado de las mismas plantas que nos ofrecen estos envoltorios naturales. En muchas culturas, desde África hasta Asia, las hojas de plátano han servido para empacar alimentos, y en Tailandia, desde 2019, sustituyen al plástico en los supermercados, en un guiño a la sostenibilidad. La Real Academia de la Lengua, nos dice que tonga es una túnica o envoltura. Ahora les contamos lo que ocurre en Manabí, en que la tonga, famosa y querida, llega emperifollada, bien azocada en hojas de plátano. Del origen de tan singular preparación se han interesado historiadores como Enrique Delgado Coppiano (+), quien, en una edición de El Telégrafo, cuenta que este plato surgió durante el auge del caucho, entre 1879 y 1912, y resurgió entre 1942 y 1945. Los campesinos, que salían al amanecer a trabajar, necesitaban una comida que pudiera viajar con ellos, especialmente aquellos que trabajaban lejos de casa.

Así, las esposas ingeniosas idearon la tonga, fácil de llevar en la alforja, bien sustanciosa, con gallina criolla, arroz, maní, condimentos y, casi siempre, maduro o plátano asado. Como suele suceder con las buenas ideas culinarias, la tonga pasó del campo a las mesas de las ciudades y restaurantes. Otros platos bien trajeados con hojas son el pandado, el bollo, la hayaca y la humita, verdaderas joyas gastronómicas, bien abrigaditas y deliciosas.

Para el pandado se envuelve peje del que sea en hojas de plátano antes de cocinarlo, resultando en un manjar. El bollo combina plátano, maní, especias, y puede llevar pescado o chanco. La hayaca es con maíz, maní y gallina, mientras la humita se elabora con choclo, queso, huevos y mantequilla.

Y hablando de mantequilla, nos tomemos un momento. Hay un envase único y encantador que se encuentra en mercados tradicionales: el canuto de caña guadúa. En él reposa la mantequilla blanca, elaborada de forma artesanal, ofreciendo un sabor inigualable cuando se combina con plátano y una taza de café. Quienes la han probado aseguran que la mantequilla en canuto mantiene mejor su sabor, color y consistencia que la almacenada en recipientes plásticos.

La guadúa no solo es práctica para envasar el producto, sino que potencia los sabores. Se corta en los nudos de la caña, con una tapa lateral y se sella el canuto con hoja de plátano, atada con zapán. El uso de hojas y canutos da ventajas indiscutibles. Protegen los alimentos de microorganismos dicen unos, otros aseguran que los aromas naturales de las hojas enriquecen los sabores. Y para más bondades, sepan que las hojas de plátano y maíz, y la caña guadúa se obtienen fácilmente en zonas agrícolas y su uso no tiene un costo ecológico significativo. Lo que les cuento no lo digo yo, lo investigaron estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí. No se puede imaginar una tonga -o estas delicias- sin su envoltura natural, manteniendo una tradición que combina sabor y sostenibilidad.



LOS MÁS TOP



Ceviche de pescado

Rito y orgullo

En Manta, el ceviche es un rito y un orgullo. El picudo reina en cevicherías clásicas, pero en otras, el wahoo es el preferido por su carne firme y el toque grasosito se deshace en la boca y deja un sabor que hace que uno quiera más.

En esta tierra de pescadores y buen comer, el ceviche se prepara con maestría. El secreto está en la técnica. ¡Y vaya técnica! La pieza de pescado debe estar impecablemente limpia, sin rastros de piel o línea de sangre. Y si está jediondo, olvídate, ¡no es digno de un ceviche manaba!

Para servirlo, en Manta, las verduras se presentan coqueadamente sobre el pescado curtido; en otros cantones todo se mezcla, como sinfonía de colores y texturas; en Portoviejo, ellos mismos enjiran los ingredientes a gusto, personalizando cada bocado como una obra de arte.

¿Y el ají? Cortado finito, bien macuquito, es el toque para disfrutar de un picante que cosquillee. Ya ven; cada ceviche cuenta su historia, dependiendo del lugar donde lo pruebes.

La próxima vez que visites Manabí, atrévete con toda opción y deja que los secretos de las manos expertas de las cevicherías te lleven al corazón del mar.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 600 g de pescado wahoo, semi congelado
- 4 cdas de cebolla colorada en cuadritos pequeños
- 1 cda de pimienta verde en cuadros pequeños (opcional)
- 4 cdas de tomate cortado en cubitos
- 1 cda de cilantro recién picado
- 125 ml de zumo de limón
- 100 ml de agua fría
- sal y pimienta al gusto
- chifles o patacones para acompañar

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar el pescado, filetear y cortar en cubos medianos.
- Encurtir el pescado en sal, limón, pimienta y reservar por dos horas (opcional).
- Una vez encurtido ir agregando agua fría para corregir el nivel de acidez.
- Colocar la preparación con una cantidad generosa de jugo en una cevichera y agregar los vegetales en el centro, coronando la preparación con un poco de cilantro.
- Servir acompañado de aguacate, chifles o patacones.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Técnicas: Varias (ancestral, tradicional, innovación)



Viche

El secreto está en el gordito de maní

En Manabí, el viche es más que un plato. Es la reina de las sopas y tiene hasta un récord Guinness por haber hecho la versión más grande del mundo.

Este potaje nutritivo y restaurador es una tradición reconocida en el Patrimonio del Ecuador. Con olor a mar, tierra y campo, los domingos en las familias, los viernes en los restaurantes (especialmente en Semana Santa), el viche es irremplazable. Apenas toma una hora en preparar, pero lleva consigo siglos de historia y a pesar de que se hace de muchas maneras, en la comuna Las Gilces se ha revalorizado como bien patrimonial y atractivo turístico clave. El secreto reside en el gordito de maní, salsa espesa que acoge amorosamente a cada ingrediente. Entre ellos destaca la achogcha, una especie de pepino pequeño, con un sabor suave, casi herbal, que se cocina lentamente junto a la yuca, el plátano, el choclo y una variedad de mariscos que le dan al viche su identidad. Tradicionalmente hecho con pescado, hoy lo encontramos con camarones, langostinos y otros mariscos, adaptándose a gustos y preferencias. Es tan versátil que, si alguna verdura falta, siempre hay otra que toma la posta. Es cuestión de ingenio, ese ingenio manabita que sabe transformar lo sencillo en sublime.

La historia cuenta que las abuelas solían llevar el viche en grandes bandejas para venderlo a los trabajadores del campo, que con este caldo espeso quedaban fuertes como el mico para seguir la jornada. De su origen, se cree que los indígenas milenarios encontraron abundancia de pejes, legumbres y verduras, comenzaron a combinar ingredientes con maní y dieron con este plato emblemático. Hoy, el viche es símbolo de resistencia y cohesión social, que se comparte con orgullo y celebra la herencia y tradición.

INGREDIENTES (Para 8 - 10 personas):

- 2 lbs de albacora sin piel ni huesos
- 1 lb de camarón con cabeza (opcional)
- 1 lb de pasta de maní
- 1/2 lb de habichuela tierna
- 1/2 lb de fréjol tierno
- 1/2 lb de zapallo pelado
- 1/2 lb de camote pelado y en rebanadas
- 2 maduros medianos pelados y en rebanadas
- 1/2 lb de yuca pelada y en trozos
- 2 achogchas cortadas en cubos
- 2 choclos cortados en rodajas
- 4 L de agua

Fondo de pescado:

- 2 lbs de huesos de pescado
- 1 cebolla colorada cortada en cuartos
- 2 pimientos verdes cortados en cuartos
- 6 dientes de ajo machacados y ramas de cilantro

Refrito:

- 1 cebolla colorada finamente picada
- 2 pimientos verdes finamente picados
- 4 dientes de ajo machacados y finamente picados
- 1 chorrito de aceite de achiote
- comino, orégano en polvo, sal y pimienta al gusto

Bolitas de plátano:

- 2 plátanos pelados y rallados
- 1/2 cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de pasta de maní
- 1 chorrito de achiote
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hacer el fondo de pescado. Reservar.
- Luego realizar el refrito, agregando el aceite de achiote con los vegetales y sazonar.
- Agregar el refrito al fondo, y llevarlo al fuego, una vez que rompe el hervor incorporar las habichuelas, fréjol tierno, choclo, maduro, yuca, zapallo y camote, dejar hervir a fuego bajo. Luego, desaguar el maní en un litro de agua y agregar.
- Para las bolitas de plátano mezclar el plátano rallado con los vegetales, el maní, un chorrito de achiote y la sal y pimienta al gusto. Luego amasar y formar pequeñas bolitas. Se agregan a la cocción.
- Cuando todo haya hervido, se añade el pescado a la cocción. Una vez listo, se incorporan los camarones y las achogchas. Dejar en el fuego unos minutos más hasta que espese. Rectificar sabores; finalmente, retirar y servir acompañado con arroz y limón.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Manabí de mis bolones

De plátano asado, de chicharrones, de quesito, de camarones o pulpo...

No sabemos con certeza si las musáceas llegaron antes de la conquista española. Lo que sí sabemos es que los curas dominicos trajeron la variedad del plátano más apetecido por los manabitas, el dominico, el pan para nuestras abuelas e ingredientes para elaborar la coladita que se le llamaría la leche del manabita.

Sabemos que en esos imponentes barcos trajeron a nuestros hermanos afros y que, por un azar del destino, uno de estos barcos naufragó en las costas entre lo que hoy es Esmeraldas y Manabí. Los sobrevivientes, 17 recios negros, llegaron a la orilla.

Con esta influencia y posteriores mixtura, llegaron algunas de las técnicas para trabajar al plátano y adaptarlo a tradiciones locales, compartir cómo trabajar la yuca, a usar el horno manabita...

Y es que la cocina manabita termina siendo esa hermosa mezcla, con profundas raíces nativas, la influencia española trayendo el uso del chancho y la riqueza de las técnicas de las ha-

bilidosas manos afros que transformarían el plátano asado o cocido en lo que en el continente africano llaman fufu, nosotros jebe (cuando está super suave y chicloso), majado cuando tiene tropezones, y en estos está la base del desayuno de campeones, las bolitas de plátano.

¿Cuál es su favorita? De plátano asado con maní molido fino y quebrado, de chicharrones y cebollita de verdeo, de quesito y verde pintón, para los más exigentes, de camarones o pulpo, de forma de lo que cabe en las dos manos cadenciosas y llena de sabrosura de la mujer manabita, como santiguándolos, medio ovaladitas y siempre, siempre rellenas con la sorpresa: quesito, chicharrones, longaniza, lo que venga.

Estas bolitas inspirarían el hoy clásico bolón, hermano de la bolita, sobredimensionado y goloso, que quiere a toda costa desafiarte a ver si te lo comes todo. De seguro que sí si viene con un poquito de bistec (como dice el montuvio) de carne y huevo frito.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

Bolón de plátano con longaniza

- 4 plátanos o 600 g de plátano
- 300 g de longaniza
- 20 g de cebolla blanca
- 4 ramitas de cilantro
- 4 ramitas de cebollín
- 2 hojitas de cilantro de pozo/chillangua
- 5 ml de zumo de limón
- sal al gusto
- aceite vegetal para freír (opcional)

Bolón de plátano con chicharrón

- 4 plátanos o 600 g de plátano
- 300 g de chicharrón
- 20 g de cebolla blanca
- 4 ramitas de cilantro
- 4 ramitas de cebollín
- 2 hojitas de cilantro de pozo/chillangua
- 5 ml de zumo de limón
- sal al gusto
- aceite vegetal para freír (opcional)
-

Bolón de plátano con queso

- 4 plátanos o 600 g de plátano
- 250 g de queso
- 20 g de cebolla blanca
- 4 ramitas de cilantro
- 4 ramitas de cebollín
- 2 hojitas de cilantro de pozo/chillangua
- 5 ml de zumo de limón
- sal al gusto
- aceite vegetal para freír (opcional)

Bolón de plátano con camarón

- 4 plátanos o 600 g de plátano
- 300 g de camarón
- 20 g de cebolla blanca
- 2 cdas de sofrito madre
- 4 ramitas de cilantro
- 4 ramitas de cebollín
- 2 hojitas de cilantro de pozo/chillangua
- 5 ml de zumo de limón
- sal al gusto
- aceite vegetal para freír (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN:

Bolón de plátano con longaniza

- Cocer el plátano y agregar zumo de limón.
- Majar el plátano cocido en una batea.
- Amasar el plátano e incorporar cebolla blanca, cebollín y chillangua finamente picados. Añadir la sal.
- Luego, dorar la longaniza en rondeles.
- Mezclar la masa del plátano con la longaniza. Y formar bolas.
- Finalmente, agregar cilantro finamente picado. Opcional freír a profundidad a 180°C por dos minutos, escurrir y servir.

Bolón de plátano con chicharrón

- Cocer el plátano y agregar zumo de limón.
- Majar el plátano cocido en una batea.
- Amasar el plátano e incorporar cebolla blanca, cebollín, chillangua finamente picados. Añadir la sal.
- Mezclar la masa del plátano con el chicharrón y formar bolas.
- Finalmente, agregar cilantro finamente picado. Opcional freír a profundidad a 180°C por dos minutos, escurrir y servir.

Bolón de plátano con queso

- Cocer el plátano y agregar zumo de limón.
- Majar el plátano cocido en una batea.
- Amasar el plátano e incorporar cebolla blanca, cebollín, chillangua finamente picados. Añadir la sal
- Mezclar la masa del plátano con el queso y formar bolas.
- Finalmente, agregar cilantro finamente picado. Opcional freír a profundidad a 180°C por dos minutos, escurrir y servir.

Bolón de plátano con camarón

- Cocer el plátano y agregar zumo de limón.
- Majar el plátano cocido en una batea.
- Amasar el plátano e incorporar cebolla blanca, cebollín, chillangua finamente picados. Añadir la sal.
- Saltear el camarón con el sofrito. Cortar el camarón.
- Mezclar la masa del plátano con el camarón y formar bolas.
- Finalmente, agregar cilantro finamente picado. Opcional freír a profundidad a 180°C por dos minutos, escurrir y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Caldo de gallina

Un sabor con carácter propio

En el cerro La Mona está la comunidad El Mamey donde cocinar un buen caldo de gallina es tradición montuvia. Este plato no conoce de horarios ni de fechas en el calendario.

La preparación es un ritual. La yuca no debe compartir el mismo espacio con la gallina en la olla. Se cocina aparte, pues dice el secreto que su presencia en el caldo es como ladrón que roba el sabor y deja al caldo sin su esencia. Solo las más sabias conocen y lo han transmitido a través del tiempo.

La gallina tiene su carácter. Si es joven, no se hace esperar mucho en la olla; pero si ya lleva años corriendo por el patio, se toma su tiempo, exigiendo jarta paciencia y dedicación, pero vale la pena porque es sabido el dicho “gallina vieja da buen caldo”.

Mientras el caldo va tomando cuerpo y sabor, caprichoso como es, no se puede dejar de chapear porque mientras se va reduciendo, hay que añadir agua con cuidado para que no se vuelva salado.

El toque final lo pone quien está a cargo, con mano experta y bien puesto asunto, agrega un cogollo de orégano que le da al caldo un sabor especial.

Con precisión casi artística, se pica finamente cebollín, cilantro y hierbabuena, y se esparce sobre el plato, justo antes de servirlo. Ni antes ni después. Este último toque realza el sabor y perfuma el caldo, con un aroma que va por todas las endijas.

Aunque simple en apariencia, guarda en su preparación el alma de la chacra manaba. Con variaciones y versiones propias según qué Zambrano o Cedeño lo haga, este caldo alimenta el cuerpo, hace lo propio con el espíritu, desde la sencillez de la vida cotidiana, con tradición e identidad. Y eso se sabe solo después de probarlo y si está bueno, hasta chigualos inspira.

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 1 gallina criolla
- 1 cebolla colorada
- 1 pimiento
- 1 rama de cebolla blanca
- 6 ramas de cebollín
- 2 tza de yuca cortada previamente cocida
- 4 hojas de hierbabuena
- 4 hojitas de oreganón y oreganito.
- 10 ramas de cilantro
- 6 ramas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 cda de aliño de la abuela
- 5 dientes de ajo
- 3 lt de agua
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar y despresar la gallina.
- Poner a hervir tres litros de agua. Una vez hirviendo agregar las presas de gallina. Espumar o quitar la ca-chaza mientras cuece la gallina.
- Luego, agregar en pedazos grandes para poder retirar después de la cocción, la cebolla blanca, cebolla colorada, ajo, chillangua, cebollín, pimiento, hierbabuena, oreganón y ramas de cilantro.
- Mantener en cocción un promedio de dos horas o dependiendo de la edad de la gallina hasta conseguir que esté suave.
- Retirar los vegetales que se pusieron a hervir anteriormente. Comprobar y resaltar todos los sabores.
- Finalmente, para emplatar, agregar la yuca previamente cocida en el plato y sobre ella verter el caldo de gallina. Adornar con un picadillo de hierbas criollas (cebollín, cilantro, oreganón, oreganito y hierbabuena).

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Tradicional



Tongas

Legado envuelto en hojas de plátano

Cualquier dolama o cansancio se olvida con este plato de tradición pura, la tonga es un recuerdo envuelto en hojas de plátano que nos remonta a tiempos del boom cauchero. Nació como una vianda para los cosechadores, con lo que había a mano: hojas de plátano o bijao y una base de jerén, el maíz manabita.

Con una preparación que toma alrededor de dos horas, este plato se cocina a lo largo del año, manteniendo viva una costumbre que valora lo natural y sustentable.

La hoja de plátano es el envoltorio y aporta levaduras probióticas que se activan con el calor y el contacto con los ingredientes, creando un sabor inigualable.

Aunque los tiempos han cambiado, la tonga mantiene su esencia: envuelve proteínas y carbohidratos, acompañados del gordito de maní. Alguna vez fue el sustento de los trabajadores rurales, hoy es un símbolo de la cocina montuvia.

Si buscas la auténtica experiencia de la tonga pata amarilla, los destinos obligados son el sector Pai Pai antes de llegar a La Estancia, en Tosagua; las Jaguas de Rocafuerte y Rambuche, en Jama.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

Tonga de costilla:

- 2 lbs de costillas de res
- 1 tza de sofrito madre
- 3 1/2 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 3 tza de agua
- 6 1/2 cdas de vinagre de guineo (revisar receta)
- 8 cdas de gordo de maní
- 6 cdas de jerén de maíz
- 4 cdas de cilantro picado
- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 2 maduros
- 4 hojas de plátano (enteras)
- sal al gusto

Tonga de longaniza:

- 2 lbs de longaniza
- 1 tza de sofrito madre
- 5 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 2 tza de agua
- 8 cdas de gordo de maní
- 6 cdas de jerén de maíz
- 4 cdas de cilantro picado
- 2 cdta de orégano seco
- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 2 maduros
- 4 hojas de plátano (enteras)
- sal al gusto

Tonga de camarón de río:

- 2 lbs de camarón de río
- 1 tza de sofrito madre
- 5 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 2 tza de agua
- 8 cdas de gordo de maní
- 6 cda de jerén de maíz
- 4 cdas de cilantro picado
- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 2 maduros
- 4 hojas de plátano (enteras)
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Para tonga de costilla:

- Limpiar las costillas.
- Para la salmuera, mezclar vinagre, adobo, sal y agua. Sumergir las costillas durante una hora aproximadamente.
- En una olla, calentar el sofrito madre, sellar las costillas, añadir una parte de la salmuera y cubrir con agua. Cocinar hasta que las costillas estén suaves.
- **Para la tonga:** En una hoja de plátano, colocar una porción de arroz. En el centro del arroz, añadir el gordo de maní con jugo de estofado. Cubrir y sellar con jerén.
- Agregar las costillas y el maduro frito. Cerrar la tonga y llevar al horno manabita a fuego lento por veinte minutos, para que sus sabores se amalgamen. Servir luego de este proceso.

Para tonga de longaniza:

- Cortar la longaniza en trozos, freír y dorar en un sartén. Reservar.
- En una olla, calentar el sofrito madre, agregar la longaniza, añadir el adobo manabita y cubrir con agua. Cocinar de veinte a treinta minutos. Agregar el orégano seco y el cilantro.
- **Para la tonga:** En la hoja de plátano, colocar una porción de arroz manabita. En el centro del arroz, añadir el jerén de maíz y luego el gordo de maní con jugo de estofado y la longaniza, cilantro picado y maduro frito. Cerrar y amarrar con zapán (corteza del tallo del plátano).
- Llevar al horno manabita a fuego lento por veinte minutos. Servir.

Para tonga de camarón de río:

- Limpiar los camarones.
- Sazonar los camarones con el adobo, sal, limón durante veinte minutos aproximadamente.
- En una olla, calentar el sofrito madre, sellar los camarones y cubrir con agua. Cocinar.
- **Para la tonga:** En una hoja de plátano, colocar una porción de arroz. En el centro del arroz añadir el gordo de maní con jugo de estofado. Cubrir y sellar con jerén.
- Agregar los camarones y el maduro frito. Cerrar la tonga y llevar al horno manabita a fuego lento por veinte minutos. Servir.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Tradicional

DE LA BALSA A LA FIBRA

Lo de “caminante no hay camino, se hace camino al andar”, en lo que hoy es Manabí se aplica a los navegantes marítimos que fueron intercambiando conocimientos y haciendo de las culturas aborígenes pioneras en su organización y formas de vida.

La cultura Valdivia, famosa por las figuritas femeninas a las que hemos llamado Venus, lo era también por otros aspectos, como el uso de red y arpón para pescar. Eso ha ameritado estudios como el del arqueólogo inglés Richard Lunnis, quien da clases en la Universidad Técnica de Manabí.

Nos cuenta que hace 6.000 años el anzuelo fue de madre perla e hilos de algodón para amarrarlo. La prueba-error con que aprendemos los humanos llevó luego a usar un anzuelo de conchas y la cultura manteña ya recurrió al cobre. ¿Sorprendidos? Pues sepan que los Manteños (600-1.530 antes de nuestra era), trabajaban ya con metales a más de ser expertos navegantes y comerciantes. De su talento surgió la balsa de caña que llegó hasta las costas de Perú y Chile. Llevaron y trajeron conocimientos desde ultramar que se vieron, por ejemplo, en la arquitectura que desarrollaron que incluía complejas estructuras con terrazas artificiales y espacios ceremoniales para rendir culto a Umiña, la diosa representada por una gran esmeralda. Pero volvamos a las balsas: las había pequeñas y grandes, canoas, bongos y otras. Las manejaban con remos y sus constructores históricos mantuvieron la madera liviana de la balsa para construirla.

Tan buenas eran que solamente fue por los años 70 del siglo pasado que empezaron a reemplazar las naves artesanales por barcas de fibra de vidrio y con motor fuera de borda. Nos lo cuenta en amena conversación Joselías Sánchez, historiador de la cultura manteña.

Hoy, el uso de la tecnología también cambió la forma de pescar. El GPS reemplazó al sistema de radio y las baterías, a los mecheros que señalaban la ubicación de las redes. “Pero

esta actividad nos sigue enfrentando a la inmensidad y a los peligros del mar”, nos dice Juan Pincay, pescador desde los 12 años en Puerto López. Con 700 u 800 anzuelos, los pescadores se lanzan al mar y pescan corvina y cabezudo.

Y si no hay cardúmenes mar adentro, hacen la pesca de roca y consiguen extraer perela, un pescado con muchas escamas, y cachetes rosados, que tiene gran demanda.

Para encontrar toda variedad y encontrar explicación para la gastronomía tan diversa, basta ir a “Playita mía”, el mercado en Tarqui, de Manta. Están bien organizados y Jhon Vera, dirigente de una de las once asociaciones, medio quejándose medio contando dice que la pesca pata a pata aleja a los pescadores de la playa y los lleva mar adentro, y que ahí permanecen cuatro días. Cuando regresan, la playa se llena de picudos, albacoras, camotillo y dorados que salen para consumo desde las embarcaciones.

Entra entonces el engavetado, que es como llaman a la clasificación del pescado en cajas de plástico para venta por todo Manabí y el Ecuador. Lo que se queda en el mercado pasa a la limpieza. Don Wilmer Estrada tiene 20 años abriendo pescados, grandes y pequeños, según quiera el cliente.

“Este señor tiene tanta experiencia que lo llevé a la universidad, donde doy clases y dio una lección práctica, es una persona de mucha experiencia”, dice María Cecilia Cedeño, experta en platos manabitas y con restaurante propio en Manta.

No solo es mercado. En “Playita mía” la zona gastronómica ofrece de todo: encebollado, ceviche de pinchagua, majada con albacora o con bonito, aserrín, que es un desmenuzado con toyo, el chicharrón, sopas, manizados, picaditos de atún, pescado hornado, bolas rellenas, camotillo en variadas presentaciones...

Ahí llegan manabitas y extranjeros donde “del mar a la mesa” aplica en todo su esplendor.





Encebollado

Todos quieren hacerse cargo

Ancestralmente en Manabí, el encebollado fue un plato de caldo transparente que tomó color y otras bondades con el tiempo.

El encebollado es como ese hijo del que todos quieren hacerse cargo, un verdadero tesoro culinario que, donde se pruebe, siempre se luce con sus particularidades. Es un plato que se prepara todo el año, pero su historia y sabor trascienden fronteras y generaciones. Dicen que este invento es mejor que la penicilina, porque no hay mal que un buen encebollado no cure: desde la resaca más feroz hasta el corazón roto, este plato lo resuelve todo.

Con su caldo robusto, trozos de pescado fresco, yucas tiernas, y esa cebolla encurtida que le da el toque mágico, cada cucharada es un viaje que reconforta con ese sabor auténtico que abraza el alma y llena de nostalgia.

El encebollado es una celebración de lo nuestro y que ha conquistado generaciones.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lbs de albacora entera fresca
- 250 g de cebolla colorada
- 2 lbs de yuca
- 100 g de pimienta roja
- 15 g de cilantro
- 4 tza de fondo de pescado
- 3 cdas de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Realizar un fondo de pescado con cebolla colorada, pimienta y cilantro. Cocinar y dejar reducir.
- Incorporar la yuca y condimentar con sal y pimienta.
- Lavar la albacora y cortarla en rectángulos grandes.
- Llevar a cocción durante diez minutos en el fondo realizado anteriormente.
- Cortar las cebollas en juliana y curtirlas con limón y sal.
- Emplatar agregando las cebollas encurtidas y el cilantro finamente picado.
- Acompañar con chifles, pan o rosquitas de Montecristi.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Tradicional



Corviche

Más que un simple bocadillo

¿Que por qué se llama corviche? Dice la sabiduría popular que es por ser una masa encorvada. Lo cierto es que es riquijijijimo y se ha vuelto más que un simple bocadillo: es un emblema de la identidad. Nació en La Estancilla, una parroquia en Tosagua, y desde allí se desplazó hacia todos los puntos cardinales de la provincia.

Fue llevado por los caminos polvorientos hasta Cascol, al sur, donde se convirtió en una parada obligatoria para los turistas y es ahora uno de los corviches más célebres de Manabí. ¡Allí no hay escapatoria, un corviche es una promesa de felicidad!

De la familia de los 'iches, ha atravesado generaciones y se ha adaptado al tiempo. Las abuelas cuentan que, en sus inicios, la masa era de maíz y maní, finamente moldeada y sin relleno, cocida en hornos de leña hasta alcanzar una delgadez crujiente que arrancaba suspiros.

Pero como toda buena historia, el corviche también evolucionó. El maíz cedió su lugar al plátano dominico y el queso y pescado se convirtieron en los nuevos guardianes de su interior.

Para un manabita, probar un corviche es como volver a casa a escuchar el susurro de las abuelas.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1/2 lb de pescado
- 450 g o 3 plátanos dominicos
- 325 g de maní molido
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1/2 pimienta picada
- 1 pizca de comino y orégano molido
- 2 cdas de cilantro picado
- 1/2 tza de achiote
- aceite para freír
- ajo machacado al gusto y sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar el plátano, agregar un chorro de achiote y amasarlo.
- Hacer un refrito con cebolla, pimienta, ajo, sal, achiote, agregar una pizca de comino y orégano molido (apartar un poco del refrito para el relleno).
- Agregar el refrito, junto con el maní molido al plátano rallado y amasar muy bien.
- Cortar el pescado en tiras como dedos, freír junto con el refrito apartado con maní diluido en un poco de agua.
- Cuando esté listo el pescado proceder a rellenar los corviches.
- Dividir la masa en partes iguales y colocamos un poco en nuestra mano, extendemos la masa para poder rellenar con el pescado.
- Empezar a dar forma de corviche (con puntas como un óvalo).
- En un sartén, con abundante aceite previamente calentado a llama alta, colocar y nivelar temperatura para que se frían parejos por unos diez minutos (el tiempo de cocción dependerá del tamaño del corviche). También se pueden llevar al horno.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Empanadas de verde con relleno a escoger

Cada mordisco es glorioso

Las empanadas de Manabí son un bocadito con una tradición que se ha mantenido viva a lo largo de generaciones. Los rellenos van desde queso hasta mariscos, y con la masa hecha del plátano dominico de la vega del río, cada mordisco es glorioso. La clave está en una buena amasada y en estirarla finamente para que quede delicada y lista para freír. La empanada estará crujiente y sabrosa.

Su popularidad creció en la década de los 60 y 70, con la construcción de la represa Poza Honda, que se convirtió en un atractivo más para quienes visitaban balnearios y ríos cercanos. Familias como la de María García, quien lleva 45 años en el negocio tras aprender de su madre y de su suegra, han encontrado en las empanadas una fuente de sustento y orgullo. Estos antojitos no faltan en los eventos sociales y culturales y son otro símbolo de la riqueza culinaria manabita que comemos hasta jartarnos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

Masa de empanadas:

- 8 plátanos
- agua cantidad necesaria
- sal al gusto

Relleno de queso:

- 1/2 lb de queso manaba
- 400 ml de agua
- cilantro (opcional)

Relleno de carne:

- 1 lb de carne de res
- 1 plátano verde
- 1/4 tza de cebolla colorada picada
- 1/4 tza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo pelados y machacados
- 2 cdas de achiote en aceite
- 400 ml de agua
- cilantro finamente picado al gusto
- sal, pimienta y comino al gusto

Relleno de pollo:

- 1 lb de pollo
- 1 plátano
- 1/4 tza de cebolla colorada picada
- 1/4 tza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo pelados y machacados
- 2 cdas de achiote en aceite
- 400 ml de agua
- cilantro finamente picado al gusto
- sal, pimienta y comino al gusto

Relleno de longaniza:

- 1 lb de longaniza
- 1 plátano verde
- 1/4 tza de cebolla colorada picada
- 1/4 tza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo pelados y machacados
- 2 cdas de achiote en aceite
- 400 ml de agua
- cilantro finamente picado al gusto
- sal, pimienta y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Para la masa:

- Cocinar el plátano en una olla con agua hirviendo y un poco de sal.
- Cuando los plátanos estén blandos, retirarlos y molerlos hasta que no tenga grumos, y la masa sea flexible.
- Repartir la masa en porciones iguales y con la ayuda de un rodillo engrasado estirar la masa, cortar en círculos, colocar el relleno de su preferencia y cerrar. Para que no se abran con un tenedor aplastar las orillas o usar un molde para dar la forma.
- Freír en abundante aceite a 180 °C hasta lograr una masa crocante.

Para el relleno de queso:

- Queso manaba en láminas o rallado y cilantro finamente picado (opcional y al gusto).

Para el relleno de pollo:

- Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, achiote y comino; incorporar el pollo previamente troceado y sazonado, dejar cocinar por diez minutos; agregar el agua más el plátano pelado y troceado y, cuando esté cocido y blando, retirar y moler/majar; luego sacar el pollo y mecharlo. Cuando esté todo listo incorporar a la cocción anterior, dejar reducir hasta que se forme una sopa homogénea; finalizar con cilantro y reservar.

Para el relleno de carne:

- Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, achiote y comino; incorporar la carne previamente picada y sazonada, dejar cocinar por diez minutos; agregar el agua más el plátano pelado y troceado y, cuando esté cocido y blando, retirar y moler/majar. Dejar reducir hasta que se forme una sopa homogénea; finalizar con cilantro y reservar.

Para el relleno de longaniza:

- Cortar la longaniza en rebanadas y desgrasar. Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, achiote y comino; incorporar la longaniza y dejar cocinar por diez minutos; agregar el agua más el plátano pelado y troceado y, cuando esté cocido y blando, retirar y moler/majar. Dejar reducir hasta que se forme una sopa homogénea; finalizar con cilantro y reservar.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Tortillas de maíz

Un llamado irresistible desde los tenderetes

En los caminos de Sancán, no hay quien se resista a una buena tortilla de maíz, esa que te llama desde los tenderetes al borde de la carretera, como un canto que no puedes ignorar.

Dicen que se hace desde los años 1.700 y nadie puede pasar por Jipijapa sin detenerse a probarlas. En sus inicios, estas tortillas eran tan planas como los chistes del abuelo y que no tenían relleno. Pero, con los años, alguien tuvo la brillante idea de meterles queso o chicharrón, y ¡boom! Nació una delicia que hace suspirar hasta al más serio.

El maíz seco tiene que ser cocinado y rallado con esmero, y si alguna pepita se escapa, no hay problema: se muele. La suavidad perfecta de estas tortillas depende del toque exacto de mantequilla, manteca y huevo, como una fórmula de nuestras abuelas.

Este antojo se acompaña de un café pasado o de olla, convirtiéndose en la merienda o desayuno perfecto.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1/2 de queso o chicharrón
- 1 lb de maíz rallado y molido
- 1 cda de mantequilla
- 1 cda de manteca de chanco derretida
- 1/2 cda de sal
- 1 huevo
- 1/2 tza de agua o leche

MODO DE PREPARACIÓN:

- Mezclar el maíz rallado y molido con el huevo, mantequilla, manteca derretida y sal.
- Empezar a amasar. Si la consistencia está muy seca, agregar agua o leche.
- Una vez que está lista la masa, hacer las tortillas y rellenar con queso o chicharrón.
- Finalmente, llevar al horno de leña caliente por quince minutos. Servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Bollo de chanco

El horno manabita hace la diferencia

En el pintoresco barrio Imbabura, en Jipijapa, el aroma del bollo de chanco identifica la cocina de la familia Ayón durante generaciones. Este plato exige paciencia y dedicación. El maní rosita o rojo, una variedad poco conocida pero esencial, le da su característico toque. Para el azocado hay que seguir la técnica ancestral que no permite error. Y su cocción se prolonga por diez horas en el horno de leña.

Doña Margarita Ayón, a sus 85 años, sigue siendo la matriarca que, con manos expertas, prepara estos bollos una vez a la semana. Cada uno es una obra de arte.

Los descendientes de la familia han heredado la receta y el espíritu emprendedor que ha permitido que este legado culinario se mantenga vivo y brinde sustento a quienes lo continúan. Cada bocado es un tributo a la perseverancia y a conservar y compartir los sabores auténticos que han dado sustento y alegría a estas familias manabitas a lo largo del tiempo.

Rinde para 20 bollos familiares

INGREDIENTES:

- 5 lbs de carne de chanco
- 2 lbs de cuero de chanco
- 1 lb de manteca de chanco
- 1 lb de manteca vegetal
- 20 lbs de plátano rallado (2 racimos de verde)
- 10 lbs de maní tostado y molido
- 4 onzas de pasta de achiote
- 1 atado de cebolla blanca
- 10 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 atado de cilantro o hierbita
- 5 pimientos verdes
- 5 lt de agua
- hojas de plátano
- sal, pimienta, comino y orégano al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar y rallar el plátano.
- Para la masa agregar en una paila, el plátano rallado, el maní tostado y molido, achiote y el sofrito (sofreír cebolla blanca, con pimiento verde picado en manteca de chanco con achiote).
- Luego picar cilantro de pozo, hierbita y mezclar con la masa.
- Amasar y diluir con agua y agregar sal, pimienta, comino y orégano al gusto.
- A su vez, para el relleno del bollo, cortar la carne y los cueritos de chanco, aliñarlos con sal, pimienta y comino y reservar hasta el momento de armar el bollo.

Armado del bollo:

- Colocar varias capas de hojas de plátanos soasadas sobre un plato.
- Luego, poner la masa y sobre ella distribuir la carne y los cueritos.
- Después, envolver y amarrar.
- Llevar a cocción al horno de leña precalentado, cubrir con cáscaras y hojas de plátano para mantener el calor. Sobre ellos, tapar el horno con leña encima. Hornear por diez horas o toda la noche.

Nota: En Manabí es tradicional el bollo de chanco familiar, aunque existen sectores en los que se preparan bollos personales como en La Estancilla del cantón Tosagua; en Canuto del cantón Chone o en el cantón Flavio Alfaro.

Tiempo de preparación: 120 minutos (tiempo de cocción, al menos 10 horas)

Técnica: Tradicional

¡EN MANABÍ NO SE COME SIN MANÍ!

"Doctor, ¿el maní tiene efectos afrodisíacos?". Así preguntó un paciente, entre curioso y ansioso, a su cardiólogo.

Antes de revelar la respuesta, deben saber que el maní se da una vez al año en zonas cálidas, es originario de Sudamérica y su género científico es *Arachis hypogaea*. Se lo conoce como Torale en Tsafiqui; Nússe en Shuar; Inchic en Quichua; Maní o cacahuete en Arawak y el Nahuatl.

Valga decir que es muy nutritivo por su composición equilibrada de grasas, proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y fibras.

En lo que nos atañe directamente, el maní es fundamental en la dieta de los manabitas y su olor, sabor y textura alimentan las historias oficiales y familiares. Tanto que de repetir es ya un lema en la cocina de estos lares: "que no falte el maní".

¿Hace cuánto lo consumimos? Al menos 6.000 años, oiga bien. Los arqueólogos han encontrado evidencias en vasijas y otros objetos de culturas prehispánicas, como símbolo de productividad y fertilidad de la tierra, plasmado en cerámica como adorno, o en plata y oro como en el famoso collar del Gran Señor de Sipán, de la cultura Mochica. En Manabí nos quedamos prendados del maní. Desde tan lejano pasado ha venido acompañando al maíz, la yuca, el plátano, el arroz; en los preparados, a carnes, pescados y mariscos, y en la elaboración de recetas gloriosas (basta hablar de la tonga, el pandedo o el viche).

Pero el maní no es de un solo tipo. En Manabí tenemos hasta 13 variedades, no todas comercializadas, algunas casi desaparecidas y muchas, nombradas por la cultura oral de maneras hasta graciosas.

Lo dicen los expertos y a uno que consultamos, José Toro García, que es ingeniero agrónomo e investigador, nos habló del Pepón, de uso ancestral, con muchísimo follaje y que crece en callejones o distancias de más de un metro.

La Tarapotó es otra que después fue conocida como Charapotó por los campesinos, variedad que en la década de los 70 fue traída desde el Perú por el INIAP (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias) y mejorada. Hasta ahora es vendida a la industria para fabricar golosinas, especialmente con chocolate. Por cruzamiento y por uso se han desprendido otras. Así como las variedades, las maneras de consumirlo también abundan. Crudo, salado, tostado, troceado, molido, como manteca y de otras formas incorporadas a platos emblemáticos: así las enumera Libertad Regalado, historiadora, poeta, educadora y más. Se ha vuelto guardiana de las tradiciones manabitas, como la calificó en un reportaje un medio de comunicación nacional hace unos años. Y dice más: "El aceite de maní se considera una grasa vegetal de calidad, utilizada para cocinar, aderezar ensaladas y en la fabricación de margarina". Con su apariencia de pequeño coco o nuececilla, se ha hecho imperdible en la mesa manabita y para quienes han probado manjares que, como la tonga, nos remontan a tiempos de los caucheros. A los afrodescendientes traídos a Junín por los terratenientes para sembrar caña de azúcar y extraer látex del caucho, sus mujeres les preparaban este platillo, que, al parecer, recibió su nombre de una palabra angolana... Pero eso será tema de otro relato.

Ah, *¿Qué le respondió el cardiólogo al paciente preguntón?: "Le tengo buenas noticias, no directamente pero sí indirectamente relacionadas a lo que usted se imagina. Mejora la salud cardiovascular, lo que significa una buena circulación, y una buena circulación es importante para el buen funcionamiento del cuerpo, incluida la anatomía sexual y reproductiva".*

Ya saben, entonces. Manaba que se respeta no come sin maní.



Salsas y productos

Las salsas son el alma de la cocina: elevan lo simple a lo sublime. En la gastronomía manabita, son pura magia; cada cuchara guarda siglos de secretos de huertos y heras, uniendo tradición y sabor en cada plato. ¡Sin salsa, no hay sazón! Estas son las fundamentales.

Adobo. Se logra procesando las finas hierbas del huerto o la hera. Algunas abuelas, para conservar, agregan vinagre de guineo o de plátano maduro.

Aliño manabita. El aliño está compuesto por hierbas del huerto o de la hera manabita. Cada familia tiene sus trucos o secretos respecto a esta preparación. Entre los ingredientes comunes están el cilantro de pozo, el orégano de hoja ancha y el orégano chiquito, el vinagre de guineo, el comino tostado y molido en casa, la cebolla paridora o cebollín, el ajo, la cebolla colorada y el pimiento.

Especiería. Son las especias como semillas de cilantro, comino, pimienta, canela, clavo de olor, anís estrellado y anís chiquito.

Fumet manabita. Está hecho a base de agua, cabeza de pescado, pimiento verde, cilantro de pozo, cebolla colorada y ajo.

Pasta de tomatillos silvestres. Es una preparación para aprovechar el tomatillo silvestre, que tiene marca colectiva y por tal motivo su preparación está protegida como marca colectiva TO-MANÍ. Para acceder a esta preparación, las instituciones o personas naturales deben firmar un acuerdo de confidencialidad y respetar el reglamento de uso aprobado por el Servicio Nacional de Derechos Intelectuales (SENADI).

Refrito. Es la preparación de vegetales con achiote sobre una solución grasa, pero es una técnica de corta duración.

Sofrito. Es una preparación de vegetales, achiote, grasa, y algunas hierbas del huerto, en que la técnica principal es la de confitar. Empieza con fuego medio y termina a fuego lento y puede durar varios días y horas a temperatura baja al lado del horno manabita, el cual le aporta sabor y dulzor al caramelizar los vegetales.

La gastronomía manabita se define por la riqueza y diversidad de sus productos autóctonos, que capturan la esencia de su tierra y cultura. Ingredientes como el queso manabita en sus variedades, el maíz amarillo de alta calidad y el maní, considerado el pilar de muchas recetas, son fundamentales en su cocina. El vinagre de guineo, único en su tipo, y el ají silvestre “mira para el cielo” aportan un toque distintivo a sus platos.

Productos tradicionales como la nata de leche, la manteca de chanco y el currincho resaltan el legado culinario de generaciones, mientras que los encurtidos y el cilantro de pozo reflejan la creatividad y adaptación de su gente. En cada bocado, la gastronomía manabita honra sus raíces, tejiendo sabores que narran historias de campo, mar y tradición.

Ajjes. Variedades de ají con diferentes niveles de picor, desde bajo hasta alto. El ají cacique se usa en preparaciones de consumo directo, el ají de la abuela se conserva en vinagre de guineo con vegetales, y el ají silvestre conocido como “mira para el cielo”.

Chifle de plátano, yuca y camote. Son cortes redondos y finos de plátano, yuca o camote fritos en grasa profunda, resultando en productos crocantes que acompañan diversas preparaciones. Manabí ha sido pionera en la producción y distribución de chifles a nivel nacional.

Cilantro de pozo. Hierba originaria de la Amazonía sur, conocida científicamente como *Eryngium foetidum*. Crece en zonas subtropicales especialmente alrededor de acequias y pozos y es un ingrediente tradicional en la cocina manabita.

Currincho. Bebida fermentada a base de caña de azúcar, tradicionalmente producida en trapiches. El guarapo se destila y se convierte en currincho, conocido en Manabí como una bebida típica.

Encurtidos. Producto de la conservación de alimentos con vinagre de guineo y sal, creados debido a la falta de energía eléctrica en áreas rurales. Incluyen ajjes manabitas, vegetales y ovos tiernos, usados en recetas como la menestra de ovo con maní.

Hoja de plátano. Utilizada como recipiente y para aportar sabor en la cocina manabita, especialmente en la preparación de tongas, hayacas y tambores de yuca.

Longaniza. Embutido de chanco con achiote y especias tradicionales. Su sabor característico proviene de técnicas de ahumado y deshidratado en hornos manabitas.

Maíz amarillo. Variedad propia de Manabí, rica en almidones y protegida genéticamente. Es la base de aproximadamente 60 recetas tradicionales, como salprieda, jerén y tortillas de maíz.

Maní molido fino o pasta de maní. Ingrediente prehispánico clave en la cocina manabita. Se tuesta y muele el maní para crear una pasta que es la base de muchas preparaciones tradicionales.

Maní quebrado o resquebrajado. Se obtiene tostando y rompiendo el grano de maní, luego se mezcla con sal, cilantro o cebollín. Se consume con arroz, plátano, yuca o zapallos asados.

Manteca de chanco. Grasa de chanco preparada desde la época colonial, saborizada con cilantro de pozo y ajo. Se obtiene al derretir chicharrones sin agregar agua.

Miel de tierra, silvestre y real. Tres variedades de miel de abeja: de tierra (producida en huecos sobre la superficie), silvestre (abeja brava) y real (producida con intervención humana y con propiedades curativas).

Nata de leche. Exceso de grasa que se forma al hervir la leche y enfriarla. Se recoge en la parte superior de la leche y es un ingrediente usado en varias recetas.

Panela. Endulzante bajo en calorías derivado de la caña de azúcar. Es un subproducto del guarapo, usado especialmente en postres tradicionales.

Queso manabita (blando, duro y chicloso). Queso elaborado con leche cruda y hierbas probióticas que aportan sabor. Se presenta en variantes: queso fresco (blanco), queso viejo (duro) y queso maduro (chicloso), utilizado en varias preparaciones.

Vinagre de guineo y maduro. Fermentado de guineo y plátano maduro sin iniciadores artificiales, protegido como una receta tradicional manabita con derechos de propiedad intelectual por el SENADI.

¿LO QUIERE CON MOSCA O CON AJÍ?

En la gastronomía, no solo la comida de sal tiene anécdotas. También la de dulce y sus primeras evidencias se remontan a la prehistoria en que ya se disfrutaba de miel silvestre. Con el tiempo aparecieron formas elaboradas, como en Egipto y Grecia, donde creaban golosinas con frutas, nueces y especias. Y dicen que de la India provino el caramelo.

En Chone, hay un dulce consagrado, transformado en un rico helado artesanal. “Si pasaste por Chone y no probaste un helado artesanal de crema, coco o chocolate, no sabes de lo que te perdiste”, suele decirse ante este imperdible que a más de uno ha obligado a regresar. Es un negocio que se mantiene desde hace más de 60 años, en diaria lucha frente a los helados industriales.

Lo fundó don Antonio Carranza Zambrano, cuando la competencia era de carretas con helado en las salidas de escuelas y colegios. Al pasar los años, el negocio se hizo familiar y gracias a él han subsistido sus seis hijos y sus descendientes. La base del helado es la leche, directamente de las haciendas ganaderas, de ninguna manera industrializada. Se le unen sabores de frutas o de chocolate. Añaden azúcar y a veces pasas, y lo ponen a hervir en grandes recipientes. Luego del enfriamiento, van a la refrigeración. Para que el sabroso helado soporte el calor por más tiempo, acomodan tachos cilíndricos en el triciclo en que salen a vender y alrededor ponen hielo y sal para que el helado permanezca en su estado ideal hasta por seis horas. Los cinco varones salen a vender. Dos se ubican estratégicamente a las entradas de los bancos Comercial de Manabí y BanEcuador. Tres recorren la ciudad. Son conocidos en todo el cantón.

Muchos, a la segura, pasan por la casa de los Carranza, sede del refrescante negocio, en Colón y 24 de Julio de Chone, solicitando su sabor predilecto. Los descendientes de don Antonio, ya fallecido, recuerdan con cariño la picardía de su padre que le llamaba “mosca” a la pasa y “ají” a la mermelada de piña que ponía encima de los helados. “¿Quiere con mosca o con ají?”, preguntaba a los clientes y casi todos lo festejaban y hacían su elección. Pero no faltaron neófitos en esta tradición que reclamaban airadamente sobre poner un insecto o picante a un helado. Cuando finalmente llegaba la explicación, todo terminaba en carcajadas.

Y en Rocafuerte, hay bocadillos muy apreciados que endulzan la vida al degustarlos. Por la historia oral, sin mucho documento de sustento, pero con sabores que atestiguan, nos llega que en el siglo XIX vinieron a Rocafuerte, monjitas de origen francés, que, a más de catequizar, traían en su bagaje formas de elaborar dulces europeos, como turrones y alfajores. (Hay quienes afirman que los dulces ya existían en Rocafuerte y que las religiosas solo afinaron esta habilidad. Pero de esta afirmación, hay menos sustentos, por lo que volveremos a la referida a las monjitas).

A la vez que introducían valores cristianos y daban clases de bordado, sus dones culinarios se enraizaron hasta convertirse en tradición. Y a los dulces y pasteles se añadían ingredientes autóctonos como panela, frutas tropicales y -por supuesto- el maní (si no, no sería Manabí).

Las recetas salían del convento a través de las mujeres de la comunidad y fue tan fuerte su huella que Rocafuerte es hoy la capital de los dulces manabitas y famosa en los confines nacionales.

Se iba forjando la identidad culinaria que se mantiene viva en las dulcerías de Rocafuerte, donde diferentes familias producen y expenden sus dulces en negocios reconocidos. Uno de ellos es “Los Almendros”, entrando a la ciudad, desde el norte. Su propietaria es la reconocida Hondina Delgado Vélez.

Generosa en su sabiduría, enseña a quien interese cómo fabricar huevos moyos, suspiros, pristiños, cocadas, alfajores, bolitas de camote, galletitas de almidón, bizcochuelos, yoyos, manjares de leche, conitos, dulces de guineo y de piña... Y la lista es larga: son casi cien variedades. Otros dicen que trescientas. Y les diré: no basta con que nos comparta la receta.

En dos espacios amplios, diligentes mujeres escogen ingredientes, elaboran masas, revisan hornos, ubican moldes, agregan azúcar, colocan envoltorios, catan ...

Ya listos, unos van al mostrador y otros a pedidos sea de la provincia o fuera de ella. Frente al establecimiento, cada día, centenares de vehículos cumplen con el ritual, a manera de romería, de comprar los famosos dulces de Rocafuerte y se van más que satisfechos.

A top-down view of numerous terracotta pottery items scattered on a rustic wooden plank surface. The items include a large jar with a lid in the top left, several shallow bowls and plates of various sizes, and a few small cups. The pottery has a warm, reddish-brown hue and a slightly textured finish. A teal-colored rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title text in yellow.

ANTOJOS Y ANTOJITOS

TOMATILLOS SILVESTRES

UN LEGADO ANCESTRAL QUE SIGUE FLORECIENDO

El patrimonio agroalimentario de Manabí tiene una trayectoria que se remonta a tiempos milenarios, en que los saberes y usos del campo se heredan desde la historia oral, pasados de generación en generación, con el calor del fogón. Hoy hablamos de “innovación” y, a decir verdad, es prolongar el conocimiento, aplicando nuevas formas para aprovechar lo que siempre hemos tenido, combinando las técnicas tradicionales con un toque de modernidad para encantar a los comensales.

El tomatillo silvestre es conocido en Manabí como el fruto de una especie que los científicos llaman *Solanum lycopersicum*. Desde tiempos antiguos, se menciona en escritos como los de Plinio el Viejo y Cornelio Celsus, que lo catalogaban dentro de las solanáceas, vinculando su nombre con el sol, “sol-is”, pues es una planta que florece bajo el calor de los veranos manabitas.

Estos tomatillos son, sin duda, un regalo de la naturaleza, disponibles en los campos de Manabí donde han crecido entre el maíz, el maní, y en espacios boscosos. Abuelas y abuelos manabitas los han recolectado con sus propias manos, aprovechándolos en la cocina ancestral. Los mezclaban con maní y los incorporaban en caldos, sopas y los famosos bollos, llenando las mesas de sabor y tradición.

Aunque este fruto ha sido vital para la gastronomía y la salud de nuestros ancestros, los hogares modernos, con su apuro y tecnología, han olvidado su existencia. Fue durante la pandemia, cuando tuvimos tiempo de reconectar con nuestras raíces, que decidimos revitalizar este tesoro, olvidado pero generoso, que la naturaleza nos regala. Fue así como nos sumamos al concurso “Relatos Cortos” de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI), donde aprendimos a aplicar herramientas de propiedad intelectual para proteger nuestros conocimientos tradicionales.

Gracias al apoyo del Instituto Nacional del Patrimonio Cultural (INPC), ganamos un proyecto para formalizar esta protección. Ahora, los conocimientos sobre el tomatillo silvestre están registrados en el Servicio Nacional de Derechos Intelectuales (SENADI) como parte del legado de la Cocina Tradicional Manabita.

Con este respaldo, hemos formado la Asociación de Producción Alimenticia Tomaní de Tomatillos y Maní (Asotomaní). A través de nuestras acciones y la primera marca colectiva denominada TOMANI, visibilizamos nuestro trabajo comunitario y garantizamos que este conocimiento perdure para futuras generaciones. La comunidad de Vargas Torres, en la parroquia Ángel Pedro Giler del cantón Tosagua, se ha convertido en la guardiana de esta tradición para todo Manabí y el Ecuador.



Salprieda

No es solo un condimento. De esto saben allá en en Vargas Torres, cantón Tosagua, donde la salprieda es casi un símbolo de fuerza manabita.

Cuentan las leyendas que los hombres de por allá cargan sacos de salprieda como si fueran plumas, aunque para los foráneos la cosa es distinta: les pesa como si llevaran el doble. No cualquiera puede. Esos sacos, dicen, están cargados de más que maíz y maní: es la historia y la fuerza de generaciones. La salprieda es un asunto serio. Las abuelas pasan horas tostando el maíz y el maní en comales de barro sobre hornos de leña, cuidando que nada quede crudo, porque un mal tueste arruina todo. Y ni hablar de la sal que, en tiempos antiguos, era de un negro prieto que dio nombre a esta mezcla mágica. Las abuelas empacan la salprieda en hojas de plátano y la dejan al calor lento del horno, como cocinando recuerdos. Lo curioso es que el manabita come más salprieda cuando está lejos de casa, como si un simple bocado pudiera engañar al cerebro y devolverle, aunque sea por un ratito, el calor del hogar.

INGREDIENTES:

- 1 tza harina de maíz amarillo tostada
- 1 tza maní molido fino o pasta de maní
- 1/2 cdta achiote en pasta
- 1/4 cdta de comino tostado y molido en casa
- 1/2 cdta coriandro (semilla de cilantro molida)
- 1/2 cdta cilantro criollo o cebollín de hera
- 1 cdta de sal

MODO DE PREPARACIÓN:

- Tostar el maíz y el maní por separado. Cuando el maíz está listo, desprende olor a máchica molida. El maní tostado no debe ser ni muy pálido ni muy quemado.
- Cuando los dos ingredientes principales estén tostados y molidos finos, proceder a realizar la primera mezcla y agregar todos los condimentos y el achiote. Masajear con las dos manos para integrar todo.
- Luego pasar toda la preparación por el molino, que es cuando vamos a conocer el color de la salprieda, porque es en este paso donde todos los ingredientes se amalgaman.
- Llevar a una cazuela u olla de barro a fuego lento por una hora para deshidratar y que dure más la salprieda. Algunas abuelas también suelen porcionarlas en hojas de plátanos soasadas y ahumadas y de allí las arriman a las paredes de la olla de barro del horno manabita a fuego lento por una o dos horas.
- Al momento de servir, agregar el cilantro criollo o cebollín.

Nota: La receta es 50% de maíz amarillo tostado y 50% de maní molido fino, si no la quiere tan manizada puede trabajar 70-30 sobre todo para uso de restauración o para decorar.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Pastelillo

Esta delicia la encontrará de venta en la calle, en los autobuses y en cafeterías de Bahía de Caráquez y de todo Manabí. No se la pierda.

INGREDIENTES:

Para el relleno:

- 1 pechuga de pollo
- 130 gr de pan dulce
- 40 gr de mantequilla
- 60 gr de cebolla larga
- 250 ml de fondo de pollo
- 100 ml de vino dulce
- 30 gr de pasas
- 2 gr de sal
- 40 gr de aceituna
- 4 huevos duros cortados en tajadas
- 1 tza de azúcar para espolvorear
- 1 L de aceite para freír

Para la masa:

- 450 gr de harina
- 8 gr de sal
- 5 gr de bicarbonato
- 25 gr de azúcar
- 110 gr de agua mineral
- 40 gr de zumo de naranja
- 115 gr de mantequilla

MODO DE PREPARACIÓN:

Para la masa:

- Unificar la harina, sal, bicarbonato y el azúcar formando un volcán con un cráter en el centro.
- Derretir la mantequilla en una olla e incorporar al cráter junto con el jugo de naranja.
- Mezclar bien y añadir el agua mineral.
- Amasar hasta obtener una mezcla lisa y firme.
- Dejar reposar a temperatura ambiente durante una hora.

Para el relleno:

- En un sartén, calentar la mantequilla y sofreír la cebolla larga finamente picada. En un recipiente, colocar el pan desmenuzado y añadir el fondo de pollo. Llevar a fuego medio hasta que espese. Incorporar el sofrito, el vino y el pollo desmenuzado, cocer hasta que esté en su punto y reservar.

Para el montaje:

- Porcionar la masa en bolitas y estirar para formar discos. Colocar el relleno, las pasas, aceitunas y tajada de huevo duro en el centro de cada disco, luego cubrir con otro disco y repulgar los bordes. Freír a 170°C durante tres minutos. Espolvorear el azúcar blanca y servir.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Técnica: Tradicional

AMORFINOS CON SABOR

El amorfino es esencia en la identidad montuvia manabita. Este verso popular, derivado de la copla española, la única regla que sigue es emocionar a quienes lo escuchan. Cada casa campesina tiene su amorfinero en potencia, pero hay personajes que han llevado esta expresión a otro nivel.

Pedro Florentino Valdez, nacido en las montañas de Chone, en el siglo XIX, era un poeta natural que, sin saber leer ni escribir, decía con orgullo:

"Mis poesías son naturales/ luz que Dios me concedió/ inocente vine al mundo/ y el mundo no me ilustró".

Con su talento innato, demostraba que la poesía no necesita educación formal para ser auténtica. Lo que sí exigía era jarto sentimiento. El inolvidable Dumas Mora Montesdeoca, de Calceta, recorría Manabí con sus versos, combinando comida y poesía de manera magistral:

"Qué rico el arroz con pollo/ y su viche de maní/ pero un café con un bollo/ a cualquiera hace feliz".

Hay quienes lo hicieron a través de personajes como Raymundo Zambrano, con su Don Pascual:

"Si a cocinar yo me atrevo/no crean que soy metiche/ para mí no es nada nuevo/ prepararles un corviche".

Gloria de Lourdes Moreira, desde Vargas Torres de Tosagua, sigue improvisando amorfinos con la sabiduría de sus 84 años:

"Yo soy abuela del campo/soy montuvia y soy partera/ por eso el amor que tengo/no se lo doy a cualquiera".

¡Dejenaante era común que los amorfineros recorrieran los campos, manteniendo viva la llama de nuestra identidad oral! Para muestra, varios botones:

"El plátano barraganete/es bueno pero pintón/el hombre para querer/ no ha de ser tan conversón" (Lorenza Párraga Loor, cantón Bolívar).

"Soy como el frijolito/ regando y echando flores/ porque me ves muy viejita/ no creas no sé de amores" (Santa del Socorro Ávila, Charapotó).

"En mi monte hay una flor/ que huele a pintón asado/ así huele mi amorcito/ cuando lo tengo abrazado" (Flavio Zambrano Macías, Jama).

Y en contrapunto, simbólicamente enfrentados hombre y mujer, con versos irónicos o de tonos muy elevados, causan algarabía en los presentes:

El desafío: *"Los hombres de este tiempo/ son como la paja seca/no tienen para el arroz/ y menos pa la manteca".*

La respuesta: *"Tengo para el arroz/ y también pa la manteca/ y me sobran cuatro reales/ para darle a las coquetas" (Ramona Hilda Gutiérrez).*

El desafío: *"Yo soy la media naranja/yo soy la naranja entera/ yo soy el limón entero/ pero no para cualquiera".*

La respuesta: *"Yo soy la media naranja/yo soy el limón entero/ mejores naranjas he visto/huaqueadas de carpintero" (Rosa Bazurto Vélez).*

Justo es reconocer a quienes han impulsado e impulsan la oralidad manabita, y con ella la difusión de la comida ancestral. Don Manuel Espinales, ya fallecido, encarnó a un personaje popular, don Patricio de Maconta, que llevó alegría con versos y dichos populares. Lo hizo también Antonio Pico, folclorista, quien, en la Casa de los Abuelos, una construcción montuvia patrimonial en la vía hacia Ayacucho de Santa Ana, ha llevado adelante programas que han concitado la atención del país. Lo suyo cumple Eumeny Álava, maestro y difusor de la cultura montuvia. Sus festivales sobre la comida ancestral, en la finca Colinas del Sol de Calceta, son demostración de valores e identidad. ¡Cómo no mencionar a José Cedeño Guzmán! Este calcetense, conocido artísticamente como Piloso, con su propuesta musical que apunta a destacar los valores identitarios de Manabí. Búsquelo y óigalo.

Angelita Zevallos, gestora cultural, ha dedicado años de investigación a la tradición oral manabita y publicó un libro sobre el tema que ha sido como pan caliente. Están Yuri Palma, maestro universitario, músico e investigador de las raíces montuvias; Eduardo Mendoza Vera, a través de su música ha destacado el valor del amorfino como identidad del montuvio, y Alberto Miranda, gestor cultural y motivador con su colectivo Fortaleza de la Identidad Manabita.

*Ustedes sabrán perdonar
Si de alguno yo me olvido
Que ocurra no fue intención
A todos, mi devoción.*



Empanada de maíz

Del maíz, nuestros pueblos originarios han realizado muchas cosas. Una de ellas es la empanada, una pieza esencial. Comienza con el maíz amarillo cocido, se desgrana y se muele sin quitarle el piquillo. Este detalle marca la diferencia: al pasar por el molino, el grano se compacta y se convierte en una masa uniforme que se estira para formar discos perfectos, listos para rellenar. Y aquí viene la magia: el relleno. La de queso rallado es un clásico, las favoritas siempre serán las de queso y longaniza ahumada, que traen todo el sabor y el ahumado.

¿Otra joya? Las empanadas de guariche y maní, al igual que las de masa de plátano, llevan un poco de menestra de plátano en el interior. Este secreto hace que al freírse alcancen el balance perfecto.

¡Una experiencia que va de lo clásico a lo inesperado, siempre con ese toque manabita que no se encuentra en ningún otro lugar!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 3 1/2 tza de harina de maíz amarillo molido
- 1/2 tza de queso manaba
- 1/4 tza de longaniza
- 1/3 cda de refrito madre
- 1/2 cdta de sal
- 1/3 cdta de azúcar blanca
- 1/3 tza de agua

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar, desgranar y moler los granos de maíz amarillo, luego mezclar con el agua, la sal y el azúcar.
- Amasar bien hasta formar una masa firme.
- Porcionar en bolitas.
- Freír la longaniza junto con el refrito.
- Ensamblar una parte de las empanadas usando el queso y/o longaniza.

Nota: En vez de agua usar suero salado.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Técnica: Tradicional



Bolas o bolones de maní

En la cocina de las abuelas manabitas, la magia empieza con el sonido de los maduros cayendo en el fogón. Entre risas y sabiduría, ellas fueron las primeras alquimistas de lo que hoy conocemos como el bolón.

Con manos ágiles, combinaban maduro y maní, creando la famosa bola de maní, un tesoro que se multiplica en versiones con queso, chicharrón o longaniza.

El secreto del maní, que no debe saber rancio, está en prepararlo un día antes.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 450 g de pintón o maduro
- 250 g de pasta de maní
- 50 g de queso manaba
- 3 ramas de cilantro
- 50 g de maní quebrado
- 20 g de cebollín
- sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Asar el pintón o maduro en el horno manabita
- Majar el pintón o maduro, incorporar la pasta de maní, queso, sal, cebollín y cilantro finamente picado
- Amasar y formar porciones.
- Decorar con maní quebrado y servir.

Nota: Moler con mortero de piedra e ir agregando poco a poco el maní es la tradición. Cuando ya se han seguido los pasos de la cocción, acompañar con café de olla o café pasado y una porción de longaniza ahumada.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional





Chumumos

En Salango, el mar cuenta historias a quienes saben escucharlo y Alfredo Pincay, un cocinero de alma y corazón, es uno de ellos. Desde joven, aprendió a amasar el pan junto a su madre, pero fue en el aroma del mar donde encontró su verdadera pasión. El chumumo, un pescado pequeño y humilde conocido también como boquerón, solía ser parte de la dieta de los pescadores. Con los años, se perdió la costumbre, pero Alfredo la puso de vuelta en la mesa en su conocido restaurante, abierto un 24 de diciembre de 1987. Lo llenó de vida con platos criollos, caldos de gallina y sabores del mar. Los boquerones, servidos con patacones al ajillo, recuperaron su lugar en la memoria y el paladar de los comensales para honrar así a la tradición y a su querida amiga Elsitá de Guerra, quien le enseñó a darle ese toque diferente a los frutos del mar.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lbs de chumumos
- 150 ml de zumo de limón
- ají de maracuyá al gusto
- 1/2 tza de harina
- 1/4 tza de almidón
- sal, pimienta y ajo al gusto
- aceite vegetal

MODO DE PREPARACIÓN:

Chumumos encurtidos:

- Limpiar muy bien los chumumos y abrirlos a la mitad retirando la espina dorsal y la cabeza.
- Marinar con el zumo de limón, la sal, la pimienta y el ajo finamente picado. Reservar durante veinte minutos.
- Finalmente, con la pulpa de maracuyá, preparar un ají al gusto y están listos para servir acompañados con patacones o chifles.

Chumumos fritos:

- Limpiar muy bien los chumumos y abrirlos a la mitad retirando la espina dorsal y la cabeza.
- Sazonar con el limón, la sal, la pimienta y el ajo finamente picado.
- Mezclar el almidón con la harina y empanizar los chumumos.
- Luego, llevar a fritura profunda a 180 °C.
- Retirar cuando estén dorados y crujientes y servir con patacones. Se puede acompañar con mayonesa de cilantro de pozo o chillangua, o aderezo a elección

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Ceviche de ostras

Este ceviche, considerado por muchos como un afrodisíaco natural, requiere ostras frescas, con una vida útil de máximo tres días en un lugar ventilado, ya que su calidad se percibe fácilmente: si una ostra se abre sola o emana un olor fuerte y rancio, debe descartarse inmediatamente.

Desde hace 20 años, la familia Bailón ha deleitado a mantenses y visitantes en su icónica carreta afuera de la Autoridad Portuaria. Dos generaciones se han dedicado a esta tarea, creando un espacio donde desconocidos se sientan juntos en la gran mesa manabita, unidos por el sabor incomparable de este ceviche.

Dicen los expertos que no se deben confundir ostras con ostiones, que, si bien son parientes cercanos, el nivel de sal los diferencia. Quien probó este ceviche, sabrá contar de esta experiencia única... y por supuesto, volverá.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 12 ostras grandes
- 12 cdas de zumo de limón
- 4 cdas de cebolla colorada picada en cuadritos
- 4 cdas de tomate picado en cuadritos
- cilantro al gusto
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Abrir las ostras y acevichar con zumo de limón. La ración sugerida es una cucharada de zumo de limón por ostra, pero el cocinero decide el tenor de acidez que desea imprimir en su creación.
- Agregar sal y pimienta al gusto.
- Añadir los vegetales y servir acompañado de chifles o patacones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnica: Tradicional



Cortadito de choclo

Cada cosecha trae esperanzas renovadas. Es resultado del esfuerzo de la siembra, pero, además, de que habrá el cortadito de choclo, un verdadero placer que se espera con ansias. Este platillo reúne a la familia alrededor de la mesa, ya sea en un almuerzo o una cena, llenando el ambiente de aromas y recuerdos compartidos.

Hay un ingrediente fundamental: el choclo joven y tierno, evitando el jecho duro, y en añadir abundante queso duro, que se derrite deliciosamente en la cocción. Pero el toque maestro es el suero, que le da un sabor único y distinto a la leche tradicional.

Es tan sencillo de preparar como delicioso y no importa cuántas veces se haga, cada cortadito sabe a gloria.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
 - 400 g choclo cortado
 - 60 g de queso manaba
 - 3 ramitas de cebolla blanca larga
 - 10 ramitas de cebolla de verdeo
 - 60 g mantequilla blanca
 - 4 cdas de suero salado
 - 1 cda de azúcar blanca
 - 320 g de arroz manaba
 - cilantro y sal al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:**
 - En un sartén, agregar la cebolla blanca picada finamente, el azúcar y la mantequilla.
 - Incorporar el choclo y mezclar con el suero salado.
 - Añadir la sal y el cilantro finamente picado.
 - Servir con arroz y cebolla de verdeo picada.
- Tiempo de preparación:** 20 minutos
Técnica: Tradicional



Majada de choclo

- INGREDIENTES (Para 20 personas):**
 - 10 choclos jechos y 10 choclos tiernos
 - 1 lb de raspadura
 - Especies: canela, clavo de olor, pimienta dulce y anís al gusto
 - 1 L de agua
- MODO DE PREPARACIÓN:**
 - Rallar los choclos.
 - Hervir el agua junto a las especies y disolver la raspadura.
 - Derretir la mantequilla.
 - Mezclar el choclo, con la mantequilla y el agua con las especies. Luego empezar a majar. Si la masa está muy espesa se agrega más líquido.
 - Finalmente, en un horno de leña precalentado, se cubre con hojas de plátano soasadas y se coloca directamente la majada. Se cubre con hojas de plátano y tapa con fuego encima. Se mantiene en el horno manabita por aproximadamente diez horas.
- Nota:** A la manera tradicional, este platillo se sirve acompañado de tajadas de queso.
- Tiempo de preparación:** 60 minutos (preparación). Horneado 10 horas.
Técnica: Tradicional



Sánduche de carne punzada

- El sánduche de carne punzada es protagonista de todo cumpleaños manabita. ¿Torta? ¡Eso es lo de menos! La carne bien punzada, con su sazoncito, y la ensalada de cebolla curtida con repollo, se llevan toda la atención. Según la familia, encontrará una versión: que si con más ajo, que si con una salsa secreta que ni en sueños te van a revelar, pero eso sí, todas tienen el toque que deja pidiendo bis. Es tan versátil que en Manabí se dice que si te comes uno, ya te va mejor el día. Ya sabes. Si en una fiesta, ves la bandeja de sánduches, corre antes de que se acaben, porque aquí, quien parpadea se queda con las ganas.
- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
 - 250 g de carne punzada de res (revisar receta)
 - 50 g de cebolla colorada
 - 50 g de repollo
 - 3 cdas limón sutil
 - 8 panes medianos
 - 100 g de mayonesa verde
 - sal y cilantro al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:**
 - Cortar la cebolla en juliana y hacer un encurtido con limón, cilantro y sal.
 - Cortar el pan por la mitad.
 - Agregar la mayonesa en el pan y rellenar con la carne previamente desmechada.
 - Agregar el encurtido y servir.
- Tiempo de preparación:** 35 minutos
Técnica: Tradicional



Ceviche Jipijapa

Ceviche de pescado con maní

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 450 g de pescado dorado o wahoo
- 125 g de maní tostado y molido
- 150 g de cebolla colorada
- 10 ramas de cilantro
- aceite vegetal
- 125 ml de jugo de limón
- 300 ml de agua
- 1 cdtas de sal
- chifles al gusto para acompañar

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cortar el pescado en cuadros de medio centímetro.
- Encurtir con limón y sal, dejar reposar por treinta minutos o curtir de un día para el otro. Este tiempo es opcional.
- Cortar la cebolla finamente en juliana y remojar en agua helada con un puntito de sal.
- Luego, curtir la cebolla con limón y aceite.
- Proceder a disolver el maní en agua.
- Picar el cilantro finamente.
- Finalmente, se mezcla el pescado curtido con la cebolla y se agrega el cilantro y salsa de maní. Servir.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Técnica: Tradicional

¡Qué hermosa es la tierra de Manabí! Lo afirman poetas, cantores y todos los que han tenido el privilegio de recorrerla. En ella, nacen “inventos” y “travesuras” que, de a poco, se convierten en parte del Ecuador y luego se dispersan por el mundo.

Uno de estos eventos ocurrió en mayo de 1970, un tiempo de incertidumbre y dictadura en el país. La historia que les voy a contar tuvo lugar en la casa de la familia Orlando Zavala, en Jipijapa.

En una típica reunión manabita, donde cualquier pretexto es válido para celebrar – un cumpleaños, un aniversario, la despedida de un ser querido, o simplemente la dicha de estar vivos – se congregaron hombres y mujeres, madres y tías, padres, sobrinos y nietos, disfrutando de la tarde y anticipando, como es costumbre por estos lares, una gran comilona.

El aroma del viche ya comenzaba a invadir la casa, esparciéndose desde la cocina donde las damas de la familia, como era la tradición, se encargaban de su preparación.

Fue entonces cuando el joven Rodrigo Alejo Orlando Zavala, conocido como Alejito, de apenas 30 años, se dejó llevar por el hechizo de ese aroma irresistible y, como si estuviera poseído por una idea repentina, se dirigió a la cocina.

Con la seriedad de un científico a punto de realizar un gran descubrimiento, Alejito observó el pescado, luego posó su mirada en los ingredientes listos para ser añadidos a la olla, y, como impulsado por una inspiración divina, tomó el pescado crudo, lo encurtió y lo preparó con limón y sal.

Hasta aquí, nada fuera de lo común. Pero cuando el plato estuvo listo, se le ocurrió añadir un poco de líquido de maní, lo mezcló cuidadosamente y luego lo probó.

¿Adivinan lo que pasó? El sabor era extraordinario, pero necesitaba confirmarlo, así que ofreció su creación a las damas de la cocina y luego a los familiares que conversaban en la sala. Las expresiones de aprobación fueron inmediatas, y todos abrazaron emocionados al autor de tan importante hallazgo (que el tiempo confirmaría como tal).

Generoso como siempre, Alejito decidió que su “travesura” podía gustar al resto de la gente, y al día siguiente habló con un sobrino que administraba una gasolinera a la salida de la ciudad, frente al colegio “Alejo Lascano”. Le contó su

proyecto: vender ceviche con el nuevo ingrediente.

Sin dudarlo, su sobrino le cedió sin costo el pequeño bar que estaba desocupado en la gasolinera. Era el lugar perfecto, como si el destino lo hubiera decidido. Sus primeros clientes fueron los conductores de buses que se detenían a cargar combustible y los profesores y estudiantes del colegio.

El ceviche de Alejito se hizo tan popular que, tras un año en ese lugar, su fama lo siguió hasta el nuevo local que instaló en la planta baja de la casa de sus padres, en Bolívar y Ricaurte, cerca de un mercado de mariscos. No hizo falta ponerle nombre al negocio ni anunciar su nueva dirección. “Vamos a comer el ceviche de Alejito” ya era un refrán popular.

En aquellos días, el ceviche costaba un sucre, y Alejito prefería el dorado como pescado principal. Seguía el ritual: pescado encurtido con limón, sal, cilantro, cebolla y ese toque mágico de jugo de maní. Lo servía con galletas cuadradas de “La Universal” o con pequeñas rosas, nunca con chifle. Para refrescar, ofrecía tres marcas de colas.

Su invención no tardó en convertirse en una tradición culinaria en Jipijapa, y de ahí se extendió a toda Manabí y al Ecuador entero. Incluso cruzó fronteras, como lo demuestra el famoso chef Jorge Rausch, quien en su canal de YouTube hace su propia interpretación del ceviche Jipijapa.

Alejito no se hizo rico con su invento, aunque familias enteras se admiraban de la calidad y sabor de su producto. Muchos lo animaron a trasladarse a Guayaquil para abrir su negocio allí, vaticinándole que pronto sería dueño de un edificio de tres pisos. Pero él siempre respondía: “Prefiero quedarme aquí, tranquilo”.

Y así lo hizo. A sus 84 años, Alejito Orlando siente la satisfacción de que su idea, nacida en una reunión familiar, germinó y se esparció por todos lados. Nunca guardó la preparación como secreto y fue siempre generoso con sus colegas y con quienes lo visitaron hasta que mantuvo su local. Hoy, el ceviche con maní de Jipijapa se disfruta en lugares lejanos. Aunque no todos sepan su origen, en cada cucharada está presente el legado de Alejito.

LA TRAVESURA DE ALEJITO



Ceviche de camarón

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de camarón
- 50 ml de zumo de limón mandarina
- 125 ml de zumo de limón sutil
- 1 cebolla colorada
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 1 ají cacique
- 1 ramillete de cilantro
- 1 diente de ajo
- aceite al gusto
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar los camarones, si son grandes se pueden cortar a lo largo.
- Con las cáscaras hacer un fondo y agregar los picos de las cebollas, el ajo y tallos de cilantro; añadir sal.
- Blanquear los camarones en el fondo durante quince segundos, escurrir y colocar en un recipiente con agua y hielo.
- Dejar enfriar el caldo de la cocción del camarón.
- Picar la cebolla y el pimiento en cuadraditos pequeños, mezclar con el jugo del limón mandarina y sal.
- Al camarón, agregar el jugo del limón sutil, sal y el ají picadito. Encurtir al gusto y agregar el aceite junto a la salsa de cebolla y pimiento. Incorporar el fondo de camarón frío para reducir acidez. Agregar cilantro picado y cubitos de tomate fresco.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Ceviche transoceánico

En una afamada cevichería de San Vicente, famosa por su sazón y creatividad, un día decidieron innovar con un ceviche que reuniera lo mejor del océano. Usando navajas, almejas, pulpo y más delicias marinas, crearon un platillo único al que bautizaron “Transoceánico”. Una experiencia inolvidable que te deja totalmente satisfecho con esta increíble y preparación.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 20 conchas negras o pianguas frescas, 200 g de camarones, 100 g de calamar, 100 g de churo cocido, 100 g de pescado fresco, 100 g de pulpo, 6 almejas, 4 navajas
- 2 cebollas coloradas, 2 pimientos rojos, 1 tomate, 1 ají cacique, 1 ramillete de cilantro
- 10 limones mandarina o 20 limones sutil, 1 naranja
- aceite al gusto
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar bien las conchas, golpearlas para verificar que no suenen huecas, de ser así desecharlas. Calentar agua en una olla, rociar las conchas, lavarlas enseguida y enfriar. Abrir las conchas, agregar sal, limón y reservar. Cocinar el pulpo hasta que esté suave, enfriar, picar y aliñar con limón y sal. Blanquear el camarón, calamar, almejas y navajas. Encurtir el pescado en limón.
- Colocar los mariscos en una cevichera, sazonar con limón y sal, agregar jugo de naranja, la cebolla en plumas o cubitos, los pimientos y el cilantro; decorar con tomate picado y agregar el aceite. Acompañar con chifles.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Ceviche de pulpo

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de pulpo precocido cortado en finas rodajas
- 80 g de pulpo precocido para licuar
- 4 cdas de cebolla colorada en cuadritos
- 4 cdas de tomate en cubitos
- 4 cdtas de cilantro
- 100 ml de zumo de limón
- 1 tza de agua fría
- aceite vegetal al gusto
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Licuar ochenta gramos de pulpo precocido con una taza de agua fría y una parte del zumo del limón para crear el fondo del ceviche, luego cernir.
- Mezclar el pulpo con la preparación anterior y corregir puntos de sal, pimienta y acidez, agregando más limón o más agua al gusto.
- Disponer en las cevicheras, colocando los vegetales en el centro de la preparación y coronar con el cilantro.
- Agregar aceite al gusto y acompañar con chifles o papas.

Nota: Para determinar el punto de cocción del pulpo, se puede utilizar un palillo de dientes para pinchar la parte más gruesa. Este método, conocido como “la prueba de la papa” indica que el pulpo está en su punto si el palillo se introduce y retira con facilidad. En ese caso, se puede retirar del agua y dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 30 minutos (a partir de que el pulpo está cocido y ha reposado al menos 4 horas)
Técnica: Tradicional



Ceviche de concha

El ceviche de concha es un platillo que se puede disfrutar todo el año. Su origen se remonta a tiempos ancestrales. Hay crónicas que cuentan cómo los indígenas las consumían crudas, y con la llegada del limón, nació esta preparación que combina la frescura del mar con la acidez cítrica, creando un ceviche lleno de historia y tradición. Prepararlo solo toma 30 minutos, pero su sabor se queda en la memoria para siempre.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 60 conchas negras o pianguas frescas
- 1 tomate
- 1 cebolla colorada
- 1 pimiento rojo
- 1/2 tza de zumo de limón
- 1/4 tza de jugo de naranja
- 1 ají cacique
- 1 ramillete de cilantro
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar bien las conchas, golpearlas para verificar que no suenen huecas, de ser así desecharlas. Calentar agua en una olla, rociar las conchas, lavarlas enseguida y enfriar.
- Abrir las conchas, agregar sal, limón y reservar.
- Incorporar la cebolla, el pimiento cortado en juliana, el tomate cortado en cubos y el jugo de naranja.
- Añadir el aceite, cilantro y ají. Acompañar con chifles.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Achogchas rellenas de queso

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 8 achogchas
 - 300 g de queso manaba
 - 100 g de cebolla blanca
 - 2 tomates
 - 25 g de cilantro
 - 100 ml de agua
 - 1 cdta de aceite de achiote

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cortar la punta inferior de las achogchas, retirar las semillas y las venas sin perder la forma. Reservar la tapa.
 - Mezclar el queso rallado con la cebolla blanca picada finamente, el tomate picado en cubos y el cilantro. Reservar la mezcla.
 - En una olla, hervir el agua con el achiote y cebolla blanca picada en trozos.
 - Rellenar las achogchas con la mezcla de queso y cebolla. Usar la parte cortada como tapa y fijarla con un palillo de dientes para evitar que el relleno se salga.
 - Llevar a fuego bajos las achogchas sumergiéndolas en el agua, asegurándose de que esta cubra hasta la mitad del producto. Cocinar por diez minutos, hasta que la achogcha se ponga brillante. Y antes de servir, agregar un poco más de queso desmenuzado.

Nota: Un consejo de la cocina tradicional, no dejar cocer demasiado las achogchas para conservar la suavidad de su textura.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Achogchas rellenas de carne

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 8 achogchas
 - 300 g de lomo de falda
 - 8 cdas de sofrito madre, 1 cda de aliño manabita
 - 1/4 de cdta de comino en polvo
 - 1 1/2 L de agua, 50 g de merma de vegetales
 - 3 plátanos dominicos
 - 5 ramitas de cilantro, 1 diente de ajo
 - 1/4 de cda de achiote en pasta o medio limón
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cortar la punta inferior y la parte superior de las achogchas, retirar las semillas y venas sin perder la forma. Reservar la parte superior como tapa.
 - Para el relleno, en un sartén, colocar el sofrito madre y la carne previamente adobada con sal y comino, sellar y reservar. Cocer los plátanos, agregar merma de vegetales, tallos de cilantro, ajo machacado, achiote o limón.
 - Majar plátanos, agregar una taza de agua de la cocción anterior y con el molinillo disolver la mezcla. Incorporar poco a poco el sofrito, carne sellada y sal, mezclar y dejar hervir.
 - Rellenar y tapar las achogchas, fijarlas con un palillo. Colocarlas en una olla y dejar cocinar de siete a diez minutos, con media taza del agua de la cocción cocinar en 1/2 de taza del agua donde se cocinaron, cuidando que no se pongan cauchosas.

Nota: La merma es el sobrante de los vegetales utilizados en la cocción.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Colonche zengue

En las zonas más internas de Manabí, donde los ríos son el alma del paisaje, nace un plato lleno de tradición: el colonche de zengue. En estas tierras, se practica la pesca artesanal, capturando al zengue en cañadas con sus catangas, una técnica que ha pasado de generación en generación. Ya en casa, se encurte con limón y cebolla, transformándose en un platillo que, con o sin maní, se considera el antecesor del ceviche de camarón que conocemos. Es infaltable en las mesas manabitas, pero el zengue, en peligro de extinción, se reemplaza con otras variedades de camarón.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 300 g de plátano
 - 400 g de camarón de río pelado
 - 40 g de cebolla colorada
 - 5 ramas de cebollín
 - 5 ramas de cilantro
 - 50 ml de zumo de limón
 - 150 g de salsa colonche (revisar receta)
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Asar los plátanos en el horno manabita.
 - Majar el plátano asado rectificar y reservar.
 - Encurtir el camarón con sal y zumo de limón. Añadir la cebolla colorada en juliana y cilantro finamente picado. Rectificar sabor.
 - Para servir, colocar una porción de plátano majado, sobre este añadir el camarón encurtido, el caldo de camarón y la salsa colonche.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



María pipona

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 4 plátanos dominicos
 - 1 tza de queso manaba rallado
 - 4 tza de agua
 - 3 hojitas de cilantro pozo/chillangua
 - 2 cdas de cebollín picado
 - 2 cdas de cilantro picado
 - 1 cdta de mantequilla
 - 3 cdas de suero salado (opcional)
 - 2 cdas de aceite vegetal
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cocer los plátanos en el agua junto a los tallos de cilantro de pozo o chillangua y majarlos.
 - Añadir cebollín finamente picado, sal, una parte del queso rallado, agua y suero salado (opcional). Amasar bien.
 - Porcionar la masa en tortillas y rellenar con queso rallado.
 - Freír las tortillas en una sartén con la mantequilla y aceite hasta que se forme una costra dorada en cada lado.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Técnicas: Ancestral

Hayacas

Hace muchos años, don Placita recorría las calles de Bahía de Caráquez en su bicicleta, llevando en un cartoncito las hayacas que su esposa preparaba con esmero y maestría. Estas hayacas, envueltas en hoja de plátano, eran una delicia que rápidamente conquistó el paladar de la gente. Con el tiempo, don Placita abrió su quiosco en la parroquia Leonidas Plaza, donde, cada mañana, las hayacas volaban de las manos de los clientes. En solo 15 minutos, estas joyas de la gastronomía manabita estaban listas para ser devoradas, y para las 11 de la mañana, no quedaba ni una sola. Así, don Placita y su esposa fundaron una tradición que sigue siendo recordada.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 60 g de harina de maíz
 - 150 g de pechuga de pollo desmenuzada
 - 400 ml de fondo de ave
 - 2 cdas de vinagre de guineo
 - 100 g de gordo de maní (revisar receta)
 - 100 g de refrito, 20 g de aliño de la abuela
 - 5 g de comino, 5 g de coriandro (semilla de cilantro), 3 hojas de cilantro de pozo/chillangua
 - 20 g de pasas, 30 g de aceitunas, 50 g de raspadura
 - 4 huevos duros
 - 10 hojas de plátano soasadas
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- En el agua cocinar el pollo con el ajo, la cebolla y el cilantro de pozo o chillangua, sal, pimienta, comino y coriandro.
 - Retirar la pechuga del caldo, desmenuzar y sofreír con el refrito. Agregar la panela al caldo, colarlo y licuarlo con la harina de maíz. Repetir el proceso hasta que tenga una textura de puré suave (jerén).
 - Para armar, agregar el jerén sobre la hoja de plátano; agregar en el centro el gordo de maní; sobre este el pollo desmenuzado, aceitunas, rodajas de huevo duro y pasas para decorar el envuelto. Cerrar.
 - Cocer al vapor por veinte minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional

Pastel de yuca relleno de carne

Cuando llegaba la visita a casa de los Zavala, en Jipijapa, las tías Adela y Marianita se llenaban de emoción y era sabido que habría pastel de yuca relleno de carne. Este pastel se reservaba para los momentos que realmente importaban. Las tías, con sus delantales de flores y el cabello recogido en moños firmes, siempre decían: “El secreto está en la yuca”. Conseguir una buena en el mercado era un arte que dominaban. Sabían cuál era la más tierna, la más suave, la que daría al pastel esa textura única que se deshacía en la boca. A medida que pasaron los años, este pastel se convirtió en una especie de reliquia, que viajaba a través del tiempo, transmitida de generación en generación y en un portal que conecta a la familia con sus raíces y con las tías, como si siguieran amasando con dedicación y con su cariño colándose en cada bocado.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 2 lbs de yuca
 - 1 lb de carne
 - 200 g de refrito
 - 1/4 tza de mantequilla
 - 1/4 tza de crema de maní
 - 2 huevos
 - sal, pimienta, comino, cilantro al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Cocinar y majar la yuca haciendo un puré.
 - Una vez frío, agregar un huevo batido y la mantequilla derretida.
 - Para el relleno, poner en una sartén a fuego medio el refrito y la carne previamente picada, dejar cocer unos minutos hasta sellar. Antes de finalizar la cocción agregar crema de maní y retirar del fuego. Dejar reposar y agregar los huevos duros picados y el cilantro.
 - En un molde, colocar una capa del puré de yuca, una de relleno y cubrir con otra capa de puré.
 - En el horno previamente calentado a 200 °C, por quince o veinte minutos.

Tiempo de preparación: 35 minutos
Técnica: Tradicional



Picante de pulpo

En las playas mantenses, cuando el pulpo está fuera de veda, los restaurantes populares tienen un plato que no pasa desapercibido: el picante de pulpo. Pescadores y cocineros siguen un protocolo casi sagrado para asegurar que cada bocado sea perfecto. El pulpo debe ser cocido idealmente un día antes de servirlo para que su textura sea firme y agradable. ¿De dónde viene el pulpo? De Ligüiqui, donde la pesca es una misión familiar: salen todos a recolectar en los corrales marinos, como se hacía desde tiempos ancestrales. Y tienen el cuidado de que no todos los pulpos se llevan a la olla: los más jóvenes son devueltos al mar para que sigan creciendo, porque aquí se respeta la prudencia de este animal. El secreto de este plato está en el equilibrio: el colágeno bien reposado, el corte perfecto y ese toque justo de picante que hace sudar de gusto. Al probar el picante de pulpo se siente cómo cada bocado conecta con la esencia de la costa manabita, donde el sabor y la tradición se mezclan para darte un golpe de mar directo al paladar.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 500 g de pulpo cocido
 - 400 g de yuca cocida y cortada en cubos
 - 4 cdas de cebolla colorada cortada en juliana
 - 1 cda de cilantro
 - 60 ml de zumo de limón
 - 2 cdas de aceite vegetal
 - sal y pimienta negra al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Disponer la yuca previamente cocida en un plato.
 - Poner el pulpo previamente cocido en el grill con sal y pimienta. Picar en rodajas. Curtir con limón las cebollas y mezclar con el pulpo y luego con la yuca. Agregar un chorrito de aceite. Servir las porciones, terminando el plato con más cebolla curtida, cilantro y un tentáculo grillado de pulpo como parte de la decoración.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Ancestral



Lampreadas de camarón o patitas de puerco

Es antojo callejero infaltable en las galleras, donde se venden entre gritos y apuestas en pleno fragor de las peleas de gallos. Se sirven sobre un papel despacho, brillando con su grasa característica. Bañadas en curtido de cebolla, las lampreadas se cubren con ají manaba, llenando el aire con su aroma irresistible.

El verdadero gusto lo da la calle, donde cada bocado es una mezcla de sabor y tradición envuelta en un papel grasoso que cuenta historias y encuentros de barrio.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
Para lampreadas de patitas de puerco:
- 4 patitas de puerco
 - 400 g de harina
 - 2 lt de agua
 - 5 g de azúcar
 - 5 g de sal
 - 2 huevos
 - 2 dientes de ajo
 - 1 rama de cebolla blanca
 - 5 g de aliño de la abuela
 - 5 g de cilantro
 - 2 g de comino
 - 2 g de coriandro (semilla de cilantro)
 - 5 g de bicarbonato

- Para lampreadas de camarón:**
- 2 lbs de camarón pequeño
 - fondo de camarón o agua
 - 400 g de harina
 - 5 g de azúcar
 - 5 g sal
 - 2 huevos
 - 2 cebollitas de verdeo

- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cebolla blanca
- 5 g de aliño de la abuela
- 5 g de cilantro
- 2 g de comino
- 2 g de coriandro (semilla de cilantro)
- 5 g de bicarbonato

- MODO DE PREPARACIÓN:**
Para lampreadas de patitas de puerco:
- En una olla, colocar las patas de puerco, el agua y los vegetales cortados en trozos grandes. Condimentar con sal y pimienta y cocinar durante dos horas. Una vez cocido, descarnar las patas y cernir el líquido para enfriarlo. Tomar 300 ml del caldo de cocción y mezclar con harina y huevos.
 - Aliñar los trozos de puerco con el adobo de la abuela. Condimentar la masa con sal. Llevar a fritura profunda a 175°C.
 - Encurtir la cebolla cortada en juliana con sal y limón.
 - Servir las patitas junto con el encurtido.

- Para lampreadas de camarón:**
- Sazonar el camarón con sal al gusto, zumo de limón y reservar.
 - Mezclar la harina y el bicarbonato con el fondo de camarón, sal y pimienta, cilantro y cebolla de verdeo. Colocar los camarones sobre la mezcla y cubrir bien. Llevar a fritura profunda a 175°C.
 - Encurtir la cebolla cortada en juliana con sal y limón para acompañar.

Nota: El ají manabita es una sugerencia para las dos preparaciones.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Apingachos o llapingachos de carne y queso

En la costa, los apingachos son también conocidos como yapingachos o pingachos. Es una deliciosa adaptación de los llapingachos andinos. Mientras en la sierra se preparan con papa y queso, los apingachos costeros incluyen carne y, en algunos casos, yuca, un ingrediente ancestral de la región y un toque final radicalmente diferente. Consumidos en las tardes, como antojo callejero, estos bocados de yuca están vinculados profundamente a la cultura montuvia. Ya sabe, de papa y queso, llapingachos serranos. De yuca, carne y queso, pingachos. Que no lo tomen descuidado.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 250 g de lomo de falda
 - 1 lb de yuca
 - 1 1/2 cda de mantequilla
 - 1 cda de sal
 - 1/2 cda de adobo manaba/aliño de la abuela
 - 8 cdas de sofrito madre
 - 2 pizcas de pimienta negra molida
 - 3/4 de tza de fondo de vegetales
 - 1/4 de cda de vinagre de guineo (revisar receta)
 - 2 pizcas de ají para seco
 - 1 pizca de comino en polvo
 - 1 pizca de coriandro (semilla de cilantro)
 - 8 ramitas de cilantro de pozo/chillangua o cilantro criollo
 - 4 cdas de almidón de yuca
 - aceite para freír al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Incorporar la yuca previamente cocida y prensada con la mantequilla y la sal. Amasar hasta incorporar todo.
 - Sazonar la carne con sal, pimienta y el adobo manaba.
 - En una olla, agregar el sofrito, el fondo de vegetales y el vinagre de guineo, si lo tiene disponible.
 - Rectificar sabores con la sal, pimienta, ají para seco, comino y coriandro.
 - Incorporar la carne y dejar cocer hasta reducir el caldo.
 - Porcionar la masa en bolitas.
 - Añadir el relleno y darle una forma alargada. Cubrir con el almidón de yuca.
 - Freír en abundante aceite a 180°C durante cuatro minutos hasta que se haga una costra.

Nota: Una variante de esta receta, se realiza con el tradicional queso manaba.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Tamal de pato

En los campos manabitas, donde los días transcurren al ritmo del viento y los cuentos de antaño se mezclan con el aroma del maíz, se sigue haciendo el tamal de pato. Esta pieza gastronómica, antecesora de la tonga y la hayaca, se forjaba con ingredientes prehispánicos. La Cairina Moschata doméstica, el pato criollo que aún se ve en fincas rurales, descendiente del silvestre Cairina Moschata Silvestry, protagoniza este plato. El jerén de maíz, el gordo de maní y el guiso de pato son los ingredientes que se combinan con maestría, creando este manjar. Don Galo Robles, recuerda con nostalgia cómo su madre preparaba estos tamales. “Lo aliñaba con montes y hierbas, como lo hacían los antiguos”, contaba y los ojos se le llenaban de recuerdos y el orgullo de una tradición en riesgo de extinción.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 pato pelado y despresado

Para el jerén:

- presas con hueso del pato
- 200 g de harina de maíz amarillo
- 2 L de agua
- 2 ramitas de cebolla blanca, 3 dientes de ajo, 2 hojas de oreganón, 3 ramitas de cilantro con raíz, 2 ramas de cilantro de pozo/chillangua con raíz
- 1 cda de panela
- 1 cda de vino de cereza
- 1 pizca de comino
- 5 g de sal

Para el estofado:

- 1 tza de vino de grosella, cereza o vino dulce
- 1 rama de cilantro con raíz, 1 rama de cilantro de pozo/chillangua con raíz
- 2 cdas de adobo de la abuela
- 1 cdta de ajo dulce en polvo
- sofrito al gusto

Para el tamal:

- 2 L de jerén (revisar receta)
- 400 g de estofado de pato desmenuzado
- 400 g gordo de maní (revisar receta)
- 4 huevos cocidos y cortados en trozos
- 50 g de pasas, aceitunas al gusto
- hojas de plátano soasadas

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar las presas del pato que tienen hueso con todos sus ingredientes, y elaborar un caldo concentrado. Retirar los huesos y reservar la carne del pato.

Para elaborar el estofado de pato:

- Cocinar las presas del pato con todas sus partes, elaborar un caldo concentrado. Retirar los huesos y reservar la carne.
- Usar las presas “carnudas” (sin hueso), adobar con el aliño de la abuela y macerar por treinta minutos. Calentar el sofrito y dorar las presas a fuego bajo, agregar todos los ingredientes, poner agua si es necesario, cocer hasta que el pato esté suave.
- Sacar las presas y desmenuzar de manera gruesa, mezclarla con la salsa del estofado y reservar.

Para elaborar el jerén:

- Colar el caldo y en cinco tazas disolver la harina de maíz, junto al resto de ingredientes; cocinar removiendo constantemente hasta que se obtenga una textura de puré.

Para armar el tamal:

- Colocar en la base de la hoja media taza de jerén, en el medio una cucharada de gordo de maní. Encima poner dos cucharadas del estofadito desmechado con el jugo, una rodaja de huevo cocido, cilantro y envolver. Cocinar al vapor en el horno manabita, vaporera de barro o tamalera por una hora.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Ancestral



Bollito de maíz

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 200 g de harina de maíz
- 50 g de queso
- 50 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- 5 g de sal
- 1 huevo
- 2 g de bicarbonato

MODO DE PREPARACIÓN:

- Incorporar todos los ingredientes.
- Mezclar hasta obtener una masa lisa.
- En la hoja de plátano, agregar la mezcla, incorporar el queso y sellar haciendo un envuelto.
- Hornear a 180°C durante veinte minutos o asar en un comal caliente en el horno manabita y voltear una vez la hoja esté casi quemada.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Ancestral y tradicional



Bollo de pescado

Como si fuera celestial, el bollo de pescado ha encontrado su lugar. Aunque el de choncho es el rey de la gastronomía local, la llegada de migrantes de otras provincias trajo nuevas ideas y sabores. Fue así que el pescado comenzó a reemplazar al choncho, adaptándose al gusto manabita. La masa sigue siendo la misma, pero el relleno cambia para su nueva identidad. Es emblemático en eventos religiosos y velorios, tan esencial que no recibirlo ahí junto con un café es casi pecado.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 500 g de masa madre de plátano (revisar receta)
- 300 g de pescado albacora
- 550 ml de fondo de pescado
- 150 g de sofrito madre
- 70 g de adobo manaba o aliño de la abuela
- 1 cdta de achiote en pasta
- 1 tza de agua
- 5 hojas de cilantro de pozo/chillangua, 10 ramas de de cilantro
- 10 g de sal

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar los plátanos con la pasta de achiote (el secreto para una masa suave); agregar el maní y continuar amasando previo a incorporar el fondo de pescado.
- Adobar el pescado con el aliño de la abuela, en una sartén agregar el sofrito madre, el pescado adobado y el achiote; rectificar la masa con sal y agregar el cilantro de pozo o chillangua junto con cilantro criollo finamente picados.
- Llevar a cocción la masa amadre, con el fondo y el agua, reservar.
- En una hoja de plátano colocar la masa, en el centro agregar el pescado aliñado. Cerrar el envuelto y hornear.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, al menos 10 horas)

Técnica: Tradicional



Bollo negro o bollo de sangre

Proviene del sur de Manabí y con él no cabe improvisar: toma al menos 10 horas de cocción, más tres de preparación, tras haber faenado un chancho. Anita Zavala, cuya hospitalidad se reflejaba en las celebraciones en la Hacienda La Mariana, tenía la del bollo entre sus recetas. Era el plato especial para los cumpleaños de su esposo, don Alberto, manabita hospitalario, generoso y siempre rodeado de amigos y familiares.

Hoy, el bollo negro sigue siendo un plato que da fe del valor de las tradiciones y la calidez de las celebraciones familiares.

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 6 lbs de plátano rallado (medio racimo)
- 4 lbs de lonjas de manteca con cuero de chancho
- 5 lbs de patitas de chancho
- 1000 ml de sangre de chancho
- 1 lb de cebolla colorada
- 4 pimientos verdes
- 6 ramas de cebolla blanca
- 6 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- 6 hojas de oreganón
- 1 cda de orégano en polvo
- 1 cda de comino

- 1/2 cdta de pimienta negra
- 1 cdta de pasta de achiote
- aceitunas y pasas (opcional)
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar y rallar los plátanos.
- Separar el cuero de la manteca y llevar a cocinar para sacar chicharrones. En esa manteca hacer el refrito con cebolla colorada, pimiento y cebolla blanca.
- Luego disolver la sangre, para ello usar con hojas de maíz deshilachadas, cernir, incorporar a la mezcla el plátano rallado y se majan. A esta masa agregar el refrito, especias, hojas de cilantro de pozo o chillangua picadas, hojas de orégano y sal al gusto. Llevar a cocción y agregar agua.
- Para ver el espesor de la masa, dejar enfriar y armar los bollos. Es opcional añadir las aceitunas y pasas. Llevar los envueltos al horno manabita y tapar con fuego en la parte de arriba durante toda la noche.

Tiempo de preparación: 180 minutos (tiempo de cocción, al menos 10 horas)

Técnica: Tradicional



Bollo de choclo

Por allá por Tosagua, el bollo de choclo se prepara durante la cosecha del maíz. La familia se reúne, liderada por la abuela, jefa indiscutible de la cocina, para un proceso laborioso y festivo. Inicia con la recolección de choclo, según el tamaño de la familia. Con machetes afilados, hijos, nietos, primos y hasta vecinos, pelan cada mazorca, preservando las hojas para usarlas más tarde. Luego viene la molienda. Con el molino ajustado al punto necesario, todos participan porque se necesita fuerza y coordinación; uno muele y otro alimenta el vaso, asegurando que el proceso fluya.

Con la masa lista, la mezcla se envuelve en las hojas y va al horno, calentado desde la mañana. Los bollos se colocan como a las 8 de la noche y, como por arte de magia, al amanecer están listos, liberando un aroma que anuncia la recompensa del arduo trabajo.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de choclo entero
- 250 g de queso manaba
- 3 dientes de ajo
- 35 g de cebolla blanca
- 35 g de pimiento verde
- 1 tza de leche de choclo molido
- 65 g de mantequilla blanca
- 1/2 tza de agua

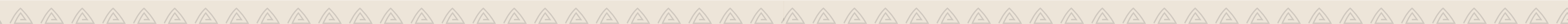
- 1/2 tza de suero salado
- 1/2 cdta de azúcar blanca
- 16 hojas de choclo
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar el choclo.
- Picar finamente la cebolla blanca, el ajo y el pimiento verde; mezclarlos con el choclo.
- Agregar el agua, la mantequilla blanca derretida, el queso, sal, azúcar, suero salado y leche de choclo.
- Incorporar bien todos los ingredientes.
- Ensamblar en las hojas de choclo en porciones.
- Llevar al horno manabita o en horno convencional a 180 °C.

Tiempo de preparación: 120 minutos (tiempo de cocción, al menos 8 horas)

Técnicas: Ancestral y tradicional





LAS BALSAS SON UNA FIESTA

Históricamente, los pueblos costeros manabitas mantuvieron su condición de navegantes, lanzando sus balsas al mar en busca de destinos a veces muy lejanos. Tierra adentro, los grupos humanos ubicados cerca de los ríos convirtieron estos cauces en sistemas de conectividad comercial y cultural. Destacaron como navegantes fluviales los balseros de los ríos Portoviejo y Carrizal. Del río Portoviejo, Teodoro Wolf, sabio alemán que vivió entre 1841 y 1924, dijo que “no es navegable, tanto por la escasez de agua, cuanto por ser demasiado torrentoso”. La observación del maestro, quien fue profesor de la Escuela Politécnica Nacional, la realizó en verano, cuando en los ríos manabitas disminuye dramáticamente el caudal, resultado de la falta de lluvias, ya que no son torrentes que nacen de deshielos. Lo cierto es que desde el siglo XIX, intrépidos navegantes hacían recorridos por el río, desde Santa Ana hasta Portoviejo, llegando al puerto ubicado en lo que hoy es el parque Mamey. Eran viajes comerciales, los campesinos llevaban sus productos cosechados en la montaña a venderlos en el centro urbano. En el trayecto, iban haciendo paradas para vender o para saludar a docenas de personas que los aclamaban.

La bajada de las balsas era una verdadera fiesta. Eran viajes motivantes, porque iban de pasajeros los cultivadores de versos y guitarras, y bellas damitas vestidas de trajes multicolores.

Se escuchaban amorfinos:

“Clavelito colorado/Clavelito carmesí/ni en sueños había pensado/que mi amor estaba aquí”. “Si tú me das a beber/que

sea desde tu boca/ese manjar tan divino/ que babeo me provoca”. “Dame negrita del alma/mi taza de chocolate/complace a este corazón/que solo de verte late”

“Silencio, quiero silencio/para remediar mis males/que en momentos como este/el silencio es lo que vale”. “Dices que quieres silencio/y que te tapas la oreja/yo quiero que me respondas/si quieres ser mi pareja”.

Y así transcurría el viaje, hasta que la balsa atracaba en el puerto Mamey, donde con algarabía la gente recibía los productos. A veces una banda de pueblo animaba el momento y se armaba la pachanga.

La costumbre pervivió hasta promediar los 60 del siglo pasado. Sin embargo, las balsas han hecho presencia en bajadas organizadas por colectivos culturales, y quien más ha impulsado esta actividad en el río Portoviejo es el folclorista Antonio Pico. Algo parecido ocurría con el río Carrizal. Se repetía la historia: los campesinos llegaban desde lejos y eran recibidos por centenares de compradores, deseosos de adquirir los productos de montaña adentro. La tradición en Calceta se ha mantenido con regularidad. Allí, el municipio y otros entes administrativos han impulsado, año a año, el Festival del Balsero del Carrizal para que la tradición no muera. Las embarcaciones, construidas con palo de balsa y caña guadúa, ataviadas vistosamente y transportando variados productos, realizan sus recorridos de aproximadamente cinco kilómetros para llegar a las inmediaciones del puente. Se elige a la mejor balsa y a la madrina más bonita entre las pasajeras de cada embarcación, que van ataviadas de preciosos vestidos campesinos. La gente se ubica lo mejor que puede y vitorea a sus balsas preferidas, mientras consume platos tradicionales de Calceta y Manabí. Se dice que la llegada de las carreteras y la construcción de las represas afectaron la navegación por los ríos Portoviejo y Carrizal, lo cual no es cierto. Revivir las balsas no solo perenniza una tradición cultural, sino que sigue siendo una alternativa de comercialización y desarrollo para las poblaciones que están en las márgenes de ambos ríos. Las balsas surcan las aguas y el corazón de un pueblo que se niega a olvidar sus raíces, navegando siempre hacia un futuro lleno de promesas.



Bollo rosillo

En la antigua Mocora, don Perfecto y su hijo Melquíades, a la salida del invierno, en sus mulas iban a Bachillero con sacos de verdes y bollos rosillo para vender en Barquero. Un día, Melquíades se adelantó, pero no llegó a casa.

Al otro día, lo encontraron en la copa de un guasmo, enredado entre las ramas, con la canasta vacía. Cuando recobró la cordura con un caldito de gallina, contó: “Una sombra me alzó por los cielos y me dejó en el árbol”. El bollo rosillo es parte de historias que se cuentan en las cocinas manabitas, recordando que, en esos montes, la realidad y lo fantástico a veces se encuentran.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 10 maduros
- 10 choclos con hoja
- 1 lb de queso
- 3 huevos
- 1 tza de mantequilla o nata
- 1 tza de leche
- 1 tza de azúcar o panela molida
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de polvo de hornear
- 2 rajitas de canela
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 onza o copita de currincho

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar los maduros, cocinarlos con poca agua junto a las rajitas de canela.
- Rebanar el choclo y molerlo o rallarlo muy fino.
- Derretir la mantequilla.
- Separar las yemas y las claras; batir las claras a punto de nieve con el azúcar o panela.
- Mezclar el maduro cocido y majado con el choclo, queso rallado, yemas, mantequilla derretida, polvo de hornear, canela en polvo y al final agregar las claras batidas a punto de nieve en forma envolvente.
- Rellenar las hojas de choclo con la masa, cerrar y atar en el centro con una tira de maíz.
- Cocer en horno manabita a fuego bajo; usar los tallos y las tusas de choclo para tener humedad y que el horno esté bien sellado durante la noche. También se puede utilizar la técnica baño de maría durante al menos dos horas.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, al menos 6 horas)

Técnica: Ancestral



Ostras u ostiones marínados

En el bullicio de los mercados de mariscos, el aroma del mar se mezcla con la algarabía de los compradores, a cualquier hora del día, los amantes de las ostras y de los ostiones se detienen en los puestos, buscando ese mordisco perfecto que despierta los sentidos. Los comerciantes, con manos expertas, abren las conchas al momento, revelando su tesoro húmedo y brillante.

Limón, sal y picante. Tres ingredientes, nada más. Pero en la simplicidad, se esconde la perfección. El toque del cítrico es un golpe audaz al paladar, un estallido de frescura que no necesita adornos. El picante despierta el deseo, mientras la sal potencia ese sabor marino tan puro y primitivo. Cualquier otro ingrediente es extra; el verdadero secreto está en el equilibrio feroz de esos tres elementos.

La leyenda dice que estos mariscos son afrodisíacos, pero para quienes los prueban, el placer va más allá de lo físico. Es una conexión con el océano y es la explosión de sabor en cada bocado, la que convierte cada visita al mercado en un ritual ineludible.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 12 ostras u ostiones previamente lavados y abiertos
- 1 cda de zumo de limón criollo por pieza
- 1 gota de ají picante por pieza

- 1/2 cdta de aceite de oliva por pieza
- 1/4 de cdta de salsa de ostras u ostiones por pieza
- 1 gota de salsa inglesa por pieza
- 2 gotas de salsa de soja por pieza
- hielo troceado para emplatar
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar las ostras.
- Incorporar una pizca de sal y pimienta al gusto
- Agregar limón al gusto. Se recomienda que tenga por lo menos una cucharada por pieza, podría ser más dependiendo de cada gusto.
- Añadir una gota de salsa de ají, salsa de ostras, salsa inglesa y de soja por pieza.
- Incorporar media cdta de aceite de oliva por pieza
- Emplatar las conchas sobre una camita de hielo y servir.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnicas: Varias (ancestral, tradicional e innovación)



Morcilla de arroz

Esta es una tierra que se precia de que las tradiciones se viven. Y pasa con la morcilla. Cuando la festividad llama, inicia la ceremonia larga y exigente y de cuyo resultado todos disfrutan y repiten. La morcilla no es para apurados: se necesitan al menos cinco horas de paciencia para este deleite que vale cada segundo. En las cocinas rurales es un legado que sabe a comunidad. Se empieza temprano, cuando las tripas se preparan para ser rellenas y es la sangre del chancho que da vida a la receta y la convierte en símbolo de la identidad manabita. El mito cuenta que la morcilla nació de la necesidad, de aprovechar hasta el último resquicio del chancho. Lo que fue solución de supervivencia se transformó en tradición.

- INGREDIENTES (8 - 10 porciones):**
- 1 L de sangre de cerdo
 - tripas de cerdo (cantidad necesaria)
 - 1 lb de arroz previamente cocido
 - 2 tza de manteca de cerdo
 - 2 tza de cebolla perla, 2 tza de cebolla colorada, 1/2 tza de ramas de cebolla blanca finamente picadas
 - 1 tza de pimienta verde, 2 pimientos rojos finamente picados
 - 4 dientes de ajo finamente picados
 - 1 col pequeña finamente picada
 - 1 cdta de comino, 1 cdta de orégano, 1 cdta de pimienta
 - pasta de achiote y sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Lavar bien las tripas de cerdo con agua y limón para elimi-

- nar cualquier olor, dejar reposar en agua con sal y jugo de limón durante al menos una hora, lavar nuevamente.
- Cocinar el arroz duplicando la cantidad de agua y reservar. Debe estar bien cocido, pero no demasiado blando.
- En una sartén grande, derretir la manteca de cerdo a fuego medio junto con la pasta de achiote. Agregar las cebollas perla y colorada, ajo, pimientos y cebolla blanca. Freír hasta que todo esté suave, condimentar. Cocinar por unos minutos más para que las especias se integren bien.
- En un recipiente grande, mezclar la sangre de cerdo con el arroz cocido y el refrito. Incorporar bien. Rellenar las tripas de cerdo con la mezcla, utilizando un embudo o una manga pastelera. Atar las puntas de las tripas con hilo de cocina o con piola de hilo para evitar que el relleno se salga durante la cocción.
- Cocinar las morcillas en una olla grande, con agua y sal a fuego lento durante aproximadamente una hora, hasta que estén bien cocidas. Durante la cocción, pinchar las morcillas ocasionalmente con una aguja para liberar el aire y evitar que exploten. Luego, para secar, colocar en un horno a 120°C por una hora. Antes de servir, calentar en un sartén con un poco de grasa y acompañar de ensalada y limón.

Tiempo de preparación: 180 minutos (tiempo de cocción, entre 2 y 3 horas)
Técnica: Ancestral



Mantequilla blanca

La mantequilla blanca manabita es un tesoro cremoso que se hace a puro pulso y paciencia. Tiene dos formas de nacer. La versión exprés, más popular en la zona urbana, se bate día a día con la nata de leche hervida y se guarda en canutos de caña, perfectos para llevar y mostrar con orgullo. Pero hay la versión premium, en la que toca esperar hasta 15 días: se guarda la leche entera hasta que flote la grasita, se fermenta, y luego, ¡a batir se ha dicho! ¿El truco? El suero amarillo: lleno de probióticos y el toque mágico que mantiene la mantequilla fresquita. Esta delicia es perfecta para untar con plátano asado o yuca, y hasta está conquistando a la repostería. ¡Una mantequilla con sazón y tradición!

- INGREDIENTES:**
- 8 tza de suero amarillo
 - leche entera (cantidad necesaria)
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- **Proceso corto:** Hervir la leche entera y dejar enfriar para que la nata se acumule en la superficie del recipiente. Recoger la nata diariamente y refrigerar. Si no se cuenta con refrigeración, conservar la nata con un poco de suero y una pizca de sal. Al recolectar una cantidad considerable de nata, batirla hasta obtener una mezcla homogénea y agregar un poco del suero amarillo y sal. Guardar en recipientes herméticos y mantener en refrigeración.
 - **Proceso largo:** Agregar todos los días en el suero amarillo el 10% de leche, de acuerdo con la cantidad del suero, y recoger la grasa que flota en la superficie. Después de quince días, colocar la mezcla en un recipiente y batir. Agregar leche hasta formar una mantequilla blanca, tamizar y colocar en canutos de caña para lograr un sabor más intenso y con mayor grado de fermentación.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Tradicional





Masas

Con estas cuatro masas, se puede hacer maravillas. Son la base de muchas preparaciones: sopas, empanadas, tortillas, torrijas, pasteles y más.

INGREDIENTES:

Masa madre manabita:

- 6 lbs de plátano pelado y rallado
- 6 lbs de maní
- 10 g de pasta de achiote, 350 g de refrito
- 10 g de sal
- 5 g de coriandro (semilla de cilantro) en polvo
- 60 g de oreganón, 60 g de cilantro criollo, 60 g de cilantro de pozo/chillangua picados
- 20 g de ají cacique picado
- 50 ml de vinagre de guineo (revisar receta)

Masa de maíz amarillo:

- 8 mazorcas de maíz amarillo
- 1 tza de agua caliente
- 1 tza de manteca de cerdo, 1 tza de nata de leche de vaca, 1/2 tza de suero salado
- sal y azúcar al gusto

Masa de plátano:

- 4 plátanos
- hojas de cilantro de pozo/chillangua, cilantro criollo y oreganito al gusto
- sal al gusto

Masa de yuca:

- 3 lbs de yuca fresca pelada
- 1 tza de queso rallado, 1 tz de mantequilla
- 1 tza almidón de yuca

- 2 cdas cilantro criollo fresco
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- **Masa madre manabita:** Poner a tostar el maní en el horno durante quince minutos a 180 °C. Pelar y moler hasta hacer pasta. Rallar el plátano e ir agregando la pasta de achiote para que la masa no se ponga morada. Mezclar con la pasta de maní, cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua, oreganón, ají cacique, coriandro y el refrito; amasar muy bien hasta que esté suave.
- **Masa de maíz amarillo:** Poner a hervir el agua y colocar las mazorcas. Dejar que se cocinen, retirar del fuego y reservar hasta el día siguiente. Rallar las mazorcas, agregar todos los ingredientes, amasar hasta que esté muy suave. Colocar más agua y manteca si es necesario.
- **Masa de plátano:** Calentar el agua, al hervir incorporar el achiote o un chorrito de limón y sal; agregar los plátanos y cocinar hasta que estén suavitos. Una vez listos, majar hasta obtener una masa homogénea, rectificar y reservar en un lugar calentito.
- **Masa de yuca:** Calentar el agua, al hervir incorporar la yuca hasta que esté suave. Moler la yuca, agregar el almidón, mantequilla, sal, pimienta, el cilantro fresco y el queso rallado. Dejar enfriar.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnicas: Varias (ancestral, tradicional e innovación)



Ajies tradicionales

El ají ha sido un compañero de la cocina manabita desde tiempos inmemoriales. No es de extrañar que los arqueólogos, encuentren vestigios de este picante en la historia culinaria de la región. Con sus múltiples tonos de picor y sabor, era esencial en cada plato.

Sin embargo, la llegada de los españoles trajo cambios y el ají dejó de ser protagonista para convertirse en un acompañante opcional. Pero el ají sigue vivo y vibrante y se debe, en gran parte, a la mano de las abuelas que lo preservan con otro tesoro local: el vinagre de guineo, hecho de la fermentación del guineo maduro y que resalta el sabor del ají. Por eso es que sin vinagre de guineo, no hay ají manabita y juntos, no los desplaza nada.

INGREDIENTES:

- 2 tz de ají cacique amarillo
- 1 cda de cebolla colorada, 1 cda de cebolla perla, 1/2 cda de ajo
- 1 cdta de coriandro (semillas de cilantro)
- 1/8 de tza de remolacha, 1/8 de tza de zanahoria amarilla
- 3/4 de tza de vinagre de guineo (revisar receta)
- 1 1/2 cda de zumo de limón mandarina
- 1 1/2 cda de sal

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar bien el ají cacique amarillo.
- En un recipiente de boca ancha de 1 litro de capacidad, agregar ají, vinagre de guineo, zumo de limón, sal y revolver.
- Una vez peladas la zanahoria y la remolacha, cortar en dados medianos. Incorporar las cebollas paiteña o perla, tapar y conservar.
- Esta preparación base se complementa y renueva a lo largo del tiempo y puede durar de 6 a 12 meses. El aji es infaltable en la mesa manabita, así tenemos el aji de la abuela o ají manaba cuyo secreto es el vinagre o la variedad de ajíes disponibles (ratón, mira pa´el cielo), hay para todos los gustos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Hayaca de arroz

En el corazón de Manabí, Blanca y Violeta, las mayores de diez hermanos, eran las reinas de la cocina. Hijas de un italiano con sabor manabita, don Ángel, y de doña Bertha, más manabita que el viche, heredaron el amor por la cocina y lo llevaron al siguiente nivel, influenciadas por las tías abuelas Marianita y Adela, maestras de la sazón.

Fue así como Blanca y Violeta, con una mezcla de ingenio y dedicación, crearon la hayaca de arroz. Corría 1960 y las hermanas se inspiraron en las hayacas de maíz, pero con un toque especial: la masa. El relleno, por su parte, era un homenaje a las hayacas tradicionales, pero con toque manabita. Esta receta sigue siendo un secreto de familia, tanto que solo hay un restaurante en todo Manabí que la incluye en su menú.

La próxima vez que vaya por Manabí, si da con el restaurante, pida la hayaca de arroz. Eso sí, no olvide a Blanca y Violeta, maestras de la cocina que, con un poquito de picardía y mucho amor, supieron convertir una receta en una tradición que perdura. ¡Buen provecho!

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 600 g de arroz
- 1 pechuga de pollo
- fondo de pollo
- 3 cdas de sofrito
- 4 lts de leche
- 1/2 tza de azúcar
- 3/4 de tza de mantequilla
- 2 tza de gordito de maní (revisar receta)
- 4 huevos duros
- pasas y aceitunas al gusto
- sal y pimienta al gusto
- hojas de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- Dejar remojar el arroz en el agua durante un día entero y retirar el líquido y agregar leche infundionada con el fondo de pollo; licuar, colar y llevar al fuego hasta obtener una consistencia parecida a una natilla.
- Para el relleno, desmechar la pechuga de pollo previamente cocida.
- En un sartén agregar el sofrito junto con el pollo desmechado, condimentar con sal y pimienta.
- En una hoja de plátano ensamblar la masa, el relleno de pollo, el gordo de maní, una rodajita de huevo duro, aceitunas y pasas al gusto.
- Se puede cocinar en horno manabita, olla tamalera o al baño de maría, al menos por treinta minutos.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Tradicional



Ají de camarón

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de camarón pelado
- 4 cebollas coloradas medianas
- 2 zanahorias
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 4 limones mandarinas jugosos
- 10 unidades de ají de ratón
- 2 cdas de cilantro criollo
- 2 cdtas de vinagre de guineo
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Blanquear el camarón.
- Cortar el camarón en trozos pequeños.
- Encurtir el camarón con el zumo de limón y sal.
- Picar el ají y moler con vinagre de guineo. Añadir el pimienta rojo, pimienta verde, cebolla colorada y la zanahoria picada en cuadraditos pequeños.
- Servir y decorar con cilantro finamente picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Aserrín

En la costa manabita, existe un plato que lleva el curioso nombre de “aserrín”. Suena rústico y es un manjar que pocos han tenido la suerte de probar. Este plato de la mesa chola mantense se come en los hogares de los pescadores en los desayunos y las meriendas, un consuelo caliente tras largas jornadas en el océano.

A pesar de ser tan querido por los pescadores, el aserrín casi no se encuentra en los restaurantes. Solo unos pocos comedores, ubicados cerca de la Autoridad Portuaria, lo ofrecen. Pero para probar el aserrín en su máximo esplendor, necesitarás la invitación de un pescador. Es en su casa, junto al plato de arroz y plátano asado, donde revela todo su sabor y tradición.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

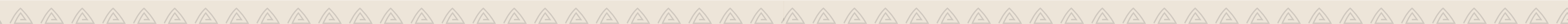
- 1 lb de pescado blanco de carne firme (tollo mico)
- 2 cebollas blancas
- 4 cdas de pimienta verde picado
- 4 cdas de cebolla colorada picada
- 3 cdas de aceite achiotado
- 10 ramas de cilantro
- 1 L de agua
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar el pescado en el agua, agregar las ramas de cilantro y una cebolla blanca.
- Una vez cocido, retirar del agua y desmenuzar el pescado.
- En un sartén hacer un refrito con los pimientos, cebolla colorada, cebolla blanca y el achiote; agregar el pescado.
- A fuego bajo, dejar secar hasta obtener una textura parecida a las virutas de coco seco.
- Rectificar con sal y pimienta.
- Dejar enfriar.
- Se puede servir con arroz o plátano asado, cebollas encurtidas o conservarlo en un frasco de vidrio.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional





Vinagre de guineo

En Manabí, el vinagre de guineo es un personaje de la cocina. Y es que, ¿dónde más en el mundo puedes dejar fermentar un racimo de guineo sin ningún iniciador y terminar con vinagre puro, fuerte y sabroso? Antiguamente, las abuelas colgaban las racimas de guineo en los patios, tapándolas con sacos de yute para que “suden” a gusto. Debajo, un tacho esperaba pacientemente las gotas que caían con calma, transformando la paciencia en el mejor vinagre del barrio. El truco está en esperar que el guineo esté tan maduro que casi se despida de este mundo. Así, con todos sus azúcares listos para la acción, no se convierte en alcohol, sino en puro vinagre. Y en la cocina manabita, este vinagre se usa para todo: macerar carnes, darle vida al ají manaba —que sin vinagre simplemente no es ají—, y hasta para desinfectar frutas o el área de trabajo en la cocina, como si fuera un abuelito manabita dándote sabios consejos de higiene.

Como si el vinagre no fuera ya lo suficientemente especial, el toque final es asolearlo. Sí, porque no hay nada como el sol de Manabí para darle ese color cafecito tan deseado. Así que la próxima vez que pases por una cocina manabita, detente un momento y agradece al sol, al guineo y a la paciencia, porque ese vinagre tiene más historia y secretos que cualquier receta gourmet.

INGREDIENTE:

- guineos maduros (cantidad necesaria)

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hay tres modos de hacer vinagre de guineo, para ello se requiere un frasco de vidrio de boca ancha de un litro y un paño de tela fina y transpirable tipo liencillo.
- En el primer modo, se colocan los guineos en el frasco y se tapa con el liencillo amarrado con una piola de cabuya o hilo de bridar.
- Para el segundo modo, se utilizan los guineos sin cáscara y se los deja fermentar mediante el mismo procedimiento anterior. Es importante destacar que este modo es el más utilizado en la actualidad.
- El tercer modo, cada vez menos vigente, consiste en colgar los racimos de guineo, cubrirlos con sacos o costales de cabuya o yute sin colorantes y colocar debajo de cada racimo un recipiente, en el que poco a poco se destilará el vinagre hasta que esté totalmente fermentado.

Nota: La fermentación con cáscara se tarda un mes y sin cáscara veintidos días, a una temperatura mínima de 20°C. Una vez obtenido el vinagre, las abuelas solían agregarle especias dulces como canela, clavo de olor, anís estrellado, pimienta dulce y hasta ruda de castilla. Este macerado se usa en repostería, para hornados o platos como la carne punzada.

Tiempo de preparación: 30 a 60 minutos (tiempo de fermentación, al menos 22 días)

Técnica: Tradicional



Café de olla

En muchos rincones del campo manabita, el café de olla es una bebida de comunidad y cercanía. Se prepara en grandes cantidades, especialmente cuando la casa se llena de visitas, asegurando que cada taza tenga el mismo sabor cálido y reconfortante. La olla burbujea a toda hora, porque siempre es buen momento para un café.

Tiene secretos. Antes de apagar el fuego, se lo debe “asustar,” es decir, se le añade una taza de agua fría para detener la cocción y permitir que los afrechos se asienten, dejando el líquido limpio y listo para ser servido. Es esencial y asegura una bebida perfecta que une, invita a la sobremesa y siempre sabe mejor cuando se comparte.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1000 g de café Jipijapa tostado y molido
- 1.4 L de agua

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hervir el agua y cuando empiece a ebullición agregar el café molido y dejar en el fuego por dos minutos.
- Apagar y rociar agua con las manos en forma de lluvia y tapar la olla.
- Servir después de que hayan pasado al menos 10 minutos; para garantizar que los granos se asienten.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Técnica: Ancestral



Fritada manaba de calle

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de carne de cerdo, de panza y lomo
- 400 g de cuero de cerdo
- 25 g de adobo manaba o aliño de la abuela
- 50 g de cebolla blanca
- 50 g de cebolla colorada
- 1 col, 1 zanahoria
- 4 plátanos
- 4 maduros
- 50 g de manteca de cerdo
- 5 g de cilantro criollo
- 5 g de comino
- 1 L de cerveza
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Adobar la carne y cuero de cerdo con aliño durante veinte minutos. En una olla, colocar la carne y el cuero junto con el cilantro y las cebollas cortadas en trozos medianos.
- Añadir la cerveza, comino, sal y cocinar a fuego medio hasta que el líquido se reduzca y se libere la manteca.
- Agregar la manteca de cerdo y freír hasta que todo el líquido se consuma. Rectificar sabores.
- En la misma grasa, freír los chifles y maduros.
- Acompañar con ensalada de col con zanahoria; también se puede agregar ají.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Técnica: Tradicional



Buche de ratón

En el cantón Olmedo sobrevive una de las recetas más curiosas y antiguas de la región: el buche de ratón. A pesar de su nombre que podría generar disgusto a más de uno, este plato no tiene nada que ver con roedores, sino que debe su nombre al ingenio y humor de quienes lo crearon hace ya 100 años.

Nacido de la pobreza y en tiempos de escasez, surgió como una solución ingeniosa para aprovechar los recursos disponibles en el campo. Las familias no desperdiciaban nada y esta receta es un reflejo de esa capacidad de adaptación. El secreto de su sabor radica en el uso del maní verde, que le otorga un toque único y especial. Hoy, pocas familias mantienen viva esta tradición, y con ellas, las técnicas ancestrales que han sido transmitidas de generación en generación.

INGREDIENTES (8 - 10 porciones):

- 1/2 lb de maní verde sin pelar
- 2 lt de agua
- 1 tza de cebolla colorada cortada en tiras
- 1 tza de tomate cortado en cuadros
- 1/2 tza de pimientos verde cortado en tiras
- Cilantro al gusto
- 1/4 tza de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto
- ají (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN:

- Colocar el maní verde en un recipiente.
- Hervir agua y cubrir el maní. Dejar en remojo por treinta minutos aproximadamente.
- Realizar los cortes de los vegetales, colocar cada uno en un recipiente aparte.
- A la cebolla colorada colocarle agua fresca y sal por diez minutos.
- Una vez pasados treinta minutos y con el agua tibia, proceder a pelar el maní.
- Colocar la mitad del maní en una licuadora para procesarlo poco a poco y mover para que todo quede en una mezcla homogénea.
- Colocar un poco de agua fresca e integrar el resto de maní (tiene que quedar una pasta espesa).
- Colocar el maní licuado en un bowl, integrar vegetales (cebolla, pimiento, tomate y cilantro).
- Agregar al final el zumo de limón poco a poco junto con la sal y la pimienta.
- Servir acompañado de plátano asado.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Técnica: Ancestral



Torta de plátano con pescado

En Rambuche, allá por Jama, las mejores tortas las preparan las señoras del pueblo. Apenas uno va llegando, en las esquinas se escucha el chisporroteo del plátano en la paila y el pescado fresquito se mezcla en esa combinación que los manabitas entendemos. Se consume en el desayuno pa’ arrancar el día con energía, o en la merienda, cuando el sol ya no aprieta tanto. Si te ofrecen este plato, acepta con gusto, siéntate bajo la sombra de un buen árbol y deja que los sabores te cuenten, a su manera, la historia de este plato. ¡Eso es comer con ganas!

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 2 lbs de pescado blanco
- fondo de pescado
- 10 plátanos dominicos
- 4 cebollas coloradas medianas, 4 dientes de ajo, 1 pimiento
- 2 cdas de cilantro criollo, 2 cdas de cilantro de pozo/chillangua finamente picado
- 1 1/2 lb maní en pasta
- 1 cdta de achiote
- 4 hojas de orégano
- limones mandarinas al gusto
- sal y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Licuar los plátanos junto con el fondo y el maní hasta formar una pasta lisa. Para el relleno, en un sartén, realizar el sofrito, con cebolla, pimiento y ajo. Incorporar el pescado previamente cocido y desmenuzado; agregar zumo de limón mandarina, comino, cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua, orégano y sal al gusto.
- Finalmente, verter la mezcla en una paila u olla de barro, ir agregando el pescado y llevar al horno convencional a 180 °C por cuarenta minutos hasta que la masa esté totalmente cocida y en su punto.

Tiempo de preparación: 30 minutos (40 minutos de cocción)

Técnica: Tradicional



Condumio

Si se habla de condumio es que ya está cerca diciembre y cada familia se jacta de tener la mejor receta. En su preparación todo puede faltar, pero es protagonista la gallina criolla, que da el toque que no se encuentra en cualquier lado. Las recetas, escritas en cuadernos familiares, guardan secretos de generaciones y en cada cucharada, el condumio cuenta historias de manos que lo han preparado con esmero.

INGREDIENTES:

- 3 tza de carne de gallina criolla estofada y desmechada
- 4 tza de caldo de gallina
- 6 panes dulces
- 50 g de mantequilla, 50 g de nueces, 50 g de pasas, 50 g ciruelas pasas, 50 g de aceituna
- 100 ml de vino dulce de grosella o vino de uva, 50 ml de currincho
- 5 g de sal
- 2 cdas de salsa inglesa (opcional)
- 2 cdas de ajo picado
- 1 pizca de comino, 1 pizca de coriandro (semilla de cilantro), 1 pizca pimienta negra molida
- 2 ramas de cebolla blanca

MODO DE PREPARACIÓN:

- En un tazón desmenuzar el pan y remojarlo en el caldo caliente y el vino.
- En un sartén amplio agregar la mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo.
- Añadir el pollo desmechado y el currincho.
- Agregar la salsa inglesa (opcional) y condimentar con sal, pimienta, comino y coriandro.
- Agregar las aceitunas verdes cortadas a la mitad, nueces trituradas, pasas y ciruelas.
- Añadir a la mezcla del pan con caldo todos los ingredientes.
- Hornear en una bandeja hasta que dore.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Técnica: Tradicional



Entomatillado

Este guiso, preparado con tomatillo fresco entre abril y diciembre, ha sido un tesoro ancestral entre personas mayores del campo y quienes, al migrar a la ciudad, se llevan en la memoria el sabor de sus raíces. El tomatillo, disponible solo durante unos meses al año, debe ser cosechado a tiempo porque de lo contrario, la planta se seca y muere. Se puede sustituir con tomate de riñón, pero no hay comparación con el sabor del tomatillo fresco. Para los más conocedores, no es solo un guiso, es un pedacito de historia servido en la mesa. Y para quienes creen en los mitos, su toque de maní lo convierte en un afrodisíaco. Mantener viva esta receta preserva un legado que habla de campo, de esfuerzo y de sabor.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 2 tza de tomatillos silvestres
 - 300 g de pasta de maní
 - 2 tza de agua
 - 1/2 cdta de vinagre de guineo (revisar receta)
 - 1/2 cdta de achiote en pasta
 - 1/2 cdta de sal
 - 2 cdas de sofrito madre
 - 1 cdta de cilantro finamente picado
 - 4 huevos
 - 300 g de arroz manabita

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Aguar el maní, agregar sal y reservar.
 - Colocar el sofrito en la sartén y luego el maní reservado.
 - Cocer la mezcla y cuando empiece a espesar, agregar los tomatillos silvestres y el achiote. Rectificar la sal y agregar el vinagre de guineo. Freír los huevos
 - Y, finalmente, emplatar el entomatillado junto con el arroz manabita, huevo frito y cilantro.

Tiempo de preparación: 35 minutos
Técnica: Ancestral



Tamal de concha

En la bioregión del Estuario de Cojimíes, el tamal de concha resurge anualmente para honrar a los muertos. Este plato, envuelto en hojas y rebosante de misticismo, es una tradición en la fiesta de los Finados. Es la ofrenda perfecta: portátil y simbólica. Los habitantes llevan al cementerio para compartir con sus seres queridos que ya no están, con la creencia de que la sangre de la concha representa la vida que late en sus recuerdos. En las crónicas de la conquista española, se hablaba de este envuelto “hecho con sangre de sacrificio” y hace una década, estaba casi perdido. Fue Valentina Álvarez, investigadora apasionada por la gastronomía, quien rescató la receta en una travesía por lugares olvidados de la provincia.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 100 conchas negras
 - 300 g de masa madre (revisar receta)
 - 10 g de sal
 - 150 g de pasta de maní, 100 g de refrito, 5 g de pasta de achiote
 - 2 g de coriandro (semilla de cilantro) en polvo, 2 g de comino
 - 10 g de oreganón, 10 g de cilantro criollo, 10 g de cilantro de pozo/chillangua, 2 g de ají cacique finamente picados
 - 8 ml de vinagre de guineo (revisar receta)
 - 5 ml de zumo de limón mandarina
 - 500 ml de leche de coco
 - hojas de plátano soasadas

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Elaborar la base del tamal licuando la masa madre con 350 ml de leche de coco. Agregar el ají, pasta de maní, zumo de limón mandarina y el achiote; amasar y dejar reposar en refrigeración. Calentar el sofrito, añadir el resto de la leche de coco y dejar reducir a temperatura baja, luego retirar del fuego. Para el relleno, abrir las conchas y añadir al sofrito. Reservar. Armar los tamales de manera horizontal y colocar el encocado de concha como relleno. Cocer en horno manabita o al vapor.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, 45 minutos al vapor o 120 minutos en horno manabita)
Técnicas: Ancestral y tradicional. La receta estuvo en riesgo de desaparición y fue rescatada hace una década.



Tortilla dulce de maíz y maní

Este antojito con olor a nostalgia solo unas poquitas abuelas de la comuna Vargas Torres, lo siguen preparando y convidando. Ser crujiente y deliciosa ha salvado a esta tortilla dulce de estar en peligro de desaparecer, como también ocurre con la tradición de sembrar maíz amarillo, cada vez es menos común en la región. Guarda la esencia de lo auténtico, de lo que se cocina con cariño y se comparte. Es dulce, nutritiva y se deshace en la boca con una crocancia que invita a otro bocado. Revalorizar este tesoro culinario a tiempo impedirá perderlo y que solo quede en el recuerdo de quienes alcanzaron a probarlo.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 600 gr de harina de maíz amarillo
 - 2 1/2 tza de maní molido fino o pasta de maní
 - 1 tza de azúcar blanca o equivalente en panela
 - 1 cda de almidón de yuca

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Mezclar la harina de maíz con el azúcar, la pasta de maní y el almidón de yuca.
 - Hacer bolitas con la mezcla y dar forma.
 - Hornear a 180°C hasta que estén doradas y cocidas.

Nota: En las casas manabitas se acompañan con un vaso de leche fresca, una taza de café pasado o chocolate caliente.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional.

Picante transoceánico

La mandioca, conocida así en Brasil, tiene una leyenda detrás: los jefes de una tribu no podían tener hijos hasta que la esposa del cacique dio a luz a una niña blanquísima llamada Maní. En su corta vida, relató historias del inicio del mundo. Tras su muerte, su familia la enterró en su choza y ahí creció un arbusto. Su madre escarbó la tierra y encontró una raíz gruesa de centro blanquísimo, que adoptaron como alimento y llamaron mandioca. Mientras el maíz era considerado el oro de los dioses, la yuca se convirtió en el alimento sagrado de nuestros ancestros. Domesticar las más de 6.000 variedades de yucas silvestres y amargas de la cuenca amazónica en las dulces que hoy conocemos fue un arduo trabajo. En Cerro de Hojas Jaboncillo, se han encontrado pruebas arqueológicas, como anzuelos de concha perla y restos de albacoras, que muestran cómo nuestros antepasados disfrutaban de estos sabores, acompañados por el picante de ajíes que alegraban cualquier plato. De ese picante nació la tradición de las picanterías, y quién sabe si un día, al añadir el caldo de cocción de la albacora, se creó el encebollado. Hay tantas variedades de picantes como familias de pescadores y abundan ocasiones para disfrutarlos, puede ser Semana Santa o simplemente en un día de calor.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 400 g de yuca
 - 40 g de conchas, 75 g de camarón pelado, 70 g de langostino, 40 g de calamar, 30 g de pulpo
 - 2 tomates, 2 cebollas paiteñas
 - 5 g de cilantro
 - 1/4 tza de mayonesa verde
 - 3 cdas de zumo de limón
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cocer la yuca a fuego medio hasta que esté en su punto. Retirar del fuego, dejar enfriar y disponer en una fuente.
 - Marinar cada marisco con sal y limón; cocinar los mariscos que necesiten cocción (pulpo, calamar).
 - Picar finamente la cebolla y curtirla con limón y sal; agregar el tomate previamente cortado en cubos.
 - Colocar los mariscos en la fuente sobre la yuca, agregar el curtido o salsa de cebolla curtida y tomate.
 - Rectificar sabores y añadir la mayonesa verde.
 - Decorar con langostinos enteros precocidos.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Tortilla de yuca

Esta tortilla es un testimonio de sostenibilidad y de cómo las abuelas sabían sacar provecho hasta el concho de cada ingrediente. Después de extraer el almidón de la yuca, la masa que queda se convierte en el corazón de este platillo, evitando desperdicios y honrando la tierra que nos alimenta.

Con el rallo manabita en mano, utensilio ancestral que es casi miembro de la familia, se ralla la yuca, y el proceso que viene después es de paciencia: unos tres días para fermentar y, luego, unos 45 minutos de magia en la cocina.

La sabiduría de no tirar nada y de aprovechar cada pedacito de la cosecha, nos deja un bocado crocante y delicado que no se olvida fácilmente.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 lbs de yuca
- 1 tza de chicharrones
- 2 tza de queso manabita
- 1 tza de manteca de cerdo
- 4 huevos
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Infundonar la manteca de cerdo con el ajo y reservar.
- Moler la yuca fermentada y dividirla en dos partes. Colocar en un lienzo y sumergir en agua caliente durante quince minutos.
- Retirar del agua, eliminar el exceso de líquido y amasar la yuca hasta que enfríe un poco. Añadir a la masa, manteca de cerdo infundonada y huevos.
- Formar bolas y rellenarlas con chicharrón o queso y darles forma.
- Hornear a 180°C durante veinte o treinta minutos.

Nota: La tradición indica que primero hay que pelar la yuca y rallarla finamente. Para extraer el jugo se exprime la yuca rallada envolviéndola en un lienzo y apretando con fuerza; luego se la deja envuelta en el lienzo y se la coloca en un recipiente para fermentar en temperatura ambiente durante tres días. Posteriormente, se pone a hervir cinco litros de agua en una olla y se agrega el lienzo con la yuca hasta que ésta se torne transparente. Finalmente, retirar del fuego y majar en una batea utilizando un mazo.

Tiempo de preparación: 30 minutos (tiempo de fermentación, 3 días)

Técnica: Ancestral



Tamal de plato

El tamal de plato sorprende por su presentación única. A diferencia del tradicional envuelto en hoja, este se sirve al descubierto, permitiendo que los ingredientes brillen. Esta peculiaridad tiene raíces en la migración italiana a la región central de Manabí, donde la influencia de la polenta dejó su huella, dando a este tamal una apariencia y un sabor propios.

Su nombre hace honor a su presentación: sin envolturas, listo para ser disfrutado. Sin duda, un homenaje a la influencia de culturas en la mesa manabita.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 pechuga y 2 piernas de pollo
- 3 tza de maíz rallado y molido
- 1 lb de maní molido fino
- 1000 ml de fondo de pollo
- 60 g de mantequilla
- 225 g de cebolla colorada
- 5 ramas de cebolla blanca
- 5 ramas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 5 dientes de ajo
- 30 ml de zumo de naranja agria
- 250 ml de cerveza
- 5 ramas de cilantro
- aceitunas y pasas (opcional)
- sal, pimienta negra, comino y azúcar al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Preparar un fondo utilizando los huesos del pollo, agregar cebolla colorada, cebolla blanca y tallos de cilantro; dejar hervir, cernir y reservar.
- Realizar un estofado con la carne de pollo previamente reservada; incorporar los demás vegetales, hierbas, naranja agria, cerveza y parte del fondo.
- Con una taza del fondo, disolver el maní y agregar al estofado para que se cocine.
- En el resto del fondo a temperatura ambiente, disolver la harina de maíz amarillo y añadir sal y azúcar.
- Llevar a fuego lento sin dejar de remover hasta que la masa espese y no sepa a maíz crudo; cuando esté casi lista, agregar mantequilla y remover para integrar toda la preparación.
- Finalmente, colocar la masa de tamal en el plato e incorporar el estofado. Adornar con pasas, aceitunas y cilantro picado.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Tradicional



Gordito de maní

El famoso “Gordito de maní” no es un personaje, sino la deliciosa salsa que acompaña todo buen plato tradicional. Cuando el maní comienza a soltar esa grasita dorada, los cocineros saben que el “gordo” está apareciendo, como invitado especial. El truco es echarle un chorrito de agua con la mano justo antes de sacarlo del fuego, así el maní suelta toda su grasita, y el “gordo” sale a relucir con todo su esplendor. Dicen que en el campo, las abuelas, con manos sabias, pelan y tuestan el maní con tanto cariño que logran un sabor único, ese toque que en ningún otro lugar tiene. Porque en Manabí, si no hay “gordito de maní”, es como quitarle el sombrero a un montuvio. ¡No se hace!

INGREDIENTES:

- 200 g de maní molido fino o pasta de maní
- 2 tza de agua
- 2/3 de cdta de sal
- 1/4 de cdta de achiote en pasta
- 1 cdta de cilantro de pozo/chillangua
- 1 cdta de cilantro criollo
- 1/8 de cdta de comino en polvo
- 1/4 de cdta de coriandro (semilla de cilantro)
- 3 cdas de sofrito

MODO DE PREPARACIÓN:

- Aguar el maní; agregar sal y verter esta preparación en la sartén con el sofrito caliente.
- Cuando empiece a hervir, incorporar comino, coriandro y cilantro de pozo o chillangua. Cuando la grasa empiece a flotar estará listo.
- Rectificar la sal y servir con un poco de cilantro criollo picado.

Nota: Si la grasa no flota, rociar un poco de agua fría, este es el secreto. Si al enfriarse se espesa mucho, llevar al fuego con un poco de caldo o jugo de estofado de gallina.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Colada de plátano

En las familias, la colada de plátano era el sustento diario, como donde doña Santa Lucía del Jesús. Con 12 hijos correteando por la casa, la leche de vaca no era siempre alternativa. Para ella, eso no era un problema: ella tenía y “la leche del manabita”, la coladita de plátano. Con apenas 15 minutos de preparación, este reemplazo lleno de amor y astucia era la solución perfecta. Se hacía con plátano, sencillo y nutritivo, agua y con un toque de naranjilla para los más pequeños, dándoles fuerza y alegría.

Era la respuesta a la escasez y una tradición que llenaba de energía. En cada sorbo, los niños crecían fuertes, alimentados por el ingenio de convertir lo poco en suficiente.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 3 plátanos
- 2 L de agua o leche
- 1 rajita de canela
- 2 clavitos de olor
- 1/4 de panela

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla poner a hervir las especias con la leche o agua.
- Se raspa el verde o se licúa con la leche infusionada. Cernir y cocinar hasta que espese. Rectificar sabores y servir.

Nota: Si no se usa leche se puede emplear jugo de naranjilla.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Ancestral



Colada de harina de plátano

La colada de plátano refleja la vida sencilla y sus delicias. Todo comienza con el plátano dominico, que se pela, se corta en pequeñas marabajitas y se deja al sol por días. Ese proceso de secado lento, entre 3 a 5 días, transforma los trozos en una harina que guarda la calima. Con la harina, se hace la colada, que puede ir en agua o leche, y a menudo se enriquece con frutas como la manzana, especialmente cuando se piensa en los más pequeños de la casa. Siguiendo estos pasos, la receta no se amalea.

Una bebida humilde que conecta con lo esencial, lo cotidiano y el resultado sabroso de la paciencia.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1/2 tza de harina de plátano
- 5 tza de leche
- 1/3 tza de agua
- 1/2 cdta de canela
- 1 g de clavo de olor
- 1 g de anís estrellado
- 60 g de panela

MODO DE PREPARACIÓN:

- Disolver la harina de plátano en agua y reservar.
- Infundonar la leche con las especias aromáticas y añadir la panela hasta que se disuelva. Retirar del fuego y cernir.
- Licuar la leche infusionada con la harina de plátano y cernir nuevamente. Cocinar hasta que la harina se haya cocido y obtener una textura espesa. Rectificar sabores y servir.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Técnica: Tradicional



Salsa colonche

La salsa colonche es el comodín ganador de la cocina manabita: siempre lista para reemplazar, protagonizar o transformar. En Tosagua, desde tiempos de la bisabuela Rosa Paula, esta salsa no falta en la mesa. El maní debe tostarse y molerse un día antes, para que suelte sus mejores aromas al momento de la preparación. ¡Nada de atajos! Tiene una textura cremosa que solo se logra al aguar el maní a mano. Y aunque parezca solo una salsa, tiene un carácter tan fuerte que hasta el ceviche Jipijapa sabe a familia cuando lleva su toque acevichado. Un plato sencillo se volverá sublime: solo échale un poco de colonche y verás cómo se transforma en un festín digno de Tosagua.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 tza de maní molido o pasta de maní
- 1 1/2 tza de agua, 1/2 tza de tomatillo silvestre o tomate riñón (opcional) en mitades
- 1/4 tza de cebollín o cilantro
- 1 cdta de sal
- 3 cdas de zumo de limón mandarina
- 5 cdas de cebolla colorada

MODO DE PREPARACIÓN:

- Aguar o licuar el maní.
- Agregar la sal, zumo de limón mandarina, tomatillos silvestres o tomate riñón en mitades y la cebolla previamente cortada en cuadros.
- Al emplatar incorporar cebollín o cilantro criollo.

Nota: Antes, las abuelas agregaban a esta receta bledo manso blanqueado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Mote de zapallo

En tiempos pasados, la vida se hilaba entre maizales y hornos de leña y el olor a humo y a ceniza que se mezclaban con risas y anécdotas. Entre esos recuerdos está la preparación de una bebida que marcó la bienvenida a la visita de seres queridos. En este ritual, el maíz amarillo era sometido a una larga cocción y suavizado con cenizas del horno de leña. Las mujeres, guardianas de esta tradición, sabían que así se ablandaba el grano y se lo pelaba. Con su sabor peculiar y su preparación laboriosa, está en peligro de desaparecer. Lo que antes era un esfuerzo compartido en familia, ahora está relegado a los cuentos de las abuelas..

INGREDIENTES (Para 6-8 porciones):

- 4 tza de maíz amarillo desgranado
- 2 tza de zapallo pelado y picado
- 2 tza de panela troceada
- 3 L de agua
- 1 L leche de vaca
- 2 cdas de leche en polvo
- 2 cdas de leche condensada
- 1 rama de canela
- 1 anís estrellado
- 3 clavos de olor
- 100 g de ceniza

MODO DE PREPARACIÓN:

- Colocar la mitad de agua y agregar la ceniza, revolver hasta disolver; añadir los granos de maíz y cocinar a fuego lento por al menos cinco horas o hasta que el grano comience a desprender su cáscara.
- Retirar los granos y lavarlos varias veces o hasta que el agua esté transparente, remover con la mano para lograr retirar con facilidad la cáscara.
- Aparte, en otra olla limpia, colocar el zapallo con el agua restante, la panela, especias y cocer a fuego lento hasta que se suavice. Una vez listo retirar las especias, dejar enfriar, licuar y reservar.
- Colocar el maíz cocido, ya en esta parte lo llamamos mote, agregar el zapallo cocido previamente licuado y cernido, las leches y dejar hervir hasta que tenga consistencia de colada.

Nota: La ceniza se usa tradicionalmente para suavizar el grano de maíz y retirar la piel con facilidad. Se puede reemplazar con cal de grado alimentario u óxido de calcio que debe manejarse con cuidado.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Ancestral



Coladas varias

Allá por Cojimíes, en la comunidad Chachi, el chambuzo es la bebida que nutre a varias generaciones. Preparada con maíz amarillo, hierbas aromáticas, agua y un toque de panela, en las zonas rurales es un elixir ancestral. Hay quienes reemplazan el agua por leche, volviendo la colada más cremosa y reconfortante, perfecta para los más pequeños. Sea con agua o con leche, con su sabor dulce y su textura suave, el chambuzo se parece a un abrazo cálido.

INGREDIENTES (Para 4 personas):
Para colada de maíz o chambuzo

- 4 mazorcas de maíz amarillo
- 1 tza de panela o azúcar
- 2 L de agua o leche
- 2 clavos de olor, 1 rajita de canela

Para colada de maduro o chucula:

- 300 g o 3 maduros
- 100 g de queso manabita en cubitos
- 1 l de leche, 2 tza de agua
- 2 clavos de olor, 2 rajitas de canela

Para la colada de zapallo

- 300 g de zapallo
- 1 tza de panela o azúcar
- 1 l de leche, 2 tza de agua
- 2 clavos de olor, 2 rajitas de canela

Para la colada de camote

- 300 g de camote
- 1 tza de panela o azúcar
- 1 l de leche, 2 tza de agua
- 2 clavos de olor, 2 rajitas de canela

MODO DE PREPARACIÓN:

Para colada de maíz o chambuzo

- Poner a hervir el agua y colocar las mazorcas. Hervir por un rato, apagar y dejar remojando hasta el día siguiente cuando se deben rallar las mazorcas.
- Cocinar el agua con la especería y el azúcar.
- Aparte disolver la harina de maíz con un poco de agua, licuar y cernir. Agregar al agua infundada y cocinar hasta que espese. Si se quiere con leche, reemplazar la mitad del agua por leche.

Para colada de maduro o chucula:

- Cocinar los maduros cortados en pedazos pequeños con el agua y las especias.
- Cuando esté blando, retirar las especias y agregar la leche. Dejar hervir y “molinear” hasta que espese; rectificar sabores, agregar el queso manabita en cubitos y servir.

Para colada de zapallo:

- Agregar el zapallo en agua caliente y hervir junto a las especias; dejar cocinar hasta ablandar.
- Incorporar la leche y la panela o azúcar; hervir hasta espesar; “molinear” o licuar y servir.

Para colada de camote:

- Agregar el camote en agua caliente y hervir junto a las especias; dejar cocinar hasta ablandar.
- Incorporar la leche y la panela o azúcar; hervir hasta espesar; “molinear” o licuar y servir.

Tiempo de preparación: 25 minutos
Técnica: Ancestral



Rompope

Esta bebida no se pierde ninguna fiesta y por eso sabe más se-cretos que una abuela en la cocina. Con huevos criollos para ese color amarillo que parece sacado del sol, y un buen toque de currincho de Junín, este brebaje es más que un simple trago. Te recibe en los bautizos, te acompaña en las bodas y hasta te consuela. Para cada gusto y edad hay una versión: a los más pequeños se les da sin alcohol. En el campo manabita, el montuvio lo sirve para celebrar la vida con una copa llena de identidad y raíces.

- INGREDIENTES:
- 1 L de leche
 - 3 tza de azúcar blanca
 - 1 cdta de canela en polvo o 15 g en rajitas
 - 2 clavos de olor
 - 3 pizcas de pimienta dulce
 - 6 yemas
 - 3/4 de tza de currincho

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Llevar al fuego la leche entera con el azúcar y las especias y de- jar que hierva. Cuando se haya reducido en un 25% la prepara- ción, retirar las especias dulces, bajar el fuego y reservar para dejar enfriar. Una vez fría la leche infusionada y endulzada, llevar a fuego lento y añadir en hilo las yemas batidas o procesadas y remover sin dejar que llegue a ebullición, hasta que las yemas se hayan cocido completamente sin que se corte o huela a hue- vo crudo. Retirar del fuego nuevamente y dejar enfriar. Agregar el currincho o aguardiente de caña cuando la preparación esté completamente fría.

Nota: Previo a agregar las yemas de huevo batidas, la prepara- ción debe estar fría para evitar un choque térmico.

Tiempo de preparación: 180 minutos
Técnica: Tradicional



Chicha

En tiempos de la colonia española, los cronistas quedaron bo- quiabiertos con la bebida mágica de los nativos: la ashwa, conocida hoy como chicha. La bebida era el alma de la fies- ta, el primer brindis y el último suspiro. En las fiestas de pueblo, era común escuchar un grito que resonaba por los montes y calles: “¡Que viva la chicha de la Santa!”. Una fiesta sin chicha no era fiesta.

- INGREDIENTES:
- 4 mazorcas de maíz amarillo
 - 2 L de agua
 - 2 ramas de canela
 - 8 clavos de olor
 - cáscara de 1 piña
 - 1 cda de esencia de vainilla
 - 4 hojas de higo (opcional)
 - hojas de naranja y hierbaluisa al gusto
 - azúcar o panela al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Colocar las mazorca de maíz amarillo en agua hirviendo has- ta que el grano duplique su tamaño. Una vez frío, desgranar el maíz amarillo y tritararlo en molino o licuadora, usando un poco del agua de la cocción. Cocinar nuevamente el maíz tri- turado con canela, clavo de olor, hojas de higo, hierbaluisa, naranja, y cáscara de piña durante dos o tres horas a fuego lento y dejar enfriar. Colar con un liencillo, añadir azúcar o panela y llevar a cocción nuevamente. Dejar que reduzca y es- pese ligeramente. Servir.

Nota: Tradicionalmente se deja fermentar de dos a tres días para que tenga un sabor más concentrado. Se licúa y se sirve en un vaso con hielos.

Tiempo de preparación: 40 minutos (3 días tiempo de fermen- tación)
Técnica: Ancestral



Galletas de maíz

- INGREDIENTES:
- 2 tza de harina de maíz amarillo
 - 6 cdas de mantequilla
 - 1/3 tza de azúcar blanca
 - 1 huevo + 1 yema
 - 1/3 cdta de bicarbonato
 - 1/4 cdta de anís estrellado
 - 1 pizca de sal

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Cre-mar la mantequilla y el azúcar.
 - Añadir un huevo y una yema.
 - Unificar todos los ingredientes secos y el anís e incorporarlos a la mezcla anterior.
 - Batir hasta formar una masa firme.
 - Porcionar en bolitas, colocarlas en una bandeja y aplanarlas con un tenedor.
 - Hornear a 170°C durante ocho o diez minutos.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Mistela de pechiche

La mistela exige más paciencia que el más terco de los manabas. La preparación es rapidita, pero para macerar debe reposar dos años y entonces, se vuelve una cele- bración. Mezcla de frutas locales como el pechiche, o con un to- que de chocolate, cereza, o lo que la temporada disponga, surgió de técnicas europeas para conservar frutas y tener algo especial que convidar a los invitados. En Manabí se volvió parte de la iden- tidad. Porque si los manabitas somos únicos, ¡nuestra bebida tenía que serlo también! Las mistelas son costumbres hogareñas y nadie la hace igual que la vecina. ¡Salud por eso!

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 2 lbs de pechiche maduro
 - 2 lbs de azúcar
 - 2 lt de currincho
 - 1 rajita de canela
 - 2 L de agua

- MODO DE PREPARACIÓN:
- En el agua, colocar los pechiches, la canela y el azúcar. Cocinar hasta obtener una jalea.
 - En dos botellas de vidrio, de litro, verter la jalea y comple- tar con el currincho. Agitar para que se mezcle todo.
 - Sellar muy bien las botellas con una tusa o corcho y guar- darlas en un lugar oscuro por al menos seis meses. Lo ideal es dos años.
 - Servir con hielo en una copita.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de macerado 6 meses a 2 años)
Técnica: Tradicional



Gatos encerrados

Los gatos encerrados siempre han sido motivo de risas y buenos momentos. Cuenta don Francisco, conocido como Toñito, que cuando sus primos de Guayaquil venían de visita, él corría a pedirle a su madre: “Mamita, hágase los gatos encerrados”. Los primos, con los ojos bien abiertos y la curiosidad al tope, se lanzaban a buscar esos supuestos gatos por toda la casa. Toñito se aguantaba la risa viendo a los primos, un poco asustados y desconcertados. Cuando finalmente veían la bandeja en la mesa, cubiertos de hojas y rellenos de sabor, se daban cuenta de que no había felinos involucrados, solo ese manjar que en el sur se conoce como “gatitos enchalados” y en el norte como “gatitos encerrados”.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 500 g de harina, 5 g de polvo de hornear
 - 500 g de guineo o (maduro opcional)
 - 250 g de queso manabita
 - 3 tza de leche o agua
 - 4 huevos, 50 g de azúcar, 10 g de sal

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Pelar, cortar los guineos en láminas y reservar.
 - Mezclar la harina, sal, azúcar y el polvo de hornear. Luego, batir la leche y los huevos, unir ambas mezclas. Reservar.
 - Para armarlo, sobre una lámina de guineo, añadir una lámina de queso y cubrir con otra lámina de guineo. Asegurar con un palillo para luego pasarlo por la mezcla anterior y llevarlo a fritura profunda a 180°C.

Nota: Para la preparación de gatitos enchalados, usar maduro, cortarlo en cubitos junto con el queso y agregarlos a la mezcla de harina y con la ayuda de dos cucharas llevar fritura profunda las porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Técnica: Tradicional



Torrejas de yuca

Estas joyitas doradas traen consigo el sabor de la cocina casera, la de toda la vida. Se hacen en un santiamén y son perfectas para el desayuno o la merienda, servidas con un buen café pasado, de ese que humea y perfuma la cocina. La yuca se convierte en una masa suave, lista para ser aplastada en el sartén hasta quedar bien finita. Mientras chisporrotean en el aceite caliente, las torrejas se inflan y toman un colorcito dorado irresistible. Para algunos, se quedan así, en su versión clásica; para otros, la masa se transforma en tortillas rellenas, porque en la cocina de casa, las reglas las pone quien tiene la sartén en la mano.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 3 yucas
 - 1 tza de queso manaba rallado
 - 2 cdas de sofrito
 - 3 ramitas de cilantro
 - 1 huevo
 - aceite vegetal para freír
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Rallar la yuca.
 - Mezclar en un recipiente la yuca, sofrito, huevo y la sal al gusto.
 - Una vez integrado todo, al final agregar el queso rallado.
 - Comenzar a dar forma a las torrejitas.
 - Freír en abundante aceite hasta que estén doradas y crujientes.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Torrejas de plátano

En Manabí, no hay desayuno o merienda que se respete sin unas buenas torrejas de plátano. Estas delicias crujientes, siempre acompañadas de un cafecito de olla, pasado o con un gloriado de café, eso es cosa seria. Son el abrazo manabero que todo manaba necesita para empezar el día con una sonrisa. Son también las protagonistas de la sopa de torrejitas. Con su sabor a tradición y ese toque de plátano inigualable, más que complicaciones o demoras, trae el sabor de lo que está hecho con el corazón.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 3 plátanos
 - 1 tza de queso manaba rallado
 - 2 cdas de sofrito
 - 3 ramitas de cilantro
 - 1 huevo
 - aceite vegetal para freír
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Rallar el plátano, agregar sofrito y majar.
 - Mezclar en un recipiente con el huevo, queso rallado, cilantro y sal al gusto.
 - Una vez integrado todo, dar forma a las torrejitas.
 - Freír en abundante aceite hasta que estén doradas y crujientes.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional

Torrejas de choclo

Las torrejitas de choclo, sin complicaciones, discretamente acompañan, en un desayuno o una merienda en los hogares manabitas. Con tantas versiones como familias existen, se han convertido en un tesoro culinario. Unas son dulces, otras saladas, algunas con queso, y otras con anís. Siempre -eso sí- las acompaña un buen café.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 3 choclos rebanados o rallados
 - 1 tza de queso manaba rallado
 - 2 cdas de sofrito
 - 3 ramitas de cilantro
 - 1 huevo
 - aceite vegetal para freír
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Rallar el choclo.
 - Agregar el sofrito.
 - Mezclar en un recipiente el choclo, el sofrito, el huevo, y la sal al gusto.
 - Una vez integrado todo, al final agregar el queso rallado.
 - Comenzar a dar forma a las torrejitas.
 - Freír en abundante aceite hasta que estén doradas y crujientes.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Picadita manaba callejera

En la parroquia 4 de Diciembre, en El Carmen, la picadita manaba es una ventana a los días en que era común que las carnes se ahumen en casa. Ahí estaba la madre ahumando chanco, guanta* y armadillo*. Nada se perdía. Las carnes se colgaban en el cordel, como un trofeo de supervivencia y gusto. Las cortaba en pedacitos y preparaba un arrozito con fréjol, mezclado con un poquito de manteca y verduritas. Cargada de sabor, la picadita recuerda que lo mejor se guarda en la memoria y en sazones que no pasan de moda.

***El consumo de animales silvestres está prohibido en el Ecuador.**

- INGREDIENTES (8 - 10 personas):**
- 500 g de carne de cerdo (panza o pierna), 500 g de costillas, 500 g de cueritos, 300 g de chinchulines previamente cocidos en agua con leche y ajo, 300 g de ubre cocinada
 - 2 plátanos

- Aliño verde:**
- 1 pimiento
 - 2 ramas de cebolla blanca
 - 5 dientes de ajo

- 20 g de cilantro criollo, 20 g de orégano, 20 g de cilantro de pozo/chillangua
- comino, coriandro (semilla de cilantro), vinagre de guineo, sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Realizar un aliño licuado con el vinagre de guineo, pimiento, cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua, cebolla, ajo, comino, coriandro, orégano y sal.
 - Filetear la carne de cerdo, adobarla con el aliño y dejar reposar durante treinta minutos; marinar los chinchulines con el aliño y dejar reposar durante treinta minutos; sazonar las costillas de res con sal y reservar.
 - En una olla hervir la ubre en agua con sal durante veinte minutos, al igual que el cuero.
 - Asar todas las proteínas previamente condimentadas.
 - Servir acompañadas de plátano asado cortado en marabajas, mayonesa de cilantro, ensalada de col y zanahoria.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Ancestral



Pan seco

Crujiente y lleno de historia, es testigo de la herencia indígena. En días de sol a plomo, cuando la yuca rallada se secaba a la intemperie o el maíz se molía pacientemente, los aromas colmaban el aire, recordando tiempos en que la cocina era una forma de vida que conectaba a la gente con la tierra. Nuestros ancestros preparaban este pan en hornos de barro, que están todavía en casas tradicionales, en barrios y en el campo.

No había prisa. Cada pieza de pan se horneaba a la temperatura exacta. Preparar el pan sigue siendo un acto de resistencia cultural, y cuando se lo hornea es como encender una chispa del pasado.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 300 g de maíz amarillo
 - 150 g de azúcar blanca
 - 5 g de canela en polvo o anís

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cocinar el maíz amarillo entero el día anterior. Dejar enfriar por completo para evitar que la mazorca se rompa al rallarlo y cernir. Añadir el azúcar, la canela o anís; mezclar y amasar ligeramente. Precalentar el horno a 180°C. En una olla de barro, presionar la mezcla contra las paredes internas, formando una capa uniforme. Hornear hasta que esté crocante y dorado.

Tiempo de preparación: 90 minutos (tiempo de secado, 1 día)
Técnica: Ancestral



Pan de almidón

En Bahía de Caráquez, la tradición del pan de almidón se mantiene como un dulce recuerdo de tiempos pasados. En La Rotonda, era común ver a don Ernes con sus helados de menta y esos panes que acompañaban perfectamente el yogurt casero.

Pero los más codiciados eran los de María Pía Velasco, quien con sus manos mágicas lograba los panes más suaves y crujientes, perfectos para la hora del “Té flaco”. Su fama no era casualidad; cada bocado traía consigo el sabor de la nostalgia y el cariño de una tradición que se niega a desaparecer.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 500 g de almidón de yuca
 - 500 g de queso manabita
 - 100 ml de nata de leche
 - 1 huevo
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- En un recipiente, agregar el almidón de yuca, queso, nata de leche y huevo. Incorporar bien todos los ingredientes hasta formar una masa. Porcionar en bolitas y colocar queso en el centro. Llevar al horno previamente caliente a 180°C de quince a veinte minutos [opcional].

Nota: De preferencia se recomienda utilizar queso no tan fresco y bajo en sal.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Técnica: Tradicional



Muchín de guíneo envuelto

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 400 g de guíneo mature
 - 200 g de queso rallado
 - 100 g de queso en tiritas
 - 150 g de mantequilla
 - 150 g de harina
 - 1 huevo
 - 200 g de panela
 - 15 g de canela
 - 10 g de pimienta dulce
 - agua al gusto
 - hojas de plátano
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Hacer un puré con el guíneo y agregar mantequilla previamente derretida, los huevos y queso rallado.
 - Derretir la panela en agua hasta que se disuelva por completo e incorporar todos los ingredientes secos y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
 - Colocar porciones de la mezcla sobre las hojas de plátano y rellenar con queso en tiritas.
 - Hornear a 180°C durante treinta y cinco minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Muchín de sal frito

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 450 g de yuca
 - 200 g de queso
 - 2 huevos
 - 5 g de cilantro criollo finamente picado
 - 10 g de cebolla blanca
 - 50 g de panela
 - 50 g de almidón de yuca
 - 100 ml de agua
 - sal al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Rallar la yuca y el queso, picar cebolla blanca y cilantro criollo. Mezclar.
 - Añadir los huevos, almidón de yuca y sal al gusto a la mezcla; amasar e incorporar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
 - Dividir la masa en porciones y colocar en el centro el queso rallado; cerrar y dar forma.
 - Freír a 180°C hasta que estén dorados y servir.

Nota: Para acompañar, disolver la panela con el agua en una olla, llevar a ebullición hasta obtener una miel ligera.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Suero blanco

Es definitivamente un rebelde silencioso en medio de la modernidad. Desde antes de ser República, el suero era el rey de los desayunos y las cenas. Las abuelas, con manos firmes y corazones repletos de historias, ordeñaban la vaca y cuajaban la leche (con un buen cuajo de chanco, porque así, dicen, el sabor es mejor y más auténtico). Luego, iban directo a romper la cuajada y a amasar hasta que la grasa flote, señal inconfundible del punto exacto para servirlo en bolitas.

Prepararlo no es fácil y exige paciencia, porque el tiempo es el mejor sazonador. Y conseguirlo hoy es casi una cacería. Pero quien alcanza el privilegio, se deleitará con un golpe de sabor que recuerda que hay cosas que siguen reclamando su lugar en la gastronomía, sin pretensiones y con mucho sabor.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 5 L de leche entera de vaca
 - 1/2 cda de cuajo de chanco o de sobre
 - sal al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Entibiar un poco la leche y cuajar por al menos 35 minutos.
 - Introducir las manos en mezcla, romper con los dedos y recoger los grumos; juntar hasta formar una bola y agregar sal al gusto.
 - En una batea amasar con cuidado; dividir en dos porciones y con la primera formar bolitas.
 - La otra mitad amasarla; agregando un poco de leche o suero amarillo (el líquido que desprende la cuajada) hasta que la grasa se separe.
 - Continuar amasando hasta que la mantequilla comience a flotar en la superficie; en este punto el suero blanco estará listo.
 - Rectificar sal y emplatar agregando bolitas junto con el suero blanco. Acompañar con plátano asado, yuca y arroz manabita.

Nota: Esta receta se realiza con un punto bajo en sal para resaltar el sabor natural del suero.

Tiempo de preparación: 75 minutos
Técnica: Tradicional



Tigrillo mixto

¿El plato perfecto para arrancar el día? Si pregunta en Manabí, será verde majado con la fuerza de un tigre y el sabor de la tierra, acompañado de huevo, chicharrón y quesito. Antes de que se popularizara en los restaurantes, era comida de los campos, de hombres y mujeres que sabían lo que era ganarse el pan con esfuerzo. ¿Sus secretos? Dice la sabiduría popular que son una pizca de recelo y otro tanto de generosidad. Porque el tigrillo, como el manaba lo hace, tiene carácter fuerte y corazón grande. Los mejores sabores siempre nacen de la tierra y el esfuerzo. ¡Y si tiene longaniza ahumada mejor todavía!

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 8 plátanos
- 100 g de chicharrón, 40 g de queso manaba, 50 g de longaniza (opcional)
- 30 g mantequilla
- 6 huevos
- 20 g de cebolla blanca, 10 g de cilantro criollo
- 10 ml de suero salado (opcional)
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Asar o cocer los plátanos y luego majarlos. En un sartén antiadherente, colocar la mantequilla; incorporar los huevos en un lado del sartén y cocinar a temperatura. En el otro lado del sartén, agregar la cebolla blanca finamente picada, sofreír y añadir los plátanos previamente majados. Incorporar el suero salado y el cilantro criollo finamente picado. Cuando las claras de huevo estén cocidas, mezclar con el plátano sin romper las yemas e incorporar el chicharrón y/o longaniza.
- Finalmente, mezclar todo y si es necesario, añadir un poco más de suero para darle un toque de acidez. Rectificar sabores con sal y pimienta.
- Para el emplatado, servir acompañado de queso rallado, chicharrón y/o longaniza, además de cilantro finamente picado.

Nota: Se recomienda comer caliente.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Tigrillo de queso

El tigrillo de queso, patrimonio zarumeño, es una maravilla que tiene una versión increíble en Manabí. Cuentan que su nombre viene de las manchitas que le salen al plátano cuando se asa, como si fueran las rayas de un cachorrito de tigre. Este plato es el rey de los desayunos y no hay quién se le resista. Al plátano asadito hay que, machacarlo con ganas, mezclar con el queso que se derrite en cada bocado. Ármate de valor y dale un mordisco, porque este tigrillo no muerde, pero ¡cómo hace disfrutar!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 5 plátanos
- 100 g de queso manaba
- 5 huevos
- 30 g de mantequilla
- 20 g de cebolla blanca
- 10 g de cilantro criollo
- 10 ml de suero salado
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Asar o cocer el plátano y luego majarlo. En un sartén antiadherente, colocar la mantequilla. Incorporar los huevos en un lado del sartén y cocinar a baja temperatura. En el otro lado del sartén, agregar la cebolla blanca finamente picada, sofreír, añadir el plátano majado. Cuando las claras estén cocidas, mezclar con el plátano sin romper las yemas, e integrar el queso y el cilantro criollo. Finalmente, mezclar y si es necesario, añadir suero salado para darle un toque de acidez. Rectificar sabores con sal y pimienta. Para el emplatado, servir acompañado con más queso rallado.

Nota: Para la cocción, la tradición plantea asar los plátanos paraditos en el horno manabita o freír en manteca de cerdo.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional

Tigrillo con longaniza

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 8 plátanos
- 200 g de longaniza
- 6 huevos
- 30 g de mantequilla
- 20 g de cebolla blanca
- 10 g de cilantro criollo
- 10 g de suero salado
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Asar o cocer el plátano y luego majarlo.
- En un sartén antiadherente, colocar la mantequilla.
- Incorporar los huevos en un lado del sartén y cocinar a baja temperatura.
- En el otro lado del sartén, agregar la cebolla blanca finamente picada, sofreír, añadir el plátano majado.
- Cuando las claras estén cocidas, mezclar con el plátano sin romper las yemas, e integrar la longaniza y el cilantro criollo.
- Finalmente, mezclar y si es necesario, añadir suero salado para darle un toque de acidez.
- Rectificar sabores con sal y pimienta.
- Para el emplatado, servir acompañado con trocitos de longaniza y cilantro finamente picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



UN AMOR ENTRE AGUAS

Me llamo Lorenzo Parrales y vivo en Crucita. A decir verdad, soy bien vago (lo tengo tiempo de sobra) y me gusta recorrer, a pie o en bicicleta, toda la zona de esta tierra mía que llevo en el corazón.

Ahora estoy sentado en una roca, mirando por enésima vez cómo se encuentran el río y el mar. Es el océano que asombró a Balboa. Es el río que vieron los conquistadores españoles antes de fundar Portoviejo.

¿Cuántas veces se habrá producido este encuentro? No lo sé, pero lo que sí sé es que es un amor para siempre. Este par se besa eternamente, y hay temporadas en que se besa más, se revuelca, se estruja.

Según se me va ocurriendo, me he preguntado también por qué emigran los pájaros, por qué son tan camelladoras las hormigas, por qué las moscas no se cansan de molestar... Y aunque todo tiene un por qué, ante mis insistentes preguntas, mis amigos dicen que soy inteligente y torpe, porque tengo ideas geniales o pensamientos tontos al mismo tiempo. Cosas de no tener qué hacer.

Hay un cruce de pececillos por aquí. El que viene por el río encuentra agua salada y el que arriba con las olas encuentra dizque agua dulce. Los científicos, que todo lo sapean, comentan que ambos mueren inevitablemente, porque ingresan a territorios donde el metabolismo de cada cual se deteriora.

Da pena por los pececillos que así terminan, pero lo realmente trascendente y excitante es ver a dos aguas que se encuentran, se revuelcan y tienen, como diría un poeta machón, un intenso orgasmo de espumas. El más entrador es el río, que no tiene marcha atrás porque el torrente va en una sola dirección.

Pero eso cambia cuando el río se encabrita o es sacudido por excesos de lluvias provocados por los fenómenos climáticos. Allí la cosa se pone acuáticamente fea. Es como si pelearan con todo este par de tortolos. ¿Han notado lo poeta que soy?

En mis varios recorridos, por aquí cerca, en el camino a la comunidad de Correagua, me encontré con un pequeño negocio de comidas, cuya especialidad es el meloso de pato. Sé que por este sector se ha vuelto atractiva la crianza de este animal y varias personas se dedican a la anacultura.

Este meloso, que me recuerda a la melosa de mi mujer, se va haciendo conocer cada vez más. Empecé a cucharear y me encontré con una comida que vale la pena deglutir.

No hay que olvidar que el estómago tiene derecho a recibir cosas nuevas y buenas, y el meloso ya está en la lista de ofertas de varios restaurantes. La camarera me explicó los pasos de la preparación, pero prefiero no decírselos para que los próximos clientes no pierdan la sorpresa del cuchicheo. Eso sí, aseguro que está de chuparse los dedos sin usar servilleta.

También estuve por aquí cerca, ya casi en la zona de Rocafuerte y parte de Charapotó. Ingresé a un arrozal recién sembrado, con el permiso del dueño, claro, y de los perros que ladraban hasta por si acaso.

El sembrador me indicó que su arroz es orgánico, que no usa matamalezas ni mata esperanza ni mata vida, que todo es sanito. Hasta ahora tiene asegurada la venta, pero dice que la producción va en aumento, porque el asunto de los pesticidas tiene preocupado a los médicos y a los habitantes de las comunidades.

La siembra es manual, pero la cosecha utiliza tecnología. Este procedimiento híbrido mejora el prestigio del producto. Toda esta zona es rica en agricultura.

Antes de bajarme de la piedra, veo a lo lejos las aves que vuelan sobre los manglares. El encuentro de aguas produce estos paisajes maravillosos. Los manglares son como laboratorios donde muchas especies cumplen ciclos de renovación. Entre esas ramas alargadas y fantasmales yace la vida. Es un hábitat que defender con uñas y dientes.

Me llamo Lorenzo Parrales, pero podría llamarme Jacinto Posligua, Tarquino Mendoza, Agapito Cedeño, Jonás Cañarte, Martes Trece Santana. No importa el nombre, importa la nobleza de querer y cuidar este reducto entre el mar de Balboa y el río Portoviejo, que pertenece a todos. De seguro mañana vendré de nuevo. Ya les dije que tiempo es lo que me sobra.



CALDOS Y SOPAS

Cuenta la historia que hace miles de años, pueblos pesqueros de Japón, Filipinas e Indonesia (entre otros) practicaban la pesca submarina. La práctica no era desconocida en las costas de lo que hoy es Ecuador. Nuestros antepasados se sumergían y contenían la respiración mientras pescaban especies que vivían en los arrecifes.

Esa pesca milenaria inspiró la aparición de un deporte raro y peligroso conocido como *apnea*, que es el buceo a pulmón, o sea suspendiendo la respiración en el recorrido de grandes distancias y profundidades.

A nuestros indígenas, en particular les llamaba la atención un molusco que pasaría a ser un referente cultural, conocido por los antepasados como *Mullu* y por la mayoría actual como *Spondylus*, su nombre científico.

Tiene características peculiares. Cuando pequeña, es rojiza y dentada, migra desde California hasta nuestras costas y a medida que crece y en los avatares del viaje, pierde sus púas y el color rojizo se torna más oscuro. Siempre está abierta para poder alimentarse y al adherirse a las rocas, es cuando la capturan los pescadores. Referencias de crónicas históricas la calificaban como sagrada y como comida de los dioses. En Salango, del cantón Puerto López, bello paraje de Manabí, que tomó su nombre justamente por ser un centro ceremonial del *Spondylus*, este tipo de concha era poco conocida por los turistas de la costa sur de la provincia hasta los años 90.

Dos eventos casi paralelos cambiaron la demanda: uno fue la presencia de un grupo de buzos que se organizó para emprender en la pesca, entre ellas el *Spondylus*, y otro fue el funcionamiento del restaurante “El delfín mágico”, en los años 90. Su propietario Alfredo Pincay tuvo el apoyo del estadounidense Presley Norton, multifacético hombre de emprendimientos que habitaba en el lugar, que tuvo entre sus aficiones la arqueología y entre sus realizaciones, la creación del museo de Salango. Se despertó entonces un gran interés por la captura y el consumo de “la comida de los dioses”. Los buzos se sumergían y como la concha permanece adherida a la roca, debían meterle un cuchillo para abrir la primera tapa y sacar la comida. A veces el molusco no estaba bien adherido y era posible sacarlo íntegramente. Consideren para esto que las conchas pueden tener un gran tamaño y es posible obtener de ellas hasta cuatro onzas de la apetecida carne.

Entre las muchas anécdotas, Alfredo cuenta: “Como a veces nos arriesgábamos a pescar sin equipos de bucear, un día nos sumergimos con un primo y un hermano. Mi primo vio un molusco y metió la mano; automáticamente la concha se cerró y la mano quedó atrapada. Cundió la desesperación porque pa-

saban los segundos y mi primo no podía volver a la superficie. Afortunadamente, mi hermano hincó al animal con un cuchillo y lo obligó a soltar la mano atrapada”. Así de fuerte es la *Spondylus*.

Al concluir la pesca, los submarinistas comercializaban el producto. “El delfín mágico” era, por supuesto, uno de los principales compradores. La oferta del restaurante tuvo al *Spondylus* como plato estrella, preparado como ceviche, apanado, al ajillo, a la plancha, en salsa de maní.

“A pesar de que nosotros la habíamos comido desde antaño, la gente no sabía bien su historia, pero una vez que los turistas la probaban no necesitaban conocerla y la consumían cada vez más. Desde el año 95 en adelante se vendía de manera profusa”, recuerda el restaurantero. Fue la época del boom de los platos preparados del *Spondylus*. Los comensales los pedían incluso por anticipado. El oficio de buzo se hizo más popular y quienes lo practicaban se multiplicaron para alcanzar a atender los pedidos de los negocios. En “El delfín mágico” se llegaban a vender hasta 50 platos diarios, a un valor unitario de dos mil sucres.

Se sacaba tanto que incluso hubo sobreoferta, y como no había tanta capacidad de almacenamiento, el producto debía ofrecerse en otros sectores de Manabí y del país.

“Pero se abusó de la pesca y la cantidad del molusco disminuyó dramáticamente. La causa principal fue la captura de la concha pequeña que, por ser nómada, es más fácil de atrapar. Los buzos la atrapaban porque había pedidos de comerciantes de artesanías, sobre todo de la costa norte del Perú”. Frente al abuso de la pesca, las autoridades intervinieron y hace unos años se declaró una veda total que todavía permanece y, en consecuencia, no está disponible para consumirla en ninguna de sus formas.

Para la gastronomía es una joya, para la artesanía también y cuentan los historiadores que la *Spondylus* fue utilizada además como unidad monetaria y como referente sagrado. Tras las huellas de esa y otras teorías, acudimos al museo de Salango y a la entrada nos llamó la atención una leyenda:

Ante la comida que le ofrecían los incas, Marahuiso, hijo del dios Pariacaca, dijo: “Yo no me alimento de esas cosas, manda que me traigan mullu”.

De lo que encontramos en el museo, ya les contaré. Si se me quieren adelantar, está ubicado en la Ruta del Spondylus, vecino de la playa de Salango, y alberga vestigios de cinco mil años de historia.

SPONDYLUS, SAGRADO, APETECIDO Y PROTEGIDO





Chupe de pescado

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 1 robalo o corvina de 5 lbs
- 1/2 lb de maní
- 1 lb de papa chola
- 2 choclos tiernos (en rodajas y rebanados)
- 1 cebolla larga
- 1 cebolla colorada
- 1/2 tza de zumo de limón
- 2 dientes de ajo
- 4 cdtas de cebollita de verdeo
- 2 tza de leche
- 3 L de agua
- 20 gr sofrito
- 5 gr comino
- 1 atado de tallos de cilantro, cilantro de pozo/chillangua y oreganón
- 1 cdta de oreganito
- 200 gr harina
- 1 L de aceite para freír
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Filetear el robalo y separar los lomos, cortarlos en porciones. Aliñar con limón, sal, pimienta y comino. Pasar por harina, freír hasta dorar. Reservar.
- Hacer el fondo con 3 litros de agua, los huesos y la cabeza de pescado. Incorporar el atado de cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua y oreganón. Agregar las cebollas en pedazos grandes. Dejar hervir por quince minutos. Cernir y reservar
- Licuar la leche con el maní. Reservar.
- Luego, pelar y cortar en cubos las papas y los choclos en rodajas y rebanados; verter en una olla con el sofrito, el fondo previamente reservado y dejar hervir hasta que los vegetales estén en su punto de cocción.
- Finalmente, agregar la leche con el maní y mantener en cocción a fuego lento hasta que suelte el hervor.
- Para emplatar, servir el chupe y coronar con el pescado frito. Acompañar con arroz manaba o cocolón y limón.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Ancestral



Sopa marinera

No es una historia de zombies, aunque a esta sopa se la conoce como “levanta muertos”. Ocurre porque reanima al más chuchaqui y levanta el ánimo y más a quienes están decaídos (se le atribuye ser un afrodisíaco). Eso ya lo dirá usted cuando la pruebe. Lo que le podemos contar es que el secreto está en el fondo de mariscos, preparado con cabezas de crustáceos, espinazos de pescados y tallos de cilantro. El caldo robusto es el alma de este plato que trae consigo la esencia del mar y la fuerza de la mesa chola. Al probarlo, se siente una oleada de energía, quizás por la cantidad generosa de mariscos o por el maní, que aporta una dosis extra de vitalidad. Es fácil imaginar a los pescadores volviendo a la vida tras una noche dura en alta mar, o a los trabajadores del campo recuperando fuerzas bajo el sol implacable a través de este resucitador en forma de sopa.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 8 camarones grandes, pelados y desvenados, 4 langostinos grandes, 2 colas de langosta pequeñas, 4 tenazas gordas de cangrejo, 12 conchas prietas, 12 almejas (opcional)
- 100 g de pulpo, 80 g de calamar (grande o baby), 160 g pescado blanco a elección
- 4 cdas de maní en pasta
- 2 L de fondo de mariscos
- tallos del cilantro criollo
- 1 pizca de comino

- 1/2 cdta de achiote, 2 cdas de aceite
- 3 cdas de cebolla blanca, 3 cdas de cebolla colorada, 2 cdas de pimienta verde, 1 tomate mediano picado en cubitos o rallado
- sal, pimienta, cilantro criollo y ajo al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Hacer un refrito con el aceite, achiote, ajo, comino, tomate, cebollas y los pimientos.
- En una olla, colocar el fondo de mariscos, tallos de cilantro, sal al gusto y poner a hervir las tenazas de cangrejo. Agregar también el maní disuelto para realzar sabor y espesar.
- En el sartén del refrito, colocar los langostinos y langostas, dejar sudar; añadir el calamar, camarón, almejas y el pescado. Al final, agregar el pulpo.
- Una vez que los mariscos estén ligeramente blanqueados e impregnado del aroma y sabor del fondo, mezclar.
- Rectificar con sal y pimienta y terminar con cilantro.

Nota: Es importante que los mariscos no queden sobre-cocidos.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Técnica: Tradicional



Sopa de arroz

Dicen que la sopa de arroz es una consentida de las familias, y no por nada. Esa receta, nunca fue exacta y siempre tuvo un toque de improvisación. Las abuelas armaban el remedio para males que iban desde la fiebre hasta el “tienes la panza vacía, ¡cómete esta sopita!”. Unos días con maní, otros con costilla, y hasta con refrito, porque en las cocinas de antes se usaba lo que había en la despensa. Hay una regla importante: el arroz no se lava porque sale baboso y ahí sí, ni la abuela te salva del regaño. Dos lavaditas, dicen, y que sea fresco. Había algunos trucos más, pero la coincidencia estaba en que esta sopa era una mezcla de ingredientes que curaba más por nostalgia que por nutrición.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 2 tza de arroz
 - 1 rama de cebolla blanca
 - 1 diente de ajo
 - 12 tza de agua
 - 3/4 tza de suero salado
 - 1/2 lb de queso manabita
 - sal y cilantro al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- En un litro de agua, cocinar el arroz y agregar el ajo y la cebolla blanca en trozos grandes. A intervalos de quince minutos, ir añadiendo el agua restante.
 - Incorporar el suero salado y el queso cortado en dados medianos, reservando una parte para emplatar. Dejar reducir y rectificar la sal.
 - Servir y agregar con el queso restante y cilantro finamente picado.

Nota: Puede servirse con queso manabita frito encima de la sopa.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Sopita salvadora

Un mediodía cualquiera, con la refrigeradora tan vacía que hasta el eco se escuchaba al abrirla, las abuelas recurrían a los retacitos de carne que habían guardado y le ponían de todo lo que había quedado. En minutos, estaba lista la sopita salvadora, olorosa y contundente y salvado el día con sencillez y amor.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 200 g de carne de res (pulpa)
 - 200 g yuca, 200 g zapallo picado, 15 g fréjol blanco tierno, 150 g de arveja tierna, 2 ramas de cebolla blanca, 2 dientes de ajo
 - 20 g de adobo manaba o aliño de la abuela
 - oreganón, oreganito, cilantro de pozo/chillangua, comino, coriandro (semilla de cilantro), cilantro criollo al gusto
 - 2 L de agua
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Aliñar la carne, previamente cortada en cubos, con el adobo y el ajo. Verter en una olla con agua y llevar al fuego hasta que suelte la cachaza o espuma y posteriormente retirarla.
 - Añadir la cebolla, yuca, zapallo y fréjol. Incorporar las especias a la olla y cocinar a fuego medio.
 - Cuando las verduras estén casi tiernas, añadir las arvejas y cocinar unos minutos más. Rectificar sabores y servir. Para emplatar agregar cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnicas: Tradicional



Sopa de morcilla de arroz

Esta sopa es como el tío que está en toda fiesta: nadie sabe cómo llegó, pero todos lo agradecen. La receta ha pasado de abuelas a nietas, y aunque tome cinco horas preparar previamente las morcillas, no hay queja. Es un plato que sabe a paciencia, cocinado con el esmero de las cocinas manabitas. Su fama de remedio para la resaca le ha ganado un lugar especial en la mesa. Después de una noche de farra, cuando el cuerpo anda pidiendo clemencia, ahí entra este caldo poderoso que “resucita al muerto” y lo deja listo para seguir. Las festividades locales, reuniones familiares y eventos comunitarios son su mejor escenario, aunque su sabor encanta durante todo el año.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 500 g de vísceras de cerdo limpias, 500 g de morcillas listas para cocinar
 - 250 g de cebolla colorada, 1 rama de cebolla blanca, 1 pimienta cortado en cuadritos
 - 8 dientes de ajo
 - 1 cdta de comino, 1 cdta de orégano, 1 cdta de pimienta
 - 2 plátanos cortados en trozos
 - 2 L de agua
 - sal al gusto
 - limón para acompañar

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Hervir el agua y agregar los vegetales. Una vez que rompa el hervor, agregar las vísceras de cerdo. Condimentar la preparación añadiendo el comino, orégano, pimienta y la sal. Cocinar por unos minutos más para que las especias se integren. Cuando las vísceras estén cocidas, se agregan las morcillas de arroz por una hora a fuego lento. Después de veinte minutos, añadir el plátano. Dejar que las morcillas de arroz se revienten para así la sopa espesa. Servir con cilantro, cebolla blanca finamente picada y acompañar con limón.

Tiempo de preparación: 45 min (tiempo de cocción, 80 minutos)
Técnica: Ancestral



Sopa de lora

Ni sopa ni lora, aunque así la llamen. La “Sopa de lora” se preparaba cuando el canto del gallo todavía no se había apagado. Mientras los niños correteaban medio dormidos, se servía este preparado que no está en ningún recetario elegante, pero que llena la panza. La mamá cuenta que su mamá también la hacía y a ella le enseñó la suya, que iban a cosechar café y, antes de la primera vuelta, los niños ya estaban embarrados hasta las orejas, como loritos, jugando en las tablas que servían de mesa y de asiento.

Este platillo tiene la magia de lo cotidiano, el toque de manos curtidas que sabían que la mejor manera de empezar el día era con algo calentito, una ocurrencia servida en plato hondo, surgió del amor de las abuelas.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 3 plátanos
 - 1/2 tza de queso manaba
 - 100 g de pasta de maní
 - 1 L de café de olla
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Cocinar y majar el plátano.
 - Añadir la pasta de maní, el queso rallado y la sal.
 - Amasar e incorporar bien todos los ingredientes.
 - Porcionar en bolitas.
 - Servir una tza de café y remojar las bolitas en el café a medida que se va comiendo.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Sopa de arroz con maní y costillas de chanco

Esta sopa es de nación de los campos en que el arroz crece al ritmo de la lluvia y el maní se recoge con trabajo que no admite pacharacos. Lleva la sabiduría de generaciones con sabores que sorprenden al paladar. Las costillas de chanco, ahumadas y maceradas en vinagre de guineo por horas son el centro del plato. Es un pedacito de Manabí que no se deja ir tan fácilmente.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 200 g costillas de chanco
- 200 g de arroz
- 45 g cebolla blanca, 40 g de tomatillo silvestre, 10 g de pimienta verde, 10 g cebollín
- 2 dientes de ajo
- 45 g de adobo manaba/aliño de la abuela
- 60 g de sofrito
- 1 tza de maní molido fino o pasta de maní
- 2 1/2 L de agua
- 10 ml de vinagre de guineo (revisar receta)
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar el arroz con un litro de agua, agregar el ajo entero, la cebolla blanca cortada en pedazos grandes e incorporar una taza de agua en intervalos de quince minutos.
- Cuando el arroz esté bien cocido, empezar a diluir la pasta de maní en medio litro de agua y añadir el sofrito y mezclar. Incorporar a la sopa de arroz, dejar reducir y rectificar la sal.
- Marinar las costillas en vinagre de guineo por veinte minutos y retirar el líquido. Añadir adobo manaba y sal; para sellar freír o asar las costillas por diez minutos.
- Servir la sopa con costillas, tomatillos cortados en mitades y acompañar con ensalada criolla.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnica: Tradicional



Caldo de habas con mondongo

Picoazá es otro de los lugares manabitas donde las tradiciones se viven con intensidad y aquí, el caldo de mondongo con habas es más que un plato: es una experiencia que conecta todos los sentidos. Resistirse a esta delicia es casi imposible. Es un ritual que reconforta y une.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de panza de res y/o librillo limpio
- 2 L de agua
- 50 g de choclo tierno, 50 g de habichuela tierna, 150 g de yuca pelada
- 4 dientes de ajo pelados
- 2 cebollas paiteñas, 3 ramas de cebolla blanca, 1 pimienta
- comino, sal, pimienta al gusto
- orégano y cilantro criollo al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Para el aliño casero, con poca agua moler o licuar un ajo, una cebolla, un pimienta, comino, orégano, sal y pimienta al gusto.
- Cocinar la panza de res y/o librillo con cebolla y ajo, por al menos una hora o hasta que esté en su punto. Retirar los vegetales y con un poco del caldo, licuar, cernir y volver a hervir.
- Agregar la yuca y cocinar hasta que ablande; incorporar las habichuelas, choclo, cebolla blanca finamente picada y aliño casero al gusto; retirar el librillo y/o panza para cortar, luego incorporar y dejar hervir hasta que esté en su punto. Rectificar sabores.
- Acompañar de plátano asado, arroz, maní quebrado y rodaja de limón.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Ancestral



Caldo de pinchagua

Es el manjar secreto de las abuelas manabitas, primero porque rara vez está a la venta y luego, porque después de comerlo, quedas hecho un león. ¡Y no es para menos! Este pecesito, flaco y sin mucha gracia, es una bomba de energía. Cuando hay buena pesca de pinchagua, en las casas se arma el festival de caldo, y si te lo sirven, prepárate, porque la cantidad de nutrientes es tanta que dicen que te puede dejar dormido de puro bienestar. Aunque pocas personas lo venden, en las casas de Manabí se cocina con todo cariño, especialmente para enfermos o escolares. Hay que poner más pinchagua que agua, que no falte el peje, porque de ahí sale un jugo espesito, cargado de sabor. Si pasas por Las Gilces, allá por Crucita, chapea por aquí y por acullá. Y si ves que lo venden, no te lo pierdas, es como encontrar oro.

INGREDIENTES (Para 4 a 6 personas):

- 10 unidades de pinchagua
- 1 cebolla colorada, 1 pimienta verde, 1 cabeza de ajo
- 2 plátanos grandes
- 1/2 yuca pelada
- 2 L de agua
- 1 chorrito de aceite de achiote
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hervir el agua con sal y colocar las pinchaguas enteras pero sin cabeza. Machacar el ajo y agregar al caldo.
- Cuando las pinchaguas estén cocidas, retirar de la cocción y con un molinillo deshacer, aplastar y mezclar; cernir el agua y dejar a un lado el puré de pinchagua.
- Regresar el caldo al fuego, agregar un chorrito de aceite de achiote. Trocear la yuca, rallar el plátano, picar en cuadros la cebolla y el pimienta; incorporar a la preparación.
- Rectificar sabores y servir acompañado con arroz, rodajas de limón y ají tradicional.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional.



Caldo de choclo con queso

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 3 tza de queso manaba
- 3 choclos tiernos en trozos
- 2 choclos tiernos cortados en rodajas
- 1 1/2 cebolla colorada
- 1 1/2 pimienta verde
- 1 1/2 L de leche
- 1 L de agua
- 2 cdas de achiote
- azúcar y sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Colocar en una olla el agua, la cebolla, el pimienta, una taza de queso cortado en cuadros y media cucharadita de azúcar. Dejar hervir veinte minutos.
- Agregar a la preparación los choclos en trozos y desgranados, hervir a fuego medio hasta que esté en su punto.
- Agregar la leche y el achiote. Hervir a fuego lento por diez minutos. Rectificar la sal.
- Una vez listo apagar el fuego y agregar el resto del queso cortado en cuadros. Servir con cilantro finamente picado.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Técnica: Tradicional



Caldo de bolas rellenas de queso

Entre los secretos mejor guardados, dichos bien quedito por las abuelas a hijas y a nietas, está el caldo de bolas en que las tradiciones se mezclan con sabiduría y cada ingrediente tiene su razón de ser. Póngale asunto: si el relleno es de queso, no puede faltar la leche; si es de carne, el maní es indiscutible. Eso marca la diferencia entre un buen caldo y uno extraordinario. Formar la bola de plátano bien azocada no es sencillo. La clave está en la mezcla: mitad plátano hervido, mitad rallado, y eso sí, ¡dominico! Si la masa no se maja con esmero, los grumos harán que la bola se desarme y eso, en una cocina manabita, es pecado. Este caldo es un manjar esencial en los hogares de Manabí. Y con suerte quedará para llevarse un poco en mateancho.

INGREDIENTES (Para 6 personas):

- 1 1/2 plátano cocido
- 1 1/2 plátano rallado
- 1/2 lb de queso
- 1 cebolla, 1 pimiento verde, 3 dientes de ajo
- 2 ramas de cebolla blanca, 5 ramas de cilantro, 3 hojas de orégano
- 1/2 lb de zapallo
- 1/2 L de leche, 1 1/2 L de fondo de verduras
- 2 huevos duros
- 2 cdas de mantequilla
- achiote y sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- **Para las bolas de plátano:** Mezclar y majar los plátanos cocidos y rallados. Agregar el achiote, la mantequilla y la sal. Amasar hasta obtener una consistencia homogénea. Para rellenar las bolas, agregar el queso, huevo duro picado en trocitos, cebolla blanca y cilantro finamente picado.
- **Para el caldo:** Realizar el sofrito, colocando en una sartén la cebolla y el pimiento cortado en cuadritos. Agregar al fondo de verduras, incorporar el zapallo en cuadritos. Hervir al menos quince minutos o hasta que esté en su punto. Después, incorporar las bolas rellenas, que cuando estén listas subirán a la superficie; agregar la leche y cocinar hasta que suelte el hervor y apagar. Finalmente, emplatar con queso rallado grueso y cilantro.

Nota: Se recomienda no revolver demasiado para que las bolas no se rompan.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Caldo de torrejas de plátano

En el sitio Los Ángeles, la sopita de torrejas ha calentado ánimos durante generaciones. Para quienes crecieron en estas tierras, es recuerdo entrañable al caer la tarde, acompañada de agüita de panela con hierbaluisa. Esa combinación arroja hasta el sueño más esquivo. Hecha con leche, plátano y queso, es un testimonio del ingenio de las abuelas por las variaciones que inventaban. Dejenante los horarios de comida eran sagrados: tomar el café se mascaba tempranito. El almuerzo arrancaba con una ensalada fría o un ceviche, seguía un caldo, un guiso con arroz y plátano asado. Pero la merienda... ah, era la hora de la sopita que preparaba para el descanso nocturno.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 3 plátanos
- 1/2 lb de queso
- 1 cebolla colorada, 1 pimiento verde, 3 dientes de ajo
- 2 ramas de cebolla blanca, 5 ramas de cilantro criollo, 3 hojas de orégano
- 1 1/2 L de fondo de verduras
- 1/2 L de leche
- 1 huevo
- 2 cdas de mantequilla
- aceite para freír, achiote al gusto
- sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- **Para las torrejas:** Rallar los plátanos, agregar el achiote, el huevo, una rama de cebolla blanca picada, la mantequilla y la sal. Amasar bien y dar forma a la masa. Luego llevar a freír con abundante aceite. Una vez fritas las torrejas, cortar en cuadrados y reservar.
- **Para el caldo:** Realizar el sofrito, colocando en una sartén una rama de cebolla blanca, cebolla colorada, ajo y el pimiento cortado en cuadritos y agregar al fondo de verduras. Hervir al menos quince minutos. Después, incorporar una parte de las torrejas picadas y una parte del queso picado. Añadir las especias. Cocinar por unos minutos más y agregar la leche, dejar a fuego bajo hasta que suelte el hervor y apagar. Finalmente, emplatar con queso rallado o cortado en cubos gruesos, torrejas picadas y cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Técnica: Tradicional



Caldo de mondongo con maní hervido

Para quienes lo han probado, ya saben. Es un espectáculo que empieza en la cocina y termina en la mesa. Cada verano, en plena cosecha de maní, hay que ponerse manos a la obra. Nada de maní tostado, ¡no, señor!, aquí es hervido, para crear una leche blanca que le da al caldo su toque único. Este ritual acompañaba a las abuelas, viendo cómo el maní fresco se transformaba en el alma del caldo. El mondongo burbujeando, la leche de maní cayendo al final, mezclándose con los ingredientes, y ese aroma que llenaba la casa. Esta receta es historia de las familias, servida en plato hondo. Siempre querremos más.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de mondongo
- 1/2 lb de maní tierno
- 2 L de agua
- 1 cebolla colorada
- 3 ramas de cebolla blanca
- 1 pimiento verde
- 1/2 lb de yuca
- 1/2 lb de habichuelas
- 2 choclos tiernos

- 5 dientes de ajo
- 5 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- sal, orégano, oreganito y hierbabuena al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar el maní en agua hasta que esté suave; pelar y machacar en un mortero hasta formar una pasta; agregar agua tibia y, con un liencillo, cernir hasta obtener la leche. Reservar.
- Llevar a cocción el mondongo con agua, sal y ajo; dejar hervir y espumar.
- Agregar los vegetales, las hierbas y especias; mantener en cocción.
- Añadir choclo cortado en pedazos, habichuelas, yuca y la leche de maní.
- Mantener en cocción a fuego medio hasta que esté en su punto.
- Finalmente, servir y acompañar con un picadillo de hierbitas.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestral



Crema de gallo blanco

En otro rincón sabroso de Manabí, hay una receta que despierta la curiosidad de propios y extraños: la crema de gallo blanco, que no sacrifica ningún ave de corral y tampoco una blanca. Su nombre responde al color que le da la yuca, la leche y el queso, que poco se parecen a la cresta del gallo.

Cuenta la leyenda que, en Jipijapa, doña Leythen López preparó por primera vez esta crema. Su hija pensó que estaba comiendo un gallo blanco y más de una vez chapeaba al pobre gallo que ella creía que había dado su vida por el succulento almuerzo.

¡Qué alivio fue oírlo cantar y que, en realidad, el ingrediente principal era la yuca!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de yuca
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 L de fondo de pollo o vegetal
- 1/2 L de leche
- 2 cdas de mantequilla
- 125 g de queso manaba
- hojas de cilantro criollo
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Sofreír la cebolla blanca y los ajos en mantequilla.
- Agregar la yuca y llevar a hervir el fondo de pollo o vegetal. Cuando esté en su punto, retirar y hacer un puré. Cernir para que no queden grumos.
- Llevar nuevamente a cocción, agregar sofrito reservado y añadir la leche hasta obtener una crema ligeramente espesa. Rectificar sabores.
- Finalmente servir con queso rallado y cilantro criollo finamente picado.

Nota: Para emplatar, se puede complementar esta receta con camarones fritos previamente salpimentados.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Técnica: Tradicional

Cuando escuchaba la expresión “El gran cacao”, Machetino pensaba en aquellos fulanos que, creyéndose ricos económica o intelectualmente, miraban a los demás por encima del hombro

Pero eso era coloquial. Machetino supo pronto que El gran cacao se refería en la realidad a un fruto que es parte de la vida económica del Ecuador y que, entre 1870 y 1930, alcanzó tal crecimiento que sacó la cabeza por el techo, convirtiéndose en salvador temporal de una economía lánguida. Por la enorme demanda, la gente sembraba y sembraba y los gringuitos compraban y compraban. ¡Gran negocio!

Y aunque a eso que le llamaron boom (Machetino decía que debía llamarse bombón) decreció, porque todo lo que sube baja, pero el cacao siguió siendo parte importante de la vida del país.

Machetino leyó que Manabí estaba entre las provincias más sembradoras y cosechadoras, junto a Guayas, Los Ríos, Esmeraldas, El Oro y Santa Elena, o sea las tierras de todos los montuvios, cholos y negros. Y que, en nuestra provincia, una comunidad llamada Piedra de Plata, en el cantón Pichincha, se ufana de producir el cacao más fino del mundo, por su calidad, aroma y sabor, y que de la pepa sacaban unos 2.500 quintales. ¡Están que no entran quienes habitan en el lugar!

Pero el Machetino se enteró también de algo grave: que el mentado grano era acaparador de camellos, pues se le atribuían al menos 1.000 productos derivados. “Está en todas partes”, dijo Machetino.

Cansado antes de empezar, nuestro personaje no quiso repasar semejante lista y se limitó a revisar unos cuantos temas.

Leyó que del grano se producen cosméticos, cremas humectantes, jabones, champús y otros embellecedores. Y pensó en su Anaclea, con quien llevaba amarrado casi 40 años.

Le llamó la atención la mantequilla labial y entonces supo que aquello que se ponía cuando imprudentemente se exhibía medio pelado y sin protector en Crucita, venía del famoso cacao. ¡Haberlo sabido antes, me lo hubiera comido!

Cuando supo de la intromisión del cacao en la industria farmacéutica, Machetino imaginó aspirinas de chocolate y cerró los ojos.

Lo que más le gustó fue leer la palabra confitería, pues era un fanático del dulce. Se le salió un mmmmm y siguién-

do la pista de su improvisada onomatopeya salió en busca de una tienda para comprar un chocolate. En las vitrinas divisó uno que decía “Made in Calceta”. Lo probó y quedó encantado. El tendero le dijo que el propietario era un tal Rolando Montesdeoca, finquero, asentado en las cercanías del Carri-
zal.

“Están para exportación”, sentenció Machetino, dándose aires de chocolatero profesional.

El tendero también le dijo que en Calceta existía una organización llamada Fortaleza del Valle, que impulsaba la calidad del cacao exportable y que había ganado un premio de excelencia en París, hace algunos años, de la mano de un cacaotero que ya se fue al cielo: Pedro Berto Zambrano.

Al salir de la tienda compró un periódico y le llamó la atención un titular. Se enteró que estudiantes de la escuela de gastronomía de la Universidad Técnica de Manabí (UTM) estaban exponiendo postres de cacao. Y el mmmmm se volvió a percibir.

La noticia también decía que 40 alumnos habían finalizado el taller de cacao y chocolate organizado por el Centro de Emprendimiento e Innovación de la Prefectura de Manabí.

Inquieto con esto, se fue de metiche a observar en varias fincas, el proceso de siembra y cosecha. Más adelante se enteró de que la escuela de gastronomía de la misma UTM tenía una materia llamada arte del cacao. “O sea que también se cree artista, o sea que también se mete a las aulas”, exclamó Machetino.

No contento con lo averiguado, Machetino fue a una biblioteca y conoció que el cacao era viejito porque había nacido hace unos 5.000 años. Quedó orgullosamente asombrado cuando supo que unos estudios habían determinado que la pepa de oro había sido domesticada en el Ecuador.

Y así, paso a paso, Machetino siguió preguntando y preguntando, hasta que le agarró un sueño de padre y señor nuestro. Y, creyéndose un gran cacao, se quedó profundamente dormido entre los brazos de su Anaclea.

Pero en sus sueños, el cacao seguía hablándole, recordándole que su historia no era solo de dulzura y éxito, sino también de lucha y perseverancia. Al despertar, Machetino comprendió que el verdadero “gran cacao” no era solo un fruto, sino el espíritu indomable de su gente, que había transformado un simple grano en el orgullo de una nación.

Con una sonrisa en los labios y un nuevo respeto por el cacao, Machetino se declaró defensor de su legado, asegurándose de que su historia siguiera viva en cada rincón del Ecuador.

MACHETINO Y EL GRAN CACAO





Aguado de pescado con maní

No importa qué tipo de peje sea. Para el aguado de pescado se puede usar cualquiera. Lo que hay es que acordarse de lo que nos dijeron dejenaaante abuelas, tatarabuelas, y más atrás todavía, para que nos resulte este manjar. Con este plato hacemos honor a los pescadores y confirmamos que el maní es el consentido.

Cuando las neveras eran un lujo, el peje salpresado era el rey de las cocinas. Los pescadores sabían hacer que durara: a la orilla del mar, lo desvicaban y lo cubrían de sal, como quien guarda un tesoro en la arena, para llevarlo a mercados y a mesas de las familias.

Que se adapte a los nuevos tiempos es lo que suele pasar, pero sigue siendo fiel compañero de jornadas de trabajo y de conversaciones al calor del horno. Eso sí: mucho ojo al paso a paso de la receta. No vaya a ser que le aperreen si no le achunta el sabor.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de pescado salpresado
- 1/3 tza de arroz
- 1 tza de crema de maní
- refrito
- 2 L de fondo de pescado
- 3 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- sal, pimienta, comino, orégano y cilantro criollo al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Remojar el pescado, cambiar el agua dos veces. Luego, realizar un caldo de verduras (cilantro de pozo/chillangua, comino y orégano) sin sal.
- Preparar un refrito e incorporarlo al fondo de pescado en conjunto con el arroz previamente lavado y llevar a cocción.
- En una parte del fondo, diluir el maní y verter en la preparación anterior, previamente deshuesar el pescado para incorporar a la sopa. Rectificar sabores y mantener en el fuego hasta que esté en su punto.
- Servir y decorar con cilantro criollo

Tiempo de preparación: 40 minutos

Técnica: Tradicional



Caldo de bagre

En Bahía de Caráquez, en el cantón Sucre, el caldo de bagre es conocido como “caldo de gallina de mar”, un plato que lleva siglos (sin exagerar) revitalizando a quienes lo consumen. La receta se ha ganado la reputación de ser un elixir para decaídos y enfermos. Se dice que este caldo, cargado de vitaminas y minerales, tiene el poder de reanimar el cuerpo y el espíritu, devolviendo la vitalidad con cada sorbo.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de cabeza de bagre, 1 lb de chuletitas de bagre
- 2 plátanos pelados y cortados en marabajas
- 1 lb de yuca
- 1 rama de cebolla blanca, 1 cebolla colorada
- 1 cabeza de ajo
- 3 L de agua
- 1 pizca de comino, 1 pizca de pimienta
- oregano, cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua, cebollín al gusto
- sal al gusto
- jengibre al gusto
- limón al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hacer un fondo de pescado con el agua, el ajo, el jengibre, los huesos y la cabeza del bagre. Incorporar las marabajas de plátano, cebolla, tallos de cilantro y cebollín. Dejar cocer y reducir por veinte minutos. Cernir.
- Reservar las chuletitas de bagre y aliñar con sal, pimienta y limón. Luego, llevar a cocción en el fondo por seis minutos, retirar y reservar.
- Dejar cocer el caldo incorporando la yuca en pedazos medianos y plátano raspado. Mezclar constantemente y rectificar sabores.
- Servir el caldo con el pescado acompañado de limón, cilantro criollo y cilantro de pozo o chillangua finamente picados.

Nota: Servir bien caliente acompañado de cebolla encurtida.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Técnicas: Tradicional



Aguado de gallina

“Bajando el muerto y soltando el llanto”, dice el dicho. En Manabí, para reconfortar a quienes acompañan en el velorio con los ánimos eschichaos, las cocineras se activan y preparan el aguado de gallina. La buena noticia es que no es exclusivo para esas tristezas y se puede comer en un fin de semana especial (con todos vivos y aguaitando para ver dónde amarrar el burro).

No es una gallina cualquiera la que se usa. Debe ser grandecita, una que haya visto pasar los años y sepa de resistencias. A la gallina dura se la pone en el perol a fuego lento. Cuando por fin ablanda, hay que echarle el arroz. El secreto está en el orden, como pasa con la vida, porque si es pollo tierno, en cambio, el arroz se pone primero.

Si lo hizo bien y siguió todos los pasos, logrará un plato que es otro nivel.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 200 g de menudencias de gallina
- 200 g de pechuga de gallina
- 400 g de huesos y espinazo de gallina
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 cebolla colorada
- 2 dientes de ajo
- 1/2 pimienta
- 1 atado de cilantro, orégano fresco y cebolla verde
- 1 tza de arroz lavado
- zanahoria y arvejas al gusto (opcional)
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Preparar un aliño con cebolla colorada, dientes de ajo, pimienta y sal. Reservar. Hacer un fondo con los huesos, el espinazo de la gallina, la cebolla blanca, el aliño y sal. Hervir y cernir. Agregar la pechuga y las menudencias al fondo; mantener en el fuego por un mínimo de quince minutos. Añadir el arroz previamente lavado, las zanahorias y las arvejas. Finalmente, cuando todo esté listo, rectificar sabores y servir.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnicas: Tradicional



Caldo de habas con chanco

Este plato es una institución que lleva 24 años calando hondo en quienes habitan en Las Jaguas. Desde ese entonces lo hacen en este sector turístico de Rocafuerte. No es cualquier caldo, ¡no señor! Se cocina en horno de leña, con un hueso de quilla que le da un sabor que no tiene igual. La receta es herencia muy preciada y se cumple con detalle cada domingo. Prueba de ello es el aroma a leña y especias que invade el barrio, para que lleguen a amarrar el burro desde los más pequeños hasta los más viejos. Por si no lo sabía, el mejor caldo es el que se cocina en horno de leña, por el sabor ahumado que no se consigue no más.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de hueso carnudo de chanco
- 1 1/2 tza de habas
- 1 tza de habichuela tierna
- 150 g de yuca
- 2 L de agua
- sal, ajo, cilantro criollo, comino y orégano al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, colocar agua con hierbas y sal. Agregar el hueso de chanco y llevar a ebullición.
- Añadir la cebolla y el ajo finamente picados. Incorporar las habas y dejar hervir durante diez minutos.
- Agregar la yuca y las habichuelas. Condimentar con comino, orégano y cilantro criollo al gusto; dejar cocinar hasta que esté en su punto
- Servir, acompañado de limón y arroz manabita.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Batido de fréjol

Hay un sabor fresquito que traslada a Tosagua, allá por la parroquia Ángel Pedro Giler, cuando el sol se levanta temprano y el rocío se aferra a las hojas. Los fréjoles veraneros se asoman llenos de color. Es momento para disfrutar del batido de fréjol verde, justo después de la cosecha, cuando la naturaleza nos regala los frutos en su punto. No lo encontrará en un tenderete. Será en alguna casa de las familias de por acá. Quienes habitan estas tierras feraces saben que no hay queso ni leche que puedan mejorar el sabor puro del fréjol verde, con esa pizca de azúcar o bicarbonato que le suelen agregar algunas personas al agua mientras hierve. Es el verdadero gusto de la vida.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 3 tza de fréjol de palito
- 1 L de agua
- 1/2 cebolla colorada
- 1/2 pimienta
- 1/4 cdta de achiote en pasta
- 1 cdta de sal
- 2 cdtas de cebollín

MODO DE PREPARACIÓN:

- En el litro de agua hirviendo, agregar la cebolla y el pimienta, luego el fréjol de palo o palito y el achiote. Una vez que el pimienta haya dado su sabor, retirar para evitar que el batido se ponga negro o amargo. Cuando el grano se empieza a abrir. Agregar sal y proceder a batir con el molinillo. Una vez que el grano esté en su punto, estará listo el batido. Retirar del fuego y servir. Acompañar con una porción de arroz, limón mandarina y cebollín picado.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional

PLATOS PRINCIPALES





Arroz con coco

El nombre de esta receta es literal todo lo que contiene: arroz y coco. En Cojimíes es una tradición, especialmente en el sector Alcatraz. En los años 40 del siglo pasado, era la forma principal en que se consumía el arroz por una simple razón: la leche de coco, obtenida de los abundantes cocoteros de la región, era la fuente de grasa más accesible. Le añadía un sabor exquisito al arroz y lograba que quedaría graneado, suelto, y perfecto. Su origen está profundamente vinculado a la Hacienda La Esperancita, donde, se cultivaba un tipo especial de arroz llamado “de montaña”. Era más alto y resistente, capaz de soportar la sequía. Los trabajadores de la hacienda, tras largas jornadas, llegaban a sus hogares en Cañaveral y Alcatraz, donde las cocinas se llenaban del aroma dulce y envolvente que trepaba por las paredes de caña. Aunque los tiempos han cambiado y la modernización ha traído nuevas formas de cocinar, en Cojimíes, el arroz con coco sigue siendo una tradición y testimonio la herencia cultural de este rincón de Pedernales.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 4 tza de arroz manaba precocido o 1 lb de arroz crudo
 - 2 cocos secos
 - 100 g de mantequilla
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Pelar los cocos y separar el agua. Extraer la carne del coco, rallarla y exprimirla para obtener el zumo. Reservar el agua y zumo por separado.
 - En una sartén, dorar las virutas de coco en mantequilla hasta que estén crujientes.
 - Llevar el arroz, previamente lavado, a cocinar en una olla, utilizar una taza de agua por cada taza de arroz. Cuando el agua se haya evaporado, agregar una mezcla de agua de coco y leche de coco, utilizar una taza de cada una por cada dos tazas de arroz. Cocinar a fuego medio hasta que la leche de coco se reduzca casi por completo.
 - Tapar la olla con una hoja de plátano soasada y cocinar hasta que el arroz termine de esponjarse. Rectificar los sabores al gusto.
 - Para emplatar, esparcir coco rallado y las virutas doradas sobre el arroz.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Calentados

Los calentados de habichuela o de fréjol son el ejemplo de que lo bueno se repite y mejora porque dicen que son más sabrosos al día siguiente. Imagínate: el arroz blanco de ayer, las menestras que sobraron y lo que ocurre cuando se calientan, se mezclan y listo. ¿Te animas a ponerle queso rallado, huevo frito o maduritos? Ah, y no olvides la salsa de queso o un queso frito para acompañar. ¡Un manjar que reinventa la cocina de aprovechamiento! ¿El secreto? Comerlo con ganas, porque en Manabí es una tradición deliciosa que se disfruta sin apuros.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 2 1/4 tza de arroz manabita
 - 2 tza de menestra de tu preferencia (fréjol, haba, habichuela)
 - 1/2 tza de queso manaba
 - 10 g de cilantro criollo picado
 - 2 1/2 cdas de sofrito

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- En un sartén calentar el sofrito.
 - Luego agregar la menestra, sea fría o caliente.
 - Incorporar el arroz y el queso rallado o desmenuzado y servir con cilantro picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional

Bistec de carne

Los hermanos Villacrés Cevallos, en Jipijapa, desde hace 59 años ofrecen en su Picantería “San Vicente” un plato que se ha vuelto emblema: el bistec de carne de res, acompañado de arroz o huevos fritos. Se sirve todo el año y viene de los conocimientos que les transmitió su pariente, don Olivo Fienco. El secreto de su sabor radica en que cuando la carne está en punto exacto de cocción, agregan agua de cocción de arroz. Este plato reúne a comensales de toda edad que empiezan el día con desayuno reforzado .

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 1 lb de carne de res
 - 1/4 lb de cebolla colorada
 - 1 pimiento mediano
 - 1/4 lb de tomate
 - 3 hojas de cilantro de pozo/chillangua
 - 1/4 tza de agua
 - ajo, sal, comino, pimienta al gusto
 - arroz manaba o plátano para asar para acompañar

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Abrir en láminas finas la carne de res y aliñarla con sal, pimienta y comino al gusto.
 - En un sartén, con aceite caliente, sellar la carne. Una vez sellada, agregar las verduras (tomate, cebolla colorada y pimiento verde) para saltearlas en conjunto con la carne.
 - Añadir el agua, tapar y dejar que sude unos minutos.
 - Finalmente, al terminar la cocción, agregar cilantro de pozo o chillangua finamente picado y servir con arroz manaba o plátano asado.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Técnica: Tradicional



Encocado de chame ahumado

Cuando las albarradas se secaban bajo el implacable sol, en la comunidad Coaque de Pedernales, era tiempo de recolectar chame. Con la tierra agrietada por falta de lluvia, el chame se quedaba atrapado en charcos menguantes y hombres, mujeres y niños salían con canastas y baldes a recogerlo. En los 70, don Alfredo, dueño de una de las albarradas más grandes de la región, decidió romper una de estas, dejando escapar cientos de quintales de camarón y chame al mar. Todo el pueblo estaba en la playa, recogiendo tesoros. Entre ellos, un niño de ocho años, hijo de Alfredo, corría por la arena, gritando que le dejaran los chames machos. Desde ese día, el apodo de “El Chame Macho” quedó para siempre con él.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 5 chames pequeños
- 1 lb de sal en grano
- 1 cdta de achiote
- 1 tza de vinagre de guineo (revisar receta)
- 2 cocos secos

Para el refrito

- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla colorada
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1/2 tza de aceite de coco
- 1 cdta de achiote en pasta
- cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua al gusto, pimienta y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

Chame ahumado:

- Limpiar, lavar y secar los chames.
- Abrir por la mitad en forma de mariposa y enjuagarlos con agua y vinagre de guineo.
- Cubrir con sal gruesa y dejarlos reposar durante una hora. Luego, enjuagarlos nuevamente con agua y vinagre de guineo.
- Untar a los chames la pasta de achiote; colgar en los cordeles cerca del horno de leña. Mantener una llama por ocho horas hasta que estén bien secos y se ahumen.

Encocado:

- Partir los cocos y recoger el agua.
- Remojar los chames en la mitad del agua de coco.
- Extraer la carne de coco o rasparla con la cáscara para licuar y obtener la leche de coco.
- En una paila o cacerola de barro, agregar el aceite de coco para hacer un refrito con cebollas, ajo y pimiento a fuego. Cuando esté bien sofrito, agregar el cilantro criollo finamente picado y tapar con una hoja de plátano.
- Incorporar el maduro en marabajitas sobre el pescado y añadir el comino y las hierbas picadas. Agregar la leche de coco, tapar y cocinar a fuego bajo durante quince minutos.
- Servir el pescado en su salsa, acompañado de arroz manaba y el maduro cocido.

Tiempo de preparación: 90 minutos (tiempo de ahumado, 1 día)

Técnica: Ancestral



Arroz con guaríche

No hay plato más manaba que un buen arroz con guaríche, ese cangrejito dulce que da sabor a la vida y a la olla. En la localidad El Barro, de la Parroquia Cojimíes, del cantón Pedernales, los recolectores se internan en los manglares, sacan su sarta de guariches y llegan al mercado, mientras sus esposas, alfareras de manos mágicas, moldean la tierra en formas que solo ellas conocen. El secreto está en combinar el dulzor del guariche, el ajo, la cebolla y un toque de achiote que da color al plato. Cuando los guariches no están en veda, se arman las fiestas en las casas y ese arroz en el fogón es invitado de honor. Un bocado de tradición que lleva el sabor del manglar y el esfuerzo de los recolectores. ¡Así que a servirse bien lleno el plato y a repetir sin vergüenza!.

INGREDIENTES (Para 4 persona):

- 1 lb de arroz manabita (revisar receta)
- 1 sarta de guariches (14 unidades)
- 1/2 tza de pimiento verde (juliana)
- 1/2 tza de pimiento rojo (juliana)
- 1/2 tza de cebolla colorada (juliana)
- 1/2 cdta de cilantro de pozo/chillangua
- 1 cda de cilantro picado
- 1 cdta de orégano seco
- 2 cdas de manteca de cerdo
- 1 cda de sal
- 1 pizca de comino
- 3 dientes de ajo
- 1 tza de sofrito
- 1 tza de cerveza
- 4 L de agua

- 1 atado de tallos de cilantro machacado
- 1 porción de maduros fritos
- 1 porción de aguacate

MODO DE PREPARACIÓN:

- Una vez limpios los guariches, cocinar en agua con un atado de tallos de cilantro, ajo, pimiento, orégano seco, cerveza y un poco de sal. Reservar.
- Cocinar el arroz con el agua en que se cocieron los guariches y agregar la manteca. Reservar.
- Sacar la pulpa y gordura del guariche y mezclar en un sartén junto al sofrito, el comino y el arroz manabita; agregar media taza del agua donde cocimos los guariches.
- Rectificar sabores. Servir con maduros fritos en marabajas, aguacate en rodajas y cilantro de pozo o chillangua picada finamente.

Nota: Se acostumbra acompañar con caparazones rellenos de masa madre manabita cocinados en el agua de los guariches. En Tosagua, se le agrega maduro al relleno.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Tradicional

Picante de langosta

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 4 langostas medianas (14 cm cola)
 - 300 gr de yuca pelada y troceada en pedazos grandes
 - 1/2 cebolla blanca
 - 100 g de cebolla colorada
 - 1 L de agua
 - cilantro criollo al gusto
 - aceite, zumo de limón, sal y pimienta al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Limpiar y desvenar la langosta. Extraer la carne de la cola de tres de ellas. Cortar la carne en pedazos y reservar.
 - Hervir la yuca en trozos junto con una parte de la cebolla colorada, cebolla blanca, sal y los tallos de cilantro machacados.
 - Cuando la yuca esté suave, retirar del agua, cortar en cubos y reservar.
 - Cortar la cebolla colorada restante en juliana, encurtir con limón; agregar cilantro y una cucharadita de aceite.
 - Sazonar la langosta con sal y pimienta. En un sartén con una cucharada de aceite, saltear la langosta. Agregar cuatro cucharadas del agua de cocción de la yuca para que la langosta con caparazón termine de cocerse. La carne que está en el caparazón debe cocerse desprendida y se ubica de nuevo en el caparazón al momento de servir para decoración.
 - Mezclar la langosta con una parte de la cebolla encurtida, sal, pimienta, cilantro y yuca.
 - Para el montaje, disponer en una fuente la yuca, la langosta, con cebolla encurtida y pimienta molida. Decorar con una langosta entera sobre la preparación.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Técnica: Tradicional



Buche de albacora con huevo

En Manta, entre los pescadores y el pueblo cholo, el buche de albacora con huevo es un manjar reservado para quienes tienen un vínculo profundo con el mar. Este plato, casi desconocido fuera de las cocinas de los pescadores, no se encuentra en los restaurantes, sino en las mesas de las familias que han vivido del océano por generaciones. Curiosamente, los chinos compran el buche para sus platos tradicionales, pero en Manta es el pescador quien lo convierte en un tesoro culinario, que solamente se deja de servir durante las dos vedas que hay al año. Este platillo es un tesoro de la gastronomía mantense.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 4 buches de albacora medianos, limpios y abiertos
 - 1 limón
 - 4 huevos
 - 80 g de cebolla blanca
 - 2 cdas de aceite
 - 1 L de agua
 - cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua, oreganito fresco, sal y pimienta al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Limpiar y abrir los buches de albacora, lavar con agua resregando con una tapa de limón para que pierda el “almizcle”. Agregar los buches; hervir en el agua con un poquito de sal, cebolla blanca, cilantro de pozo o chillangua y los tallos del cilantro criollo para que aporten sabor; mantener en el fuego hasta que estén suaves y en su punto, retirar y picar en cuadritos. Hacer un refrito con el aceite, cebolla y oreganito picado finamente y mezclar con el buche; rectificar sabores. Agregar los huevos y mezclar junto con el refrito y el buche a fuego bajo hasta que termine su cocción. Servir.

Nota: Se puede acompañar con arroz o plátano asado, durante el desayuno o en la merienda. Puede servirse con queso manabita frito encima de la sopa.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Asado criollo

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 1 lb de carne de cerdo
 - 1 lb de corazón de res
 - 1 lb de pecho de res
 - variado (tripa de res)
 - 4 plátanos
 - ajo, achiote, cilantro de pozo/chillangua, pimienta y sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Preparar y abrir las carnes y vísceras bien finas.
 - Aliñar con el ajo, achiote, cilantro de pozo o chillangua, sal, pimienta y sal molidos en piedra. Dejar reposar mínimo veinte minutos.
 - Proceder a alistar la leña, colocar a la parrilla para comenzar a asar las carnes y las vísceras.
 - Una vez asadas, están listas para servir. Acompañar con salsa criolla y plátanos asados.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Ancestral



Arroz perico

El Carmen cada mañana comienza con el silbido de un perico... pero no el que piensas. El arroz perico, receta que pasó de abuela a madre y después a hija, es un clásico que en 20 minutos te llena el alma. Con quesito, cebollita, hierbitas y un huevo frito, es el desayuno que da color al día. Y dicen que el nombre viene porque, como a los periquitos, todo se le da desmenuzadito. Así, entre mitos y sartenes, este plato vuela alto en la memoria de quienes lo disfrutan.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 3 tza de arroz manaba (revisar receta)
 - 3 huevos
 - 1 tza de chicharrón
 - 1 cda de mantequilla, 1 tza de queso manaba chiclosa
 - 1 cda de cebolla blanca, 1 cda de cebolla colorada, 1 cda de cebolla de verdeo
 - sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Calentar la mantequilla en una sartén. Agregar los huevos y cocinar hasta que las claras estén cocidas dejando las yemas ligeramente crudas.
 - Incorporar la cebolla colorada, chicharrones el arroz y mezclar hasta que se integre completamente.
 - Agregar el queso manaba rallado y el cilantro finamente picado. Cocinar a fuego bajo durante dos minutos, retirar del fuego y servir. Decorar con queso y cebolla de verdeo finamente picada.

Nota: Se puede complementar el plato con un huevo frito encima, un poco de bistec de carne y tomate picado.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Técnica: Tradicional



Hornado de cabeza de chanco

Ah, ese hornado de cabeza de chanco que hacían las abuelas y entre ellas, las de San Vicente. Nunca faltaban acomedidos porque sabían que la recompensa sería deliciosa. Hacerlo no es de sopetón. Hay que elegir la cabeza, que ahí es donde se esconde lo mejor. Se come cualquier día del año y del horno manabita, con su magia de cinco a ocho horitas, sale un manjar que deja al que menos chupándose los dedos. ¡Puro sabor! Se cocina despacito, toda la noche, y al amanecer, cuando el sol apenas se asoma, ya está listo pa' l desayuno.

- INGREDIENTES (Para 8 personas):**
- 4 lb de cabeza de chanco
 - 4 plátanos
 - 1 lb de maní molido
 - 2 tza de refrito
 - 1 tza de achiote
 - 1 L de agua
 - cebollín de hera, orégano, cilantro de pozo/chillangua, hierbabuena, ajo, comino
 - sal y pimienta al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Deshuesar la cabeza de chanco y adobar con las especias.
 - Rallar los plátanos y agregar achiote; diluir el maní con agua. Mezclar ambas preparaciones y reservar.
 - En olla de fondo grueso o de barro agregar el refrito y las hierbas. Sellar las partes de la cabeza de chanco, añadir la mezcla anterior, remover hasta incorporar todo.
 - Llevar al horno manabita; después de cuatro horas revisar que no se haya secado, agregar agua conforme sea necesario. Se recomienda mantener en cocción toda la noche.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, 8 horas)

Técnicas: Ancestral y tradicional



Pato en salsa de maní

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 1 pato
 - 500 g de yuca
 - 2 cebollas coloradas
 - 2 cebollas blancas
 - 1 cabeza de ajo
 - 1 lb de maní
 - 2 cdas de vinagre de guineo (revisar receta)
 - 2 g de oreganón
 - 4 g comino
 - 5 g de cilantro de pozo/chillangua
 - 1 L de agua o fondo de ave
 - 1 tza de vino de fruta
 - 5 g cilantro criollo y cebollita de verdeo
 - achiote
 - sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Despresar el pato y adobarlo con sal, pimienta, vinagre de guineo, oreganón y cilantro de pozo o chillangua. Reservar.

- Licuar la mitad de las cebollas, ajo, vino de fruta y una pizca de sal. Reservar.
- Picar finamente la otra parte de las cebollas y sofreírlas en mantequilla y achiote en una olla.
- Añadir las piezas de pato al sofrito y dorarlas por ambos lados. Agregar el adobo licuado y dejar cocinar durante diez minutos a fuego medio, permitiendo que el pato sude.
- Agregar suficiente agua o fondo de ave y mantener en cocción lenta por una hora o hasta que esté en su punto.
- Tomar dos tazas de caldo en cocción y licuar con el maní hasta obtener una pasta suave; añadir a la preparación y mantener a fuego lento por diez o quince minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Rectificar sabores, decorar con cilantro criollo y cebolla de verdeo finamente picado. Acompañar con arroz colorado y ensalada fresca.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestral

DE CÓMO SURGIÓ LA COCINA ANCESTRAL

Sea como sea que los expertos expliquen el origen de la vida, lo cierto es que, desde el principio, la Tierra ha ofrecido sus frutos al ser humano, y él, con astucia y hambre, ha aprendido a aprovecharlos.

Al principio, todo era simple: encontrar qué comer y cómo llenar el estómago para sobrevivir un día más. Esa fue la primera lección que aprendieron nuestros antepasados, y ¡vaya si la aprendieron bien!

Con el tiempo, el ser humano se fijó más en lo que lo rodeaba. Observó cómo las plantas crecían, cómo las semillas daban vida a nuevas plantas, y así, con paciencia, inventó la agricultura.

Ya no necesitaba andar de un lado a otro buscando comida; ahora podía sembrar, esperar, y cosechar. Este fue un gran paso, sin duda, porque dejó de depender solo de lo que la naturaleza le ofrecía al azar y se convirtió en un productor y dueño de su destino.

En lo que hoy es Manabí, sus habitantes fueron pioneros en la agricultura que llevaba a la par organizarse de manera diferente al dejar de ser nómadas y quedarse en un solo lugar donde ya construían villas.

Pero no quedó ahí. Descubrir el fuego abrió las posibilidades de aplicar esa magia que transforma lo crudo en cocido, lo simple en sabroso. Con el fuego, comenzó a cocinar lo que cazaba y pescaba, y nació el arte de la cocina y formas de cocción únicas. Porque no es lo mismo masticar una raíz cruda que saborear un buen guiso caliente, y el fuego le enseñó a usar todos sus sentidos para disfrutar de la comida. Los manteños parece que nacieron sabiendo bastante sobre el asunto y tenían formas propias de alimentarse con maíz, yuca y maní, y con eso se las arreglaban para vivir. Pero había un significado más profundo, casi sagrado. Con el maíz elaboraban la chicha para rituales y ofrendas, y no cualquiera podía probarlos. Era para ocasiones especiales, y solo unos pocos tenían ese privilegio.

Los cronistas de la época, que venían de otros confines, no podían creer lo que veían. Los sorprendió la cantidad de animales y alimentos que abundaban por aquí. Uno de ellos, Benzoni, hablaba de ciervos, saínos silvestres, guacharacas o patos salvajes y decía que el pan de maíz de por estos lares era el mejor que había probado. ¡Desde entonces nuestra gastronomía trascendió! Cieza de León mencionaba las raíces como la yuca y las batatas (camotes), que usaban los indígenas con sabiduría.

Con la conquista, se produjo un cruce interesante en que el sincretismo y mestizaje mezcló lo que los locales tenían con lo que trajeron los visitantes. El resultado fue una cocina rica y variada, que combinaba lo mejor de ambos mundos.

El plátano fue introducido durante la colonia, primero desde el sudeste Asiático y luego a través del África (por eso guineo). A la pesca y a animales de caza, se añadieron el cerdo y la vaca. Los encurtidos y conservas se integraron de manera más que armónica e innovadora a los productos locales. Y de vinos y licores que llegaron con los ibéricos, darían paso a espectaculares preparados como el currincho. El limón atravesó el océano para tomar residencia y de los dulces ¡ni hablar!

Con el tiempo, el sincretismo culinario se transformó en identidad. Los manabitas, con su ingenio y habilidad, no solo conservaron sus costumbres, sino que las enriquecieron. Así fue tomando forma la gastronomía de Manabí, conocida y apreciada por su sabor y por la historia de cada preparación. Porque cada vez que uno se sienta a comer un buen viche o una cazuela disfruta y saborea siglos de tradición y creatividad, algo que solo un pueblo con tanto amor por la tierra (y el mar) podría ofrecer.



Pato blanco

Cuando una pequeña, de solo 8 años, oyó a su bisabuela, Mamita Paula, anunciar: “¡Hoy desayunamos pato blanco!”, la niña imaginó un pato salido del horno. Corrió hacia el horno y, trepándose con esfuerzo, descubrió que se cocinaba una mezcla de yuca, maní y tomatillos. Su cara de sorpresa fue tan evidente que Mamita Paula soltó una carcajada. Le explicaron que “pato” era una forma de llamar a la yuca. Mamita Paula preparó una olla de café y sirvió a su nieta una generosa porción de pato blanco acompañado de una bebida caliente. La combinación del plato, aún humeante, junto al café recién hecho, quedó grabada en su memoria.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 1 lb de yuca
 - 1 lb de maní
 - 2 cdas de pimienta verde
 - 3 cdas de cebolla colorada
 - 1 cda de aliño de la abuela
 - 1 cda de sal
 - 1 cdta de achiote en pasta
 - 1 tza de tomatillo silvestre
 - 4 tza de agua
 - 8 dientes de ajo

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Disolver la pasta de maní con el agua. Reservar.
 - Para adobar licuar el pimienta, cebolla, ajo, achiote, aliño y sal. Reservar.
 - En una olla colocar agua a hervir y blanquear la yuca. Retirar del fuego y cambiar a una olla de barro, incorporar el maní aguado y el adobo. Luego, cortar los tomatillos por mitad y retirar las semillas, separar algunos para agregar sobre la preparación.
 - Finalmente, hornear a 140 °C durante 40 minutos aproximadamente.

Nota: Tradicionalmente esta preparación se realiza a fuego medio en el horno manabita durante 8 a 10 horas o toda la noche. En caso de utilizar horno convencional, se recomienda blanquear la yuca y dejar hornear por menor tiempo, aproximadamente 40 a 50 minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción 8 a 10 horas)
Técnica: Tradicional



Hornado de pato

El hornado de pato es un guiso ancestral que se hace en Charapotó, en el cantón Sucre. Preparado lentamente en el horno manabita, de dos a cinco horas, el pato, especie domesticada desde tiempos antiguos, se transforma en un plato muy preciado gracias a los vinos y macerados que realzan su sabor. No necesita ocasiones especiales, pues se cocina todo el año, recordando con cada bocado la historia de una tierra que entrelaza tradición e identidad en cada horno encendido.

- INGREDIENTES (Para 8 personas):**
- 1 pato entero
 - 2 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
 - 1/2 lb de cebolla colorada
 - 1 pimienta verde
 - 5 dientes de ajo
 - 1 tza de vino dulce o vino de cereza
 - 1/4 de tza de vinagre de guineo (revisar la receta)
 - 2 tza de fondo de ave
 - 1 tza de sofrito madre
 - 1 L agua
 - 1 manzana
 - 1 atado de cilantro y perejil criollo
 - cáscara de 1/2 piña
 - pimienta dulce, clavo de olor, anís estrellado, canela, comino,

- coriandro (semilla de cilantro) al gusto
 - 4 tza de arroz manaba (Revisar receta)
 - sal al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Marinar el pato con el adobo manaba durante treinta minutos. En una olla gruesa o de barro, calentar un poco de aceite y sellar el pato por ambos lados hasta que esté dorado. Licuar la cebolla, pimienta, ajo, cilantro y vinagre de guineo; incorporar la mezcla a la olla.
 - Agregar el fondo de ave y el agua; incorporar las cáscaras de piña, especias dulces, manzana cortada en dados pequeños, vino dulce o de cereza y el atado de cilantro con perejil. Tapar y llevar al horno precalentado a 140 °C por tres horas.
 - Finalmente, emplatar el hornado con arroz y ensalada rusa al gusto.

Nota: De utilizar el horno manabita, cubrir el pato con hojas de plátano y asegurarse de que haya suficiente agua en la olla para evitar que se seque completamente.

Tiempo de preparación: 60 minutos (cocción en horno 3 horas)
Técnicas: Ancestral y tradicional



Meloso de pato

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 pato despresado
- 1 lb de arroz (revisar receta)
- 1 cebolla, 1 pimienta rojo, 1 pimienta verde
- 5 g de cilantro criollo,
- 5 g de cilantro de pozo/chillangua
- 5 g de oreganón
- 10 g de sal, 2 g de pimienta
- 3 g de comino
- 5 g de ajo
- 2 cdas de aliño de la abuela
- 4 cdas de sofrito
- 3 tza de caldo
- 1 tza de vino

MODO DE PREPARACIÓN:

- Marinar el pato con el aliño durante treinta minutos. Reservar.
- Sellar el pato y agregar, junto con el sofrito en una olla de presión; verter el vino y el caldo.
- Colocar al fuego, dejar cocer hasta formar un guiso. Retirar las presas, desmechar y reservar.
- Añadir el jugo del guiso hasta que el arroz se humedezca e incorporar cilantro, mezclar.
- Servir el meloso con el pato desmechado y acompañar con ensalada y cilantro al gusto.

Tiempo de preparación: 60 minutos.

Técnica: Tradicional



Menestra de granos secos

En la comunidad Vargas Torres, de Tosagua, la cocina es un eco constante de los días antiguos. Esta receta es otro testimonio de la vida sencilla y llena de ingenio. Se cocina todo el año, con ingredientes humildes que, como buenos montuvios y cholos, no se doblegan ante nada.

La preparación comienza la noche anterior, remojando habas y fréjol. Con el molinillo, ese utensilio de origen prehispánico, se bate los granos hasta convertirlos en una menestra espesa y sabrosa donde los sabores se mezclan.

Para dar más sustancia se agrega cuero de chanco y plátano raspado, un truco aprendido en tiempos de familias grandes y necesidades mayores. Este añadido multiplica la comida porque aquí, nunca se pregunta cuánto tienes, sino cuántos somos y platos como éste se sirven en la mesa grande, donde el protocolo es compartir, disfrutar y recordar.

INGREDIENTES (Para 4 persona):

- 2 1/4 tza de haba seca o de fréjol blanco
- 1/2 tza de sofrito
- 1/2 tza de cilantro criollo
- 1 tza de arroz manabita
- 1 plátano
- 1 cdta de ají dulce en polvo (opcional)
- 1 cdta de vinagre de guineo (revisar receta)
- 3/4 de cdta de comino en polvo
- 1 cdta de sal

- 1 cdta de coriandro (semilla de cilantro)
- 2 cdas de adobo manabita/aliño de la abuela
- 1/2 lb de cuero de cerdo
- 4 L de agua

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla agregar el sofrito, el haba seca o el fréjol blanco. Incorporar el agua, vinagre de guineo y el cuero de cerdo.
- Condimentar con adobo, ají dulce, comino, coriandro y sal.
- Cocinar durante dos horas aproximadamente a fuego medio, hasta que el cuero y las habas estén blandos. Una vez cocido, cortar el cuero en cuadritos y agregarlo a la menestra.
- Hervir el plátano y cuando esté cocido, majar e incorporar junto con el cilantro finamente picado.

Nota: Para esta preparación se recomienda dejar en remojo el haba y el fréjol de un día al otro, esto permitirá que su cocción sea mucho más rápida. En el caso del fréjol seco, en muchas familias se acompaña la menestra con arroz manabita, proteína al gusto y cebolla colorada, ambas fritas.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Carnes ahumadas

A humar carne es como viajar al tiempo, cuando se elegía un lomo fresco y se colocaba a medio metro del fogón, donde el humo de la brasa lo envolvía en una danza lenta y cautivadora. En los tiempos dejenaante, el ahumado era una necesidad. Así se conservaban las carnes para garantizar que hubiera algo sabroso que llevar a la mesa. El proceso aseguraba que pudiera durar semanas, hasta que el hambre o la ocasión dictara que era momento de consumirla. El ahumado sigue peleando su lugar. En los restaurantes es símbolo de sofisticación. Pero en los hogares, ya no se ve tan a menudo. Y aunque los métodos modernos son prácticos, no hay nada comparable con el sabor ahumado que se impregna en la carne, asegurando que cada bocado está lleno de tradición y engordado por lo que en las cocinas se contaba.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 950 g de cerdo
- 500 g de costillas de cerdo
- 300 ml de vinagre de guineo
- 100 g de cebolla colorada

- 50 g de cilantro de pozo/chillangua
- 50 g de ajo
- 250 g de aliño de la abuela
- 7 g de sal
- Agua al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cortar la carne en tiras largas (escalado) y agregar sal.
- Moler el ajo, la cebolla colorada, el cilantro de pozo y chillangua con agua. Reservar.
- Adobar la carne con achiote, aliño y vinagre de guineo e incorporar la mezcla anterior.
- Colgar arriba del horno en el ahumador o deshidratador.

Nota: El tiempo del ahumado puede ser de dos a tres horas como mínimo y ocho horas diarias como máximo; estas carnes también se preparan asadas o en estofado.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Seco de pato

Nuestros ancestros ya sabían que el verdadero sabor estaba en lo natural, en lo que la tierra y los montes nos daban. Así nace el famoso seco de pato, guiso que es una herencia ancestral de cuando los indígenas cazaban el pato silvestre, que volaba libre por los humedales.

Los abuelos cuentan que esos patos, con su carne sabrosa y firme, eran domesticados con paciencia. Con el tiempo, se convirtió en tradición preparar un seco bien acompañado con su ají, su cilantro y su chicha fermentada, cocido despacito, como debe ser y toda zalema se queda corta. Es otro recordatorio de que, en Manabí, el buen comer es cosa seria ¡Aquí se cocina con historia!

INGREDIENTES (Para 8 personas):

- 1 pato
- 500 g de refrito
- 250 g de tomate maduro
- 50 g de oreganón
- 50 g de cilantro criollo
- 50 g de cilantro de pozo/chillagua
- 15 g de coriandro (semilla de cilantro)
- 15 g de comino en grano
- 1 atado de hierbas

- 1 tza de vino de uva o cereza (opcional)
- 200 g de cáscaras de piña
- 15 g de sal
- 1 tza de agua
- 2 tza de fondo de ave

MODO DE PREPARACIÓN:

- Desprezar y adobar el pato con un poco de sal y comino.
- Colocar en una olla y dorar.
- Añadir el refrito, incorporar tomates cortados en cubos y dejar sudar durante diez minutos aproximadamente o hasta que el tomate se haga puré.
- Agregar el fondo de ave, agua, vino, especias y las cáscaras de piña. Hacer un atado con el cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua y el oreganón. Incorporarlo con el resto de los condimentos.
- Cocinar a fuego lento hasta que el pato esté en su punto, retirar el atado de hierbas, rectificar sabores y retirar del fuego.
- Finalmente, servir el pato acompañado de arroz colorado y maduro (opcional).

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Priscán o menestra de plátano con carne

En Manabí, un plato siempre trae historia. Y a la menestra de plátano con carne, o priscán (como se conoce en el norte de la provincia), no hay quién se resista. Tiene un refrito que te hará salivar antes de que el plato toque la mesa. La carne, bien cocida y deshilachada, se mezcla con plátano molido, y ahí entra en acción el héroe de la receta: ¡el molinillo! Dale que dale, se bate hasta que todo quede incorporado, se pone sal y listo.

Aunque el nombre cambie de menestra a priscán, el sabor es pura nostalgia servida con un arroquito caliente que te hace olvidar cualquier pena.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lbs de carne de res de costilla y falda
- 3 plátanos
- 100 g de de refrito
- 1 pizca de ají
- 3 g de comino
- 3 g de coriandro (semilla de cilantro)
- 2 g de achiote
- 2 g de pimienta negra
- 1 hoja de oreganón
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla colorada

- 4 ml de vinagre de guineo
- 3 L de agua
- sal, cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, colocar el agua, la mitad del refrito y la carne junto con los plátanos pelados, dientes de ajo, ramas de cilantro criollo, cebolla, cilantro de pozo o chillangua y sal al gusto.
- Cocinar a fuego medio hasta que la carne esté suave, revisando periódicamente que los plátanos no se sequen.
- Una vez que los plátanos estén suaves, retirar del caldo y majarlos hasta obtener un puré.
- Cuando la carne esté suave, desmechar y sofreír en el resto del refrito.
- Disolver el plátano majado en el caldo de la cocción hasta obtener una textura cremosa o “sopudita”.
- Agregar la carne mechada, las especias y una pizca de ají. Cocinar unos minutos más; corregir sabores y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Puré de mango

El puré de mango de Angelita de Jesús, en el cantón Santa Ana, no es cualquier guarnición. Aprendió a prepararlo de su madrina, doña Hercilia Vera de Arteaga, quien le enseñó recetas y a ponerle amor a cada platillo. En la casa de doña Hercilia, las grandes plantaciones de mango chico y grande eran como un tesoro. Juntas recolectaban los frutos en punto exacto de madurez para crear esa delicia agridulce que brillaba en las cenas familiares. Sea como mermelada o como el acompañante perfecto para carnes, pollos y pavos con unas gotitas de esencia de vainilla, se ponía a punto. Angelita mantiene la tradición, guardando en frascos el legado de su madrina, con un toque de nostalgia, recordando esas tardes bajo los mangos y la magia de convertirlos en el inolvidable platillo.

INGREDIENTES:

- 3 mangos chico y grande o 2 mangos tipo exportación
- 1/2 tza de azúcar
- 2 cdas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN:

- Colocar los mangos en una olla y cubrir con suficiente agua; cocinar hasta que la cáscara se abra y estén suaves.
- Retirar los mangos y con la ayuda de un colador aplastar para extraer la pulpa, desechando las cáscaras.
- Verter en un tazón; agregar azúcar y esencia de vainilla. Batir con una cuchara hasta que los ingredientes estén bien incorporados y se obtenga una mezcla homogénea.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Técnica: Tradicional

PARA QUE EL MUNDO NOS PRUEBE



Un día de hace algunos años, en febrero de 2001 para ser precisos, durante el Campeonato Sudamericano de Fútbol Sub 20, en Portoviejo, integrantes del equipo argentino se fastidiaron porque no había raviolis en el menú del hotel que los hospedaba. Les ofrecieron comidas tradicionales que los rioplatenses no aceptaron.

Inevitablemente ocurre que “cada cual alaba su queso rancio” y en esta ocasión los argentinos se decepcionaron. Pero el asunto es más complejo. Con la globalización los gustos se unifican y los de las naciones más poderosas se imponen. Esto afecta a la gastronomía, sin duda. Si no, en algún lejano rincón del mundo, ¿será más fácil encontrar una hamburguesa o un corviche?

Hay quienes se rebelan ante esto. Lo hizo el peruano Gastón Acurio, alumno de la escuela culinaria francesa, construyendo una nueva oferta. Provocó una revaloración e internacionalización de la comida del Rimac y propuso, entre otras cosas, adaptar técnicas, manteniendo vivo el sabor de platos originales. El resto de esta historia la completaron la mercadotecnia y el turismo. Hoy, la cocina peruana, en palabras del propio Acurio, “es una tendencia de consumo global”.

En la sierra ecuatoriana, hay sitios que revalorizan nuestra gastronomía. Y en Guayaquil hay una tendencia a dar valor agregado a platos del propio puerto y a otros que llegan desde nuestra provincia.

Enamorados y llenos de orgullo como somos los manabitas, surgió en nuestra provincia el proyecto Iche. Lo dirige Orazio Belletini, que volvió al terruño desde Quito donde lideró importantes iniciativas, para proponer “elevar la rica cultura culinaria de Manabí en un escenario global, reforzando la identidad cultural, impulsando al mismo tiempo la sostenibilidad, la innovación y la inclusión social”.

Dicho en directo: reconocer nuestras raíces, hacer que se conozcan y se respeten y, por supuesto, sumarle pasión.

El proyecto tiene una característica especial: promueve a la provincia como una región que puede manejarse por sí misma y proponer innovaciones al mundo. Si todo resulta como está planteado, en pocos años tendremos un muestrario de platos originarios de Manabí, ofertados por el mundo.

Y hay más esfuerzos en este mismo objetivo. El 16 de

abril de 2016, el terremoto cobró la vida del niño Daniel Balda, en Portoviejo. Su padre, Luis, había regresado a Ecuador tras 15 años en España, donde había adquirido experiencia en trabajos como atención en mesa y cocina, fusionando productos manabitas con mediterráneos. En 2015, junto a su esposa manabita, decidió volver a su tierra natal.

Después del trágico evento, trabajó durante cinco años en una finca cerca de Pile y en plena pandemia, decidió abrir un restaurante en Portoviejo llamado “Montubio”, donde busca poner en valor saberes ancestrales de la gastronomía local. En su menú, ofrece platos típicos de la región como viche, tonga y ceviche Jipijapa, e impulsa eventos como “El viche más grande del mundo”, con el que ganamos un récord Guinness, mostrando así la riqueza de la cocina manabita en diferentes países.

Iniciativas no faltan y les cuento de esta otra. A finales de los ochenta, Dizarda Mendoza preparaba empanadas que su nieto Leonardo Pinargote vendía en Ayacucho. A sus 18 años, Leonardo se fue a Quito para convertirse en chef. Realizó cursos y trabajó en lugares de renombre donde se familiarizó con la gastronomía mundial, aunque su pasión siempre fue la manabita.

Tras regresar a Portoviejo, fundó su emprendimiento “Nardo” en homenaje a su abuela y a una planta aromática. Está diseñado para atender a familias y grupos, combina un ambiente moderno con elementos ancestrales, ofreciendo una variedad de platos que incluyen ostras frescas, hayacas y ceviches.

Ha representado al país en eventos internacionales y ha sido reconocido por su creatividad en la cocina, destacándose como uno de los 50 innovadores de la cocina ecuatoriana. Desde una ventana de Nardo, donde el atardecer se filtra, recuerda con cariño a su abuela y la ruta de sabores que comenzó en Ayacucho.

Con todo esto, un día -estamos seguros- los jovencitos argentinos de ayer serán, entre miles de turistas, comensales que conocerán en directo el sabor inigualable del viche y de otros sabrosos platos. Y aún más: la razón de visitarnos será comerlos como resultado de esta gesta de amor para Manabí, para el Ecuador y el mundo.



Fiesta de barñío

La gana de celebrar que es más

En la sabrosura de las fiestas de barrio, cuando el bolsillo no daba pa' mucho, pero la gana de celebrar era más grande que la luna llena, siempre había el infaltable arroz con pollo. Ese plato que no necesitaba presentación, porque con solo olerlo ya sabías que la cosa iba en serio. El cumpleaños, el rey de la fiesta, siempre recibía su platito bien montado con sus bolitas de carne, unos deditos crujientes que te hacían suspirar, y el sandwichito de paté, que, aunque modesto, era un lujo en esas reuniones.

Porque aquí, en el barrio, no importa cuánto tienes, sino cuánto compartes, y con ese arroz con pollo, lo que sobraba era cariño y buena vibra. ¡A celebrar la vida, con la comida era sencilla y la alegría inmensa!

INGREDIENTES:

Para el arroz:

- 1 pollo
- 3 lb de arroz
- 5 cdas de refrito
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- zanahoria y arvejas al gusto
- cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua, orégano, comino, sal y pimienta al gusto

Para deditos de carne:

- 1 lb de carne de res molida
- 2 huevos
- 10 g de cebolla colorada
- 5 g de cilantro criollo, 5 g de cebollín, 5 g de ajo
- 2 g de comino molido, 2 g de sal

Para deditos de queso:

- 500 g de queso manaba
- 425 g de harina
- 3 g de sal
- 5 g de bicarbonato
- 120 g de mantequilla
- 1 cdta de azúcar blanca
- 3 cdas de jugo de naranja
- 110 ml de agua mineral

Para las bolitas de almidón:

- 250 g de almidón de yuca
- 300 g de queso manaba
- 30 ml de suero salado
- 1 huevo
- sal al gusto

Para sandwichitos de paté

- 2 latas de atún
- mayonesa
- cebollín al gusto
- 1 pan de molde

MODO DE PREPARACIÓN:

Para el arroz:

- Hacer un caldo con el pollo, agregar los tallos de cilantro. Cuando esté listo, retirar el pollo y desmenuzar; y en el caldo cocinar el arroz.
- En una sartén, agregar el refrito, añadir el pimiento, la cebolla en tiras, la zanahoria rallada y las arvejas previamente cocidas, mezclar y reservar.
- Una vez listo el arroz, integrar la preparación reservada anteriormente; dejar de tres a cinco minutos a fuego bajo y retirar. Servir.

Para las bolitas de carne:

- En un recipiente, mezclar la carne molida con los demás ingredientes. Formar bolitas, freír y retirar cuando estén doradas y crocantes. Servir.

Para los deditos de queso:

- En un recipiente unir todos los ingredientes secos y mezclar hasta integrarlos.
- Derretir la mantequilla e incorporar a los ingredientes secos. Añadir el jugo de naranja y el agua mineral, amasar hasta formar una masa lisa y firme; estirar y cortar en tiras.
- Cortar bastones de queso y enrollar con la masa. Freír a 170 °C, reservar y servir.

Para las bolitas de almidón:

- Colocar en un recipiente el almidón, el huevo, suero salado y el queso, mezclar y rectificar sabores.
- Amasar bien y separar la masa en bolitas. Freír a 120 °C, reservar y servir.

Para los sandwiches de paté:

- Abrir las latas de atún, verter en un recipiente, agregar la mayonesa que considere necesaria e incluir el cebollín finamente picado. Reservar.
- Cortar el pan de molde en triángulos y untar la preparación anterior. Servir.

Nota: Finalmente, para emplatar incorporar una porción de cada una de las preparaciones.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Tradicional



Guatita

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de guata limpia
- 1 lb de maní
- 500 g de papa chola
- 2 cdtas de refrito
- 2 L de agua
- 1 cebolla colorada
- 1 chorrito de vinagre de guineo (revisar receta)
- 5 ramitas de cilantro criollo
- 5 hojas de cilantro de pozo/chillangua fresca
- 2 hojas de oreganón fresco
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de coriandro (semilla de cilantro)

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla de presión, colocar la guatita con el ajo, sal y tallos de cilantro criollo. Cocinar durante treinta minutos.
- Una vez cocida, dejar enfriar y cortar en cubos medianos. Reservar el caldo de cocción.
- En una olla con refrito, añadir la guatita y rehogar.
- Incorporar las papas previamente peladas y cortadas en cubos, junto con el caldo de cocción.
- Licuar el maní con un poco de caldo hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar esta mezcla a la preparación junto con la sal, un chorrito de vinagre, hierbas y especias. Dejar cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese y los sabores se integren.
- Servir con arroz manaba y aguacate.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Tonga de gallina criolla pata amarilla

Esto es historia montuvia envuelta en hojas de plátano. Fue una vianda perfecta para quienes madrugan y se perdían en jornadas de cosecha y compañera de los cosechadores del caucho que, con dos tongas, podían alimentar a toda la familia.

Con el tiempo, la receta tradicional se convirtió en la favorita del montuvio, y ahora es la gallina criolla -la de pata amarilla- la que manda. La tonga de verdad, lo dicen los mayores, debe ir al horno, aunque sea por 20 minutos, para que los sabores se fundan y se conviertan en ese bocado único que dejó las campiñas y saltó a los restaurantes, donde se consume por hambre y por nostalgia.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 4 presas de estofado de gallina (revisar receta)
- 2 tza de jerén (revisar receta)
- 120 g de gordo de maní (revisar receta)
- 2 maduros

- 2 hojas de plátano y zapán
- 4 cdtas de cilantro criollo picado

MODO DE PREPARACIÓN:

- En la hoja de plátano, de manera horizontal, colocar una porción de arroz y en el centro añadir el jerén.
- Agregar la presa de gallina con su estofado.
- Cubrir y sellar con el gordo de maní.
- Agregar el maduro frito y el cilantro criollo picado.
- Cerrar la tonga y amarrar con el zapán humedecido.
- Cocer al horno manaba por veinte minutos y servir caliente; otra alternativa es usar el horno convencional.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Tradicional



Greñoso

Plato tradicional del sur de Manabí, es reservado para ocasiones especiales como velorios, cumpleaños o pedir favores a los santos. Su nombre viene del desmechado de las carnes, que parecen greñas desordenadas. Puede prepararse con pollo, chanco o res. Mercedes López aprendió desde joven a cocinarlo junto a su madre y su abuela, convirtiendo esta receta en una herencia familiar y sustento en tiempos duros. Cada vez que lo prepara y sale del fogón, alimenta a los comensales y las memorias de una tradición que perdura con sabor y fe.

- INGREDIENTES (Para 6 o 8 personas):
- 1 lb de maíz amarillo
 - 1 lb de maní tostado y molido
 - 1 pechuga de gallina
 - 3 L de caldo de gallina
 - 150 gr de sofrito
 - 1/2 tza de mantequilla
 - pimienta, comino y orégano al gusto
 - pasas y aceitunas

- MODO DE PREPARACIÓN:
- En una olla con agua precocer el maíz; retirar, escurrir y rallar. Luego, moler finamente, tamizar y reservar.
 - Hacer un fondo de gallina bien sazonado con la pechuga. Sacar la cachaza y dejar hervir a fuego medio. Una vez terminada la cocción, retirar la pechuga y reservar el caldo para mezclarlo con la harina de maíz.
 - Después, aguar el maní e incorporar a la mezcla anterior, agregar el sofrito y mantener en el fuego por aproximadamente dos horas sin dejar de mover para que no se pegue.
 - Previamente deshilar la pechuga de gallina y reservar. Finalmente incorporar a la preparación en conjunto con la mantequilla.
 - Distribuir en bandejas medianamente profundas y decorar con huevo duro, pasas y aceitunas.
 - Servir acompañado de salsa de cebolla criolla y chifles.

Tiempo de preparación: 240 minutos
Técnica: Tradicional



Pásame al otro lado

Por San Antonio de Chone, en tiempos de nuestros tatarabuelos, la cosa era así: los campesinos trabajaban duro en las fincas y escuchaban de una señora al otro lado del río con la fama de hacer la mejor menestra de plátano con carne de res que se haya probado. No era cosa fácil llegar: había que pararse en la orilla y soltar la frase mágica al canoero: ‘¡Pásame al otro lado!’ Imagínate la escena: un par de hombres con hambre y machetes al cinto, esperando al canoero que tardaba lo suyo en aparecer, mientras se relamían pensando en esa menestra. La creatividad manabita no se hizo esperar, y claro, cuando finalmente llegaban al destino, con la barriga cantando de alegría, el nombre del plato se quedó con 'Pásame al otro lado'.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- priscán o menestra de plátano con carne (revisar receta)
 - arroz manaba (revisar receta)
 - 1 cebolla colorada
 - cilantro, limón y sal al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Cocinar el arroz manaba, dejar que se forme el cocolón y reservar.
 - Preparar el priscán y reservar.
 - Para la ensalada, picar la cebolla en juliana; agregar limón y sal al gusto, incorporar el cilantro criollo finamente picado.
 - Emplatarse con una porción de cocolón, priscán y ensalada. Puede acompañarlo con verde asado o frito.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Tradicional





Hornado de pescado con maní

Si de clásicos se trata, el hornado de pescado con maní es uno de ellos en las cocinas rurales de Manabí. Se prepara todo el año y su sabor se aprecia más cuando se hace en horno de leña. La versión con maní es más tradicional en el campo, un sello de identidad que distingue a la zona rural, mientras que, en la ciudad, muchas familias optan por el hornado sin maní. Colocar una hoja de plátano sahumada en el molde aporta sabor y activa las levaduras probióticas naturales de la hoja, impregnando el pescado con el aroma de los fogones rurales.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de picudo
- 1/2 cdta de sal
- 2 cdts de zumo de limón
- 1/4 tza de adobo manaba/aliño de la abuela

- 1 tza de gordo de maní
- 1 tza de fondo de pescado
- 1 hoja de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cortar el pescado en rodajas y sazonar con sal, zumo de limón y adobo.
- Sellar el pescado en un sartén.
- Disolver el gordo de maní con el fondo.
- En una olla de barro, agregar una hoja de plátano e incorporar el gordo de maní disuelto encima y el pescado sellado
- Hornear a 180°C durante doce minutos.

Tiempo de preparación: 35 minutos

Técnica: Tradicional



Hornado de pinchagua

En Machalilla del cantón Puerto López, puerto de tradiciones arraigadas, el hornado de pinchagua no falta en las fiestas. La pinchagua o sardina, es el alma de este plato y que se cocina todo el año, que cobra protagonismo en el festival de la sardina, cada 2 de noviembre. Ese día, mientras el pueblo honra a sus difuntos, pescadores y cocineras se reúnen en el Parque de la Madre para celebrar la pesca del día. La preparación es sencilla, pero el horneado es otro cuento: serán hasta 10 horas con la garantía de que será espectacular. El aroma se le adelanta al plato e inunda el parque, atrayendo a todos.

INGREDIENTES (Para 6 o 8 personas):

- 3 lbs de pinchagua
- 150 ml de zumo de limón
- 250 g de adobo manaba/aliño de la abuela
- 250 g de sofrito
- sal, pimienta negra en grano y orégano seco al gusto
- 5 ramas de cilantro criollo
- 5 hojitas de cilantro de pozo/chillangua

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cincelar la pinchagua, marinar con el zumo de limón y sal. Incorporar el adobo manaba. Reservar en refrigeración.
- En una cazuela de barro, agregar el sofrito. Colocar los pescados previamente marinados en la cazuela. Añadir las ramas de cilantro criollo y cilantro de pozo o chillangua e incorporar la pimienta en grano y orégano seco.
- Tapar y llevar al horno manabita durante cinco o seis horas.
- De no poseer horno manabita, se puede usar el horno convencional o la hornilla a fuego lento por dos horas.

Tiempo de preparación: 30 minutos (tiempo de cocción, 5 a 6 horas)

Técnicas: Ancestral



Estofado de pescado colorado

Doña Mirian Campozano de Mendoza comenzó en la cocina a los 16 años en el restaurante de sus padres, Hugo Campozano y Maruja Jouteaux, en el centro de Jipijapa. Ahí aprendió los secretos de los sabores manabitas. A los 20 años, emigró a Manta con su esposo Jorge, conocido como Miquito, un pescador de Picoazá, y fundaron un restaurante en 1982. Fue allí donde popularizó el estofado de pescado colorado y se volvió emblema del lugar.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lbs de pescado colorado
- 200 g de sofrito
- 1/2 lb tomate riñón
- 3 hojitas de cilantro de pozo/chillangua
- 5 ramitas de cilantro
- 1 tza de de fondo de pescado
- arroz manaba (revisar receta)
- plátanos al gusto
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Adobar el pescado con sal y pimienta.
- En el sofrito, añadir la mitad del tomate rallado y dejar cocer.
- Incorporar el pescado al sofrito y mantener en cocción por unos minutos.
- Agregar cilantro criollo y cilantro de pozo o chillangua finamente picados.
- Cubrir la preparación con tomate en rodajas. Tapar el sudado y reducir por dos minutos. Rectificar sabores con sal y pimienta.
- Servir el sudado de pescado con una porción de arroz manaba y acompañarlo con plátano asado.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnica: Tradicional



Estofado de gallina criolla

Preparado en olla de barro y cocido en horno de leña, su sabor es incomparable y tiene un lugar especial para cuando hay visitas o eventos especiales. La gallina criolla, más valorada que el gallo, le da un sabor profundo que mejora con el tiempo. De ahí el dicho “gallina vieja da buen caldo”, a lo que las mujeres responden “pero depende de la yuca”. Hay quienes sugieren incluir en la preparación vinagre de guineo y para decorar, el cilantro de pozo.

INGREDIENTES (Para 8 personas):

- 1 gallina criolla
- 3/4 de tz de vinagre de guineo (revisar receta)
- 4 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 6 cdas de sofrito madre
- 1 atado de cilantro criollo
- 5 ramitas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 1/2 cdta de sal
- 2 L de agua
- 200 g de yuca
- 400 g de arroz manaba (revisar receta)

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar y despresar la gallina.
- Macerar las presas con el vinagre de guineo por quince minutos, luego retirar.
- Adobar con el aliño, sellar y agregar el sofrito.
- Cuando estén en su punto, cubrir con agua, mantener en cocción. Incorporar agua cada que sea necesario hasta que las presas ablanden.
- En una olla con agua, incorporar la yuca previamente pelada y cortada en porciones pequeñas. Dejar cocer hasta que alcance su punto y reservar.
- Agregar el atado de cilantro criollo y cilantro de pozo o chillangua previamente machacados. Rectificar sabores y retirar del fuego.
- Para emplatar, servir una porción de estofado de gallina y arroz manaba. Incorporar una porción de yuca y cilantro finamente picado.

Nota: El tiempo de cocción varía entre una a dos horas dependiendo de la edad de la gallina.

Tiempo de preparación: 60 a 120 minutos

Técnica: Tradicional

MARISCANDO EN LOS CORRALES MARINOS DE LIGÜIQUI

De los romanos nos sorprenden los inmensos viaductos que han burlado los años y podrían seguir dotando de agua a sus ciudades. Porque a veces miramos para afuera sin conocer lo nuestro.

En la comunidad Ligüiqui, de la parroquia San Lorenzo de Manta, están los corrales marinos, una maravilla arqueológica y cultural en la costa manabita. Construidos por la cultura manteña hace más de mil años, estas estructuras semicirculares de piedra se extienden por unos seis kilómetros a lo largo de la costa. ¡Es como si los ingenieros antiguos hubieran creado una trampa gigante con un uso magistral de la piedra!

Esta obra extraordinaria tiene mucha importancia, incluso frente a corrales parecidos en otros sitios del mundo. Funcionan como piscifactorías naturales. Durante la marea alta, los peces y crustáceos entran en los corrales, y cuando la marea baja, quedan atrapados, facilitando su recolección. Es una técnica de pesca sostenible y eficiente que muestra la sabiduría ecológica de los manteños.

Pero ahí no termina el cuento: Los corrales están diseñados para atrapar diferentes tipos de peces y mariscos, dependiendo de su tamaño y especie, pero sobre todo pulpo. Esto demuestra un conocimiento profundo de la biodiversidad marina y una capacidad para maximizar los recursos. Hay corrales parcialmente destruidos, pero su estructura básica sigue siendo visible y funcional y actualmente, los corrales marinos de Ligüiqui no solo son una atracción turística, sino un punto de interés para arqueólogos y científicos de todo el mundo. Investigadores de la Universidad de Alcalá de Henares, en España, están estudiándolos para entender mejor la cultura manteña y su interacción con el medio ambiente.

Carlos Alvia, guardián voluntario de los tesoros de Ligüiqui, como el resto de las 500 personas de esta comunidad, tiene conciencia de preservación. “Es un patrimonio universal, no solo por los corrales, sino por los grandes vestigios arqueológicos en la zona. Seguimos utilizando la pesca que dejaron nuestros aborígenes y en los corrales recogemos pulpos y otras especies que repartimos entre todos”. La pesca paciente y armónica que provoca los corrales hace incluso que los más ancianos salgan a mariscar y de la manera más natural posible, tengan opciones para su comida de mar que el océano va seleccionando y dejando en estas construcciones que atravesaron el tiempo. Con el pulpo como especialidad, visitantes de toda procedencia inundan la comunidad los fines de semana y no se van hasta disfrutar de ceviches, pulpos al ajillo y picante de pulpo.



Estofado de chame

El chame es un pez que resiste en lodo seco y revive con las primeras lluvias, habita en los humedales de Chone y Tosagua, donde su pesca es una práctica ancestral. Para un estofado perfecto, el chame fresco, sazonado y reservado con adobo casero, debe sellarse lentamente en un sofrito hasta que absorba cada sabor, y luego dejarlo cocinar a fuego lento, cuidando que no se deshaga.

Es un plato humilde, de un carácter único, combina lo crocante de la piel de este pescado con la suavidad de su carne, realzado por el toque final de cilantro fresco.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 200 g de chame
- 1 1/2 cda de sofrito
- 4 cdas de tomate
- 1 cda de adobo manaba/aliño de la abuela
- 1/4 de cda de comino en polvo
- 1/4 de cda de coriandro (semilla de cilantro)
- 1/4 de cda de sal
- 1 tza de agua

- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 1 1/2 maduro
- 1 hoja de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocer el sofrito junto con el tomate cortado en cubos.
- Adobar el pescado con sal y comino.
- Incorporar el pescado en el sofrito y añadir agua, coriandro y adobo. Cubrir con hojas de plátano.
- Dejar cocer durante quince minutos.
- Rectificar los sabores y servir con una porción de arroz manaba y maduro asado.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Fritada de campo manabiña

En el campo manabita, este plato une a la comunidad en torno al fuego y la tradición. Se cocina al ritmo de la charla y las bromas, y cuando finalmente está lista, se sirve a la manera ancestral: sobre hojas de plátano extendidas como un gran mantel sobre el suelo. En formato de pambamesa, todos se sientan juntos, sin platos ni formalidades, solo el deseo de compartir. Abundan los chicharrones, el plátano frito, y los pedazos jugosos de cerdo. No hay lugar para las prisas ni para el egoísmo. En la fritada de campo, cada bocado sabe a comunidad, al esfuerzo compartido y a la alegría simple de estar juntos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de carne de cerdo, panza y brazo
- 1 lb de costilla de cerdo
- 1 lb de cueritos
- 300 g de manteca de cerdo cruda
- 6 g de sal
- 10 g adobo manaba/aliño de la abuela
- 10 g de ajo
- 250 g de cebolla blanca y paiteña
- 60 g de cilantro con ramas, 60 g de cilantro de pozo/chilangua con tallos
- 3 g de comino en grano, 3 g de coriandro

- 2 tza de agua
- 1 L de cerveza
- 4 cdas de vinagre de guineo
- plátano y maduro al gusto
- col y zanahoria al gusto
- hojas de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cortar las proteínas de cerdo en cubos grandes, agregar a un recipiente y reservar. Licuar el ajo, comino, adobo, coriandro junto con el vinagre de guineo y sal al gusto. Aliñar con esta mezcla las proteínas reservadas anteriormente. Agregar en una olla, el agua, cebolla blanca y paiteña, cerveza y las proteínas adobadas. Cocinar a fuego medio hasta que suelte su grasa. Incluir la manteca para que la carne se dore; incorporar los plátanos y maduros cortados en marabajas para que se fría en ella. Elaborar una ensalada de col, cebolla y zanahoria. agregar limón y sal al gusto. Para emplatar, se debe extender una hoja de plátano limpia sobre la mesa y servir la fritada con marabajas, ensalada y chifles opcional.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Ancestral



Ceviche de pinchagua

¡Ah, el ceviche de pinchagua! Viene con más historia que abuelo contando cuentos en la hamaca. No hay nada como esa pinchagua, que, a punta de limón y sal, “se les come las espinas”. Antes era tan barata que hasta la regalaban. Se dejaba salpresada de un día para otro, lista para freír o encurtir. Una de las líderes comunitarias y emprendedoras de La Chorrera, Nancy Lucas no solo mantiene viva la tradición pesquera familiar, sino que le ha dado un empujón al ceviche de pinchagua, empleando a mujeres de su comunidad! ¡Así es la manaba, siempre tirando pa’ adelante!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de pinchagua
- 50 g de cebolla colorada
- 20 g de pimienta roja
- 5 g de pimienta verde
- 5 g de sal
- 6 cdas de zumo de limón
- 1 1/2 cdtas de zumo de limón mandarina
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 5 ramitas de cilantro

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar y filetear la pinchagua, cortar en cubos medianos.
- Encurtir el pescado con sal, zumo de limón y limón mandarina. Dejar reposar por un día.
- Mezclar el pescado con los pimientos en cuadritos y la cebolla colorada en juliana. Añadir el aceite y el cilantro finamente picado.
- Servir acompañado de chifles.

Tiempo de preparación: 20 minutos (24 horas para curtir)
Técnicas: Ancestral y tradicional



Bistec de hígado

El bistec de hígado es un clásico que ha resistido la prueba del tiempo en la Picantería “San Vicente,” de los hermanos Villacrés Cevallos, quienes llevan 59 años sirviendo este plato como desayuno en Guayaquil. Con un toque secreto que solo ellos conocen -añadir un poquito de agua de cocción de arroz para darle cuerpo- este plato se ha convertido en una tradición. Perfecto para acompañar con arroz o huevos fritos, es un bocado que resume historia, sabor y la calidez de la cocina de antaño, listo en solo 15 minutos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de hígado
- 1/2 lb de cebolla colorada
- 1/2 lb de tomate
- 1 pimienta
- 3 ramitas de cilantro criollo
- 1 limón
- 1/4 de tza de agua
- ajo, sal, comino, pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar y lavar el hígado con limón.
- Abrir en láminas finas y aliñar con ajo, sal, pimienta y comino al gusto.
- En un sartén previamente caliente con aceite, sellar el hígado. Luego, agregar las verduras para saltearlas.
- Posteriormente, verter un cuarto de agua y tapar para que sude por unos minutos.
- Finalmente, añadir cilantro criollo finamente picado. Servir acompañado con arroz manaba o plátano asado.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Técnica: Tradicional





Encocado de costillas ahumadas

En Cojimíes, el coco era uno de los mayores productos y las recetas se compartían sin libros, se aprendían con los ojos y se memorizaban con el corazón. Todo comenzó en los meses de sequía, cuando las albarradas se secan y los chames quedan a la vista para ser recolectados. La conservación de los alimentos era un reto en ausencia de refrigeración. Los chames se abrían, se salaban y se ahumaban hasta secar por completo. Mientras, las costillas de cerdo, herencia de las haciendas bananeras, pasaban por el proceso de ahumado y salado. Era común ver cómo las costillas, que los hacendados regalaban a los peones, se convertían en delicias al ser cocidas en leche de coco. Las abuelas enseñaban a sus hijas y estas a las suyas, en una cadena de conocimiento. Así nacieron platos como el encocado, donde el chame seco y la costilla ahumada se unían a los sabores en una sinfonía de tradición.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 costilla de cerdo (10 lb)
- 1 lb de sal gruesa
- 1/2 lb de azúcar
- 2 L de agua
- cilantro criollo, plátano al gusto

Aliño para costillas:

- 1 tza de achiote, 2 tza de vinagre de guineo (revisar receta)
- 1 manojo de oreganón, 1 manojo de cilantro de pozo/chillangua
- 1 cabeza de ajo
- 1 cda de comino, 2 cdas de sal

Refrito:

- 2 cebollas blancas, 2 cebollas paiteñas, 2 pimientos verdes,

- 2 dientes de ajo
- 1/2 tza de aceite de coco
- 2 cdtas de achiote en pasta
- cilantro, comino y pimienta al gusto
- 4 cocos secos

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar la costilla, preparar la salmuera mezclando agua, sal y azúcar. Sumergir la costilla en la salmuera y dejarla reposar por una hora. Luego, retirar la salmuera y reservar. Mezclar el achiote, vinagre de guineo, sal, comino, orégano, cilantro de pozo o chillangua y una cabeza de ajo. Frotar sobre la costilla y cubrir bien. Colocar la costilla en la parte superior del horno manabita y ahumar durante aproximadamente tres horas. Partir los cocos y reservar el agua. Raspar la carne de los cocos y licuarla junto con el agua reservada hasta obtener la leche de coco y coco rallado. Reservar. En una olla, realizar el refrito con aceite de coco, cebollas blancas y paiteñas, pimientos, achiote y ajo. Cuando las verduras estén cocidas, agregar la leche de coco. Cortar en piezas la costilla y agregarlas a la mezcla anterior de leche y coco. Tapar y cocinar a fuego bajo por aproximadamente una hora. Si es necesario, agregue más leche de coco o agua. Cortar el plátano en marabajas y agregarlo a la preparación. Cocina hasta que estén tiernas. Servir las costillas acompañadas con arroz manaba, marabajas de plátano o maduro (opcional) y cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional

Lambada



- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 300 g de camarones, 300 g de concha prieta
 - 400 g de cáscaras y cabezas de camarones o crustáceos varios
 - 300 g de plátano
 - 300 g de refrito
 - 50 g de oreganón, 50 g de cilantro de pozo/chillangua, 50 g de cilantro criollo
 - 20 g de jengibre, 20 g de cúrcuma
 - 50 g de hierbaluisa, 50 g de albahaca
 - 10 g de coriandro (semilla de cilantro), 10 g de comino
 - 50 ml de zumo de limón mandarina
 - 500 ml de crema de coco, 150 ml de aceite de coco o mantequilla
 - 1000 ml de agua
 - hojas de limón o cítricos

MODO DE PREPARACIÓN:

- Calentar la mitad de mantequilla o el aceite de coco en una olla, sofreír las cáscaras y cabezas de camarón o crustáceos. Agregar ajo, cebolla, jengibre y agua hasta cubrir. Cocinar a fuego lento, colar y reservar el fondo. Calentar el sofrito en otra olla y añadir el plátano previamente rallado, llevar a cocción hasta que esté tierno. Posteriormente, verter el fondo de camarón e incorporar las hierbas y especias (oreganón, cilantro de pozo, cilantro criollo, jengibre, hierbaluisa, cúrcuma, albahaca, coriandro y comino), excepto las hojas de cítricos y el zumo de limón. Dejar hervir la mezcla a fuego lento hasta que reduzca aproximadamente a una octava parte. Licuar la mezcla con crema de coco, zumo de limón mandarina y sal al gusto hasta obtener una consistencia suave. Reservar. En un sartén, cocinar los camarones y las conchas prietas con el resto de mantequilla o aceite de coco. Finalmente, en un plato hondo poner los mariscos y sobre ellos verter la crema. Acompañar con arroz.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnicas: Tradicional



Puré de yuca

La yuca es un tubérculo fiel que no falla. Ha sido el aliado de las abuelas y, más recientemente, de los celíacos y los intolerantes al gluten. Cuando eran los tiempos en que no se desperdiciaba nada, su tallo y las hojas también entraban en el juego culinario, adornando y dando su toque especial a cada plato. Pero hoy nos hemos desconectado de esas prácticas. Sin embargo, el espíritu de las abuelas persiste en cada puré de yuca que sale de la cocina, recordándonos que en la huerta casera había más magia de la que se ve a simple vista.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 400 g de yuca
- 2 cdas de mantequilla blanca
- 2/3 de tza de leche
- 2 L de agua
- 1/4 de cdta de coriandro (semilla de cilantro)
- 1 cdta de cebolla de verdeo
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Cocinar la yuca en abundante agua hasta que esté blanda.
- Aplastarla para hacer un puré.
- Pasar por un colador para obtener una textura más lisa (opcional).
- En un sartén, derretir la mantequilla blanca, agregar las especias junto con la leche e integrar con el puré. Rectificar sabores.
- Finalmente, servir acompañado de longaniza u otra proteína.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnicas: Tradicional

UNA MONA BIEN MONA

Cuenta la historia, esa no oficial y que va de boca a oreja, traspasando los años, que en el cerro La Mona ha vivido dejenante una mujer que caprichosamente aparece según le viene a bien. ¿Y para qué lo hace? Va tras encantar incautos temerarios para, en caso de llegar a cumplir sus deseos, hacerlos felices y ricos.

Son leyendas que hacen terroríficamente atractivo al cerro. Y sigue así: del cerro salía una voz melodiosa que fascinaba con hermosas canciones. Nadie se atrevía a buscar el origen. Unos decían que habían visto de lejos a una mujer joven y bonita que desaparecía al sentirse observada.

Eso fue hasta que un valiente, de los que nunca faltan, decidió ir más allá hasta dar con la mujer de piel blanca, ojos azules, pelo largo y lacio que le cubría la espalda, sentada sobre una roca.

Mientras cantaba, peinaba su cabellera con una peineta de oro. El hombre se paró frente a ella y la bella mujer, con voz cautivante, dijo: “¿quieres la peineta o la peinilla”. La peineta, respondió el intruso.

La mujer se puso a llorar y desapareció. Durante varias noches, el hombre regresó al cerro, pero de ella no encontró ningún rastro.

Pasó un año y una noche volvió a escuchar la voz. Corrió hacia el sitio de la piedra y allí la encontró. La mujer le dijo que sabía que era valiente y que lo ayudaría a ser rico y feliz, pero haciendo lo que ella le iba a ordenar.

Cuando las campanas de la iglesia anunciaran las doce, él debía retornar con una sogá y debía buscarla. El hombre volvió y ella dispuso que la atara, la cargara y que durante el trayecto ignorara las cosas horribles que iba a ver, porque todo era parte del hechizo que intentaría impedir que se cumplan sus deseos.

El hombre empezó a caminar y a su paso las piedras se convertían en fieras salvajes. De pronto, un silbido de culebras lo hizo detener. El terror se apoderó de él y soltó a la mujer. Se escuchó un hondo gemido y una voz que le gritaba: “cobarde”. Hubo una conversión frenética de serpientes y otros animales y la mujer desapareció de la escena.

Cuentan que aquella voz no lo dejó vivir tranquilo. Un día lo hallaron muerto junto a la piedra grande que hasta ahora existe. No se ha vuelto a escuchar el canto.

Es uno de los misterios que ronda a La Mona, recurso natural, ancestral y turístico que debe ser respetado y protegido, como la dama que es. Y aquel que ose ensuciarla y destruirla, estará expuesto a escuchar la voz de la mujer de la roca, que le cantará, encantará y espantará para siempre.

Es parte del encanto de este cerro, ubicado al sur de Jipijapa. Habrá que preguntarle a un geólogo hace cuántos miles de años se formó.

Debieron pasar por allí, alguna vez, los antiguos pobladores y hoy a los jipijapenses y visitantes que llegan hasta el lugar les sirve de mirador. Cuando el día está despejado, es posible observar desde arriba el perfil completo de la Sultana del café.

Quienes suben al cerro se deleitan con la naturaleza, disfrutan un mejor aire y sin duda gozan de gran estado físico porque llegar hasta arriba demanda mucho esfuerzo. Ufff.

Y si de la mujer del cuento no se sabe más, sí les puedo contar de otra, que encanta a quienes la conocen y la pueden encontrar en la finca Adela, de los esposos Pionce Parrales, situada a 10 minutos del cerro.

Ahí se expenden delicias gastronómicas. La oferta es amplia y cada opción es de competencia (o de maravilla): colonche, tonga de gallina o mixta de gallina y chanco, caldo y seco de gallina, caldo de bolas o de pata, seco de pato, hornado de chanco, tortillas de maíz con queso o chicharrón, greñoso, bollos. Pueden ser servidas en el mismo lugar o llevadas por encargo a la icónica elevación.

Surgen de las manos maravillosas de Adelita Parrales. No le hemos oído cantar, pero sus platos son una sinfonía del bien hacer de la comida.

El principal admirador que tiene es su esposo, don Jaime Pionce, quien asegura que lo único que no quisiera recibir de esas manos es una buena bofetada.

Él es, hiperbólicamente, el gerente auto nombrado del cerro y se convierte en guía, enfermero y hasta consejero y contador de historias para quienes hasta allá suben. Aspira en algún momento organizar un paquete turístico que incluya otros atractivos naturales del sector.

Que ese sueño se cumpla podrá volver realidad que el hechizo del cerro se propague para que su magia, la de Adela o de la misteriosa mujer nos llegue. ¿Cuál preferirá?



Meloso de concha

Cojimies, y especialmente la comunidad de Cañaveral, guarda con nostalgia épocas en que el meloso de concha era una constante en la mesa por su lazo profundo con la tierra, el mar y la historia de la gente.

Los inviernos se extendían por ocho meses y el arroz de montaña crecía alto y resistente, soportando la sequía como la gente que lo cultivaba. Un arroz bien graneado, pero cremoso, absorbía la grasa natural del coco y se mezclaba con el sabor intenso de las conchas. Se cocinaba a fuego lento, respetando los ritmos de la naturaleza y las enseñanzas de generaciones.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de arroz
- 50 conchas
- 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde
- 2 maduros
- 1 coco
- aceite de coco
- cilantro criollo, cilantro de pozo/chillangua, oreganón, ajo y comino, sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar el arroz y precocer con el agua de coco y una pizca de sal hasta que esté ligeramente cocido. Reservar.
- Rallar el coco y exprimirlo para obtener el zumo. Reservar.
- Abrir las conchas y separar la sangre en un recipiente. Reservar.
- Cortar en cuadros las verduras en cubos pequeños. En una sartén, sofreír en aceite de coco. Luego agregar las hierbas y especias y dejar cocer.
- Incorporar el arroz y cocinar hasta que todos los ingredientes estén integrados. Antes de retirar del fuego, añadir la sangre de las conchas para darle al plato su característico color oscuro u negro.
- Servir el meloso de concha acompañado de maduro frito.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Tradicional



Seco de chivo

En Jipijapa, las parroquias de Julcuy y Membrillal crían chivos, pero además cultivan tradición que se expresa en el seco de chivo cuya receta custodia doña Olga Castro, de 95 años, es largamente más que un plato. Su nieta Jenny, a diferencia de su madre, se enamoró de esta preparación y lo cocina bajo pedido, orgullosa de su herencia y para disfrute de los que la comen. Este plato con historia, quienes lo han probado no lo olvidaron nunca más, sean presidentes, alcaldes o patalsuelos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 5 lbs de carne y costilla de chivo
- 1 lb de cebolla colorada, 1 lb de tomate
- 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 ají picante, 5 dientes de ajo
- 5 pepitas de pimienta dulce, 1 rajita de canela
- 1 cda de achiote
- 1 L de agua
- 1 vaso de cerveza
- 1/2 vaso de jugo de naranjilla concentrado
- 1/4 de vaso de vinagre de guineo (revisar receta)
- 10 hojas de cilantro de pozo/chillangua, 10 ramas de cilantro criollo o hierbita
- sal, pimienta y orégano al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Adobar la carne y costilla de chivo con sal, pimienta y orégano. Dejar reposar por una hora.
- Preparar el refrito con cebolla, tomate, pimientos, ajo, cilantro de pozo o chillangua, achiote, aceite y una parte de vinagre de guineo.
- Sancochar y sellar la carne del chivo.
- Agregar la cerveza, el jugo de naranjilla, el restante de vinagre de guineo. Cubrir con agua y llevar a hervir.
- Incorporar la canela, la pimienta dulce y el ají picante. Cocinar a fuego lento aproximadamente dos horas o hasta que la carne esté en su punto.
- Acompañar con arroz amarillo, maduro frito, una tajada de aguacate y cilantro criollo o cilantro de pozo finamente picado.

Tiempo de preparación: 180 minutos

Técnica: Tradicional



Arroz manabiña y/o manaba

Este ritual transmitido por generaciones empieza con cocer arroz. En Manabí el arroz, para que lo sea, debe taparse con hoja de plátano, lo que le da una cocción y un aroma inconfundibles. Cada grano de arroz manabita lleva consigo el sabor de la tierra que lo acogió, pero también las huellas de un proceso de adaptación. El secreto, dicen las abuelas, está en la medida precisa: agua y arroz en igual proporción. Y cuando la cuchara se queda erguida en la olla, sin titubeos, es momento de ponerlo a reventar. Además, para lograr ese cocolón preciado, crujiente y dorado, hay que dejar la olla inclinada a unos 60 grados durante 40 minutos. Este doradito se saborea a cualquier hora, en cualquier día, y es protagonista de las mesas manabitas que se precian de serlo.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 tza de arroz
- 2 tza de agua
- 1 cdta de sal
- 50 gr de manteca de cerdo
- hoja de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, llevar a hervir el agua y añadir la sal.
- Agregar el arroz previamente lavado al agua hirviendo.
- Cocinar el arroz a fuego medio durante entre cinco a siete minutos, o hasta que se evapore el agua.
- En una vasija o recipiente derretir la manteca de cerdo; añadir el arroz cocido y mezclar.
- Cubrir con hoja de plátano y dejar cocinar por treinta minutos a fuego bajo. Remover constantemente.

Nota: Para hacer cocolón no se remueve solo se baja la temperatura y se alarga el tiempo de cocción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Cazuela de mariscos

Ahora la cazuela está en toditos lados, pero los de Santa Ana se paran firmes y con pecho inflado dicen: "¡Esa cazuela es nuestra y no hay más vueltas que darle!". Lo que se sabe es que bastó que se probara una cucharada de esta exquisitez, con ese juguito espeso y olor a mar, para que el plato empezara a migrar como papagayo en época de fiestas.

El secreto mejor guardado es que, al usar plátano dominico y guineo verde, ambos le dan una suavidad al plato que ni la manta de la abuela en invierno. Pero ten cuidado, que como te guste mucho, vas a quedar pegado como botón en camisa apretada, ¡y no hay vuelta atrás!

INGREDIENTES (Para 8 a 10 porciones):

- 1 lb de camarón, 1 lb de calamar, 1 lb de pescado, 1 lb de concha negra sacada
- 1 porción de carne de cangrejo
- 1 cdta de comino, 1 cdta de orégano
- 4 plátanos rallados
- 1 lb de maní en pasta
- 2 L de caldo de cáscara de camarón o agua tibia
- aceite deachiote al gusto
- cilantro criollo, sal y pimienta al gusto

Para el refrito

- 1 cebolla colorada, 2 tomates, 1 pimienta verde
- aceite deachiote, sal y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Preparar los mariscos; desvenar camarones y cortar en pedazos el calamar y pescado.
- Licuar el plátano rallado con el maní y el caldo de cáscara de camarón hasta formar una mezcla homogénea. Reservar.
- En una olla, preparar el refrito con la cebolla colorada, tomates, pimienta verde, aceite deachiote, sal y comino. Agregar la mitad del pescado, los mariscos poco a poco y la mezcla previamente reservada.
- Cocinar a fuego medio, rectificando los sabores y para evitar que espese demasiado agregar caldo o agua de ser necesario. En una cazuela de barro, verter la preparación y añadir el resto del pescado y mariscos. Llevar al horno a 180°C por treinta minutos, o hasta que se forme una costra en la parte superior de la cazuela.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Técnica: Tradicional



Camotillo frito

En Manta, si has ido al puerto y no has probado el camotillo frito, es como si no hubieras estado. Es un emblema de la zona costera del cantón que se prepara en todas las parroquias con salida al mar. En el pueblo cholo y montubio, hay la costumbre de cocinar pescados enteros y el camotillo se lleva la corona en la oferta gastronómica. Es de los más apetecidos y siempre lo sirven completo, sin faltar nada. Es otro nivel.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 camotillos medianos (aprox. 30/35 cm)
- 1 L de aceite vegetal
- 2 tza de harina de maíz amarillo
- limón, ajo, sal, pimienta y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar, desviscerar y hacer cortes transversales a los pescados. Reservar.
- Marinar los camotillos con ajo, sal, zumo de limón, pimienta y comino.

- Empanizar el pescado con la harina de maíz amarillo.
- Freír a profundidad en aceite caliente hasta que estén dorados.
- Acompañar los camotillos fritos acompañados con patacones, arroz manaba y ensalada criolla.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnica: Tradicional



Encanutado

No todo lo bueno perdura y aunque no ha desaparecido, está en riesgo. Es lo que ocurre con el canuto que aún guarda el sabor auténtico de la tradición. Todo empieza con un fuego para recibir la magia de esta receta ancestral. El canuto de caña verde, se convierte en el recipiente perfecto para una proteína aderezada con sal, achiote y un toque de cilantro de pozo. Pero hay más. El canuto se tapa con una hoja de plátano o bijao sahumada, y se amarra con zapán, que hace que todo quede bien sellado. Bien enfundado, va directo al horno de leña, al calor del fuego vivo y se gira de vez en cuando. Dependiendo del capricho del horno, la cocción puede llevar entre 30 minutos y una hora, suficiente tiempo para que los sabores se fusionen y la carne quede jugosa. El sabor que se logra, ¿pa' qué le cuento?

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 540 g de chame
- 60 g de cebolla perla
- 2 tomates pequeños, 8 dientes de ajo
- 2 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 2 cdas de sofrito
- 1 cda de cilantro de pozo/chillangua
- sal y plátano al gusto
- canuto de caña verde, zapán y hoja de plátano o bijao

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar el chame y quitar las vísceras y escamas.
- En un recipiente mezclar la sal, adobo manaba, sofrito, cebolla, tomate, cilantro de pozo y ajos rallados.
- Colocar el chame en el recipiente donde se hizo la mezcla anterior y untar bien.
- Pasar todo a un canuto de caña verde, taparlo con hoja de plátano, amarrar con zapán mojado y llevarlo a la brasa durante treinta minutos, darle vueltas regularmente. Finalmente, servir acompañado de marabajas de plátano (opcional).

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Ancestral



Jerén

El jerén es vestigio vivo del ingenio culinario de la región. Hecho a base de maíz amarillo, una variedad ancestral cargada de almidones, ha resistido el paso del tiempo y la llegada del arroz, manteniendo su lugar en la cocina. Este maíz, terco en su pureza, se niega a cruzarse con otras variedades, y si siente la amenaza, deja de producir, protegiendo su genética única y el sabor que lo define. Hacer jerén es sencillo y lleno de tradición: se ralla el maíz, se tamiza y se mezcla con agua o caldo de pollo, dependiendo de la receta. Su textura suave y delicada hizo que en tiempos prehispánicos y antes de que el arroz se convirtiera en rey de los carbohidratos, el jerén dominaba las mesas de Manabí, sirviendo como base para un sinnúmero de platos.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 1 1/2 tza de agua o fondo de ave
 - 150 g de harina de maíz amarillo
 - 1/3 de cdta de sal
 - 1/3 de cdta de panela
- MODO DE PREPARACIÓN:
- Disolver la harina de maíz amarillo con agua o fondo de ave.
 - Agregar sal y, para eliminar el retrogusto amargo del maíz, añadir panela.
 - Llevar a fuego lento y remover constantemente.
 - Cocinar hasta que la mezcla cuaje o espese y no tenga sabor a crudo.

Nota: Esta preparación puede usarse como base para diversas recetas, como hayacas, tongas y tamales de maíz, entre otros.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Arroz con maní quebrado o rabo alzado

El “rabo alzado” despierta el apetito y las risas por la picardía, propio de los manabitas que da lugar a más de una conversación. Chapeando por aquí y por allá, no se sabe el origen del nombre. Depende de cada familia, la explicación varía, pero siempre con un guiño cómplice. Algunos dicen que es por la forma de rabo en que el arroz y el maní se mezclan y que parece levantarse con orgullo. Otros, más traviesos, sugieren que el nombre tiene connotaciones más audaces, relacionadas con propiedades afrodisíacas del maní. Sea como fuere, se sirve caliente especialmente en el desayuno, cuando se necesita algo rápido y sustancioso para empezar el día.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 100 g de maní
 - 400 g de arroz manaba (revisar receta)
 - 2 g de cilantro criollo
 - sal al gusto
- MODO DE PREPARACIÓN:
- Desgranar y tostar el maní en un comal de barro.
 - Pelar y moler el grano de maní de manera gruesa.
 - Agregar sal y cilantro picado al maní quebrado.
 - Para emplatar servir con arroz manaba con cocolón, maní quebrado y cilantro criollo finamente picado y maní.

Nota: Entre más fresco esté el maní más rico es el sabor al mezclarse con el arroz. Esta receta se acompaña con café pasado.

Tiempo de preparación: 15 minutos
Técnicas: Ancestral y tradicional



Bandera

En Santa Ana, en una de sus picanterías, se ha convertido en el punto de referencia gastronómico y su plato estrella, la Bandera es símbolo de tradición. Es parte del menú de restaurantes emblemáticos desde hace más de 40 años. ¿Por qué Bandera? Se dice que por la disposición en franjas de sus elementos, imitando colores y formas de una bandera. Lo curioso es su versatilidad: sus elementos pueden variar en cantidad y preparación, dependiendo del restaurante, la región o el gusto del cliente. La Bandera es un viaje por la historia y la cultura. Este plato ondea con orgullo como símbolo de tradición culinaria, ofreciendo una experiencia que conecta al comensal con la comunidad.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):
- 1 tza de ceviche de camarón (revisar receta)
 - 1 tza de ceviche de concha (revisar receta)
 - 1 tza de ceviche de pescado (revisar receta)
 - 1 tza de guatita (revisar receta)
 - 1 porción de arroz cocido maduro frito, aguacate al gusto
 - cilantro criollo finamente picado al gusto

- MODO DE PREPARACIÓN:
- Revisar recetas de los ceviches de camarón, concha y pescado, además de la receta de guatita. En un plato grande, organizar las distintas preparaciones de ceviche y guatita de manera que cada una sea visible, formando un diseño similar a una bandera, para elegir según al gusto. Acompañar el plato con tajadas de aguacate, chifle o maduro frito y cilantro finamente picado.
- Nota:** En el sur de Manabí, en el cantón Santa Ana, la bandera tiene más franjas e incluye deliciosos manjares como la cazuela y el encebollado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional





Colonche de camarón o carne

En Ipijapa, las primas Judith y Marianella Orlando comparten un amor profundo por las raíces de la gastronomía manabita. En 2018, con la ambición de llevar esos sabores ancestrales al resto del país y más allá, se embarcaron en un viaje culinario que se convertiría en un distintivo familiar. Investigaban sabores y al ponerle asunto se toparon con el colonche, que había nutrido a cholos y montuvios por generaciones. Encontraron este guiso, tradicionalmente elaborado con plátano asado y majado, junto a un caldo robusto de pescado, mariscos, y carnes de cerdo y aves. Recursivas como son, no contar con un horno de leña no las detuvo y adaptaron la receta: transformaron el plátano en un crujiente patacón y enriquecieron el caldo con su famoso gordito de maní. El resultado fue un plato exquisito, pero quedaba el desafío de que lo probaran otros, lo que ocurrió y así quedó aprobado y bendecido.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 plátanos
- 1 lb de camarón o 1 lb de carne de cerdo
- 1 l de fondo de camarón o de carne
- 1/2 lb de pasta de maní
- 1/2 lb de cebolla colorada
- 2 pimientos verdes, 5 dientes de ajo
- 5 ramas de cebolla blanca, 5 ramas de cilantro criollo

- 1/4 de cucharadita de achiote
- 1/2 l de aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una sartén con tapa, preparar el refrito, con el aceite, achiote, cebolla colorada, pimiento verde, ajo y cebolla blanca; agregar sal y pimienta. Mantener a fuego lento entre veinte y treinta minutos para que sude y quede como una mermelada y reservar. Freír los plátanos cortados en porciones medianas por unos cinco o siete minutos, retirar y aplastar para darle forma de “patacón”. Luego llevar a una segunda fritura hasta que estén crujientes. Para la salsa colonche, diluir la pasta de maní en el fondo de camarón o carne dependiendo de la proteína que se esté usando. Agregar el refrito y mantener en cocción la salsa a fuego bajo. En el refrito restante, saltear los camarones o carne desmechada por dos o tres minutos, añadir los patacones picados en cuadritos medianos. Finalmente, bañar con la salsa colonche y decorar con cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Innovación



Chame frito

Este pez peculiar, considerado un fósil viviente, ha evolucionado de tal forma que puede sobrevivir fuera del agua por días. Es un guerrero del humedal La Segua, entre Chone y Tosagua; cuando las aguas suben, revive y se convierte en la delicia de los manabitas. Los locales lo conocen bien: se come todito, crocante hasta la piel, y sus huevas son el “caviar de Manabí”, un manjar codiciado por las cocineras expertas. Un buen chame frito debe provenir de su hábitat natural, donde se cría entre aguas dulces y lagunas escondidas.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 500 g de pescado chame
- 4 dientes de ajo
- 1/2 de cdta de sal
- 1/2 de cdta de comino en polvo
- 1/2 de cdta de coriandro (semilla de cilantro)
- 1/2 de cdta de pimienta negra molida
- 1/2 lb de harina de maíz amarillo o harina de trigo
- 1 plátano
- 1 L de aceite vegetal
- limón al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar los pescados y hacer cortes transversales.
- Marinar con ajo, sal, limón, pimienta, comino y coriandro.
- Empanizar pasando por harina de maíz o harina de trigo.
- Freír a profundidad en el aceite caliente hasta que se dore.
- Servir y acompañar con marabajas de plátano y huevas fritas, ensalada y limón.

- **Nota:** Se recomienda, acompañar siempre de una ensalada con tomate, cebolla colorada, pimiento verde o pepino, limón sal y cilantro criollo.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnicas: Ancestral y tradicional



Ensalada de papaya tierna

En las cocinas de Manabí, se saca provecho a lo que la tierra y el mar dan. Con la creatividad y el ingenio que caracterizan a las familias de esta tierra, la ensalada de papaya tierna es un plato modesto que testifica cómo, en tiempos de necesidad, lo poco que había se tornaba extraordinario. Surgido en tiempos de crisis, cuando las despensas estaban vacías y las opciones eran limitadas, la papaya, de las matitas que crecían en los patios, se convirtió en el recurso más valioso. Verde, a punto de madurar, pero aún firme, la papaya tierna era el ingrediente para crear una ensalada de sabor tan delicado como peculiar que demuestra que cuando no hay, se inventa.

- INGREDIENTES (Para 4 personas):**
- 2 1/2 tza de papaya
 - 4 tza de agua
 - 2 cdas de mantequilla blanca
 - 2 cdas de sofrito
 - 4 1/2 cdas de queso manaba
 - 1/3 tza de suero salado

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Pelar la papaya y cortarla en dados grandes. Cocinarla en agua hasta que se suavice.
 - Retirar la papaya del fuego, cortarla en dados medianos y retirar el exceso de humedad.
 - Saltear los dados de papaya con mantequilla blanca, sofrito, suero salado y queso desmenuzado.
 - Servir y acompañar con arroz manabita o plátanos asados.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Técnica: Tradicional



Ensaladas de haba, habichuelas o fréjol tierno

No importa si se sirven frías o calientes, siempre son una explosión de frescura en cada bocado. Apenas se cosechan, estas vainitas tiernas van directo a la mesa, manteniendo su sabor único y suave, ideal para acompañar cualquier plato o incluso reemplazar los carbohidratos. El secreto es prepararlas el día de la cosecha, cuando aún conservan su frescura y textura.

- INGREDIENTES (Para 4 peresonas):**
- 2 tza de habas, habichuelas o frejol tierno
 - 1 L de agua
 - 1 tza de cebolla colorada
 - 1 cda de zumo de limón
 - 2 cdas de cilantro
 - 1/2 cdta de sal
 - 3 huevos duros

- MODO DE PREPARACIÓN:**
- En una olla, colocar el agua y dejar hervir, incorporar las habas, habichuelas o frejol tierno según su preferencia.
 - Cocinar hasta que estén tiernas, retirar y dejar enfriar. Reservar.
 - Picar la cebolla en juliana y encurtir con limón y sal. Reservar.
 - Para emplatar colocar en un recipiente, agregar el encurtido y decorar con huevos duros picados.
- **Nota:** La versatilidad que poseen estas vainitas es que pueden combinarse con diferentes proteínas (queso, longaniza, etc) según su preferencia.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional





Potaje hornado

En el valle del río Guineal, donde confluyen los cantones Olmedo, Paján y 24 de Mayo, el potaje hornado es un ritual. Todo comenzó en 1916 con Carlota Vázquez Zavala, profesora que llegó a La Mocora y se hospedó en la casa de la familia Blanc, de raíces francesas. Ella, con su toque rebelde, cambió la tradición de recibir a las visitas con una gallina en la olla, respondiendo: "¿Quién dice que la gallina es potaje? Mejor matemos un ternero". Desde entonces, el potaje es la estrella de las festividades del valle y cada horneada es una celebración. Y si falta vino para la preparación, no hay problema, la cerveza entra en escena, porque lo importante es lograr este plato memorable.

INGREDIENTES (Para 20 personas):

- 1 lengua de res
- 2 lb de mondongo
- 1 lb de variado (tripas)
- 3 lb de pata de res
- 3 lb de pulpa prieta o pajarita
- 1/2 lb de cebolla colorada
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 botella de vino tinto o cerveza
- 1/4 de lb de tamarindo

- 5 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- sal, pimienta negra, hojas de laurel, romero, comino y pimienta dulce al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar lengua, mondongo, pata y el variado. Para el aliño, agregar cebolla, pimientos, sal y pimienta al gusto y moler. Adobar y punzar las proteínas para que absorban mejor el sabor. Colocar en una olla grande todo lo adobado y añadir la media botella de vino o cerveza, el tamarindo, hojas de laurel, cilantro de pozo o chillangua y especias. Tapar la olla y llevar al horno manabita previamente calentado. Hornear de diez a doce horas o durante toda la noche, a fuego bajo. Al finalizar la cocción, retirar las carnes del horno, dejar reposar y cortar en rodajas. Finalmente, servir y acompañar con arroz manaba, plátano asado y ensalada criolla con ají.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, 10 a 12 horas)

Técnica: Tradicional



Huevas de pescado dorado

Las huevas de pescado son un tesoro. Desde el pescador que las saca del mar hasta las cocineras que las transforman en manjares, todos aprecian este regalo del océano. Se preparan de mil maneras: estofadas, asadas, escalfadas, en torrijas o tortillas.

El secreto está en la limpieza. Bajo un chorro de agua, se lavan con delicadeza para no romper la tela que guarda los miles de huevitos. Se conservan mejor cuando vienen de un pescado recién faenado para evitar ese sabor "a berraco" que los pescadores conocen tan bien. Con el cuidado adecuado, pueden congelarse hasta por tres meses. Como si su sabor no fuera suficiente, las huevas cargan su propia leyenda: se dice que son afrodisíacas y que a las mujeres se les dan estofadas para aumentar la fertilidad.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 huevas de dorado (de aproximadamente 150 gramos c/u)
- 1 cda de zumo de limón
- 1/2 cda de ajo
- 1 pizca de comino en polvo
- 1/4 de tz de harina para empanizar
- 40 ml de aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Marinar las huevas con el zumo de limón, sal, pimienta y ajo. Reservar durante diez minutos.
- En un recipiente colocar la harina y el comino, pasar las huevas previamente marinadas para empanizar.
- En una sartén freír hasta dorar por completo.
- Servir y acompañar con ensalada y patacones.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnica: Tradicional



LOS SECRETOS SUBTERRÁNEOS DEL CURRINCHO

Recorriendo el cantón Junín, parte del panorama son fábricas para el proceso de elaboración del aguardiente: desde que la caña es cortada en un tiempo apropiado, pasando por los pasos de destilación, calentamiento y gradación, hasta el envase final.

La trayectoria del aguardiente de Junín pasó por la época de los estancos, aquellas oficinas estatales establecidas a partir de 1930 para controlar el contrabando del licor en una acción del Estado para obtener recursos y mejorar la economía. Hoy, la acción de estancar funciona de otra manera y con otras entidades.

Conocedor profundo de este derivado de la caña de azúcar, es el profesor ya jubilado Oswaldo Cantos Pinargote, quien además es investigador social. Nos recibe, como no podía ser de otra manera, con un aguardiente fino. “Lo acabo de sacar de la tierra, donde ha estado por algunas semanas”.

¿Enterrado? Dice el mito que es para una fermentación controlada porque así se mantiene una temperatura constante y el suelo actúa como aislante natural. Añade el mito que enterrar este tesoro lo protege de la luz y el calor y desarrolla los sabores del licor. Y la verdad sea dicha, en esta práctica hay mucho de tradición y eso no se puede explicar del todo.

Don Oswaldo vuelve a la conversación para contarnos que la primera “borrachera” que se pegó fue cuando era estudiante, en una fábrica a la que había acudido con sus compañeros bajo la tutela del profesor a conocer el proceso del aguardiente. El dueño de la fábrica dijo, medio en broma, medio en serio: “Bríndenles a los chicos. Éramos adolescentes de entre 12 y 14 y solo con probar ya salimos mareados”.

Y, mientras cada miembro del grupo va sirviéndose un traguito, preguntamos cuál es el misterio de enterrar un aguardiente para sacarlo después de un tiempo. Es casi un ritual, porque todo producto viene de la tierra y de alguna manera debe volver a ella. Por eso cuando se saca de la tierra alguna garrafa, el sabor es diferente al que tenía cuando la sepultaron. “Es una delicia” y ofrece otro trago a los presentes.

Manabí ya tiene dos tradiciones en aguardiente, ambas valoradas en el país, ambas con la impronta de la caña dulce que se produce en el microclima de Junín, que ha posicionado a su derivado principal.

La una es una marca comercial que se convirtió en cultural: Caña Manabita. Y la otra una marca cultural que se convirtió en comercial: el currincho. El origen de este nombre es un misterio, aunque hay hipótesis por ahí. Pero más allá de cómo se llame, lo que realmente interesa es la calidad del contenido.

El profesor empuja el codo nuevamente y nos dice el tercer “salud”. “Desde épocas de la República, Junín ha sido un emporio de aguardiente, panela y otros derivados. Agua fría, Mocerita, el Milagro, Pechichal tienen grandes fábricas. Solo en Agua fría hay 10 o 15 fábricas”.

En esta parte del relato recuerda que los trapiches eran movidos por acémilas, hasta que llegaron los motores, y que el producto se recogía en toneles de madera, hasta que llegaron los de plástico.

Al referirse a los preparados, comenta que hace 30 años fue muy famoso el Cocoloco. El aguardiente en coco, enterrado por seis meses, salía hecho una delicia.

En este tiempo hay preparados con café, miel y sabores de banana, chocolate, menta, y otros más. Los expenden en casas, bares y otros locales, con gran demanda. El aguardiente se va para todos lados en garrafas, toneles... Y una vez más, lo importante es el contenido.

Vamos por el cuarto trago y el consiguiente “salud” y su memoria va a la época del contrabando de aguardiente: “Los contrabandistas cargaban animales, cargaban botijas elaboradas en caucho sobre una base de tela. A los animales les ponían zapatos para que los guardias confundieran las huellas. Los contrabandistas se las arreglaban para escapar y pasar el producto”.

Debemos continuar la marcha. Y como no hay quinto malo, salimos con el último de la tarde. ¡Salud!



Carne punzada de res o de chanco

Con jarta paciencia

Esta preparación toma largo tiempo. En Flavio Alfaro, la técnica ancestral se mantiene desde la selección de la carne hasta tener jarta paciencia: al horno manabita por dos días o, si estás apurado, tres horas en la olla de presión a fuego bajo. Se hace todo el año y la misma receta aplica para el chanco.

La tradición cuenta que cuando alguien se moría en el pueblo, se sacrificaba una vaca y se hacía de todo, desde morcillas hasta carne punzada. Y ojo, que aquí no se usan esos aliños modernos y nada es chiripa; es sabor a tradición, como lo hacía la tía, la abuela y la bisabuela. Este plato es historia que se sigue contando en cada mordida.

INGREDIENTES (Para 10 personas):

Para carne punzada chanco:

- 5 lbs de pierna de res o chanco
- 80 g de adobo manaba/aliño de la abuela
- 100 g de sofrito
- 4 rajitas de canela
- 3 clavos de olor
- 3 bolitas de pimienta dulce
- 30 g de cilantro
- 10 g de pimienta negra molida
- 10 g de sal
- 100 g de ajo
- 5 g de comino
- 2 tza de jugo de naranja
- 2 tza de vino de cereza
- 4 tza de cerveza
- cáscara de una piña (opcional)
- 8 hojas de oreganón
- 4 g de oreganito fresco

MODO DE PREPARACIÓN:

- Sazonar la carne de su elección con el adobo manabita y reservar.
- En una olla de presión o una olla de barro, colocar el sofrito, las rajitas de canela y el clavo de olor.
- Cubrir con agua hasta tapar toda la carne, añadir el vino de cereza, ramas de cilantro criollo, sal y pimienta.
- Incorporar la carne sazonada.
- Agregar el jugo de naranja, la cerveza y las cáscaras de piña (opcional).
- Cocinar durante tres horas en olla de presión, o en horno manabita por dos días.
- Durante el proceso, se debe trincar la carne con un tenedor para que se desmeche.
- Servir y acompañar con arroz con choclo o arroz verde y ensaladilla.

Nota: En el horno de leña a brasa lenta, tardará de dos a tres días o lo que más pueda mantenerse hasta que la carne quede completamente mechada semejando un aserrín.

Tiempo de preparación: 120 minutos (tiempo de cocción, 2 días)

Técnicas: Ancestral y tradicional

EL HORNO MANABITA

CORAZÓN VIVO DE LA CULTURA, AGROALIMENTARIA DE MANABÍ

La cocina manabita es un legado vivo que pulsa en toda la provincia. En su núcleo, el horno manabita es el alma de esta gastronomía inigualable, en que el chasquido de las leñas se entrelaza con las tradiciones más arraigadas.

Este espacio, una caja de madera rellena de arcilla y ceniza, ha sido testigo de incontables historias, celebraciones y rituales que han forjado la identidad de la chola y la montuvia manabita.

Desde tiempos inmemoriales, el horno ha sido el punto de encuentro para aprender y compartir. Los primeros pasos de la montuvia se daban aferrada a los travesaños del horno de la matriarca, mientras la chola, con picardía, se aventuraba a jalar un platanito asado directo del fuego.

En este rincón mágico se celebra la vida, se canta a los santos y se despide a los seres queridos, todo al compás de las manos expertas de las mujeres que dominan más de 16 métodos de cocción y preservación de alimentos.

El horno manabita no solo es un utensilio de cocina: es un activador de la memoria social. Cada vez que se enciende, el soplo cariñoso de una abuela reaviva la historia de un pueblo que honra su herencia ancestral. Es un nexo entre el pasado y el presente, un símbolo cargado de valor histórico, económico y cultural, reflejado en la variedad de técnicas culinarias que se emplean tanto en la vida diaria como en rituales festivos.

La arqueología demuestra que el uso del horno de leña en Manabí tiene más de mil años de historia, y ha sido fundamental para la preparación de alimentos en ollas de barro enterradas, usadas como fogones. La comunidad manabita ha innovado constantemente en el uso del horno, incorporando utensilios como vajillas de mate, cucharas de palo, tenazas y molinillos, herramientas que han enriquecido la experiencia culinaria.

El horno también juega un papel importante en los eventos de la vida. Desde el nacimiento de un bebé, el horno se convierte en un símbolo de unión familiar. Allí se preparan los alimentos para recuperar a la madre tras el parto, se calientan trapos de algodón para el primer baño del bebé y se queman especias aromáticas como palo santo para espantar los malos

espíritus. Este ritual de iniciación refleja el profundo vínculo entre el horno y la identidad manabita.

Además, el horno sirve como una escuela para la vida. Los niños, una vez que aprenden a caminar, exploran el horno con curiosidad, convirtiéndolo en parte de su mundo cotidiano. El horno les enseña no solo a cocinar, sino también a entender la herencia cultural que los rodea.

En la cocina manabita, el horno no distingue géneros: mientras históricamente los hombres fueron responsables de su construcción y las mujeres eran las maestras del fuego, en la actualidad los roles han cambiado y se han ido perfeccionando técnicas que se transmiten de generación en generación. Este saber compartido asegura que la tradición del horno de leña se mantenga viva convirtiéndose en un elemento clave en la vida familiar hasta el último adiós, cuando se preparan los bollos o la comida tradicional para velar al difunto.

Durante la pandemia, el horno de leña adquirió un nuevo significado como fuente de resiliencia y activación económica para muchas familias, transformándose en un símbolo no solo del hogar, sino también de la capacidad de adaptación y supervivencia de los manabitas. Hoy, el horno se utiliza en cadenas de servicio alimenticio y ha trascendido el ámbito doméstico para convertirse en un emblema de la cultura manabita.

Esta herramienta de cocción es guardiana de técnicas ancestrales que han resistido el paso del tiempo. En él no solo se cocinan los alimentos, sino que se curan semillas, se preservan alimentos sin refrigeración y se planifica la alimentación familiar. Las técnicas de salado, ahumado y deshidratado se han mantenido vigentes gracias a este artefacto, que continúa siendo una piedra angular en la gastronomía tradicional de Manabí.

La importancia del horno manabita no se limita a la cocina; es un símbolo de la identidad y cultura de toda una provincia, un legado vivo que continúa transmitiendo saberes, historias y tradiciones a las nuevas generaciones. Cada vez que un horno se enciende, la memoria de un pueblo vuelve a vibrar, reafirmando su lugar en el corazón de la cultura manabita.



Arroz colorado con costilla

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de costilla de cerdo
- 2 tza de arroz
- 1 tza de cerveza
- 3 tza de agua
- 1 maduro
- 10 vainitas tiernas
- 2 cebollas coloradas,
- 1 pimiento verde
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas de manteca de cerdo
- 1 cda de adobo manabita
- achiote al gusto
- sal, pimienta y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Adobar las costillas cortadas en pedazos pequeños. Dejar macerar mínimo por una hora. Reservar.
- Colocar en la sartén para preparar el refrito con las cebollas, pimiento, cilantro de pozo o chillangua y ajo. Cuando está bien pochado, proceder a sellar las costillas, agregar la cerveza y dejar cocinar por al menos diez minutos.
- Añadir el arroz y cubrir con el agua. Cuando el arroz está secando, agregar las vainitas y los maduros fritos en cuadritos.
- Dejar al fuego bajo por lo menos quince minutos o hasta que esté cocido. Finalmente, servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Pescado pandado

Doña Polita, con su cuchillito y atarraya en mano, acompañaba a su esposo al río. Mientras ella lavaba la ropa, él se iba a pescar y regresaba con guañas, sábalo y hasta algún ratoncito que se cruzaba en su camino.

De vuelta en casa, mientras él tendía la ropa y ella creaba el pandado, envuelto en hojas de bijao, impregnado con los sabores de cataño y chillangua. El pescado se abrazaba con la tierra y el fuego del horno ancestral, donde el aroma de la hoja soasada se entrelazaba con la leyenda de la Tunda, que dicen que prepara un pandado para embobar a sus víctimas con su encanto.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de pescados de agua dulce o de mar
- 2 cebollas paiteñas
- 1 tomate
- 2 g de oreganón
- 3 g de comino
- 5 dientes de ajo
- 2 limones mandarinas o 4 sutiles
- 2 hojas de plátano enteras
- cilantro, cebollita blanca y cilantro de pozo/chillangua al gusto
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar el pescado, hacer cortes transversales y adobarlo con sal, pimienta y zumo de limón.
- Añadir tomate rallado y en cubos, cebolla blanca y cebolla colorada cortadas en cuadritos, cilantro criollo y cilantro de pozo o chillangua finamente picados.
- Rellenar el interior del pescado con el adobo.
- Ensamblar tomando de base la punta de la hoja de plátano al revés, luego poner dos pedazos de hojas encima para reforzar.
- Hornear a 170°C durante cuarenta y cinco minutos con vapor al 50%, o idealmente asar en las paredes del horno manabita y darle la vuelta a los quince minutos,
- Servir acompañado de plátano asado y ensalada.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Ancestral



Morcillas especiadas y dulces

Membrillo es un lugar donde el tiempo toma su pausa y los sabores son placer y nostalgia. Esta comunidad, parroquia del cantón Bolívar, lleva el nombre de una fruta que evoca la dulzura de la tierra manabita. Ahí se preparan las morcillas dulces y especiadas. Este plato, de sabor inigualable se elabora con cerdos criados en campos manabitas y el vinagre elaborado de guineos locales, enriqueciendo las morcillas en esta preparación de antaño que enfrenta el riesgo de desaparecer.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 entrijo completo o tripas de cerdo (con relleno de morcilla de arroz-revisar receta)
- 2 1/2 tza de sofrito
- 1 1/4 tza de vino tinto dulce especiado o 1/2 taza de vinagre de guineo especiado
- 1 1/4 tza de pasas cortadas en cuadritos pequeños
- 1 cdta de cilantro de pozo/ chillangua
- 1 1/4 tza de panela o azúcar
- canela, orégano seco, hierbabuena al gusto
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar el entrijo o las tripas de cerdo.
- Preparar el relleno igual que el de la receta de morcilla de arroz; y luego agregar la grasa propia del entrijo, pimienta dulce, pasas en cuadritos pequeños, canela, azúcar o panela, orégano seco, hierbabuena y cilantro de pozo o chillangua, un chorrito de vino tinto o vinagre de guineo especiado con canela, clavo de olor, pimienta dulce y anís estrellado.
- Una vez listo, proceder a rellenar las tripas. Cocinar y luego llevar al horno a fuego medio por tres o cuatro horas, o dejar a fuego lento durante toda la noche.

Nota: Las morcillas pueden hacerse con arroz o de plátano, eso es a elección de cada familia.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de cocción, 3 a 4 horas)

Técnica: Tradicional



Patitas en salsa de maní

Esta delicia tiene su lugar en la parroquia San Isidro del cantón Sucre. La costumbre fue traída por los españoles en tiempos de la conquista y encontró un hogar definitivo, al ser abrazado por el “gordo de maní”, en carta de nacionalización del plato.

Es un invitado constante en las celebraciones, reuniones o simplemente en días en que el antojo llama. Sin mitos ni secretos, las patitas en salsa de maní no necesitan más que su historia para enamorar. Un plato que invita a valorar lo que somos y de dónde venimos, recordándonos que la cocina es más que solo alimentos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 patitas de cerdo
- 8 tza de agua
- 1 rama cebolla blanca
- 200 g de pasta de maní
- 20 g de cilantro criollo
- 20 g de cilantro de pozo/ chillangua
- 10 g de oreganón
- 5 g de oreganito
- 10 g de comino fresco en semilla

- 5 g de coriandro (semillas de cilantro)
- 5 g de aliño manabita/adobo de la abuela
- 100 g de refrito
- 3 dientes de ajo
- 8 g de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla de presión, cocinar las patas con agua, ajos, cebollas en trozos grandes y un atado de las hierbas, junto a las especias durante treinta minutos. Retirar el caldo, cernir y reservar.
- Disolver la pasta de maní con el caldo previamente reservado.
- Cortar las patas en trozos medianos, adobarlas con el adobo de la abuela y saltear con el refrito; agregar la pasta de maní y cocinar durante diez minutos.
- Servir y acompañar con arroz, maduro frito y tajadas de aguacate.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestra y tradicional



Lengua en salsa de maní

La señora Carmita, en San Vicente, cocinera de pura cepa manaba, siempre consentía a su mico Humberto con deliciosas comidas, pero un día, esta montuvia hasta los huesos, no se levantó de la cama porque andaba malita. Valentina, su hija de 8 años, se puso manos a la obra. En el congelador había una lengua de vaca y un maíz que sobraba de los pollos. Limpió la lengua, la tiró en la olla de presión y le metió una buena salsa de maní. Pa’ completar, sacó tortillas de maíz cocido en ceniza y una colada de avena. Ese día, hasta el exigente Humberto, que se las daba de finito, se chupó los dedos.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lb de lengua de res
- 12 tza de agua
- 200 g de maní en pasta
- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cebolla blanca
- 20 g de cilantro criollo
- 20 g de cilantro de pozo/chillangua
- 10 g de oreganón
- 5 g de oreganito
- 10 g de comino fresco en semilla
- 10 g de ají dulce
- 5 g de coriandro (semillas de cilantro)
- 5 g de adobo manaba/aliño de la abuela
- 200 g de piña
- 100 g de sofrito
- 50 ml de vino de cereza
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Blanquear la lengua y pelarla. Aliñar con el adobo de la abuela y dejar marinar durante un día.
- Licuar cebolla, ajo y agua y colocar en la olla de presión; añadir la lengua, vino, una parte del sofrito, cilantro criollo, cilantro de pozo o chillangua y una parte de la sal. Cocinar a fuego alto, cuando rompa el hervor reducir el fuego y mantener en cocción hasta que la lengua esté en su punto. Retirar la lengua, dejar enfriar y cortarla en rodajas.
- Mezclar la pasta de maní con el caldo de cocción previamente cernido, llevar al fuego para que espese y reservar.
- Luego, en otra olla, dorar la piña en cubos con el resto del sofrito; agregar comino, ají dulce, oreganón, oreganito, coriandro. Finalmente, incorporar la lengua en rodajas y agregar lentamente la salsa de maní, mientras continúa la cocción. Rectificar sabores y servir con cilantro criollo finamente picado.

Nota: De la manera tradicional, la lengua se pela raspandola bien; una vez limpia, se lava con limón mandarina y se coloca en tres litros de agua con pepas de ajo y ramas de cebolla.

Tiempo de preparación: 90 minutos (tiempo de marinado, 1 día)
Técnicas: Ancestral y tradicional



Encocado de cangrejo azul

Este cangrejo de sabor único pasa por un proceso de alimentación especial. Conocido por su color vibrante y su carne sabrosa, era criado con esmero en un barrio de Pedernales. La abuela Esperanza los nutría de coco, maduro y queso.

Su nieto Sebastián recuerda que su abuela tenía un hueco de tierra donde criaba estos cangrejos, logrando que fueran tan gordos que sus carapachos se llenaban de una crema amarilla deliciosa. Solo criaba machos que recolectaba por los potreros en invierno y su destreza para capturarlos era tan impresionante como los platos que hacía. Cuando tocaba encocar, lo hacía de a 20 cangrejos a la vez. Era un banquete lleno de sabor y tradición.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 4 cangrejos azules
- 1 tza de masa madre (revisar receta)
- 2 cocos secos
- 4 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 tza de cilantro criollo

Para el refrito:

- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla colorada
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 tza de aceite de coco
- 1 cdta de achiote
- 1 cda de vinagre de guineo (revisar receta)
- 2 g comino
- 2 g coriandro

- 2 g de pimienta
- 2 maduros
- sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar y abrir los cangrejos, sacar las agallas y el buche; separar los carapachos y la gordura, reservar los pechos y manos. Para la leche, partir el coco y reservar el agua. Extraer la carne y rallarla finamente. Licuarla junto con el agua de coco y colar la mezcla para obtener la leche. Reservar. Luego, mezclar la masa madre con un maduro previamente triturado y la gordura; rellenar los carapachos. Reservar. Para el refrito, llevar a una olla con aceite de coco, las cebollas, pimiento, ajo, vinagre de guineo, achiote, comino, coriandro, pimienta y sal al gusto. Golpear ligeramente los pechos y las manos de los cangrejos y ponerlas a sudar en el refrito junto con una parte de la leche de coco; dejar hervir por unos minutos e incorporar los carapachos rellenos boca arriba, un maduro en marabajas y cilantro de pozo picado. Mantener en cocción hasta que el relleno esté en su punto, para finalmente, agregar el resto de la leche de coco, mezclar bien todo y rectificar sabores. Para emplatar, servir el cangrejo encocado acompañado de arroz y una pizca de cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnica: Tradicional



SANCÁN + CHONE = PARAÍSO

Un vehículo viaja por la carretera Montecristi-La Cadena, se detiene frente al recinto Sancán, a 11 kilómetros de Jipijapa. No es el único. Otros carros hacen lo mismo. Son las 8 de la mañana y los conductores de todos esos vehículos buscan tomarse un desayuno con tortillas de maíz acompañada de café. Hay para escoger entre al menos 30 locales que venden lo mismo.

Sancán tomó fama a partir de los años 90, cuando un tal señor Pincay empezó a vender tortillas en una bandeja a los conductores que pasaban. Se subía a los carros, ofreciendo al paso. Cuando se unieron otros en la misma tarea, se organizaron, recibieron apoyo y construyeron pintorescos locales.

Comer tortillas de maíz es casi un rito manabita. Desde antes que los españoles vinieron a estas tierras, nuestros aborígenes preparaban muchas comidas con la base de maíz. Pero a los cronistas de la época les llamó la atención la tortilla, a la que alabaron por su sabor.

Para nuestros antepasados era además un alimento sagrado. “La tortilla de maíz es única, no hemos encontrado nada igual”, comentaron los recién llegados a estas tierras.

Sancán empezó con ventaja: la siembra del producto en el lugar. Almacenaban para tener reserva, aunque a veces, reconocen, faltaba material y echaban mano al maíz industrial. Pero era por tiempo mínimo, pues conseguían el maíz natural en otras partes. Eran actos de excepción, que no se pueden repetir. Para hacer una tortilla se requiere hervir el maíz durante 40 minutos y dejarlo reposar por 24 horas. Luego de ese período se mezcla la masa con agua, mantequilla o manteca y queso, para luego hornearlas de 15 a 20 minutos.

Aquí se abre otro escenario que une a dos productos emblemáticos que resultan en un tercero. El queso entra como gran protagonista. Pero no cualquiera. Así como es el maíz natural de los sembríos de Sancán, el queso es el chonero.

Chone es ganadero. La producción de leche y sus derivados es alta. Las haciendas y fincas medianas y pequeñas comercializan con las grandes industrias lácteas nacionales. Pero hay una gran parte que se queda en Chone, que es un alto consumidor de queso. “Chonero que no come queso no es chonero”, dice una simpática comerciante de nombre Sara Andrade.

Y esta afirmación es tan cierta que en cada cuadra hay un hacedor o vendedor de queso, aunque existen verdaderos expertos en el campo. Ellos conocen los diferentes tipos de queso: los blanditos, los más duros, los con poca sal y los salados, los que parecen chicle y los que tienen huequitos.

Esos, los con huequitos, han tenido unos días más de maduración. Comerse ese queso en arroz con un poco de culantro es una cosa maravillosa, y solo de mencionar el potaje, se hace agua la boca. Los secretos del buen queso son diversos y se distribuyen entre las varias familias que lo elaboran. Unas lo hacen de manera clásica, otras experimentan. Pero, en resumen, la calidad depende de factores como la cantidad de sal y sobre todo del proceso de maduración. Aquí nomás, pasando la calle, está la quesería de los Polos, una gran bodega de quesos, de todos los tipos, la más grande. Desde Chone venden semanalmente una alta cantidad de quintales, entre lo que entregan a Manta, Portoviejo, Guayaquil y otras ciudades y lo que distribuyen en Chone. Por momentos es un hervidero, todos quieren queso. Los Polos manejan, al menos, el 40% de la producción. Rudyard Arteaga junto a Lila Avellán, Plinio Vargas y Humboldt Moreira, realizaron una investigación sobre la calidad del queso chonero que determinó su idoneidad total y que en el país no hay otro igual.

Amanecer devorando una tortilla de maíz con queso, no tiene precio. Ya con el primer bocado está asegurado el boleto directo al paraíso que se puede renovar cada vez que pase por Sancán.



Arroz con longaniza

El arroz con longaniza es como si te sentaras en la mesa de la abuela, con el sol pegando fuerte y el olor de las longanizas que se cuecen a fuego lento. Sin mariscos ni extravagancias. Este plato lleva lo que se encuentra a la mano y viene directo del campo: longanizas con ese toque secreto que cada casa guarda como oro en paño. La preparación es rápida, una horita y listo, pero el truco está en los detalles. Los vegetales se mantienen en agua helada hasta el último minuto para que no pierdan color ni textura. Las longanizas, se mezclan con el arroz, los pimientos y cebollas, creando un plato que sabe a campo, a tradición y no hay que esperar ninguna época especial para disfrutarlo ¡A servirse y a disfrutar, que de eso se trata la vida!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 50 g de longaniza ahumada
- 2 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 2 tza de agua
- 10 g de pimiento verde, 5 g de pimiento rojo
- 3 cdas de sofrito, 4 cdas de fréjol de palo, 1 cda de cilantro criollo o cebollín picado
- 1 maduro

MODO DE PREPARACIÓN:

- Calentar el sofrito y añadir el arroz manaba y mezclar. Dorar la longaniza en rodajas, escurrir del aceite sobrante y reservar. En la grasa de la longaniza, saltear los pimientos y el fréjol de palo, revolver y mezclar con el arroz manaba.
- Freír el maduro en marabajas y reservar.
- Al momento de servir y acompañar con maduros fritos en marabajas, cilantro y aguacate (opcional).

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Estofado de cerdo

Cocinado a fuego lento en una olla de barro sobre leña, el estofado de cerdo se convierte en una sinfonía de aromas y texturas difícil de replicar en las cocinas modernas. Cuando llega la época de los tomatillos silvestres, se añaden al guiso, aportando un toque ácido y fresco que realza cada bocado y le da ese sabor espectacular.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de costilla de cerdo
- 125 ml de fondo de cerdo
- 200 g de sofrito
- 2 cdas de adobo manaba/aliño de la abuela
- 1 tomate, 3 hojas cilantro de pozo/chillangua, cilantro criollo al gusto
- 2 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 1 maduro
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, calentar el sofrito y el tomate previamente rallado; añadir las costillas de cerdo previamente sazonadas con adobo manaba y selladas. Incorporar el fondo de cerdo y dejar reducir.
- Agregar el cilantro de pozo o chillangua y cilantro criollo finamente picados. Rectificar sabores.
- Servir el estofado acompañado de arroz manaba y maduro frito o asado.

Tiempo de preparación: 75 minutos

Técnica: Tradicional



Seco de gallina

Acá en Manabí, hablar del seco es como invocar al viejo amigo que nunca falla. Como siempre hay una historia detrás de cada plato, el nombre de este puede ser que venga del inglés “second”, porque, claro, es el segundo plato en el almuerzo. Pero en las mesas manabitas, es el protagonista, no un secundón. Se presenta con un orgullo que hasta los gringos envidiarían, y aunque algunos dirán que es por los ingredientes “secos” como el arroz, el plátano o la yuca, la verdadera magia está en esos juguitos espesos que saca la gallina cuando la estofas con cariño. El refrito, ese mix de cebolla, ajo y pimiento que perfuma la cocina, es solo el preludio. Cuando la gallina entra al juego, todo pasa a segundo plano. El secreto del seco está en no dejar que el caldo se evapore, como el chisme que corre en el pueblo, engordando cada vez. Se cuece a fuego lento, sin apuros, igualito que las mejores historias de familia. En Manabí, uno no pregunta “¿seco de qué?” porque el seco es democrático: carne, pescado, pollo, o la gallina criolla de la abuela que siempre sabe mejor. El ají no puede faltar, y según sea quien lo hace, el tomate irá licuado o en cuadritos. Eso sí, un buen seco te calienta el cuerpo pa’ lo que venga. Ni lo dudes.

INGREDIENTES (Para 8 personas):

- 1 gallina criolla
- 1 cebolla colorada
- 2 pimientos
- 5 dientes de ajo

- 1 atado pequeño de orégano fresco
- 1 atado pequeño de cilantro
- 3 hojas de oreganón fresco
- 3 hojas de cilantro de pozo/chillangua
- 1 chorrito de aceite de achiote
- 1 chorrito de vinagre de guineo
- 1 yuca
- 2 tza de agua o fondo de ave
- sal, pimienta y comino al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar y despresar la gallina. Reservar. Colocar en una olla el aceite de achiote y dejar calentar; agregar las cebollas y pimientos picados, dejar unos minutos y agregar el ajo; dejar que los vegetales se refrían. Salpimentar y añadir las hierbas frescas, excepto el cilantro. Colocar las presas sobre el refrito, tapar la olla y cocinar a fuego lento por al menos una hora. Una vez estofada la gallina, agregar la yuca previamente cocida u horneada y, de ser necesario un poco de agua o fondo de ave para ayudar a finalizar la cocción con el chorrito de vinagre de guineo. Espolvorear cilantro picado y servir acompañado de arroz blanco y plátano asado o con maduro frito.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Tradicional



Sango de choclo y camarón

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 2 lbs de camarones (con cáscaras enteros)
- 8 choclos
- 1 tza de sofrito
- 1 tza de mantequilla
- 500 ml de agua o fondo de camarón
- 3 cdas de adobo de la abuela
- 4 cdtas de cebollín
- 3 dientes de ajo
- comino, coriandro (semilla de cilantro), pimienta, oregano y sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Licuar el choclo con agua o fondo de camarón y colar. Reservar. Calentar el sofrito en una olla de barro o una olla de fondo grueso. Incorporar el sofrito caliente, la leche de choclo previamente colada en hilo y dejar que se cocine a fuego bajo y revolviendo constantemente. Agregar los condimentos con media taza de mantequilla. Rectificar sabores. Con el adobo de la abuela sazonar los camarones. Calentar el resto de mantequilla con el ajo previamente picado y dorar los camarones. Servir el sango con arroz, cilantro y cebolla de verdeo finamente picados.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Ancestral



Menestra de haba enzapatada

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de haba
- 1 lb de yuca
- 2 cdas de sofrito
- 1 tza de suero salado
- 2 tza de queso
- 1 L de agua
- 1 rama de cebolla blanca y cebollitas de verdeo
- 1 pizca de comino, 1 pizca de coriandro (semilla de cilantro)
- cilantro de pozo/chillangua, oreganón, cilantro criollo al gusto
- 3 cdas de mantequilla
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, agregar el sofrito y el agua. Añadir la yuca cortada en trocitos, las habas y mantener en el fuego hasta ablandar. Agregar la mantequilla, el suero, hierbas y aliñar con las especias al gusto. Dejar reducir y rectificar sabores. Finalmente, añadir los cubos de queso y servir acompañada de arroz.

Nota: Tradicionalmente, esta menestra se sirve en el almuerzo con un huevo frito o queso frito. A este plato se le llama también sudado de haba.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Pescado enmanizado

Esta deliciosa tradición combina la grandeza del mar y la riqueza de la campiña. En la parroquia Ángel Pedro Giler, del cantón Tosagua, al pescado enmanizado en las tierras interiores lo conocen como “pescado en salsa de maní”. El sabor -como sea que lo llamen- es inmejorable.

En este plato también travesurea el maní, ingrediente infaltable y que se cuele en todas las recetas dejando un sabor profundo y memorable. Otra confirmación de creatividad y tradición.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 lb de picudo
- 1/2 cda de adobo manaba/aliño de la abuela
- 1 cda de zumo de limón
- 2 1/2 cdas de jugo de naranja
- 2 cdas de sofrito madre
- 40 g de gordo de maní
- 20 g de cilantro criollo
- 1/2 tza de fondo de pescado
- sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Sazonar el pescado con sal, adobo manaba y zumo de limón. Reservar.
- En una sartén, colocar el sofrito y agregar el gordo de maní al fuego y revolver hasta que espese.
- Añadir el pescado y tapar para que sude. Luego, incorporar el jugo de naranja y el fondo de pescado.
- Dejar reducir, cuando el pescado alcance su punto de cocción, rectificar sabores y apagar el fuego cuando obtenga la textura deseada.
- Servir con cilantro finamente picado y acompañar con arroz manaba y patacones.

Nota: El fondo de pescado y el jugo de naranja dan un toque especial a esta preparación, sin embargo, si no se utilizan se podrá disfrutar igualmente del sabor excepcional de esta receta.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Arroz con mariscos

La variedad es la norma y el sabor, la ley

Cualquier día es bueno para un arroz con mariscos. Cada cantón, hasta en sus más pequeños rincones y de allí, en viravuelta, lo ofrece con su toque. La variedad es la norma y el sabor, la ley.

Chapeando por varios puestos, podemos contarles que la magia comienza con un refrito de sabor profundo, con cebollas, pimientos, ajos y corazones de los tomates, que normalmente se destinarían al ceviche. Nada se desperdicia, porque en la cocina manabita se usa todo y cada ingrediente brilla.

Para que el plato tenga esa intensidad que provoca aventarse, se utilizan fondos de cabezas de pescado, camarones y langostinos. Va todo junto, pero cada elemento se prepara con antelación para que al llegar el comensal, el plato venga enseguida.

La innovación no está prohibida. Hay sitios en que han incorporado salsa china y de ostras. Si habláramos de moda, diríamos que es un clásico. Hay tradición e innovación en su justa medida para que los resultados marquen el estilo de Manabí y su gente.

INGREDIENTES (Para 2 personas):

- 1 lb de camarones
- 100 g de calamar
- 120 g de conchas en su jugo
- 100 g de pulpa de cangrejo
- 4 langostinos
- 1 cdta de salsa de ostión (opcional)
- 3 cdas de aceite con achiote
- 3 cdas de cebolla colorada
- 2 cdas de pimienta verde picado
- 2 cdas de pimienta roja picado
- 1 cda de cilantro de pozo/chillangua
- 2 cdas de cilantro criollo
- 2 cdas de cebolla blanca picada
- 1 cdta de ajo
- 4 tza de arroz manaba (revisar receta)
- 1 tza de fondo de mariscos

- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de comino en polvo
- sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hacer un refrito con las cebollas, pimientos, ajo, achiote.
- Salpimentar los mariscos y sazonar con la salsa de ostión y la pizca de comino.
- Una vez que las verduras del refrito empiecen a caramelizarse, incorporar el camarón y calamar. Cuando ya inicia su cocción, agregar el pulpo y la pulpa de cangrejo precocidos, además de la concha con sus jugos.
- A la preparación, agregar el fondo de mariscos, añadir y corregir sal y pimienta; aumentar una pizca de azúcar, que servirá para potenciar los sabores (es un truco de abuelitas). Dejar en reducción por unos minutos.
- Añadir el arroz manaba precocido y mezclar hasta obtener una mixtura homogénea. Mantener en fuego lento.
- Una vez corregidos los puntos de sal, agregar el cilantro de pozo finamente picado.
- Para la decoración, en un sartén aparte, cocinar los langostinos, primero sellándolos solo con un poquito de aceite y sal. Reservar.
- Finalmente, servir el arroz, coronando con los langostinos. Acompañar con una tajada de maduro frito, aguacate y cilantro criollo finamente picado.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Tradicional e Innovación



EL MANÍ

“Manabí es tierra del café molido fino del amorfino y el gallo fino, del sombrero tejido fino y del maní molido fino”

Maná bajado del cielo, rico en nutrientes para toda la gente, tierno, crudo, tostado o molido, eres apetecido por grandes y pequeños, quienes son tus dueños. Generoso en aromas que inundan el hogar manabita al calor del fogón, alegrando el corazón. Entre el comal y la cuchara, eres como la melodía y la armonía y con tu sabor alegras mis días.

Amalgama de texturas, robas suspiros y generas ternura, aliado de las abuelas en su crisol de sabores, masas madres elegantes con tu perfume penetrante, eres el rey del campo y la característica más importante de una cocina fascinante.

Diverso y de colores creces por el campo combinando el verde y el amarillo, por las noches inclinas tus hojas como agradeciendo al Cielo por nacer en estas tierras de las ollas y de los iches, teniendo al sol como dador de tu color y sabor.

Tenemos una constante entre el maní y Manabí, que nacer en esta región debe ser una religión, creados fuimos con tesón y alegría para alegrar a los abuelos a través de la comida.

*“Maní quebrado, salprieda y troliches
más de 100 recetas combinando a los iches
Viche, ceviche, troliches y guariches
lengua ancestral del sufijo de los iches”*

*“El manaba sin maní
Es como jardín sin colibrí
Y el ceviche sin maní
es como Ecuador sin Manabí “*



DULCES Y POSTRES



Pan con helado

Hace más de 60 años, don Reinaldo Molina Suárez se convirtió en un ícono de Manta con sus helados de coco artesanales. Con su carrito de helado, solía instalarse en la Avenida 2 y calle 10, vendía conos que refrescaban a todo el que pasaba. Al fallecer, su hijo Fernando tomó la posta, pero decidió innovar: creó el sánduche de helado, al combinar el cremoso helado de coco con pan fresco, comprando diariamente veinte sucres de pan para satisfacer a los mantenses que se enamoraron de esta delicia.

INGREDIENTES:

- 10 cocos secos
- 12 lb de azúcar
- 20 L de leche
- pan al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Abrir los cocos secos, extraer el agua, reservar. Sacar la carne de coco y rallar finamente. Para la leche, licuar la carne rallada junto con el agua de coco hasta obtener una mezcla homogénea; colar y reservar. Lo ideal es obtener veinte litros de leche de coco; si no se alcanza esta cantidad, completar con leche entera. En la batidora, verter la leche de coco reservada y agregar el azúcar. Mezclar a alta velocidad hasta que se integren los ingredientes completamente. Verter la mezcla en un cubo rodeado de hielo con sal , o en un recipiente llevar al congelador. Revolver ocasionalmente para garantizar que se congele de manera uniforme. Finalmente, rellenar el pan con helado y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Huevos de rana

En Canoa, este manjar evoca tardes de finca. Se preparan con la leche fresca de las vacas, separada especialmente para esta delicia, y se cocinan en una olla sobre el horno, dejando que el aroma de las hierbas y la leche inunde el ambiente. Los niños, impacientes y curiosos, rondan alrededor, parándose de puntillas y tratando de asomarse para ver si ya están listos. Los más atrevidos intentan picar los huevitos en la olla caliente, aunque saben que hay que esperar a que enfrién, porque si se los comen así nomás, ¡el dolor de barriga no se los quita nadie!

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 10 L de leche
- 2 g de cuajo
- 1 lb de azúcar
- 1 lb de panela
- 3 rajas de canela
- 2 hojas de laurel
- 5 pimientas dulces
- 1 anís estrellado
- 2 limones verdes

MODO DE PREPARACIÓN:

- Calentar la leche cruda hasta los 43°C (no dejar que hierva). Sacar del fuego y agregar de veinte a veinticinco gotas de cuajo líquido. Dejar reposar por treinta minutos a temperatura ambiente. Recoger la cuajada suavemente con las manos y formar una bola. Sacar el líquido aplastando suavemente. Reservar el suero. Colocar en una batea inclinada para que la preparación llore (siga drenando suero). Hervir dos litros de suero de leche con las especias, el azúcar y la panela a fuego medio. Cortar la cuajada en cubos para luego dar una forma ovalada. Una vez que estén formados los huevos, añadir a la preparación anterior y mover despacio, evitando que se queme. Bajar el fuego al mínimo y mover hasta obtener una textura garrapiñada (espesa sin llegar a caramelo). Extender en hojas de plátano y dejar enfriar. Servir con ralladura de limón y queso fresco. El rendimiento de la leche con respecto a la cuajada es de aproximadamente el 10%, es decir, de los cinco litros nos quedaría 500 gramos de cuajada.

Tiempo de preparación: 90 minutos
Técnica: Tradicional



Bizcochuelo

A falta de moldes sofisticados, papel de empaque

Donde se hacía bizcochuelo, se respiraba dulzura y tradición. Con manos firmes, pero llenas de ternura, la receta ha pasado de generación en generación. Con delantales llenos de harina y sonrisas cómplices, el secreto para que el bizcochuelo sea esponjoso era batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar poco a poco. ¿El resultado? Un bizcochuelo que se deshacía en la boca.

En su época, no había moldes sofisticados, solo papel de empaque de las fundas, cuidadosamente colocado debajo de la torta para que no se pegara. El toque mágico estaba en el amor con el que lo preparaba y que hoy es revivido por su nieta en un restaurante en Guayaquil.

INGREDIENTES (Para 4 a 6 personas):

- 8 huevos
- 8 cdas de harina
- 8 cdas de azúcar
- 1 cda de polvo de hornear
- harina al gusto
- mantequilla al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Partir los huevos y separar en claras y yemas. Batir por separado con el azúcar.
- En el caso de las claras batir a punto de nieve y de forma permanente mientras se incorpora la mitad del azúcar, hasta que se formen picos. Y para las yemas, incorporar el resto del azúcar y batir hasta que no queden grumos. Luego de ello, unir ambas preparaciones. En el colador agregar el harina y polvo de hornear y tamizar.
- Mezclar con movimientos envolventes para integrarlos y evitar que se baje la preparación.
- Colocar en el molde previamente engrasado y enharinado; se recomienda colocar papel encerado para que la preparación no se pegue.
- Precalentar el horno y hornear a 160°C por treinta minutos.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Técnicas: tradicional

Hay gente que deja huellas en lo que hace y de esas abundan en nuestra querida Manabí. Para esta crónica escogimos tres mujeres que a través del tiempo han marcado camino con la gastronomía como eje y desde diversas áreas: una con su restaurante cuya fama trasciende hasta nuestros días, otra en la televisión, con el primer programa sobre cocina y la siguiente, subida en las redes sociales, como una verdadera *influencer*.

Unidas por el amor a la cocina y por la tierra manabita que las vio crecer, encarnan el legado de féminas que, desde sus fogones y con sus peroles, han dado forma a la rica gastronomía de la región. Aunque sus caminos fueron distintos, sus historias se entrelazan en un hilo de tradición y sabor que atraviesa generaciones.

Sara Chávez Cedeño, nacida en 1913 en La Mocora, sector rural de Portoviejo, fue la primera en trazar este camino. Desde niña, bajo la guía de su madre, aprendió a domar el fuego del horno y a darle vida a los platos que el campo ofrecía.

Al quedar huérfana, emigró a Portoviejo, donde su espíritu emprendedor la llevó a instalar una fonda en La Placita. Allí, con su carisma y su habilidad en la cocina, Sarita, como la conocían todos, se convirtió en una figura esencial de la gastronomía popular.

Su famoso “boludo” era un estofado de carne sobre arroz que saciaba el hambre de sus comensales y su sabor y aroma inconfundibles se colaba en los recuerdos de todos aquellos que pasaban por su fonda.

Décadas después, en 1925, nació en Manta Yolanda Aroca Campodónico, hija de inmigrantes italianos que trajeron consigo los secretos de la cocina europea.

Aunque creció en Guayaquil, donde sus padres instalaron un restaurante, Yolanda absorbió las tradiciones culinarias de su familia y se enamoró de la cocina manabita.

En 1960, desde la pantalla de canal 4 en Guayaquil, con su programa “Cocine con gusto”, Yolanda se convirtió en una pionera de la televisión gastronómica en Ecuador. Sus recetas, que combinaban lo mejor de la cocina italiana con los sabores ecuatorianos, llegaron a miles de hogares, llevando consigo una porción de Manabí a cada mesa.

SARITA, YOLANDA Y NIEVITA

Yolanda y Sarita, aunque nunca se conocieron, compartían el mismo objetivo: alimentar cuerpo y alma con cada plato.

La tradición continuó con Nievita Zambrano, la más joven de las tres, nacida en la ruralidad de Chone. Orgullosa de sus raíces como buena manaba, aprendió desde pequeña a manejar con maestría los ingredientes que sus ancestros usaban, convirtiéndose en un referente de la cocina tradicional.

Pero Nievita no se detuvo ahí. Con la ayuda de su hijo y de su nieto, llevó la tradición familiar al mundo digital, convirtiéndose en una verdadera influencer culinaria. Sus videos, donde enseña a preparar platos como la Tonga, son seguidos por miles, asegurando que la cocina manabita siga viva y vibrante en las nuevas generaciones.

Así, las vidas de Sarita, Yolanda y Nievita hacen finalmente en una sola historia, la de la cocina manabita que, a través de sus manos, logran un solo propósito: preservar y compartir los sabores de Manabí con el mundo, demostrando que la cocina es mucho más que recetas: es un legado que une a las personas y mantiene viva la identidad de un pueblo.



Limón relleno

- INGREDIENTES (Para 20 unidades):**
 - 3 L de leche
 - 4 lbs de azúcar
 - 2 L de agua
 - 20 limones
 - 50 g de harina de arroz
 - 2 tza de azúcar (pulverizada)
 - 1/2 tza de zumo de limón
- MODO DE PREPARACIÓN:**

Para el manjar:

 - Hervir la leche con la mitad del azúcar y dejar reducir casi a la mitad. Agregar ralladura de un limón y espolvorear harina. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente, durante aproximadamente dos horas, o hasta que la mezcla adquiera una textura espesa similar a la de un manjar. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Para el limón:

 - Hervir los limones cinco veces, cambiando el agua después de cada hervor. Tras la primera cocción, retirar la pulpa de los limones. En las siguientes hervidas, retirar la espuma que se forme en la superficie. En la quinta cocción, preparar un almíbar con agua y azúcar. Dejar que se reduzca hasta alcanzar una consistencia de almíbar. Cocinar las cáscaras de limón en el almíbar hasta que estén brillantes. Luego, dejar enfriar y secar las cáscaras durante al menos dos días. Una vez secas, rellenar las cáscaras de limón con manjar y unir las dos mitades. Dejar secar un día más. Finalmente, glasear los limones en azúcar y esperar a que el glaseado se endurezca antes de servir.

Para el glaseado:

 - Rellenar las cáscaras de limón con manjar y unir las dos mitades. Dejar secar un día más. Glasear los limones y colocarlos en una rejilla para que sequen hasta que el glaseado endurezca. Finalmente, envolver los limones en papel manteca.

Tiempo de preparación: 180 minutos (tiempo de secado, 3 días)
Técnica: Tradicional

Piononos

- El nombre, se dice que viene por la forma del bizcochuelo que, al enrollarse con manjar, recuerda un turbante, como el de un papa llamado Pío IX, a quien se apodaba Pionono. En la cocina manabita, estos bizcochos rellenos son la muestra de cómo el manjar puede elevar cualquier postre a otro nivel. Cada pionono es un pedacito de felicidad, un bizcochuelo esponjoso y un manjar suave que se desliza perfectamente. Es imposible no enamorarse de esos rollitos dulces.
- INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):**
 - **Para el bizcichuelo:**
8 huevos
8 cdas de harina, 8 cdas de azúcar
1 cda de polvo de hornear
harina y mantequilla al gusto
 - **Para el manjar de leche:**
4 tza de leche, 3 tz de azúcar blanca
1 cda de arroz remojado y molido fino
1/2 cdta de canela molida o su equivalente de canela en rama
2 bolitas de pimienta dulce
- MODO DE PREPARACIÓN:**
 - **Para el bizcochuelo:** Separar claras y yemas, y batir cada una con azúcar: las claras a punto de nieve con la mitad y las yemas con el resto hasta eliminar grumos; unir ambas mezclas, tamizar la harina y el polvo de hornear sobre esta mezcla e incorporar con movimientos envolventes. Verter en el molde previamente preparado y hornear a 160°C durante 30 minutos. Dejar enfriar y cortar en porciones o tiras largas. Reservar.
 - **Para el manjar de leche:** Licuar tres tazas de leche con el arroz previamente remojado y molido, reservar. Infusionar el resto de la leche con las especias por veinte minutos a fuego medio. Unir ambas preparaciones y cocinar a fuego medio durante una hora, removiendo constantemente hasta lograr la consistencia deseada. Dejar enfriar y reservar.
 - **Para armar los piononos:** Utilizar tiras o porciones de bizcochuelo, untar con manjar al gusto y enrollar con sumo cuidado.

Tiempo de preparación: 120 minutos
Técnica: Tradicional



Huevos moyos

- INGREDIENTES:**
 - 5 L de leche
 - 5 lbs de azúcar
 - 12 unidades de galletas de vainilla
 - 1 L de aguardiente
 - 12 yemas
- MODO DE PREPARACIÓN:**
 - Hervir la leche en una cacerola por aproximadamente dos horas junto con el azúcar y las galletas. Cuando empiece a espesar, agregar las yemas de huevo previamente batidas con un poco de la leche en un recipiente aparte (esto para que la leche que está hirviendo no se corte al momento de mezclar por el choque de temperatura).
- Incorporar a la olla mezclando constantemente con una cuchara de palo sin dejar que se formen grumos.
 - Cuando esté lo suficientemente espeso, agregar el aguardiente y mezclar bien. Sacar del fuego y comenzar a formar las bolitas.
 - Una vez frío, envolver con papel de seda.

Tiempo de preparación: 180 minutos
Técnica: tradicional



Pomposas

Esta receta tiene sus raíces en el recetario manuscrito de Doña Judith Auxiliadora Jiménez Vera (+), la gran cocinera de esta familia portovejense. Sus manos daban vida a unos dulces que, aunque parecían alfajores, tenían una textura ligera y esponjosa que los hacía únicos, y de ahí su nombre: pomposas.

Doña Judith dejó su legado escrito entre las páginas de su recetario, convirtiendo la tradición familiar en un placer eterno para el paladar.

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 440 g de harina
- 110 g de mantequilla
- 110 g de azúcar blanca
- 100 g de dulce de guineo (revisar receta)
- 50 g de azúcar impalpable
- 5 g de bicarbonato
- 2 tza de leche
- 3 huevos

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una batidora cremar mantequilla y azúcar.
- Cuando esté lista la mezcla añadir la yema del huevo. Luego incorporar leche y harina intercalando una parte de cada una hasta obtener una mezcla homogénea.
- Retirar la mezcla de la batidora, porcionar en galletas y aplastarlas ligeramente.
- Hornear a 150°C durante quince minutos. Retirar y dejar enfriar; colocar el dulce de guineo entre las galletas tipo alfajor. Finalmente, espolvorear el azúcar impalpable.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional



Manjar de leche

En la campiña manabita, el manjar de leche ha sido un dulce testigo del tiempo. Este postre ha recorrido generaciones, dejando un rastro dulce y suave que conecta a Calceta, Tosagua, Junín y Chone con un pasado que se mezcla en cada cucharada.

Doña Carmela, portadora de esta tradición, creció entre vacas y cántaros de leche. Sus abuelos y padres, todos ganaderos, le enseñaron que la leche fresca no se desperdicia. Para ella, el manjar de leche es un legado que hierve a fuego lento durante horas en una cocina llena de recuerdos y risas. Mientras revuelve la olla, cuenta cómo las monjas de la Orden Mercedaria, en Calceta, dejaron recetas que se propagaron a los cantones vecinos. Su secreto está en el arroz. Nada de harina de trigo. Su familia descubrió que el arroz, le da al manjar una textura única, más cremosa y reconfortante. Es un truco que su abuela le susurró al oído cuando apenas podía alcanzar la mesa, y que ella guarda como un tesoro.

INGREDIENTES:

- 4 tza de leche
- 3 tza de azúcar blanca
- 1 cda de arroz remojado y molido fino
- 1/2 cdta de canela molida o 2 rajitas de canela en rama
- 2 bolitas de pimienta dulce

MODO DE PREPARACIÓN:

- Licuar tres tazas de leche con el arroz previamente remojado y molido. Reservar.
- Infundonar el resto de leche con las especias a fuego medio durante veinte minutos.
- Mezclar ambas preparaciones y dejar cocer a fuego medio durante un ahora o hasta que tenga la consistencia deseada, removiendo constantemente para evitar que se queme.
- Debe dejar enfriar y servir con galletas, con bizcochuelo o simplemente comer sin acompañantes o almacenar.

Tiempo de preparación: 150 minutos

Técnica: Tradicional



Turrón de maní

INGREDIENTES:

- 5 huevos
- 100 g maní tostado quebrado
- 200 g de miel de abeja
- 200 g azúcar
- 1 g sal
- máchica

MODO DE PREPARACIÓN:

- Separar las claras de las yemas.
- Batirlas hasta obtener el punto de nieve.
- Calentar el azúcar y la miel hasta alcanzar punto caramelo; añadir en hilo a las claras y agregar el maní quebrado.
- Extender en una placa, espolvorear con máchica, dejar enfriar y cortar en cuadritos o palitos.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Dulce de guíneo

INGREDIENTES:

- 4 tza de guíneo
- 1 tza de azúcar
- 1/2 tza de harina
- 2 naranjas

MODO DE PREPARACIÓN:

- Aplastar los guíneos con un tenedor hasta obtener un puré.
- Colocar en una paila a fuego medio.
- Añadir el azúcar y la harina previamente disuelta en el zumo de naranja; revolver constantemente hasta que se reduzca su líquido y se obtenga una textura espesa y de color oscuro.

Nota: Este dulce es tan versátil que al reducir la cantidad de harina, y con una consistencia más ligera, puede ser utilizado en diversidad de recetas para comer solo y acompañado.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Tradicional



Dulce de grosella

En época de cosecha, los árboles de grosella se llenan de pequeñas gemas verdes que brillan a la distancia, y en casa de doña Hercilia, esa vista anunciaba una deliciosa transformación. Era hora de preparar el dulce de grosella, un lujo para la gente sencilla. Las abuelas convertían las grosellas cosechadas en un dulce exquisito, cocinando en una gran paila para asegurarse de que todos recibieran su porción. La textura fina y el sabor auténtico eran lo que se esperaba en el reparto de los envases de conserva, con parsimonia y lentamente, mas que sea uno pequeño, pero recibirlo era una satisfacción.

Preparar este dulce y luego consumirlo completa un disfrute sin chiripa. Todo fue realizado con trabajo duro y con la convicción de compartirlo en familia.

INGREDIENTES:

- 4 lbs de grosellas
- 2 lbs de azúcar
- 2 L de agua o hasta que las cubra

MODO DE PREPARACIÓN:

- Remojar las grosellas en agua durante toda una noche.
- Lavar las grosellas y ponerlas a hervir en agua limpia.
- Retirar el agua una vez que haya hervido.
- Colocar las grosellas en una olla y agregar el azúcar poco a poco, revolviendo de vez en cuando hasta que tomen un color oscuro, asegurando mantener su forma intacta.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de remojo, 1 día)
Técnica: Tradicional

Cuando Benjamín Carrión dio su aval para la creación del núcleo de la Casa de la Cultura de Manabí, en 1947, dijo que esperaba que esta provincia, tan imaginativa, diera al país grandes historias, propias de un pueblo de vida apasionada.

Quizá fue por ese tiempo que, cerca del río Chone, unos muchachos que jugaban se encontraron con un personaje extraño, escondido en medio de unos guaduales.

El tremendo susto los hizo correr hasta el pueblo, en donde contaron que habían visto al diablo. Desde entonces, el episodio se convirtió en leyenda, ampliado o disminuido según la imaginación de quien lo cuenta.

Y por una razón que atañe a todos los pueblos de la tierra, el simbolismo acompaña a los alimentos como dadores y quitadores de vida. En Manabí, mucho más, encantados como estamos por nuestra extensa variedad.

De acuerdo con cómo utilicemos los alimentos, florecerá la existencia o se apagará. Desde niños nos amamantan, lo que implica una especie de transfusión de un elemento necesario para la vida de los primeros meses: la leche materna. Y desde los tiempos más antiguos, lo decía Platón en su sabiduría: el hombre era lo que comía.

Nuestros pueblos indígenas hacían ritos de bienaventuranzas por los alimentos abundantes, o pedían que la lluvia trajera de nuevo las cosechas en épocas de sequía. Testigos de eso son piezas encontradas por los arqueólogos.

La costumbre de agradecer por la vida y los alimentos no hacía olvidar los ritos frente a la muerte.

Dejar en las sepulturas vasijas con manjares que prefirió en vida el difunto era una práctica precolombina, y de eso ha investigado con creces Libertad Regalado.

Y en el mundo andino, la chicha, bebida fermentada ancestral, fue imprescindible en la celebración de cualquier ritual.

Ya por estos tiempos en que hay más descreídos que confiados, el manabita mantiene creencias que al mismo tiempo pueden ser mitos.

Guindar en el marco de la puerta un cactus o alguna otra planta que aleje a los malos espíritus, o considerar que el horno puede mantenerse encendido por siempre, son mitos vigentes.

Dice el gestor de identidad, Eumeny Álava, que cuando un pájaro llamado Chijúa, un poco grande y de larga cola, llega y canta cerca de una casa campesina, los propietarios ya saben: “la visita va a llegar”. Los campesinos aseguran que, efectivamente, llega.

Algo parecido ocurre con la candela, que dicen que habla desde el horno, anunciando la llegada de comensales. Hay que matar la gallina y preparar el aguado, porque efectiva-

ENTRE RITOS Y MAGIA

mente amarrarán el burro (eso sí, no se sabe cuántos). Y, por si las moscas, le ponen un poco de sal a la candela del fogón, para que la persona que visita traiga algo.

Hay ocasiones en que la visita se quiere ir, pero se le pide que no lo haga, que se espere un platanito, lo cual, en lenguaje del agro significa una succulenta comida. Si es para desayunar, se brinda maní quebrado, queso, tortilla de huevo, suero blanco, pan de almidón y café de olla.

Y en el origen de dichos, la gastronomía deja su sello. Eumeny cuenta que hay una plantita que crece de manera silvestre donde hay humedad y en Manabí la han bautizado como culantro de pozo, imprescindible para muchas recetas.

Su olor se queda impregnado en los dedos. Si se echa mucho culantro la comida se pone mala y de allí viene el dicho “es bueno el culantro, pero no tanto”, aplicada también a acciones humanas extremas. Hay la creencia de que la leche de burra negra mejora la tosferina en los niños. Y también el convencimiento de no dar carne morada de gallina a las mujeres paridas, porque hace daño a ella y a quien recién nació.

Para las verrugas, sobra el dermatólogo: tirando terrones de sal a la candela, de espaldas y durante tres días seguidos. Con ese conjuro, pronto se irán. Si lo que tiene es un lobanillo, esa incómoda protuberancia que aparece en la cabeza o el cuerpo, debe mirar a un cerro, tocarse el lobanillo y decir “lobanillo al cerro”, varias veces.

Entre los saberes míticos, está la convicción de que las gallinas patas amarillas son más gustosas y que el suero blanco es mejor hacerlo en las bateas de guachapelí porque friccionar la palma de la mano contra la madera da mejor mantequilla que hacerlo en recipiente de plástico.

Es parte del mundo mágico de nuestra entrañable Manabí.





Torta de yuca con coco

Este es otro platillo de los muy famosos de doña Hercilia Vera de Arteaga, en Santa Ana, ¡y vaya que esa mujer sabía lo que hacía! Basta imaginarla con la yuca y el coco en mano, rallando con ese estilo manaba que ella tenía, contando entre risas que desde pelada ya le había tomado el gusto a la receta que su mamá le enseñó.

La cosa es que, en 1925, se casó y se fue a vivir a Sasay, y ahí siguió dándole duro al horno de leña, cocinando la famosa torta para su esposo y su prole.

No hay nada más sabroso que esa torta de yuca bien hecha, con su coco rallado, raspadura, y si tienes suerte, ¡hasta con queso y pasas, como hacen en otras partes de Manabí! El secreto está en la yuca: si es la indicada, la torta queda chiclosa y esponjosa, como debe ser.

INGREDIENTES (Para 8 personas):

- 1 lb de yuca rallada
- 1 coco rallado y agua
- 400 g de panela o raspadura
- 200 g de mantequilla

MODO DE PREPARACIÓN:

- Derretir la mantequilla en un sartén y reservar.
- Llevar la panela o raspadura con el agua de coco al fuego para que se diluya.
- En un tazón mezclar la yuca rallada con el coco, añadir la raspadura diluida y agregar la mantequilla derretida hasta lograr una masa uniforme.
- Enmantequillar un molde y colocar la mezcla.
- Luego, llevar al horno precalentado a 150 °C por unos cuarenta y cinco minutos.
- Retirar y dejar enfriar, cortar en trozos y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnica: Tradicional



Come y bebe

El “come y bebe” es como un fin de semana hecho bebida: fresco, colorido y perfecto para compartir. Se prepara todo el año, pero es en los fines de semana cuando realmente hace su magia, trayendo a la mesa lo mejor de las frutas de temporada. El nombre no podría ser más literal: comes la fruta, bebes el jugo, ¡y disfrutas el doble!

Con solo 15 minutos de preparación, este clásico combina las frutas más frescas y jugosas, que se recogen maduras y en su punto perfecto. El truco es simple: usar fruta de temporada, especialmente entre julio y octubre, para que cada sorbo sea un festín tropical.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 sandía
- 1 papaya
- 10 guineos
- 20 naranjas
- 8 mandarinas
- 400 g de azúcar o miel de abeja
- 2 cdas de esencia de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN:

- Picar la sandía, papaya y mandarinas en dados medianos; los guineos en rodajas. Verter en un recipiente grande.
- Añadir el jugo de naranja previamente exprimido e incorporar el azúcar o miel de abeja.
- Agregar dos cucharadas de esencia de vainilla; revolver y enfriar.

Nota: Los ingredientes del come y bebe dependen de la disponibilidad de las frutas de temporada, pudiendo incluirse una gran variedad de sabores, colores y texturas en esta deliciosa receta.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Técnica: Tradicional



Caspiroleta

En días de cielos despejados y tardes de sol, la abuela se sentaba bajo la sombra del guayabo, y era allí donde la magia de la caspiroleta cobraba vida. Todos los nietos, como pollitos detrás de la gallina, se arremolinaban a su alrededor. Con una paciencia que solo las abuelas tienen, les entregaba a cada uno un canuto de caña bien firme, una tusa de maíz lavadita y con una latillita de caña incrustada en la punta. Escogía los huevitos de gallina criolla, que traía en un mateancho que alguna vez perteneció a su madre. “Primero le haces un huequito en la coronita del huevo, con cuidado, que no se te rompa”, les enseñaba. Los niños miraban atentos. Sacaban la clara con delicadeza y la echaban en el canuto. “Ahora agárrenlo bien fuerte entre las piernas y empiecen a batir con la tusa, despacito al principio y luego más rápido”, les decía. Batían y batían, hasta que la caspiroleta quedaba tan espesa que ya no caía del canuto. “¡Ya está lista!” decía con orgullo. Añadían azúcar y echaban la yema. Algunas veces, los más grandes pedían café pasado o chocolate, y cuando nadie miraba, un chorrito de currincho. No hacía falta cuchara, porque con la misma tusa la recogían y la saboreaban.

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas de azúcar
- 1 tza de leche
- 1 rajita de canela

- 1 clavo de olor
- 1 chorrito de café pasado
- 1 tusa (opcional), 1 cañita para chuzo (opcional), 1 canuto de caña (opcional), 1 copita de currincho (opcional), 1 tza de leche con chocolate (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN:

- Limpiar el canuto de caña y calentarlo al fuego (opcional). Calentar la leche con la rajita de canela y el clavo de olor a fuego medio, revolver constantemente, cuando esté tibia retirar del fuego y reservar. En un canuto o vaso largo, colocar la clara y batirla con la tusa o tenedor hasta que empiece a espumar. Agregar el azúcar a la clara y continuar batiendo hasta alcanzar el punto de nieve.
- Incorporar la yema de huevo y un chorrito de leche especiada (que previamente se enfrió), mezclando bien. Añadir un chorrito de café pasado y, si se desea, un poco de currincho o leche de chocolate. Revolver suavemente para integrar todos los ingredientes.

Nota: Si es para niños, intercambiar el currincho por leche con chocolate.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica: Ancestral



Troliche

Entre los iches que tiene Manabí como marca de su ancestralidad, en los dulces está el troliche, tan delicioso como fácil de preparar. En Rocafuerte, lo ofrecen como un tesoro a quienes paran por los famosos dulces y hay huecas imperdibles.

La forma de hacer los dulces es herencia de monjas que llegaron a estas tierras y dejaron esta huella que la habilidad manabita hizo suya con ajustes porque no fue solo arremedar sino transformar los ingredientes locales en bocados exquisitos.

Se preparan todo el año y en sus inicios solo se moldeaban en forma de rombos, pero hoy se disfrutan también en versión redonda. ¿El secreto mejor guardado? la leche de moño, no pasteurizada, le da ese toque único y auténtico.

INGREDIENTES:

- 2 L de leche
- 1 cda colmada de harina
- 1 lb de de azúcar blanca
- canela al gusto
- esencia de vainilla al gusto
- agua al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Colocar en una paila todos los ingredientes excepto la harina. Llevar al fuego y dejar reducir a la mitad.
- Retirar las especias y diluir la harina con un poco de agua.
- Agregar a esta mezcla la harina y revolver constantemente con una cuchara de madera, hasta que la masa se separe completamente de la paila.
- El dulce debe perder el brillo y estar en el punto para retirarlo del fuego; hacer bolitas mientras se mantenga caliente o tibio para que sea manejable.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional

Las sociedades de nuestros tataratataratatarabuelos fueron culinariamente comunitarias. Esto nació espontáneamente de la necesidad de estar juntos a la hora de conseguir los alimentos y consumirlos. Era otro nivel.

En nuestro tiempo, el concepto cambió. La comida comunitaria es ahora cuando un grupo de personas se reúne para planificar, cocinar y servir alimentos a todos, independientemente de las castas, religiones y estatus. Es un acto que integra, pero no es permanente, como antaño.

Los colectivos crecieron, el concepto de servir se segmentó, se hizo grupal, pasó a familiar y finalmente, a individual y bien guácharo.

Hoy ese comunitarismo se refleja parcialmente, y quizá por circunstancias inesperadas y a veces penosas. Por ejemplo, en la guerra, donde grandes pelotones quedan a veces aislados y sus integrantes deben distribuir para todos las provisiones que consiguen.

Este acto colectivo también puede ser representado en los asilos, en un pueblo de no contactados o en una concentración de civiles desplazados.

En Manabí, las cocinas comunitarias se dan en festividades o concentraciones de familias que tienen objetivos parecidos. Aunque son temporales, porque después de la fiesta, el comunitarismo termina.

En los alrededores de Las Gilces, en Crucita, cuando se celebran las festividades de San Pedro y San Pablo, que es común a muchos pueblos de la región y se realiza en junio, existen las llamadas cocinas comunitarias. Me uno a la fiesta con entusiasmo, de punta en blanco, y me voy para el patio de la casa de doña Juanita Alcívar.

Ahí tienen una enorme cocina, con ocho hornos de leña, que en las festividades nos dan de comer a cientos de comensales en un derroche de generosidad de los gabinetes de blancos y negros. No falta, claro, un currincho que siempre adorna el alma y así empezamos.

Van llegando del océano, a donde han ido en al menos 50 embarcaciones a celebrar, pasear a los santitos y agradecer.

Pareciera que los santitos miraran asombrados, toda la ceremonia que se desarrolla en el mar. Unos mantienen intacto el vestido que mandaron confeccionar para la ocasión. A otros, el traje ya se les ajó y ensució. Pero todos, hombres y mujeres, están felices. Yo sigo bien pintero, como debe de ser.

Es un encanto ver cómo crepitan los fogones y salen de allí los plátanos asados, el arroz con cocolón, la menestra de yuca, la torta de maíz, el peje asado o la gallina criolla en estofado y otro montón de platos más. La gente grita y bebe, mientras las maravillas gastronómicas circulan por aquí y más allá. Y a toda la algarabía, vamos con otro traguito para seguir oyendo las historias que se van armando y estar cerca de los aromas de los manjares en cocción.

Ya emocionado -y les diré, un poco beodo- voy con los gritos de “todos a mover las mandíbulas, nadie se queda sin comer, carajo, viva Crucita, vivan los santos, vivan Las Gilces, arriba los gabinetes, el que no baila es un amargado”.

Y nadie quiere ser amargado. Bailan el papá y la mamá, la mamá con el padrino, madrinas y ahijados. Después mueven el esqueleto los presidentes y los ministros, el viejito con la viejita ¡Arréjuntele, compadre! Los jóvenes intercambian pasos, vaciles y besos. Y a este son nacerán nuevos hijos comunitarios. No falta el jachudo que entre currincho y caña ya se puso necio.

Es una manera un poco heterodoxa de expresar por igual las voracidades y las saciedades del ser humano. Son comunitarios por creer, por placer y por joder. Porque son amigos y se quieren con el alma. Porque, aunque tengan diferentes apellidos, la pachanga no solo los convierte en panas sino en familiares.

Para cuando termina el jolgorio, ya cansados y mareados, empieza el retorno a cada hogar. Decidido, me quedo hasta el final para ayudar a las cocineras en el rito del apagado de los fogones. Vuelan las cenizas. La cocina se duerme lentamente y queda listecita para cuando se presente una nueva oportunidad.

“Las fiestas y el trago y la comida también nos mantienen unidos. Ahora vamos de salida, hip, para volver a entrar después. Que me guarden los fogones porque regresaremos, hip. Para eso somos parceros, hip”.

No queda más que decir que la felicidad de estar vivos nos una siempre, no solo para comer de una misma olla, sino para perseguir juntos unos mismos objetivos. Sí señor, hip. Así avanzo hasta mi puerta en que las llaves me bailan en las manos hasta que encuentro la precisa para entrar al fin luego de la deliciosa jornada.

COMIENDO DE LA MISMA OLLA





Dulce de pitahaya

La historia del dulce de pitahaya comenzó casi por accidente, cuando la parroquia se llenó de más pitahayas rojas de las que sus habitantes podían comer. Con el exceso de esta fruta, surgió la idea de transformarla en algo más que un simple bocadillo. En la dulcería local, empezó una aventura de prueba y error en la que cada intento se volvía más prometedor. La clave fue añadir piña, que con su acidez perfecta equilibró la dulzura intensa de la pitahaya, creando un postre espectacular y surgido de la pura innovación. Desde el 2020, este dulce ha conquistado los paladares, probando que, con ingenio y ganas de experimentar, las cosas buenas son posibles. Hoy, el dulce de pitahaya dejó de ser una solución a la sobre cosecha y es deleite de ingenio.

INGREDIENTES:

- 2 lbs de pulpa de pitahaya
- 1 lb de azúcar
- 1 cda colmada de harina
- 1 L de pulpa de piña
- 2 tza de agua
- esencia de pitahaya al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Picar la pulpa de pitahaya, e incorporar en una olla con el agua y azúcar. Dejar hervir por mínimo veinte minutos.
- Agregar la harina y la esencia de pitahaya. Remover constantemente para que no se pegue a la olla. Mantener en el fuego por treinta y cinco minutos.
- Licuar una parte de la piña con agua y agregarla a la olla.
- Remover a fuego lento hasta obtener una textura suave. Dejar enfriar y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Innovación



Torta de guineo

El cake de guineo, delicia que ha encontrado su hogar en las comunidades de Banchal y Cascol, endulza los paladares de quienes transitan por la carretera Jipijapa-Guayaquil y por eso, sostiene la economía de muchas familias de la región.

Preparado con cariño y esmero, su secreto es el toque de limón o vinagre de guineo para evitar que la masa se oxide y conservar su color dorado.

Esta mezcla simple se transforma en un pan suave y fragante que se vende a orillas del camino, desde Paján hasta el límite con la provincia del Guayas.

El sencillo guineo se ha convertido en motor económico y es un placer irresistible para quienes transitan por estas vías.

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 3 tza de harina
- 2 tza de azúcar
- 1 tza de mantequilla
- 2 tza de puré de guineo
- 1 tza de leche
- 6 huevos
- 2 cdas polvo de hornear
- 1 cda de vainilla, 1 pizca de sal, 1 zumo de limón

MODO DE PREPARACIÓN:

- Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Añadir los huevos uno por uno; continuar batiendo e ir agregando el puré de guineo, la leche, harina, polvo de hornear, vainilla, zumo de limón y la pizca de sal. Continuar batiendo hasta obtener una mezcla homogénea. Verter la mezcla en un molde previamente enmantequillado; llevar al horno a 180 °C durante cuarenta y minutos, o hasta que esté en su punto.Finalmente, retirar, dejar enfriar y servir.
Nota: Para comprobar la cocción, insertar un palillo en el centro de la torta; si sale limpio, está listo.

Tiempo de preparación: 75 minutos
Técnica: Tradicional



Dulce de pechiche

La preparación es fácil, conseguir el ingrediente principal es más complicado. Si no, vaya y pregunte si hay pechiche. Este dulce se elabora durante la cosecha y como en todas las recetas tradicionales, hay un secreto que ha ido pasando a través de los tiempos: el pechiche debe hervirse hasta alcanzar su punto justo, sin perder su forma ni despegar la pulpa de la piel, logrando una textura jugosa que conquista los paladares más esquivos.

En casa de doña Hercilia, la tradición se mantenía viva gracias a Elvia, su fiel colaboradora, quien con amor y pasión aprendió a preparar este dulce único. Con la cosecha en las grandes canastas, la tarea recién empieza..

- INGREDIENTES:**
- 5 lbs de pechiche
 - 2 lbs de azúcar
 - 225 ml de agua por cada lb de pechiche
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Lavar el pechiche y colocar en una olla con azúcar, añadir el agua hasta cubrirlo por completo.
 - Colocar en el fuego y cuando haya hervido suficiente la cáscara empezará a desprenderse.
 - Para ese punto, retirar del fuego, dejar enfriar y envasar. Si el frasco es de vidrio, mejor.

Nota: El dulce de pechiche se sirve solo o acompañado con queso manaba fresco o galletas de sal.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Islas flotantes

- INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):**
- 1 L de leche
 - 1/2 tza de azúcar
 - 1 rajita de canela
 - 3 huevos
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- Llevar la leche, el azúcar y la canela a hervir en una olla a fuego medio, removiendo hasta que suelte el hervor.
 - Separar las claras de las yemas. Batir las claras con una pizca de sal a punto de nieve fuerte.
 - Bajar el fuego de la leche. Agregar cucharadas de claras batidas, evitando que la cuchara toque la leche. Usar otra cuchara limpia para bañarlas suavemente con la leche.
 - Retirar las claras con un colador y reservar en una fuente o bandeja.
 - Colar la leche. Batir las yemas y mezclarlas con la leche colada, llevándola de nuevo a cocción lenta, sin dejar que hierva para evitar que las yemas se cocinen.
 - Retirar del fuego y colar nuevamente, vertiendo sobre las claras. Espolvorear canela para adornar.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional

Latigazo-Dulce de papaya

En los veranos de sequía y viento fuerte, los árboles de papaya no tienen tregua y, a menudo, terminan en el suelo, dejando regadas sus papayas lechosas.

En lugar de desperdiciarlas, en la parroquia de San Isidro del cantón Sucre se las aprovecha al máximo.

De esas papayas caídas nace el famoso latigazo, un dulce de papaya que, al rallarlo, queda en finas tiras, como pequeños látigos dulces. Este manjar es una ingeniosa respuesta a los rigores del clima, transformando la pérdida en una delicia única que endulza hasta los días más secos.

- INGREDIENTES:**
- 1 papaya verde mediana
 - 1 rajita de canela
 - 2 clavitos de olor
 - 1/4 de panela
 - 4 tza de agua
- MODO DE PREPARACIÓN:**
- En una olla, poner a hervir el agua con la especería y en ella diluir la panela. Reservar. Realizar cortes sobre la papaya para poder deslechar, previo a ello lavar. Pelar y rallar la papaya en tiras largas. En una olla, agregar la papaya e integrar el agua colada ya sin especiería. Mantener en cocción hasta formar una especie de mermelada.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnicas: Tradicional

Montecristi ha sido origen de muchas cosas: ahí nació en 1842 Eloy Alfaro, el liberal a quien una encuesta nacional reconoció como el mejor presidente de la historia ecuatoriana. Y en los albores del siglo XX, en 2008, dio a luz a la Constitución que hoy guía al país. De eso quedó como evidencia, Ciudad Alfaro, uniendo dos momentos de la historia, al pie del cerro que bautiza a esta ciudad.

Como este, Montecristi tuvo momentos de gran protagonismo: a mediados del siglo XIX fue un centro político y económico que incluso hacía que la gente se refiriera a ella como a la capital de Manabí (que siempre ha sido Portoviejo, valga la aclaración). El tiempo y las olas han cambiado eso hasta ser casi un sitio de paso, pero de parada obligatoria, eso sí. En los 60, muchas familias portovejenses se trasladaban a las playas de Tarqui para disfrutar de las vacaciones. Los principales medios de transporte eran vehículos de fila, uno que otro vuela mecha y el camino no estaba en las mejores condiciones, por lo que el viaje tomaba más tiempo del deseado. Incluía detenerse en Montecristi donde vendedores ambulantes ofrecían sabrosas cocadas. No se sabe exactamente cuándo, pero quizás en la década de los 70, empezaron a ofrecer también roscas. No eran un invento reciente. Es probable que, en medio del montón de vendedores de cocadas, algunos pocos también ofrecieran roscas, aunque en menor medida. La rosca, subproducto del pan, tiene una larga historia. Las de Montecristi son de textura firme y su forma entrelazada en un círculo le da un carácter particular. El tamaño no importa, como en muchas otras cosas: puede ser grande, mediana o pequeña, y si bien los turistas locales o de otros lares no las conocían, formaban parte de la vida cotidiana de nuestros bisabuelos y abuelos. Era común repartirlas en los velorios, acompañadas de café, o disfrutarlas en tertulias familiares nocturnas. Esta tradición encontró en Montecristi un lugar donde arraigarse comercialmente hasta volverse un símbolo.

Hoy en día, cada vez que los vehículos viajan de Portoviejo a Manta o viceversa, se detienen en Montecristi para adquirir fundas con el preciado bocado. En medio del barullo de la oferta de roscas y el intercambio intenso del producto, Montecristi además sorprende con su rica artesanía en madera, barro, tagua y otros materiales exhibida y vendida en pintorescos bazares. Entre toda la oferta, hay algo recurrente que los cientos de turistas estadounidenses, asiáticos y europeos que desembarcan de los cruceros y se trasladan a esta pequeña ciudad, piden: el mundialmente famoso sombrero de Montecristi.

Casi en el límite entre Montecristi y Manta, un monumento a la tejedora honra la vocación ancestral de las mujeres manabitas, que tejían sombreros para matar el tiempo y ejercitar sus manos, sin imaginar que un día su labor sería famosa en todo el planeta. El sombrero, que en el pasado también se conoció como sombrero de Jipijapa, fue erróneamente rebautizado por avatares del destino como Panama Hat, un nombre que persiste en la memoria de los visitantes a pesar de las aclaraciones que permanentemente se hacen. El origen de este sombrero hay que conocerlo y está en la comunidad de Pile, a unos 30 kilómetros de Montecristi. Es la fuente de la materia prima, la paja toquilla, pero también es un centro de formación de decenas de tejedores que se esfuerzan a diario por crear el mejor sombrero del mundo, como muchos lo consideran.

De las 173 personas que siguen tejiendo el sombrero, 118 son mujeres y 55, hombres. No las conté yo. Son datos de un censo de la UNESCO a través del programa “Tejiendo desarrollo sostenible en Pile, Manabí”. Desde cuando se hizo el sondeo a la fecha, puede haber cambios por migraciones, nuevas incorporaciones y abandonos. No lo sabemos. Pero así de reducido es más o menos el número de tejedores. Adquirir un sombrero hecho en Pile, de mediano o gran formato y excelente calidad es un placer que los viajeros se dan mientras disfrutan del horizonte marino, donde otras aventuras visuales y gastronómicas los esperan.

Su fama es mayor desde 2012 cuando el sombrero de paja toquilla confeccionado en Ecuador obtuvo de la UNESCO el título de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, reconociendo la milenaria transmisión de conocimientos y saberes. En Ecuador, además de Pile, también se teje en otros sectores de Montecristi, Jipijapa y Picoazá de Portoviejo y Cuenca en la serranía y en todos esos puntos se esfuerzan por perfeccionar y proyectar al mundo esta preciada distinción.

El tiempo parece en otra dimensión en las manos de los tejedores que con paciencia dedican horas que pueden transformarse en meses e incluso un año, para obtener las hermosas piezas. Del tiempo y la finura se obtendrá su precio. En silencio absoluto, sin distracciones de la vida actual, al alba o al caer la tarde, concentrados y conectados con su trabajo profundo dejan una parte de cada uno en la obra final, esa que, en la cabeza de quien lo compró, vivirá otras historias de las que los tejedores ya no sabrán.

PUNTO DE ORIGEN DE MUCHO





Natilla

Doña Remedios, portadora de las tradiciones de su pueblo, antes de que cante el gallo, ya ha encendido el fogón de leña. Con la paciencia que otorgan los años, prepara el concentrado mágico: clavo de olor, pimienta dulce y canela, que hierve lentamente hasta liberar sus esencias más profundas.

A la natilla hay que saber conquistarla. Mientras la mezcla burbujea, ella canta coplas antiguas con las que aleja cualquier amenaza de agrio. La cocina se llena de aromas y el tiempo se detiene en cada vuelta del cucharón.

En el sur, se endulza con azúcar, y es clara y suave. En el norte, la panela es la protagonista, oscureciendo el postre hasta darle un tono de tierra fértil. Pero el espíritu es uno solo: conectar con el pasado y celebrar la paciencia y el amor.

INGREDIENTES (Para 8 personas):

- 1 lb de maíz
- 1 lb de azúcar (opcional panela)
- 1/2 L de agua

- 2 L de leche
- canela, clavo de olor, pimienta dulce, anís estrellado y vainilla al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Infusionar el agua con la canela, clavo de olor, pimienta dulce, anís estrellado y vainilla; colar y reservar.
- En una olla con agua, precocer el maíz; retirar, escurrir y rallar. Luego, moler finamente, tamizar y reservar.
- Disolver el azúcar con la leche, agregar el maíz tamizado y llevar a cocción. Mientras se cocina, añadir el agua infusionada poco a poco, sin dejar de remover. Cocinar a fuego bajo durante aproximadamente una hora o hasta que la masa de maíz pierda el sabor a crudo.
- Una vez cocida y espesa, retirar del fuego, dejar enfriar y está lista para servir acompañada de tajadas de queso y decorada de manjar de leche encima.

Tiempo de preparación: 120 minutos

Técnica: Tradicional



Cocadas de Rocafuerte

En Rocafuerte, se mantiene viva una tradición que endulza: las cocadas. Desde hace 25 años en la Av. Sucre, doña Hondina Delgado transforma coco seco, azúcar y leche condensada en tesoros dulces que evocan miles -si no millones- de recuerdos. La receta mezcla la historia de manos devotas de monjitas que llegaron hace más de un siglo, con ingredientes locales y crea un bocado que acompaña bodas, bautizos y festividades manabitas. O, simplemente, endulzar el momento.

En solo 30 minutos de preparación, las cocadas capturan la esencia de lo simple y lo delicioso. La técnica se basa en reducir lentamente el coco rallado con azúcar y agua, hasta que la mezcla espese y, finalmente, agregar la leche condensada para darle ese toque cremoso irresistible.

INGREDIENTES:

- 8 cocos secos
- 4 lbs de azúcar
- 2 ls de agua
- 200 ml de leche condensada

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar finamente los cocos secos y reservar.
- En una cacerola grande, combinar el coco rallado, el azúcar y el agua.
- Cocinar a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y la mezcla adquiera una consistencia espesa.
- Agregar la leche condensada y continuar cocinando, removiendo, hasta que no quede líquido en la mezcla.
- Retirar del fuego y, con una cuchara, tomar porciones de la mezcla y darle forma circular.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Técnica: Tradicional

LA IDENTIDAD A CUCHARADAS

¿Cuándo una cucharada de sopa representa la identidad de un pueblo? ¿Qué convierte a un potaje maravilloso en el símbolo de unión familiar? Yo comenzaría por la olla de barro, ese vientre de la tierra fecunda que manos maravillosas descubrieron cómo endurecer y la convirtieron en una herramienta de transformación del entorno en alimento para el cuerpo y para el alma.

El viche es la sopa insignia de Manabí, y empieza en la tierra, esta tierra manabita, donde se transforma en barro.

Aquí donde las manos de esa mujer Valdivia cosecharon los primeros choclos y una mujer Japoto cosechó las primeras habichuelas. Donde la Cacique Achira cocinaría con deliciosas variedades de maní en Toshagua y donde una abuelita Jama Coaque cosechó habichuelas, achogchas y agregó cacaños o jaibas.

Y así, susurro tras susurro, de mujer a mujer, por miles de años, se fueron contando la receta de este mosaico de sabores del paisaje manabita, que muestra el catálogo de los productos del campo y del mar comido a cucharadas. Este delicioso potaje es la celebración de la cosecha de salida de invierno y de la abundancia del mar.

En crónicas españolas se menciona que los nativos se reunían los domingos a comer una sopa con pescado, maní y tubérculos. Es que a la maestra y genia que decidió amalgamar todas esas verduras y frutos del mar con la pasta de maní, hay que hacerle un centro de adoración culinaria, ya que creó el potaje perfecto, altamente nutritivo, infinitamente saciante.

Y con esta receta, vienen entrelazados entre cada vocal y letra siglos de legado, anécdotas y cuentos alrededor del horno manabita y su hermana, la hera, cosechando y preparando los ingredientes para fundirlos en la olla de barro, celebrando la cosecha y la vida misma.

Con la conquista llega el plátano, el cilantro, la cebolla, la técnica del refrito y se incorporan a esta majestuosa receta. El plátano en forma de bolita de verde y maní a modo de presita y el maduro aportan más dulzor a la cuchara que lleva todos los matices de la sazón manabita.

¿Por qué se llamó Viche? Por ser parte de la familia de palabras de nuestra familia patrimonial de lches y se refiere a todo lo que está muy tierno, antes de estar jecho (que significa que está listo, justo para empezar a madurar). El Viche es eso, la unión de los granos tiernos de la huerta manabita; sin esa frescura, esas texturas de sus verduritas, nada sería igual.

Cada manabita tiene algún recuerdo especial del viche y su versión favorita viene de la mano de sus madres y abuelitas que adquirieron este conocimiento gracias a la larga tradición oral de la cultura gastroalimentaria manabita. Hoy celebramos juntos ese legado que nos convoca a reunirnos alrededor del calor del horno, a disfrutar en familia el sabor del pasado con mirada al futuro.





Flan de guíneo

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 1 L de leche
- 6 guíneos
- 8 huevos
- 3 tza de azúcar
- 1 cda de vainilla
- canela y clavo de olor al gusto

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hervir la leche con canela, clavos y dos tazas de azúcar. Dejar enfriar, cernir y reservar.
- Llevar a la licuadora los guíneos, los huevos y la vainilla. Licuar y volver a cernir.
- Posteriormente, se carameliza el molde y se lleva al horno a baño de maría por una hora.
- Refrigerar por veinticuatro horas y servir.

Tiempo de preparación: 90 minutos (tiempo de refrigeración, 24 horas)
Técnica: Tradicional

Amor con hambre

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 200 g de harina de trigo
- 50 g de mantequilla
- 30 g de manteca vegetal
- 100 g de azúcar
- 1 g de sal
- 5 g de bicarbonato
- 20 g de azúcar impalpable
- 1 huevo + 1 yema

MODO DE PREPARACIÓN:

- En un tazón, cremar azúcar, mantequilla y manteca vegetal. Agregar el huevo y la yema sin dejar de batir.
- Dividir la harina en dos partes. Incorporar la primera parte a la preparación anterior y mezclar bien.
- Añadir la segunda parte de la harina hasta formar una masa firme y manipulable.
- Porcionar la masa en bolitas y colocar en una bandeja. Aplastar ligeramente las bolitas.
- Hornear a 170°C durante quince minutos.
- Retirar del horno y espolvorear azúcar impalpable.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnicas: Tradicional

Flan de piña

En Rocafuerte, cuna de los dulces manabitas, doña Maria Esther Niemes era conocida por su maestría en la cocina y su recetario repleto de delicias. En su casa, el aroma del licor de piña destilado en el alambique familiar se mezclaba con el dulzor de sus postres, creando un ambiente mágico que marcó a Felipe, su nieto, desde niño.

Él es ahora un cocinero talentoso que sigue los pasos de su abuela, honrando su legado con cada preparación. Inspirado en los sabores y aromas en que creció, comparte la receta del flan de piña, como homenaje a su abuela, en una forma de mantener viva su herencia.

INGREDIENTES (Para 10 a 12 personas):

- 1 piña
- 550 grs de azúcar blanca
- 11 huevos
- 3 gotas de vainilla
- crema de leche (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar o licuar la piña sin agua para obtener su jugo, no debe de estar muy madura. Reservar.
- En una olla, reducir el jugo de piña con azúcar hasta formar una especie de almíbar, enfriar y licuar con 8 huevos. Reservar.
- Batir el resto de los huevos e incorporar la crema de leche (opcional), mezclar con la preparación reservada.
- Realizar un caramelo utilizando azúcar, dejar enfriar. Incorporar la mezcla anterior.
- Hornear a 90 °C durante dos horas a baño maría.
- Finalmente, refrigerar por un día y servir.

Tiempo de preparación: 180 minutos (tiempo de refrigeración, 1 día)
Técnica: Tradicional



Torta de maduro

¡Ah, la torta de maduro! No falta en una mesa manabita y nos lleva a añoranzas de épocas de en antes. Muchas familias son expertas en hacerla y, para satisfacción general, o abrieron restaurantes en que ofrecen este platillo o cuando la hacen dejan amarrar el burro. Siempre hay un secreto que va pasando, cual florón que está en mis manos, para seguirlo con cuidado. Los maduros, en su punto exacto de suavidad, se mezclan con el queso fresco manabita y una pizca de salprieda para darle un toque inigualable. La clave es servirla calentita, para que el queso se derrita. Platos como este nos llevan a los días en que todo era sencillo y delicioso y no escatiman en sabores ni en recuerdos.

INGREDIENTES (Para 10 a 12 personas):

- 10 maduros
- 1/2 lb de queso manaba
- 1/2 tza de crema de leche
- 1/2 tza de harina
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cda de polvo hornear
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cda de pimienta dulce
- 4 rajitas de canela
- 4 huevos

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar los maduros y colocarlos en una olla. Agregar agua hasta cubrirlos junto con la pimienta dulce y la canela. Tapar con las cáscaras y poner a cocinar hasta que estén en su punto.
- Una vez cocidos, colocar los maduros en un tazón y agregar los huevos, el polvo de hornear, crema de leche, esencia de vainilla y canela en polvo.
- Batir la mezcla hasta que todo esté incorporado. Rectificar sabores y, si es necesario, añadir una o dos cucharadas de azúcar para ajustar el sabor.
- Agregar la harina y continuar batiendo hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, incorporar el queso rallado y mezclar nuevamente.
- Verter la preparación en un molde rectangular previamente enmantecado y enharinado.
- Llevar al horno precalentado a 180 °C durante cuarenta y cinco minutos, o hasta que la mezcla esté dorada y esponjosa. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Leche planchada

En los tiempos de antes, la magia del caramelo no venía de un soplete ni de hornos modernos. Una vez frío el dulce de leche, se cubría con azúcar y papel manteca, y el toque final se daba con una plancha de hierro caliente, que iba derritiendo el azúcar, creando una capa dorada y crujiente que sellaba el sabor. ¡Textual! Se planchaba la leche.

La textura suave y cremosa es la esencia de este postre, pero la quieres más firme, con solo añadir dos yemas de huevo y la conviertes en un manjar listo para cortar y compartir.

INGREDIENTES (Para 4 personas):

- 1 L de leche
- 4 cdas de fécula de maíz (maicena)
- 3 yemas y 3 claras de huevo
- 1 rajita de canela
- 3/4 tza de azúcar para la leche
- 1/4 tza de azúcar para planchar
- 1/2 tza de azúcar para los suspiros

MODO DE PREPARACIÓN:

- Hervir la leche junto con la ramita de canela y azúcar a fuego medio.
- Disolver la fécula de maíz en una taza de leche y agregar, removiendo constantemente para evitar que se pegue.
- Cuando la mezcla espese, batir bien las yemas y añadirlas a la preparación, asegurándose de que esté a baja temperatura para que las yemas no se cocinen.
- Una vez lista la mezcla, verterla en una bandeja y dejar enfriar en el refrigerador durante un mínimo de dos horas.
- Después de enfriar, espolvorear azúcar sobre la superficie. Usar un papel manteca para cubrir la mezcla y aplicar una plancha caliente o un soplete para caramelizar el azúcar.
- Para los suspiros de merengue, batir las tres claras de huevo con azúcar hasta que se formen picos firmes. Agregar un poco de ralladura de limón.
- Finalmente, adornar la leche planchada con los suspiros de merengue y servir.

Tiempo de preparación: 60 minutos
Técnica: Tradicional



Alfajor

En Rocafuerte, el alfajor se cuece a fuego lento con el toque mágico de Hondina Delgado, una maestra en su elaboración desde 1999. Aunque su receta se remonta a tiempos antiguos, fue ella quien le dio el giro innovador que lo hace único. El manjar se cocina solo con paleta de madera, como dictan los secretos de las monjitas que alguna vez llegaron al pueblo, trayendo consigo esta delicia. Y hay un toque final que hay que cumplirlo écolo cual: el polvo de galleta hecho con la misma masa que envuelve el alfajor lo envolverá antes de entrar al horno, como una caricia crujiente que guarda todo su sabor. Rocafuerte, con su aire de romería y sus callejuelas llenas de dulces, tiene en el alfajor a su rey indiscutible, que no falta en fiestas, eventos sociales, o simplemente, la gana de una golosina. ¡Parada obligada, como buen devoto del buen gusto!

INGREDIENTES:

Para la galleta:

- 1 1/2 lbs de harina
- 1/2 lb de azúcar
- 2 yemas de huevo
- 1 pizca de bicarbonato
- 1 gota de colorante amarillo
- 136 g de manteca vegetal
- 1 tza de leche

Para el manjar

- 2 L de leche
- 4 lbs de azúcar
- 1/2 lb de harina
- 2 rajitas de canela

MODO DE PREPARACIÓN:

- **Para la galleta:** Mezclar en un recipiente el azúcar, manteca, yemas, bicarbonato, leche y colorante. Remover bien hasta integrar todos los ingredientes. Agregar poco a poco la harina hasta tener una masa manejable, se deja reposar unos veinte minutos para luego estirla y hacer círculos pequeños. Los círculos de masa se ubican en latas previamente engrasadas para llevarlas al horno a 160 °C por treinta minutos.

- **Para el manjar:** En una olla agregar la leche y dejar hervir junto con el azúcar y la canela a fuego lento. Dejar reducir casi hasta la mitad, a partir de ahí, agregar la harina, remover constantemente hasta que vaya reduciendo y tomando textura (aproximadamente dos horas). Dejar enfriar y finalmente, armar los alfajores y bañar con la misma galleta hecha polvo.

Tiempo de preparación: 180 minutos

Técnica: Tradicional



Muchín envuelto de yuca y coco

Recorrer la ruta de Pedernales a Esmeraldas es como deslizarse por un cuadro viviente: paisajes verdes, montañas que se confunden con el cielo y el aroma inconfundible que escapa de los hornos manabitas. Hay el bullicio del camino y el vaivén de los viajeros, y siempre encontramos un horno encendido con muchines envueltos, listos para deleitar los sentidos.

Es un clásico manjar de yuca, versátil y generoso; lo mismo se saborea en un desayuno energético que en un antojo de media tarde.

La yuca, que ha sido compañera fiel en las mesas manabitas, sirve para salado y dulce, para platos fuertes y pequeños antojitos.

Asado lentamente y envuelto en hojas verdes, el muchín captura el sabor de la tierra y la esencia de la tradición en cada mordisco, invitando a disfrutar el camino como se disfrutaban las cosas simples: con el corazón y el paladar abiertos.

INGREDIENTES:

- 500 g de yuca rallada
- 500 g de maduro
- 300 g de panela
- 250 g de mantequilla
- 50 g de coco rallado
- 350 g de queso
- 15 g de canela
- 10 g de pimienta dulce
- 250 ml leche de coco

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar la yuca fina y exprimirla.
- Mezclar la yuca rallada con el queso rallado, mantequilla derretida, leche de coco y maduro majado.
- Derretir la panela e incorporar a la mezcla.
- Añadir la canela molida y el coco rallado.
- Ensamblar en hojas de plátano en porciones, rellenar con queso cortado en tiritas y cerrar bien.
- Hornear a 180 °C durante treinta y cinco minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Técnicas: Ancestral





Torta de yuca con piña

INGREDIENTES (Para 8 a 10 personas):

- 250 g de yuca
- 100 g de mantequilla
- 100 g de panela
- 150 g de piña en cubitos
- 100 g de cáscara de piña
- 200 g de queso en cubitos
- 200 ml de agua
- 50 ml de currincho
- hoja de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- Rallar la yuca e incorporar el queso cortado en cubos, hacer una masa.
- Calentar el agua y disolver la panela, agregar canela, dejar hervir, apagar y cernir.
- Cortar la piña en cubitos y reservar; derretir la mantequilla en el almíbar de panela.
- Incorporar y mezclar bien todos los ingredientes . Finalmente agregar el currincho.
- Poner la mezcla en un molde forrado con la hoja de plátano y hornear a 180°C por cuarenta y cinco minutos.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de horneado, 45 minutos)

Técnica: Tradicional



Trompadas

INGREDIENTES :

- 300 g de harina
- 125 ml de agua
- 200 ml leche de coco
- 20 g de levadura
- 50 g de mantequilla
- 50 g de ralladura de coco
- 8 g de canela
- 100 g de azúcar

MODO DE PREPARACIÓN:

- En un recipiente con agua tibia, disolver la levadura junto con el azúcar y dejar reposar hasta que espume. Derretir la mantequilla en un recipiente aparte. En un tazón grande, mezclar la leche de coco, el agua con levadura y la mantequilla derretida. En otro tazón, combinar la harina y la canela en polvo. Agregar la mezcla líquida a los ingredientes secos y amasar hasta obtener una masa homogénea. Porcionar la masa con una cuchara y dar forma redonda a cada porción, utilizando un cucharón como guía. Decorar con coco rallado al gusto. Llevar al horno precalentado a 160 °C durante 15 minutos, o hasta que estén doradas.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Técnica: Tradicional



Manjar de coco

En Bahía de Caráquez, las hermanas Alicia de Viteri y María Pia Velasco se hicieron legendarias por su manjar de coco y enseñaron su receta a ahijadas y sobrinas. En la casa de las Velasco, un fogón especial albergaba una olla dedicada exclusivamente a esta preparación que conquistaba paladares y mantenía viva esta tradición.

INGREDIENTES:

- 1 coco seco entero
- 2 L de leche
- 1 lb de azúcar
- 1 rajita de canela

MODO DE PREPARACIÓN:

- Pelar el coco y raspar su carne. Extraer la leche de coco y reservar. Licuar el bagazo de coco junto con la leche extraída para hacer el zumo. Cernir la mezcla para obtener un líquido homogéneo. En una olla, combinar la leche de coco, el azúcar y la ramita de canela. Llevar a fuego muy bajo, removiendo constantemente para evitar que se pegue. Dejar reducir la mezcla a fuego lento, incorporando el zumo de coco, hasta obtener una textura espesa. Una vez alcanzada la consistencia deseada, retirar del fuego y dejar enfriar el manjar antes de servir.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Técnica: Ancestral



Tambor de yuca

INGREDIENTES:

- 250 g de yuca
- 16 g de queso manaba
- 140 g de panela
- 150 g de mantequilla
- 2 tza de agua
- 1 pizca de canela molida
- 100 ml jugo de naranja (opcional)
- 10 hojas de plátano

MODO DE PREPARACIÓN:

- En una olla, con el agua disolver la panela junto con la canela y dejar reducir la mezcla a la mitad.
- Añadir el jugo de naranja (opcional) y la mantequilla, removiendo bien.
- Retirar la mezcla del fuego y colar.
- Incorporar la yuca previamente rallada a la mezcla de panela, asegurando que se integre bien.
- Rallar y cortar en cubos el queso manaba, añadir ambos a la mezcla anterior.
- Ensamblar porciones en las hojas de plátano, envolver y cocer en horno a baño maría a 80°C durante una hora.

Tiempo de preparación: 60 minutos (tiempo de horneado, 1 hora)

Técnica: Tradicional

Epílogo

Gracias a todos quienes han venido aportando, desde los orígenes de nuestra historia hasta la actualidad, por ser ejemplo y fuente de inspiración, para ofrecer este libro a Manabí, al Ecuador y al mundo.

Más allá de la gastronomía que es ciencia, arte, cultura y patrimonio, este proyecto rinde tributo a la tradición de grandes cocineras manabitas, a las maravillosas y entrañables madres, abuelitas, bisabuelas, tatarabuelas, y aún más atrás, y de ellas, hacia adelante.

Hoy, gracias a la innovación, ya es una tarea de mujeres y hombres y el horizonte se abre aún más para continuar con este legado vivo de la gastronomía milenaria que se evidencia en las familias y en las comunidades.

Hemos puesto este proyecto en las mejores manos, mentes brillantes y, sobre todo, grandes almas para hacer este tributo de justicia, gratitud y amor.

Espero que hayan saboreado esta deliciosa obra que trae las recetas, sus relatos y secretos que hacen maravillosa y mágica a la cocina manabita.

Leonardo Orlando Arteaga

Manabí  GASTRONOMÍA
MILENARIA

Para expertos gastronómicos de cualquier lugar del mundo, compartimos las recetas de nuestro libro



Glosario

Recogemos en este espacio algunas de las expresiones manabitas presentes en esta obra y otras que vale destacar. Para tener un glosario completo, serían varios tomos y conllevaría fundar la Real Academia de la Lengua manabita. Esta selección busca facilitar su lectura y comprensión de las páginas que anteceden.

A
Acedado: Cuando una comida se ha fermentado por estar mal guardada.
Aguaítar: Mirar a través de un vidrio o ventana.
Ajies: Cacique, ratón, puta parió, ají dulce, uña de pava.
Alambique: Vasija ancha en sus bases y angosta en el cuello, elaborada de barro, agua y arena de río; sirve para almacenar agua, como recipiente para filtrar, y para guardar carnes aliñadas y curadas, separadas por hojas de plátano sahumadas.
Alióar: Condimentar.
Amarrar el burro: Autoinvitarse a comer, llegar justo a la hora de comer.
Apearse: Bajarse de un lugar, sea burro, caballo, vehículo, etc. Aplicada también en sentido figurado.
Arrejuntar: Unir, juntar.
Asuntar: Poner asunto, poner atención.
Azocar: Acción de ajustar o apretar algo.

B
Batea: Utensilio de madera con cavidad para amasar; puede ser ovalada, rectangular o redonda.
Bijao: Hoja del bosque húmedo que se usa para hacer variedad de platos como muchín, ayampaco y, en algunos casos, tamales; también se usa como techo.

C
Cantina: Tetera o jarra de metal para hervir agua o leche.
Catanga: Trampa elaborada a base de caña guadua con entrada ancha y embudo angosto; se utiliza para atrapar camarones, peces o langostas.
Cebo de vaca: Grasa de vaca.
Cebolla paridora cincho: Cebollín de verdeo; se usa para aliñar bolones, tortillas de huevo y es esencial en el caldo de gallina.
Chapar, chapeo: Espiar, acción de espiar.
Chililín: Pequeña cantidad, un poquito.
Chillangua: Cilantro de pozo o culantro de pozo (*Eryngium foetidum*), originario de la Amazonía.
Chinguera: Cuchillo especial para pelar verde, rallar mates o golpear; generalmente con el filo hecho trizas.
Chumumo: Especie de pez. Denominación local del boquerón.
Cincho: Molde de madera donde se prensa el queso.

Comal: Utensilio de cocina para tostar granos, asar y reventar arroz manabita; tiene una ligera concavidad y es extendido.
Cucharas de mate: Elaboradas a partir de mate ovalado, cortadas según el tamaño deseado; pueden obtenerse varias de una unidad.
Cuchilla: Machete de doble filo, pequeño y con funda para evitar accidentes; usado por caballeristas.
Cusarabaja: Estructura del ahumador.

D
Dolama: Se refiere a dolor.

E
Enjirar: Expresión local para referirse a la acción de agregar.
Ensınchar: Amarrar el aparejo o secante de los animales por la cintura.
Escalar carne: Abrir la carne en finas capas para aunar o salpresar.
Espeque: Palo de madera con punta que sirve para abrir hoyos en la tierra para sembrar semillas; de origen prehispánico.
Esponjilla o lufita: Estropajo usado para lavar ollas de barro, similar a piedra pómez.

F
Filtro de mate: Filtro ancestral hecho de mate o cujete con hoyitos en el fondo; se coloca algodón, café y agua lentamente.

G
Gloriado: Aguas de infusión.
Guajitas: Corte de verde en medias lunas para freír.
Guanchiche, Bante, Vieja: Tipo de pescado de río.

H
Hera: Caja rectangular de caña o madera rellena de tierra de monte; utilizada para sembrar hierbas manabitas y como auxiliar del horno de leña.
Hierbaluisa: Parte de la tradición herbolaria; se usa para saborizar preparaciones en la alta cocina manabita.
Hoja de lata: Plancha de metal redonda usada como tapa en el horno de leña.
Hoja de plátano: Usada para envueltos o tapar comidas y dar sabor.

J

Jecha: Estado tierno de maduración. Cuando aún está verde.

L

Latilla: Cuchara larga de caña para revolver grandes cantidades de dulce o manjar.

M

Maceta: Madera con asa para golpear ropa en el río y limpiar al lavar.
Machete: Hoja afilada que sirve para cortar y limpiar huertos.
Máchica: Maíz amarillo tostado con un poco de canela y molido con azúcar; usado en pastelería manabita.
Manó molido fino o pasta de maní: Maní tostado y molido fino.
Maní quebrado: Maní roto en pequeños pedazos.
Manteca de chanco/cerdo: Grasa resultante de derretir la manteca.
Mateancho: Bol ancestral hecho de fibra natural (Crescentía cuje-te). Versión moderna lo usa para denominar una tarrina.
Marabajas o marabajitas: Corte que se hace a los plátanos, guineos y maduros (musáceas), de forma diagonal.
Microondas manaba: Vasija de barro con alambres abajo usada para hornear.
Mochar: Corta alguna cosa.
Molinear: Agarrar con las dos manos el molinillo dentro de la olla para procesar de manera artesanal.
Molinillo: Herramienta para batir o mezclar, confeccionada a partir del árbol del molinillo.
Montes: Hierbas medicinales y condimentos.

N

Nido de gallina: Elaborado con hoja de plátano seca en forma circular; se coloca sobre una tarima para que las gallinas pongan huevos o empollen.

O

Olla de barro: Plato de cocina hecho de barro especial, moldeado por alfareras.
Oreganito: Variedad de hoja pequeña para recetas como caldo de gallina y menestras a base de plátano.
Oreganón: Variedad de hoja ancha usada para adobos y en la cocina tradicional manabita.

P

Panela/pan de panela: Panela de especial sabor elaborada en Junín.
Pata de burro o churo: Tipo de molusco.
Piangua: Concha negra, nombre usado desde el centro y norte de Manabí.
Pomada: Camarón chiquito de altura.

Q

Quaquer: Bebida de avena. Se conoce con ese nombre en alusión a la marca local.

Quemado: Brebaje preparado con currincho y frutas manabitas como mamey y mango; se sirve a la paridora para fortalecer durante el parto.
Queso manaba: Queso típico de Manabí.

R

Raspar: Acción de sacar algo con una herramienta rudimentaria.
Refrito: Preparación rápida para sellar o dar sabor a una proteína usando vegetales.
Reina del Camino: Transporte terrestre masivo que conecta a la provincia con el resto del país.

S

Saca brasas: Utensilio para sacar brasas del horno de leña y pasarlas de una olla a otra.
Sacar el berraco: Forma coloquial de decirle a la acción de eliminar el olor característico que tienen ciertas especies de mar.
Sahumar: Acción de pasar por el fuego un producto vegetal para hacerlo maleable.
Salpresar: Poner sal y adobo a alguna presa o pescado.
Salprieta: Mezcla de maíz, maní, achioté, sal y especias; símbolo de la identidad cultural manabita.
Sanjar o pata de mula: Concha negra grande.
Sancochar: Hervir algo rápidamente para ablandarlo.
Sapear: Mirar de reajo y sin que nadie te vea, disimuladamente.
Soasar: Pasar levemente por las brasas para que el carbohidrato tenga una película.
Sofrito: Refrito cocido a fuego lento en horno de leña, se convierte en sofrito por su larga duración y aumento de grasa respecto al refrito.

T

Tantear: Mirar con cautela algo o calcular una medida al ojo.
Tenaza: Pinza de hierro para asar en el horno de leña.
Tiliches: Cosas varias que hacen bulto, pero tienen un uso.
Tira el culo al monte: Arrepentirse de hacer algo.
Toma: Dosis de algún brebaje.
Toro de plátano: Flor del plátano usada en encurtido y estofada.

U

Unto: Grasa en tipo redecilla de las tripas del chanco.

V

Veta, cabestro o bollero: Cuerda que sirve para enderezar a los malcriados.
Vinagre de guineo: Vinagre resultante de la fermentación de guineos maduros; ingrediente clave en la cocina manabita.
Viravuelta: A la vuelta de la esquina.

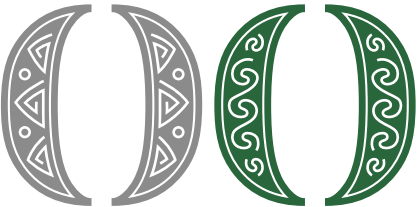
Z

Zapán: Corteza seca de la mata de plátano; usada para amarrar hojas y elaborar artesanías.
Zarandear: Equivalente a colar o tamizar; también se usa para describir el acto de jalonear algo repetidamente.
Zengue, cacaño, coto: Tipos de camarones de río.

Manabí



GASTRONOMÍA
MILENARIA



RECETAS

SUS RELATOS Y SECRETOS



MANABÍ

B I C E N T E N A R I O



Años de Historia

ISBN: 978-9942-7107-2-7



9 789942 710727