

# DICCIONARIO DE LA COCINA MANABITA

Rafael Cartay, Fernanda Buzetta-Ricaurte, Luis Andrade Alcívar

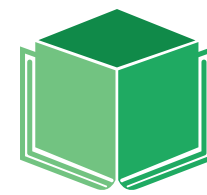


Colección de libros académicos y científicos  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA  
DE MANABÍ**

---

**Ciencias  
Sociales**

C/S



**Ediciones**  
UTM

## **Autores**

Rafael Cartay

Fernanda Buzetta-Ricaurte

Luis Andrade Alcivar

©Ediciones UTM- Universidad Técnica de Manabí

**Director de Ediciones UTM:** Eldis Román Cao, Ph.D

**Revisión metodológica:** Nelson José Labarca Ferrer, Ph.D

**Revisión de estilo y ortografía:** Vicenta Aveiga Macay, Ph.D

**Maquetación:** Jimmy Moreira Bravo, Mg.

**Publicado en:** Universidad Técnica de Manabí

**Fecha de publicación:** Diciembre 2023

**ISBN:** 978-9942-948-69-4

Universidad Técnica de Manabí

Ediciones UTM- Instituto de Investigación

www.utm.edu.ec

ediciones@utm.edu.ec

Teléfono: 2 265614

Dirección: Av. Urbina y Che Guevara

Portoviejo- Manabí- Ecuador

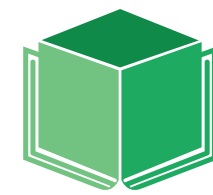
La presente obra tiene un licenciamiento Creative Commons. Usted es libre de compartir, copiar, distribuir y comunicar públicamente los contenidos bajo las siguientes condiciones:

**Atribución:** Debe reconocer los créditos de cada uno de los contenidos de la manera especificada por el licenciante.

**No comercial:** No puede utilizar esta obra para fines comerciales

**Sin obras derivadas:** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.





**Ediciones**  
UTM



## “Mural Etnohistórico de la Cocina Manabita”

Esta obra, creación del artista PIQUETE y CARLIN y realizada con el apoyo de miembros de la ESCA, resume la biodiversidad existente en la provincia de Manabí, sus utensilios y artefactos, elementos indispensables para comprender el origen y evolución de la cocina y la gastronomía manabitas. La obra se ubica en un costado del Edificio de Ciencias de la Salud al costado del laboratorio de Gastronomía, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas.

Mural realizado por:  
Xavier Elias Falconi Chiriboga (PIQUETE)  
Carlos Alfredo Fernández Ferrin (CARLIN)  
Escuela de Arte de Estancia Vieja (ESCA)

## AGRADECIMIENTOS

A los miembros del Laboratorio de Gastronomía de la UTM por su apoyo y colaboración en la realización de este proyecto, a poner a disposición su tiempo y los recursos para llevar a cabo investigaciones, experimentos y análisis culinarios que enriquecieron significativamente la obra; su generosidad y profesionalismo han contribuido de manera invaluable a la calidad y profundidad de este trabajo, y estamos profundamente agradecidos por su compromiso con la excelencia académica y culinaria.

A los artistas Xavier Falconí García y Carlos Fernández Ferrín por su generosa contribución al permitir el uso del Mural Etnohistórico de la Cocina Manabita en la portada de nuestro libro. Su obra magnífica y llena de significado ha enriquecido visualmente nuestro proyecto, añadiendo una dimensión única que realza la belleza y la historia de la cocina manabita.

Al Departamento de Cultura y Patrimonio del Municipio del Cantón Portoviejo por facilitar las imágenes que distinguen los platos y gastronomía manabita, baluarte de su cultura y tradición por la cual la ciudad ostenta el título de Ciudad Creativa de la Unesco en el ámbito de la gastronomía.

A Julio Pazos Barrera, Santiago Pazos Carrillo y Luis Narváez revisores y aportadores de conocimiento y definiciones. A la Dra. Enma Libertad Regalado, miembro de la Academia Nacional de Historia del Ecuador y destacada exponente de la cocina manabita quien gentilmente nos regaló el prólogo.

## PRESENTACIÓN

La carrera de Gastronomía en la Universidad Técnica de Manabí (UTM), de la cual este diccionario representa un logro inicial, surge como un anhelo de su comunidad y se inscribe como parte de un esfuerzo comprometido por el cambio académico. Esta nueva carrera se integra a las oportunidades que ofrece la institución para la formación de jóvenes provenientes, mayoritariamente, de hogares humildes en la costa ecuatoriana; región con una notoria actividad agrícola, pesquera, agroindustrial y turística, que ha experimentado históricamente una postergación.

Un diccionario como éste, donde se codifica los términos claves de la cocina manabita, es la expresión académica de una manifestación culinaria que goza de una justa valoración en el país por sus cualidades excepcionales de sabor, variedad y maestría en su preparación. En ese contexto, el diccionario que se presenta constituye una valiosa herramienta para contribuir al reforzamiento de la identidad cultural provincial y a su sentido de pertenencia a un colectivo que se siente orgulloso de su tradición, de sus usos y costumbres, y de su comida.

Anhelo que este diccionario, producido por nuestra universidad, se convierta en un recurso fundamental para entender nuestra cocina y gastronomía, fortalecer nuestra identidad cultural, y servir como guía esencial para el turismo gastronómico regional.

¡Buen provecho !

Dr. Santiago Quiroz Fernández  
Rector de la Universidad Técnica de Manabí-UTM

## PRÓLOGO

Los procesos de aculturación, interculturación y transculturación vividos por los pueblos a partir de invasiones, conquistas, coloniajes, migraciones y la influencia de los medios de comunicación, han hecho posible que productos, ingredientes, formas de preparar, maneras de condimentación, usos de utensilios, traspasen fronteras; dejen de ser solamente locales y se constituyan en parte de la gastronomía de otros lugares.

Manabí posee una culinaria tradicional que nos diferencian en el contexto regional por el uso del maní, la preparación del refrito (sofrito) y de la combinación lograda en sus recetas con esos frutos de tierra y mar con los cuales la naturaleza ha prodigado a esta provincia, rica en productos por la variedad de ecosistemas que la conforman. Otro de los elementos diferenciadores es la preparación de las comidas en el horno manabita, cuya permanencia en las cocinas de esta región es milenaria; un horno elaborado por nuestras mujeres alfareras con barro y con técnicas heredadas por sus antepasados, que sirve para cocción, asado, horneado, ahumado, sahumado, secado de muchos de los platos emblemáticos. Todo esto ha posibilitado que, en sus mesas, a la hora de comer se puede observar no solo el paisaje del lugar sino toda su riqueza cultural alimentaria.

Me alegra sobremanera que podamos contar con un diccionario especializado, necesario para dejar constancia de cientos de años de este largo proceso de creación y transformación de la comida manabita; tiempo en el cual por decantación subsisten ingredientes, utensilios, formas de condimentación, preparación, técnicas de conservación; y desde luego, recetas que permanecen a través del tiempo y que hoy son nuestra carta de presentación.

Después de haber leído esta nueva versión, puedo afirmar que no es un simple diccionario, ni un glosario donde, como en tantos otros, solo encontramos la denotación del término; en este, se ha puesto en práctica la función connotativa y referencial, que sirven para precisar, para situar la palabra en el contexto local, regional; para describir recetas, esas que por sus especificidades tienen ciertos elementos que las convierten en platos locales como lo son: el viche, corviche, muchín, ceviche, greñoso, salprieda, hornados, tonga, sangos de yuca, zapallo, plátano, empanadas de verde, cuyo ingrediente principal es el maní; las bebidas como la chicha de maíz, borroque, currincho; dulces como trolliche, huevos moyos, las conservas de pechiche, mistelas, entre otros.

Se detallan entradas, postres, platos fuertes, bebidas, ensaladas, bocadillos que se consume en la provincia, y se hace referencia a la forma de preparar, sin llegar a ser un recetario. Se describen ingredientes que a través de miles de años han sido importantes en la dieta de esta

región, conformada antes de la llegada de los españoles por regiones claramente determinadas como: Campaces, Coaques, Pasaos, Caras, Pechonces, Paches, Serranos (montuvios) habitadas por varios pueblos, que en la Colonia pasaron a ser parte del Partido de Canoa y Partido de Puerto Viejo, y que una vez gestada la independencia, con la Ley de División Territorial, del 25 junio de 1824, promulgada por el Congreso de La Gran Colombia, esta región será bautizada como la Provincia de Manabí.

Entre los principales ingredientes se citan: maíz, maní, yuca, camote, zapallo, frejoles, ají, tomate, cilantro, achiote, cárnicos, mariscos y pescado; y aquellos productos que vinieron de otras tierras como el arroz, plátano, ajo, perejil, aceite, entre otros. Cartay refiere también, aquellos que significaron, en diferentes épocas, un aporte al desarrollo económico no solo de la provincia sino del país como: el cacao, café banano, atún, camarón.

El Diccionario de la Cocina Manabita, sin ser una enciclopedia, de manera alfabética compendia un repertorio de términos específicos de los alimentos, ingredientes, comidas, bebidas, utensilios y técnicas. Pero no solo esto, sino toda esa trama compleja que significa alimentarse; ese entramado histórico de sabores, saberes; las maneras de ser, sentir y hacer que imprimen las cocineras y cocineros en el momento de preparar los alimentos; las acciones de quienes conforman esa gran cadena alimentaria, como son las de mantenimiento, apropiación y sostenimiento, que constituyen a su vez: replicar, crear, innovar cultivar, cosechar, recolectar, criar animales, pescar, cazar, comercializar, procesar, transformar; logrando uno de sus objetivos que es convertirse en un testimonio de lo que en la actualidad es la alimentación de los y las manabitas.

La oralidad es parte de la cultura manabita y rastrear elementos relacionados con la gastronomía es una tarea ardua, por lo que siempre se recurre a libros, textos, artículos ya editados y al apoyo de informantes que se vuelven claves a la hora de trabajar esta temática; de ahí que, otra de las contribuciones significativas del Diccionario, radica en el aporte lingüístico, debido a la cantidad de términos manabitas, posibles rezagos de la Lengua Pescadora y de otras lenguas ancestrales; y es precisamente en la actividad alimentaria, que la lengua de los pueblos que nos precedieron deja una huella fácil de rastrear a la hora de levantar estudios etnohistóricos que aportan a la identidad cultural. Es en los nombres de comidas, utensilios, plantas, animales, aves, lugares donde queda más marcada la impronta del pasado.

El diccionario de alimentación, cocina y gastronomía de Manabí se constituye desde ya, por su valor testimonial y comunicativo en un documento de apoyo, en una herramienta eficaz para estudiantes, profesionales, tesis de tercer y de cuarto nivel, para los que deseen incursionen

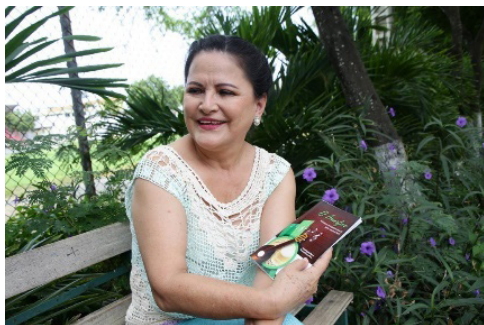
en investigaciones sobre esta disciplina y en un referente a nivel nacional en este tipo de publicaciones; y ante todo en un elemento que salvaguarda la culinaria manabita.

El trabajo del maestro venezolano Rafael Cartay, escritor especializado en historia de la alimentación americana; de las personas que colaboraron en el levantamiento de la información y en la edición de este diccionario; el apoyo brindado por Vicente Veliz Briones, ex rector de la Universidad Técnica de Manabí, de María Fernanda Buzetta, Vicedecana de la Carrera de Gastronomía de la UTM es digno de felicitaciones.

Gracias Rafael Cartay y María Fernanda Buzetta por permitirme prologar tan importante investigación, que la considero un aporte muy significativo, en estos momentos en que nos hemos propuesto mantener no solo viva la memoria de nuestra actividad culinaria, sino repotenciarla y promoverla en el contexto internacional, como ese patrimonio cultural inmaterial del Ecuador y uno de los símbolos más preciados de la identidad cultural del manabita.

#### **Libertad Regalado Espinoza**

Academia Nacional de Historia del Ecuador



## INTRODUCCIÓN

*El primer paso hacia la sabiduría es llamar las cosas por su nombre.*

Proverbio chino

*Si ignoras el nombre de las cosas, desaparece también lo que sabes de ellas.*

Carolus Von Linneo

*Donde fueres, has lo que vieres. Donde fueres, escribe lo que oyeres.*

Refrán popular

El valor y usabilidad de un diccionario es incuestionable, no sólo para disipar alguna duda o conocer el significado de una palabra, sino por, su carácter comunicativo y testimonial. Un diccionario, más que una lista de palabras claves con definiciones, equivale a un código, reflejado en un catálogo de normas, disposiciones y conceptos referidos con cierta amplitud a un tema determinado; dicho en otras palabras, un código es un sistema de signos verbales y no verbales utilizado para entablar un proceso comunicativo entre el emisor y el receptor para hacer posible la comunicación. Por ejemplo, el código civil de un país recoge el conjunto de normas y disposiciones legales sistemáticas de uso de derecho privado para regular las relaciones civiles entre las personas físicas.

En el caso de este diccionario que se presenta, posee la particularidad de ser descriptivo de términos en un área específica del conocimiento. Se concibe un diccionario de cocina manabita en el que se trata sobre el conjunto de conceptos relacionados con ingredientes, técnicas y procedimientos, utensilios, preparaciones culinarias, saberes y comportamientos culturales que se generan entre los agentes culinarios en el ámbito particular de la alimentación, la cocina y la gastronomía en una sociedad determinada, para comunicarse con claridad y precisión. No se debe confundir, tampoco, con un recetario de cocina, un libro sobre gastronomía o una guía de turismo regional.

El diccionario de cocina manabita es un conjunto unitario de términos ordenados alfabéticamente, elaborado bajo rigor sistemático, de definiciones relacionadas con la actividad de la alimentación, la cocina y la gastronomía que se practican en la provincia ecuatoriana de Manabí, o que tienen alguna relación con ella. Un diccionario como éste tiene como propósito central el de convertirse en la base terminológica que soporta la estructura comunicativa relacionada con la alimentación, la cocina y la gastronomía en nuestra región y fuera de ella. No se trata de una limitación estricta a términos exclusivos de la cocina manabita, pero son elementos esenciales para integrarla al contexto culinario moderno.

Este diccionario asume, en ciertos casos, la ambición de asemejarse a una enciclopedia, aunque en verdad no lo sea. Un diccionario enciclopédico se distingue por incluir términos

y conceptos de manera más extensa y detallada que un diccionario común. No obstante, solo adquiere carácter enciclopédico cuando se adentra en la descripción de ingredientes esenciales en la dieta manabita, como es el caso del plátano, el arroz, el maíz, la yuca, el maní, la carne y el pescado; cuando se hace referencia a algunos productos de exportación importantes para el desarrollo regional, e incluso nacional, como el camarón, el atún, el plátano, el cacao o el café; también para referir a procedimientos vinculados a una técnica tradicional y singular como el horno manabita; de algunas preparaciones regionales fuera de serie como el viche, el encebollado, la tonga, el ceviche con pinchagua o la salprieda; y para referir algunos aspectos de la vida cotidiana, festiva o conmemorativa en torno a la alimentación, sazónada con dichos y refranes que expresan la esencia del alma manabita, tal como aparecen en las adivinanzas escolares o en los chigualos o amorfinos.

En el diccionario se informa, por lo general, sobre los ingredientes utilizados en la preparación y la manera de proceder de diversos platos tradicionales de la amplia cocina manabita que abarca un amplio espectro regional en Ecuador, donde hay cierta especialización de los platos de acuerdo con las distintas zonas gastronómicas, y que muchas de esas preparaciones no son bien conocidas en todo el territorio provincial, o fuera de él.

Este diccionario surge a raíz de la inmersión constante de los autores en diversos contextos culturales que encapsulan el pensamiento y lenguaje autóctonos de un pueblo. Hemos recopilado estas expresiones y formatos comunicativos a través de una amplia gama de fuentes, desde las manifestaciones culinarias tradicionales y sus evoluciones contemporáneas en la región, hasta las palabras que se entrelazan en los cuentos infantiles, las páginas de diarios y revistas, la literatura extranjera, las canciones regionales, e incluso en los densos volúmenes de botánica, zoología, agronomía, biología marina, acuicultura, economía, administración, ingeniería industrial y las tesis de grado de diversas disciplinas.

De entre todas estas expresiones, destaca la voz del campesino en Domingullo: según sus palabras, un pueblo que pierde su tradición es como si le hubieran arrebatado la memoria, condenándolo a la condición de nadie o a la anónima existencia.

Este diccionario no solo funciona como un catálogo de términos ordenados alfabéticamente, sino que también se erige como un evocador viaje a través de recuerdos y afectos vinculados al acto social fundamental de la alimentación, esencial tanto para la supervivencia como para la construcción de la identidad cultural. Aunque esta compilación pueda parecer modesta, se transforma en un puente que conecta a las personas con su memoria gastronómica, un pilar fundamental de su identidad.

En este sentido, el diccionario se presenta como lo describió Roland Barthes: una herramienta poderosa en la lucha contra el olvido y los cambios en el lenguaje. Representa una batalla constante contra el desgaste de las palabras a medida que transcurre el tiempo y viajan a través de un espacio donde se entremezclan influencias gastronómicas de diversas regiones del país e incluso del extranjero. Sin embargo, en esta contienda, el diccionario parece ser siempre inútil, ya que la vida, esquiva, cambiante y caprichosa, tiende a desbordar la camisa de fuerza de las formas y los significados, como un líquido que busca caminos para expandirse más allá de los límites del envase.

Los autores de este diccionario expresan un agradecimiento especial a: Ángel Loo Giler (+2017), Rodrigo Intriago, Liliana Cabrera, Jorge García (+2018), Eummeny Álava, Dumas Mora (+2018), Fernando Pérez, Daniel Valdiviezo, Martha Chavez, Emilia de Janon, Carlos De Janon, Esther de Janon, Rodrigo Duarte, Grace Rodriguez, Fanny Vergara, Carlos Villacreses Viteri, Paola Galarza, Betty Solorzano, Luis Balda, David Ponce, Juan Carlos Ordoñez, Sonia Pisco, Gloria De Janon.

Esta obra emerge del esfuerzo colectivo, del empeño por compilar la cultura manabita en un diccionario. Es fruto de regalos de testimonios culinarios tradicionales y profesionales de la región, de la lectura de libros y testimonios obsequiados por los moradores del lugar donde se investigó, los que fueron básicos para guiar el camino correcto de los compiladores. También es fruto de la colaboración espontánea de personas entusiastas que aportaron de nuevos términos.

## GUÍA DE USO

Las entradas o unidades léxicas de este diccionario aparecen ordenadas en orden alfabético, de acuerdo con el criterio de la Real Academia Española en el que las letras CH y LI no se consideran letras independientes, si no integradas a la C y L, respectivamente.

Cada entrada o unidad léxica comienza con el lema o término escrito en letras mayúsculas. Por ejemplo, ARROZ, CAMARÓN, HORNO MANABITA, MATE, MANÍ, VICHE.

Cuando la entrada o unidad léxica aluda a una especie vegetal o animal se incluirá su nombre científico, en latín, entre paréntesis y en *letras cursivas*, de acuerdo con las normas taxonómicas en vigor, sin mención del autor de la taxonomía, con el objeto de simplificar su lectura. El nombre científico informa sobre el género, la primera palabra, y la especie, la segunda, como si fuera la cédula de identidad de la especie en referencia.

Por ejemplo, ARROZ (*Oryza sativa*) o CAMARÓN (*Penaeus vannamei*).

Cuando en una entrada o unidad léxica aparezcan varios nombres comunes, el nombre que aparezca en primer lugar de la enumeración es el más utilizado en el contexto descrito en este diccionario.

Por ejemplo, CHANCHO, CERDO, MARRANO, COCHINO.

Cuando se trata de una remisión que envía de una entrada a otra, se indicará con el término Ver, en mayúscula inicial y el resto en minúsculas, seguido de dos puntos y del término al que es referido, escrito también en mayúsculas sostenida.

Por ejemplo, CARAMBOLA, Ver: FRUTA CHINA.

Cuando una entrada o unidad léxica tenga en su lema acepciones o significados distintos, se separará cada acepción con el uso del signo slash /.

Cuando la escritura de una entrada o unidad léxica no sea homogénea, se incluirá las distintas grafías con las que cuenta, separada cada una por una coma, sin tomar partido por ninguna. Por ejemplo, HALLACA, HAYACA, AYACA.

En este diccionario se han utilizado las siguientes abreviaturas:

a.C. (antes de Cristo), cm (centímetro), etc (etcétera), g (gramo), ha (hectárea), hab. (habitante), kg. (kilogramo), km (kilómetro), km<sup>2</sup> (kilómetro cuadrado), kg/p/a (kilogramo/persona/año), l (litro), lb (libra), m (metro), m<sup>2</sup> (metro cuadrado), m<sup>3</sup> (metro cúbico), mg (miligramo), mm (milímetro), min (minuto), msnm (metros sobre el nivel del mar), no. (número), pág (página), p.ej (por ejemplo), t (tonelada), vol (volumen), % (por ciento), ° C (grados centígrados).



**ABANICO.** Utensilio de elaboración artesanal hecho con fibras naturales, como paja toquilla y otras, que se emplea para atizar las brasas de carbón en el fogón del horno manabita, o del fogón del fuego de leña.

**ABARROTÉS.** En plural, designa una tienda de comestibles, junto con otros productos de primera necesidad. Se trata, por lo general, de una tienda pequeña o mediana. En algunas partes, abarrotes significa artículos comestibles.

**ABLANDAR.** Suavizar, poner blanda o suave una cosa.

**ABREBOCA.** Aperitivo. Se emplea por lo general para designar las bebidas o los manjares que se consumen antes de una comida para estimular el apetito.

**ABRILLANTAR.** Dar brillo a preparaciones horneadas, como panes, pastelillos, cakes o pasteles con la ayuda de una sustancia grasa, como mantequilla derretida o yema de huevo batida y rebajada con unas pocas gotas de agua.

**ABSORBER.** Acción por la cual un material sólido (absorbente) toma y retiene a otro, líquido o gaseoso, que es absorbido, para formar una solución homogénea.

**ACECINAR.** Cortar, salar, secar y ahumar las carnes para conservarlas, convirtiéndolas en cecina.

**ACEITAR.** Untar con aceite un producto, un envase o un utensilio.

**ACEITE.** Materia grasa untuosa, insoluble en el agua y, por lo general, líquida a temperatura ambiente. En la alimentación se usan aceites vegetales (maíz, soya, maní, girasol, colza, ajonjolí, oliva, etc.) y aceites o mantecas animales, como la de cerdo. Cada tipo de aceite encierra una combinación de varios ácidos grasos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Los nutricionistas consideran más saludables estos dos últimos ácidos grasos que los saturados. Los aceites vegetales carecen de colesterol. Algunos aceites sólidos a temperatura ambiente, como el de coco, cacao y palma, aunque no tienen colesterol, pueden asociarse a un aumento en el nivel de colesterol “malo”. Las grasas trans, consideradas muy perjudiciales, son, por otra parte, grasas insaturadas que se forman al convertir el aceite líquido en una grasa sólida (proceso de hidrogenación), para la preparación industrial de alimentos precocinados, bollería industrial, galletas, etc. Los aceites más populares en Manabí, entre los vegetales, son los de ajonjolí, girasol, soya, maíz o una mezcla de ellos. Entre las grasas animales, encontramos la manteca de cerdo, usada aún en la panadería artesanal tradicional y en algunas cocinas.

Para la fritura, en especial la de alimentos vendidos en puestos callejeros, se prefiere usar, por conveniencia de precio, los aceites mixtos y de palma, con el agravante de que se usan repetidas veces. El aceite de oliva, de mayor precio relativo que otros aceites, se utiliza principalmente para sazonar ensaladas en restaurantes de lujo y para cocinar en hogares de mayores recursos económicos.

**ACEITERA.** Recipiente, generalmente de vidrio, metal o plástico, empleado para contener pequeñas cantidades de aceite para facilitar su uso en la mesa.

**ACEITUNA.** (*Olea europea*). Fruto de la planta de olivo. Es una drupa de color verde o negro, y de variadas formas, dependiendo de la variedad. Se utiliza como ingrediente en ensaladas y en ciertos platos típicos como, por ejemplo, la tonga y la hayaca. Las aceitunas verdes contienen más grasa y calorías que las negras. En el comercio se ofrecen enteras, en pasta, fileteadas o deshuesadas, sin relleno o rellenas, generalmente las verdes, con pimiento, ajo, anchoa, almendra. En el Ecuador no hay cultivos de olivo, u olivares, pero se envasa aceite de oliva por convenio de La Fabril con la empresa española “Deoleo”, mediante el cual importa la materia prima, la envasa, la etiqueta y vende en el país. La ventaja para “Deoleo” es que coloca su producto en cerca de 50.000 puestos de venta.

**ACELGA.** (*Beta vulgaris var. cicla*). Hortaliza originaria de la cuenca del mar Mediterráneo, en especial de las regiones costeras de Europa y del norte del África. Hortaliza de tallo alargado y blanquecino, y de hojas de un color verde intenso de uso culinario. Las hojas se consumen hervidas como las espinacas, o crudas en ensaladas de hojas verdes, o como relleno de pastelitos mezcladas con queso y otros productos. Las pencas o tallos se pueden emplear en sopas o guisos.

**ACHICHARRAR.** Asar, freír o tostar un producto en exceso hasta volverse prácticamente incomedible, por su dureza o gusto desagradable.

**ACHICORIA.** (*Cichorium intybus*). Hortaliza de origen europeo. Las hojas tiernas, si los tallos duros, se utilizan como ingredientes en ensaladas verdes o se cuecen como verduras para guarnición o contorno de platos con carne o pescado. Las hojas, de un fuerte sabor amargo, se deben escaldar antes de comerlas. En algunas partes del Ecuador se consumen las hojas de la achicoria amarga, taraxaco o diente de león (*Taraxacum officinalis*), por lo general con fines medicinales, como desintoxicante y limpiador de la sangre.

**ACHIOTE, ACHOTE.** (*Bixa orellana*). Árbol pequeño, de menos de 10 m de altura, originario de América tropical, de la familia de las bixáceas, cuyo fruto es una cápsula espinosa

de color marrón oscuro a rojizo, que contiene numerosas semillas de las que se obtiene la bixina, un carotenoide o pigmento colorante empleado para colorear y condimentar alimentos, a los que les otorga un color rojizo y un suave sabor entre amargo, dulzor y picante. Por lo general se utiliza en forma de pasta, moliendo los granos, o líquido, macerando la semilla en aceite, calentando para extraer bien el colorante. Es común su uso en el Ecuador, al igual que en otros países latinoamericanos, para colorar preparaciones culinarias, como arroces, guisos y estofados, y para elaborar el sofrito o refrito que se utiliza en la cocina popular. La voz achiote o achote es de origen mexicano, derivada del náhuatl *achiotl*. Este colorante se emplea ampliamente en la cocina ecuatoriana, y en general en la cocina de América Latina y del Caribe. Se usa en la cocina, pero también en la industria alimentaria (para colorear masas, quesos, mantequilla, margarina, etc.), farmacéutica, de los cosméticos y los textiles. Algunos grupos indígenas lo emplean para protegerse contra la picadura de los insectos, como sucede en la cuenca amazónica, o para teñirse el cabello, como hacen los indios colorados de Santo Domingo de los Tsáchilas. Tiene muchos usos en la medicina popular, como cicatrizante, diurético, purgante, expectorante, antigonorréico, etc. El Ecuador figura como uno de los grandes productores y consumidores de achiote en el mundo, que además exporta. A esta planta y fruto lo llaman achiote en Ecuador y Perú, onoto y bija en Venezuela, y urucú y azucú en Brasil.

**ACHOGCHA, ACHOJCHA, ACHOCHA, CAIGUA.** (*Cyclanthera pedata*). Planta herbácea, trepadora, de hasta 5 m de altura, de la familia de las Cucurbitáceas, originaria de la zona andina (Colombia, Ecuador y Perú), donde también la llaman caigua o caihua, y que se da tanto en la Costa como en los valles andinos. El nombre achogcha viene del quichua *acha'qcho*, *achougcha*. Su nombre de caigua o caihua procede del quechua *caywa*. Su fruto es una baya indehisciente, de 10 a 20 cm de largo, con espinas suaves, de color verde oscuro a casi blanco, de forma ovoidea a oblonga, alargado y algo aplastado, terminado en punta. En su interior, pegadas a una nervadura interna, hay unas semillas negras y rectangulares, aplanadas, duras, que hay que desechar por su toxicidad. La parte comestible, cruda o cocinada, rica en fibra, es el mesocarpio, succulento, esponjoso, de unos 3 a 4 mm de grosor. Contiene sustancias que se dice reducen el colesterol malo y combaten la diabetes. Se come cruda, en ensaladas, o cocida, u horneada, especialmente rellena. Su consumo es recomendado por los nutricionistas a las personas que presenten niveles altos de colesterol y sobrepeso, y que padezcan de diabetes. En la cocina manabita se utiliza con frecuencia en la forma de achogcha rellena con carne molida. La achogcha se cultiva en zonas por debajo de los 3.000 msnm. Entre ellas, en la costa ecuatoriana, lo encontramos en las provincias de Manabí, Santo Domingo, Santa Elena, Los Ríos y Guayas.

**ACHOGCHA RELLENA.** Uno de los platos más tradicionales de la cocina manabita. Se trata

de achogcha rellena con carne picada, un guiso que lleva huevo batido y un refrito de cebolla, cilantro, tomate, sal y aceite. Se procede cocinando la achogcha en agua con sal. Aparte se hace un refrito, que se mezcla con la carne y se cocina. Al comenzar a dorar, se retira la olla del fuego, y se agrega el huevo batido. Con esa mezcla se rellenan las achogchas cocidas, abriéndolas por un extremo con cuidado para extraerle las semillas y el nervio blanco que las une. Después se fríen en aceite, y se sirven acompañadas de arroz blanco. Algunos baten el huevo con harina, y agregan trozos de queso al relleno. La achogcha rellena (en otras partes a la achogcha la llama achojcha, caihua, caigua, pepino para rellenar, etc.) es probablemente la preparación culinaria más popular de esta baya. La achogcha rellena la encontramos en otras cocinas latinoamericanas. Tal como se señala en una receta del norte del Perú, datada en el siglo XIX, en la que la achogcha se rellena con arroz cocido, maní, almendras quebradas, pasas y polvo de clavo de olor.

**ACHOTILLO, RAMBUTÁN, NEFELIO.** (*Nephelium lappaceum*). Planta originaria de Malasia, perteneciente a la familia de las Sapindáceas. Su fruto se parece mucho al del achiotillo, con la diferencia de que tiene unas espinas más suaves y largas en este caso, y que el sabor de su pulpa es ligeramente ácido. Se produce principalmente en las provincias de Los Ríos, Santo Domingo de los Tsáchilas y Pichincha.

**ACIDIFICAR, ACIDULAR.** Poner ácida una cosa, generalmente con el agregado de vinagre o de alguna sustancia ácida como el jugo de limón.

**ACOMPañADO.** Término que equivale a la guarnición o contorno que se sirve para acompañar la carne, o en general la proteína, en el plato.

**ACTIVIDAD AGRÍCOLA MANABITA.** Manabí es la provincia que ostenta la mayor superficie destinada a la labor agrícola del Ecuador, para un total de 1.156.941 hectáreas, equivalente a un 15,84 % de la superficie agrícola nacional, seguida por Guayas, con 822.720 ha, para un 11,26 %. La superficie agrícola de 1.156.941 ha se distribuye, según ESPAC 2010, en 807.199 ha con pastos cultivados, 194.993 ha con cultivos permanentes, 84.749 ha con cultivos transitorios y barbecho y 70.000 ha con pastos naturales. En Manabí los cultivos permanentes más importantes fueron: plátano (52.212 ha), banano (11.392 ha). Los cultivos transitorios principales fueron maíz duro seco (56.394 ha) y arroz (14.375 ha).

**ADEREZAR.** Dar el sabor justo a un alimento o a una preparación, de acuerdo con la percepción gustativa de quien cocina, sazonándolo o aliñándolo, mediante la adición de sal, aceite, vinagre, especias, adobos preparados, azúcar o una combinación de ellas.

**ADITIVO ALIMENTARIO.** Sustancia que se añade en pequeñas cantidades a un producto alimentario con alguno de estas tres finalidades: organoléptico (colorantes, aromatizantes, texturizantes, etc.), tecnológico (antioxidantes, conservadores, espesantes, emulsionantes, gelificante, etc.) o nutricional. Un aditivo alimentario es una sustancia química empleada por la industria de fabricación de alimentos, y también una sustancia empleada por el cocinero o la cocinera para incrementar el sabor de un alimento, añadirle color, conservar o cambiar su consistencia. Los aditivos alimentarios de origen natural más conocidos en la cocina manabita son la sal, el azúcar, la pimienta negra, el comino, el ajo, la cebolla, el perejil, el cilantro, el ají dulce, el vinagre (en especial el vinagre de guineo), el achiote, el aceite, el limón y la manteca de cerdo. En las preparaciones dulces o postres se utilizan las llamadas especias de dulce (pimienta dulce, canela y clavos de olor).

**ADIVINANZAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN.** En el folclore de cada país o región existen muchos juegos infantiles como adivinanzas que, en algunos casos, se relacionan con la alimentación. Algunas de ellas utilizadas en la región manabita son las siguientes:

-Soy chiquito y prudente. / Nadie se ríe de mí, / pero el que me meta el diente / se ha de acordar de mí. (El ají).

-Capita sobre capita, por dentro coloradita. (El achiote).

-Blanco fue mi nacimiento, colorado mi vivir, de negro me amortajaron cuando me quise morir. (El café).

-Leche me sacas, leche te dejo. (El caimito).

-La A anda, la B besa y la C reza, ¿Qué es? (La cereza).

-Tiene ojos y no ver, tiene agua y no la bebe, tiene carne y no la come, tiene barba y no es hombre. (El coco).

-Con tomate y con lechuga en el plato suelo estar, puedo ser algo picante y a muchos hago llorar. (La cebolla).

-Soy un viejo arrugadito, que si me echan al agua salgo mucho más gordito. (El garbanzo).

-Oro no es, plata no es. (El plátano).

-En el monte verdea y en la casa colorea. (La sandía).

**ADOBAR.** Colocar un producto alimentario crudo, entero o troceado, en un preparado llamado adobo.

**ADOBO.** Producto que se agrega a las preparaciones culinarias para darle un cierto sabor, color, o para ablandarlo o conservarlo.

**ADORNAR, DECORAR.** Embellecer la presentación de un plato o de una preparación dulce mediante el agregado de ciertos productos, especias molidas, partes de la planta (hojas, flores, etc.), con gotas de una salsa o con una cierta disposición de los elementos que componen la preparación y la vajilla utilizada con el propósito deliberado de captar los sentidos del consumidor y predisponer a su consumo. Es la estética al servicio de la gastronomía, en correspondencia con el refrán que dicta que “la comida entra primero por los ojos”. Ese embellecimiento o la búsqueda de una estética culinaria en la cocina manabita es una de sus asignaturas pendientes para convertirse en una cocina más perfeccionada. En la cocina profesional le dicen emplatar o armar un plato.

**AFILAR.** Sacar filo a un instrumento cortante, generalmente un cuchillo.

**AGRIDULCE.** Que tiene una mezcla de agrio y dulce. / Sensación detectada al probar ciertos alimentos, que dejan en el paladar, a la vez, matices agrios y dulces.

**AGRUMAR.** Provocar la formación de grumos haciendo que una preparación no sea homogénea.

**AGUA.** Líquido, en teoría, incoloro, transparente, inodoro e insípido, compuesto por la combinación de hidrógeno y oxígeno. Es uno de los componentes esenciales de todos los seres vivos, e indispensable para la vida. El agua es un ingrediente fundamental y omnipresente en toda cocina: en el contenido mismo de los alimentos, vegetales y animales; como elemento intermediador del lavado de los alimentos y de los utensilios; como parte indispensable de los sistemas de cocción directa, como el sancochado o hervido, o indirecta, empleando el agua contenida en los alimentos. El agua está contenida en los alimentos, en una gran proporción, como en la sandía, o en un bajo porcentaje en los frutos secos, como en la nuez.

Es asimismo un ingrediente añadido en muchas preparaciones culinarias, desde sopas hasta panes, y particularmente en bebidas. El agua es un elemento básico, tan importante que sin su participación no hay vida, y por supuesto, alimentación. Buena parte de la historia de la cocina ha consistido en el enorme esfuerzo realizado por el ser humano, desde los albores de la humanidad, para controlar el fuego, buscar fuentes confiables de suministro de agua, hacer potable el agua, y emplear el agua como base de sus preparaciones culinarias.

**AGUACATE.** (*Persea americana*). Árbol de la familia de las Lauráceas, de origen americano, que se cultiva desde el nivel del mar hasta 2.500 msnm, siendo recomendable su cultivo entre 800 y 2.000. Su fruto tiene forma de pera, esférica u ovoide. El color de la piel depende de la variedad y no es un indicativo del grado de maduración del fruto, que se aprecia mejor por la blandura del fruto al tacto. La pulpa es carnososa, comestible, rica en aceite, especialmente de ácido oleico (ácido monoinsaturado, presente en el aguacate y en el aceite de oliva), fácil de digerir, reputada como muy nutritiva y considerada como sustancia protectora contra accidentes cardiovasculares. La pulpa se come cruda, entera o machacada, pues no soporta la cocción. En el interior del fruto se encuentra una semilla grande, que se utiliza con propósitos medicinales. En otras partes lo llaman palta, quizás en relación con un grupo indígena desprendido de los jívaros de la Amazonía, que habitó en el territorio de la actual Loja, que cultivaba maíz, yuca y palta, y que se opuso en el siglo XV a la expansión de los incas en la región. Aguacate es voz mexicana, *ahuacatl*, derivada del náhuatl, que significa testículo, por la forma del fruto y la manera en que cuelga de las ramas del árbol. Por eso, y por su riqueza nutricional, se le atribuyen poderes afrodisíacos. La pulpa del aguacate es rica en fibras, algunas vitaminas (E y B6) y minerales (principalmente potasio y magnesio). El Ecuador es un gran productor de aguacate, mayormente en el callejón interandino, con Pichincha e Imbabura, de la variedad de altura, conocida como serrano. Pero el fruto también se da en las provincias de Santa Elena y Manabí (en varios sectores del cantón Portoviejo). Las variedades cultivadas en el Ecuador, aparte del nacional o criollo, son: Nacional, Hass, guatemalteco, Booth, Fuerte, Tonnage y Choquele. El preferido para la exportación es el Hass, por la firmeza de su pulpa y la resistencia a la manipulación, aunque el de mayor demanda nacional sea el guatemalteco, de pulpa suave, tan suave que lo llaman mantequilla vegetal. El consumo promedio de aguacate en el Ecuador es de 1 kg/persona/ año, una cifra baja si se la compara con el consumo en EE. UU. (3 kg/p/a), en Colombia (4 kg/p/a) o en México (10 kg/p/a).

**AGUA DE AZAHAR.** Sustancia aromática obtenida por destilación de los pétalos macerados de la flor del naranjo amargo. El azahar es la flor blanca de los cítricos. Esta “agua” es muy popular por sus usos en perfumería (en aguas de colonia), cosmetología (para la piel), y también

en repostería, siendo muy empleada en la repostería del Medio Oriente. En la cocina manabita se emplea de manera limitada en unas pocas preparaciones dulces.

**AGUA DE COCO.** (*Cocos nucifera*). Líquido que se encuentra en el interior hueco del fruto tierno del coco, fruto del cocotero, que ofrecen vendedores ambulantes como bebida refrescante a lo largo de toda la costa manabita y en las ciudades principales de la costa. El agua de coco es una bebida refrescante e hidratante, y con un alto contenido de potasio, magnesio, hierro y antioxidantes. Contiene vitaminas B1, B2, B9 (ácido fólico), C y E, aunque su mayor contenido es agua (cerca de un 94 %), por lo que es una sustancia poco calórica. Es considerada una bebida isotónica, recomendable para tratar casos de deshidratación, tal como se hace con los sueros fisiológicos. También es una sustancia utilizada en la elaboración de postres, algunos platos tradicionales y otras bebidas mezcladas con bebidas alcohólicas. El agua de coco es expandida por vendedores ambulantes apostados en muchas calles de la ciudad de Portoviejo, y de otras ciudades de Manabí, así como en los puestos de venta en las carreteras principales de la provincia.

**AGUA DE LEJÍA.** Agua mezclada con ceniza de leña, usada para remojar el maíz y desprender con facilidad su cutícula o piel, estrujando los granos en la mano. El origen de esta práctica ancestral se encuentra en un procedimiento indígena precolombino, conocido en México y en América Central como nixtamalización, que consiste en la cocción del maíz con agua y cal viva, para obtener el nixtamal que, tras molerlo, es la base de la masa para la elaboración de las tortillas.

**AGUADO DE GALLINA.** Caldo popular en la costa ecuatoriana, elaborado con carne de gallina, o pollo, acompañado de arroz y condimentos, que se cocinan hasta obtener una preparación un poco más densa que un consomé. Algunos le agregan trocitos de papa. En algunos países llaman a una preparación semejante con el nombre de arroz aguado. En Manabí se acostumbra ofrecer en velorios a los asistentes durante las “nueve noches”.

**AGUADO DE GALLINA CON YUCA.** Preparación de una cierta consistencia espesa que lleva gallina, yuca, arroz, cebolla, pimiento, ajo, agua, arvejas cocidas, zanahoria, aceite, achiote, orégano, cilantro, comino, pimienta y sal. Se sirve acompañado de plátano asado.

**AGUA LOCA.** Bebida alcohólica típica de la costa ecuatoriana resultante de la mezcla de agua de coco y el aguardiente llamado currincho, que se vierte en la nuez del coco, cuya abertura se sella con esperma, y luego se entierra, o se deja reposar, para que fermente. Al final resulta una bebida de elevada concentración alcohólica.

**AGUAR.** Agregar agua a una comida, como la sopa, o a una bebida.

**AGUARDIENTE, CURRINCHO.** Nombre provincial para designar bebidas alcohólicas, de alta graduación alcohólica, mayores de 40 grados y hasta 60 grados G.L., obtenidas del jugo de la caña de azúcar, fermentado, destilado y aromatizado. Cuando el aguardiente se aromatiza, macerando en él algún producto, toma el nombre del producto aromatizante. Por ejemplo, el canelazo, hecho con ramas de canela maceradas en aguardiente. El currincho producido por varios productores en la comunidad Agua Fría, en el cantón Junín, goza de fama en la provincia.

**AHOGAR, ESTOFAR, REHOGAR.** Freír una vianda a fuego lento, sin agua, en poco medio graso, en una sartén o cacerola tapada, sin que tome color, cocándose en sus propios líquidos.

**AJÍ.** (*Capsicum sp.*). Planta de la familia de las solanáceas, de origen americano, probablemente del altiplano andino, en particular en el Ecuador, donde se han encontrado evidencias de su consumo desde hace cerca de 6.100 años en las zonas de Loma Alto y Real Alto, en la costa. Se trata de una planta herbácea, semiarbustiva, de hasta 1,5 m de altura. El fruto de la planta es una baya hueca, semicartilaginosa y deprimida, que presenta muchas formas, tamaños, colores y grados de pungencia o picor, dependiendo de las distintas variedades utilizadas. Por lo general, las variedades dulces se agrupan en *C. sinensis* o *C. chinense*, y las picantes en *C. frutescens* y *C. annum*. En la cocina manabita se utilizan, de preferencia, las variedades yungas (pequeño, redondo y amarillo) y ñña de pava, ratón o ají del diablo (pequeño y alargado, muy picante), cacique, para la elaboración de salsas picantes, tales como salsa de ají manabita, salsa de ají con maní, etc., que acompañan generalmente a todas las comidas. En la provincia se han introducido, para destinarlas a la exportación (a México y Canadá), tres variedades de ajíes populares en la gastronomía mexicana y mundial: habanero, tabasco y jalapeño. En el Ecuador existen variedades de nueve especies de ají: *C. annum*, *C. baccatum*, *C. chinense*, *C. diphorum*, *C. galapagoense*, *C. hockerianum*, *C. lycianthoides*, *C. pubescens* y *C. rhomboideum*, todas designadas con el término genérico de ají. En las provincias de Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Esmeraldas, Los Ríos y Guayas se desarrollan grandes proyectos, vinculados a los esfuerzos de exportación, aunque no hay que menospreciar el consumo nacional y provincial. En Manabí, en la parroquia Charapotó, del cantón Sucre, en la zona de influencia del Sistema de Riego San Ramón, se desarrolla un importante proyecto de producción de ají tabasco. El ají es un condimento ampliamente utilizado en la cocina manabita, más como ingrediente de salsas que se sirven aparte, que como ingrediente directo en las preparaciones culinarias, como se acostumbra en la cocina mexicana. El término genérico de ají designa a muchas variedades de las distintas especies tanto dulces, unas pocas, como picantes, la mayoría.

**AJÍ CON MANÍ.** Salsa picante que lleva ají, maní, cebolla blanca, culantro, comino, sal y agua. Algunos le agregan tomatillo, un pequeño tomate silvestre.

**AJÍ DE QUESO.** Crema preparada con queso fresco desmenuzado, tomate picado y ají sin nervio y semillas, que se mezclan en batidora. Para servir se adorna con huevo duro en rodajas y cebolla blanca picadita. Es una crema ideal para acompañar papas cocidas y legumbres.

**AJÍ MANABITA.** Hay varias versiones de la salsa conocida como ají manabita o manaba. Entre ellas, figuran las siguientes: salsa picante que lleva ají picante, cebolla colorada, jugo de limón, culantro y sal. / Salsa picante que lleva ají picante, vinagre de guineo, zanahoria, remolacha, cebolla y sal. / Salsa picante que lleva ají picante, aceite, jugo de limón, cebolla blanca, culantro y sal.

**AJÍ RATÓN, AJÍ UÑA DE PAVA, AJÍ DEL DIABLO.** (*Capsicum chinense*). Variedad de ají, que crece en la Costa, correspondiente a un arbusto de 80 cm de altura, de fruto oblongo, alargado, pequeño, de 2 a 4 cm de largo, y de 0,5 a 2 cm de ancho, de sabor muy picante. Utilizado tradicionalmente en la provincia de Manabí. Al parecer, se escabechaba el ají uña de pavo en vinagre de guineo en las provincias de la Costa, hasta el siglo XIX, porque el ají se empleaba como ingrediente en la cocina en la preparación de la comida. A partir del siglo XX el ají pasó a formar parte de una salsa picante.

**AJÍ YUNGA.** Variedad de ají, de baya pequeña, de forma redonda y de color amarillo, muy picante, que se cultiva ampliamente en la provincia de Loja y se utiliza mucho en la cocina manabita, en especial para elaborar una salsa que consiste en ají yunga macerado en vinagre, junto con cebolla y zanahoria.

**ALACENA.** Mueble de cocina o armario utilizado en los hogares para guardar víveres o útiles de cocina. A veces consiste en un hueco en la pared, con o sin puertas, con divisiones internas, para guardar víveres o útiles de cocina.

**ALAMBIQUE.** Recipiente de barro empleado para recibir el agua que procede de la piedra de destilar, que sirve de depósito para conservarla fresca y lista para su consumo. / Aparato empleado para destilar un líquido mediante el calentamiento, que produce evaporación, y luego condensación por enfriamiento. El aparato consta de una caldera, para calentar la mezcla, y de un serpentín, situado en un recipiente refrigerado por agua. El alambique se usa para producir, entre otras cosas, agua destilada, alcohol, perfumes.

**ALBACORA, ATÚN ALETA AMARILLA.** (*Thunnus albacares, T. alalunga*). Pez marino, de la familia de los atunes, acantopterigio, de gran tamaño, llega a medir de 1.20 m a 1,90 m de largo, y a pesar unos 30 k. Su carne es blanca (a diferencia de la del atún, que es roja), firme, dura y de bajo precio relativo, lo que popularizó su consumo. Uno de los platos más emblemáticos de la región, el encebollado, se hace con preferencia utilizando carne de albacora. Se reconoce este pez por presentar largas aletas pectorales, dorso azul oscuro, vientre plateado y rayas iridiscentes. Se le encuentra en la costa ecuatoriana, pero también ampliamente distribuido en todas las aguas oceánicas tropicales del mundo. En las costas de Manabí, la captura de la albacora ha disminuido, según los pescadores artesanales, y muchas veces los mercados locales deben abastecerse de esta especie trayéndola de las costas de Santa Elena, principalmente de Libertad. Las variaciones en la captura de la albacora están influidas por el cambio climático (los cambios en la temperatura del agua) y la sobrepesca industrial. A la albacora le dicen abacora en el Caribe, y albacora o bonito del Atlántico en el sur de España.

**ALBARRADA, JAGUEY.** Sistema doméstico para el aprovisionamiento de agua para el consumo humano. Los indígenas de la cultura manteña desarrollaron, en tiempos prehispanicos, un sistema hidráulico de albarradas o jagueyes para captar y almacenar agua en épocas de lluvia, que usaba para el consumo humano y para el regadío agrícola.

**ALBÓNDIGA.** Bolitas de carne de res o de pescado, aderezadas con pan rallado, huevo batido y especias, que se prepara frita, horneada o guisada, y se sirven acompañadas de arroz blanco.

**ALBÓNDIGA DE VERDE.** Masa elaborada con plátano verde rallado y aderezado, a la que se le da forma redonda y se rellena con carne, pescado o queso, maní molido o en pasta.

**ALCACHOFA.** (*Cynara scolymus, C. cordunculus*). Planta originaria de la cuenca del Mediterráneo. Es una planta compuesta, perenne, produce de seis a doce años, cultivada por las cabezuelas que, antes de florecer, son comestibles. La cabezuela, conocida como alcachofa, es la yema floral, es decir, una flor a medio formar que se come cuando está tierna. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas. La planta se cultiva en zonas con clima de bosque seco montano bajo y bosque húmedo montano, con una altitud de 2.600 a 2.900 msnm. No se cultiva en Manabí, sino en zonas altas de las provincias de Tungurahua, Pichincha y Azuay.

**ALFAJOR.** Dulce típico de la repostería española e hispanoamericana, con registros en el siglo XV en el sur de España, como herencia de la dulcería de Ál-Andaluz. Se elabora, con variaciones, en los países latinoamericanos, en especial Argentina, donde es tradicional. Se trata de dos galletitas de manteca o mantequilla que tienen en el medio una capa de dulce

de leche. En las carreteras manabitas es frecuente, entre Portoviejo y Calceta, que ofrezcan pequeños y delgados alfajores de consistencia firme y crujiente con dulce de leche. Se elaboran con harina o maicena, manteca o mantequilla, yemas, azúcar, esencia de vainilla, polvo de hornear y agua. El dulce lo hacen con leche, azúcar, cáscara de limón verde y canela. Algunos utilizan leche condensada en sustitución de la leche y el azúcar.

**ALFEÑIQUE.** Dulce, caramelo o confitura que se elabora en los países latinoamericanos donde se cultiva la caña de azúcar. La materia prima principal en su elaboración es el jugo de caña, que se hierve en un caldero y luego se pasa a una paila de bronce para cocinar a fuego fuerte y en tiempo prolongado hasta que el líquido adquiere la viscosidad deseada, que debe ser elástica para crear las barras retorcidas propias del dulce, según una receta del período colonial. Entonces, se retira y se amasa, estirándolo, sostenido de un madero. Es un dulce típico de la ciudad de los Baños de Agua Santa, en la provincia de Tungurahua, pero también, y especialmente del cantón Junín, en la comunidad Agua Fría, en el sitio de Patagonia, en Manabí, donde se elaboran otros productos derivados de la caña, como la panela y el currincho. Su antecedente español, al que no se parece, consiste en una pasta de azúcar amasada con aceite de almendras, cocida y estirada en forma de barras retorcidas. Se le dice también melcocha, que probablemente proceda de miel. El nombre de alfeñique, el más extendido en el habla hispana, procede del árabe al-fenid, derivado, a su vez, del persa panid, que designa una pasta o masa hecha de azúcar y almendras que se amasa y estira en hebras largas y retorcidas.

**ALFORJA.** Pieza rectangular de tela (lana, hilo, sarga, paño, etc.) heredada de España, y que probablemente sea de origen árabe (al Khurj), que presenta variados colores y figuras decorativas, cuyos extremos están doblados para formar un bolsillo en cada lado. Al inicio, la alforja o talega constituía un aditamento del viajero, en especial del jinete, que la colocaba en la silla de montar del animal, fabricada con cuero o con una tela muy fuerte, las más modestas. Luego la alforja pasó a ser una pieza de la indumentaria del hombre del campo hecha de una manera más económica, en cuyos bolsillos se llevaba la comida del avío o pequeños objetos. La persona, generalmente el hombre, la portaba sobre su hombro, quedando un bolsillo para adelante y otro para atrás. El Dr. Jorge Núñez, de la Academia de la Historia del Ecuador, señala, en uno de sus escritos, cómo esta pieza evolucionó en el Ecuador hasta convertirse en una estimadísima alforja de mano. Núñez indicó, además, que las alforjas fabricadas en Manabí, Loja y Azuay eran muy reputadas en el país.

**ALGARROBO, GUARANGO.** (*Prosopis juliflora*, *Ceratonia siliqua*). Árbol, originario de la cuenca del Mediterráneo, que crece abundantemente en el ecosistema del bosque seco tropical. Su madera se emplea para la fabricación de carbón vegetal en algunas zonas de Manabí, como la parroquia rural La Pila del cantón Montecristi. Se utiliza como madera en la cocina. Su fruto es una vaina coriácea de color marrón oscuro, que contiene una pulpa gomosa de sabor dulce, comestible. Sus vainas se usan como forraje para el ganado.

**ALIÑAR.** Aderezar, sazonar o condimentar una preparación para obtener sabor deseado empleando grasas, jugos, líquidos, especias, etc.

**ALIÑO CASERO.** Existe una variedad de tipos de aderezo empleados en la cocina regional, hasta el punto de que, partiendo de un aliño básico, se notan aunque sean pequeñas diferencias entre los distintos cantones, y entre una y otra cocinera del mismo cantón, lo que es normal porque la combinación de las hierbas y especias es la base para una buena sazón y un distintivo de un estilo personal para cocinar. Un ejemplo para ilustrar lo anterior es la combinación utilizada por una experimentada cocinera, doña Gladis Muñoz, que laboraba en el patio de comidas del Mercado de Calceta. Su mezcla de aliños combinaba pimienta verde, ajo, cebolla colorada, cebolla verde, ají dulce, comino, orégano y sal. No obstante, el cilantro, que allí no aparece, es una de las hierbas más utilizadas en la cocina manabita. La razón de que no aparezca en el refrito es porque las hojas del cilantro son muy sensibles al calor de la cocción, que elimina su aroma. De allí que sea incorporado solo al final del cocimiento o justo antes de servir, cumpliendo una doble función de aromatizador y de adorno en las preparaciones culinarias.

**ALMEJA.** (*Ruditapes decussatus*). Molusco bivalvo, que vive enterrado en la arena o barro de las orillas de los ríos y del mar. Los recolectores de almejas, les dicen concheros, las sacan manualmente. Los sitios de mayor abundancia son las orillas del río Babahoyo, en las cercanías de ciudad Samborondón, y en el recinto Peñas Blancas, del cantón Ríoverde, de Esmeraldas. Luego de recolectarlas, las almejas son ensacadas y comercializadas en Guayaquil o Quito. Está prohibido comercializar almejas de un tamaño inferior de pulgada y media y con un color que no sea amarillo o café. La almeja es ingrediente de salsas y de platos tradicionales como arroz a la marinera, cazuela de mariscos, encebollados, ceviches y encocados, o se consumen asadas o salteadas.

**ALMENDRA.** (*Prunus dulcis*, *P. amygdalus*). Es una nuez, fruto del almendro, considerada de gran importancia en el comercio mundial, que se emplea para preparar diversos platos salados y dulces, entre ellos la pasta del turrón en los países mediterráneos, y como base para la elaboración de licores como el amaretto. En Manabí se la consigue en supermercados y mercados locales en la sección de frutos secos.

**ALMENDRÓN.** (*Geoffrea striata*, *Terminalia cattapa*). Árbol mediano con ramas agrupadas en pisos distantes que se extienden en sentido horizontal, y se emplean corrientemente como plantas de ornamento en plazas, avenidas y casas en ciudades manabitas, como Portoviejo. Su fruto es una drupa de color amarillo al madurar, que tiene forma de huevo alargado, con una pulpa escasa, comestible, de sabor dulce con un punto de amargor, que recubre una semilla, dura, que contiene una pequeña nuez, también comestible.

**ALMÍBAR.** Azúcar o raspadura disuelta en agua y cocida, a fuego lento, hasta que se vuelva espesa y tome consistencia de jarabe. La voz almíbar procede del árabe *miba*, que designaba una especie de jarabe, líquido aún, es decir, una solución no muy concentrada de azúcar en agua. El almíbar, también llamado impropriadamente miel, se utiliza para conservas de frutas y en la elaboración de postres y dulces. Se acostumbra usarlo para endulzar preparaciones como los buñuelos, tradicionales en la Navidad ecuatoriana.

**ALMIDÓN.** Carbohidrato que almacena gran parte de energía en la mayoría de las plantas, y que se encuentra principalmente en las raíces reservantes, los tubérculos y las semillas.

**ALMUERZO.** Comida que se ingiere unas horas después del desayuno, que es la primera comida del día. El almuerzo se toma entre el mediodía y las primeras horas de la tarde. La palabra almuerzo deriva de la voz árabe *al-morsus*, que significa “el mordisco”. Es una comida que consta generalmente de una entrada o sopa, un plato principal, un postre y una bebida.

**ALMUERZO MANABITA.** El almuerzo que se toma corrientemente en las áreas urbanas de Manabí comprende una sopa, un plato principal con alguna proteína y una bebida. Lo llaman “almuerzo”, y se sirve por un precio fijo en la mayoría de los restaurantes, que oscilaba, en 2018/2019, entre dos y tres cincuenta dólares. La composición del almuerzo depende, en Manabí, del cantón y del área rural/urbana en que se consume. Una muestra de la composición de un almuerzo en el actual Portoviejo consiste en una sopa (por ejemplo, caldo de chanco con habas o de verduras o de gallina criolla, o de pescado, o de lentejas con papas, o de bolas de verde, o viche, en días especiales), un segundo plato (generalmente un seco de pollo, o chanco, o de res, o de pescado, acompañado de menestras de lentejas y arroz blanco) y una bebida (por lo general, jugo de naranja, o de naranjilla o de sandía, o de tomate de árbol). El almuerzo en el campo manabita de hace unos 60 años en la parroquia La Unión, del cantón Santa Ana, en la década de 1950, consistía, por ejemplo, de sopa de yuca, arroz seco y chocolate. En la parroquia Sucre, del cantón 24 de Mayo, en la misma fecha, no se acostumbraba tomar el desayuno, pues solo se tomaban dos comidas fuertes (el desayuno y la merienda). Con propósitos comparativos, se señala que, en Guayas, provincia Yaguachi, se servía sopa de fideos, arroz seco, “cuáquer” (ver definición de AVENA) y café puro con bolón, y en El Oro sancocho, arroz seco y maduro asado. Es interesante observar, de acuerdo con información de Paredes Vásquez (1959), que Manabí era la provincia de la Costa con el mejor indicador de alimentación de la región. Sus habitantes consumían, en promedio, unas 2.641 calorías por día, y unos 77 gramos de proteína diarios, más que Guayas (2.166 calorías), El Oro (2.294), Esmeraldas (2.192) o Los Ríos (1.926).

**AMASAR.** Hacer masa, mezclando harina con agua u otros líquidos, con las manos, con rodillo o con máquina amasadora, para obtener una forma más o menos homogénea que permita ser estirada.

**AMELCOCHAR.** Dar a un dulce la calidad de un punto de espesor como el de la melcocha o de la miel. Los diccionarios de la lengua española dicen “melcochar”.

**AMOR CON HAMBRE.** Galleta pequeña y alargada, hecha con harina y azúcar o panela, cubierta de azúcar granulado, que se elabora en el cantón Rocafuerte, de Manabí. El nombre probablemente viene, al menos esa es la versión de la fábrica del dulce, del hecho de que duran poco por su alta demanda. Hay un refrán que dice “amor con hambre no dura”.

**ANISADO.** Bebida alcohólica elaborada a partir de la maceración de semillas de anís en aguardiente de caña.

**ANÍS ESTRELLADO.** (*Illicium anisatum, I. verum*). Planta originaria de la India, empleada en licorería como aromatizante, un poco en repostería y en infusión para reducir el exceso de gases del tubo digestivo. / Las semillas, pequeñas y de sabor dulce picante, de otra variedad de anís (*Pimpinella anisum*), originaria del Extremo Oriente, se emplean para aromatizar panes, pasteles, bizcochos y algunos platos de pescados y aves.

**ANONA.** (*Annona squamosa*). Árbol pequeño y frondoso, originario de América, de la familia de las Anonáceas, cuyo fruto es casi esférico, cuya piel presenta areolas redondeadas, de pulpa blanca, blanda y muy dulce, mezcladas con muchas semillas negras. La pulpa, jugosa, se come en fresco o se emplea para hacer helados, mermeladas y jugos.

**APANAR.** Rebozar con pan rallado un manjar para luego freírlo. O envolver un alimento en pan o masa, para luego hornearlo. En cualquiera de estas dos acepciones, la palabra usada en España es empanar. Apanar es, pues, un americanismo, usado en el Ecuador y en otras partes de Hispanoamérica.

**APICULTURA.** Crianza de abejas para la producción de miel, polen, propóleo, cera de abeja y abeja real. Se dice que la apicultura es una actividad introducida en el Ecuador en 1870, desde Francia a Cuenca por los sacerdotes de la congregación de La Salle. Lo cierto es que se ha desarrollado fuertemente desde finales del siglo XX, y florece en todo el país, en especial en las provincias de la Sierra (Imbabura, Pichincha), la Costa (Manabí) y en el Oriente (Zamora

Chinchipe). En el Ecuador hay 9.777 colmenas registradas, atendidas por 766 apicultores y sus familias. De ese total, la mayoría de las colmenas están en Pichincha (2.622), seguida por Imbabura (1.136), Zamora Chinchipe (1.002) y Manabí (851). En la provincia de Manabí los criaderos apícolas se ubican en el sitio Pachinche Afuera, en la vía a Santa Ana; en el recinto Quimis, en la vía Montecristi- Jipijapa; en Pacoche, de Manta, y en el cantón Rocafuerte.

**ARROZ.** (*Oryza sativa*). Planta gramínea asiática originaria de Asia, considerado el segundo cereal más producido en el mundo, después del maíz. No obstante, el maíz se cultiva para muchos usos distintos al de consumo humano, como el consumo animal, el arroz es el cereal, junto con el trigo, más importante en la alimentación humana. De esta especie existen cerca de 10.000 variedades distribuidas en dos subespecies de *Oryza sativa*: la variedad indica y la variedad japónica. Otros, atendiendo a la longitud de los granos, se refieren a dos categorías: de grano corto y de grano largo. Por otra parte, el arroz se presenta de acuerdo al tratamiento del grano, como arroz integral o cargo (arroz descascarado, no pulido, al que sólo se le ha extraído la vaina exterior, no comestible) y arroz blanco, sin corteza y pulido. El arroz, tal como es cosechado, con el grano recubierto por una cascarilla, se conoce como arroz paddy verde. Al quitarle la cascarilla (combustible para el secamiento), se convierte en arroz integral, del que se obtiene dos subproductos: harina del pulimento (salvado, para alimentos balanceados) y el arroz blanco (entero o partido, para el consumo humano). El arroz se cultiva ampliamente en las provincias de la Costa en pequeñas parcelas, probablemente desde la primera mitad del siglo XX. El mayor productor de arroz en el Ecuador es Guayas (77 %), seguido de Los Ríos (13 %) y Manabí (1,7 %), según cifras de 2016 (Corporación Financiera Nacional, 2018). El 96 % de la producción se destina al consumo interno y el 4 % se exporta a los países vecinos. En la provincia de Manabí se cultivaron 47.354 ha en 2010 (INEC- ESPAC 2010), disminuyendo a 13.740 ha en 2016. El cantón Rocafuerte es importante como productor manabita de arroz (allí operan varias empresas piladoras), pero también lo son, aunque menos, los cantones de Portoviejo Tosagua, Chone, Santa Ana, Bolívar y Sucre. En la cocina manabita, y en general en la cocina ecuatoriana, el arroz se utiliza como un elemento infaltable en la comida cotidiana en condición de guarnición, y como uno de los ingredientes principales en la preparación de algunos platos emblemáticos como el arroz con pollo, el arroz colorado, el arroz con menestras, bandera, arroz con camarones, y en algunos postres como el arroz con leche. Aunque algunas clases acomodadas económicamente lo consumían desde la época colonial y en las primeras décadas del período republicano, la expansión del cultivo y del consumo del arroz a una mayor escala, comenzó en la provincia del Guayas y luego se extendió a la provincia de Manabí, a partir de la segunda mitad del siglo XX, aunque algunos como Regalado (2014) señalan que se incorpora a la comida urbana a finales del siglo XIX. Para la década de 1950 el arroz ya tenía una presencia importante en la dieta manabita, hasta hacerse imprescindible en la comida diaria. En algunas parroquias rurales se comía arroz seco en las tres comidas, como sucedía en

la parroquia La Unión, del cantón Santa Ana. O dos veces en la parroquia Sucre, en el cantón 24 de Mayo, donde solo se hacían dos comidas al día. Hasta el punto de que en Manabí se dice que sí no se ha comido arroz, no se ha comido. El período de incorporación del arroz en el plato manabita como un alimento básico es una de las asignaturas pendientes en la historia de la alimentación manabita.

**ARROZ. PREPARACIONES REGIONALES.** Desde su incorporación a la producción regional, el arroz se ha convertido en un ingrediente imprescindible en la cocina regional, en particular como guarnición de cualquier preparación. Considerándolo como un ingrediente, el arroz entra en la composición de muchos platos: aguado de chanco, aguado de pollo, arroz colorado, arroz con camarones, arroz con huevo, arroz con leche, arroz con longaniza, arroz con menestras, arroz con pollo, colada de arroz, morcilla, moro, morocho, sopa de arroz, tonga, etc.

**ARROZ BLANCO.** Arroz cocido que constituye una de las guarniciones más populares de la cocina hispanoamericana. En la gastronomía manabita es un elemento imprescindible. Se elabora con arroz de grano largo, agua, aceite y sal. El arroz participa, además, en muchas preparaciones de la cocina manabita, tanto sopas, como platos principales y postres.

**ARROZ COLORADO.** Arroz cocido y mezclado con verduras, pollo, carne de res o de chanco, embutidos, etc., cuyo color característico viene del uso del achiote.

**ARROZ CON CAMARONES.** Preparación que se sirve en muchos restaurantes de la costa ecuatoriana, al igual que en toda la costa del Caribe y del Pacífico, donde es un plato típico, que mezcla arroz previamente cocinado con camarones para freírlos en conjunto, utilizando de base un refrito que lleva cebolla paiteña, cebolla blanca, pimienta, ajo, aceite y achiote, agregando sal, pimienta y comino, y que se sirve decorando la preparación con perejil y cilantro picados finamente.

**ARROZ CON CANGREJO.** Sobre un refrito hecho con cebolla, tomate y pimienta en un poquito de aceite, se agrega carne de cangrejos, mantequilla, salsa de tomate, pimienta, ajo, comino, y se añade una copa de vino blanco seco. Luego el conjunto se revuelve con arroz blanco cocinado y se acompaña de maduro frito y ensalada.

**ARROZ CON GAFAS.** Porción de arroz blanco previamente cocinado y acompañado de dos huevos fritos encima, que simulan las gafas (lentes, en el Ecuador). Es un plato hogareño tradicional, muy económico, sencillo, nutritivo y sabroso. A veces lo acompañan con tajadas de maduro fritas.

**ARROZ CON LECHE.** Postre que se hace con arroz, leche, azúcar, pasas, canela en rama o canela en polvo. Este postre se puede hacer de varias maneras. Dos de ellas son, la primera, calentando la leche, agregando canela en rama. Al tomar una coloración ligeramente café, se le agrega el arroz. Al ablandar el arroz, se añade el azúcar y se lleva a un hervor. La otra manera es cocer el arroz aparte y luego unirlo a la leche caliente, cuando ésta haya “cogido punto”, y agregarle azúcar y canela. Esta preparación es de viejo origen, creada en Europa durante la Edad Media. Su antecedente más remoto probablemente sea el manjar blanco, que llevaba almendras y pechuga de gallina, además de arroz, azúcar o miel y leche. Es un postre tradicional de Asturias y de Portugal. Los españoles lo trajeron a América hispana durante la época colonial, acompañada de una hermosa canción infantil que dice: “Arroz con leche, / me quiero casar, / Con una viudita de la capital, / que sepa coser, que sepa bordar...”, que algunas tradiciones folclóricas se atribuyen.

**ARROZ CON MENESTRA DE LENTEJAS.** Preparación hecha con arroz, refrito (aceite, cebolla colorada, pimienta verde, tomate, ajo, comino, sal), pequeños trozos de plátano y lentejas. Es aconsejable remojar previamente la lenteja horas antes el mismo día para facilitar su cocción con mayor rapidez. No es un plato de consumo exclusivo en Manabí, pero si se consume con bastante frecuencia en la provincia. Se acompaña, por lo general, con carne, frita o asada, rebanadas de aguacate y tajadas de maduro o patacones. En Guayaquil era un plato bastante popular, y le decían sota, caballo y rey. En la década de 1970 fue popularizado por el restaurante El Flamingo, de Guayaquil, propiedad de los hermanos Ramos Bautista, que eran conocidos como los Chagras. Es un plato probablemente de origen español. Una receta parecida a la ecuatoriana aparece en el *Llibre del Coch*, del mestre Robert de Nola, aparecido en el siglo XVI, y que es uno de los primeros recetarios de cocina catalana, e incluso de Europa.

**ARROZ CON POLLO.** Preparación que lleva como ingredientes arroz, pollo, alverjita, tomate, cebolla colorada, zanahoria, pimienta, mantequilla o margarina, cebolla blanca, salsa de tomate, salsa china y aliños al gusto. El refrito se hace con tomate, cebolla, pimienta y mantequilla. Algunos le agregan pasas, y lo sirven adornado con queso parmesano (al menos así aparece en las recetas de la década de 1950). Para muchos el arroz con pollo es un plato típico manabita, pero, en realidad, se consume en todo el Ecuador, principalmente en la costa, y en muchos países latinoamericanos. El arroz con pollo quizás sea el plato festivo más popular en la ciudad de Guayaquil, donde se le sirve con frecuencia en las fiestas de cumpleaños, bautizos y graduaciones. El arroz con pollo se prepara con pollo desmechado, aunque también se puede hacer con presas de pollo. De esta manera se prepara en Perú, con cilantro y cerveza negra, muy distinto al ecuatoriano. En la costa ecuatoriana los consumidores acostumbran a agregarle un poquito de salsa de tomate.

**ARROZ MARINERO.** Es un plato que se elabora y consume en muchos países. El que se prepara en Manabí lleva arroz, camarones, mejillones, conchas, ajo, cebolla, pimienta, cilantro, especias, sal y achiote. La diferencia que puede tener con otros, como el español, por ejemplo, es que el de Manabí utiliza arroz de grano largo (aquél, corto), se colorea el arroz usando achiote (aquél, azafrán) y se utiliza un refrito diferente para sazonarlo.

**ARROZ MORO.** Arroz blanco mezclado con lentejas y condimentado con un refrito de cebolla colorada, cebolla blanca, pimienta, y un aderezo final de especias y sal. Este plato, como otros que combinan arroz con algún tipo de grano leguminoso o de fruto seco como maní, son muy importantes en la gastronomía manabita, y corresponden a una fortaleza de esta cocina. La combinación de arroz y lentejas, por ejemplo, representa un combinado de dos alimentos, cereales y leguminosas, que tienen ciertas deficiencias y riquezas en aminoácidos, que al unirse componen una proteína de alto valor biológico, parecida a la de la carne. De dos alimentos con deficiencias en proteína surge otro rico en proteína, porque se complementan las deficiencias y las riquezas de aminoácidos de ambos. El arroz es un cereal pobre en lisina e isoleucina y rico en cistina, metionina, triptófano y treonina. La lenteja es un grano leguminoso pobre en metionina, cistina y triptófano, y rico en lisina y treonina. Al combinarse arroz con lenteja, lo que le falta a uno lo tiene el otro, y se fortalecen mutuamente. Algo parecido sucede con la salpíeta, que es la combinación de maíz y maní, ambos tostados y molidos. Esas combinaciones, frecuentes en la cocina manabita, resultan importantes en el fortalecimiento de los alimentos, para aumentar el valor biológico de la proteína consumida. ¿Qué significa eso? Lo que uno llama proteína es, en realidad, una cadena de veinte aminoácidos: esenciales (que son ocho, y nueve para los niños, que el cuerpo no produce, y deben buscarse en los alimentos) y no esenciales que son once, y que el cuerpo produce, pero para hacerlo necesita de la ayuda de los aminoácidos esenciales (que son fenilalanina, leucina, lisina, isoleucina, metionina, treonina, triptófano, valina solo para los niños, histidina). Esas sabias combinaciones se producen cuando se combinan legumbres y cereales (el caso del arroz moro), legumbres y pasta, legumbres y frutos secos, y cereales con frutos secos (el caso de la salpíeta).

**ARTESA.** Cajón cuadrilongo, generalmente hecho de madera, más ancho en la parte superior que en el fondo, empleado para amasar el pan y para otros usos.

**ARVEJA, ALVERJA.** (*Vicia sativa, Pisum sativum*). Planta leguminosa originaria del Oriente Medio y de Asia Central. Es una planta trepadora, de tallos largos y delgados. Su fruto es una vaina o legumbre que contiene de 2 a 10 semillas, que se usan frescas y se pueden consumir crudas, aunque es preferible cocerlas, cuando son más dulces. Se consumen verdes, frescas, se pueden comer con mantequilla, o añadidas a las ensaladas mixtas, en ese caso son los guisantes

o petit pois, que algunos pronuncian petipúa. Secas, verdes o amarillas, enteras o partidas, puestas en remojo antes de cocerlas, se emplean para elaborar sopas o cremas. El término arveja es corrupción de la voz griega *orobos*, que da en latín *ervilio*, *ervum*. La arveja o alverja se cultiva en el Ecuador en las provincias de la Sierra: Carchi, Imbabura, Pichincha Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja.

**ATARRAYA.** Red de pesca o tarrafa, empleado para pescar en ríos y otros cuerpos de agua. Consiste en una red circular, formada por hilos fuertes, con bolas de plomo en sus bordes para crear una bolsa resistente que permita la captura de peces.

**ATÚN.** (*Thunnus sp.*). Pez marino, de grandes dimensiones. Algunos ejemplares miden hasta 3 m de largo y llegan a pesar unos 300 kg. Su carne es firme, de color rojo oscuro y grasa, pero su grasa es mayormente insaturada, rica en Omega 3. El valor nutricional del atún es alto, además de las grasas insaturadas, contiene proteínas, minerales (fósforo, potasio, hierro, magnesio, sodio) y vitaminas (A, D, B3, B12 y ácido fólico). Las especies más comunes de este género de peces son, en el mundo, el atún rojo, el atún blanco, el bonito, la albacora, la caballa, el yellowfin, el marlín del sur y otros. El color de la piel y su sabor presenta grandes variaciones de una especie a la otra. En el océano Pacífico encontramos, entre los atunes, la albacora (*Thunnus alalunga*), el atún aleta amarilla (*T. albacares*), el atún aleta negra (*T. atlanticus*), etc. En las costas manabitas, y en particular en Manta, existe una próspera industria atunera, que produce cerca de 25.000 empleos directos y 120.000 indirectos en toda la cadena del producto, inyectando a la economía más de 10 millones de dólares al mes solo en salarios. La industria atunera en el Ecuador, iniciada en la década de 1950, se desarrolla en tres provincias: Manabí, Guayas y Santa Elena. Más del 60 % de la oferta atunera exportable se concentra en Manabí. Manta es la capital del atún en el Ecuador. Allí se ubican unas 18 empresas empacadoras (situadas principalmente en Manta, Jaramijó y Montecristi), que ofrecen productos en tres presentaciones: conservas de atún, atún en funda de aluminio (pouch) y lomos precocidos. La industria atunera ecuatoriana aportó cerca del 66 de las divisas generadas por el sector pesquero durante el período 2010-2016). Las tres especies más comercializadas son atún aleta amarilla (*Thunus albacares*), atún ojo grande (*T. obesus*) y bonito (*katsuwonus pelamis*). No obstante, los manabitas utilizan indistintamente el nombre de albacora para las tres especies. Manta es también el centro de la flota pesquera ecuatoriana, con cerca de 100 barcos atuneros. La albacora es una especie muy consumida en la Costa ecuatoriana, porque, además de prepararse a la plancha o guisado, es el ingrediente base para la elaboración de algunos platos emblemáticos como el encebollado, el arroz con atún, enrollado de atún, sándwiches de atún, picante de atún, paté de atún, etc.

**ATÚN AL HORNO.** Este plato se elabora con atún enlatado, en agua. El atún se mezcla bien con tomate, pimiento, cebolla colorada, galletas saladas o rosas molidas, sal y pimienta, y luego se hornea.

**AVE.** La palabra “ave” designa en cocina la carne de todos los animales de pluma, criadas domésticamente, y que se conocen como aves de corral, y las aves silvestres. De todas las aves de corral (gallina, pato, pavo, oca o ganso, guineas o pintadas, etc.), la más consumida y popular es la carne de pollo, por su bajo precio comparativo, su versatilidad en la preparación y su sabor resultante tras ser cocinada. El ave puede ser consumida inmediatamente tras su beneficio, porque la carne del ave no tiene que madurar o envejecer, tal como sucede con la carne de los mamíferos. Siempre se come cocida para evitar los daños de la Salmonela, una bacteria, que se evita cocinando la carne rápidamente a una temperatura interna de 74 ° C. La carne del ave se estropea con mucha facilidad porque resulta un medio ideal para la multiplicación de las bacterias. El contenido de materia grasa de la carne de las aves es muy variable. El pollo y el pavo son menos grasos que el pato. Los muslos, la piel y las alas son más grasos que la pechuga sin piel. Las aves domésticas son más grasas que las salvajes. La materia grasa de las aves es menos saturada y mucho más poliinsaturada que la del resto de las carnes. Una parte de la grasa es intramuscular, otra está en la piel y la parte restante se localiza debajo de la piel, donde se forma una grasa amarillenta que puede representar hasta un 2,5 % del peso del pollo.

**AVENA.** (*Avena sativa*). Cereal muy consumido regionalmente de varias formas, formando parte de cereales para el desayuno, o como una suerte de mazamorra caliente elaborada con hojuelas de avena, leche y azúcar, o como ingrediente de las galletas de avena. Una de las bebidas más populares en la región es el refresco preparado con hojuelas de avena, leche, azúcar, hielo, que se expende directamente bajo la razón social de varias empresas y emprendimientos, o que se ofrece en envases de “Tetrapak” en los abastos y supermercados. En los menús ejecutivos de Portoviejo se ofrece, entre las bebidas, una que llaman “cuáquer”, que toma el nombre de una marca comercial (Quaker Oats), de igual manera que sucede en el Perú. El cuáquer es una colada de avena hecha con jugo de naranjilla, que se sirve fría. Un emprendimiento exitoso a partir de la avena es la empresa Avena La Polaca, creada en 2001 en Atacames, Esmeraldas, y luego trasladada a Santo Domingo, desde donde distribuye su producto a casi todas las provincias del país. La avena es una planta herbácea que se cultiva en la Sierra, y es considerada un cereal que, a diferencia de la mayoría de los cereales, presenta el salvado y el germen unido casi de manera inseparable a su grano, lo que la convierte en un alimento rico en fibra soluble y que es considerado excelente para reducir el alto nivel de colesterol malo en la sangre.

**AVESTRUZ.** (*Struthio camelus*). Es el ave más grande del mundo, originaria de África, no vuela, pero corre a gran velocidad (cerca de 70 km/h), y se aprovecha todo de ella: carne, huevos, piel, plumas, etc. El macho, más grande que la hembra, tiene una altura entre 2 y 2.8 metros y un peso promedio de unos 120 kg. Su crianza comenzó en el Ecuador en 1999. Existen algunos pequeños criaderos en el país, en especial en las provincias de El Oro, Guayas, Loja, Azuay y Manabí. El más importante de ellos está en Arenillas, en la provincia El Oro. En Manabí hay algunos pequeños criaderos, como el que existe en la vía a Santa Ana. La carne de avestruz es muy saludable por ser baja en grasas (8 %) y muy nutritiva (20, 3 % en proteína).

**AZAHAR.** Flor del naranjo, limonero y cidro, de olor fuerte y de color blanco, empleada como aromatizante, como infusión o como base para la producción de agua de azahar.

**AZÚCAR.** Término genérico que agrupa a diversos productos naturales empleados por su poder edulcorante, o para endulzar. Con ese nombre en particular se designa a una sustancia generalmente blanca, muy soluble en agua y de sabor muy dulce, que se encuentra en el jugo de muchas plantas. Se refiere comúnmente a la sacarosa, que proviene de la caña de azúcar o del azúcar de remolacha o beterraba blanca. Algunos incluyen también a la glucosa (azúcar presente en ciertas frutas como la uva y en casi todos los glúcidos), a la fructuosa (azúcar de la fruta) y a la lactosa (azúcar de la leche). A partir de la refinación de la sacarosa, se va pasando del azúcar sin refinar (producto del jugo de caña diluido), al azúcar demerara (azúcar moreno sin refinar cubierto con un poco de melaza para darle color y sabor, usada para endulzar el café o para espolvorear sobre pasteles antes de hornear para formar una capa crujiente en la superficie del pastel), azúcar moreno (tanto oscuro como clara, mezclando azúcar blanco con jarabe de melaza diluido), azúcar granulado (azúcar blanco refinado, azúcar que se usa comúnmente para endulzar bebidas, repostería y conservas) terrones de azúcar (azúcar granulado comprimido en forma de cubitos), azúcar granulado muy fino (recomendada para mezclas cremosas, bizcochos y merengues), azúcar glas, glasé o impalpable (azúcar blanca muy fina mezclada con almidón para impedir la formación de grumos, usada para preparar el fondant de tortas y galletas, para espolvorear sobre pasteles, pudín y turrón), azúcar cristalizado (cristales grandes de azúcar de color marrón, recomendable para endulzar el café caliente). La azúcar más conocida es el azúcar blanco, que es casi 100 % sacarosa y solo aporta energía (4 calorías por gramo consumido). El azúcar crudo o moreno contiene, además de sacarosa, algunas sales minerales (potasio, calcio, hierro). La panela, otro derivado de la caña de azúcar, contiene, además de sacarosa, algunos minerales (potasio, calcio hierro) y algunas vitaminas del complejo B.

**AZUCARAR.** Endulzar un alimento con azúcar. Bañar en azúcar.

**AZUCARERA.** Recipiente empleado para conservar el azúcar, dotado de tapa hermética, que debe colocarse lejos de ambientes húmedos y no ventilados.

**AZÚCAR GLAS, GLASÉ, IMPALPABLE, LUSTRE.** Azúcar refinado, molido y pasado por el tamiz, que se emplea en repostería, pastelería y coctelería.

# B

**BABACO.** (*Carica pentagona*). Árbol pequeño, de no más de 8 m de altura, de la familia de las Caricáceas, originario del noreste de América del Sur, probablemente de la provincia de Loja, del Ecuador, como el resultado de un cruce natural o híbrido probablemente entre toronche y el chamburo. Crece en las zonas frescas de los países tropicales, y su fruto tiene forma parecida a una papaya alargada y un poco angosta, notable por las cinco aristas que presenta, en forma de estrella. De color verde cuando está tierno, y amarillo al madurar. Los frutos rara vez contienen semillas. Es de agradable sabor y aroma, comestible, y se emplea comúnmente para preparar jugos. Se produce en la Sierra, principalmente en la provincia de Tungurahua, y de manera excepcional en algunos lugares secos de la Costa.

**BADEA.** (*Passiflora quadrangularis*). Planta trepadora vigorosa, de origen americano, de la familia de las Pasifloráceas, con flores muy vistosas y fruto elipsoidal u ovoide, grande, de 12 a 14 cm de largo y de color verde claro brillantes. Su pulpa es blanca, suave, blanda, muy aromática, que se emplea para preparar jugos. En algunas partes la comen como verdura cuando está verde.

**BADILLO, COL DE MONTE.** (*Carica microcarpa*). Arbusto de 1 a 3 m de altura, con poco follaje. El fruto es de color anaranjado, de forma ovoide, de 2 a 4 cm de largo, cuya pulpa, de color amarillo, se come fresca.

**BAGRE.** Nombre genérico utilizado para designar varios peces de las familias Pimelodidae e Hypophthalmidae, caracterizados por tener piel sin escamas o piel lisa, gran número de dientes diminutos, tres pares de barbillas mentonianas que actúan como órganos táctiles y cuyas espinas de las aletas dorsal y pectoral están desarrolladas. Hay especies de agua dulce y otras de mar.

**BAJÍO.** Aparejo circular, con un marco y una tela metálica, empleado para pescar peces y camarones en ríos y lagunas.

**BALA.** Dulce hecho de plátano maduro cocinado, que luego se muele en piedra. Su nombre viene quizás de su forma un poco alargada.

**BALANZA, BÁSCULA.** Utensilio empleado para pesar. En las tareas de la cocina se emplea una pequeña balanza muy sensible para pesar las pequeñas cantidades o dosis indicadas en las recetas culinarias, en especial en repostería.

**BANANA.** Ver: GUINEO.

**BANDEJA.** Pieza de metal, de cristal o de cualquier otro material, con fondo plano, que sirve para cargar vasos, tazas, para servir platos en la mesa o para depositar cosas.

**BANDERA.** Plato combinado popular creado hacia 1948 en los mercados populares de Guayaquil, cuando los clientes habituales pedían que les sirvieran varios platos en uno solo. En la bandera se mezcla guatita, cazuela, encebollado y arroz. En la costa se sirve en algunos restaurantes la bandera de mariscos, que lleva pescado, camarones, conchas, cangrejo, pulpo, calamar, arroz y una rodaja de aguacate.

**BAÑO MARÍA, BAÑO DE MARÍA.** Procedimiento que consiste en introducir un recipiente con el manjar, la sustancia o los vegetales crudos que se desea cocer en otro recipiente mayor con agua hasta la mitad, manteniendo el agua a una temperatura suave y constante sin que llegue a la ebullición.

**BAR.** Lugar donde se expenden bebidas que se toman usualmente de pie, frente al mostrador. En algunos países se emplea el término para designar un local comercial donde se venden bebidas alcohólicas. En Manabí, y en todo el Ecuador, el término tiene una connotación diferente, pues significa cantina escolar o establecimiento situado en el interior de los institutos educativos donde se realiza la venta de alimentos y bebidas no alcohólicas.

**BARRAGANETE.** Variedad de plátano que se produce en Manabí, especialmente en el cantón El Carmen. Presenta entre 22 y 44 dedos en una mano, con 22 a 23 cm de largo y un ancho de 2 a 5 cm. Buena parte de la producción de esta variedad se destina al comercio exterior.

**BATEA.** Pieza plana rectangular de madera empleada para muchos propósitos culinarios: preparar la masa para las tortillas de maíz y yuca; para rallar verde, yuca, maíz, para batir la mantequilla, para hacer panes de almidón, bolones de verde. Para fabricar esas bateas se usa la madera de algunos árboles de madera resistente como zapote, pepito colorado y otros.

**BATIDO.** Bebida refrescante que se prepara con pulpa de fruta, leche, hielo y azúcar. Al que se hace con pulpa de fruta, agua, hielo y agua se le llama jugo.

**BATIDOR.** Utensilio culinario que consiste en un haz de varilla metálicas, o de madera, unidas a un mango, que se utiliza para batir manualmente huevos, salsas y otras sustancias que se desea mezclar.

**BATIDORA.** Aparato electrodoméstico que se emplea para batir y mezclar alimentos.

**BATIR.** Mezclar enérgicamente, con la ayuda de varillas batidoras o de una batidora eléctrica, materias o sustancias hasta obtener la consistencia o la densidad deseada.

**BAYA.** Fruto carnoso o pulposo, por lo general de forma redonda o elipsoidal, con varias semillas o pepitas en su interior, que están envueltas directamente por la pulpa.

**BERENJENA.** (*Solanum melongena*). Planta solanácea originaria de la India. La variedad más conocida es la de color violeta oscuro y de forma alargada. Para evitar su sabor amargo, se recomienda pelarla, cortarla en rodajas, aplicarle sal y dejarla reposar una media hora, y luego lavarla y secarla. La berenjena es una excelente fuente de potasio

**BERRO.** (*Nasturtium officinale*). Hierba acuática o subacuática, con hojas un poco picantes, dispuestas en racimo, comestibles, generalmente empleadas en ensaladas, aunque pueden ser comidas tanto crudas como cocidas, como si se hace con las hojas de espinaca. Es rico en vitaminas A y C, y en hierro y potasio.

**BICARBONATO, BICARBONATO DE SODIO.** Polvo blanco muy fino, formado por una mezcla de sales alcalinas que hacen que la masa aumente de volumen. Solo contiene sodio, y suele usarse cuando se añaden frutas ácidas a una masa, porque neutraliza su acidez. Se emplea, además, en el agua para cocer granos leguminosos.

**BIJAO.** (*Calathea lutea*). Planta marantácea de grandes hojas, de hasta 30 cm de largo y 6 cm de ancho, de color verde, que se usan para techar viviendas y, en particular, para envolver alimentos blandos, conocidos como fiambres, para llevar, tales como tamales, tongas, hayacas y ayampacos, a los que les da un sabor y un color característicos. Lo llaman bijao, bijau o bihao en América del Sur, salvo en Colombia donde lo conocen como hojas de Congo. Aparte de sus usos alimentarios, se emplea con propósitos medicinales, pues el jugo de su rizoma y tallo es utilizado como diurético.

**BIZCOCHITO.** Pancito elaborado con una masa hecha con harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal, huevos, mantequilla y leche. Con esa masa, extendida con el uso del bolillo, se hacen unos palitos largos que se cortan del grueso de dos dedos, y que luego se hornean colocados en una bandeja de hojalata engrasada.

**BIZCOCHO.** Preparación hecha con masa de harina, manteca de cerdo, huevos y azúcar, que se cuece al horno hasta que quede tostada. Es una suerte de pancito hecho sin levadura. Bizcocho es voz que viene del latín, *bis coctus*, *biscoctum*, que significa que se cuece dos

veces. Por lo general, antes se llevaba como avío en los largos viajes, pues se conservaba bien durante largo tiempo si se guardaba en un envase hermético.

**BIZCOCHO OSCURO DE CHOCOLATE.** Esta preparación horneada consiste en dos partes. La primera es la elaboración de un bizcocho base. La segunda es la elaboración de una cubierta aterciopelada que recubre el bizcocho. En este caso se puede únicamente recubrir el bizcocho con la cubierta, o rellenar al bizcocho, cortado por la mitad, y recubrir adicionalmente al bizcocho con la cubierta. El bizcocho se hace con harina, polvo de hornear o bicarbonato, una pizca de sal, mantequilla o margarina, azúcar, huevos, leche agria, cocoa o chocolate en polvo, extracto de almendra. La cubierta aterciopelada, hecha al baño María, lleva chocolate semi dulce, mantequilla o margarina y huevos batidos.

**BIZCOCHUELO.** Preparación de panadería, de textura por lo general suave y esponjosa, que se elabora en toda la provincia, pero que con el tiempo se ha convertido en una preparación típica de Tosagua, Calderón, Rocafuerte y Junín, todos ellos cantones de la provincia de Manabí. No obstante, hay algunas pequeñas diferencias entre ellos, relacionados en particular con la textura del producto. El de Calderón y Junín resulta más crujiente, mientras que el elaborado en Tosagua es suave y esponjoso, horneado en horno de barro. Por su parte, en Rocafuerte, el mayor centro de elaboración y distribución de dulces en Manabí, el panecillo se ofrece tanto suave como crujiente, e incluso da origen a otros dulces, como el planchado o lustrado, cubierto de una capa de caspiroleta. El bizcochuelo se elabora mezclando huevos batidos, azúcar, vainilla, harina y polvo de hornear, aunque los ingredientes básicos son harina, huevos, azúcar y algún tipo de grasa. Se trata de una torta o queque (como lo llaman en las Islas Canarias, término derivado de la voz inglesa cake), típica de la pastelería española, donde se le conoce como bizcocho, y que luego se difundió por Hispanoamérica. En España lo llaman pan de Spagna, en Filipinas mamón, en Japón castella, y en América Latina se conoce como bizcochuelo, que es su nombre desde México hasta la Argentina, pasando por el Caribe, en especial Puerto Rico, República Dominicana y Venezuela. En ese último país es un panecillo de textura crujiente, emblemático de la región central del país desde finales del siglo XIX, con el nombre de panelita de San Joaquín, mientras que el de textura blanda y esponjosa es típico de la Navidad andina, y en especial de la paradura del Niño o de la fiesta del Niño Perdido.

**BIZCOCHUELO, CEBOLLANO DE ALMIDÓN DE YUCA.** Postre hecho de almidón, huevo, separando claras y yemas, azúcar, polvo de canela y esencia de vainilla. Se baten las claras a punto de nieve y se le agrega azúcar hasta disolverla en la mezcla. Luego se le agregan las yemas, el almidón, la canela y la esencia de vainilla. Después la preparación se hornea a fuego bajo.

**BIZCOCHUELO DE YUCA.** Torta que lleva yuca, mantequilla, leche, queso suave, esencia

de vainilla, huevo, almíbar o miel de azúcar. La mezcla se coloca en un molde engrasado, se le da con un cuchillo forma de rombos y rocíala de mantequilla derretida, y se hornea. Al retirarla del horno, rocíala con la miel de azúcar.

**BIZCOCHUELO LUSTRADO.** Dulce típico de Rocafuerte, que se elabora con la masa del bizcochuelo o del pionono, cubierta de una capa de caspiroleta o de una mezcla con azúcar impalpable y agua, que se endurece un poquito al enfriarse.

**BLANQUEAR.** Cocer ligeramente un alimento en agua hirviendo como proceso previo a su cocción definitiva, con el fin de quitarle las impurezas. La operación debe ser breve, y el alimento nunca debe terminar por cocerse.

**BOCACHICO.** (*Prochilodus magdalenae*, *P. nigricans*). Pez de agua dulce, de 10 a 30 cm de largo, con escamas, pocas espinas, de cuerpo de color plateado uniforme, caracterizado por una boca pequeña, carnosa, prominente, succionadora, pues se alimenta chupando detritus en el fondo del río. Se le pesca en ríos de Manabí, pero abunda también en otras provincias. Una estatua de un enorme bocachico se levanta en la plaza de La Amistad, en la parroquia urbana de San Camilo, del cantón Quevedo, en la provincia de Los Ríos.

**BOCADILLO.** Dulce de pasta firme que lleva azúcar y pulpa de una fruta, generalmente guayaba, rica en vitaminas, especialmente C, y minerales, así como en antioxidantes. Es dulce típico de varios países, especialmente de Colombia, en la zona de Vélez. También se elabora como dulce casero en Manabí y se encuentra a la venta en algunos supermercados. La palabra bocadillo viene de boca: bocado de comida, *bucea*, *buccella*, *bolus*. También se hace mezclando dulce de leche con azúcar y huevo, con la adición de pulpa de alguna fruta como guayaba, coco, o camote. Presentado en forma de bolitas, corresponde a las bolitas de camote que se expenden en las dulcerías de Rocafuerte.

**BOLA DE BATEA.** Preparación elaborada con plátano verde, y luego majado en batea con refrito y luego frito. Se cuenta que era la comida usual junto con queso fresco ofrecida en las estaciones del ferrocarril que iba a Bahía de Caráquez hasta Chone, inaugurado en 1912. Tenía estaciones en Leónidas Plaza, Km.20, Tosagua, Pedro Pablo Gomez (La Estantilla), Calceta y Canuto, en sus 79 Km. de recorrido.

**BOLA DE VERDE, BOLA DE PLÁTANO.** Masa hecha de plátano verde, aunque también puede ser también de pintón, cocido y machacado, aderezado con cebolla y sal, y con mantequilla agregada, con la que se hace una bola, pequeña o mediana, que se suele acompañar con maní, queso, chicharrón y cilantro. En algunos casos, la bola se agrega al caldo o se mezcla con carne picada o molida.

**BOLITAS DE CAMOTE MANABITA.** Bolitas de camote servidas como golosinas espolvoreadas de azúcar, hechas con camote cocinado y amasado, mezclado con azúcar y harina de trigo, y cocinado a fuego suave hasta que la mezcla espese.

**BOLITAS DE MANÍ ACARAMELADAS.** Dulce que se elabora mezclando maní con azúcar morena, la misma masa utilizada para preparar el turrón de maní molido. En este caso se debe apretar la masa con la mano para que quede compacta, mientras se le va dando la forma de bolitas.

**BOLITAS DE PLÁTANO.** Preparación en forma de bolitas hechas de una masa que lleva plátanos maduros cocinados y majados, huevo batido, mantequilla, harina y queso rallado. Luego, las bolitas se fríen en abundante aceite.

**BOLITAS DE TAMARINDO.** Bolitas elaboradas con la mezcla de pulpa de tamarindo y azúcar, que luego, para su presentación final, son espolvoreadas en la superficie con azúcar granulada.

**BOLITAS DE YUCA CON COCO.** Postre elaborado con yuca molida, pulpa rallada de coco, canela en polvo, mantequilla, polvo de hornear, huevos, azúcar, vainilla. Su forma es de bolitas, hechas con la masa resultante de mezclar los ingredientes, que luego se hornean a fuego suave, colocándolas en una lata engrasada. Aparte, se hace un caramelo con azúcar, revolviendo continuamente para que no se pegue. Después se introduce cada bolita en el caramelo, una por una, para que no se peguen, y se colocan sobre un papel humedecido hasta que se enfríen.

**BOLLO BLANCO DE CHOCLO, HUMITA.** Preparación elaborada con choclo, maíz tierno, que se ralla, y a cuya masa se le agrega huevo, queso, mantequilla, cilantro y sal. Luego se envuelve en las hojas del choclo y se pone a cocinar en baño María.

**BOLLO DE CANELA Y PLÁTANO.** Preparación que lleva harina de plátano, polvo de hornear, sal, mantequilla y leche. Con esos ingredientes se forma una masa suave que se extiende con un rodillo sobre una tabla enharinada hasta que quede muy fina. Aparte se mezclan canela, azúcar y mantequilla hasta formar una crema, a la que se le agregan pasas. Con esta mezcla se cubre la masa extendida, que luego se enrolla, y se corta en rebanadas de un dedo de grueso. Esas rodajas, espolvoreadas con azúcar, se colocan sobre una bandeja engrasada y se ponen a hornear con la parte cortada hacia abajo.

**BOLLO DE MANÍ.** Masa de plátano verde cocido y molido, que se mezcla con maní molido, carne o pescado que se envuelve en hojas de plátano soasadas y se cuece y hornea en horno de leña.

**BOLLO DE MANÍ CON CHANCHO.** Preparación en forma de bola grande elaborado con plátano y guineo verde sancochados, carne, costilla y cuero de chanco, maní molido, achiote, cebolla colorada, cebolla verde, cilantro, orégano, oreganito, sal, que se cocina envuelto en hojas de plátano soasadas.

**BOLLO DE PESCADO.** Bollos que se hacen con una masa de plátano verde majado, preferiblemente de la variedad hartón, cocinado en agua, junto con un refrito (tomate, cebolla, pimienta, aceite). Luego se agrega maní. En hojas soasadas se coloca una porción de masa, encima el trozo de pescado y, sobre él, un poco de refrito, y luego se envuelve y amarra con piola de algodón o vena de la hoja del verde. Finalmente se colocan en una olla con agua hirviendo hasta que el bollo esté bien cocido. En Chone elaboran un bollo empleando chame, pescado de río.

**BOLLO DE PLÁTANO.** Preparación, popular en Jipijapa, Junín, Chone, 24 de Mayo, Olmedo, Paján y Puerto López, presentada en forma redondeada o alargada que se elabora con plátano verde rallado, maní tostado y molido y carne de chanco. Algunos le agregan cuero de chanco, o incluso pescado. Lleva además ajo, cebolla blanca, pimienta, sal, achiote. Se acostumbra hacerlos sobre hojas de plátano soasadas y desvenadas. En muchas partes el bollo se envuelve en hojas de plátano.

**BOLLO DE PLÁTANO CON MANÍ.** Esta preparación, que se sirve envuelta en hoja de plátano, lleva verde rallado, maní tostado, cebolla colorada, cebolla blanca, pimienta verde, ajo, hierbabuena, culantro, orégano, aceite de achiote, caldo de pescado, filete de pescado (picudo, corvina o dorado), sal y pimienta. Para hacerlo se procede haciendo un refrito (cebolla, ajo, pimienta en aceite de achiote), al que se agrega el maní licuado, el verde rallado y el caldo de pescado, la hierbabuena y el orégano, revolviendo constantemente para que no se pegue mientras se cocina. Con esa masa se arma el bollo, que luego es sazonado con sal y pimienta. Y se agrega la carne cortada en medallones o cubitos, poniendo todo sobre la hoja de plátano para envolverlo.

**BOLÓN.** Esta preparación, propia para el desayuno o para la cena, se elabora, básicamente, con plátanos verdes cocinados y aplastados hasta formar una pasta, a la que se le incorpora queso fresco rallado o desmenuzado. Con esa masa se forman bolas o bolones, a las que se coloca queso en su interior abriendo un pequeño orificio que luego se cierra antes de freírlas en aceite o manteca de cerdo bien caliente.

**BOLÓN DE CHICHARRÓN.** Bolón elaborado con plátanos pintones, cortados en trozos que se fríen y luego se aplastan. Por separado se fríen chicharrones fritos hasta quedar crujientes y luego se majan. Al final, se mezclan bien plátanos y chicharrones majados, se hacen bolas y se sirven calientes, acompañados con un cafecito.

**BOLÓN DE MANÍ.** Preparación en forma de bola que se hace con maní molido, para formar una pasta, a la que se le agrega queso rallado y chicharrón.

**BOLÓN DE PLÁTANO CON MANÍ.** Preparación en forma de bola, del tamaño de una naranja, hecha con una masa de plátanos verdes o maduros, cocidos en agua salada, machucados y convertidos en puré con la adición de mantequilla. Luego se les coloca maní en el centro y se sirven.

**BOLÓN DE VERDE.** Preparación que lleva plátano verde, carne de choncho con grasa, manteca de choncho, ajo, cebolla paiteña, sal, comino y pimienta. Con la mezcla de plátano, chicharrón, cebolla y cilantro, se amasa para formar bolas o bolones. En algunas partes la masa para el bolón se maja, y en otros se muele.

**BOMBA MANABA.** Nombre que se da, en algunos restaurantes, a un bolón de verde servido acompañado de huevo frito, con sal prieta y jugo.

**BORROQUE.** Bebida o colada obtenida de la mezcla de chontilla (*Bactris gasipaes*, *B. maraja*), agua, zumo o corteza de semillas, y plátano maduro, sin agregar especias dulces para no modificar el sabor de la chontilla. Es una bebida tradicional montubia, que se consume aún en la zona rural de Manabí, durante la Semana Santa, en los cantones de San Isidro, Pichincha, Jama, Bolívar, Chone. En la parroquia Eloy Alfaro, de Chone, crece una palmera llamada chontilla. Sus pepas (drupas) son el principal ingrediente de la colada o chicha de chontilla. Las pepas se hierven para ablandarlas y pelarlas. Las cáscaras se licúan y luego se cuelan para obtener un líquido amarillo, que se mezcla con el agua del cocimiento de plátano maduro, que se ha majado previamente con las manos. Una receta más actual emplea como ingredientes cáscaras de chontilla, agua, plátano maduro, canela, clavo de olor y leche. Luego la mezcla se homogeniza más, batiéndola con un molino de mano hasta lograr la consistencia deseada. Una receta modernizada del borroque tiene como ingredientes cáscaras de chontilla, agua, plátano maduro, leche, clavo de olor y canela. Esa colada la hacen también, de una manera más simplificada, en la provincia de Napo, en la Amazonía ecuatoriana, donde la llaman chicha de chonta. Esta bebida simboliza la fecundidad y la longevidad.

**BOTIJA.** Envase de barro, y de gran capacidad, empleado para fermentar la chicha y depositar el agua. / Recipiente para recibir el agua filtrada de la piedra de destilación y conservarla fresca.

**BOTOTO.** Recipiente de forma más o menos redondeada u oblonga hecho de mate, con tapa de tusa de maíz, usado para transportar agua y bebida, a modo de cantimplora. También se emplea para almacenar huevos, y que se colgaba sujeto a una fibra de zapán en la pared de la cocina rural.

**BUDÍN DE YUCA.** Torta suave elaborada con una masa resultante de mezclar yuca, huevos, leche, canela en polvo, pasas, raspadura y esencia de vainilla. La mezcla se coloca en un molde y se hornea a fuego medio. Se sirve generalmente acompañada de un vaso de leche.

**BUNQUE Y PILÓN.** Conjunto formado por dos utensilios. Uno es el bunque, que consiste en un tronco de madera resistente, propia de especies forestales como el guachapelí, mango o amarillo, y de una sola pieza, en el que se ha practicado una cavidad profunda, y en el que se colocan los granos (maíz, arroz, etc.) que van a ser pilados, descascarados o majados. El otro, el pilón, mazo o mano, hecho generalmente de madera, con un cierto peso y con el que se hace presión sobre la materia a ser molida. El término bunque corresponde a un localismo regional, que se aplica, también para denominar al recipiente o canoa donde se coloca el alimento, y hasta el agua, para el ganado en el campo manabita. Con el nombre genérico de pilón, estos utensilios están difundidos ampliamente en toda América Latina, y se asegura que fueron introducidos en América desde África negra, probablemente por los esclavos africanos, aunque la idea del mortero y la mano de moler la encontramos en las culturas indígenas de toda América desde hace miles de años, en correspondencia con la utilización del maíz y otros granos como alimento, y la necesidad de descascararlos. La influencia africana aplicada a esta técnica ha estimulado su empleo tanto en la América hispana como en la portuguesa. La técnica forma parte de un complejo cultural, que refleja la influencia de la cultura negroide, el desarrollo de cantos de trabajo y de danzas durante la ejecución de la faena, siguiendo el ritmo o la cadencia del movimiento de las trabajadoras. El mortero, o almirez, y la mano de piedra, están presentes en la tecnología culinaria desde los inicios de la agricultura en Asia, en la cuenca del Mediterráneo, en África y en América indígena prehispánicas, asociados al consumo de los cereales.

**BUÑUELO DE PLÁTANO.** Bolitas de masa hecha con harina de plátano, huevos, mantequilla, agua y polvo de hornear. Al agua hirviendo se le agrega la harina, removiendo con cuchara de palo. Se retira del fuego y se le añaden cuatro yemas que se mezclan con la cuchara, y luego cuatro claras batidas a punto de nieve, que se remueve hasta que la preparación esté suave y lisa, y se le agrega un poquito de polvo de hornear. Se deja reposar. Después se echa por cucharadas en aceite o manteca bien caliente, y se sirven con miel de caña o almíbar de caramelo.

**BUÑUELO DE YUCA.** Bolitas elaboradas de una masa que lleva yuca cocinada y molida, canela en polvo, raspadura, mantequilla, sal y esencia de vainilla. Las bolitas, llamadas buñuelos, se hornean a fuego suave, y se sirven bañadas con almíbar, hecho de cocer raspadura en agua, canela y vainilla hasta el espesor deseado. La receta acostumbrada a mediados de siglo XX llevaba yuca cocinada y molida, yema de huevo, manteca de choncho y sal, y se hacía en horno manabita.



**CACAÑO.** (*Macrobrachium panamense*). Camarón de río, de tamaño grande y de patas delanteras largas, abundante en los ríos Garrapata, Chone y en otros, que se captura utilizando jaulas o catangas, construidas con caña guadúa y latillas. Esta especie de camarón abunda en la temporada de lluvias en la región, en los meses de febrero a abril de cada año. En el cantón Pedernales se realiza un festival del cacaño o camarón de río cada año.

**CACAO.** (*Theobroma cacao*). Árbol pequeño, de 5 a 8 m de altura, perteneciente a la familia de las malváceas (para otros, esterculiáceas), originado en América del Sur y domesticado en Mesoamérica, que crece en zonas bajas, preferiblemente a menos de 400 msnm., de hojas perennes, que se reproduce por cruce sexual (por semilla) o asexual (por estacas, acodos y yemas). El fruto es una baya grande, llamada mazorca o almendra, a razón de 15 a 20 por planta. La mazorca, de 15 a 30 cm de largo, presenta variadas formas: de oblonga a aovada, y colores: de amarillo a púrpura, dependiendo de la variedad. La mazorca termina en punta y presenta canales o surcos longitudinales. La mazorca contiene de 30 a 40 semillas, incrustadas en una masa de pulpa. De los granos procesados (fermentación, secado, tostado, descascarillado y molido) se obtiene la pasta o licor de cacao y, tras el prensado, la manteca de cacao y la torta de cacao. Con el licor y la manteca, y algunos aditivos como vainilla y lecitina de soya, se elabora el chocolate. Hay, básicamente, tres tipos de cacao: cacao criollo, cacao forastero y trinitario (derivado del cruce espontáneo de los dos primeros). La mayor producción mundial de cacao, entre un 90 y 95 %, corresponde a cacao forastero (planta de alto rendimiento y resistente a enfermedades, pero cuyos granos tienen un sabor más amargo y un poco desagradable), obtenida principalmente en África occidental (Costa de Marfil y Ghana) y Brasil. El cacao criollo y trinitario, de un menor amargor y muy aromático, llamado cacao fino o de aroma, es de gran calidad y de mayores precios que el forastero en los mercados internacionales. No obstante, su producción es menor (de 5 a 10 % de la producción mundial), por su bajo rendimiento y su menor resistencia a las enfermedades. El mayor productor de cacao fino o de aroma del mundo es el Ecuador, que cultiva la variedad CCN-51 y el cacao Nacional o Arriba, muy apreciado en el mercado internacional desde la época colonial, cuando era exportado desde el puerto de Guayaquil. El cacao se cultiva en el Ecuador en diez provincias, al menos, entre las cuales destacan Los Ríos, Guayas, Manabí y Sucumbíos. Se pueden agrupar en tres regiones productoras en el país: Norte (Esmeraldas y Manabí), Centro (Guayas y Los Ríos) y Sur (parte de Guayas y El Oro). El cacao se produce en Manabí en trece cantones: Tosagua, Chone, Calceta, San Vicente, Flavio Alfaro, Portoviejo, Santa Ana, Manta, Buenos Aires, Calderón, Olmedo, Jipijapa y Charapotó. Los principales organismos que orientan la actividad cacaotera ecuatoriana son ProEcuador, dependiente del Ministerio de Comercio Exterior, encargado de la promoción de las políticas de exportación y de inversiones en el sector, y Anecacao, asociación privada, que agrupa a los exportadores de cacao del país. Es interesante tener en cuenta que el cacao fue un elemento conector de la región de la Costa ecuatoriana

con el resto del mundo y sus culturas. Por esa vía entraron influencias en varios aspectos de la vida cotidiana, entre ellos la cocina. Durante el Boom Cacaotero, de 1820-1930, la ciudad de Vinces, en la provincia de Los Ríos, era conocida como el París Chiquito, debido a que la mayoría de los exportadores de cacao estaban residenciados allí. La gastronomía local fue influenciada por la cocina europea, en particular por la francesa. Vinces fue la puerta de entrada de nuevos ingredientes y productos elaborados, que se difundieron en el resto de la Costa, incluida la provincia de Manabí. / En la zona rural de Manabí, donde hay plantas de cacao, se acostumbra elaborar bolas de cacao con la pasta del cacao tostado en tiesto y molido, a la que se agrega canela y se amasa hasta formar la bola. A enfriar, la bola se envuelve en hoja de plátano con el fin de utilizarla para preparar el chocolate de taza. Hay algunas evidencias arqueológicas que sitúan la producción y el consumo de cacao desde hace 3500 años a.C. en las culturas prehispánicas ecuatorianas, particularmente las ubicadas en los yacimientos arqueológicos de Santa Ana-La Florida en el cantón Palanda, perteneciente a la actual provincia amazónica de Zamora Chinchipe, donde habitaron los miembros de la cultura Mayo-Chinchipe.

**CACEROLA.** Utensilio culinario hecho de metal usado para cocinar, provisto de asas o mango. / Preparación horneada que lleva leche, pan en trocitos, cangrejos cocidos, huevos duros picados, sal, un poquito de azúcar y aliños. Antes de llevarla al horno, la preparación se espolvorea con migas de pan o con rosca molida.

**CACHITO.** Panecillo salado, o también dulce, en forma de cuerno, de allí el nombre, o de media luna (de donde viene el nombre de cruasán, del francés croissant), que se elabora con la mezcla de harina, huevo y mantequilla, los dulces, y con sal, los salados. Hay cachitos salados que se rellenan generalmente con jamón o queso, o con ambos.

**CACHITO DE MANJAR.** Panecillo dulce, especialidad del cantón Rocafuerte, en forma de cuerno o cacho, pero pequeño, hecho básicamente con harina y relleno de manjar, o dulce de leche.

**CACTUS.** Nombre genérico para designar a varias plantas cactáceas, caracterizadas por su forma columnar, la carencia de hojas, la presencia de numerosas espinas en sus pencas, y de frutos pequeños, generalmente oviformes o globosos y de color rojo, de sabor dulce y comestibles. Se encuentran mayormente en paisajes xerofíticos de costas.

**CAFÉ.** (*Coffea sp.*). Arbusto originario de Etiopía, de la familia de las rubiáceas, perenne, que crece en regiones tropicales y subtropicales, entre 900 y 1.600 msnm. Sus frutos son carnosos, de color rojo al madurar, que se cosechan a mano. El nombre de café se le da tanto a la semilla o grano del café, como a la bebida estimulante, obtenida por infusión de granos

tostados y molidos de los granos. Hay dos grandes tipos de café: arábigo (*Coffea arabica*) y canephora o robusta (*Coffea robusta*, *C.canephora*). El café arábigo, responsable de un 70 a 80 % de la producción mundial de café, del que se obtiene un café suave, fino y de intenso aroma, considerado de mayor calidad que el robusta, pero de menor rendimiento por planta y menos resistente a las plagas enfermedades. Este tipo de café, que incluye variedades como Typica, Bourbon, Mundo Novo, Tico, etc., se produce principalmente en América del Sur (Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, México, Perú y Venezuela) y Camerún. El café robusta, considerado de menor calidad que el arábigo, se cultiva mayormente en África (Costa de Marfil, Angola, Zaire) en India, Indonesia, aunque también se da en Brasil y Ecuador. Una vez cosechado, el grano de café es sometido a varias operaciones: despulpado, fermentado, lavado, secado, y trillado. Es un laborioso proceso para convertir el café cereza, tras su cosecha en café pergamino seco y, luego de la trilla, para quitarle el endocarpio o pergamino, en “café verde”, listo para el ensacado y la exportación. La calidad organoléptica final del café depende de su forma de cultivo (bajo cobertura vegetal o a libre exposición solar), de su beneficio (por vía húmeda o seca) y de su procesamiento final (tostado y molido). El Ecuador produce y exporta varios tipos de café: arábigo lavado, arábigo seco y robusta. El café se produce en varias provincias ecuatorianas: Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Bolívar, Chimborazo, El Oro, las provincias amazónicas y, principalmente, en Loja y Manabí. En Manabí se produce café arábigo lavado y café arábigo natural. Jipijapa, en el sur de Manabí, llamada “La Sultana del Café”, gozó de una gran fama nacional hasta mediados del siglo XX. En nuestra provincia, el café se cultiva en áreas del sistema montañoso Chongón-Colonche, que comprende las zonas cafetaleras de Olón, Pedro Pablo Gómez, Paján, Jipijapa, 24 de Mayo, Santa Ana, Pichincha, Junín, Chone, Sucre, hasta Jama y Pedernales, al norte de la provincia de Manabí.

**CAFÉ DE ESENCIA, CAFÉ EN ESENCIA.** Infusión de café en grano, tostado y molido, que se coloca y procesa en un filtro en el que se vierte poca agua caliente para obtener la esencia de café.

**CAFÉ DESCAFEINADO.** Café al que se le ha retirado la mayor parte de la cafeína (alcaloide estimulante de los sistemas nervioso, circulatorio y respiratorio), mediante un disolvente antes de la torrefacción. Gran parte de los consumidores urbanos, por facilidad, recurren a esta práctica, impropia de un país, y de una provincia, que produce café arábigo de calidad.

**CAFÉ DE OLLA.** Café elaborado en una olla, en la que se ha puesto agua a hervir, endulzada con raspadura, y a la que se agrega café molido. Al estar listo, se deja reposar sin moverlo, hasta que se asienten las partículas de café. El café de olla se servía acompañado por bollos de maní.

**CAFÉ PASADO.** Infusión elaborada con café en polvo (tostado y molido) y agua en una cafetera con filtro. Una de las cafeteras más populares es la italiana. Esa cafetera consta de tres partes metálicas: el recipiente para el agua, en la parte inferior; un pequeño filtro de café en forma cónica con una suerte de pequeño embudo hacia abajo, en la parte intermedia, donde se coloca el café en polvo, y que se inserta en la parte inferior. Y la parte superior, con espacio suficiente para recibir el café ya filtrado, que se ensambla con las otras dos para cerrarla herméticamente. El agua se coloca en la parte inferior de la cafetera. En la parte intermedia está el filtro con el café en polvo de acuerdo con el grado de concentración deseado. Al calentarse el fondo de la cafetera, el agua depositada hierve y sube, pasando a través del lecho de café del filtro, se deposita en la parte superior, lista la infusión para ser servida. El café pasado se prepara en las zonas rurales empleando una malla o colador de tela fina, o chuspa donde se deposita el café molido, sobre el cual se vierte agua muy caliente. El café preparado se recoge en una olla, y se sirve, o servía, en pocillo de peltre, que es una aleación de estaño, en más de un 90 %, y el resto de cobre, antimonio y plomo o de un metal recubierto de una capa cerámica esmaltada de una emulsión vitrificada.

**CAFETERA.** Utensilio empleado para preparar el café. / Vasija en la que se sirve café.

**CAFETILLO.** (*Rheedia edulis*). Árbol de 8 a 10 m de altura, tronco con corteza que presenta un látex amarillo, de flores blancas y de fruto globoso, de color amarillo, de 2 cm de diámetro, y en su interior tres semillas color café. Su fruto tiene una pulpa amarilla que se come fresca.

**CAIMITO.** (*Chrysophyllum cainito*). Árbol de las sapotáceas, de 5 a 20 m de altura, de follaje atractivo. Su fruto globoso o achatado, es de color verde claro, blancuzco o morado, cuya pulpa es blanca o morado oscuro, pegajosa, de sabor dulce. Se suele encontrar en algunos mercados públicos de la provincia, como en el de Calceta.

**CAJÓN ELEVADO.** Caja de madera, cuadrada o rectangular, que se arma con cañas y latillas de madera. El espacio vacío se rellena con tierra, dejando sólo una cavidad de dimensiones justas como para colocar una olla grande de barro cocido. Tras insertar la olla, se apisona la tierra a su alrededor. Se mezcla ceniza con agua, que se vierte encima de la tierra para endurecerla y garantizar su firmeza. Se usa leña o carbón para el fuego. Cuando se quiere cocinar alimentos fuera de la olla, se usan varillas o una reja de hierro que se coloca encima del horno para poner las ollas. Si los alimentos se cocinan dentro del horno, se utiliza una tapa grande de latón para cubrir su abertura y evitar que salga el calor en la cocción. Para asegurarse de no desperdiciar el calor, se añade barro humedecido cerrando las orillas, poniendo una piedra para asegurarlo. Sobre la tapa, en este caso, se colocan brasas encendidas para generar más calor. El cajón elevado es el horno manabita.

**CAKE.** Masa de forma redondeada hecha con harina y varios ingredientes, y cocida en horno a fuego lento, que constituía habitualmente el pastel de bodas. Es un anglicismo de uso corriente en el país: cake, pronunciado como “queic”, y en algunas partes como queque.

**CAKE VOLTEADO DE PIÑA.** Torta compuesta de dos partes: el caramelo y la masa del cake. El caramelo se hace con jugo de piña, mantequilla y azúcar. Esa mezcla se coloca en el molde para hornear el cake. Se hornea a fuego lento hasta que se forme un caramelo ligeramente tostado. Se colocan una capa de rodajas de piña sin corazón y se deja enfriar. El cake se hace con una mezcla de harina cernida, mantequilla, azúcar, polvo de hornear, huevos, canela en polvo, leche, esencia de piña y una pizca de sal. El proceso se inicia batiendo la mantequilla con el azúcar, y luego se van agregando los huevos, uno a uno, batiendo bien. Y luego la leche, alternando con los ingredientes secos. Se revuelve bien y se vacía en el molde para hornear, sobre las piñas y el caramelo. Y se hornea a fuego lento. Al enfriar, se desmolda y sirve adornado o cubierto con mermelada o crema.

**CALABACÍN.** (*Cucurbita pepo*). Hortaliza, de la cucurbitáceas, cuyo fruto, conocido también como zucchini, es una calabaza pequeña y alargada, de color verde a gris, y de amarillo a verde muy oscuro, a veces con rayas amarillas o jaspeadas. La pulpa es blanca y comestible. En algunas partes se comen sus flores, que parecen un bulbo pequeño, cuyo color varía entre el amarillo y el naranja, preparándolas usualmente rebozadas. Por ser un alimento bajo en calorías (por su alto contenido de agua), y una buena fuente en vitamina C y algunos minerales (calcio, potasio y magnesio) es recomendable en dietas alimentarias para bajar de peso. Se produce en Tosagua, Calceta y en el área de influencia del sistema de riego Carrizal-Chone.

**CALAMAR.** (*Loligo sp.*). Molusco de cuerpo esbelto y cilíndrico, provisto de ocho tentáculos cortos y dos más largos, y de cuerpo de color crema o rosado, que vive en alta mar o en fondos arenosos litorales poco profundos. Posee un sistema circulatorio cerrado asociado, formado por un corazón y dos corazones branquiales. Además, sus tentáculos no vuelven a crecer, a diferencia del pulpo. Las partes comestibles son los tentáculos y la bolsa que forma el cuerpo, además de su tinta, luminiscente, de color negro, que emplean para defenderse. La carne es negra y fibrosa, y se endurece mucho si se cocina por largo tiempo. La especie más capturada frente a las costas del Ecuador es *Dosidicus gigos*, un cefalópodo endémico de las costas del Pacífico sureste, abundante en las costas de Perú y Chile, y un poco menos en el Ecuador. En Manabí los puertos de desembarque son Manta, Jaramijó, San Mateo y Puerto López. El calamar por lo general se marina, ahuma, rellena o se añade a sopas, salsas y ensaladas. Un plato muy apreciado consiste en aros de calamar, aros cortados de su cuerpo que se saltean o enharinan y fríen. O se rebozan. Los pescadores artesanales de calamar en Manabí operan en bongos que actúan hasta unas cinco millas del perfil costero.

**CALDERO.** Vasija metálica, o de cualquier otro material como barro cocido, grande y redonda, usada para calentar agua u otra cosa.

**CALDO.** Voz derivada del latín *caldus*, que significa caliente. Se trata de un líquido resultante de cocer un líquido con una vianda, un alimento que puede ser una carne o un producto vegetal, cuya receta aparece en recetarios españoles del siglo XVII, como el de Martínez Montañón, recomendado, entonces, para ser consumido por personas enfermas o convalecientes. Por lo general, un caldo corresponde a una suerte de sopa, pero más clara. En Manabí, y en general en toda la costa ecuatoriana, se llama caldo a cualquier tipo de sopa, sin importar su densidad o la variedad de productos alimenticios que lo forman, o que tenga o no algún tipo de pan, puesto que, en rigor, una sopa es definida como un pedazo de pan empapado de cualquier líquido, o un caldo de olla con el agregado de un producto farináceo (derivado de trigo, maíz, yuca, arroz, fideos).

**CALDO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE.** Caldo hecho con agua, carne de res o de chanco, plátano verde, yuca, al que se le incorporan albóndigas de carne hechas mezclando carne molida de res o de chanco, ajo, cebolla colorada, comino, ají pimiento, cebolla verde, cilantro, oreganito. Existen variantes en la elaboración de las albóndigas que se agregan al caldo en este plato. Una variación, que se hace en Tosagua, lleva carne, huevos batidos, ajos, perejil, sal, pimienta, achiote y pan rallado, que se mezcla para formar bolas, que se fríen para agregar al caldo, en este caso de pollo. / Otra composición de la albóndiga lleva verde rallado, carne molida, refrito, clara de huevo, sal, manteca de color y perejil picado.

**CALDO DE ALBÓNDIGAS DE QUESO.** Caldo hecho con agua, un refrito de ajo, cebolla colorada, ají pimiento, más yuca, cebolla verde, cilantro y oreganito, y al que se le incorporan albóndigas de queso hechas con plátano verde, queso duro rallado, leche y huevo.

**CALDO DE BOLA.** Sopa cuyo principal ingrediente es el plátano verde rallado, relleno de queso o de carne. La masa lleva, además, cebolla, pimiento y cilantro. A la sopa de queso, se le agrega huevo. A la sopa de carne, un refrito, además de carne sazonada.

**CALDO DE BOLA RELLENA.** Sopa elaborada con carne, verde, agua, pasa, huevos, maní tostado y molido, choclo, zanahoria, yuca, zapallo, refrito. Las bolas se hacen con verde cocinado y sal, y se rellenan con cebolla blanca, achiote, mantequilla, maní, pasas, huevo duro y la carne del caldo bien picada.

**CALDO DE BOLITAS DE CUARESMA.** Caldo que lleva bolas de plátano verde. La masa se hace con plátano crudo y cocinado, ambos rallados y combinados, mezclados con refrito,

huevos, sal y pimienta, rellenas de queso, cebolla verde y cilantro. Luego esas bolas se agregan a una sopa hecha con agua, refrito, repollo, queso y clara de huevo, y el agregado de yema de huevo y leche para cuajar, pero sin dejar hervir.

**CALDO DE BOLITAS DE PLÁTANO VERDE.** Sopa que lleva agua, choclo, yuca, achogchas, zapallo, camote, habichuelas, cebolla, blanca, pimiento, ajo, aceite. Las bolitas de plátano verde se elaboran con plátano verde rallado, preferiblemente dominico, mantequilla, sal, refrito, rellena de queso rallado y huevo duro desmenuzado. Las bolitas de plátano se agregan al caldo, cuando la yuca esté suave. Al retirar el caldo del fuego, al servir, adornar con cilantro picadito.

**CALDO DE CHOCLO.** Sopa que tiene al choclo, o maíz tierno como su ingrediente principal, complementado por leche, papa, ajo, cilantro, cebolla blanca y sal. Una vez que esté lista la sopa, se le agrega, al servir, trocitos de queso fresco. Esta sopa existe en otros países como Colombia y Venezuela, donde la nombran pisca o pisca andina.

**CALDO DE GALLINA CRIOLLA CON YUCA.** Caldo, probablemente el más apreciado en Manabí, que se elabora con gallina criada en el campo, agua, yuca, cebolla, pimiento, ajo, pimienta, sal, comino, cilantro, cebolla verde. Se sirve con cilantro finamente picado espolvoreado sobre la sopa, y acompañado con arroz blanco y plátano asado.

**CALDO DE HABAS.** Sopa sustanciosa que lleva habas tiernas, refrito, papas, queso, huevo, nata o leche, cebolla blanca, azúcar y sal, y se le agrega cebolla verde y cilantro, una vez que la olla ha sido retirada del fuego. La mezcla se debe remover porque, de no hacerlo y hervir, se cortará la leche o la nata.

**CALDO DE HABAS CON CHANCHO.** Sopa hecha con carne y hueso de chanco, agua, habas tiernas, yuca, cebolla blanca, pimiento, ajo, sal, y se le agrega, una vez retirada la olla del fuego, cebolla verde y cilantro picaditos.

**CALDO DE HABAS CON MONDONGO, YUCA Y CAMOTE.** Preparación que lleva mondongo, habas verdes, yuca, agua, cebolla, maduro, camote, pimiento, ajo, comino, cilantro y sal.

**CALDO DE HABAS VERDES CON QUILLA DE CHANCHO.** Sopa elaborada con hueso de quilla de chanco, agua, habas verdes, yuca, comino, ajo, cebolla colorada, ajo, cilantro, pimiento, orégano, oreganito.

**CALDO DE MANGUERA.** Caldo donde se cocinan las menudencias (...) y las morcillas. Se acompaña con pedazos de morcilla, menudencias, plátano y cilantro.

**CALDO DE PAN.** Sopa preparada con agua, queso, cebolla, pimienta y achiote líquido. Una vez que esté lista, se le incorporan, poco antes de servir, rodajas de pan y huevo.

**CALDO DE PATA.** Caldo que se prepara con patas de res en su gran mayoría, callos y tripa, de manera ocasional, que se sazona generalmente con zumo de limón. Es un plato tradicional de Manabí, al igual que de otros países como El Salvador, en Centroamérica. En el Ecuador se hace con patas de res, variando los otros ingredientes. Generalmente lleva mote y garbanzo cocidos, algunas verduras, cebolla, ajo, achiote, cilantro y perejil. En algunas recetas se le agrega plátano verde.

**CALDO DE PESCADO CON YUCA.** Sopa elaborada con pescado, agua, yuca, cebolla, pimienta, ajo, refrito, cilantro, cebolla verde, sal. Se sirve espolvoreada con cilantro y cebolla verde, una rodaja de limón y, de manera opcional, arroz blanco. Por lo general, la yuca en trozos es un ingrediente que se incorpora al final a la preparación. Algunos le agregan tomate y pimienta.

**CALDO DE QUESO.** Sopa de rápida preparación hecha con agua, papas, plátano, fideos y queso, su ingrediente principal.

**CALDO DE TORREJAS.** Caldo elaborado con carne, o hueso y carne, col, papas, refrito de color, pan, huevos, pasas y agua.

**CALDO DE TORTAS DE PLÁTANO O VERDE.** Sopa que se prepara en dos partes. En la primera parte se elaboran unas tortas de plátano verde, redondas y pequeñas, con una masa resultante de una mezcla de plátano rallado, refrito, sal, pimienta, huevos batidos y queso blanco suave desmenuzado, que luego se fríen. En la segunda parte se hace una sopa con agua, sal y refrito, con el agregado de los pedazos de las tortas de plátano fritas, que son cocinadas. Al ablandar, se baja el fuego y se agrega una yema de huevo batida, un poco de queso y la clara para cuajar el caldo. Justo antes de retirar la olla del fuego, se añade cebolla verde y cilantro picaditos.

**CALDO DE TORTILLA DE VERDE, CALDO DE TORREJAS.** Caldo cuya agua se sazona con cebolla, pimienta, sal, achiote, y al que se le agregan las tortitas de plátano verde, o torrijas, ya fritas, cortadas en cuadritos, y se le añade queso y huevo.

**CALDO DE YUCA CON QUESO.** Sopa que lleva yuca, agua, leche, queso en cuadritos, refrito, mantequilla. Esta sopa se hace en tres partes. En la primera se cocina la yuca en agua. En la segunda, tras ablandar la yuca, se le agrega el refrito, la mantequilla y el queso. En la tercera parte, se le incorpora, justo antes de retirar la olla del fuego, el huevo batido, la leche, el cilantro y la cebolla verde finamente picada.

**CALDO PUCHERO.** Caldo hecho con carne de res, carne de chanco, verde, verdura, zapallo, camote, yuca, zanahoria, choclo, col, maduro con cáscara, culantro, maní molido, refrito de color. En algunos hogares se sirve, por separado el caldo, de una parte, y de la otra, las carnes y las legumbres.

**CAMARÓN.** (*Penaes spp*). Nombre colectivo de varias especies pertenecientes a la familia penaeidae, de gran valor alimenticio y comercial. El camarón, llamado también langostino, es un crustáceo decápodo, marino o de agua dulce. Las especies más conocidas en el Ecuador son el camarón blanco (*Litopenaeus vannamei*), el camarón azul (*L. stylostris*, *L. occidentalis*), el camarón café (*Farfantepenaeus californiensis*), el camarón rojo (*F. brevirostris*), el camarón pomade (*Protrachipene precipua*), el camarón cebra (*Trachypennaes byrdi*) y el camarón titi (*Xiphopenaues riveti*). En general, el camarón es un crustáceo decápodo, nadador, de 5 a 17 cm de largo, dependiendo de la variedad, con el cuerpo comprimido por los lados, y dividido para su comercialización en dos segmentos: cabeza, un 33 % del peso, y cola, un 66 % del peso, mientras que biológicamente consta de tres segmentos: cabeza, tórax y abdomen. El camarón se obtiene extrayéndolo del mar, donde inició su explotación, o por crianza en piscinas, cada vez más desde la década de 1960, cuando se expandió la camaricultura en el Ecuador. Las provincias de mayor producción de camarón son Esmeraldas, Manabí, Guayas y El Oro. La especie de camarón más capturada en aguas marinas es el camarón azul, que representó un 71 % de las capturas en el 2012, mientras que el camarón blanco fue de 24 %. Las principales áreas de pesca del camarón en Manabí son San Jacinto, San Clemente y Crucita. El camarón de acuicultura es el que ahora predomina. El cultivo en cautiverio del camarón, en piscina, comenzó en la costa en 1957, en particular en el cantón Santa Rosa, en la provincia de El Oro. El cultivo del camarón blanco comenzó en 1968 por iniciativa del sector privado. Después comenzó la exportación a Estados Unidos y Europa, con algunos altibajos. La mayor dificultad se enfrentó en 1999 con la aparición de la enfermedad de la mancha blanca, que impidió la exportación durante varios años del camarón ecuatoriano. Ahora el Ecuador figura en primer lugar entre los principales productores y exportadores de camarón en el mundo, En 2017 el país exportó 426.000 toneladas de camarón a unos 50 países, que le reportaron 2.800 millones de dólares. El camarón procesado para exportación se clasifica de acuerdo con su peso y el número de unidades que entran en un kilo o libra, dependiendo de si se trata de camarones enteros (head-on shrimps), para los que utilizan números pares por

kilo, o de colas (tails shrimps), para los que se usan números impares por libra. Por ejemplo, camarón 10/20 significa que hay de 10 a 20 camarones por un kilo, o de colas 21/25 significa que hay de 21 a 25 colas por una libra. En la cocina se prepara de varias maneras: sancochado o cocido, guisado, frito, en ensaladas, en tortilla, revoltillo, etc. Es una especie rica en niacina y vitamina B12.

**CAMARÓN DE RÍO.** Ver: CACAÑO. En muchos ríos de América tropical se consiguen diferentes especies de camarones. Uno es el cacaño (*Macrobrachium panamense*), el más conocido en la provincia, pero hay otros como el *Cryphigos caementarius*, que se encuentra en ríos ecuatorianos y peruanos. En los ríos del Ecuador se pesca el camarón con redes, pero también con un aparato rectangular, hecho con listones de bambú, llamado catanga. En ríos del Perú se emplea un instrumento parecido en su estructura a la catanga, hecho de madera, que llaman isan'qa.

**CAMOTE.** (*Ipomoea batatas*). Hierba rastrera, de las solanáceas, que presenta raíces tuberosas en sus tallos, que funcionan como reservas de almidón para el alimento de la planta en su crecimiento. Tiene, además, flores púrpuras o blancas y tubérculos alimenticios. Se cree que es una especie originaria de América Central o de América del Sur, y se cultiva ampliamente en regiones tropicales y subtropicales. El nombre de camote procede del náhuatl *camotli*, mientras que del quechua *apichu*, *apicho*, derivó apiacho, nombre peruano. Aunque hay muchas se distinguen, por lo general, dos variedades, la blanca y la roja o morada, ambas con raíces tuberosas comestibles de sabor dulce. En una, la pulpa es amarilla; en otra, rosada o crema. Se emplea como sustituto de la papa o zapallo, como guarnición, en sopas, bollos, etc. El camote, más dulce que la papa, no se debe guardar en la nevera, pero sí en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado. Tiene un alto contenido en vitamina A. También le dicen, en otras partes, boniato, batata o papa dulce. El camote se consume en la región del altiplano desde tiempos precolombinos. Hay ciertas evidencias arqueológicas de su consumo durante la cultura Valdivia, hace unos 5.500 años, y aún antes en regiones del Perú. Se produce principalmente en la Sierra (en Loja y Pichincha), y menos en el Oriente (Morona Santiago) y en la costa (Esmeraldas, Manabí, Santa Elena, Los Ríos, Guayas), y en Santo Domingo de los Tsáchilas. En Manabí se produce particularmente en el Valle del Cantagallo (Puerto Cayo y Jipijapa), en Chone, Rocafuerte, 24 de Mayo. Su consumo ha disminuido notablemente en el país, tanto para el consumo humano como para el animal. Actualmente el camote se cultiva en particular por su follaje, usado para la alimentación animal, y menos para el consumo humano. Los cultivares más empleados para los dos propósitos (humano y animal) son: Philipino, Zapallo y Morado-Ecuador, por su alto rendimiento, mejor sabor y resistencia a las enfermedades. En el 2020 se cultivaron 399 Ha. en Manabí.

**CAMOTILLO.** (*Diplectrum máximum*). Pez marino, de carne blanca, de exquisito sabor, para ser el pez de mayor precio en la oferta pesquera regional. Es un pez de cuerpo alargado, moderadamente comprimido, de color gris o canela, con la punta de las aletas de color amarillo, cabeza pequeña, siete aletas, escamas pequeñas y ásperas, adulto llega a medir unos 110 cm de longitud. Habita en fondos arenosos a una profundidad de 10 a 80 cm. Se consigue en puertos de desembarque como Manta. Abunda en el archipiélago de Galápagos. / Especie de colada que se elabora con camote. El camote se ralla y se le agrega pulpa de frutas, jugo de naranja, y azúcar al gusto.

**CANALETE.** Nombre que se le da a la cuchara para comer en algunas zonas rurales de Manabí, quizás por su parecido al remo corto que tiene una pala ancha, usado para bogar o remar en un cuerpo de agua.

**CANELA.** Corteza del canelo (*Cinnamomum zeylanicum*), árbol bajo y muy ramificado, originario de Ceilán y del sur de la India. Del árbol, cada dos años, durante la estación de lluvias, se arranca la corteza de los brotes que va echando el canelo, que es podado periódicamente. Las varitas de canela se cortan cuando tienen dos años de crecimiento, separando la corteza, que se raspan y almacenan. De los pedazos más pequeños de corteza se obtienen las rajadas o astillas, usadas como especia, y que son preferibles a la canela molida, porque ésta pierde con rapidez sus propiedades. La canela se utiliza macerada en algunas bebidas de agua aromática, y para dar gusto a algunos platos como la carne punzada, el arroz con leche, las coladas y, en particular, la colada de avena. Hay una especie abundante en el Ecuador, el ishpingo (*Ocotea quixos*), bastante parecida a la canela, que abundaba en la Amazonía ecuatoriana en el siglo XVI, por la que el conquistador español Gonzalo Díaz de Pineda acuñó el calificativo al Ecuador de País de la Canela.

**CANELAZO.** Licor elaborado, en todo el país (Sierra, Costa y Oriente), poniendo a macerar en aguardiente de caña, o currincho, una mezcla cocinada y cernida de jugo de fruta (maracuyá, piña, naranjilla), acompañado de canela, especias de dulce y panela. / Licor hecho con agua, canela y aguardiente de caña, que se sirve generalmente caliente. / Otra variación en la elaboración de esta bebida alcohólica lleva ramas de canela, clavos de olor, hojas de naranja, pulpa de naranjilla, que se cocina en agua, se cierne y se mezcla con aguardiente al momento de servir. El canelazo también se prepara y consume en Colombia, Perú y Venezuela.

**CANGREJO.** Nombre común utilizado para identificar a las especies pertenecientes a las Familias Protumidae, Xanthidae y Majidae, de las que se han registrado unas 4.000 especies en el mundo. El cangrejo es un crustáceo de caparazón ovalado, que mide entre 8 y 10 cm de ancho cuando es adulto. Vive tanto en el mar como en agua dulce o salobre. Su carne es blanca,

magra y filamentosa. Es un animal decápodo, pues cuenta con 10 patas dispuestas en 5 pares, y está provisto de un exoesqueleto, duro, formado por quitina, o carbonato cálcico. Sus patas delanteras actúan como pinzas para capturar el alimento, iniciar el cortejo y defenderse. La mayoría de ellos tiene hábitos bentónicos, es decir, se desplaza en el fondo del agua, sobre sus patas, pues no son buenos nadadores. Por lo general, son preparados cocidos, sumergiéndolos vivos en agua hirviendo con sal. Su carne es suave, de sabor un tanto dulzón, muy estimada por ser sabrosa y rica en niacina, vitaminas B12, cobre y zinc. En la costa ecuatoriana se distinguen cuatro tipos de cangrejos: el cangrejo, grande, con vellosidades en sus patas; el cangrejo azul, con patas de color azul brillante, caparazón de tono pardo, y cuyas hembras presentan manchas rojizas en sus patas; el cangrejo perro, con caparazón ovalado, cuya carne es muy consumida en todo el litoral ecuatoriano, y el cangrejo pangora, de tenazas grandes y de carne muy valorado en el segmento gourmet. Para capturar las varias especies de cangrejos, hay más de 2.200 recolectores de cangrejos, conocidos como cangrejeros, que los recolectan y distribuyen al mercado y a los restaurantes de la costa manabita.

**CANGREJO AZUL.** (*Cardisoma crassum*). Crustáceo que habita en la costa, en la zona de manglares particularmente de la provincia de Esmeraldas, donde abunda. Presenta una carne blanca, suave, de un sabor más dulzón que la del cangrejo rojo. Se utiliza de manera similar que el cangrejo rojo, y muchas veces sustituyéndolo, en varios platos de la costa ecuatoriana, como el arroz colorado o la tonga de guariche.

**CANGREJO DE PIEDRA, PANGORA.** (*Menippes frontalis*). Crustáceo de tamaño grande, que habita en aguas limpias y se alimenta de plancton y algas. Presenta un caparazón oval y de superficie lisa, de unos 13 cm de ancho. Su carne es blanca, suave, comestible, de sabor algo dulzón. Se le encuentra a lo largo de la costa ecuatoriana, desde Esmeraldas, pasando por Manabí, hasta alcanzar las provincias de Guayas y El Oro.

**CANGREJO PERRO.** (*Calappa convexa*). Crustáceo que habita en aguas saladas, cerca de la costa, a lo largo de toda la costa ecuatoriana, desde Esmeraldas, pasando por Manabí, hasta alcanzar Guayas y El Oro. Presenta un caparazón oval, de tamaño mediano, y su carne es blanca, suave, comestible.

**CANGREJO RELLENO.** Se trata de una preparación gourmet, probablemente de reciente creación, siguiendo la técnica del gratinado para rellenar el carapacho del cangrejo sin carne, lavado y seco. La mezcla del relleno lleva pan francés remojado en leche, un refrito de cebolla colorada, pimienta, sal y pimienta, hecho en aceite con achiote. A esa mezcla se agrega, poco a poco, removiendo, la carne del cangrejo, huevos duros picados, pan licuado, más la mezcla anterior y se rellena el carapacho. Finalmente se espolvorea con queso finamente rallado, parmesano o mozzarella, y se gratina en el horno.

**CANGREJO ROJO.** Ver: GUARICHE.

**CANGUIL.** Especie de maíz de grano pequeño, delgado y duro, que consumían los indígenas americanos en tiempos prehispánicos. Al freírlo en manteca, revienta el grano, tomando la forma de una pequeña rosa blanca, de suave textura, que es sazonada con sal. Es el canguil ecuatoriano, que llaman palomitas de maíz en España y México, crispeta en Colombia, cotufa en Venezuela, po en Uruguay, avatí pororó en Paraguay, cabritas en Chile, pipoca en Brasil, maíz cancha en el Perú. Es el famoso pop corn estadounidense.

**CÁNTARO.** Vasija de barro cocido, con asa, y escotadura a manera de boca para verter líquidos. También es una vasija de barro cocido, o incluso metálica, estrecha de boca, ancha de barriga y estrecha por el pie, dotada de una o dos asas.

**CANTIMPLORA.** Vasija de metal utilizada para transportar agua, y, en muchos casos, para conservarla fría.

**CANUTO, SOTO, SOTE.** Utensilio elaborado con caña guadua empleado para avivar el fuego o las brasas en el fogón. Es una pieza alargada y hueca de pequeño tamaño, cilíndrica y abierta. / La parte hueca entre nudo y nudo de la caña se llama canuto o cañuto. / Antaño se vendía, en Manabí, la mantequilla blanca metida en canuto, tras haberla envuelto previamente en hojas amortiguadas de plátano que se amarraban con zapán.

**CAÑA DE AZÚCAR.** (*Saccharum officinarum*). Gramínea tropical, de hasta 6 m de altura, originaria de la India, introducida por Colón a las Antillas en 1493, y que se convirtió en un sistema de plantación de monocultivo en América a partir del siglo XVII, intensificándose su cultivo en el siglo XIX, ligado en muchas regiones a la explotación de la mano de obra de ascendencia africana sometida a régimen de esclavitud. El contenido de azúcar de la caña varía entre el 6 y el 16 % de su peso, aunque puede alcanzar un 20 %, si en el cálculo se agrega la glucosa. Esta planta es una de las principales fuentes para la producción de azúcar, mucho más importante que la zanahoria azucarera, la principal fuente azucarera en Europa. De la caña de azúcar se obtiene jugo y fibra. Del jugo deriva la melaza, la panela o raspadura, el alfeñique o melcocha, el jugo de caña y algunas bebidas alcohólicas como el currincho y el ron. La mayor superficie cultivada de caña de azúcar está en el Guayas (más de un 70 % del total nacional), seguido de Cañar (20 %), Carchi e Imbabura (2 %). En Guayas funcionan dos grandes ingenios azucareros: Valdez y San Carlos. En la provincia de Manabí existía una tradición de cultivo centenaria, pero ahora es un productor marginal de caña de azúcar, con una superficie plantada de 1.200 has, concentrada en el cantón Junín, dedicadas a la producción de panela y aguardiente. En la provincia hay tres pequeños centros productivos: el cantón Junín, la parroquia rural Abdón Calderón, del cantón Portoviejo, y el sitio San Carlos Gramalotal, en el cantón Jipijapa.

**CAÑAGUADÚA.** (*Guadua angustifolia*). Planta gramínea, que se emplea para la construcción y otros usos. Con fines alimentarios se consume el cogollo o brote de la caña, pero no es muy común tal uso. En algunas partes se emplea trozos de caña para cocinar, en su interior, pescados. La caña se produce en todo el país, principalmente en las provincias de Pichincha, Azuay, Guayas, El Oro, Manabí, Los Ríos.

**CAPA.** Líquido de una cierta densidad que se echa encima de un preparado para bañarlo.

**CAPIRULETA CON TUSA.** La bebida capiruleta se hace en el campo utilizando como utensilio para batirla una tusa de maíz, a la que se le incrusta un palito en el medio. Luego se coloca en un vaso una clara de huevo. Se hace girar rápidamente la tusa con las palmas de las manos abiertas hasta que la clara se torne espesa. Luego se le agrega azúcar, y se sigue batiendo hasta que haga espuma. El nombre generalizado en las regiones andinas de Colombia, Perú y Venezuela es el de caspiroleta o caspiruleta. En la región oriental de Venezuela se le llama capiruleta, como en Manabí, y se elabora igual: clara de huevo batida, mezclada con azúcar y canela, que se toma tibia. En las otras partes de América se la conoce como caspiroleta, y se trata de una bebida reconfortante, elaborada con leche caliente, huevos, canela en polvo, aguardiente (brandy, ron, coñac, de acuerdo con el país) y azúcar, que se sirve tibia. En algunas partes, se suele bañar con esa crema dulce y espesa al bizcochuelo antes de servirlo. La receta de caspiroleta se encuentra en varios recetarios del siglo XIX, como El Cocinero Mexicano, de 1831, con otros ingredientes como pulpa de coco rallado, almendra molida y camote, que, mezclado con leche caliente, azúcar huevo batido, se empleaba para cubrir el bizcochuelo. Ver también: CASPIROLETA.

**CAPRINOS.** Grupo de la familia de los Bóvidos, entre los cuales se encuentran las cabras, las ovejas y los carneros.

**CARACOL.** (*Helix sp.*). Nombre común que reciben los moluscos gasterópodos, tanto de agua dulce como de mar, de concha en espiral, cuerpo prolongado y con dos a cuatro tentáculos en la cabeza. Algunos son comestibles. En el Ecuador se da el caracol terrestre (*Helix aspersa*), de carne comestible y apreciado para su producción por su agradable sabor, alta tasa reproductiva y buena resistencia. Se produce en Carchi, Cayambe, Chimborazo, Loja, Pichincha, Tungurahua y en las provincias del Oriente. En Manabí es muy poco consumido.

**CARAMBOLA.** Ver: FRUTA CHINA.

**CARMELIZAR.** Untar un molde o cubrir el fondo de un molde con azúcar a punto de caramelo.

**CARAMELO.** Pasta de azúcar, que se convierte en almíbar al calentarse y se endurece al enfriarse. Se trata de azúcar tostada que presenta una tonalidad dorada y un sabor entre amargo y dulce, que se utiliza para colorear en pastelería y en la cocina o para darle un gusto especial a ciertas preparaciones como los flanes.

**CARAMELOS DE LECHE.** Golosina elaborada con leche y mantequilla. La mantequilla se derrite en una cacerola, a la que se agrega la leche, batiendo constantemente, y luego se coloca sobre un mármol aceitado. Al enfriar, se corta en cuadritos, y se envuelve en papel graso.

**CARAPACHOS RELLENOS.** Preparación que consiste en hornear carapachos de cangrejo rellenos con una mezcla de pan, licor refinado o pisco, pasas, aceitunas, adornadas con huevos duros picaditos y espolvoreados con azúcar. Las patas, o “manos”, gordas horneadas se usan como adorno en el plato. Algunos sustituyen, en el relleno, el pan por plátano maduro.

**CARDÓN, CACTO.** (*Armatocereus cartwrightianus, Pachycereus pringlei, Cereus hexagonus*). Árbol de las Cactáceas, arborescente, perenne, suculenta y columnar, con espinas y flores de color blanco. De hasta 10 m de altura, presente en regiones áridas y semiáridas. Presenta un tallo de color verde, con ocho costillas con espinas blanco-verdosas. Su fruto es de color rojo, de forma ovoide, de 5 a 8 cm de largo, cubierto de espinas, y con semillas pequeñas y de color negro, la pulpa, comestible, es de color blanco y se consume al natural.

**CARITA.** (*Selene oerstedii, S. peruviana*). Pez marino, pequeño, de cuerpo plano y piel lisa, con muchas espinas, perteneciente a la familia Carangidae. Es una especie abundante en la costa marítima del Pacífico sur, popular por su bajo precio en los mercados públicos regionales. Se come generalmente frito o en estofados.

**CARMELITAS.** En la Costa, rosquitas dulces de almidón con azúcar. Probablemente su nombre tenga alguna relación con las monjas carmelitas que llegaron a la región.

**CARNE.** Producto correspondiente a la parte de la canal de los animales sacrificados. La carne que se consume procede principalmente de mamíferos y aves de corral. Se distingue usualmente entre carne roja (vaca, carnero, cordero, chivo, etc.) y carne rosada (ternera, cerdo, conejo y caza). En algunas clasificaciones cárnicas aparece la carne negra, de animales de caza, y se llama carne blanca a la carne rosada. El pescado no se considera dentro de la categoría genérica carne, sino aparte, como pescados y mariscos. Cerca del 35 al 65 % del peso de un animal está formada por músculos (que es propiamente la “carne”), que son diferentes en textura, de acuerdo con la parte del animal utilizada, pues mientras mayor sea el trabajo de un músculo, más correosa o dura será la carne, obteniéndose las partes más tiernas del tercio medio

superior del animal. Cuanto más viejo es el animal, habrá desarrollado más tejido conjuntivo y menos tierno será. La cocción puede ablandar o endurecer una carne según el grado de calor empleado y la duración del proceso. Hay algunos procedimientos simples que se usan para ablandar la carne, tales como golpearla (para quebrar las fibras y tejidos conectivos) o usar frutas (como papaya, kiwi, etc.) que contengan enzimas que desintegren las fibras musculares.

**CARNE DE RES.** La ganadería bovina se divide en ganadería de carne, ganadería de leche y ganadería de doble propósito, es decir, de carne y leche a la vez. El 70 % de la producción de carne del Ecuador procede de la Costa, y el 30 % restante de la Sierra y la Amazonía. La producción de carne de res de la Costa sale de 6 provincias (Manabí, Esmeraldas, Santo Domingo, Guayas, Los Ríos y El Oro). De ellas, la más importante es la zona norte de Manabí, responsable del 40 % del total de la producción, destacando el cantón Chone sobre los demás de la provincia. En la región 4, funcionan dos grandes ferias comerciales de carne: Santo Domingo de los Tsáchilas y el cantón manabita de El Carmen. El consumo de carne de res en algunos cantones de Manabí es muy elevado. Es el caso del cantón Bolívar. Un estudio realizado en 2017 (Rivadeneira *et al*, *Rev.Prod. Anim*, 29 (2), 25-31) concluyó, en virtud de una amplia encuesta, que el 97 % de los habitantes del cantón consumen un promedio de 1,8 kg/semana de carne fresca de res y de embutidos de carne de cerdo adquiridos en tercenas y mercados públicos.

**CARNE CON MANÍ.** Preparación que lleva carne de chanco y maní molido. Algunos le agregan yuca, y la sirven acompañado con arroz blanco.

**CARNE DESMECHADA.** Carne generalmente de res, que se cuece y luego se deshilacha o desmenuza para ser después guisada o frita, servida sola, o con arroz, o como relleno de empanadas. En algunos países la llaman carne mechada.

**CARNE EN PALITO.** Trozo de carne asada ensartada en un palito que era vendida por vendedores ambulantes en las calles principales de Portoviejo. Era muy popular entre los niños cuando salían de las escuelas. Los vendedores también estaban presentes, y aún están, en la entrada de estadios deportivos y en los espectáculos musicales y circos que llegaban a la ciudad.

**CARNE MOLIDA.** Carne generalmente de res o de cerdo, triturada en molino, que se cuece, guisándola, friéndola u horneándola, para realizar ciertas preparaciones o para usarla como relleno de algunas preparaciones como pastelitos, empanadas, caigua rellena, salsa de espagueti, hamburguesa, pastel de carne, etc. La carne molida debe cocerse bien hasta que desaparezca la pigmentación rosada y el jugo que desprenda sea de color claro y se seque. La carne molida se daña con facilidad, por la multiplicación de las bacterias. Algunos le dicen carne picada.

**CARNE PUNZADA.** Preparación que lleva lomo fino de res, jugo de naranja, tomates, cebolla, ajo, pimiento rojo, salsa inglesa, manteca roja (con achiote), sal, pimienta, comino y agua. El nombre de este plato proviene del hecho de que la carne es punzada con la punta de un cuchillo para introducir en cada incisión el aliño. Después se baña la carne con la salsa inglesa y se deja macerando toda la noche. Luego se cocina la carne en agua, se le añade la manteca roja. Al ablandar la carne, se corta en rodajas y se vuelve a cocinar, tras haberle agregado el jugo de naranja, y se deja cocinar hasta que esté lista, es decir, cuando solo reste en el fondo la olla un poco de jugo. En un libro sobre el folklore nutricional ecuatoriano, de Paredes Vásquez (1959), se señala que en la Costa se ofrece la carne en palito, que se hacía, entonces, hace 60 años, con carne, manteca de chanco con achiote y sal, y se ensartaba en un palito de mangle. A veces le ponían un muchín en la punta.

**CARNERO.** (*Ovis aries*, *O. orientalis*). Mamífero rumiante, ungulado, de la familia de los bóvidos, originario de Asia, de cuernos arrollados en espiral, pezuña hendida y lana espesa. Su carne es de color rojo oscuro, rodeada de una abundante capa de grasa. El carnero es el macho adulto, útil por su lana, piel y carne. La hembra es la oveja, y la cría es el borrego.

**CASCARITA.** Preparación típica de las provincias del Austro ecuatoriano (Azuay y Cañar), aunque también se degustaba en Manabí por la difusión del plato. Se trata de cuero de cerdo cortado en láminas muy finas, que luego se asan en fuego de leña para dorarlo, hasta dejarlo crujiente.

**CASPIROLETA.** Especie de ponche. Bebida un poco espesa elaborada con la mezcla de leche, huevos batidos, canela y azúcar, y la adición moderada de algún licor. Es una bebida que se toma en el Ecuador, pero también en Colombia, Perú y Venezuela, elaborada con leche, huevos batidos, canela, azúcar, vainilla, nuez moscada y brandy o ron.

**CATANGA.** Instrumento artesanal de pesca, para capturar especialmente langostas y camarones en las aguas de ríos de poco caudal. La catanga se construía antes en forma cilíndrica, pero ahora se hace mayormente rectangular. Se arma artesanalmente con listones de caña guadua en latillas delgadas, y con bejuco y piola para atarlas. Se trata de una jaula alargada, rectangular, de, en promedio, unos 90 cm de largo y 40 cm de ancho, con un extremo abierto y otro prácticamente cerrado, dispuestos de tal forma que los peces y crustáceos puedan entrar, pero no salir. Se trata de una estructura, construida con unas 28 latillas, que dispone en su interior de dos “embudos”, conectados entre sí. Uno para atraer la presa con la carnada (por lo general tripa de pollo o plátano maduro), y el otro que opera como una jaula donde quedan atrapados los crustáceos, hasta un número aproximado de diez ejemplares. La catanga se coloca en el río, a medio flotar y amarrada a una rama, por lo general en la tarde y se retira

a la mañana siguiente. Se cree que la idea de este instrumento fue traída a América del Sur por los grupos de negros africanos introducidos forzosamente a América por los tratantes de esclavos para trabajar en las haciendas. En el Perú el camarón se pesca en los ríos usando una estructura cónica de madera, que llaman *isan'qa*, que recuerda un poco a la catanga, aunque la forma de la estructura usada sea diferente.

**CATA.** Acción de probar un vino, licor o alimento.

**CATAR.** Degustar una bebida para detectar las sensaciones que puedan percibirse tanto de su color, como de su olor y sabor.

**CAZA.** Búsqueda, persecución, captura y muerte de animales silvestres, tanto grandes (caza mayor, como el venado, el tapir) o pequeños (caza menor, como el conejo, la guanta, la guatusa, la perdiz), con el propósito principal de aprovechar su carne y su piel. La carne de caza presenta una textura dura y un sabor intenso, dependiendo del tipo de alimentación del animal (frutos silvestres, brotes tiernos, semillas, raicillas, hojas). La carne es, por lo general, magra, y se endurece si no se cuece como es debido.

**CASABE.** Tortilla delgada, plana, circular, asada en tiesto de barro, tras exprimir la sustancia tóxica contenida en la pulpa de la raíz de yuca, usando un utensilio llamado *senoriya*, hecho con fibra del árbol *senorijati*. El casabe, de factura artesanal y ancestral es el pan de la cuenca amazónica. En la Amazonía ecuatoriana los elaboran los grupos indígenas *siekopai* y *siona*, habitantes de la provincia de Sucumbios. Ese tipo de pan lo encontramos también a todo lo largo de la cuenca amazónica: en Colombia, Venezuela, Perú y Brasil.

**CAZÓN.** Nombre genérico de los tiburones pequeños, empleados generalmente en la elaboración de guisos.

**CAZUELA.** Nombre que se da a los utensilios que consisten en recipientes hechos de arcilla o barro, de diferentes tamaños, pero siempre más anchos que altos, redondos, profundos, con dos asas y tapa, empleado para preparar guisos, para “reventar” el arroz, hacer frituras y otras preparaciones. Con su empleo se hace un buen cocolón de arroz, término que, probablemente, derive del latín *coculum*, que significa caldero, cazuela. Se acostumbra servir algunos platos en la propia cazuela en la que se hornean.

**CAZUELA DE CERDO.** Caldo espeso que se hace con plátano verde crudo rallado que se revuelve con la carne de cerdo y el cuero de cerdo (opcional) ya aliñada con ajo, comino, orégano, pimienta y cebolla. Se agrega maní, se coloca en cazuela de barro y se hornea.

**CAZUELA DE MARISCOS.** Caldo espeso que se prepara a base de plátano rallado, maní molido y, diversos frutos de mar (pescado, mejillones, calamares, camarones), aderezados por un refrito, cocinados a fuego lento y servido en cazuela de barro.

**CAZUELA DE PESCADO.** Caldo espeso que lleva plátanos verdes, agua, pescado (preferiblemente albacora, picudo o sierra), maní molido y disuelto en agua tibia, cebolla blanca, cebolla colorada, pimienta, ajo, achiote líquido y cilantro. Mientras se cocina, se tapa la olla con hojas de plátano. Otros terminan la preparación en el horno, en su respectiva cazuela de barro.

**CAZUELA DE VERDE.** Sopa preparada con corvina, agua, maní molido, plátano verde, cebolla, tomate, pimienta, sal, achiote, pimienta y orégano.

**CEBADA.** (*Hordeum vulgare*). Gramínea, rica en fibra soluble, que se cultiva en la Sierra, pero se utiliza en sopas y panes en algunas provincias costeras del Ecuador. Una de ellas es Manabí. La harina de cebada se usa para consumo humano (sopas, arroz de cebada, pinol, máchica, etc.), animal (balanceados para ganado bovino y ovino) y en la industria cervecera.

**CEBOLLA.** (*Allium cepa*). Planta herbácea bianual, de la familia de las Liliáceas. El centro primario de origen de esta planta es Asia, de donde fue traída a Europa por los navegantes griegos y romanos, y de allí, mucho tiempo después fue llevada a América por los colonizadores españoles. La planta tiene un fruto que presenta dos partes: el bulbo propiamente dicho, o parte basal, formado por una suerte de hojas, que se presentan como túnicas o capas, que funciona como sustancias de reserva, y cuyo color depende de la variedad de cebolla de que se trate. La otra parte es el filodio, o parte verde, que funciona como el sostén de la planta. El bulbo está formado por células grandes, alargadas u ovaladas, unidas por una sustancia llamada péptico. Al romperse esas células, al cortarlas, se liberan unos aminoácidos, del grupo sulfuro, con azufre, que se combinan con enzimas para producir una sustancia de defensa que es irritante para el depredador: el sulfóxido de tiopropanal, que hace llorar a las cocineras y cocineros, Ese efecto se reduce cortando el bulbo bajo un chorro de agua. La cebolla puede conservarse hasta cuatro meses, a temperatura ambiente. La cebolla es un alimento, cuyo jugo, al igual que el del ajo, ayuda a combatir el reumatismo, al disolver el ácido úrico. Entre las variedades de cebolla encontramos la cebolla perla, la cebolla colorada, la cebolla verde (con ramas largas, verdes y delgadas), la cebolla blanca (con ramas largas, verdes y gruesas), la cebolla amarilla, la cebolla paitaña (una cebolla colorada de fuerte sabor, más duradera que la colorada paitaña de la Sierra, porque en la Costa tapan el bulbo con su follaje y se “endurece”). En Crucita funciona un centro de acopio de cebolla, con capacidad de almacenamiento de 200 TM, que acopia las producciones cercanas, entre ellas la de La Sequita, que produce entre 300 a 400 TM cada

cosecha, o El Cerecito. La cebolla se produce en Manabí desde 2013-14, principalmente en los cantones de Rocafuerte (el de mayor producción), Portoviejo, Sucre y Jipijapa (Puerto Cayo).

**CEBOLLA. VARIETADES.** Hay distintas variedades de cebolla (*Allium cepa*). Algunas presentan el bulbo de color blanco perlado, marrón claro o rojo, tendiendo a morado. Algunas de estas variedades son picantes o dulces. La cebolla, apreciada en todo el mundo como verdura y condimento, participa en muchas preparaciones, que van desde sopas y ensaladas hasta contornos o guarniciones de platos fuertes. E inclusive hay algunos que elaboran hasta mermelada de cebolla.

**CEBOLLA BLANCA.** Es una variedad de cebolla parecida a la cebolla verde, pero más gruesa y de tallo más recto. Su sabor es fuerte, pero se suaviza al ser cocinada.

**CEBOLLA COLORADA, CEBOLLA ROJA.** Variedad de cebolla, de color rojo, que se debe a la presencia de la cianidina. La cebolla colorada es más suave y dulce que la cebolla perla o blanca. Algunos preparan mermelada con su centro. Algunos afirman que la cebolla colorada o roja previene la osteoporosis, debido a una sustancia llamada quercetina, un flavonoide antioxidante, que resulta eficaz también para proteger el sistema cardiovascular, el urinario y la próstata. Rica en fósforo (que facilita el trabajo “intelectual”) y silicio (que favorece la elasticidad de las arterias y ayuda a fijar el calcio en los huesos), aparte de contener vitaminas A, B y C, y de otros minerales como azufre, hierro, sodio y potasio.

**CEBOLLA PAITEÑA.** Nombre que se da a la cebolla de color morado y fuerte sabor, que se da tanto en la Sierra como en la Costa, pero la producida en la Costa se conserva mejor y más, porque allí al cosecharla la tapan con su follaje, y la “curan”.

**CEBOLLA VERDE.** (*Allium fistulosum*). Se trata de una variedad de cebolla de tallos verdes y largos y un bulbo pequeño y de color blanco brillante. Su sabor es suave y dulce. El tallo verde se emplea, picado, para realzar el sabor de una comida, tal como lo hace el perejil. Se usa mucho en frituras y en la composición del refrito.

**CEBOLLÍN.** (*Allium schoenoprasum, A. fistulosum*). Planta hortense, de la familia de las liliáceas, originaria de Asia, de hojas delgadas y largas, y de bulbo de tamaño muy pequeño empleado como saborizante. Los cocineros experimentados no cuecen el cebollín, sino que lo agregan finamente cortado al plato justo antes del momento de servir o, junto con otros ingredientes del refrito, lo sofríen ligeramente. Se usa en ensaladas, sopas, refritos, carnes y pescados. En medicina popular se emplea para aliviar catarros y congestiones pulmonares. Su cultivo es relativamente reciente en el Ecuador, en especial en la provincia de Pichincha, en la Sierra.

**CECINA.** Carne generalmente de res cortada en tiras o capas delgadas, desecada por acción de la sal, el aire y el sol, que permite la conservación de la carne hasta por unos seis meses, en ambientes secos y ventilados. Es la carne seca, cuyo nombre proviene del latín *siccina*, derivado, a su vez, de la voz *siccus*, seco, y que designa un modo de conservación de la carne extendida por toda América, conocida con los nombres de carne seca, tasajo, charqui.

**CEMITA, SEMITA.** Pan artesanal, delgado, de forma redondeada, hecho con harina integral, a cuya masa se agrega chicharrón molido. En algunas regiones andinas, como los Andes venezolanos, se elabora un pan redondeado, llamado acema, hecho con harina integral y panela, a cuya masa se agrega, a veces, chicharrón molido.

**CENTENO.** (*Secale cereale*). Cereal, planta anual de la familia de las gramíneas, originaria del Asia Menor, de granos nutritivos que se consumen cocidos en sopas, o cuya harina se utiliza mayormente para la elaboración de panes y de galletas. Se cultiva en la Sierra ecuatoriana.

**CENTOLLA.** (*Lithodes antareticus, Maja squinado*). Cangrejo marino grande con patas largas y finas, y caparazón con forma de triángulo redondeado, lleno de protuberancias. Se le encuentra en los mercados pequeros de Manta, donde es reputado por su carne fina y sabrosa, especialmente la del ejemplar hembra.

**CERDO.** Ver: CHANCHO.

**CEREALES.** Denominación genérica empleada para designar a las plantas productoras de semilla farináceas (harina), utilizadas desde la antigüedad para la alimentación humana o animal. Los principales cereales son: trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno y mijo. Los cereales pueden contener entre 8 y 15 % de proteína, aunque algunos aminoácidos, como la lisina, se registran como deficiencias en algunos cereales, por lo que son considerados como un alimento “incompleto”, que debe ser combinado con otro para fortalecerlo.

**CERNIDOR, CEDAZO, TAMIZ.** Utensilio que consiste, por lo general, en una malla metálica o plástica, tensa, rodeado por un aro metálico, plástico o de madera, y provisto con un mango para asirlo, usado para tamizar, filtrar o cernir harinas o polvos.

**CERNIR.** Filtrar una materia reducida a polvo, pasándola por un cernidor, colador o cedazo, para separar las partículas menudas de las más gruesas.

**CERVEZA.** Bebida fermentada resultante de la acción de la levadura de cerveza (*Saccharomyces cerevisiae*), sobre una solución de maltosa proveniente de la hidrólisis de un

almidón de cereal por la amilasa contenida en la malta. La cerveza es la bebida alcohólica más consumida en el Ecuador. La producción nacional de cerveza es controlada por la empresa SAB Miller), que abastece casi el 90 % del mercado con sus marcas Pilsener, Club y Dorada. El resto del mercado es cubierto por muchas marcas de cervezas importadas. Aparte de esto hay un enorme crecimiento en la producción de cervezas artesanales en casi todas las provincias del país, sumando más de 40 pequeños emprendimientos. En Manabí se producen varias cervezas artesanales, ubicadas no solo en Portoviejo sino también en Chone y Junín.

**CEVICHE.** Plato emblemático de la gastronomía de la costa ecuatoriana y peruana, que consiste básicamente en un caldo con pescado fresco y crudo, generalmente picado, cortado en trozos, macerado en jugo de limón o de naranja, acompañado, dependiendo de las regiones, de algunas hortalizas tales como cebolla colorada, choclo, camote, pimienta y ají. Hay notables diferencias en la forma de preparación y servicio del ceviche en el Ecuador y el Perú (donde lo llaman indistintamente ceviche o cebiche). En el Ecuador se acostumbra a servirlo acompañado de chifles, en la Costa, o de Canguil, en la Sierra. En algunas versiones, el ceviche lleva algunos pescados distintos al de albacora, como es el caso del ceviche de pinchagua o con maní, como lo sirven en Jipijapa, Manta y Crucita.

**CEVICHE CON MANÍ.** Ceviche servido en Jipijapa y otras localidades del sur de Manabí, servido con una salsa de maní. el pescado se presenta en trozos pequeños, que se acostumbra “cocer”, es decir, macerarlo en limón, durante al menos unas cuatro horas. La receta del ceviche con maní lleva pescado fresco (corvina, dorado, tilapia, etc.), cebolla colorada, tomate, pimienta verde y rojo, limón, cilantro o culantro, sal y aceite. Se sirve acompañado de ají, chifles, patacones o canguil. La paternidad del ceviche de maní es disputada entre varios lugares manabitas. Una vendedora de comida, con larga experiencia en el oficio, asegura haber vendido este tipo de ceviche en 24 de Mayo desde hace más de veinte años, usando como ingrediente el maní que traían desde Estancia Vieja de Portoviejo. Entonces lo servían acompañado de aguacate, tal como lo reseñó El Diario, de Manabí, en su entrega del 19.05. 2017. También en Jipijapa se cuenta con cevicherías de origen familiar que llevan mucho tiempo sirviéndolo acompañado de salsa de maní y aguacate.

**CEVICHE DE CAMARÓN.** Suerte de sopa que lleva camarón cocinado, limón, sal, tomate, ají pimienta, cebolla colorada o perla, cilantro, cebolla verde, mostaza, salsa de tomate. En esta preparación se utiliza el agua de cocción de los camarones. Otra versión lleva camarón cocinado, el agua de la cocción de los camarones, cebolla colorada, limón, salsa de tomate, ají y aceite. Algunos le agregan al cebiche de camarón gaseosa de naranja y glutamato monosódico, y lo sirven con chifles y canguil.

**CEVICHE DE PESCADO CON MANÍ.** Preparación elaborada con pescado, cebolla colorada, limón, tomate, pimienta verde, pepino, cilantro, sal, pimienta, aceite y maní. Se sirve tradicionalmente en Jipijapa.

**CEVICHE DE PINCHAGUA.** Es uno de los platos emblemáticos de Manta y Jipijapa. Lleva básicamente pescado, específicamente pinchagua, jugo de limón y sal. El pescado se “curte” durante varias horas, se le agrega culantro y se sirve. Algunos lo sirven con maní, tal como se acostumbra en Jipijapa, y cada vez más en Manta.

**CEVICHE DE SPONDYLUS.** Plato emblemático de la culinaria en la costa ecuatoriana, sin embargo, debido a la veda, ha perdido importancia. El Spondylus es un molusco bivalvo, con fuerte concha y espinas en su exterior, de color rojo intenso. De gran importancia simbólica en contextos y rituales de las culturas prehispánicas de Ecuador y Perú.

**CHALO DE ESPALDA.** Cesta hecha de bejuco de piquigua o mimbre, usada para cargar diversos frutos, entre ellos alimentos, sobre la espalda.

**CHAME.** (*Dormitator latifrons*). Pez con escamas, de agua dulce, aunque puede vivir también en agua salobre, de amplia distribución que se le encuentra en ríos desde Perú hasta México y algunas zonas de Estados Unidos. En el Ecuador abunda, ahora menos, en el área comprendida entre el estuario del río San Lorenzo, delta del río Esmeraldas, delta del río Chone, río Portoviejo, delta del río Guayas, y el estuario de Santa Rosa, en la provincia de El Oro. La ciénaga es uno de sus principales hábitats. El humedal de La Segua, declarado de importancia por la convención Ramsar en 2001, en la parroquia San Antonio del cantón Chone, es uno de los lugares donde es popular su captura y su consumo, llegando a mover, también, la economía del sector de la Sabana y la parroquia San José de Bachillero. En las inmediaciones del humedal de La Segua se realiza cada año la feria del Chame. Este pez es importante por cumplir una función ecológica, al transformar detritus del río en energía asimilable por niveles tróficos superiores. Sometido a cautiverio, puede ser cultivado, tanto en agua dulce como en agua con una salinidad del 15 %. No obstante, las chameras, que son espacios de cultivo de esta especie, están ubicadas en agua dulce, en particular en tierras bajas inundadas, a veces cerradas por cintas de bambú o en estanques de tierra. Su carne es apreciada por el consumidor, por su color blanco, con pocas espinas y con buen sabor y textura, y su rendimiento porque un 70 % de su peso resulta comestible. Puede ser consumido frito, asado, estofado, apanado y en cocido para sopa. Algunos hacen ceviche y bollo de chame. Es un pez que ofrece una buena resistencia a la manipulación, e incluso puede vivir fuera del agua hasta unos cinco días en condiciones húmedas. Se consume mucho en Manabí. Uno de sus principales centros de distribución es Chone, donde es popular su pesca y consumo desde la década de 1930. En

marzo, tras la época de lluvias, cuando las hembras han desovado, abunda, en particular en los puestos de venta que se encuentran en la carretera Chone-Tosagua. Muchas personas viven de la crianza y de la comercialización del chame en Chone, Tosagua y parte de Bolívar. También se captura y consume, aunque en menor cantidad, en las provincias de Guayas, Esmeraldas y El Oro. Es objeto de cultivo, por su rendimiento: en ocho meses alcanza una talla de 30 cm de largo y un peso de unos 600 gramos, aunque en condiciones de libertad se reportan ejemplares de 2 kg. Su carne se ha exportado tanto a Estados Unidos como a España.

**CHAME ENCANUTADO.** Preparación sencilla que consiste en eviscerar el pescado chame y aliñarlo, y luego introducirlo en un canuto de caña guadua, que conserve un extremo cerrado, para luego asarlo a la brasa. Esta técnica de cocción de asar un pequeño pescado de río introduciéndolo en un trozo hueco de un tronco de carrizo, marona o guadua (*Guadua webbaueri*) es corriente en las distintas regiones que conforman la cuenca amazónica. En la Amazonía peruana, por ejemplo, lo llaman marona challua, servida con yuca sancochada o plátanos asados y una salsa de ají.

**CHAME ESTOFADO.** Preparación guisada que lleva chame, cebolla colorada, ajo, pimienta, comino, orégano, pimienta y sal. Por lo general se sirve con arroz, patacones o plátano asado.

**CHAMPÚS.** Bebida preparada con maíz cocido, azúcar, raspadura y jugo de naranjilla, que se acostumbra preparar para consumir el día de Corpus. Otra receta se hace con maíz amarillo cocinado y pelado, plátano maduro, agua, azúcar, canela y clavo dulce. El champús es una bebida típica de la Sierra, pero también se sirve, en algunas ocasiones, en celebraciones de la Costa, tal como sucede en el día de San Juan.

**CHAMPÚS DE SAN JUAN.** Bebida tradicionalmente consumida durante el día de San Juan, el 24 de junio, en algunas localidades manabitas, como Picoazá, y se elabora con maíz amarillo, harina, plátanos maduros, panela o raspadura de caña de azúcar, canela, pimienta y clavos de olor.

**CHAMUSCAR.** Quemar la parte superficial o las puntas de una cosa.

**CHANCHO, CERDO, COCHINO, MARRANO.** (*Sus scropha*). Mamífero doméstico, omnívoro, cuadrúpedo, de patas cortas, pezuñas de cuatro dedos, cola corta, hocico largo y flexible, piel gruesa, recubierta por ásperas cerdas. Fue domesticado en la región del Cáucaso e Irán, llevado a Europa probablemente por los griegos, y luego introducido a América hispana en tiempos de la colonización española. Era el cerdo ibérico, de pelaje oscuro, con cerdas gruesas, de cuerpo alargado y magro, de cabeza grande, orejas cortas, hocico redondo, patas

cortas y pezuña hendida, que era criado en un régimen de libertad o semi-libertad, comiendo libremente bellotas en vastos espacios. De ese cerdo se obtienen los famosos jamones españoles e italianos. Ahora se han introducido nuevas variedades de chanco, de mayor tamaño, cuerpo más grueso, más precoces, con la coloración de su cuerpo variable, de acuerdo con la variedad, que van desde el blanquecino hasta el negro, que se cría en chiqueros higiénicos. Es un animal omnívoro, de dieta muy amplia, que se cría por su carne y su piel. Se emplean distintos nombres comunes para nombrarlo: chanco, cerdo, puerco, marrano, cochino, etc. Al ejemplar macho se le llama verraco; a la hembra, marrana, y a la cría cochinito. Un lechón, de carne muy valorada y demandada para asar u hornear, es un ejemplar de 4 a 8 semanas de vida que todavía lacta de su madre. La carne del cerdo es muy estimada en la cocina manabita, con la cual se preparan muchos platos, utilizándose, como en otras partes, muchas partes de su cuerpo para las diferentes preparaciones: la manteca o grasa fundida, la piel, las orejas, las patas, las cerdas o pelos, las manos, las entrañas, la cola y su carne. Casi todas las partes de su cuerpo, incluso la sangre, se utilizan en la elaboración de embutidos. El tocino, tocineta, beicon o bacon, tira obtenida del lomo o del costado, se utiliza, tras freírlo, para acompañar huevos fritos en el desayuno (el famoso desayuno americano) o se emplea para albardar piezas de carne y evitar que se sequen durante la cocción. La carne de cerdo más tierna procede del lomo o espalda. La carne se consume fresca, salada o ahumada, y la denominación de “jamón” se reserva para designar los cortes del muslo. Por ser objeto de mala fama como transmisor de la triquinosis, transmitida por el gusano parásito *Trichinella spiralis*, que se aloja en los tejidos musculares, es recomendable congelar previamente la carne y cocerla a una temperatura elevada, superior a los 70 ° C. La carne de cerdo tiende a secarse y endurecerse con facilidad durante la cocción. Para evitarlo, se recomienda cocerla a baja temperatura (menos de 120 ° C), para evitar la pérdida de sabor, jugos y ternura. La carne de cerdo es rica en proteína, vitaminas (tiamina, niacina, riboflavina), minerales (zinc, potasio y fósforo) y grasas saludables. Las grandes granjas porcinas, responsables de casi un 70 % de la producción porcina nacional, están ubicadas en Santo Domingo de los Tsáchilas, Guayas, Pichincha, Manabí y El Oro. El 30 % de la producción restante está repartida en pequeñas granjas en todo el país. El Ecuador produjo en 2017 un poco más de 173.000 tm, pero aún no es autosuficiente en el rubro, pues importa casi 4.000 tm al año. La producción porcina ecuatoriana ha enfrentado varias dificultades: el bajo rendimiento relativo por animal, el elevado costo relativo del procesamiento de un kilo de carne de cerdo (2,15 US \$/Kg) frente a 1,70/1,80 US \$, en promedio, en Colombia y Perú; el contrabando de la carne o el animal en pie y el costo relativamente elevado del alimento porcino. No obstante, la situación del sector ha mejorado, a pesar de haberse iniciado la industrialización en el 2005. Ahora el Ecuador es casi autosuficiente en porcicultura, salvo algunas importaciones que hace de piel y grasa para la industria de embutidos. El consumo per cápita de carne de cerdo en el Ecuador es de 10,9 kg/p/año, igual al de Colombia, y todavía relativamente pequeño en relación con los 25 kg de Chile,

16 de Paraguay y 13 de Brasil. Eso quiere decir que hay un gran potencial de crecimiento para los productores y la industria del cerdo en el país. Otros indicadores comparativos son América del Sur, en promedio, con 12 kg, y fuera de la región latinoamericana, USA, con 30, Europa con 50 y Asia con 70.

**CHANCHO, MATANZA DEL.** La matanza del cerdo es una práctica artesanal extendida en la Península Ibérica y en América Latina, para procurar alimentos para la familia durante una buena parte del año, presentando, para cada país, sus particularidades regionales y locales. En el Ecuador se conoce como “marranada”. No obstante, hay algunos elementos comunes en todas las partes donde se practica: la ocasión festiva y grupal, la terrible muerte del chancho con el escándalo y estridencia de sus chillidos adoloridos, la participación de los familiares en el evento, la actuación de un matarife o de una persona encargada de sacrificar el animal, la división del trabajo en las operaciones de limpieza y elaboración de subproductos. La operación comienza desde horas tempranas del día. Tras la muerte del animal, por degollamiento, continua la recolección de la sangre, la limpieza de la piel, el despiece del animal, la limpieza de los intestinos y el estómago, la elaboración de las morcillas con la sangre, de otros embutidos con la carne, y de los chicharrones con la piel grasa. Es un ambiente de arduo trabajo, pero también de fiesta, con tragos, que termina bien tarde en la noche, o en la madrugada del día siguiente.

**CHICHA.** Bebida refrescante, si se toma fresca, o fermentada, con una cierta graduación alcohólica, dependiendo de los días de reposo para que fermente. Es una bebida elaborada de maíz en la región, utilizando preferiblemente, según receta aportada por Regalado (2008), maíz amarillo, agua, canela, hojas de naranja, hojas de higo, clavo de olor y panela. Se elabora también en la Sierra y en la Amazonía ecuatoriana, donde hay variantes en las formas de prepararla y en la materia prima fundamental para hacerla, pues las hay de arroz, yuca, y de cualquier materia farinácea o utilizando la drupa de varias palmeras. La encontramos en varios países de la región que la presentan como una bebida “típica” del lugar. La palabra chicha es voz antillana, probablemente taína o caribe. En quechua se dice asu, asua, azua, con variantes en aqha, acja, tal como también la nombraban en el altiplano andino, desde Perú hasta Colombia. Hay evidencias del consumo de la chicha desde tiempos prehispánicos, mucho antes de la llegada de los españoles a la región, en el siglo XVI. En las tumbas de los señores se dejaban vasijas con los manjares preferidos del difunto. Sobre el cadáver colocaban cañas huecas, por las cuales vertían azúa, chicha elaborada con maíz, de acuerdo con la creencia de que los muertos la bebían, según el cronista Pedro Cieza de León.

**CHICHA CRIOLLA, CHICHA DE MAÍZ AMARILLO.** Bebida elaborada con harina de maíz amarillo, que llaman maíz “criollo”, “papas” de hierbaluisa o limoncillo, hojas verdes de higo o de naranja y especias de dulce. Al terminar el cocimiento, se le agrega esencia de

vainilla, de guineo o rosa, azúcar y hielo. Es famosa la chicha elaborada en Jaramijó, que se ofrece durante la fiesta de San Pedro y San Pablo. Otra receta lleva maíz amarillo, canela, azúcar, agua y esencia de vainilla, y se sirve con trozos de hielo.

**CHICHA DE ARROZ.** Bebida refrescante preparada con arroz, agua, cáscara de piña, panela, hoja de arrayán, hoja de naranja, hoja de cedrón y ramas de hierbaluisa, que se sirve bien fría.

**CHICHA DE CHONTILLA.** Chicha elaborada con la pulpa de la drupa madura de la palmera chontilla o chontaduro, plátano maduro y azúcar, si es necesario. Se agregan canela y clavo de olor.

**CHICHA DE JORA.** Bebida refrescante preparada con maíz germinado y seco, o jora, que es molido y luego cocido en agua, tras lo cual se deja fermentar. Dependiendo del tiempo dejado en fermentación, la preparación se puede convertir en una fuerte bebida alcohólica.

**CHICHA DE LA SANTA.** Bebida elaborada con la mezcla de harina de trigo y harina de maíz, y el agregado de jugo de naranjilla, azúcar y agua, se pone a cocinar hasta obtener una preparación densa como una mazamorra, moviéndola constantemente para que no se hagan grumos. Al estar lista, se retira del fuego y se deja reposar hasta el día siguiente, que será cernida, preferiblemente con cedazo de cerda fina, y se rectifica el sabor, para agregarle o no azúcar. Si la preparación quedó muy espesa, se le agrega agua hasta obtener la densidad deseada.

**CHICHA DEL SANTO.** Bebida que se ofrece en la celebración del onomástico de una persona, que se elabora con maíz amarillo molido, puesto a hervir en agua, con la adición de hojas de higo y de naranja, “papitas” de hierbaluisa o limoncillo y algunas especias dulces.

**CHICHA DE YUCA.** Bebida un poco espesa elaborada con yuca, agua y levadura. Se lava la yuca y se corta en trozos que se ponen a remojar y luego a cocinar al vapor, tapando la olla con hojas de plátano o de bijao hasta que ablande. Luego se muele en un molino casero. A la masa resultante se le agrega la levadura disuelta en agua y se mezcla bien. Se deja en reposo durante uno o dos días para que fermente suavemente para tomarla como bebida alimenticia, agregándole azúcar. Si la bebida se quiere más fuerte, se deja fermentar más de tres días. En ese caso no se agrega azúcar.

**CHICHA DE YUCA Y CAMOTE.** Bebida un poco espesa hecha con yuca, camote morado o anaranjado, agua, levadura y hojas de plátano o bijao. La yuca se cocina en agua, tapando la olla con una hoja de plátano o bijao, hasta que ablande, y luego se muele. Se mezcla la masa

de yuca con el camote rallado y la levadura disuelta en agua. Se deja fermentar durante uno a dos días si se quiere una bebida suave, y más de tres días si se quiere fuerte.

**CHICHARRÓN.** Piel y grasa del cerdo, adherida o no al cuero, cortada en trozos, salada, y luego frita en su propia grasa hasta que suelte toda la manteca y adquiera una consistencia crujiente. El término procede del verbo achicharrar, y probablemente sea una palabra onomatopéyica del ruido que hace el producto al freírse.

**CHICHARRÓN DE CALAMAR.** Trozos de calamar, aderezados y empanizados (con una mezcla de harina, huevo y pan molido), que se fríen. Por lo general se sirven integrando platos mixtos, junto con chicharrones de pescado, y acompañados con patacones y salsas.

**CHICHARRÓN DE PESCADO.** Trozo de pescado, sin espinas, sazonados con sal y pimienta o con “sazón”, al que se le agrega harina, huevo y pan molido, para luego freírlo hasta que quede crujiente. Se sirve acompañado, por lo general, con arroz blanco, patacones, ensalada y salsas diversas.

**CHIFLE.** Rodaja u hojuela muy delgada de plátano verde, e incluso de plátano maduro, elaborados, por lo general, utilizando las variedades maqueño y barraganete, que se fríe en aceite o manteca de chanco bien caliente, hasta hacerla crujiente, y a la que luego se sala. Este producto, de gran consumo popular, se elabora artesanal o industrialmente, y se distribuye empacado en fundas de plástico. En su procesamiento intervienen varios artefactos: máquinas cortadoras o laminadoras, freidoras y selladoras de empaques. El chifle, llamado así tanto en el Ecuador como en el Perú, es un compañero inseparable, en Manabí, de encebollados y ceviches. En Manabí había, en 2018, según el diario El Comercio (23.03.2018) seis plantas productoras de chifles, y patacones. Hay, además, 65 talleres pequeños privados que elaboran chifles y patacones, y 33 talleres que elaboran harina de plátano. /Algunos estudiosos como Zapata Acha señalan la probable procedencia de la voz chifle del árabe chafra que, en España, significa hoja de espada, por el parecido de la forma del chifle a ésta. Hay también la hipótesis de que se trata de una palabra de origen onomatopéyico, que imita el sonido que hace la hojuela crocante al ser masticada.

**CHIFLES DE CAMOTE.** Laminillas o rodajas finas de camote que se ponen a remojar en agua con sal, por lo menos 10 minutos, y luego se secan y se fríen en aceite o manteca bien caliente hasta que estén tostadas y crujientes.

**CHIFLES DE YUCA.** Rodajas finas o laminillas de yuca, puestas a remojar en agua con sal durante al menos unos 10 minutos, y luego se fríen en aceite o manteca bien caliente hasta que estén tostadas y crujientes.

**CHILLANGUA, CULANTRO DE MONTE, CULANTRO DE POZO, CIMARRÓN.** (*Eryngium foetidum*). Hierba muy ramificada, silvestre, de origen americano, probablemente de la cuenca amazónica, que presenta hojas lanceoladas, de bordes espinoloso-serradas, de fuerte sabor, utilizado como condimento en la cocina latinoamericana, en particular en la cocina amazónica y en la cocina de las comunidades afroamericanas. Su uso es común en toda América tropical, donde recibe muchos nombres. En el Ecuador es uno de los distintivos de la cocina afroecuatoriana, en particular de la provincia de Esmeraldas, junto con el coco y el orégano, en la elaboración de ensumacaos, tapaos y encocaos. Algunos sostienen que su uso responde a una influencia cultural de las comunidades negras colombianas del Cauca y Nariño, donde la hierba es muy utilizada en la cocina desde la temprana implantación de trabajadores esclavos en la economía regional. En las comunidades negras se emplea como condimentos y medicamento popular para aliviar, ingerida en infusión, dolencias estomacales como diarrea, disentería, meteorismo o flatulencia y para estimular el parto.

**CHINCHURRIA, CHINCHULÍN.** Intestino delgado del ganado vacuno, porción u ovino, trenzada y asada. Se come caliente, porque al enfriarse, la grasa fría se torna desagradable para su consumo. En la sierra ecuatoriana lo llaman tripa mishki. Del quechua chunchull, tripa. En Argentina lo llaman chinchulines y chunchules en Chile.

**CHIRARÁN.** Nombre que se le da a la albahaca en la provincia de Esmeraldas y en Pedernales, en el extremo norte de la provincia de Manabí.

**CHIRIMOYA, CHIRIMOLLA.** (*Annona cherimola*). Árbol americano de las anonáceas, de hasta 8 m de altura, cuyo fruto es oviforme o en forma de corazón, de color exterior verde, con placas sobresalientes en toda la superficie. En su interior, hay una pulpa blanca, carnosa, de sabor dulce, con semillas negras. Se come como fruta fresca o se emplea para elaborar postres y helados.

**CHIVO, CHIVATO.** Macho cabrío en el ciclo total de su vida. También cría de la cabra (*Capra hircus*) desde el destete hasta que llega a la edad reproductiva. El chivo es un mamífero pequeño, cuadrúpedo, omnívoro, patas cortas y cuernos arqueados. De él se aprovecha la carne, la piel y la leche en el caso de la hembra (cabra). El chivo se cría en las zonas secas del país, aledañas al mar, en especial en la zona sur de Manabí, en la península de Santa Elena y en algunas zonas de Guayas y Loja. En esos lugares es muy popular el seco de chivo.

**CHOCLO.** Mazorca tierna de maíz, derivada de la voz quichua *choclllo*.

**CHOCOLATE.** Bebida hecha de la pasta de cacao, azúcar y canela, disuelta en agua o leche

caliente, y que se agita con un molinillo de madera, haciéndolo girar con las palmas de las manos. / Pasta homogénea que se obtiene mezclando, batiendo, calentando y enfriando la pasta de cacao, o licor de cacao, con azúcar y manteca de cacao. Una preparación casera consiste en mezclar cacao seco y molido con pimienta dulce, clavo dulce o de olor y anís estrellado. Con la masa resultante de la mezcla se hace una bola, que se ralla en el momento de preparar la bebida.

**CHOCOLITO, CORTADO DE CHOCLO.** Preparación hecha con chocho o maíz tierno, leche, queso, cebolla colorada, cebolla blanca, cebollitas verdes, pimienta, cilantro y sal.

**CHOLO.** Habitante ribereño, del litoral marítimo, de la costa ecuatoriana. Su sobrevivencia ha estado ligada, históricamente, a las actividades relacionadas con la pesca marítima artesanal, y ahora con la actividad industrial pesquera. El apelativo de cholo se aplicó, en otros contextos, alejados de la significación cultural de nuestro cholo manabita, orgulloso de su identidad cultural, a los mestizos de sangre europea e indígena. Se ha utilizado de manera denigrante o despectiva para designar a una población subordinada, carente de recursos económicos e ignorante de sus derechos civiles que, por su modesto origen basado en el mestizaje, no ocupó posiciones destacadas en la sociedad de su tiempo. Su condición de minusvalía social, y menosprecio identitario, se aplicó en tiempos coloniales con un sentido racista para nombrar a los hijos de los mulatos. La etimología de la palabra cholo viene de un perro pequeño, de origen americano, de pelaje ralo y mudo, es decir no ladraba (*non latrabile*). La historiadora peruana María Rostworowski señala que la palabra cholo viene de la lengua de los moches, en la que cholu significa muchacho, que pasó a cholo. El término cholo se utiliza en toda América Latina, para designar un mestizo en el sistema de castas de la época colonial. Se empleaba de manera despectiva para referirse a personas de raza no pura e inferior. En la Sierra ecuatoriana el término designa a los mestizos, que viven en las zonas rurales. En algunos casos, pocos, la palabra encierra una expresión de afecto en el lenguaje coloquial.

**CHONTILLA, CHONTADURO.** (*Bactris gasipaes*). Palma solitaria, de hasta 18 m de alto, cuyo fruto es una drupa, de forma y color variables, de esférico a ovoides y de hasta 12 cm de largo, de color amarillo a rojo en la madurez. Su pulpa es comestible. Con ella se elabora la chicha de chonta, una bebida refrescante, no fermentada, sin alcohol, y que resulta de mezclar la pulpa de la chontilla con plátano maduro, agua y azúcar.

**CHORIZO.** Embutido crudo, fresco, elaborado a base de carne de cerdo y/ o res, picado y adobado con especias (cebolla, ajo, ají, pimienta) y pimentón, de consistencia firme, que se colocan, o se embuten, en intestinos de cerdo y se cuelgan o se secan al sol durante varios días. Es una preparación, junto con morcillas y longanizas, introducida por los conquistadores

y colonizadores españoles en América a partir del siglo XVII. Los embutidos eran, entonces, muy populares en la gastronomía del sur de España.

**CHUCHAQUI.** Malestar físico que se produce después de la ingesta excesiva de licor. El término deriva del quechua *chaqui*, que expresa el malestar que queda tras masticar hojas de coca. Es el chaqui de Bolivia, el guayabo de Colombia, La caña de Chile, la cruda México y América Central y el ratón de Venezuela. Su nombre más difundido en el mundo hispánico es resaca.

**CHUCULA, MASATO.** Bebida espesa hecha de plátano maduro, o guineo maduro, rallado, agua, leche de vaca, azúcar, pimienta dulce, clavo dulce, canela en polvo, queso duro rallado y pasas (opcional). Algunos llaman a esta bebida masato, y se encuentra en todas las provincias de la Costa y del Oriente. / Pazos Barrera (2014) la presenta como una colada de plátano maduro cocinado en agua, y batida con leche, que lleva, además, canela, queso, aceite, azúcar y esencia de vainilla.

**CHUPAR.** Extraer con los labios el jugo de una cosa. Sorber, succionar.

**CHUPE DE CAMARONES.** La base de esta preparación, según una vieja receta de inicios de la década de 1950, es un loco de papas, con leche y queso. Aparte se cocinan los camarones. Ya listos, se agrega esa agua al loco. Aparte se ralla un chocho, se le añade un huevo batido, el refrito y los camarones ya pelados. Esa mezcla, que en la receta llaman torrejas, se sofríe en una sartén con manteca bien caliente, y se incorpora al loco cuando las papas estén suaves. Luego, el conjunto se le lleva a un hervor. Es un plato popular tanto en Perú como en el Ecuador.

**CHUPE DE PESCADO.** Sopa un poco espesa que lleva pescado, agua, papas, camarones, leche, queso, chocho y diversos condimentos.

**CHURO, CARACOL.** (*Pomacea maculata*). Se trata de un caracol de río, de tamaño pequeño, que vive en las aguas tranquilas de la selva amazónica. En la región manabita se utiliza ese caracol para emitir sonidos para llamar a comer a los trabajadores que están laborando en el campo.

**CHUSPA.** Funda de tela delgada empleada para colar el café y hacer el café pasado.

**CIDRILLA, CIDRA, CHAYOTE.** (*Sechium edule*). La planta, conocida como chayotera o sidra, pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, trepadora, cuyo fruto se consume como

hortaliza. El fruto es carnoso, de forma globosa o piriforme, de 7 a 20 cm de largo y casi 4 cm de ancho, y un peso que va de 0,5 a 2 kg. Su piel puede tener o no espinas, y es de color verde a un amarillo blanquecino. Se come tanto la pulpa como la semilla. Se le confunde en otras partes con una cucurbitácea conocida como chilacayote (*Cucurbita ficifolia*), más grande y con la cual se hace el dulce de cabello de ángel. La pulpa del fruto contiene pocas calorías, mucha fibra, rica en vitamina C y antioxidante, recomendable para personas con sobrepeso y obesidad. La cidrilla o cidra se usa en la preparación de un guiso con queso y huevo, o se emplea como ingrediente del caldo con hueso blanco. Se cultiva en pequeñas parcelas en muchas zonas de Manabí, particularmente en la zona de valles de los ríos Portoviejo y RíoChico, en la zona de influencia del Sistema de Riego Poza Honda.

**CILANTRO.** El nombre de esta planta es ambiguo porque remite a dos plantas con el mismo nombre. De una parte, a una planta ornamental, que es un helecho de hoja muy pequeña que crece en la proximidad de los pozos. Se trata del *Adiantum capillus-veneris*, conocido como cilantrillo o cilantrillo de pozo. De la otra tenemos al cilantro común (*Coriandrum sativum*), la única especie del género *Coriandrum*, una planta herbácea utilizada como un condimento casi imprescindible en la cocina manabita, pues entra como sazónador en muchos platos emblemáticos, como, por ejemplo, el encebollado, el seco de gallina, el seco de chivo, el ceviche, el corviche, la salprietá, etc. En este caso, el de mayor interés en este diccionario, se refiere a una hierba anual de la familia de las apiáceas o umbelíferas, de tallos erectos que van de 40 a 60 cm de altura, con hojas compuestas, filiformes, que se consumen frescas en la cocina, y que tienen un sabor dulce y aromático parecido al de la cáscara de la naranja. Da también unos pequeños frutos y semillas, muy aromáticos, con un aroma cítrico. Se trata de una planta originaria probablemente de África y del Sur de Europa, e introducida en América durante la época colonial, específicamente en 1670. El cilantro es considerado una hierba muy útil, por sus propiedades tanto culinarias como medicinales, pero tiene la desventaja de ser muy sensible al calor, que le modifica el color, el sabor y la fragancia, por lo que se recomienda agregarlo a una preparación al final del cocimiento, o justo antes de servirlo, tanto como condimento como adorno. No debe confundirse el cilantro con el culantro, culantro de tierra, chillangua o cimarrón (*Eryngium foetidum*), originario de América tropical. El cilantro se cultiva también en las provincias de Chimborazo, Santo Domingo de Tsáchilas y en la Amazonía.

**CIRUELA.** Fruto del ciruelo (*Prunus sp.*), originario de Asia, que es una drupa de piel fina y lisa, carne más o menos jugosa y dulce, y un hueso leñoso y duro que encierra una almendra amarga. Hay muchos tipos de ciruelas: claudia, mirabelle, etc. La ciruela deshidratada se conoce como ciruela pasa, derivada de la especie *Prunus domestica*, y se comercializa envasada. Se produce en la Sierra ecuatoriana o se importa.

**CÍTRICOS.** (*Citrus sp.*). Árboles y arbustos del género *citrus*, originario del Asia, pertenecientes a las rutáceas, cuyo fruto es una baya, jugosa, con una pared externa coriácea y una pulpa formada por grandes celdas, y muchas semillas. Entre ellos tenemos la naranja, la mandarina, el limón, la toronja, el pomelo, etc., cultivados en las regiones cálidas. El norte de Manabí es una de las zonas de mayor producción de cítricos en el país.

**CLARA DE HUEVO.** Ovoalbúmina, materia blanca y líquida que rodea la yema de huevo.

**CLARIFICAR.** Depurar un líquido con claras de huevo batidas, o mantequilla fundida, depositadas en su superficie, extrayendo con una cuchara o cucharón las impurezas que contiene.

**CLAVO DE OLOR.** (*Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllus*). Botón floral, no abierto, que se pone a secar, fruto del clavero o árbol del clavo, de la familia de las mirtáceas, originario de Ceilán e Indonesia. Sus botones secos se conocen como clavos de olor, y se emplean como especia dulce en las cocinas de todo el mundo, y también como sahumero o incienso en las culturas orientales. Es muy conocida la trilogía de azúcar, clavo y canela en la dulcería latinoamericana. También se le conoce como medicamento popular por sus propiedades anestésicas, pues contiene en abundancia una sustancia llamada eugenol, empleada para calmar los dolores de muelas y reducir las inflamaciones de las encías. Se considera, además, como un producto eficaz para reducir los niveles de azúcar en la sangre. Desde el punto de vista nutricional, es rico en vitamina C y en minerales como calcio, magnesio y fósforo.

**COAGULACIÓN.** Formación en un líquido de una masa sólida llamada coágulo, como la que se produce, por ejemplo, en la sangre y en la leche.

**COCADA.** Golosina elaborada con pulpa de coco rallado, leche, agua de coco y azúcar o panela, que se mezclan y se cocinan hasta que pueda ser despegado fácilmente del fondo de la olla, lo que llaman formar un punto de hebra. Es un dulce extendido en toda América Latina, con nombres como cocada, conserva de coco, tableta de coco, etc. La elaboración de la cocada está ligada a la cultura alimentaria afroamericana.

**COCADA DE COCO Y PAPAYA VERDE.** Golosina que se elabora cocinando la pulpa de coco rallado, papaya verde rallada, con agua de coco, leche y azúcar.

**COCADA DE MANÍ.** Golosina elaborada con coco rallado, agua de coco, panela o raspadura, maní tostado y pelado. Inicialmente se cocina la pulpa de coco rallado, el agua de coco y la raspadura hasta obtener un resultado amelcochado. Entonces, se le agrega el maní, se retira del fuego y se deja enfriar.

**COCCIÓN.** Acción de someter los alimentos al fuego con el fin de transformarlos, adquiriendo alguna propiedad.

**COCER.** Preparar alimentos crudos por medio del fuego, transformando su gusto, textura y otras propiedades.

**COCIMIENTO.** Proceso de cocción, o resultado de la cocción de un líquido en hierbas y otras sustancias medicinales.

**COCINA.** Este término tiene varias acepciones: 1. Artefacto que tiene en su parte superior hornillas para cocinar, y que funciona con electricidad, gas, querosén, carbón; 2. Sitio de la casa donde se prepara la comida, y 3. Arte o manera especial de guisar característico de cada región o país (por ejemplo, la cocina manabita, la cocina ecuatoriana) o de cada cocinero.

**COCINAR.** Guisar, aderezar los alimentos, alterándolos en sus propiedades físicas y químicas para convertirlos en preparaciones culinarias. Transformar ingredientes en preparaciones culinarias, que se comen o se beben, empleando generalmente el calor.

**COCKTAIL, COCTEL.** Mezcla de bebidas alcohólicas, aromáticas o de frutas / Reunión social no bailable, para conmemorar algo, en la que se sirven bebidas alcohólicas y picadas o bocaditos.

**COCKTAIL DE CANGREJOS.** Para esta preparación se cocinan los cangrejos, del que sólo se usa la carne blanca y las manos gordas. Se les agrega mayonesa, hecha un poco “agria”, que se mezcla con salsa de tomate, ají y un poquito de salsa inglesa. Se sirve en copas o platillos de cebiche, al natural o un poco fríos, adornados con una ramita de perejil.

**COCO.** Fruto del cocotero (*Cocos nucifera*), palmera pantropical, ampliamente cultivada en todas las regiones tropicales del mundo. Es una palma que crece en suelos arenosos y salinos, de unos 30 m de altura, con hojas pinnadas, de hasta 6 m de largo. Su drupa o nuez, llamado corrientemente coco, tiene una cáscara exterior gruesa y dura, un mesocarpio fibroso y otra interior dura, vellosa y de color marrón, que tiene adherida la pulpa, blanca, carnosa y dulce, rica en ácidos grasos saturados, en fibra alimentaria y en minerales como sodio y potasio. En la cavidad interna del coco tierno, se encuentra de forma natural un líquido, conocido como agua de coco, transparente, u opaco a veces. El coco, la pulpa y el agua, se venden de manera ambulante en muchas ciudades de la provincia manabita, o en puestos ubicados en las principales vías. El coco se produce a lo largo de toda la costa manabita, desde Canoa hasta Cojimíes.

**COCOLÓN.** Costra crujiente de arroz que queda adherida o pegada en el fondo del caldero o cazuela donde fue cocido, y es considerado por muchos como una comida exquisita. Una pista del origen de ese nombre puede venir de *cuculum*, que es el nombre en latín de la cazuela u olla. Algunos sostienen que se trata de un afronegrismo creado en Colombia. En otras partes de América Latina lo llaman raspadura o pegadura.

**CODORNIZ.** (*Coturnix coturnix*). Ave gallinácea pequeña, de 10 a 18 cm de largo, que tiene el plumaje de color pardo, con rayas oscuras, presentando un trazo blanco sobre los ojos. Una codorniz es adulta a los 45 días de edad, pone de 22 a 25 huevos por mes, con un peso promedio de 10 a 12 g. Su carne y sus huevos son muy apreciados. La crianza de las codornices corresponde a la coturnicultura. Los huevos de codorniz que se consumían en Manabí eran producidos en granjas situadas en la Sierra. Desde 2015 ha venido siendo sustituido por el huevo de codorniz producido en Manabí. Se produce en varias granjas instaladas en la comuna Sancán (cantón Jipijapa) y en otros sitios del cantón Portoviejo. La mayor producción procede de la parroquia San Plácido, del cantón Portoviejo, que produce unos 14.000 huevos diarios. La Universidad Técnica de Manabí, en su extensión de Chone, opera una granja de 1.000 aves que produce diariamente unos 800 huevos. La codorniz es aprovechada por sus huevos, pero también por su carne (servida en restaurantes) vísceras (para harina de alimentación animal), estiércol (fertilizante orgánico) y plumas.

**COLADA.** Líquido espeso, generalmente hecho de frutas o de elementos farináceos con agua, que sirve de base para elaborar ciertas bebidas en el Ecuador. Por ejemplo, colada morada, de verde, de yuca, de zapallo, de camote, etc. En la lengua española, una colada, o más bien coladura, es lo que queda tras colar una masa.

**COLADA DE AVENA CON MARACUYÁ.** Preparación que se hace cocinando la cáscara de una piña a fuego lento, dejándola hervir un rato. Luego se agregan las hojuelas de avena, el jugo de maracuyá, canela en rama y azúcar, y se continúa cocinando hasta que la avena se suavice. Luego se cierne y se sirve bien fría.

**COLADA DE AVENA CON NARANJILLA.** Preparación que se hace cocinando la cáscara de una piña a fuego lento, dejándola hervir un rato. Luego se añaden las hojuelas de avena, la pulpa de naranjilla, unas dos ramas de canela y azúcar, y se sigue cocinando hasta que la avena se suavice. Después se cierne, y se sirve la bebida bien fría. Se suele servirla en los menús ejecutivos de los restaurantes populares. Le dicen “cuaquer”, chicha de avena o refresco de avena. Lo de cuaquer es un anglicismo derivado de la marca estadounidense Quaker oats.

**COLADA DE CAMOTE.** Bebida elaborada con camote, leche, canela, raspadura y clavo de olor, que se hierve a fuego bajo.

**COLADA DE MADURO, CHUCULA.** Bebida elaborada con plátano maduro, agua o leche, canela y azúcar, a la que se agrega queso y se bate preferiblemente con molinillo de madera. Se toma por lo general tibia o a temperatura ambiente.

**COLADA DE VERDE.** Bebida elaborada con plátano verde sancochado y majado hasta convertirlo en una suerte de harina a la que se agrega leche, canela y panela.

**COLADA DE YUCA.** Bebida hecha con harina de yuca, leche, canela en polvo y raspadura. Se pone a hervir la leche con la canela y se le agrega raspadura y luego harina de yuca, dejando hervir unos minutos a fuego bajo.

**COLADA DE ZAPALLO.** Bebida típica elaborada con zapallo, leche, poca agua, canela y azúcar, batida, preferiblemente, con molinillo de madera.

**COLADA MORADA.** Bebida un poco espesa de color morado elaborada con harina de maíz morado o maíz negro, frutas (moras, fresas, mortiño, naranjilla, piña), especias como canela, clavos de olor, ishpingo, pimienta dulce y anís, hierbas como hierba luisa, cedrón, cáscara y hojas de naranja, panela y agua. Es la bebida típica ecuatoriana del Día de los Difuntos, el 2 de noviembre, y se toma acompañada de un pan dulce llamado guagua. En algunas partes de la Sierra le agregan arrayán y ataco (amaranto o sangorache), que es una planta que se da en la Sierra andina. Se toma también en la provincia de Manabí en esa fecha.

**COLIFLOR.** (*Brassica oleracea var. botrytis*). Hortaliza, de la familia de las Brassicáceas, herbácea anual, cuyo “fruto”, o parte comestible, es una inflorescencia, que aparece como una cabeza blanca, verde o violeta, de acuerdo con la variedad, de unos 30 cm de diámetro y hasta 2 kg de peso, rodeada de gruesas hojas verdes. Al ser sometida a cocción, despiden un fuerte olor a azufre por contener ciertos elementos fitoquímicos, como compuestos azufrados. Es de bajo valor calórico, alto contenido de agua y de fibra dietética, así como de vitaminas B5, B6, ácido fólico y de minerales como potasio y fósforo. Esta hortaliza se cultiva en el Ecuador en las provincias de la Sierra.

**COLONCHE DE CAMARONES.** Preparado típico de las provincias de Santa Elena, Los Ríos y Guayas, elaboradas con cola de camarones fritos en una base de refrito, plátano cocinados y molidos, agua y sal. Se sirve en algunas zonas de Manabí acompañado de un gordito de mani, cercanas a los límites provinciales con las provincias de Santa Elena y Guayas. La gastronomía no siempre está limitada, en su proceso de difusión, por los rígidos límites político-administrativos de una provincia, que, además, son convencionales y resultantes de acuerdos de delimitación.

**COLORANTE.** Sustancia empleada para realzar la preparación y el colorido de un plato. Entre los colorantes naturales de alimentos están el achiote, el azafrán, la cúrcuma, etc.

**COMAL.** Plancha circular de arcilla o barro usada para tostar granos como café, cacao, maní, maíz y otros. Le dicen también tiesto.

**COMBUSTIBLE.** Fuente de energía. / Que puede arder, o que arde fácilmente.

**COMEDOR.** Pieza de la casa donde se come. / Conjunto de muebles de la habitación del comedor. / Establecimiento público o privado donde se sirven comidas.

**COMENSAL.** Cada una de las personas que comen en una misma mesa. / Persona que suele comer en un hotel o en una casa de huéspedes y que paga periódicamente.

**COMER.** Masticar y desmenuzar un alimento en la boca y pasarlo al estómago. / Tomar alimento.

**COMESTIBLE.** Que se puede comer. Sustancia apta para consumirse como alimento.

**COMESTIBLES.** Todo género de víveres y mantenimientos.

**COMIDA.** Alimento, sustancia que nutre. / Alimento que se toma en la noche. / Reunión social que tiene por objeto comer en compañía. / Término figurado que se aplica para designar la carne o pulpa de las frutas.

**COMINO.** (*Cominum cyminum*). Especia muy usada en todo el mundo, en particular en Europa, Asia y África. En el norte de África es considerada la reina de las especias. Introducida en América, se suele emplear en la cocina ecuatoriana, y en especial en la manabita. El comino es una planta herbácea, anual, originaria en la cuenca del Mediterráneo, de las apiáceas, de 60 a 90 cm de altura, cuyas semillas, numerosas y pequeñísimas (la gente dice “me importa un comino”) se utilizan como condimento, en grano (lasemillitas) o molido, con su característico sabor amargo y su olor intenso y dulzón, debido a la presencia de aceites.

**COMPOTA.** Comida salada o dulce para bebés elaborada con diversos alimentos, de consistencia homogénea y semisólida, envasada industrialmente en pequeños frascos de vidrio. / Producto preparado con un ingrediente de fruta apropiada, que puede ser fruta entera o en trozos, acompañada o no de jugo de fruta natural o concentrado, endulzado y con o sin agua.

**CONCENTRADO DE TOMATE.** Producto preparado mediante la concentración del líquido obtenido de tomates maduros, que luego se filtra para eliminar pieles, semillas y otras sustancias secundarias o duras, y que presentan una concentración de al menos un 8 % de sólidos naturales solubles de tomate.

**CONCHA NEGRA, CONCHA PRIETA.** (*Anadara tuberculosa*, *Glycymeris ovato*, *G. maculata*). Molusco bivalvo con cuerpo de color oscuro, de la familia arcidae, que vive en fondos fangosos. Era común encontrarlo en las raíces del mangle, por lo que pertenece al ecosistema mangle., que ha sido muy intervenido en la costa ecuatoriana, produciendo escasez de ese producto, para la que opera una veda de febrero a marzo. Es una concha grande, de hasta 8 cm de largo, de forma oblicuamente ovalada, de color blanco pero que aparece negra u oscura por estar cubierta de periostraco de color café negruzco. También lo llaman, impropriamente, mejillón. Es recogida por los “concheros”, en una operación que llaman “concheo”. Es una actividad manual, ardua, hecha al tanteo, introduciendo las manos en el fango, entre las raíces del mangle, a una profundidad de 10 a 30 cm, en épocas de marea baja o bajamar. La concha negra o prieta, la más consumida, habita a 30 cm del fango, de donde es recogida por los “concheros”. Esta concha es utilizada en algunos platos como ceviches mixtos, ceviches de concha y arroz marinero.

**CONDIMENTAR.** Añadir especias, grasas o jugos líquidos a un género para darle un mejor sabor, color o aroma.

**CONDIMENTO.** Cualquier producto usado para sazonar a los alimentos, agregando aroma, sabor o color, tales como especias, hierbas aromáticas, etc. En toda cocina se emplean diversos condimentos, que pueden ser enumerados con una simple visita a un supermercado. Los condimentos casi universales son la sal, el ajo, la cebolla, el azúcar y el ají. Con ellos, y muchos otros más, cada cocinero va creando su “paleta de sabores”, respetando lo que algunos llaman el ADN de la cocina, es decir, sus principales ingredientes y condimentos, que conforman la esencia de toda cultura culinaria en su relación con el medio en el que se desarrolla. Los condimentos más usados en la cocina del Ecuador son: cilantro, achiote, comino, pimienta, ajo, ají, canela, cebolla, culantro o chillangua. Otros agregan, razonablemente, romero, laurel, orégano. En el Ecuador hay condimentos muy particulares como el ishpingo y el tsinso o apio de monte. En realidad, los condimentos más usados en cualquier cocina de América Latina y El Caribe son aquellos que integran el refrito, sofrito, hogao, hogado, recado, salteado, etc. El refrito o sofrito es la salsa madre de la cocina hispanoamericana, el origen del plato, la intimidad de la receta, el valor agregado diferencial que le da carácter a cualquier cocina latinoamericana que se fundamente en la fritura como paso inicial en la preparación culinaria. Y la base de todo eso es el elemento graso: el aceite o manteca. A veces, un ingrediente caracteriza a una

cocina, como el chile o ají picante y el epazote a la cocina mexicana, el ají dulce y el cebollín a la cocina venezolana y costarricense, o el uso del curry a la cocina trinitaria. En el caso de la cocina internacional el uso de las hierbas de provenance, el echalote y la mantequilla caracterizan a la cocina francesa; del curry a la cocina hindú; de paprika a la cocina húngara, de la salsa de soya a la cocina china; del ajo, pimienta morrón y aceite de oliva a la cocina española.

**CONDUMIO.** Manjar que se come sin pan, según el Diccionario de la Real Academia Española. En el Ecuador, designa a un relleno que se coloca dentro de un pastel, torta, pastelillo, empanada u otra vianda, o se utiliza para el relleno del pavo en Navidad.

**CONEJO.** (*Sylvilagus brasiliensis*). Mamífero roedor de 30 a 40 cm de largo, y de hasta 3 kg de peso, pelaje dorsal de coloración mayormente parda oscura y gris, vientre blanco, extremidades anteriores más cortas que las posteriores, cola atrofiada, que vive en lugares boscosos y sabanas, alimentándose con hierbas y otros vegetales. Este tipo de carne es poco consumido en Manabí.

**CONFITAR.** Cubrir con un baño de azúcar o cocer en almíbar a frutas u otros alimentos. El término tiene otra acepción, menos usada: freír carnes en su propia salsa y guardarlas en tarros, de vidrio o de barro cocido, recubiertos de grasa. / Sumergir un alimento en grasa animal aromatizado con especias a una temperatura de 70 ° C durante largos períodos hasta conseguir la cocción total del alimento.

**CONFITE.** Pasta hecha de azúcar con forma de bolitas.

**CONGELAR.** Helar un alimento líquido o sólido.

**CONGONA.** (*Penelope purpurascens*). Pava que mide entre 70 y 91 cm de largo y pesa entre 1,6 y 2,7 kg. Es un ave de plumaje pardo oscuro grisáceo con bordes blancos, pico negro brillante, un copete negro y patas rojas. Su carne es comestible, y ha sido muy acosada por los cazadores. / Planta herbácea, suculenta, de la familia de las Piperáceas, de hasta 50 cm de altura, de hojas verdes brillantes, pequeñas, redondas, que se usan con propósitos medicinales preparadas en infusiones y zumos, y usada también para aderezar chichas.

**CONSERVA.** Postre endulzado con azúcar o panela, derivado de alimentos muy variados, generalmente pulpa de frutas, que adquiere consistencia sólida al hornearse y enfriarse, y que toma el nombre del ingrediente principal que la compone, por ejemplo, conserva de coco. Es una suerte de pasta aturronada delgada, más suave que el turrón.

**CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS.** Los alimentos se conservan para prolongar su vida útil, utilizando diversas técnicas o métodos de conservación. Los más conocidos son la preservación por medio de altas temperaturas (escaldado, pasteurización, esterilización); la preservación por medio de bajas temperaturas (refrigeración y congelación); la preservación por disminución de la actividad del agua (secado, evaporación, ahumado, empleo de aditivos despresores); la preservación por medio de la fermentación, y la preservación por irradiación para inhibir el crecimiento microbiano y el deterioro debido a los insectos.

**CONSERVANTE.** Aditivo químico empleado para aumentar la estabilidad química o microbiológica de un alimento.

**CONSERVAR.** Acción que permite prolongar la vida de una cosa o de un alimento. En el caso del alimento, utilizando sistema de envasado y esterilización, de acuerdo con ciertas técnicas y normativas sanitarias de buenas prácticas de manufactura.

**CONSOMÉ.** Caldo claro, concentrado y enriquecido, hecho de carne o de ave, que, tras retirarle los ingredientes sólidos y eliminarle la grasa para clarificarlo, se sirve generalmente en un tazón. También sirve como fondo de cocina, para elaborar otros platos.

**CONSOMÉ DE PINCHAGUA.** Plato popular en Tosagua, Junín, Manta, Puerto López y Crucita, elaborado con el pescado pinchagua, yuca, cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento verde, ajo, sal y pimienta.

**CONSUMO.** En el campo de la alimentación, el término consumo se refiere a la ingestión de alimentos, mientras que en el campo de la economía da cuenta de la compra de alimentos, dependiendo de su precio, la disponibilidad física del alimento y de la capacidad de compra del consumidor.

**CONTORNO.** Alimentos agregados que terminan, complementan o dan forma a un plato para ser servido. También lo llaman guarnición.

**COPA.** Vaso para beber que dispone de un pie. / Cantidad de líquido que cabe en una copa.

**COPRA.** Pulpa desecada de la nuez de coco o coco seco, de la que se extrae el aceite de coco, rallando la copra e hirviéndola en agua. La palabra copra viene de la lengua tamil koppera, que significa coco seco. El aceite de coco se usa en cocina y en cosmética y cuidado personal.

**CORPUS CULINARIO MANABITA.** Lista de platos y bebidas típicas que se preparan en los distintos cantones que componen la provincia de Manabí, y que son consumidos de manera

regular por sus habitantes. Esa lista está relacionada directamente con los ingredientes que se utilizan para preparar tales platos y bebidas y los hábitos alimentarios de los grupos de población.

**CORRELÓN.** Aguardiente de caña destilado elaborado de manera clandestina, ilegal.

**CORREOSO.** Alimento de difícil masticación al secarse, tal como ocurre con el pan.

**CORTEZA.** Parte exterior del árbol. / Parte exterior y dura de algunos frutos.

**CORVICHE.** Bolas alargadas hechas con plátano verde rallado, maní tostado y molido, refrito, sal, pimienta, y se rellena con trozos de pescado (preferiblemente albacora), chanco estofado o camarón, que se fríen u hornean, y son muy populares en la Costa. La masa de plátano resulta de mezclar el plátano cocido verde en agua, vuelto puré, con el plátano crudo rallado. Esta preparación admite variantes en el relleno: trozos de cuero de chanco cocinado o frito, o con carne de chanco estofado. Algunos hacen una masa suave y la envuelven en una hoja de plátano para asarlo o cocinarlo. El corviche más grande del mundo, de cinco metros de largo, intentando conquistar el récord Guinness en su especialidad, fue elaborado en mayo de 2012 en la ciudad de El Carmen, en el barrio San Antonio, empleando plátano de la variedad barraganete.

**CORVIQUE.** Según Regalado, el corvique es una variante del corviche que, en vez de albacora, lleva queso. El corvique se come usualmente en las localidades de la zona centro norte de Manabí.

**CORVINA.** (*Cynoscion virescens*, *C. albus*, *C. analis*, *C. phoxocephalus*, *C. squamipinnis*, *C. stoltzmanni*). Pez de mar, fusiforme, de la familia Sciaenidae, de cuerpo robusto, carnívoro, con escamas, de color gris oscuro en el dorso, plateado en los flancos y blanco plateado en la zona del vientre. Posee dos aletas dorsales. Habita preferentemente sobre fondos rocosos o arenosos, y llegar a alcanzar hasta 2 m de largo y a pesar 90 kg. Se trata de un pescado de carne muy apreciada, blanca y sin espinas, de gran demanda comercial por su excelencia. Común en los desembarques de Manabí, Guayas, Santa Elena y El Oro. Se produce en acuicultura en el Ecuador desde 2002.

**COSECHA.** Término empleado para denominar el conjunto de frutos, que se recogen del campo, cuando han madurado, o estén en una sazón conveniente para su comercialización, si se trata de frutos climatéricos, y también a la época o temporada en la que se recogen.

**COSO.** Jarro o vaso hecho de mate empleado para tomar agua fresca del alambique.

**COSTILLAS.** En cocina, se trata de un conjunto que abarca tanto la carne como los huesos del mismo nombre. Se trata de una pieza cárnica utilizada en la preparación de platos tradicionales de Manabí, tales como seco de costilla de chanco, costilla asada de res, costilla frita, costilla al horno.

**CREMA.** Sopa de consistencia espesa, cremosa, resultante de la mezcla de los ingredientes previamente triturados y homogeneizados. El elemento básico lo aporta, por lo general, una legumbre, un farináceo (tubérculo, musácea o cereal) o una carne. / En repostería, debido a la influencia de la gran cocina francesa sobre la cocina del Occidente, se comenzaron a utilizar a partir del siglo XIX varias cremas preparadas que alcanzaron una gran notoriedad en cualquier cocina occidental, como la ecuatoriana, y en particular la manabita.

**CREMA DE HOJAS DE YUCA.** Crema elaborada con hojas de yuca, papa, zanahoria, leche queso, cebolla blanca, cilantro y sal. Al servir, se decora con queso rallado y cilantro picaditos y espolvoreados encima de la crema.

**CREMA DE YUCA.** Crema elaborada con yuca cocida, cebolla, pimiento, sal, que se licua con parte del agua del cocimiento y leche. Luego se hierva sin dejar de revolver unos diez minutos. Antes de retirar del fuego, se agrega queso en cuadritos, mantequilla, pimienta y sal.

**CREMA DE ZAPALLO CON CAMARÓN.** Crema elaborada con zapallo, pimiento rojo y verde, cebolla paiteña, tomate, sal, pimienta, cilantro o perejil, camarones pelados y sin vena y aceite.

**CREMA FRESCA.** Materia grasa de la leche de vaca, blanca y untuosa, con un contenido de al menos un 30 % en grasa, que se emplea en repostería como ingrediente en una preparación o para darle el toque final a la misma. En el mercado, la llamada crema fresca espesa, envasada, es crema de leche pasteurizada, con mayor tiempo de conservación, resultante de la adición de fermentos lácticos. La crema agria se obtiene por fermentación bacteriana o agregando jugo de limón a la crema fresca.

**CREMA PASTELERA.** Crema a base de harina, huevos, leche, azúcar, canela, vainilla y limón, muy usada en pastelería y repostería.

**CRÊPE.** Preparación de origen francés que consiste en una tortilla delgada y blanda, a base de leche, harina y huevos, preparada en sartén o plancha, que se puede comer sola, espolvoreada con azúcar o acompañada de una amplia variedad de sustancias dulces o saladas. Las sirven cada vez más en algunos restaurantes manabitas de cocina profesional, como plato de resistencia,

combinada con pescados, por ejemplo, o como postre, con dulces de frutas. En Portoviejo y Manta muchos la llaman crepé.

**CRIOLO (A).** Este término admite varias acepciones. Desde un punto de vista histórico, los criollos eran los descendientes de los conquistadores o colonizadores españoles nacidos en territorio americano, en nuestro caso ecuatoriano. Por extensión, el término se aplica para designar la cocina (cocina criolla), o las costumbres culinarias de la nación o de la región de cualquier país de América. También se aplica a los animales (ganado criollo, gallina criolla), nacidos o criados en el entorno, pero de una manera natural, en un régimen de libertad de movimientos total o parcial, en corral, y no criados por medios artificiales (en el caso de aves de corral, en incubadoras) o enjaulados, o alimentados con alimentos balanceados o concentrados industriales. Se utiliza igual para designar los productos agrícolas del terruño, como queso criollo o huevo criollo. En general, el término criollo se aplica en cada país de América para nombrar las costumbres y las cosas que le son propias.

**CRISTALIZAR.** Forma cristalina, o de cristales, que adquieren algunas sustancias, tal como sucede con el azúcar o la sal.

**CROISSANT, CRUASÁN, CACHITO.** Denominación, la de cruasán, derivada de la influencia del idioma francés en el español, o galicismo, que designa unos panecillos dulces, o salados, confeccionados por lo general con pasta de hojaldre, que tienen forma de medialuna y que fueron introducidos en el Ecuador, y en otros países americanos, por la influencia de los cocineros y de la cocina francesa. La forma de medialuna viene como conmemoración del triunfo de los austriacos sobre los turcos (la bandera de Turquía tiene una media luna) tras el prolongado asedio de éstos a Viena en 1683. La denominación de cachito proviene de la forma de cacho de bovino que tiene el pan. Es interesante cómo una denominación extranjera de un alimento se “nacionaliza” en los usos idiomáticos locales, valiéndose de elementos similares locales. Es el caso, por ejemplo, de cachito-cruasán, o cómo se apropia de los nombres comerciales, extranjeros o no, para introducirlos en la vida cotidiana, como sucede con cuáquer-Quacker, corflé-Corn Flakes de Kelloggs-cereal para el desayuno, y que se aplica, o aplicó, en Manabí para nombrar también a algunos productos como el detergente, que lo llamaban ace, o gilé para la hojilla de afeitar.

**CROTÓN.** Galicismo, derivado de la voz francesa de *croûton*, que designa un trozo de pan, generalmente sin corteza, fritos en aceite o mantequilla, que se usa para acompañar algunos platos como cremas saladas o ensaladas.

**CROQUETA.** Masa compuesta de distintos ingredientes, ligados por una bechamel espesa, rebozada con huevos batidos y pan rallado, que se fríe en abundante aceite caliente.

**CRUDO.** Dícese de un producto no cocido o sin preparar.

**CRUSTÁCEOS.** Grupo de artrópodos que comprende unas 25.000 especies, generalmente acuáticos y con respiración por branquias. Tienen dos pares de antenas, ojos compuestos y tres pares de maxilares. Están recubiertos por un caparazón o esqueleto de quitina reforzado por frecuentemente por depósitos de carbonato cálcico. Los crustáceos se dividen en varias clases, siendo las más importantes la Malacostraca y la Cirripedia. La clase Malacostraca incluye los cangrejos de río y de mar, langostas y camarones. Se caracterizan por tener el cuerpo dividido en dos sectores: el cefalotórax (cabeza y tórax) y el abdomen, y un exoesqueleto, con un caparazón que cubre el cefalotórax, así como por poseer ojos compuestos pedunculares y dos pares de antenas. La clase Cirripedia incluye a los percebes y balanos, que presentan un exoesqueleto de placas solapadas, el cuerpo formado casi en su totalidad por el tórax y por poseer seis pares de apéndice torácicos.

**CUAJADA.** Leche semisolidificada, es decir, cuajada por efecto de la coagulación de la caseína de la leche, pues cada litro de leche contiene cerca de 30 g de caseína. Esa coagulación, puede producirse por acidificación de la leche (añadiendo vinagre o jugo de limón) o mediante fermentos contenidos en el cuarto estómago de los animales rumiantes jóvenes, que reciben el nombre de cuajo. La temperatura óptima / También se llama cuajada al requesón derivado de los residuos de la leche en el suero después de haber hecho el queso, agregando algo de leche. / Masa blanca que resulta de la coagulación de la leche, que contiene grasa (contenida en la leche antes de la coagulación), bacterias, fosfato de calcio y suero. / Parte caseosa y grasa de la leche que se separa del suero por la acción del calor del cuajo o del ácido. / Queso blanco, fresco y muy blando que se elabora con leche de vaca a la que se añade cuajo, y luego se coloca en un molde, que puede ser una hoja de alguna planta, como plátano.

**CUAJAR.** Poner un alimento a solidificarse. / Elaborar queso agregando cuajo a la leche. / Cuarto estómago de los rumiantes, el único con capacidad secretora. / Dejar que un alimento se trabe y solidifique.

**CUAJO.** Fermento, diastasa que coagula la caseína de la leche, convirtiéndola en paracaseína, siendo la temperatura óptima de coagulación, usada en la elaboración de los quesos, es de 36 ° C. El cuajo lo producen diversas especies microbianas (presentes en la mucosa del estómago de los mamíferos en el período de lactancia), las levaduras y algunas semillas. El cuajo es una diastasa muy extendida en la naturaleza que coagula la leche, y ha sido sintetizado industrialmente. Su presentación comercial es en polvo, en pastilla o en solución, y se prepara industrialmente tratando el cuarto estómago del rumiante con una mezcla de agua y de antisépticos.

**CUÁQUER.** Denominación que reciben, a imitación del nombre de una marca comercial que popularizó el consumo de la avena en el Ecuador, las hojuelas de avena crudas o precocidas, e incluso la colada elaborada con ellas.

**CUBIERTA.** Poner algo encima de una cosa de manera que quede parcial o totalmente tapada, oculta o protegida.

**CUBIERTOS.** Juego de mesa, para comer, compuesto de cuchara, cuchillo y tenedor, y los utensilios derivados, como la cucharilla de café. El Diccionario de Autoridades, de 1723, define cubierto como el “servicio de mesa que se pone a cada uno de los que han de comer”, y que se coloca encima de todo lo que hay en la mesa, es decir, que la cubre.

**CUBREMANTEL.** Mantel de adorno que se pone sobre el mantel que se usa habitualmente.

**CUBREPLATOS.** Cobertura de red metálica, de cristal o plástico que cubre los manjares o preparaciones colocados en un plato o fuente.

**CUBRIR.** Acción de tapar completamente la preparación con el ingrediente indicado en la receta de que se trate.

**CUCHARA.** Utensilio para comer, que consta de un mango y una palita cóncava para recoger alimentos líquidos o sólidos. En la región manabita, en particular en la zona rural, la cuchara se utiliza como único utensilio de mesa, y la llaman canaleta. Al terminar de comer, es costumbre dejar la cuchara sobre el plato, dispuesta con la parte cóncava hacia abajo, en señal de haber quedado satisfecho y de que no se desea más comida.

**CUCHARADA.** Cantidad que cabe en una cuchara. Medida de capacidad muy utilizada en la cocina, dependiendo la medida del tipo de ingrediente de que se trate, pues no es la misma la de una cucharada de harina, de azúcar o de azúcar glas o glasé.

**CUCHARADITA.** Cantidad que cabe en una cucharadita, dependiendo la medida del tipo de ingrediente de que se trate.

**CUCHARITA, CUCCHARILLA.** Cuchara pequeña empleada para comer postres o dulces, para revolver el café u otras infusiones. También se le utiliza como medida.

**CUCHARA DE MATE O DE MADERA.** Utensilio culinario grande, o cuchara, hecha de mate o de madera empleada para revolver alimentos cuando se cocina, y para servir o servirse

alimentos. Su uso era generalizado en las áreas rurales de la región hasta la década de 1980, cuando empezaron a ser sustituidas por utensilios de plástico o metálicos.

**CUCHARÓN.** Utensilio grande, más grande que la cuchara, compuesto de un mango y de una pala cóncava, empleada usualmente para servir sopa.

**CUCHILLA.** Instrumento de hoja metálica, generalmente de acero inoxidable, muy ancha, que lleva un mango de metal, madera o de otro material, usado para cortar alimentos, en especial alimentos duros.

**CUCHILLO.** Instrumento metálico, generalmente de acero inoxidable, compuesto de una hoja, de un solo corte, y de un mango para asirlo. El cuchillo es el instrumento más utilizado en la cocina, hasta el punto de que los cocineros profesionales tienen su propio cuchillo, o juego de cuchillos. Existen varios tipos de cuchillos, en forma y tamaño, de acuerdo con el uso al que se le destine.

**CUCHUCHO.** (*Nasua nasua*). Mamífero pequeño de pelaje de color negro o gris oscuro, de hasta 1 m de largo y unos 5 kg de peso. De cuerpo alargado, cabeza pequeña terminada en un hocico puntiagudo, y de carne comestible. Tiene la curiosa particularidad de presentar su pene, cartilaginoso, siempre erecto. Al morir, su pene, junto con algunas hierbas, es macerado en aguardiente para elaborar una bebida alcohólica reputada como afrodisíaca. Este animal recibe el nombre de achuni (Perú), coatí, casumbo (Colombia), guache, zorro guache (Venezuela). En las distintas regiones amazónicas se prepara con su pene macerado en aguardiente de caña una bebida tenida por afrodisíaca. En Perú, por ejemplo, la llaman achuni ullo (Cartay, 2016).

**CUCURUCHO.** Papel, cartón, hoja de plátano o cualquier otro material arrollado en forma de cono, empleado para contener cosas menudas y algunos alimentos, tales como dulces, confites, helados, canguil, frutos secos, etc.

**CUENCO.** Recipiente redondo de boca ancha empleado para preparar infusiones. / Vasija de barro cocido o cerámica, ancha y honda, sin borde o labio.

**CULANTRO.** Ver: CHILLANGUA.

**CULINARIO (A).** Relativo a la cocina, o relacionado con ella. Procede de la voz latina *culinarius*, que viene, a su vez, de *culina*, que significa cocina.

**CURAR.** Someter un alimento, principalmente carnes o pescado, a la acción del aire o del humo para prolongar su conservación. Ahumar.

**CÚRCUMA.** (*Curcuma longa*). Planta de hasta 1 m de altura, originaria de la región indomalaya, que produce unos rizomas, parecidos a la del jengibre, que contiene la sustancia curcumina, que forma cristales anaranjados.

**CURRINCHO, CURRINCHI, PURO.** Aguardiente de caña de azúcar que goza de estimación popular, en especial por su bajo precio, obtenido de la destilación del mosto fermentado del jugo de caña. Este aguardiente se produce en varios lugares de la provincia de Manabí, y particularmente en las zonas de Agua Fría, El Rosario, Moconta, San Juan, El Palomar y otros del cantón Junín, donde se produce unos 200 litros de aguardiente diarios, además de panela y alfeñique. El proceso de la elaboración del currincho es muy sencillo: el jugo o guarapo extraído de la caña de azúcar, utilizando un trapiche a motor, se deja reposar durante dos días en un tanque, al cabo de los cuales se pasa a un horno de barro donde se pone a hervir a alta temperatura durante cuatro horas. El vapor despedido en la reducción del líquido pasa por unas estrechas mangueras hasta las canecas, en las cuales es envasado para su distribución. El aguardiente sale inicialmente del alambique a 90 ° de alcohol, y se va reduciendo, a medida que se destila, hasta llevarlo a 60 ° de alcohol. El currincho era producido clandestinamente, hasta que se legalizó. En otros países también se produce ese aguardiente. En Colombia y parte de la costa de Venezuela, en la península de la Goajira, lo llaman chirrinche o chirrinchi, y es el aguardiente preferido por los miembros de la etnia wayúu de la Goajira. La cachaza, el licor más popular de Brasil, se hace a partir de la melaza, así como otros licores en América Latina.

**CURRY.** Nombre de una mezcla de especias y de los platos en los que se utiliza ese condimento. El curry es la base de la cocina hindú, y contiene varios ingredientes: canela, cilantro, comino, cúrcuma, cardamomo, semillas de hinojo, clavos, hojas de curry, pimienta, azafrán, ají, nuez moscada, macis, ajo, jengibre, etc.

**CURTIR.** Acción, según el DRAE, de tratar la piel de un animal con diversos procedimientos y sustancias para hacerla más flexible y suave, y prolongar su conservación. En la cocina ecuatoriana, curtir equivale a macerar el alimento utilizando jugo de limón y sal. Con ese procedimiento se “cocina” el alimento, generalmente pescado y cebolla, para acentuar su sabor y evitar su descomposición.

**CUSA BARAJA.** Pajera, rejilla o tarima hecha con tiras de caña guadua y madera, que se

colgaba en la parte alta de los fogones para poner carnes, pescados y otros alimentos como semillas y quesos que se desea ahumar y secar. También se guardaba allí la sal en grano envuelta en hojas de bijao para evitar la humedad. En algunas partes se usaba, en vez de cusa baraja, un cordel para colgar las carnes, pescados y embutidos.

**CUY.** (*Cavia porcellus*). Roedor nativo del altiplano andino, muy consumido por los pobladores de la Sierra ecuatoriana, tanto del norte como del sur. Se consume principalmente asado o frito. El cuy se cría, consume y se emplea con propósitos medicinales en la Sierra, principalmente en Pichincha. Se han hecho proyectos, desde 2016, con el propósito de establecer la crianza de cuy en las provincias de la Costa: Manabí, Los Ríos, El Oro, Esmeraldas, e Guayas y Santo Domingo de los Tsáchilas. En Manabí se comenzaron proyectos de desarrollo para criar cuy en los cantones de Rocafuerte, Montecristi (Los Bajos), Jaramijó, Portoviejo, Chone y El Carmen, con el propósito de exportar a la Sierra. Se admite, sin mayor investigación, que el consumo de carne de cuy es exclusivo de los habitantes de la Sierra desde tiempos prehispánicos. No obstante, los arqueólogos han encontrado ciertas evidencias de huesos de cuy en el sitio Salango, de la costa de Manabí, desde los niveles de la fase Guangala Temprano, a partir de 100 a.C., hasta la cultura manteña (Stahl; Norton, 1984; Gutiérrez 2002).



**DADO.** Corte de los alimentos sólidos en trozos comparables, en forma y tamaño, a los de un dado.

**DAMAJUANA.** Vasija de boca estrecha, barrigona y de gran capacidad, empleada para guardar y transportar líquidos. Es la damesana de otras partes.

**DECANTAR.** Trasvasar un líquido de un recipiente a otro, inclinándolo con cuidado para no arrastrar el sedimento existente.

**DECOCCIÓN.** Cocer en agua hirviendo hierbas y plantas aromáticas para obtener su extracto.

**DECORAR.** Adornar un plato para embellecer su presentación, utilizando varios medios como trazos de salsas, especias espolvoreadas, uso de hojas, frutos y flores pequeñas. No obstante, la decoración básica se logra con la armónica disposición de los elementos que componen el plato, tanto en extensión, altura y ubicación.

**DEDITOS DE YUCA.** Deditos o daditos, por la forma final de la preparación, hechos con yuca, harina de trigo, mantequilla, huevo y sal. Se corta la yuca en trocitos que se cocinan hasta ablandar. Luego se muele y se hace una masa, a la que se añade la harina, la yema de huevo y sal. Se amasa hasta dejarla suave y se hacen deditos, que se fríen en aceite caliente.

**DEGUSTAR.** Probar o catar una sustancia sólida o líquida para constar su sabor y textura.

**DELANTAL.** Prenda que cubre la parte delantera del vestido para proteger la vestimenta de los que trabajan en la cocina.

**DENSIDAD.** Calidad de denso. / Relación entre el peso y el volumen de un cuerpo. De manera más concreta, es la relación existente entre el peso de cierto volumen de un cuerpo, sólido o líquido, y el peso de ese mismo volumen de agua destilada a 4 ° C.

**DENSO.** Una cosa compacta, apretada, poco porosa. / Una cosa espesa, pastosa, poco fluida.

**DERRAMAR.** Verter o esparcir cosas líquidas o menudas.

**DERRETIR.** Convertir una materia sólida en líquida, valiéndose del calor.

**DESABRIDO(A).** Dícese de un alimento al que le falta sal. Por extensión, alimento insípido o de un gusto poco definido.

**DESALAR.** Quitar la sal de un alimento, por lo general carne o pescado, remojándolo en agua, en leche, etc., durante unas horas.

**DESANGRAR.** Quitar la sangre de un pescado o carne, por su propia cuenta o sumergiéndolo en agua o leche fría.

**DESAYUNO.** Primer alimento que se toma en la mañana. Su nombre viene de des-ayuno, es decir, quebrantar el ayuno, la abstinencia de alimento desde que uno se acuesta hasta que uno se levanta.

**DESAYUNO MONTUVIO.** Los alimentos que consumen en el desayuno los habitantes campesinos de la costa, dedicados a la agricultura en la región, presentan un espectro relativamente reducido en la diversidad de los alimentos, aunque se puede decir, de manera figurada, que comen “lo que hay”, pero, ahondando más, se puede concluir que se trata de una alimentación copiosa y de muchas calorías, que les permita afrontar las duras actividades agrícolas. En el primer sábado de diciembre de 2015 hice una pequeña encuesta en el patio de comida del recién inaugurado Mercado Municipal de Calceta, Cantón Bolívar, que, desgraciadamente, se derrumbó en el terremoto del 16 de abril de 2016. Cada sábado es el día de feria, y los pobladores de las comunidades vecinos acuden a comerciar sus productos y a comprar víveres, enseres de trabajo y ropa. Los informantes fueron quince cocineras que laboraban, entonces, en el Mercado. El propósito era investigar cuáles eran los platos para el desayuno más solicitados por el consumidor campesino en Calceta. Esa averiguación dio como resultado lo siguiente: hornado de chanco, huevo frito, queso, aguacate, arroz, plátano verde y sal prieta, acompañado de café tinto. Pero si nos remontamos a la década de 1950, Irene Paredes Vásconez (1959) nos dice que el desayuno montuvio consistía básicamente de café “pasado”, puro, con azúcar y verde asado (en el cantón Yaguachi, Guayas), o de café “colado”, puro, con bola de verde con maní (en la provincia El Oro), o café pasado, verde asado, arroz seco y maní tostado (en la parroquia La Unión, cantón Santa Ana, Manabí), o agua de hierbabuena, aguado de pescado con yuca y arroz seco (en la parroquia Sucre, cantón 24 de Mayo). Esa comparación da una idea ilustrativa de la composición del desayuno de las familias montuvias, en las áreas rurales de la Costa en un período en el cual predominaba la población rural sobre la urbana. En algunos lugares como en la parroquia Sucre, de Manabí, se hacían solo dos comidas al día, desayuno y merienda. El desayuno en otras provincias costeras se parecía al manabita. En Guayas consistía en verde asado y café puro, y en El Oro era de bolón de verde con maní y café puro.

**DESCASCARAR.** Quitar la cáscara a un fruto.

**DESCONGELAR.** Detener o revertir la congelación de un alimento.

**DESCORCHAR.** Quitar el corcho de una botella.

**DESECAR.** Secar la humedad de un producto o de una preparación por evaporación, utilizando el calor.

**DESGLASAR.** Añadir un líquido (agua, vino, aguardiente, etc.) al utensilio donde se ha cocinado previamente un ave, un pescado o una carne, para recuperar la grasa o el jugo depositado y caramelizado que contenga.

**DESGRASAR.** Quitar la grasa de la superficie de un caldo, una salsa o un guiso.

**DESHUESAR.** Quitar los huesos a una carne, utilizando, los cocineros, un cuchillo deshuesador. Para las frutas, se utiliza un aparato que saca el hueso o semillas grandes sin romper la pulpa.

**DESLEÍR.** Separar parte de un sólido mediante la aplicación de un líquido.

**DESMENUZAR, DESMECHAR.** Deshacer una cosa, por lo general con las manos, convirtiéndola en partes menudas, mechas o fibras largas y delgadas.

**DESMIGAR.** Deshacer el pan para hacer migas.

**DESMOLDEAR.** Retirar a un preparado del molde donde ha sido cocinado, por lo general horneado, conservando la forma. Se recomienda hacerlo una vez que la preparación se haya enfriado.

**DESNATAR.** Extraer la nata o crema de la leche.

**DESOLLAR.** Desprender la piel, total o parcialmente, del cuerpo de un animal.

**DESPELLEJAR.** Quitar la piel o el pellejo a la carne.

**DESPLUMAR.** Quitar las plumas a un ave, operación que se hace, por lo general, utilizando el calor.

**DESPOJOS.** Conjunto de los restos de los animales sacrificados que no son ofrecidos como

carne, pero que representan entre el 30 y el 50 % del peso total del animal. En ese conjunto se incluye la piel, el sebo, la cabeza, las patas, la cola y las vísceras torácicas y abdominales.

**DESPRESAR.** Dividir un ave en presas, o una res en partes para facilitar su transporte y comercialización.

**DESTILAR.** Separar los componentes de una mezcla haciendo uso de la diferencia de volatilidad entre ellos.

**DICHOS, PROVERBIOS, SENTENCIAS Y REFRANES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN.** Los actos vinculados a la alimentación, desde el proceso de producción del ingrediente alimentario, la conservación del alimento, la preparación de la comida y de la bebida, hasta su comercialización, servicio y consumo, constituyen actos de gran significación social que garantizan, tanto la sobrevivencia del individuo como la sostenibilidad del grupo que conforma toda sociedad humana. Por tal razón, porque el alimento se constituye en un medio para relacionarse con el entorno natural, para afirmar una identidad cultural y para usarlo como un vehículo apropiado para insertarse, caracterizar y pensar el mundo, no puede si no, por su singular naturaleza, estar cargado de símbolos, de significaciones y significados, que comparten los miembros de una sociedad para convivir dentro de una cultura, designar y manifestar las cosas propias de su cultura y expresar sus sentimientos desde el marco, diseñado en sus grandes rasgos, por las conveniencias de esa cultura. Somos, en cierta manera, lo que comemos, y comemos lo que somos, dentro de un marco en el que el alimento se ha constituido en un objeto bueno para pensar y ser pensado. Esos símbolos alimentarios impregnan nuestra cultura de variadas formas, metiéndose en nuestra vida cotidiana, en nuestra manera de expresarnos y relacionarnos, y muchos buscan la forma de manifestarse a través de refranes, proverbios, dichos, sentencias, y también de versos, cantos y leyendas que expresan los saberes del pueblo manabita, aunque, en rigor, esos dichos o proverbios no hayan nacido en la provincia de Manabí, pero se emplean y eso es lo que cuenta en este caso. Presentamos, a continuación, algunos de esos dichos o refranes:

- . La comida mala con ají resbala (refrán).
- . La comida entra primero por los ojos (refrán).
- . A los hombres se los conquista por el estómago (refrán).
- . Indio comido, indio ido (refrán).
- . Barriga llena, corazón contento (refrán).

. Más cagao que palo de gallinero (refrán).

. ¿Te acuerdas cuando dijiste que tu amorcito era yo, / que nunca revolverías la lenteja con el arroz? (verso).

. El que madruga come pechuga (refrán).

. ¡Anda a botar las espinas donde te comiste el pescado! (refrán).

. Gallina vieja da buen caldo (refrán).

. Está bien cilantro, pero no tanto (refrán).

. Camarón que se duerme, lo vuelven ceviche (refrán).

. Pelao como pepa de guaba (refrán).

Termino esta sección con una hermosa sentencia recogida en Portoviejo: La tortilla de maíz no solo sustenta al cuerpo, sino que también sostiene al alma.

**DIENTE DE AJO.** Cada una de las partes en las que se divide la cabeza del ajo.

**DIETA.** Conjunto de alimentos que consume a diario un individuo o un grupo de población, el cual se ve fuertemente influenciado por la oferta local de alimentos, el poder adquisitivo del consumidor y los patrones culturales existentes.

**DIETA MANABITA PRECOLOMBINA.** La reconstrucción de la estructura de la dieta de las poblaciones precolombinas que habitaban en la costa ecuatoriana puede hacerse recurriendo a fuentes arqueológicas, en especial Stothert y Piperno (2000). Con tal fin tomaremos los estudios relacionados con la cultura de Las Vegas, anterior al período Valdivia, que floreció en la región de la Costa, que comprende actualmente las provincias de Santa Elena y Manabí. En esa región existía una red de intercambio marítimo que comunicaba a la costa ecuatoriana con el litoral del norte de América del Sur, América Central y México. Esa red funcionaba en la costa ecuatoriana entre 8.000 y 7.000 años a.C. Allí se desarrolló la domesticación de plantas fundamentales de la alimentación indígena precolombina, como el maíz, el zapallo, el maní, una raíz comestible llamada lerén (*Calathea allouia*), e incluso del mate (*Lagenaria siceraria*), considerada originaria de África, ha sido encontrada en Ecuador, en Las Vegas, en épocas tan remotas como los 9.000 a 10.000 años. La alimentación de los integrantes de la cultura Las Vegas se sustentaba de la recolección de plantas silvestres, la caza, la recolección

de pequeños animales terrestres y de la pesca. En la fase Las Vegas Temprano se utilizaba en la alimentación muchos mamíferos, y la relación mamíferos/pescado se estima en 0,56. En la fase Las Vegas Tardío, esa relación pasó a ser de 1,26, observándose un mayor consumo de pescado que de mamíferos. Eso significa que la contribución del pescado a la dieta, en relación con la carne de mamíferos, aumentó entre las dos fases. Con referencia al consumo de moluscos, se estima que en la fase temprana se consumía mucho la concha prieta (*Anadara tuberculosa*), recolectada en la parte de los manglares. En la fase tardía había menos abundancia de concha prieta y más de una amplia variedad de especies provenientes de las rocas, playas y aguas no muy profundas. Los arqueólogos encontraron que en la fase Tardía aumentó la producción de objetos hechos con varias conchas. Sobre la base de los restos de fauna encontrados en los yacimientos se estima que la gente de Las Vegas se alimentaba de una manera satisfactoria desde el punto de vista nutricional, en relación con las necesidades de proteína. Los hallazgos en la fase Tardía sugieren que la dieta alimentaria de Las Vegas estaba compuesta de un 54 % de calorías derivadas de la fuente animal, Tanto pequeños (conchas, caracoles) como grandes animales (venados), el 35 % de pescados y el 11% restante de moluscos.

**DIGERIR.** Convertir los alimentos ingeridos en sustancias capaces de ser absorbidas por el aparato digestivo.

**DOMINICO.** Variedad de plátano que se produce en Manabí, cuya cosecha ocurre en la época de invierno en la zona, entre los meses de enero a abril y mayo. El nombre de esta variedad le viene probablemente por haber sido introducido a América por frailes de la orden de Santo Domingo, o dominicos. En esta variedad la mano cuenta con unos 23 dedos. Cada dedo tiene una longitud de 22 a 30 cm, un ancho de 2 a 4 cm y un peso entre 150 y 200 gramos. Crudo, su sabor es muy amargo, por lo que necesita más tiempo de cocción para lograr ablandarlo.

**DIGESTIÓN.** Función del aparato digestivo mediante la cual los alimentos, por medio de enzimas hidrolizantes, son convertidos en nutrientes simples, absorbibles por la mucosa intestinal. Los residuos no absorbidos o desaprovechados forman las materias de desecho, parte final del proceso.

**DISOLVER.** Desunir las partículas o moléculas de un cuerpo por medio de un líquido al cual se incorporan.

**DORADO.** (*Coryphaena hippurus*). Pez marino de cabeza y cuerpo comprimido, que se encuentra en todos los océanos del mundo. Su cuerpo presenta llamativos colores: reflejos dorados en los laterales, azul y verde en la parte superior, blanca o amarilla en la inferior. Vive cerca de la superficie, entre 5 y 10 metros de profundidad. En aguas abiertas, en alta mar, forma cardúmenes. En las provincias de Manabí y Santa Elena es necesario pescarlo cada vez más

lejos, de 60 a 80 millas mar adentro, empleando grandes redes. Apreciado por su carne, de color blanco y agradable sabor, se exporta cada vez más desde 1950. Destacan dos clases de dorado: el de piel amarilla, considerado de mayor calidad y que se destina a la exportación, y el de piel blanca, más barato y de consumo local. Si su carne se congela pierde gran parte de su excelente sabor, por lo que es recomendable consumirlo fresco. Se prepara en ceviche, frito, horneado, al vapor, guisado.

**DORAR.** Tostar ligeramente una preparación. Algunas veces se utilizan para lograrlo ciertos recursos: pintar con huevo batido la superficie de una preparación, o freírla hasta conseguir un color dorado o caramelizar la superficie de un pescado, carne o ave.

**DRUPA.** Fruto carnoso de forma redondeada que tiene en su interior una única semilla envuelta en una capa leñosa dura o hueso. Un ejemplo son los frutos de las palmas.

**DULCE.** Término genérico utilizado para designar a una pasta, pastel, caramelo y, en general, a todas las preparaciones en la que interviene el azúcar o la panela como ingrediente principal, en mayor o igual proporción que los demás. Se llama dulce también a los postres a base de cocción de frutas, o de leche, en almíbar. En algunos casos, el dulce es seco, pastoso o duro. En la provincia de Manabí hay dos localidades renombradas en la venta de dulces. Una es Rocafuerte, donde se concentran varias pequeñas empresas dulceras, al menos unas 7 empresas reconocidas, que ofrecen una gran variedad de dulces. Dando trabajo a unas 146 familias del Cantón. Otra, de menor importancia, es Calceta, donde se encuentra la empresa Marialys, que expende también una amplia diversidad de dulces. Buena parte de esa dulcería es producto de la tradición de la dulcería conventual llegada al Ecuador en el tiempo de la colonia.

**DULCE DE CAMOTE.** Postre elaborado con camote, miel de abejas, panela, mantequilla y maní quebrado. Lo sirven en Jipijapa en la época de difuntos.

**DULCE DE GROSELLAS.** Dulce elaborado con grosella, agua, panela y canela, que se pone a cocer a fuego lento hasta lograr la densidad deseada.

**DULCE DE GUINEO.** Postre elaborado con guineo maduro, agua, azúcar o panela, canela, que se cocina a fuego lento hasta lograr la densidad deseada.

**DULCE DE LECHE, MANJAR DE LECHE.** Dulce elaborado con leche, azúcar, yema de huevo, pimienta dulce, clavo de olor y canela en rama o en polvo. O con leche, azúcar, corteza de limón verde y esencia de vainilla. En ambos casos, el dulce se cuece hasta que se desprege del fondo del recipiente en el que es cocinado.

**DULCE DE MOCOCHA, DULCE DE TAGUA.** La mococho es la cabeza que contiene los frutos de la palma de tagua o cade. Para elaborar el dulce se parte la mococho, extrayendo los frutos. Luego se divide la mococho en cuadros, que se ponen a hervir. Aparte se cocina panela, azúcar, clavo de olor y canela, moviendo la mezcla de manera constante para que no se pegue, y se cuece hasta que espese. Después se junta la mococho cocinada con el dulce, revolviendo y uniformando la mezcla.

**DULCE DE PAPAYA.** Dulce de consistencia suave, pues se elabora con pulpa de papaya madura licuada. Lleva papaya madura, azúcar, vainilla, canela.

**DULCE DE PECHICHE.** Dulce elaborado con pechiche, poca agua, canela, anís y clavo de olor, cocinado a fuego bajo.

**DURAZNO.** (*Prunus persica*). Árbol de las Rosáceas, originario de Asia, de pequeña altura, con flores rosadas y cuyo fruto es una drupa variable en forma, tamaño y color, aunque por lo general es amarillo o rojo y de pulpa blanca o a amarilla, con una sola semilla o hueso, dura y surcada. Aunque es producido en la Sierra, e importado principalmente de Chile, se encuentra normalmente en la oferta de mercados populares y supermercados de la Costa, en particular en Manabí.

**DURO.** Dícese del cuerpo que se resiste a ser rayado, por su dureza. En caso de la alimentación, todo cuerpo que se resiste a la masticación.

**DURUM.** Variedad de trigo empleado para hacer pastas, que cuenta con un alto contenido de proteína, normalmente entre 12 y 16 por ciento.



**EBULLICIÓN.** Hervor, paso de un líquido al estado gaseoso. Vaporización de una masa líquida.

**EDULCORANTE.** Producto que, sin ser propiamente un azúcar (sacarosa, fructuosa, lactosa, etc.), da sabor dulce a un alimento.

**EMBORRAJADO DE GUINEO.** Preparación dulce que consiste en una suerte de masa frita con relleno de queso, que se elabora con guineos maduros, huevos, harina de trigo y aceite.

**EMBORRAJADO DE MADURO, MADURO LAMPREADO.** Preparación que lleva plátano maduro generalmente de la variedad maqueño, leche, huevo, harina de trigo, polvo de hornear, sal y aceite. La masa resultante lleva queso como relleno, y se fríe en aceite bien caliente. .

**EMBORRAJAR.** Encerrar algo, generalmente un alimento, en una masa.

**EMBUDO.** Utensilio, metálico o de plástico, hueco, con figura de cono y rematado en un canuto, que se utiliza para transvasar líquido o materias en polvo.

**EMBUTIDO.** Nombre genérico usado para designar los productos a base de carne picada o molida, generalmente de cerdo, condimentada, que se introduce en una tripa natural (intestinos) o en algún producto sustitutivo. Los embutidos se consumen en el Ecuador desde la época colonial, a pesar de que, al menos dos tesis de grado ecuatorianas, señalan que su producción comenzó desde hace 80 años, una, y 100 años, la otra. En realidad, se refieren a la producción de embutidos por empresas formales, que son responsables de un 50 % de la producción de embutidos (El mercado actual está controlado por cuatro empresas industriales), mientras que la otra mitad es producida por empresas informales, que han abastecido el mercado nacional desde la época colonial, junto con las importaciones provenientes de España. Uno de los primeros oficios que enseñaron los conquistadores y colonizadores españoles y portugueses en América fue el de la cría de cerdos y la preparación de embutidos, particularmente de jamones, chorizos y morcillas. Esos conquistadores provenían de regiones como el sur de España y de La Mancha, donde era tradición la cría, matanza y procesamiento de los derivados de cerdos. Mucho más tarde, en el siglo XX, el gusto por los embutidos fue transmitido a sus familias por los migrantes ecuatorianos a España e Italia, a su regreso. Hacia 2017 el consumo de embutidos en el Ecuador era, en promedio, de 4,1 kilos/persona/ año. Actualmente se producen en el Ecuador mortadelas, salchichas, jamones, chorizos, longanizas, morcillas y otros tipos de embutidos. El 75 % de los embutidos más consumidos son mortadelas y salchichas. Si se agrega los chorizos, un 14 %, la cifra aumenta a 89 %. Solo en el año 2015, para dar un ejemplo, el

sector generó cerca de 120 millones de dólares, que cubrían embutidos frescos, cocidos, secos y semisecos y ahumados especiales, de acuerdo con la clasificación de la FAO. La mayor producción de embutidos se realiza en la Sierra, principalmente en Pichincha, Cotopaxi y Chimborazo. En Manabí se producen algunos embutidos, como las morcillas y longanizas de Calderón, en la parroquia Abdón Calderón, del cantón Portoviejo, o las de Sosote, en el cantón Rocafuerte.

**EMPANADA.** Pastel aplastado semicircular hecho con harina de maíz o de cualquier otro farináceo como plátano o yuca, e incluso trigo, que se elabora doblando la masa sobre sí misma para cubrir el relleno, generalmente de queso, carne, pollo, pescado, etc., que luego se fríe en aceite o manteca de cerdo.

**EMPANADA DE CARNE.** Pastelillo hecho con harina de plátano rellena con carnes diversas: carne de res, o pollo, camarón, guariche, que en su preparación se adereza con cebolla colorada, cebolla verde, cilantro, pimiento, oregano, comino y sal.

**EMPANADA DE MASA DE PLÁTANO. EMPANADA DE VERDE.** Empanada elaborada con una masa hecha a partir de plátano verde, de preferencia dominico, sancochado, mezclado con sal y aceite. Los rellenos son diversos: carne, queso, pollo, camarón. Una vez hechas las empanadas, se fríen en aceite bien caliente.

**EMPANADA DE QUESO.** Pastelillo hecho con harina de plátano verde rellena de queso duro rallado. Algunos le agregan cilantro y cebolla verde.

**EMPANADA DE VERDE.** La masa base para esta empanada se elabora con plátano verde cocinado y molido, preferiblemente de la variedad barraganete, manteca de cerdo y sal. Su relleno, dependiendo del tipo, puede llevar carne, queso, pollo o cangrejo, que se adereza, por lo general, con cebolla blanca, cilantro, pimienta, comino y sal. Esta preparación se suele freír, aunque hay algunos que prefieren hornear la empanada para evitar consumir excesiva grasa. Dependiendo de los cocineros, al relleno o condumio de la empanada de verde se le agrega arveja tierna cocinada, pimiento rojo cortado en tiras y rodajas de huevo duro.

**EMPANAR.** Pasar a un preparado por harina, huevo batido y pan rallado, para luego freírlo.

**EMPLATAR.** Arreglar una preparación ya terminada en una fuente o plato para servirla directamente en la mesa.

**EMPOLVADOS.** Variedad de dulces tradicionales que se acostumbra ofrecer, por vendedores

ambulantes, durante las fiestas cívicas y patronales de las ciudades y pueblos en la provincia de Manabí. Esos vendedores ambulantes se desplazan de pueblo en pueblo ofreciendo su deliciosa mercancía. En las ferias y los festivales de los pueblos y en algunas festividades, como la de San Pedro y San Pablo que se celebra en Picoazá, Crucita, y otros lugares, son infaltables los empolvados. Entre estos dulces figuran galletitas de almidón, rombitos, cocadas, suspiros, bolitas de dulces diversos de frutas como las de guineo, tamarindo, piña, mora, bolitas de dulce de camote, bolitas de mazapán, huevos mollos, yoyo o alfajor grande, alfajores diversos, trochiches, higo relleno, limón relleno, lengua de gato, trufas de coco, etc. En varios ellos se utiliza como relleno el dulce de leche o manjar. Hay varias versiones sobre el origen del nombre de empolvados. Unos aseguran que viene del hecho de que muchos de esos dulces se presentan “empolvados”, es decir, cubiertos por una ligera capa, o polvo, de harina muy fina o de azúcar impalpable que les da su apariencia característica de empolvados. Pero otros, la mayoría, señalan que estos dulces vendidos en los pueblos, durante la época de fiestas, se ubicaban en lugares próximos a las carreteras, por lo que recibían todo el “polvo” del camino que levantaban los autos al pasar. / En Chile, el empolvado es un pequeño dulce tradicional que se elabora con harina, huevos (batidos clara y yema, por separado), polvo de hornear, azúcar, y va relleno de manjar. Su nombre viene de que se sirven espolvoreados con azúcar flor.

**EMULSIÓN.** Líquido de aspecto lácteo que se prepara mezclando con agua o alcohol sustancias oleaginosas o resinosas.

**ENCANUTADO.** Preparación que consiste en eviscerar y aderezar a un pescado, casi siempre bocachico, con cebolla, tomate, pimiento y jengibre, agregarle maní y colocarlo dentro de una caña tierna o canuto, para luego envolverlo en hojas de plátano y asarlo al carbón durante unos 15 minutos. El origen de este plato se ubica en el cantón Mocache, de la provincia Los Ríos, porque, supuestamente, allí es el único lugar donde se encuentra esa especie de pescado, el bocachico. Ese supuesto es, sin embargo, erróneo. El bocachico (*Prochilodus nigricans*) es una especie de agua dulce distribuida ampliamente en toda la cuenca amazónica, tanto la del río Amazonas como la del río Orinoco. Abunda, por ejemplo, en los ríos peruanos. Es la especie de agua dulce más importante de los desembarques de pescado en la Amazonía peruana y es la cuarta especie más cultivada en las piscigranjas amazónicas. Y en cuanto a la técnica del encanutado, existe en otras partes, pero con otro nombre, tanto en Asia como en América. En la Amazonía peruana la llaman Marona challua, donde utilizan como recipiente a trozos huecos de caña o carrizo o de una variedad de bambú (*Guadua webbaueri*).

**ENCEBOLLADO, ENCEBOLLADO DE YUCA Y PESCADO.** Caldo que lleva pescado, agua, yuca cocinada, pimiento, pimienta, cebolla, cebolla blanca, ajo, cilantro, jugo de limón y aceite. Se cocina primero el pescado, generalmente albacora (aunque también lo hacen con picudo u otro atún), junto con pimiento, cilantro y cebolla colorada. Luego se añade la yuca en trozos grandes. Al comenzar a ablandar se saca la yuca y se corta en trocitos, que se incorporan de nuevo a la olla, junto

con pimienta, jugo de limón y aceite. Se saca el pescado y se desmenuza y se añade al caldo cuidando de que quede en porciones iguales con la yuca. Se sirve con una rodaja de limón, pimienta y chifles de plátano verde. Algunos comensales le agregan, al gusto, salsa de tomate, mostaza y jugo de limón. El encebollado es uno de los platos más emblemáticos de Manabí, pero también lo es de las provincias de Los Ríos y Guayas. Su origen fue muy humilde, y hay varias versiones sobre ese hecho. En Guayaquil aseguran que es un plato que se come allí desde la época colonial, cuando era servido por esclavas negras y humildes cocineras en el astillero de la ciudad de Santiago de Guayaquil. Pero otros, como el periodista Vicente Burgos, que entrevistó al probable creador del plato, sostiene que su nacimiento ocurrió el 14 de febrero de 1960, gracias al ingenio del cocinero Agustín Andrés Calvache Álvarez, que tenía un local en la ciudad de Babahoyo, de la provincia de Los Ríos (La Hora, 27.07.2015). Según Burgos, Calvache Álvarez estaba empeñado en conseguir una sopa que atenuara los efectos del chuchaqui, o resaca, el malestar que queda tras una fuerte borrachera, y creó el encebollado haciendo un caldo básico de pescado con albacora, yuca y cebolla colorada, que se servía con limón. La viuda de Calvache aún continúa sirviendo el encebollado en el local original, en Babahoyo, donde era conocido como Calvache en honor a su creador. Dicen que desde Babahoyo el encebollado se difundió por toda la costa manabita, popularizándose en la ciudad de Portoviejo, capital de la provincia de Manabí, en la década de 1970. La empresa NIRSA (Atún Real) lanzó al mercado ecuatoriano el encebollado enlatado en el año 2006. En un restaurante de la ciudad italiana de Abbiategrosso, de la Lombardía, a 60 km de Milán, preparan y sirven el encebollado para complacer a su clientela de inmigrantes ecuatorianos, en lo que pudiera ser el primer local en el mundo no especializado en cocina ecuatoriana que ofrece el encebollado a sus parroquianos. Abbiategrosso es una zona agrícola de la provincia de Milán, al norte de Italia, donde se cultiva principalmente arroz y maíz, y muchos de los trabajadores son ecuatorianos. / En el resto del Ecuador, un encebollado es, según Julio Pazos Barrera, una preparación o encurtido que se hace con cebollas blancas o cebollitas en vinagre y chicha de jora, como el encurtido de flores de penca negra.

**ENCEBOLLAR.** Colocar cebolla en abundancia a una preparación.

**ENCOCADO DE CAMARÓN.** Preparación típica de Pedernales, en la zona costera norte de Manabí y en la provincia de Esmeraldas, que consiste en un estofado de pescado, con leche de coco, cebolla, hierbas aromáticas (entre ellas la chillangua) y tomate. Se puede hacer también con carne de res o de cerdo.

**ENCOCADO DE PESCADO.** Preparación que lleva pescado de carne blanca, pulpa de coco fresco rallado, leche de coco, aceite de color (aceite y achote), cebolla paiteña, pimienta roja y verde, tomate, comino, orégano, ajo, sal, pimienta, culantro o chillangua. En los restaurantes

gourmet de la costa ecuatoriana le colocan *fumet* de pescado, que no es más que un caldo hecho de pescado con aderezo, al que luego se le retiran las verduras y se reduce un poco cocinándolo, para concentrar su sabor. Se sirve acompañado de arroz blanco o yuca sancochada.

**ENCURTIDO.** Preparación de vegetales en vinagre o mostaza, o incluso en salmuera.

**ENCURTIR.** Macerar y conservar en vinagre o mostaza algunos alimentos.

**ENDULZAR.** Agregar a una preparación sustancias edulcorantes, como azúcar, miel u otra sustancia apropiada.

**ENGORDAR.** Dejar la masa en reposo para que crezca por fermentación.

**ENGRASAR. ENMANTEQUILLAR.** Untar un molde para hornear o cualquier otro recipiente con grasa o mantequilla en su parte interior, paredes y fondo, antes de proceder a la cocción, en este caso, por lo general horneado.

**ENHARINAR.** Espolvorear con harina cualquier género alimenticio antes de freírlo.

**ENJUNDIA.** Manteca de gallina criolla utilizada décadas atrás como materia grasa en la elaboración de algunos platos de la cocina manabita.

**ENRANCIAMIENTO.** Expresión del deterioro de una grasa o aceite, lo que confiere a los alimentos un gusto y aroma desagradables.

**ENSALADA.** Combinación de varias hortalizas picadas que se aderezan de distintas formas. El aderezo básico es la vinagreta, aceite, vinagre, sal y pimienta, y algunos le agregan unas gotas de limón. La ensalada es, por lo general, una entrada o un acompañante del plato fuerte del menú. Hay también ensaladas dulces, como la de frutas, que lleva distintas frutas picadas, aderezadas con limón y azúcar, o simplemente miel.

**ENSALADA DE CANGREJO.** Mezcla de cangrejos cocinados, papas cocinadas cortadas en rodajas o cubitos, tomate en tiras, salsa de cebolla “no muy agria” y aceite de oliva, servidos en una bandeja adornada con rodajas de huevo duro.

**ENSALADA DE FRÉJOL TIERNO.** Ensalada compuesta por fréjol tumbe tierno cocinado, que se incorpora a una ensalada de cebolla colorada, cilantro, queso rallado y huevo duro en trocitos.

**ENSALADA DE HOJAS DE YUCA.** Preparación que se hace con hojas de yuca cocinadas, que se sofríen en aceite caliente en una sartén, junto con cebolla, pimiento, huevo batido, queso picado y sal. Se le sirve acompañada de arroz blanco.

**ENSALADA DE PAPAYA VERDE.** Elaborada con papaya verde, cortada en trocitos, que se cocinan y escurren. Aparte se hace una mezcla de carne picada, aderezada con un refrito. Algunos le agregan leche o nata, o huevo batido. Al final se unen las dos partes: la ensalada de papaya con la mezcla de carne, y se sirve.

**ENSALADERA.** Fuente honda en la que se sirve la ensalada.

**ENSARTAR.** Atravesar los trozos de carne, de hortalizas, de frutas o de otros alimentos como pan con un palo o varilla, brocheta o broqueta para asarlos a la parrilla.

**ENTIBIAR.** Poner tibio un líquido, o una preparación.

**ENTOMATADO, ENTOMATILLADO.** Nombre que se da a una mezcla espesa preparada con maní molido, refrito y tomate maduro, pero firme, que se pone a hervir, hasta que tenga consistencia necesaria. Y luego se agrega, generalmente, presas de gallina o pollo, de preferencia pechuga. Se acostumbra hacerlo con tomatillo silvestre, una especie de tomate rojo y pequeño. Se consume en su mayoría en zonas rurales, como preparación de comida cotidiana.

**ENTRADA.** Platos y especialidades que, en el orden tradicional de una comida o de un banquete, son servidos inmediatamente después del consomé o la sopa, antes del plato principal. A veces sustituyen a la sopa, entonces corresponde al primer plato que se sirve en una comida.

**ENTREMÉS.** Pequeños manjares que se sirven antes de la comida, como embutidos, aceitunas, ensaladas, etc.

**ENTRIJO.** Entresijo o mesenterio, pliegue que une el estómago y el intestino con las paredes abdominales de algunos animales, como el cerdo. Es una especie de telilla que sujeta los intestinos. Al enfriarse, se pica y se añade al relleno de las morcillas, de acurdo al gusto de quien la prepara. Para embutir los chorizos se emplea el intestino delgado, tras limpiarlo cuidadosamente. En Manabí, se llama entrijo a la mezcla de relleno de la morcilla.

**ENVASAR.** Guardar un líquido o una masa fluida en un recipiente.

**ERA.** Suerte de troj, troja o pequeño huerto elevado que se utiliza en las zonas rurales, y que

se levanta cerca de la vivienda familiar. Se trata de una caja de madera, de forma generalmente rectangular, a una cierta altura del suelo y con una cierta profundidad, en la que se coloca tierra abonada para sembrar algunas plantas de uso frecuente en la cocina, en particular plantas para condimentar, como cebolla verde, orégano, cilantro de pozo, etc.

**ESCALDAR.** Sumergir un alimento en agua hirviendo por poco tiempo.

**ESCALFAR.** Cocer un producto en líquido graso y corto durante unos pocos minutos. / Hervir un huevo sin cáscara

**ESENCIA DE CAFÉ.** Extracto del café ya preparado, de alta concentración y que se utiliza como base para ligar con agua o leche, reduciendo su concentración, o para tomar directamente al que prefiera un café cargado.

**ESENCIA DE VAINILLA.** Sustancia muy concentrada que se obtiene de la vaina de la vainilla (*Vanilla planifolia*), empleada para perfumar ciertos postres y el chocolate. En su sustitución, por tener menor precio, se usa la vainillina, un producto sustitutivo artificial producido por la industria.

**ESPAGUETI.** Tipo de pasta alimenticia, de origen italiano (en italiano, spaghetti, en plural), hecha de harina de trigo *durum* y agua, que presenta forma alargada y delgada, se cocina al dente y sirve acompañado de una salsa. Comúnmente se emplea el término espagueti como un término genérico para designar todas las pastas italianas. En rigor, el genérico es pasta italiana.

**ESPALDA.** Corte de carne de la parte superior de las extremidades anteriores, tal como sucede con el jamón de espalda, diferente del jamón de pierna.

**ESPÁTULA.** Paleta parecida a una cuchara, plana y con mango largo, usada para mezclar los ingredientes de una receta o para voltear los alimentos en la plancha.

**ESPECIA.** Producto vegetal que, entero o reducido a polvo, se añade a los alimentos para imprimirle sabor y aroma propios. Las especias son condimentos obtenidas de las diversas partes de la planta: raíces (jengibre, cúrcuma); hojas (laurel, albahaca, tomillo); bulbos (ajo, cebolla); flores (azafrán, clavo); frutos (pimienta, pimentón, ají, nuez moscada mostaza, comino)

**ESPECIAS DE DULCE.** Mezcla de especias en la que intervienen generalmente canela, pimienta dulce y clavos de olor, empleadas por lo general en repostería y panadería.

**ESPEQUE.** Palo con punta para sembrar granos, horadando la tierra para poner el grano. Una suerte de coa. Para realizar la tarea de la siembra se utilizan, complementariamente, hilos para señalar la hilera de la siembra.

**ESPESAR.** Condensar lo líquido o hacer más espeso un líquido.

**ESPINACA.** (*Spinacia oleracea*, *Tetragonia expansa*). Planta hortense, anual, de la familia de las quenopodiáceas, con tallo ramoso y hojas radicales, estrechas, agudas y suaves, comestibles.

**ESPOLVOREAR.** Distribuir o repartir un producto en forma de polvo.

**ESPOLVORÓN.** Bizcochito elaborado con almidón de yuca.

**ESPUMA.** Conjunto de burbujas que se forman en la superficie de los líquidos y que se adhieren entre sí con más o menos consistencia. / Parte del jugo e impurezas que sobrenadan formando burbujas al cocer ciertas sustancias.

**ESPUMADERA.** Cucharón o paleta con agujeros empleada para retirar la espuma que se forma en los líquidos cuando se cuecen.

**ESPUMAR.** Retirar con una espumadera las impurezas que flotan, en forma de espuma, en la superficie de una preparación durante la cocción.

**ESPUMILLA.** Bebida hecha con leche de vaca, huevos batidos como espuma, azúcar, especias de dulce, esencia de vainilla y pasas. / En la Sierra hay espumilla de algunas frutas como guayaba.

**ESPUMOSO.** Que tiene o hace mucha espuma. / Calidad de ciertos vinos, como el champán o la sidra, que producen burbujas por la presencia de gas carbónico endógeno.

**ESTABILIZANTE.** Sustancia utilizada para mantener estable, constante, durable, una preparación. Entre los principales estabilizantes alimentarios figuran el agar-agar, la gelatina y la peptina.

**ESTACIONAL, DE ESTACIÓN.** Propio de la estación del año. Se aplica a la cocina que utiliza frutos, en especial frutas, de la estación del año, garantizando su frescura y su bajo precio relativo por la sobreoferta del producto en el mercado. Esta cocina también es llamada cocina del mercado o de kilómetro cero, preconizada por ciertos movimientos culinarios vanguardistas, como el Slow Food.

**ESTIRAR.** Trabajar una masa con el rodillo para adelgazarla hasta conseguir el grosor deseado.

**ESTOFADO.** Técnica de cocción que consiste en elaborar un guiso condimentando un manjar, generalmente una carne y luego cocerlo a fuego bajo en un recipiente bien tapado, impidiendo que se seque la preparación.

**ESTOFADO DE CARNE DE RES CON YUCA Y MADURO.** Este guiso lleva carne de res, agua, yuca, maduros, zanahoria, pimiento, cebolla paiteña, tomate, ajo, arveja, sal y pimienta. Se sirve acompañado de carne arroz blanco o plátano asado.

**ESTOFADO DE GALLINA CRIOLLA.** Preparación con carne de gallina criolla, ajo, comino, ají pimiento, cebolla colorada, cilantro, yuca, oreganito, sal y agua.

**ESTOFADO DE POLLO O DE CARNE DE CERDO CON YUCA.** Esta preparación, bien sea de pollo o de cerdo, se hace con el tipo de carne elegida, yuca, cebolla paiteña, pimiento, comino, pimiento y sal. Es básicamente un guiso con todos los ingredientes hasta que ablande la carne. Luego se le agrega la yuca en trozos, y cilantro y cebolla verde picaditos al retirar del fuego.

**ESTOFAR.** Guisar un alimento en un recipiente bien tapado para que cueza a fuego lento, sin que pierda vapor o aroma.

**ESTRUJAR.** Apretar una cosa para sacar su jugo.

**ETIQUETA.** Cualquier marbete, rótulo, marca, imagen u otra materia descriptiva o gráfica, que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado en relieve o en huecograbado o adherido al envase de un alimento. En la etiqueta de alimentos pre-ensados deberá aparecer el nombre del alimento, la lista de los ingredientes, el contenido y el peso escurrido, el nombre y la dirección del fabricante, exportador o importador del alimento, el país de origen, la identificación del lote, el marcado de la fecha de expedición y de vencimiento, y las instrucciones para el uso y la conservación si es el caso. Así mismo deberá informarse sobre el valor nutricional del producto envasado y, en el caso del Ecuador, deberá presentarse un semáforo con información sobre el contenido (bajo, medio o alto) de sal, azúcar y grasa. Sería importante que se informara, en el caso de algunos productos frescos, su trazabilidad, es decir, del territorio de su proveniencia.

**EVAPORAR.** Convertir un líquido en vapor.

**EVISCERAR.** Extraer las entrañas o vísceras de un animal en su proceso de preparación.

**EXPORTAR.** Sacar géneros de un país y llevarlos a otro.

**EXPRIMIDOR.** Utensilio, manual o eléctrico, empleado para extraer el jugo de las frutas, generalmente cítricas.

**EXTRACTO.** Sustancia concentrada obtenida por evaporación de un zumo o de una disolución de materiales vegetales o animales. Según el líquido disolvente, recibe la calificación de acuoso, etéreo, alcohólico, etc.

**EXTRACTO DE VAINILLA.** Sustancia poco concentrada que se obtiene de la vainillina, derivado sintético, de menor precio y concentración que la esencia de vainilla, empleada para perfumar ciertos postres, el chocolate caliente y el café. La vainillina deja un regusto desagradable, lo que no sucede con la esencia de vainilla. En Portoviejo se agrega al jugo de sandía.

**EXTRACTOR.** Aparato para extraer grasas, aceites o ceras mediante disolventes. / Mecanismo que extrae los gases de un recinto, de gran utilidad en la cocina.

# F

**FANESCA.** Plato que se sirve tradicionalmente en la cuaresma, que se atribuye a la gastronomía de la Sierra del Ecuador, y se sirve especialmente en Quito. No obstante, su uso, según algunas fuentes, estaba generalizado en todas las regiones del país hasta la primera mitad del siglo XX. E incluso se solía comer durante cualquier época del año. En un libro sobre folklore ecuatoriano (Paredes Vásconez, 1959) se señala claramente que la fanesca era una sopa que se consumía en todo el Ecuador durante la Semana Santa. Se trata de una sopa sustanciosa y nutritiva elaborada con bacalao desalado previamente, leche, crema de leche, queso, palmito, habas, choclo tierno, alverjas, fréjol blanco, mote cocido y pelado, habitas tiernas, choclo tierno desgranado, zambo pequeño, zapallo, maní, aceite de oliva, sal, pimienta y otras especias al gusto. Se agrega un refrito, que puede llevar, cebolla blanca, ajo, achiote, manteca de cerdo, mantequilla. La receta de la Fanesca aparece en el primer libro de cocina impreso en el Ecuador, compilado por Juan Pablo Sanz, en Quito, en 1882

**FARENHEIT, GRADOS.** En la escala de grados Fahrenheit (°F), la temperatura de congelación del agua es de 32 ° F y su punto de ebullición de 212 ° F. Es una escala de medición de la temperatura que se aplicó sin restricciones en los países anglosajones desde 1724, cuando fue creada, hasta que en la década de 1960 se desarrollaron acciones para establecer un Sistema Internacional de Unidades. En el Ecuador se utiliza, como en otros países de América Latina, la escala Celsius o de grados centígrados. La fórmula para convertir grados Fahrenheit a Celsius es:  $C = (F - 32) / 1,8$ . En el área de gastronomía es importante conocer la fórmula para convertir grados Fahrenheit a Celsius porque muchas recetas de cocinas de libros anglosajones, y algunos artefactos de cocina y termómetros, tienen sus indicaciones en grados Fahrenheit.

**FARINÁCEO.** Dícese de los alimentos que tienen la naturaleza y las propiedades de la harina o que se parecen a ella, por su aspecto y olor.

**FÉCULA.** Nombre que recibe el almidón proveniente de las semillas, los tubérculos, las raíces y los rizomas de las plantas.

**FECULENTO.** Que contiene fécula, sustancia blanca, ligera y suave al texto, que se extrae de las raíces, tubérculos y semillas de algunas plantas, que corresponde a un hidrato de carbono y es un alimento.

**FERMENTACIÓN.** Descomposición de sustancias orgánicas por la intervención de microorganismos (bacterias, levaduras, hongos) que digieren los carbohidratos dando lugar a la formación de dióxido de carbono, alcohol u otros componentes orgánicos. Hay fermentaciones espontáneas y naturales, como las intestinales, y fermentaciones controladas e industriales, como la fermentación alcohólica y la producción de antibióticos o de aminoácidos por vía

fermentativa. Son conocidas las fermentaciones alcohólicas y las fermentaciones lácticas. En las alcohólicas se crea, a partir del azúcar, alcohol etílico con la intervención de levaduras. En la láctica se produce la lactosa llevada a cabo por bacterias que se encuentran frecuentemente en la leche. En la elaboración de productos lácteos como la crema de leche, la mantequilla, el queso y el yogur se emplea la fermentación láctica, utilizando bacterias como *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus termophilus*, *Bifidobacterium* y *Lactobacillus acidophilus*.

**FERMENTAR.** Descomponerse o transformarse un cuerpo orgánico por la acción de ciertos microorganismos, como bacterias o levaduras.

**FILTRAR.** Pasar un líquido a través de un colador, papel, tela delgada como liencillo o alguna especie de filtro.

**FILTRO.** Utensilio empleado para filtrar, que puede utilizar un papel o una tela especial, o cualquier otro tipo de material para filtrar.

**FILTRO DE CAFÉ.** Recipiente metálico, por lo general de aluminio, para filtrar el café molido con el agua caliente, para extraer la esencia para tomar el tinto. Los primeros filtros de café empleados en la región fueron hechos de mates con muchas y pequeñas perforaciones.

**FINAS HIERBAS.** Combinación de condimentos que goza de gran estimación en la cocina mediterránea, que comprende perejil, albahaca, cebollín y mejorana, picados finamente.

**FLAMBEAR.** Rociar vino o un licor sobre una preparación y luego prenderle fuego para terminarla, con un efecto de deslumbramiento del comensal. Algunos le dicen flamear.

**FLAMEAR.** Pasar aves o carnes sobre una llama con el propósito de suprimir restos de pluma o pelos.

**FLAN.** Dulce elaborado con yemas de huevo, leche, azúcar, que se hace cuajar en un molde al baño María. Los etimologistas señalan que la palabra flan viene del antiguo alto alemán *flaon*, *flado*, que significa panal, y que se aplica al dulce por la semejanza con un panal por los pequeños orificios que se forman en él.

**FOGÓN.** Del latín *focus*, de cocina o lugar, palabra usada para nombrar a una cocina rudimentaria formada por un conjunto de tres piedras, sobre las cuales se coloca la olla con los alimentos para ser cocinados, y abajo el fuego encendido, generalmente de leña. / Hornilla de una cocina de gas.

**FOLKLORE MUSICAL RELACIONADO CON LA ALIMENTACIÓN.** La alimentación como símbolo de las manifestaciones de la cultura penetra en todos los rincones de la vida social de un pueblo y marca su identidad cultural. Así sucede con la alimentación y la música regional, en particular en las menciones que se producen por la vía de los chigualos y amorfinos. En los cantos del chigualo convergen elementos hispánicos, traídos por los colonizadores españoles que se fusionaron con otras manifestaciones folclóricas de las culturas locales: indígena, afroecuatoriano, cholo de la costa y del campo, y montuvio (De la Cuadra, 1996: 27). A la manifestación del chigualo corresponde los festejos y cantos, dentro de un marco religioso, comprendido entre dos momentos: el de la “Subida del Niño”, en la medianoche del día 24 de diciembre, hasta el de la “Bajada del Niño”, o de la despedida, en una fecha variable entre el 6 de enero, la llegada de los Reyes Magos, y el 2 de febrero, la fiesta de la Candelaria. Durante esa fiesta, que mezcla lo religioso, con lo profano de los amorfinos, y que se escenifica en un ámbito rural con tendencia a debilitarse en la transición a una sociedad urbana (Puga Palomeque, 2013: 179), se producen distintas manifestaciones de juegos, cantos de amorfino, contrapuntos, danzas, música, comida y bebida. Para los propósitos de este diccionario, nos limitaremos a los cantos, tanto de chigualos como de amorfinos, que se refieren al tema alimentario y gastronómico. En los festejos se ofrece generosamente bebida (chicha de maíz, café, rompope, mistela, quemado y gaseosas) y comida (pastelillos, pan de almidón, bollo de plátano, tortilla de maíz o de yuca, corviche, y como postre ciertos dulces considerados como típicos manabitas: huevo mollo, alfajores, galletas de almidón, suspiros, bizcochuelos. El festejo de mayor lucimiento se produce durante La Bajada del Niño, ocasión en la que los dueños de la casa ofrecen a sus invitados platos más elaborados: seco de gallina, aguado de gallina o pollo y preparaciones con chanco. A continuación, presentamos algunas muestras de chigualos y de amorfinos referidos a la alimentación:

\* Cantemos, cantemos / con dicha y con fe, / si no nos dan chicha, / nos darán café. Dumas Mora (Puga Palomeque, 2013:65).

\* Prendan la candela, / pero con astilla / para que nos den / café con tortilla. Eumeny Álava (Puga Palomeque, 2013:65).

\* Niñito bonito, / no hay café tostao. / No alcanza comida / pa'los invitaos. Raymundo Zambrano. (Puga Palomeque, 2013: 66).

\* Yo sembré la hierba buena/ para no sembrar cilantro. / Amorcito, cómo haremos / para no querernos tanto. (Margarita García).

\* De la gallina me tomo el caldo / y hasta dos presas me cojo, / pero en cabeza de un calvo/ yo nunca he visto ni un piojo. María de Párraga. (Puga Palomeque, 163).

\* La naranja para comer / tiene que estar bien pelada. / La mujer para querer / no debe ser descarada (Puga Palomeque, 165).

\* El plátano para comer tiene que ser verde o pintón. / El hombre para querer debe tener mucha pasión.

\* Tanta naranja madura, / tanto limón por el suelo, / tanta mujer bonita / y tanto galán sin dinero. Puga Palomeque, 173).

\* Los hombres de hoy en día / son como la paja seca. / No tienen para el arroz / Tampoco para la manteca. RESPUESTA: Yo si tengo para el pan, / el arroz y la manteca, / y me sobran cuatro reales / para la mujer coqueta. Puga Palomeque, 158.

\* Dame negrita del alma / mi taza de chocolate. / Complace mi corazón / que sólo por ti es que late. Calceta, Manabí.

**FONDO DE POLLO.** Caldo ligero hecho con pollo. En la cocina urbana se utiliza concentrado o cubito de gallina como base de su preparación.

**FRASCO.** Recipiente de cuello estrecho, generalmente de vidrio, que se usa para contener y conservar líquidos. Le dicen también botella.

**FREEZER.** Aparato electrodoméstico utilizado para congelar los alimentos. /Parte superior de un refrigerador o nevera, que funciona con una temperatura más baja, donde se colocan los alimentos para congelarlos.

**FREGADERO.** Mueble metálico o de cerámica, cóncavo, con entrada y salida de agua, donde se lava la vajilla y el resto de los utensilios de cocina.

**FREIDORA.** Recipiente hondo que se usa para freír alimentos con abundante aceite.

**FREÍR.** Cocinar un alimento en aceite o grasa caliente.

**FRÉJOL, FRIJOL.** Uno de los ingredientes básicos de la cocina manabita, que se sirve generalmente en sopas y que es contorno frecuente en las preparaciones guisadas, apanadas u

horneadas. Lo encontramos en particular en ensaladas, menestras, moros con arroz, raspadito de verde, ensalada de frejolitos, caldos con frejoles, raspado de verde y Pedazos de choclo, viche, etc. Hay muchas variedades de frijol: haba o pallar, habichuela, lenteja, arveja, fréjol canario, fréjol cholo o rojo, fréjol panamito, fréjol tumbe, fréjol palito, fréjol bayo, fréjol varero o largo, entre otros. Los entendidos distinguen entre fréjol tierno, que no se desgrana, y el fréjol seco o jecho, que se desgrana. La mayor parte de los fréjoles mencionados se cultivan en la Sierra, y son muy consumidos en la Costa, donde hay poca producción. Según una pequeña encuesta que hice en 2017 en el Mercado No. 1 de Portoviejo, la lenteja es el grano más vendido entre los leguminosos.

**FRÉJOL CHICLAYO.** (*Vigna unguiculata*). Frejol de cosecha precoz, de grano de tamaño variable, comestible.

**FRÉJOL DE PALO.** (*Cajanus cajan*). Arbusto, de la familia de las leguminosas (fabaceae), de 3 a 4 m de altura, cuyo fruto es una vaina que contiene varias semillas redondas, pequeñas, de color verdoso cuando tiernas, comestibles. Recibe otros nombres como quinchoncho, guandul, gandul, etc. Es un grano leguminoso muy usado en la cocina manabita para acompañar el arroz.

**FRÉJOL LARGO.** Planta rastrera, de la familia de las leguminosas (Fabácea), cuyo fruto es una vaina que contiene varias semillas alargadas, comestibles.

**FRÉJOL PANAMITO.** Frejol que corresponde a una variedad de Phaseolus, de granos pequeños y de piel lisa, de color amarillento.

**FRÉJOL VARERO, TRIPA DE VACA.** Planta rastrera, leguminosa, fruto en vaina con semillas alargadas. El nombre de varero viene del hecho de la disposición de sus tallos y vainas sobre el suelo, como varillas regadas.

**FRESA, FRUTILLA.** (*Fragaria vesca*). Planta de las Rosáceas, de flores blancas o amarillentas y fruto rojo. Su fruto es una baya, del tipo agregado, fragante, de sabor dulce o acidulado, rica en vitamina C. Se comen en fresco, o se emplean para hacer jugos, mermeladas, helados, tortas, mousses, etc. La planta crece muy bien en zonas situadas entre 1.300 y 2.500 msnm. La mayor producción de fresa viene de las provincias de la Sierra, en especial de Pichincha y Tungurahua.

**FRESCO.** Bebida gaseosa embotellada o en lata producida industrialmente. La palabra viene del antiguo alto alemán frisc, que significa reciente, o un poco frío. En Manabí le decían

fresco, hasta hace poco, a la bebida granizada. A la bebida gaseosa también se le conoce genéricamente como cola, sin importar su color o sabor.

**FRITADA.** Plato típico ecuatoriano, muy popular tanto en la Sierra como en la Costa. Consiste en carne de cerdo, cortada en trozos, sazonada con comino, ajo, cebolla, pimienta y sal, a la que se le agrega jugo de naranja, y se pone a reducir el líquido hasta que se termine friendo con su propia grasa. Algunos hacen la fritada cocinando en olla gruesa, a fuego medio, los trozos de chanco en poca agua con sal, dejando que el agua se evapore y se siga cocinando el chanco en la grasa que suelta. En la Costa lo sirven acompañado con chifles o rebanadas de plátano verde. En la Sierra lo sirven con papas cocinadas, mote cocinado en mapahuirá (aceite que queda en la olla, tras la fritada) y maíz tostado.

**FRÍJOL, FRIJOL.** Ver: FRÉJOL.

**FRUCTUOSA.** Azúcar de las frutas, aunque se encuentra de forma natural en las frutas la miel y algunas verduras.

**FRUTA.** Fruto, baya o drupa, de las plantas, que se come cruda o cocida, seca, confitadas, flambeada, pochada, rebozada, en conserva o macerada en alcohol. Se dice que la fruta más utilizada en la cocina y la coctelería es el limón. En la cocina manabita las frutas más utilizadas son el guineo o banano, el limón, el plátano, el aguacate y la naranjilla.

**FRUTA CHINA, CARAMBOLA.** (*Averrhoa carambola*). Árbol originario de los trópicos de Asia, en particular del sureste de la India, donde lo llaman grosella de coromandel. En algunos supermercados lo clasifican como grosella china. Se trata de un árbol bajo, muy ramificado, con frutos elipsoidales u ovoides, con cinco prominencias longitudinales o aristas largas. Un corte transversal del fruto muestra una hermosa estrella de cinco puntas, ideal para decorar platos. Por eso la llaman en inglés Star fruit. La pulpa es amarilla, dura y brillante. Si está madura, la fruta se come cruda., o se emplea para hacer jugos. Verde, se puede emplear como ingrediente de ensaladas.

**FRUTA CONFITADA.** Fruta cortada en cubitos y tratada con azúcar y colorantes diversos, que se emplea usualmente en repostería. Se elabora a partir de frutas y hortalizas apropiadas que se caractericen por tener la textura firme. Entre las frutas se usa principalmente papaya verde, y entre las hortalizas, nabo, zanahoria y cáscara de sandía.

**FRUTAS EN MANABÍ.** En los mercados de Manabí abundan las frutas, tanto las cultivadas en la provincia, como las producidas en las provincias de la Sierra o traídas del exterior. Salvo las

frutas de la región amazónica, a pesar de su diversidad, que no se consiguen en los principales mercados urbanos, con muy pocas excepciones como el palmito. Entre las frutas cultivadas en la provincia destacan las frutas cítricas (limón, naranja, mandarina y toronja, que se producen especialmente en Chone y en la zona norte de Manabí), las distintas variedades de mango, el banano o guineo, la piña, la papaya, el caimito, la guayaba, la chirimoya, el mamey, el zapote, la guanábana, el maracuyá, la sandía, el melón, el aguacate, el tomate de árbol, la ciruela de huesito, y otras más. Otras no son cultivadas sino recolectadas como el pechiche, la fruta china, el achotillo o la guava. Otras son importadas, pero comunes en los mercados en la Costa, aunque también se producen en pequeños volúmenes en la Sierra, como la manzana, la pera, el durazno, la ciruela, etc., o la uva que se produce en la Costa (Santa Elena y Manabí). En todo el país, no solo en los supermercados, sino también en la oferta de los puestos callejeros o en las paradas en las carreteras se consigue toda clase de frutas, la nacional y la importada, compitiendo ésta última muchas veces ventajosamente en precio con la nacional, en desmedro de la agricultura nacional.

**FRUTO.** Producto de una planta que varía en sus sabores, olores, tamaños y colores, de acuerdo con la especie o la variedad, que puede ser consumido de manera natural, en fresco o en crudo, o sometido a cocción o a alguna preparación o tratamiento para facilitar su consumo

**FRUTO SECO.** Fruto que tiene en su composición natural menos de un 50 % de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales. Se distinguen entre los de cáscara dura (almendra, nuez y pistacho) y los provenientes de frutas desecadas, como la uva pasa, la ciruela desecada y otras frutas.



**GALLETA.** Pasta compuesta de harina, azúcar, a veces huevo, manteca, que se divide en trozos pequeños, se moldea o modela en variadas formas y se cuece al horno. Es palabra derivada del francés *galette*, que era antiguamente un panecillo horneado, hecho con harina, sal, y manteca, que era más compacto que blando, más plano que alto, que se importaba hasta el siglo XIX. La galleta dulce se elabora con harina, huevos, canela, azúcar y raspadura de la cáscara del limón, y se termina en el horno. / Pan sin levadura dos veces cocido. / Especie de pasta dulce y seca.

**GALLETA DE ALMIDÓN.** Galleta elaborada con harina, huevo, manteca y azúcar, que se hornea. Presenta en su superficie unas suaves estrías, al menos la ofrecida en Rocafuerte, que gozan de estimación a nivel regional.

**GALLINA.** (*Gallus gallinacea*, *G. gallus*). Ave originaria del sudeste del Asia. La gallina es la hembra del gallo, de menor tamaño que éste y preferida para el consumo. Presenta cresta pequeña y tarsos sin espolones, a diferencia del gallo. Es un ave que se cría principalmente para beneficiarse de los huevos. Los especialistas dicen que su carne sabe mejor si pesa menos de 2 kg al momento de su sacrificio. La carne es siempre consistente o firme y con poca grasa, y se recomienda una cocción lenta y prolongada. La gente diferencia entre gallina de granja (en realidad, pollo criado en granjas avícolas) y gallina criolla, criada en libertad, en el campo, con granos de maíz y procurándose su alimentación con insectos, lombrices y sobras de comida.

**GALLINA CRIOLLA “PATA AMARILLA”.** La gallina criolla, criada en el patio de las casas, alimentada con insectos, lombrices, restos de alimentos de las comidas, y granos de maíz, criada en libertad, sin alimentos concentrados, caros para una humilde familia campesina, es muy estimada para hacer un buen caldo de gallina, porque le da mejor sabor que el ave de criadero avícola. Un buen caldo de gallina depende de la carne y la edad de la gallina utilizada y de los otros ingredientes como agua, yuca, verde, ajo, cebolla colorada, comino, ají, pimienta, cilantro, oregano y sal. Para elaborar un buen caldo de gallina criolla se prefiere a la gallina, y no al gallo. Hay un refrán que dice “Gallina vieja da buen caldo”, en una clara alusión gastronómica, pero también sexual. La gallina criolla es criada en las zonas rurales, en especial de la Costa, y se dedica al autoconsumo familiar, y una pequeña proporción, cada vez menos, es llevada a los mercados públicos para su comercialización. La gallina criolla es cada vez menos utilizada en la cocina manabita, porque su preparación es más demorada que el pollo comprado en supermercado, ya listo. El sacrificio de una gallina implica una serie de operaciones desagradables que deben cumplirse en casa, como el sacrificio del ave por mano propia, lo que implica matarla manualmente, torciendo fuertemente su cuello o golpeando su cabeza contra un objeto duro, escurrir su sangre, desplumarla, aplicar fuego suave para quitarle las cerdas o plumas de la base, cortarle las patas, retirar sus entrañas y despiezarla en cuartos

delanteros y cuartos traseros. La gallina criolla, y sus preparaciones, es consiguen en todo el país, pero con más frecuencia en algunas provincias ecuatorianas como Manabí, Guayas, El Oro, Santo Domingo de los Tsáchilas y Esmeraldas

**GALLINA DE GUINEA.** (*Numida meleagris*). Especie de ave galliforme, originaria del África, de unos 50 a 58 cm de alto y 1,3 kg de peso, en estado adulto. Presenta un pico largo y fuerte, en una cabeza desnuda de plumas, pero con una protuberancia córnea en lo alto. Su plumaje es gris o negro, con pequeñas motas blancas. Su carne es comestible. Probablemente fue introducida a América por los tratantes de esclavos portugueses que capturaban sus esclavos en países del África occidental, como Guinea, Ghana, Costa de Marfil y Nigeria. Se trata de un ave doméstica, pero de comportamiento inestable con tendencia a volver al monte. Se le cría en zonas rurales, principalmente para obtener su carne, y ocasionalmente sus huevos.

**GALLINA NEGRA, GALLINA MORADA, CONSUMO DE.** El consumo de la carne de la llamada gallina negra o morada, por el color de su piel, es considerada en Manabí como perjudicial para las mujeres embarazadas o recién paridas, y para su hijo en gestación. Se cree que su consumo puede ocasionar “espasmo” y frío al ombligo del recién nacido. Su consumo es también desaconsejable para una persona recién operada. No se conocen, sin embargo, evidencias científicas comprobatorias de esa creencia popular manabita.

**GALLO.** Ave del orden de los galliformes, cuya cabeza tiene una cresta roja, carnosa y erguida, pico corto, grueso y arqueado. Se usa más en la cría que en la alimentación, salvo para unas pocas preparaciones, en las que es recomendable utilizar una carne un poco más dura. Por lo general se sacrifican cuando dejan de ser pollos, es decir, a partir del cuarto mes de vida, que alcanzan su madurez sexual. En la cocina francesa hay una preparación con gallo que es clásica: el coq au vin (gallo al vino), un plato emblemático de la cocina francesa tradicional. El “gallo pinto”, plato tradicional del cantón Urdaneta de la provincia de Los Ríos, importado de Nicaragua hace al menos unos 50 años, lleva diferentes tipos de carne, pero no de gallo.

**GAMBA.** Ver: CAMARÓN.

**GANADERÍA DE CARNE.** Manabí es la provincia ecuatoriana con la mayor proporción de superficie empleada en la producción ganadera, con una densidad bovina de unidades /ha. La zona norte de Manabí es responsable del 72 % de la producción ganadera provincial, con Chone como el cantón más productivo. Se produjeron caña año, en promedio, entre 2012 y 2015, unos 600.000 quintales de carne que se enviaron a las provincias de Guayas, Pichincha y Santo Domingo de los Tsáchilas. Otros cantones, aparte de Chone, destacan en la producción ganadera: Pichincha, El Carmen, Flavio Alfaro, Santa Ana, Tosagua, Olmedo, Paján y Jama-

Pedernales. En ese período, Manabí contaba con un poco más de 950.000 cabezas de ganado, equivalentes a un 22 % del plantel ganadero nacional. La Costa es la región más productora de carne del país, con un 70 %. El primer puesto de faenamiento o sacrificio de ganado bovino le corresponde a Cotopaxi (12,76 %), seguido por Guayas (12,39 %) y Manabí (12,09 %). Manabí poseía en 2010 (INEC- ESPAC 2010), 951.509 cabezas de ganado vacuno ( de los 5.253.536 del país), 131.030 porcinos, 1.197 ovinos, 22.890 de ganado asnal, 46.264 caballar, 37.569 mular, y 2.307 caprino.

**GANADO.** Conjunto de ungulados domésticos: bovinos, equinos, caprinos, ovinos y porcino, distinguiéndose entre dos tipos de ganado: el mayor, formado por equinos (caballos, mulas, asnos y cebras), y bovinos, y el ganado menor (cabras, carneros y cerdos).

**GANSO.** (*Anser anser domesticus*). Ave palmípeda doméstica, originaria de Europa y Asia, de hábitos semiacuáticos, criada en especial por su carne y su hígado, lo que es una tradición en los países europeos para la elaboración del foie gras, pero no en Manabí. Se le utiliza generalmente por su carne y para que cumplan la estimable función de ave guardián en casas campesinas.

**GARBANZO.** (*Cicer arietinum*). Planta herbácea leguminosa que produce un fruto en forma de vaina con una o dos semillas amarillentas en su interior. Es un grano relativamente grande, que no se deshace durante la cocción, muy utilizado en los cocidos españoles. En la cocina manabita se le utiliza poco, menos que otros granos leguminosos. Algunos lo ponen como un ingrediente del relleno de algunos preparados.

**GARAPIÑA, GARRAPIÑA.** Estado del líquido que, al congelarse, forma grumos. Es voz derivada de la voz vasca garai ipinia, que significa sobrepuesto o puesto encima.

**GARRAPIÑAR.** Bañar algunos productos en almíbar hasta formar grumos, al enfriarse. Es la técnica para hacer maní garrapiñado.

**GASEOSA.** Bebida refrescante, con gas y sin alcohol. El consumo de bebidas gaseosas está generalizado en el Ecuador. El consumo promedio de gaseosas fue en 2015, según el diario El Comercio (06.06.2016), de 49,3 litros/persona/año, una cifra muy elevada, superior a la del consumo de agua embotellada (38,4 l/p/a), de leche (17,7 l/p/a) o de yogur (4,57 l/p/a). El consumo promedio de bebidas gaseosas sigue creciendo año tras año: entre 2011 y 2015 el consumo promedio aumentó en 3,7 l/p/a, lo cual debe causar alarma sanitaria. El consumo excesivo de azúcar refinada (la bebida gaseosa, el jugo de fruta, los caramelos o las galletas dulces) se considera un factor desencadenante de la propensión al desarrollo de la diabetes mellitus. El consumo de bebidas gaseosas es, probablemente, mayor en zonas calurosas como

las de la Costa. Lo que representa un problema de salud para la población, sobre todo para la población infantil y adolescente. Una encuesta aplicada en 2014 (UNESUM, Tesis Paucar Paucar) a 100 estudiantes de bachillerato en un liceo de Jipijapa, en edades comprendidas entre 12 a 20 años, da resultados alarmantes. Para el 33 % de los encuestados el alimento más consumido en su dieta diaria es el arroz, el 36 % consume alimentos con elevado contenido de azúcar de cuatro a más veces al día, y un 25 % consume comidas con alto contenido de grasas trans. Todos los encuestados consumen más de dos bebidas gaseosas al día, 61 % consumen de 2 a 3 bebidas gaseosas, y 39 % de 4 y más gaseosas al día.

**GATO ENCERRADO, MADURO LAMPREADO.** Preparación dulce elaborada en todo el país, que lleva harina con polvo de hornear, huevos, leche, plátano maduro o guineo, queso, azúcar, sal y aceite. Se coloca al fondo del envase una capa con la mezcla de harina, huevos y leche. Sobre ella, y luego sucesivamente, y en forma alternada, se coloca una capa de rodajas largas y finas de maduro, otras capas de queso, luego de maduro. Y se fríe en aceite. Algunos lo hornean. Una forma más sencilla de hacerlo es colocar una tajada de queso entre dos rebanadas de plátano o de guineo, colocándoles palillos mondadientes para que no se desarmen. Luego se emborran en una mezcla espesa de sal, azúcar, harina y leche, y se fríen en aceite bien caliente. Antes de servir, retire los palillos. A esta preparación la llaman también amor escondido o niño envuelto en la Sierra.

**GELATINA.** Sustancia proteínica incolora, inodora e insípida, que se obtiene de los huesos o despojos de algunos animales, de partes como tendones, membranas y cartílagos, o de algunas algas (agar agar o alginato), o cocinando las frutas con su piel y semilla. La gelatina se vende en polvo o como hojas translúcidas. / Postre que se prepara mezclando leche, yema de huevo, azúcar, hojas de cola pez, claras de huevo, jugo de naranjilla, agua y leche evaporada fría. Se hace una crema cocinando leche, huevo y azúcar, y se deja enfriar. El jugo de naranjilla se mezcla con el agua. Se bate la leche evaporada hasta triplicar su volumen. Las hojas de gelatina se disuelven en agua. Todo se mezcla y se le agrega las claras de huevo batidas a punto de nieve. Se coloca en un molde y se pone a cuajar en la nevera.

**GERÉN.** Masa de maíz cocinado, rallado y molido, que ha sido revuelto constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue en la olla del cocimiento. Se considera un paso previo para la preparación del greñoso, comida típica de Jipijapa.

**GERMINACIÓN.** Transformación de la semilla de un fruto hasta convertirse en una planta desarrollada.

**GIRASOL.** (*Helianthus annuus*). Hierba alta, de la familia de las Asteráceas, de origen

americano, de crecimiento rápido, con un tronco de hasta 3 m de altura. El cultivo del girasol, que es una actividad incipiente en el Ecuador, tiene dos propósitos: producción de aceite a partir de su semilla y como flor ornamental. Las semillas, en la flor, poseen aceite y tienen un alto porcentaje de proteína. El aceite de girasol se emplea para cocina. Con este fin se cultiva en una pequeña extensión en algunas partes de la provincia de Los Ríos (Babahoyo, Ventanas, Quevedo y Zapotal). Con propósitos de producción de flor ornamental su cultivo es más reducido aún. En la ESPAM (Chavarría & Vera 2010) se hicieron, en 2007, pruebas de densidad de siembra y de rendimiento de tres híbridos de girasol ornamental.

**GIRÓN.** Ver: JIRÓN.

**GLOREADO.** Infusión caliente hecha con parte de plantas (hierbaluisa, hojas de naranja, etc.)

**GORDO DE MANÍ.** Preparación, que se agrega a la tonga, y consiste en maní tostado y molido, sazonado con un aliño, hecho con ajo, cebolla, cilantro, pimienta verde y sal. Algunos hacen una sopa disolviendo maní molido en agua con un refrito.

**GOURMAND.** Dícese de aquel que le gusta comer en exceso los platos finos. Es un galicismo, que puede designar a un glotón de buena comida.

**GOURMET, GASTRÓNOMO.** El uso común de la palabra, un galicismo, designa a una persona especializada en la cata y degustación de vinos, licores y comidas.

**GRADO ALCOHÓLICO.** Porcentaje de alcohol que contiene una bebida, para un volumen dado de la misma. Decir que un vino tiene 12 grados alcohólicos (12° G.L.), significa que en un litro de vino, o sea en 100 centilitros, hay 12 % por ciento de alcohol puro, o absoluto, es decir 12 centilitros (120CC). De esta manera, hay la misma cantidad de alcohol puro en un litro de vino de 12 °, que en un cuarto de litro de licor de 48 °. En ambos casos, hay 120 cc de alcohol puro.

**GRAMÍNEAS.** Gran familia de plantas monocotiledóneas, con más de 10.000 especies, la mayoría herbáceas, entre las que destacan, por su importancia en la producción, el comercio y la alimentación humana, el maíz, el arroz, el trigo, la avena, la cebada y el mijo o sorgo.

**GRANADA.** Fruto del granado (*Punica granatum*). Árbol pequeño o arbusto originario del Asia Menor, introducido en España por los árabes, y desde España a América en el siglo XVI. El fruto de la planta tiene forma globosa y corteza delgada y dura, que contiene numerosos granos rojos y jugosos, comestibles, ubicadas entre membranas gruesas no comestibles. Se consume

directamente, grano a grano, o se utiliza como ingrediente de ensaladas, bebidas, jarabes (jarabe de granadina), licores, e ingrediente en la cocina. La fruta, que encierra granos dulces y comestible, es considerada por la literatura médica como una “superfruta”, por su contenido en antioxidantes, vitamina C y minerales como potasio, calcio y magnesio. En medicina popular se le usa desde la antigüedad como gargarismo para aliviar la tos persistente, diarreas y cólicos y como vermífugo. Las investigaciones médicas la refieren como una posibilidad para mejorar la salud cardiovascular, prevenir ciertos tipos de cáncer y como un elemento anti envejecimiento, porque aumenta la resistencia muscular en humanos. Es un cultivo comercial inexistente en Manabí, e incluso en el Ecuador, por lo que puede ser considerado un rubro con grandes potencialidades de exportación, siguiendo el ejemplo del Brasil.

**GRANADILLA.** (*Passiflora ligularis*). Planta perenne, trepadora, de la familia de las Pasifloráceas, cuyo fruto es una baya ovoide o elipsoidal, con cáscara dura, quebradiza, de color amarillo. Se come directamente, o se emplea para hacer jugos, helados, mermeladas. A pesar de ser una planta originaria de América, su nombre común se deriva del latín *granum*, que significa grano, por los numerosos granos o semillas que tiene el fruto, y que copió el nombre de la granada. Esa característica impuso su nombre castellano sobre el original quechua: tintin.

**GRANEADO.** Arroz cocido hasta que los granos se separen y queden suelto, sin formar una masa, “sopudo o mazacotudo”.

**GRANIZADO, CEPILLADO, RASPADO, PRENSADO.** Refrigerio ofrecido por lo general por vendedores ambulantes, que cargan en sus carritos panelas de hielo. Lo elaboran, a la vista del cliente, con hielo raspado con un cepillo, como el que usan los carpinteros, que sirven en vasos de plástico y al que le vierten encima un jarabe o sirope, dulce y coloreado, con sabor a frutas como tamarindo, fresa, piña, o a menta. Algunos le ponen encima, adicionalmente, leche condensada. Es un refrigerio extendido por todo Hispanoamérica y España. En Estados Unidos, donde se popularizó. Lo llaman *snow ball*, literalmente bola de nieve.

**GRANO.** Semilla de los cereales. Nombre que viene del latín *granum*. Todo grano cuenta con una cubierta, llamada cubierta seminal o envoltura de la semilla, y la semilla.

**GRASA.** Cualquier sustancia pingüe y untuosa de origen vegetal o animal. / Manteca o sebo de un animal. / La grasa es la sustancia que da olor y sabor a los alimentos. / Sustancia que sirve como aislante (grasa subcutánea), como reserva de energía en períodos de baja ingestión calórica, como apoyo para ciertos órganos, como vehículo para las vitaminas liposolubles y como componente estructural de los tejidos celulares. La grasa proporciona más energía que los carbohidratos y la proteína (cada una aporta 4 calorías por cada gramo consumido), mientras que la grasa aporta 9 calorías.

**GRATINAR.** Dorar en el horno o gratinador la parte superior de una preparación, usando alguna salsa, mantequilla o queso rallado en la superficie.

**GREÑOSO.** Plato emblemático del sur de Manabí, en especial de Jipijapa y Paján, donde se celebra el Festival del Greñoso, una preparación que se elabora a base de harina de maíz, maní molido, refrito, huevos, pasas, ajo, cebolla colorada, ají pimiento, cebolla verde, cilantro, oregano, sal, pimienta e hilachas o greñas de pollo con su jugo, que se ha previamente estofado. / Otra receta lleva carne de res, carne de choncho, pechuga de pollo, harina de maíz, maní, pimienta, cebolla colorada, cebolla blanca, cilantro, ajo, comino, orégano, pimienta, achiote, pasas, mantequilla y huevos. Se deshilachan las carnes cocidas, en forma de greña.

**GRUMO.** Pequeño apelsonamiento indeseable que se produce en la preparación de una salsa o de otras recetas, cuando se le añade harina y no se remueve con el suficiente cuidado, cuando no se ha cocido bien o se ha cocido demasiado.

**GUABA.** (*Inga spp.*). Árbol leguminoso americano con flores blancas, legumbres anchas, cuyo fruto presenta en su interior una hilera de semillas negras envueltas en una pulpa blanca, aterciopelada, cuyo sabor es suave y dulce. Esta fruta, abundante en Manabí, no se cultivaba comercialmente, y casi se desconoce sus propiedades nutricionales y sus posibilidades de mercadeo. Hay variedades de guaba de diferente tamaño, hasta la gigante guaba machetera, machetón, machete, bejuco o cola de mono. La guaba puede ser cultivada en todos los pisos ecológicos, salvo en los secos. Es ecológicamente importante por su condición de leguminosa, que fija nitrógeno a suelo (a través de bacterias *rhyzobium*), que mantiene la cobertura de bosques silvestres. De acuerdo con la variedad, se le encuentra en la Sierra (Bolívar, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo, Azuay, Loja), en la Costa (Esmeraldas, Manabí, Guayas, Los Ríos, El Oro) y en la Amazonía.

**GUABINA.** (*Ischthyolephas humeralis, Hoplias malabaricus*). Pez de agua dulce, de amplia distribución en los ríos de América, de 32 cm de largo, perteneciente a la familia Erythrinidae, de cuerpo alargado y cilíndrico, provisto de pequeñas escamas, hocico puntiagudo, con boca grande y mandíbula inferior saliente. Su cuerpo es de color pardo con manchas oscuras para camuflarse, gracias a su vientre aplanado, en el fango del lecho del río. Habita ríos y riachuelos de Manabí, con poca o moderada corriente, en alturas de un poco más de 60 msnm.

**GUAGUA, GUAGUA DE PAN.** Del quechua, huahua, que significa criatura o bebé. Pan típico ecuatoriano, tanto de la Sierra como de la Costa, que tiene la forma de un bebé envuelto o hualt'ada. Para algunos, la figura humanizada del pan recuerda al muerto amortajado. El antecedente de su preparación y consumo viene de un pan dulce que hacían las monjas de clausura en los conventos religiosos de la Sierra, en alusión al Niño Dios. Ese pan se consumía

originalmente durante la conmemoración del Día de Todos los Santos, el 1 de noviembre, y de Los Difuntos, el 2 de noviembre. Tiempo después se creó la tradición de acompañarlo de colada morada como bebida. A pesar de ser un pan típico de la Sierra, la tradición de su consumo se extendió por todo el país por la migración de los serranos a la Costa y al Oriente. La guagua es un pan dulce de forma alargada, elaborado con una masa hecha con harina, levadura, agua, leche en polvo, huevos, clavo de olor y canela, que se le da forma de pan alargado que se hornea. Hay variaciones en sus ingredientes. Algunos le agregan mantequilla, infusión de pimienta, clavo y anís, dulce de higo, mermelada de guayaba. Es usual decorarlo con una mezcla de clara de huevo y azúcar impalpable, para formar el glass, que se pinta con colores vegetales. Es necesario señalar que la guagua de pan no es una tradición exclusiva del Ecuador. Lo conseguimos en México, como pan de muerto, o en el Perú, como Tanta wawa (tanta, pan, y wawa, bebé). Allí la tradición está tan arraigada que el día 1 de noviembre se realiza en El Cercado de Lima el concurso nacional del Tantawawa. En esos países, se ofrece el pan desde el día 1, y en el día 2, Día de los Difuntos o Finados, se lleva a los cementerios para compartir con los muertos y los allegados.

**GUANCHICHE.** (*Hoplias malabiricus*, *H. microlepis*), pez de agua dulce de carne comestible, de una amplia distribución en los ríos de América Central y Sur. Es de cuerpo alargado de color pardo y manchas oscuras. Se le encuentra en humedales y en la cuenca del Río Guayas.

**GUANÁBANA.** Fruto del guanábano (*Annona muricata*), de tamaño de mediano a grande, de color verde por fuera, con areolas prolongadas en púas carnosas, y semillas negras envueltas en una pulpa blanca, de sabor agradable, ligeramente ácida, perfumada, de sabor muy agradable, comestible, rica en vitaminas B y C, que se come fresca o se emplea para hacer jugos, helados, mermeladas. Algunos hablan de sus propiedades anticancerígenas. La guanábana es escasamente cultivada en el Ecuador, a pesar de su mercado potencial y las campañas para aumentar su consumo, ofreciendo su jugo en terminales de pasajeros urbanos y en presentaciones como pulpa, jugo o yogur producida por la agroindustria. En 2015 había en el Ecuador solo 150 hectáreas sembradas, repartidas en las provincias de El Guayas, Santa Elena y Manabí (Blacio Secaira K. 2016.). Para el 2018 todavía el interés en su cultivo era marginal: escasamente unas 250 ha entre cultivos tecnificados, aún de bajo rendimiento, y cultivos aislados. Como cultivo promisorio de áreas cálidas (de 0 a 1.000 msnm y de 20 a 30 ° C de temperatura), se había extendido un poco en la zona costera: a las provincias de Santa Elena y Guayas, donde se cultivan 120 ha, y a Esmeraldas (sitio Timbre) y a Manabí (Flavio Alfaro, en el sitio Fréjoles) (Triviño Cusme D.A. 2018).

**GUANÁBANO.** (*Annona muricata*). Árbol originario de América del Sur, de la familia de las Anonáceas, de hasta 7 m de altura, de hojas oblongas de color verde intenso, flores

solitarias y cuyo fruto es la guanábana, cuya pulpa se puede consumir directamente, o en jugos, mermeladas, jaleas, mousses, tortas, helados. Yogurt. La industria de jugos preparados y la de pulpa concentrada de guanábana está muy extendida. Se cultiva principalmente entre 200 y 500 msnm. Los mayores productores son las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, en especial, Santa Elena.

**GUARAPO.** Jugo extraído del tallo de la caña de azúcar. / Cualquier bebida casera preparada con agua y panela o azúcar. Su etimología es imprecisa. Algunos sostienen que es voz de origen antillano (caribe o arahuaca). Otros señalan que es palabra derivada del quechua *warapu*, hasta hay quienes piensan que procede del África, traída por los negros esclavizados.

**GUARDADORA.** Caja hecha con latillas de caña guadua empleada para transportar peces y mariscos, parecida a la catanga, pero sin el orificio especial de entrada, que impide la salida, con la que cuenta ésta.

**GUARICHE, CANGREJO ROJO.** (*Uccides occidentalis*). El cangrejo es un animal, decápodo que habita zonas costaneras de manglar, desde Esmeraldas hasta el golfo de Guayaquil, viviendo entre el lodo y las raíces del manglar, alimentándose de hojas y residuos orgánicos. Abundaba en Charapotó (Japotó), pero al desaparecer los manglares, su recolección se agotó. Su cuerpo es oval, con un exoesqueleto o caparazón liso y brillante, con un tamaño promedio de 9 cm de ancho. Su carne es suave, dulzona, muy estimada, y la base para la preparación de algunos platos regionales como la sopa de guariche, el arroz colorado de guariche, la tonga de guariche típica de Tosagua, el encocao de cangrejo de Esmeraldas y la cangrejada guayaquileña. Para el guariche o cangrejo rojo, al igual que para los otros cangrejos de la costa, hay dos épocas de veda en su recolección: del 15 de enero al 15 de febrero, que corresponde a su reproducción, por ser su época de apareamiento; y del 15 de agosto al 15 de septiembre, cuando cambia de caparazón o de exoesqueleto, y emana una sustancia que resulta tóxica para el consumo. Durante el mes de noviembre de cada año, desde 2010, se celebra la Feria Del Guariche o Cangrejo Rojo, en la localidad de El Verdún, una comuna situada a 20 minutos de Tosagua, en el Km. 28 de la vía Bahía de Caráquez-Chone, en el cantón Tosagua, de Manabí. En esa ocasión la reina de la fiesta es la tonga de guariche, que consiste en una mezcla de arroz, carne de guariche, salsa de maní y maduro, que se envuelve en hojas soasadas de plátano.

**GUARNICIÓN.** Alimentos complementarios que acompañan al plato principal, que son, generalmente, alimentos farináceos, tales como plátanos, arroz, yuca, aunque también pueden ser vegetales, hongos, legumbres, etc.

**GUATA.** Estómago o panza de res.

**GUATITA.** Preparación elaborada con panza de res o mondongo o librillo bien limpio, con limón y almidón, para quitarle el mal olor, maní molido, yuca, maduro, refrito, ajo, cebolla, cilantro y sal. Se le sirve usualmente con arroz. Algunos lo preparan con mondongo, maní o mantequilla de maní, papas, culantro y sal.

**GUAYABA.** Fruto del guayabo (*Psidium guajava*), árbol originario de América tropical de la familia de las mirtáceas, de hasta 7 m de altura, muy ramificado, cuyo fruto es una baya de corteza delgada, amarilla, comestible, o blanquecina, con pulpa rosada, blanca o verde y numerosas semillas diminutas. El tamaño del fruto, de 4 a 12 cm de largo, y la forma, que varía entre redonda, elipsoidal y piriforme, depende de la variedad. La pulpa es muy aromática y agradablemente ácida, rica en vitamina C y en minerales como hierro, potasio, fósforo y calcio. Se consume cruda o cocida, y se emplea para elaborar jugos, mermeladas, helados, panes, etc. Esta fruta se consigue en casi todo el Ecuador como árboles dispersos en patios y corrales, pero se cultiva relativamente poco dada su importancia en el consumo como fruto fresco y como materia prima para la agroindustria. Se le cultiva comercialmente en las provincias de Pichincha, Tungurahua, Azuay, Esmeraldas y Pastaza (González Delgado 2018; Triviño Cusme 2018).

**GUAYABATE.** Preparación servida en la Costa, a mediados del siglo XX, que se hacía con guayabas cocidas y cernidas para extraerles el jugo. Ese jugo se cocinaba en una paila con azúcar hasta conseguir “punto de cuchara”. Entonces se le agregaba cinco caras de huevo a punto de nieve. Se dejaba enfriar y se servía.

**GUAYACÁN.** (*Tabebuia chrysantha*, *Guaiacum officinale*). Árbol alto, originario de América Tropical, de amplia distribución en América. Sus flores amarillas son muy vistosas. Despide una resina usada con propósitos medicinales. Su madera, aromática, es usada como leña en la cocina.

**GUINDA.** (*Prunus cerasus*). Cereza ácida, conocida como guinda, que suele ser rojo, aunque existen variedades. Se come cruda o cocida, y se emplea generalmente en la coctelería o en la repostería para la decoración de tartas y postres.

**GUINEO, BANANO, BANANA.** Guineo es el nombre local del banano, fruto del banano o bananero (*Musa sapientum*. Ahora *Musa AAA*), planta de la familia de las musáceas, cuyos frutos vienen en grandes racimos, compuestos por unidades que llaman dedos. Cada dedo es una fruta. La fruta presenta diversos tamaños, dependiendo de la variedad. La fruta es, en general,

de forma oblonga, alargada y algo curvada. Su piel es de color amarillo y su pulpa blanca, carnosa, con un sabor dulce y un olor intenso y perfumado. La fruta madura es rica en azúcar y almidón, así como en vitaminas (A, B, C y E) y minerales (potasio, calcio, magnesio, hierro y fósforo). El Ecuador es un gran productor y exportador de banano, ocupando la primera posición, siendo responsable de un 30 % del total exportado mundialmente. La producción de banano tiene lugar en 12 provincias del país, pero la mayor producción se ubica en las provincias de Manabí, Los Ríos, Guayas, El Oro y Esmeraldas. La llamada “capital mundial del banano” es la ciudad de Machala, en El Oro. El fruto se come generalmente como fruta fresca, de mesa, también se le consume frito, asado, deshidratado o seco, en jugo o batidos, en hojuelas, en helado, en panes y tortas y se emplea, además, para producir vinagre, harina y hasta bebidas alcohólicas. Ecuador destaca como exportador de banano, que se inició en 1910 y cobró importancia desde 1950.

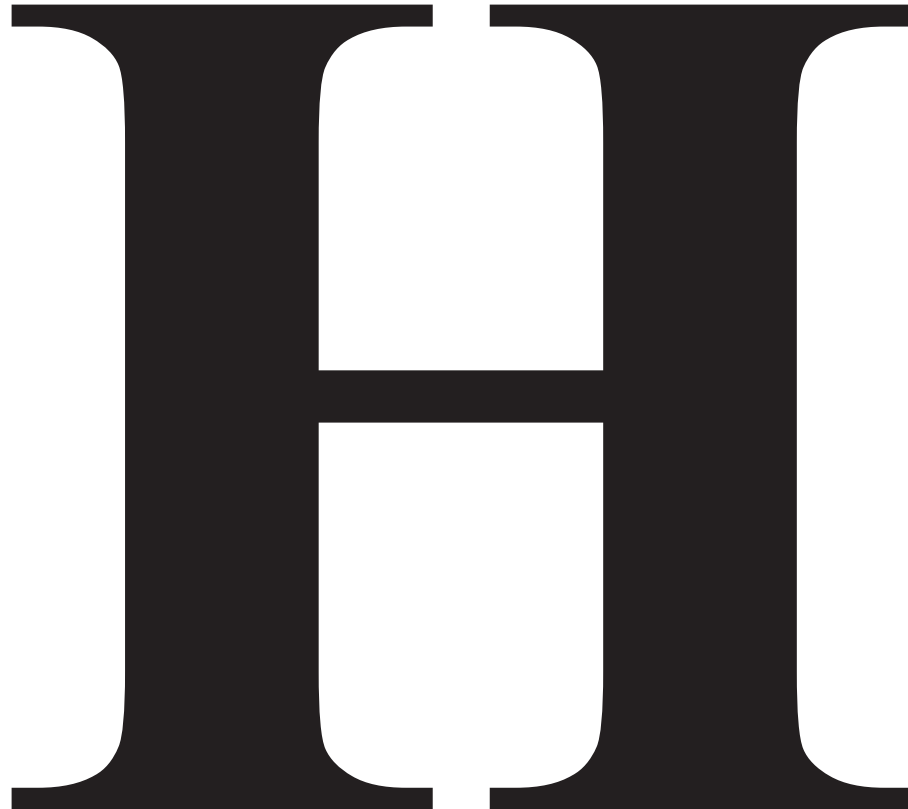
**GUISANTE.** (*Pisum sativum*). Planta leguminosa de fruto en vaina con varias semillas casi esféricas, comestibles. / Término que se usa para designar la semilla fresca de una leguminosa.

**GUISAR.** Preparar un alimento sometiéndolo a la acción del fuego, después de haber sido rehogado en una salsa.

**GUISO, GUIADO.** Preparación de carne o de pescado en trozos pequeños hecha en caldero, tapado y con bastante líquido, que se va reduciendo progresivamente en la cocción, a fuego lento, hasta tener una salsa espesa.

**GUSTADOR.** Hueso grande de vaca o de cerdo, o pata de chanco o de res, que se amarraba con un cordel al techo de la cocina, que se usaba en el viejo Manabí para darle gusto o el último hervor a los caldos, y que se acostumbraba a prestarlo a los vecinos en época de necesidad.

**GUSTATIVO (A).** Relativo al gusto. / Que tiene cualidad para dar sabor y gusto.



**HABA.** (*Vicia fava*). Planta trepadora, de la familia de las fabáceas, originaria de Europa y Asia, anual, de tallos semi-rectos, que se enredan. Se cultiva por sus vainas y semillas. La vaina, carnosa, contiene de 4 a 8 semillas de forma arriñonada, de sabor fuerte, reputadas por su valor nutricional, rica en fibra, vitaminas A, B3, B9 y C, así como en algunos minerales y aminoácidos (que forman la proteína). En algunas partes consumen las hojas de la parte superior de la planta, cociéndolas para comerlas como espinacas. El haba es un cultivo tradicional de la Sierra, en las partes altas, entre 2.700 y 3.400 msnm, a temperaturas entre 8 y 14 ° C.

**HALLACA, HAYACA, AYACA.** Preparación vinculada generalmente a las fiestas de Navidad, pero que ahora se come en cualquier época del año. Este plato, que en Manabí se escribe preferentemente como hayaca, consiste en una masa, un relleno, un envoltorio con hojas y la cocción de la hallaca en baño María. Lleva gallina criolla, maíz criollo, maní, huevo, aceitunas, cebolla blanca, ají dulce, cilantro, aceite achiotado. Se procede cocinando las presas de la gallina criolla hasta que la carne ablande, retirándola del caldo y desmenuzando la carne. Al consomé que queda se le agrega maíz criollo molido, cocinado y hervido hasta que espese a manera de tortilla. Sobre una hoja de plátano, o de otra planta apropiada, se coloca la mezcla, junto con la carne desmenuzada de gallina, maní molido, huevo duro picado, cebolla blanca y cilantro refritos. Luego la preparación se envuelve en hojas bien cerrada y atada y se cocina al baño de María en olla grande de barro. Algunos utilizan hasta tres tipos de carnes a la vez para el relleno: res (pulpa o ganso), cerdo (lomo) y gallina. La hallaca, con otras formas de preparar tanto la masa como el relleno y los adornos, se hace en otros países latinoamericanos, guardando muchas veces el mismo nombre, y conservando la manera de envolverla. La encontramos en Venezuela, Colombia, Puerto Rico y hasta en México y América Central con el nombre de tamal. El tamal de Oaxaca, por ejemplo, es similar a una hallaca.

**HARINA.** Producto resultante de la molienda de unos o varios cereales o de algunos vegetales como papa, yuca, maní, plátano, etc., o de legumbres como maní, garbanzo, lenteja, etc. Por lo general el término harina se asocia al trigo, y si se trata de otro producto se debe indicar su naturaleza u origen. Por ejemplo, harina de maíz, harina de yuca, etc. Los cinco tipos de harina más consumidos en la provincia son la harina de trigo, maíz, yuca, plátano y maní.

**HELADO.** Bebida o manjar muy frío o congelado. Se trata de una preparación azucarada y perfumada con algunas frutas o sabores, que se elabora, además, con productos lácteos solidificados. En la tradición alimentaria manabita se considera desaconsejable que la mujer lactante tome bebidas frías o coma helados porque existe un alto riesgo de que el bebé se resfríe. Hay otros alimentos cuyo consumo se considera inconveniente para una madre lactante, tales como la naranja y otros frutos cítricos, el coco o la sandía, por ser considerados alimentos “fríos”.

**HELAR.** Congelar una mezcla por medio de temperaturas por debajo de ° C.

**HERVIR.** Cocer un producto por inmersión en un líquido en ebullición. / Someter un líquido a altas temperaturas de modo constante hasta su ebullición.

**HIELO.** Agua solidificada por un descenso suficiente de temperatura.

**HIERBABUENA, YERBABUENA.** (*Mentha spicata*). Planta herbácea, del género de la menta, de tallos erguidos, poco ramosos y de hojas vellosas y lanceoladas, de borde aserrado y color verde. Las hojas de esta planta se utilizan ampliamente en gastronomía como condimento, por su aroma intenso, fresco y agradable, y también en perfumería y con fines medicinales como antiespasmódico, carminativa (para eliminar flatulencias), antiséptico, analgésico, estimulante. En la industria alimentaria se emplea para realzar el aroma de caramelos, chicles y helados. Se emplea también como ingrediente de cocteles, como el célebre mojito cubano.

**HIERBA LUISA, HIERBALUISA.** Con este nombre, y también de cedrón, María Luisa, se designan varias especies que, a pesar de tener diferencias notables en su apariencia, despiden aromas cítricos, como el limón. Una es la especie *Aloysia citriodora*, *A. triphylla*, o *Lippia citriodora*, que es una hierba de la familia de las Verbenáceas, originaria de América del Sur, probablemente de Chile y Argentina, que crece silvestre y exhala un aroma similar a la del limón. Se caracteriza, además del perfume que exhala, por presentar hojas alargadas o lanceoladas, medianas, de color verde y con el borde dentado. La infusión de sus hojas se emplea en medicina popular como digestivo, carminativo o antifatulento, antiespasmódico y para controlar los nervios, la ansiedad y las reacciones alérgicas. En la cocina se usan sus hojas secas y picadas como aderezo en salsas y marinadas por otorgar a las preparaciones donde interviene un toque cítrico. La otra especie parecida es *Cymbopogon citratus*, de origen asiático, que es una hierba, perenne, aromática, que despide un fuerte olor a limón, y presenta hojas muy delgadas, muy largas, ásperas, verdes y con borde aserrado, y que parece más una hierba, pues crece formando macolla desde el suelo. Es una planta que también se utiliza para fines medicinales para calmar dolores estomacales, como tónico y calmante. Ambas especies tienen principios antioxidantes y son relajantes y calmantes, pues contienen una sustancia llamada serotonina, que es un relajante natural, que facilita el sueño nocturno.

**HIERBA SABORIZANTE.** Toda planta pequeña empleada para dar sabor a las preparaciones culinarias. Entre las más conocidas están la albahaca, el cilantro, la hierbabuena, el hinojo, el perejil, orégano, romero, tomillo, etc.

**HIGO.** Fruto de la higuera (*Ficus carica*), arbusto originario de Arabia meridional, de tronco

torcido, hojas grandes, duras y lobuladas, y savia láctea. El fruto se come fresco al madurar o se emplea para elaborar dulces y mermeladas.

**HIGO RELLENO.** Higo cocido relleno con dulce de leche, que luego se envuelve en una capa de azúcar impalpable diluido. Es una de las preparaciones dulces tradicionales en la provincia. Ahora lo ofrecen en las dulcerías de Rocafuerte y de Calceta.

**HINOJO.** (*Foeniculum vulgare*). Planta de las umbelíferas, originaria de la cuenca del Mediterráneo y del sureste de Europa, que se cultiva por sus semillas, usadas como condimento, o que se puede comer como verdura.

**HOJA PARA ENVOLVER ALIMENTOS.** Muchas preparaciones culinarias son envueltas con hojas de plantas para terminar la cocción del alimento, contribuir a la sazón del alimento gracias a la hoja utilizada y proteger a la preparación durante la cocción. Con estos fines se emplean varias clases de hojas: la de plátano, la de achira, la de bijao, la de la mazorca del maíz, etc.

**HOJA DE PLÁTANO.** Utilizando esta hoja se envuelven tamales, hallacas, la patada de mula, el bollo, la natilla, la tonga. También se usan hojas para tapar las comidas que se hornean. O para tapar las ollas cuando se hacen algunas preparaciones. O para envolver el pescado y la carne previamente salada o ahumada, para colocar luego en la cusabaraja.

**HOJALDRE.** Del latín *folia*, que significa hoja. Masa o pasta, muy usada en la repostería mundial, elaborada con harina, mantequilla y agua que, al ser doblada varias veces, mientras se amasa, produce, al hornearse, una estructura de hojas delgadas superpuestas.

**HONGO.** Planta talofita, sin clorofila, de tamaño diverso, reproducción mayoritariamente asexual, por esporas, que se utiliza en muchas preparaciones culinarias.

**HORNADO.** Preparación de la carne de cerdo, que se adereza con un adobo especial y luego se hornea. Es un ecuatorianismo que corresponde al adjetivo castellano horneado.

**HORNADO U HORNEADO DE CABEZA DE CHANCHO.** Preparación que lleva cabeza de chanco, cebolla colorada, ajo, comino, orégano, pimienta, pimiento, achiote, yuca, maduro. Algunos le agregan pasta de maní molido.

**HORNADO DE CHANCHO CON SANGRE.** Plato popular en Portoviejo y Jipijapa elaborado con plátano verde rallado, sangre de chanco, trocitos de carne con grasa y aliños

(cebolla colorada, cebolla verde, ajo, ají, comino, orégano, cilantro de pozo y sal).

**HORNADO DE PESCADO.** Preparación con pescado (preferiblemente albacora), camote, plátano maduro, yuca, maní molido, cebolla colorada, pimienta, tomate, ajo, achiote y sal.

**HORNILLA.** Punto de fuego en el artefacto de la cocina.

**HORNO DE BARRO COCIDO.** Artefacto de cocina que funciona con calor derivado de la combustión de leña y que se fabrica y usa en sitios como Chone, Calceta, Canuto, Junín, Olla Vieja, Calderón, Rocafuerte, Montecristi, La Pila, Paján, etc.

**HORNO.** Del latín *fornum*, horno. Espacio cerrado sometido a elevadas temperaturas donde se introducen los alimentos para su cocción. Puede estar integrado al artefacto de cocina o separado. Y puede ser de barro, gas, eléctrico, microondas, etc.

**HORNO MANABITA.** Uno de los artefactos fundamentales y ancestrales de la cocina manabita, utilizado desde tiempos prehispánicos y aún desde épocas que se remontan, según Martínez y Walter (2010), a la cultura Valdivia (4000 a.C.-1450 a.C.), uso que fue continuado en las culturas Jama-Coaque (500 a.C.-1650 d.C.) y Manteña (800- 1532 d.C.). La técnica de cocción continuó hasta hoy, pero con algunos cambios. Uno de ellos, el más notable, fue que inicialmente el horno consistía en un hueco abierto en el suelo, y ahora en una estructura de madera resistente (de preferencia laurel o guayacán), elevada, en forma de cubo, al menos a un metro sobre el suelo, donde se empotran las ollas de barro, una o más vasijas, que funcionan como horno y que se estabilizan rodeándolas de tierra, y específicamente de una mezcla de arcilla, ceniza y arena, para aislarla y conservar el calor. La olla, como siempre, es moldeada manualmente por las mujeres, con arcilla recogida por las mujeres y los niños en las cercanías. La arcilla es amasada para suavizarla y retirarle las impurezas, como piedrecitas, y luego se deja secar durante varios días. Después es semi- enterrada o empotrada, así en estado “crudo”, en la estructura. Antes de usarla por primera vez, se cura o se le hace la “primera quema” para “calcinar” la olla. La leña en trozos es colocada en el interior de la olla grande, y encima los alimentos se disponen en ollas más pequeñas para “hornearlos, y en algunos casos directamente. Se tapa con una cubierta metálica y se sella con arcilla para evitar que el calor escape. En la parte superior de la tapa se pueden colocar cenizas o brasas adicionales para contribuir a elevar la temperatura la temperatura en el interior de la olla. Cuando se desea “hervir” un alimento se dispone en una olla pequeña que se coloca dentro de la olla grande, o encima de ella, con la ayuda de una rejilla metálica. El horno manabita puede durar, si se utiliza con regularidad y cuidado, más de cinco años de uso. Si no, si se utiliza ocasionalmente, las ollas de barro se resquebrajan y rompen, y deben ser reemplazadas. El horno debe ser limpiado cada día para

prolongar su duración. Con este horno se hace cualquier preparación culinaria, valiéndose de los utensilios adicionales mencionados (ollas pequeñas, rejilla metálica, tapa). Muchas cocineras o cocineros lo emplean, en los restaurantes de cocina manabita, para elaborar desde un caldo de gallina criolla o un seco de gallina, hasta tortillas de maíz y panes de almidón.

**HORTALIZAS.** Término genérico que agrupa a las verduras (de hoja: lechuga, acelga, espinaca, etc.), las plantas de condimento (ají, cilantro, perejil, etc.) y algunas raíces tuberosas (rábano, zanahoria, etc.), que se cultivan en las huertas.

**HUECA.** Lugar modesto o pequeño restaurante donde se vende comida, muchas veces típica de la zona, que muchos recomiendan por ofrecer comidas con buena sazón, esmerada atención y precio accesible al consumidor.

**HUESO GUSTADOR.** Hueso largo de res o de chanco al que se le atribuye la propiedad de dar mucho “gusto” o sabor a las sopas y caldos en los que interviene, junto con los otros ingredientes. Se acostumbra a sumergir el hueso gustador en el agua de base de la sopa, para que hierva junto con los demás ingredientes. El dueño de ese hueso lo prestaba para su uso entre los vecinos, con la condición de que le fuera devuelto tras usarlo.

**HUEVITO FALTRIQUERA.** Golosina tradicional de la región de Manabí próxima a la de Guayas, elaborados con yema de huevo, leche en polvo o leche evaporada, azúcar, vainilla, pimienta dulce, clavos de olor, canela, azúcar impalpable (para espolvorear a las bolitas) y papel de seda (papel de seda para envolverlas). La receta se parece mucho a la de huevos mollos. Para algunos es la misma receta, diferenciándose en que las bolitas de faltriquera son más pequeñas, de donde viene su nombre de “huevoitos”.

**HUEVO.** Cuerpo redondo u ovalado que ponen las hembras de algunos animales (aves, peces, reptiles, anfibios e insectos), que contiene en su interior el embrión de un nuevo ser y el alimento necesario para que crezca. Consta de una cáscara, para protegerlo del exterior, y en su interior de dos partes: la clara y la yema. / Término genérico aplicado al huevo de la gallina. Si se trata de otra ave, debe especificarse su procedencia. El huevo es un superalimento, cuya proteína, que se encuentra tanto en la clara como en la yema, es la de más alto valor biológico y se utiliza como referencia nutricional. El huevo de gallina es rico en proteína de alta calidad, de grasas (mayormente ácidos grasos mono y poliinsaturados), de hierro y de varias vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B12), así como de vitaminas A, D y E. El huevo es uno de los ingredientes culinarios más importantes en el mundo. Si un huevo no es fresco, al ponerlo en un recipiente con agua se quedará flotando, y si es fresco irá al fondo del recipiente. Aparte del huevo de gallina, en Manabí se consume con relativa frecuencia el huevo de codorniz.

**HUEVO DE BOLSILLO.** Postre, de forma ovoide, preparado con leche, harina, azúcar, canela en rama, clavo de olor y pimienta dulce.

**HUEVO DE RANA.** Dulce manabita de aspecto grumos, elaborado con cuajada hervida con canela y azúcar. Se prepara en la zona norte de Manabí: Pedernales, Sucre, San Vicente.

**HUEVO MOLLO, HUEVO MOYO, HUEVITOS MOYO.** Dulce típico de Rocafuerte y de Calceta, en Manabí, presentado como una pequeña bola elaborada con una mezcla de yemas de huevo batidas, leche, azúcar, canela, vainilla, especias de dulce, que se hornea al baño María. Una vez listos, se envuelven en papeles, preferiblemente de seda con colores vistosos. Algunos usan para prepararlo leche condensada en vez de leche, y hasta hay quienes le agregan un poquito de harina a la mezcla para afirmarla. En realidad, el huevo mollo es una suerte de derivado del merengue español (yemas de huevo batidas y horneadas, humedecidas en almíbar o jarabe, que se hace con agua, azúcar, canela), que fue difundida en América colonial desde los conventos de monjas. Algunos le agregan al jarabe unas gotas de brandy o ron. En el antiguo Virreinato del Perú, que incluía al actual Ecuador, se hacía un dulce llamado huevo molle o huevo mole, del latín molle, que significa blando. Una receta de 1776 lo describe como un dulce que llevaba azúcar, yema de huevo, almendras molidas y pasas. En otra receta se preparaba con almidón diluido en agua, yemas y azúcar.

**HUEVOS EN SALSA DE CAMARÓN.** Plato elaborado con camarones, huevos duros, vino blanco, mantequilla, harina, cebolla, pimienta y sal. Se mezclan la harina y la cebolla picada finamente y se cocinan en mantequilla hasta dorar. Se agregan los camarones pelados, cocidos y molidos, junto con el vino hasta lograr la consistencia deseada de salsa. En un molde refractario se colocan rebanadas de huevo duro, se salpimentan, se cubren con la salsa y se hornea la preparación.

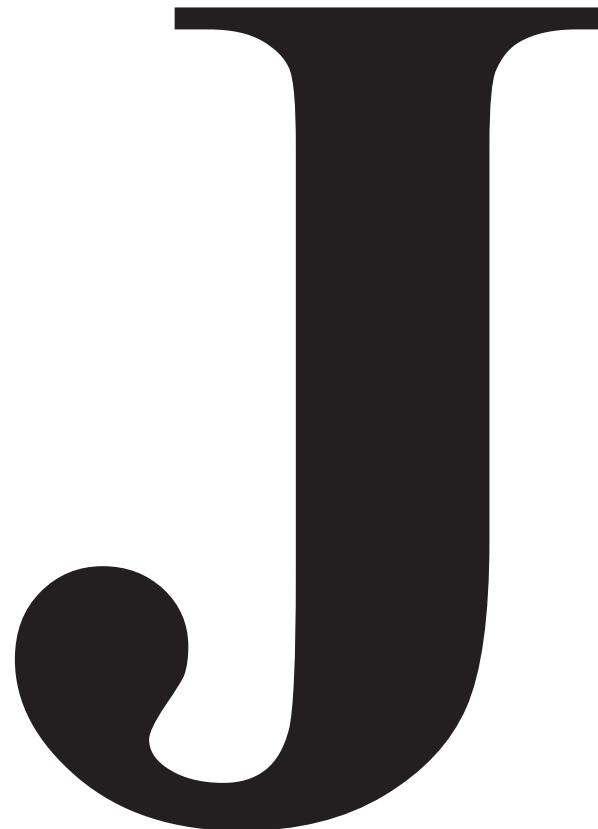
**HUMITA.** Para elaborar este plato se utilizan como ingredientes el maíz tierno o choclo, huevos, queso, leche, sal, azúcar, mantequilla, cebolla blanca, pimienta y cilantro. Se trata, en realidad, de una masa suave que al enfriar se endurece, y que se envuelve en hojas de maíz para luego cocerla al vapor por unos minutos. Esta preparación, cuyo nombre procede del quechua *jumint'a*, se elabora y consume en toda el área andina: Venezuela (con el nombre de *guapito*), Colombia, Ecuador, Bolivia, Perú, Chile y Argentina. Hay variantes en su preparación. En Quito es elaborada con choclo, mantequilla, queso, huevo, azúcar y sal. En Cuenca le agregan semillas de anís y manteca de chanco. Se la consume en época de Semana Santa.



**ICHE:** sufijo presente en algunas de las preparaciones más emblemáticas de Manabí: viche, ceviche, corviche, troliche, etc. Según la investigadora Regalado (2016), esos nombres son vestigios de la lengua ancestral manabita, que coexistió en los pueblos manabitas hasta el siglo XVIII. Señala, además, que probablemente el sufijo iche puede significar comida o maní.

**INFUSIÓN.** Bebida obtenida con la inmersión de ciertos productos vegetales, especialmente partes de plantas aromáticas en agua hirviendo.

**INGREDIENTE.** Sustancia que entra, junto con otras, en un compuesto. Un ingrediente alimentario es una materia prima que entra, junto con otras materias primas alimentarias, en la elaboración de una preparación culinaria, que se come (plato, platillo, manjar, comida) o se bebe (bebida). Cada cocina presenta un grupo de ingredientes fundamentales, que constituyen la base para la elaboración de sus principales platos y bebidas. Esos ingredientes reflejan la biodiversidad existente en la zona, los usos y tradiciones locales, el nivel de desarrollo de su economía y de su comercio interior y exterior, y la influencia de los distintos grupos migratorios que se han instalado en la zona en cuestión convirtiéndose en parte integrante de la cultura regional. Los ingredientes fundamentales de la cocina manabita son el maíz, la yuca, el plátano, el camote y el zapallo, pertenecientes principalmente al grupo de los carbohidratos; y el maní, las carnes de res, cerdo, pescado y mariscos y aves de corral, así como la leche y el queso, del grupo pertenecientes mayoritariamente al grupo de las proteínas y grasas. Algunos ingredientes como la carne de chivo son importantes, pero restringidos a la culinaria de algunas regiones manabitas, tal como ocurre en Montecristi y algunos poblados de Jipijapa, donde es tradicional la preparación del seco de chivo. Hay que distinguir entre ingredientes producidos en el entorno inmediato (producciones propias) y los producidos en el entorno mediato (producciones ajenas). Y en cada una de ellas, hay que diferenciar los ingredientes producidos localmente que tienen como centro primario de origen dentro o fuera de América, y los ingredientes originarios fuera de América y que son producidos en otras latitudes, y que encontramos en Manabí gracias a las redes del comercio exterior, particularmente por la vía de las importaciones. Algunos ejemplos ilustrarán esas distinciones. Entre los ingredientes alimentarios producidos en el entorno inmediato (el territorio manabita) tenemos el maní, el plátano, la piña, el mango, el achiote y el cilantro. Entre los principales ingredientes encontramos, por ejemplo, el maní y el plátano. El maní es un producto originario del sur de América mientras que el plátano es originario del sudeste de Asia. Dos frutas: la piña y el mango. La piña es originaria de la cuenca amazónica, en América del Sur, y difundida en todo el mundo. El mango es originario de la India, y difundido en todo el mundo. Dos condimentos: el achiote y el cilantro. El achiote es originario de América, probablemente del suroeste del Amazonas, mientras que el cilantro procede originariamente del sur, probablemente de Siria y Egipto. El kiwi y la uva pasa son ingredientes originarios en el extranjero y producidos fuera, mientras que el melón y la sandía son ingredientes originarios en el extranjero, pero producidos dentro de nuestra región. La distinción entre los ingredientes es válida entre producciones propias y producciones ajenas, porque, a pesar de que ambas abastecen los mercados locales, las primeras, propias, generan empleos e ingresos regionales, mientras que las otras, ajenas, benefician la generación de ingresos y empleos fuera de nuestro territorio.



**JAIBA.** Crustáceo, decápodo, del grupo de los cangrejos, de tamaño pequeño en relación con el cangrejo rojo o azul, que habita en las costas, esteros, desembocaduras de ríos, alimentándose de pequeños peces, moluscos y algas. Hay tres tipos de jaiba en la costa ecuatoriana: azul (*Collinectes sp.*), verde o arqueada (*Collinectes urcuatus*) y marciala o jaiba roja (*Collinectes sapidus*). De ellas, la más conocida es la jaiba roja, de cuerpo de color rojo grisáceo, de caparazón en forma aplanada, con poca carne, porque ésta se limita a la de su par de tenazas, ya que sus otras patas, más pequeñas, carecen de carne. Su carne es buena, de un sabor ligeramente más sabe y dulce que la del cangrejo, de un alto valor nutricional, con la ventaja de que su contenido en colesterol LDL es bajo. En la época de escasez de la carne de cangrejo, la carne de jaiba la sustituye en la oferta gastronómica. La jaiba se la encuentra a lo largo de toda la costa ecuatoriana, desde Esmeraldas, pasando por Manabí hasta El Oro. Desde el punto de vista gastronómico, la carne de la jaiba es de un sabor más dulzón que la del cangrejo.

**JAMÓN.** Carne de cerdo salada, y a menudo ahumada y curada. El jamón se obtiene de las patas traseras del animal. De las delanteras se obtienen otros productos parecidos, de menor calidad, menos tiernos y sabrosos. Se distingue entre el jamón cocido, que se sala y es mantenido en salmuera durante varios días y luego se cuece, y el jamón crudo, que es el jamón curado, salado y secado.

**JECHO, JECHA.** Nombre que se da a la fruta madurada, empleando procedimientos artificiales. Larrea Borja (2007) dice que es un vulgarismo, que sustituye al término de hecho o hecha. En lenguaje corriente el término designa a un fruto que está listo para ser consumido, que está pintón o un poco más.

**JENGIBRE.** (*Zingiber officinale*). Planta originaria de la región indomalaya, de hasta 1 m de altura, y que presenta un rizoma subterráneo, de sabor picante, de hasta 50 cm de largo, con muchas prominencias. Se utiliza tanto con propósitos culinarios como medicinales.

**JERÉN, GERÉN.** Maíz rallado, cernido y mezclado con caldo de gallina que se cuece hasta obtener un producto de consistencia pastosa. Nace del preparado que hacían con harina de maíz para los cerdos y el ganado.

**JÍCAMA, JÍQUIMA.** (*Pachyrrhizus erosus*). Leguminosa, originaria de dos centros de difusión: México y Centroamérica, y Ecuador y Perú, que se cultiva por sus raíces tuberosas comestibles. La palabra Jicama viene del náhuatl xicama o xicamatl. Se trata de una planta enredadera, de 4 a 5 m de altura. La raíz tiene hasta 30 cm de diámetro, con piel de color amarillo, y su pulpa de color blanco cremoso. Se consume crudo, como fruta fresca, o cocinado,

y su sabor es dulce, proveniente de un oligosacárido llamado inulina, no metabolizable por el organismo humano y, por tanto, su consumo es recomendable para los que padecen diabetes. Por su alto contenido en agua, un 90 %, se emplea en dietas, resultando un almidón de fácil digestión y de bajo contenido calórico (55 calorías por 100 g de parte comestible). Sus semillas contienen rotenona, un insecticida natural cuyo consumo es venenoso.

**JIRÓN.** (*Sicana odorífera*) Planta trepadora herbácea de la cucurbitáceas de fruto comestible, empleado en la elaboración de dulces y jugos, y como alimento de engorde para cerdos.

**JORA.** Granos de maíz germinados usados para elaborar chicha (conocida como el fuerte o el concho). La chicha se elabora a partir de la harina de jora, que se hace con los granos fermentados, a los que se agrega agua tibia, y se secan al sol durante tres días. Después los granos se muelen para obtener la harina. Con la mezcla de agua, harina, panela, hierbas y canela se prepara la chicha de jora.

**JUGO DE CAÑA, GUARAPO DE CAÑA.** El tallo de la caña de azúcar contiene jugo, compuesto mayormente por agua, entre 73 y 76 %, y sacarosa, que es un azúcar soluble, entre 8 y 15%. Contiene además otros azúcares como glucosa y fructuosa.

**JUPA.** Nombre que se da al hornado de chanco, en la Comuna de San Pablo, en la provincia de Santa Elena.

**JUREL.** (*Trachurus murphyi*, *T. trachurus*). Pez marino, de la familia crangidae, distribuido en todo el mundo, con el cuerpo alargado, de 60 a 70 cm de largo, con el dorso azul oscuro y el vientre plateado. Tiene una enorme importancia desde el punto de vista nutricional por su riqueza en proteína, en vitaminas del complejo B y por su grasa, porque es un pez “azul”, graso, muy rico en ácidos grasos omega-3, que ayuda a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre.



**LAMPREADO.** Término calificado como “ecuatorianismo” por Larrea Borja (2007), que nombra las preparaciones culinarias en cuyo guiso se utiliza una mezcla de sal y azúcar. En cocina, esa combinación es frecuente, especialmente en la cocina francesa y latinoamericana.

**LANGOSTA** (*Palinurus sp.*). Crustáceo decápodo, distribuido en los océanos del mundo, dependiendo de las distintas especies de langosta. Su cuerpo se divide en dos partes: cabeza o cefalotórax y cola o abdomen. Largas antenas, superior en longitud al del propio cuerpo. Se desplaza nadando gracias a las fuertes contracciones de su cola, de fuertes músculos, lo que le confiere un gran valor gastronómico por la abundancia de una deliciosa carne y sus propiedades nutricionales (18 % proteína, vitaminas y minerales, omega 3). De hábitos nocturnos y muy voraz. Vive en fondos rocosos, metidas en las grietas y agujeros. Tiene un peso promedio que oscila entre 700 g y 7 kg, y una longitud entre 25 a 50 cm. La especie más común en las costas manabitas es la langosta verde (*Palinurus gracilis*). Se captura y comercializa en las zonas costeras de Esmeraldas y Manabí, siendo muy frecuente su comercialización en las caletas pesqueras de Jaramijó, San Mateo y Manta. Su consumo durante gran parte del siglo XX era considerado como un alimento de pobres, y su carne era utilizada como carnada por los pescadores. Esta especie está sometida a veda entre el 16 de enero y el 16 de junio. En agosto de cada año, terminada la veda y recuperada la especie, se realizan varios festivales en Manabí, como el de la comunidad de La Chorrera, en Pedernales y el del balneario Briceño en el cantón San Vicente. Aparte de la langosta verde (*P. gracilis*), es capturada la langosta roja (*P. penicillatus*), aunque es menos abundante. Ambas especies, y sobre todo la verde, se encuentran en las costas de las provincias de Esmeraldas, Manabí, Santa Elena, Guayas y en algunas islas del archipiélago de Galápagos. Las dos especies se diferencian en el color y en sus hábitos. La verde, que vive solitaria o en pareja, prefiere fondos rocosos y arenosos, y aguas turbias propias de bahías con manglares. La roja vive en grupos, en fondos rocosos y aguas claras. La pesca de la langosta es realizada por pescadores artesanales, y es frecuente la sobre explotación y las capturas ilegales (ejemplares de un tamaño igual o inferior a 25 cm de longitud), por desconocimiento del recurso, a pesar de las sanciones establecidas en las disposiciones de pesca. La llamada langosta europea (*P. elephas*) es común en el mercado internacional.

**LANGOSTA DE RÍO.** (*Cherax quadricarinatus*). Crustáceo decápodo, que vive en ríos cuyo caudal se reduce durante algunas épocas de año. Su talla promedio es unos 40 cm de largo. Se le encuentra en agujeros de unos 2 m de largo y unos 15 cm de diámetro, cavados en las paredes del río. De allí sale por temporadas en el año. Se le encuentra en algunos ríos de la Costa. Común en Australia, de donde se trajo a América. Tiene un alto rendimiento en carne, es resistente a las enfermedades, se adapta a la cría en cautiverio (la acuicultura) y es de una relativa facilidad para el traslado y la comercialización, pues resiste viva fuera de su medio

hasta 80 horas, manteniendo condiciones de humedad. Se le cultiva en Ecuador, alcanzando su desarrollo óptimo entre 23b y 31 ° C. Su carne es de sabor dulzón, de excelente calidad, muy rica nutricionalmente (alto en proteína, bajas en grasas y colesterol) y abundante en la cola (25 % de su peso corporal). En algunas preparaciones culinarias, su carne puede reemplazar a la de la langosta de mar. Cumple todo su ciclo en agua dulce.

**LANGOSTINO.** Crustáceo decápodo, marino, de cuerpo alargado y comprimido, con ciclo corto de vida. La especie más corriente es *Penaeus kerathurus*. Se le encuentra en las costas ecuatorianas. Con frecuencia se confunde el langostino con el camarón (*Penaeus vannamei*), aunque hay diferencias entre los dos. Ambos son crustáceos (disponen de un caparazón protector), pero el langostino es más grande que el camarón, su cuerpo es grisáceo y el del camarón pardusco. La diferencia consiste en el suborden de pertenencia. Ambos son de la orden decápoda, pero son de subórdenes diferentes: *Dendrobranchiata* el langostino, y *Pleocyemata* el camarón. Eso se refleja en diferencias morfológicas, muy sutiles para los que no somos entendidos: en la fragmentación del cuerpo, a superposición de las partes, la longitud de las patas. No obstante, son prácticamente iguales desde el punto de vista de su uso y consumo gastronómico y en su valor nutricional.

**LÁTIGOS DE PAPAYA VERDE.** Dulce elaborado en la zona norte y centro de Manabí, y también en otros países, hecho con porciones iguales de papaya verde, cortada en tiras finas, y azúcar, y agua para cocinar, condimentadas con canela, clavo de olor y pimienta dulce. Se sirve acompañado de almíbar.

**LÁTIGOS DE SANDÍA.** Dulce elaborado con tiras alargadas cortadas de la cáscara gruesa de la sandía, que se cocinan endulzándolas con panela y sazonadas con especias dulces. Se sirve acompañada de almíbar.

**LATILLA.** Utensilio básico para revolver el greñoso y los sangos, elaborado con materiales como la cana guadua.

**LAUREL** (*Laurus nobilis*). Árbol pequeño o arbusto, originario de la cuenca del Mediterráneo, cuyas hojas, enteras o troceadas, se utilizan como condimento en la cocina, con sus propiedades de astringente, diurético y estimulante del apetito. Y sus usos y con fines medicinales para aliviar las úlceras del estómago, los cólicos y a flatulencia.

**LECHE DE VACA.** La leche es la sustancia producida por las glándulas mamarias, después del parto, de los mamíferos, pero si se emplea el término solo de “leche”, sin especificar, se refiere a la leche de vaca. La leche, alimento rico en proteínas y calcio, interviene como ingredientes en numerosos platos en casi todos los regímenes alimentarios, donde las cualidades nutricionales

son muy apreciadas. Se vende líquida y en polvo, cruda o pasteurizada, entera o descremada, parcial o completamente. Es la base para la preparación del queso, el yogur y la mantequilla, alimentos muy importantes. Manabí es una de las principales provincias productoras de leche del Ecuador, y sus quesos, como el queso chonero, gozan de un merecido prestigio nacional. La mayor parte de la leche producida en el Ecuador proviene de la Sierra, principalmente de Pichincha y Cotopaxi. Después viene Manabí, con una producción importante, pero inferior. En Manabí la ganadería bovina es mayoritariamente de doble propósito: de producción de carne y leche, al mismo tiempo, y hay poca especialización en ganado lechero, como en la Sierra, donde son mayores los rendimientos. En Pichincha, por ejemplo, una vaca producía en promedio, en 2015, 9.77 litros por vaca y en Cotopaxi 8.06 l/vaca. En Manabí la cifra es muy baja (3,63 l/vaca), por debajo de la producción promedio nacional de 5,99 l/vaca. Ese bajo rendimiento es consecuencia de la poca aplicación de programas de mejoramiento genético (algunos productores los han aplicado con excelentes resultados), y el predominio de razas de ganado mestiza sin registro, criolla, mestiza con registro, y de Brahman y Cebú, al contrario de la Sierra, con razas especializadas en alto rendimiento lechero. Otro factor viene dado por las altas temperaturas predominantes en la Costa, la escasez o el exceso de lluvias, los pastos menos productivos y un ganado sometido a estrés, fatigado por el calor, que se alimenta solo pocas horas (en las primeras de la mañana y en las últimas de la tarde, más frescas). Todo eso incide sobre una baja producción lechera por ejemplar, mientras el ganado pierde peso corporal, lo que afecta la salud del animal y su capacidad reproductiva.

**LECHE CONDENSADA.** Leche entera concentrada que contiene entre 40 a 45 % de azúcar, incluye un 8 % de materia grasa y un 28 % de sólidos lácteos. Posee muchas calorías y es rica en materia grasa. Se utiliza para preparar algunos postres y bebidas.

**LECHE DE CABRA.** La leche de cabra, su elaboración y consumo, y su procesamiento en queso, no es una actividad importante en la provincia, y puede serlo, en especial para regiones áridas y semiáridas. En la zona del cantón Flavio Alfaro hay algunos rebaños de cabras, cuya producción se consume o vende localmente. Algunos pequeños productores la distribuyen a domicilio, con una modalidad singular ordeño directo al vaso del cliente.

**LECHE DE CHOCLO.** Sustancia blanquecina resultante del desgranado y rallado, o molido, de los granos tiernos de choclo.

**LECHE DE COCO.** Líquido obtenido del rallado de la pulpa del coco, tras el agregado de agua o leche caliente. Después el líquido se tamiza en una tela fina, agregando más agua caliente si es necesario. Con esta leche se elaboran varios dulces, como el manjar de coco, o algunas preparaciones saladas, como el encocado de pescado.

**LECHE DESNATADA.** Leche que contiene un máximo de 0,3 % de materia grasa, a la que se agrega vitaminas A y D para compensar la pérdida de ese componente de la leche. La leche semidesnatada contiene de 1 a 2 % de materia grasa.

**LECHE EN POLVO.** Leche deshidratada convertida en polvo, que se presenta como leche completa o entera o descremada parcial o completamente. Se le suele agregar vitaminas A y D. Es muy usada en zonas rurales o en países de menor desarrollo, donde no hay servicios de energía eléctrica.

**LECHE ENTERA.** Leche con un 3,5 % de materia grasa, enriquecida con, al menos, vitamina D.

**LECHE ESPUMA.** Preparación cremosa hecha con leche, huevos, raja de canela y azúcar. Se cocina la leche con la canela y el azúcar. Se baten la clara y la yema, por separado. La yema batida se agrega poco a poco sobre la leche mezclada, que se calienta a fuego suave y sin dejar de remover. Luego se añade la clara batida, se espolvorea con canela molida y se sirve.

**LECHE EVAPORADA.** Leche a la que se le ha extraído cerca de un 60% de agua, empleando la técnica de evaporación al vacío. Contiene un 7,5 % menos de materia grasa y un 25,5% de sólidos lácteos.

**LECHE HOMOGENEIZADA.** Leche que ha sido sometida a una operación para reducir el tamaño de los glóbulos grasos para evitar la separación de la crema, para dar una mayor estabilidad al producto. Los glóbulos grasos, divididos en partículas, quedan suspendidos en el líquido, sin concentrarse en la superficie de la leche.

**LECHE PASTEURIZADA.** Leche, homogeneizada o no, que ha sido sometida a un procedimiento de estabilización temporal por medio del calor, para eliminar los microorganismos patógenos. Se produce por un calentamiento suave de 70 °C entre 15 a 20 segundos, y se enfría hasta llegar a los 6 °C.

**LECHE UHT.** Leche esterilizada, la mayoría de las veces en forma continua, mediante un calentamiento de 140-145 °C durante 4 a 8 segundos, para envasarla inmediatamente, en forma aséptica, en recipientes herméticos, generalmente tetrapak, dentro de los cuales se conserva a temperatura ambiente durante unos tres meses. Una vez abierto el envase, hay que consumir la leche en los 4 a 5 días siguientes, manteniendo la refrigeración.

**LECHUGA.** (*Latuca sativa*). Planta herbácea, hortícola, originaria de Europa meridional y del oeste de Asia. Posee hojas grandes, radicales, blandas, comestibles. Hay más de 100

variedades de lechuga que se cultivan. Sus hojas se consumen crudas, aunque también pueden cocerse y añadir a las sopas al final de la cocción. Es rica en agua y escasa en calorías. Lo que la hace apropiada para regímenes de adelgazamiento o mantenimiento de peso. Mientras la hoja es más verde, más contiene vitaminas y minerales. Se cultiva al aire libre o en sistemas de invernadero.

**LEGUMBRE.** Nombre que se aplica a todo género de fruta o semilla que se desarrollan en vainas o leguminas. Estas especies pertenecen a la familia de las leguminosas o fabáceas, cuyas semillas se emplean como alimento. En esa familia encontramos los diferentes tipos de fréjoles o frijoles, la lenteja, el haba, el garbanzo.

**LEJÍA.** Agua de ceniza de leña, empleada para remojar los granos de maíz y descascararlos o desprenderle la cutícula, cuando se les estruja con las manos. La lejía es una disolución acuosa de hipoclorito de sodio usada para limpieza, para potabilizar el agua y quitar la piel a granos como el maíz cocinado o mote.

**LENGUA.** Órgano muy movable, propio de los vertebrados, fijado por la parte posterior al interior de la boca, importante para la percepción del gusto, la masticación y la deglución de los alimentos, aparte de su función en el habla. La lengua de la vaca es un músculo que se constituye en la base de varias preparaciones culinarias: lengua guisada, lengua asada. Uno de los platos más representativos de este ingrediente es el seco de lengua, que consiste en una lengua guisada con salsa.

**LENGUADO.** Término genérico usado para designar varias especies de peces de las familias bothidae y paralichtayidae. Las especies más comunes son *Bothus constellatus*, *Engyophrys sancti-laurenti*, *Cytharychtyx platophrys*). Se trata, en general, de un pescado marino, de cuerpo oblongo y comprimido, casi plano y cabeza asimétrica con los ojos ubicados en el ojo derecho, y la boca junto a éstos. La forma de este pez es de lengua, de allí su nombre. Puede alcanzar un peso de hasta 5 kg. Vive en el fondo de los mares, y se encuentra distribuido en todo el océano Pacífico. Su carne es blanca, magra, firme y muy apreciada en la gastronomía.

**LENTEJA.** (*Lens culinaris*, *L. esculenta*). Planta leguminosa herbácea, anual, originaria de la cuenca del Mediterráneo, introducida en América en el siglo XVI. El fruto es una vaina pequeña con dos o tres semillas comestibles, pardas, en forma de disco de unos 5 mm de diámetro, que se consumen secas, en sopa o en ensalada. Trituradas sirven para hacer croquetas. Guisadas resultan una guarnición frecuente en la cocina manabita. Combinadas con arroz constituye un plato nutricionalmente completo. La lenteja se cultiva en el Ecuador principalmente en la región de la Sierra, en el callejón interandino, por encima de los 2.000 msnm, en el callejón interandino. No obstante, se cultiva también en algunas pequeñas áreas de la Costa, como

sucede en las provincias de Guayas (Daule, Pedro Carbo), Los Ríos (Ventanas, Milagro y Babahoyo) y Manabí (Paján y Jipijapa).

**LERÉN, LAIRÉN.** (*Calathea allouia*). Planta perenne, de la familia de las marantáceas, originaria de América del Sur y el Caribe, de 1 a 1,5 m de altura, que forma macollas desde la base. Presenta una raíz reservante, tuberosa, comestible, de forma ovoide o cilíndrica, de 2 a 8 cm de largo, y de 2 a 4 cm de diámetro. La raíz contiene de 13 a 15 % de almidón, y 6,6 % de proteína. Se consume cocida, manteniendo la textura crujiente aún tras la cocción. Su consumo es poco frecuente en Manabí, aunque el producto se consigue en algunos mercados regionales. Se consume como ingrediente de ensaladas y en platos a base de pescado. La tintura de sus hojas se usa como diurético y para tratar la cistitis. Se consume en la región desde tiempos prehispánicos, en la cultura indígena de Las Vegas, hacia 8.000 a.C.

**LEUDAR.** Fermentar la masa del pan usando levadura.

**LEVADURA.** (*Saccharomyces cerevisiae*). Hongo unicelular, microscópico, usado en la elaboración del pan, presente en la levadura de cerveza. Las levaduras transforman los azúcares en agua y gas carbónico, con la ayuda de oxígeno. Cuando se incorpora la levadura a la harina de trigo, rica en gluten, el gas carbónico es envuelto en el gluten, aumentando el volumen de la masa. La temperatura ideal para la actuación de la levadura es entre 25 y 28 ° C , lo que condiciona el proceso de elaboración de la masa. En pastelería se usa la levadura química o polvo de hornear, que es un polvo blanco formado por una mezcla de sales alcalinas y ácidas.

**LICUADORA.** Aparato electrodoméstico empleado para triturar los alimentos, hortalizas, frutas, etc., convirtiéndolos en una pasta semi-líquida. El aparato consta de un motor eléctrico situado en el interior de una carcasa, a la cual se inserta un vaso con un eje y cuchillas afiladas, en forma de hélice, para moler o triturar.

**LICUAR.** Hacer líquida un cosa sólida o gaseosa.

**LIENCILLO.** Paño de tela fina que se coloca tapando un balde, amarrándolo a sus bordes, que se emplea para colar líquidos.

**LIGAR.** Mezclar diversos ingredientes en forma homogénea, para darle consistencia a una salsa o crema. Con ese fin se emplea algún elemento de ligazón o para trabar, como harina, huevo, nata, crema de leche, etc.

**LIGUIJE.** Mate grande con una pequeña abertura practicada en la parte superior, empleado para contener y transportar agua en las zonas rurales.

**LIMÓN.** Fruto del limonero (*Citrus limon*), arbusto de la familia de las Rutáceas, cuyo fruto es pequeño, ovoideo o casi esférico, con cáscara delgada, que expide un aroma que llaman zumo en Manabí, y que en otras partes se conoce como verdín, del que se obtiene aceite esencial. La cáscara es de color amarillo verdoso, verde o amarillo en su madurez, de acuerdo con la variedad. La pulpa, de color verdoso o crema, es de sabor ácido, rica en vitamina C. Del limón se obtiene el jugo (o zumo en España), que se emplea en muchas preparaciones, de las cuales la más conocida es la limonada. El jugo de limón, y su cáscara, es uno de los productos más importantes en la cocina, en el bar y en la repostería. El nombre del limón procede del persa *limun*, que pasó al castellano como limón, y a otras lenguas, como francés, portugués, inglés con el nombre de limón. De cada árbol de limón, en época de su desarrollo consolidado, a los ocho años, se obtiene, en promedio, unos 5.000 frutos al año. En el Ecuador, y en especial en la Costa, se cultiva el llamado limón sutil que, junto con el limón criollo y la lima limón, se destinan a satisfacer el consumo local, y la variedad Tahití o persa, sin semillas, que se dedica a la exportación. La mayor producción del limón para exportación procede de las provincias de Loja, Manabí, Guayas y Santa Elena. En Manabí el área más productiva es el valle del río Portoviejo. Es muy estimado el limón sutil (*Citrus aurantifolia*) en el mercado regional, cuyo nombre probablemente es una corrupción de ceutí, ceutil, porque las primeras plantas de limón traídas a América vinieron de la ciudad autónoma española de Ceuta, al lado de Marruecos, en la orilla africana del estrecho de Gibraltar. El limón sutil es un fruto globoso de color verde amarillento al madurar, cáscara delgada y de pulpa verde clara y jugosa, con semillas, con un sabor ácido fuerte y muy aromático.

**LIMONADA.** Bebida refrescante elaborada con agua, limón y azúcar, a la que se agrega por lo general cubitos de hielo, para servirla bien fría. La limonada es una bebida que viene de la Edad Media europea. La receta aparece en el libro Lazarillo de los Ciegos Caminantes, de Concolorcovo, en el siglo XVIII, en el que se refiere a la limonada como una bebida refrescante que se ofrecía a los caminantes.

**LIMONCILLO.** (*Cymbopogon spp.*). Planta herbácea, de hojas largas, lanceoladas y con sierra en los bordes, cuyo aroma recuerda al olor del limón. Estas hojas se emplean para preparar infusiones con fines medicinales y para facilitar la digestión.

**LIMÓN RELLENO, LIMÓN RELLENO CON ALMÍBAR.** Preparación típica de la dulcería manabita, que se ofrece en las dulcerías de Rocafuerte y de Calceta, que consiste en rellenar con dulce de leche o manjar a un limón, del cual se ha extraído la pulpa. Para servirlo, se cubre con almíbar o se le coloca un preparado con azúcar. En Rocafuerte se acostumbra a cortar al limón por la mitad. La cáscara se curte con dulce. Luego se unen las dos partes y se baña, ya cerrado, con una mezcla azucarada. Este dulce corresponde a una vieja receta española introducida al Ecuador probablemente por la vía de las monjas de conventos. Esta receta de limón relleno y confitado aparece en el libro de Francisco Martínez Montañón, cocinero mayor del Rey, publicado en 1611, un recetario de cocina clásico en la gastronomía medieval española.

**LIMÓN SUTIL.** (*Citrus aurantifolia*). Denominación inapropiada para designar a una variedad de limón, que más debería ser llamada ceutil, palabra proveniente del árabe ceutí, introducido a América desde Ceuta, ciudad autónoma española, situada en la orilla africana del estrecho de Gibraltar. Se trata del limón común, de pequeño tamaño, de color verde o amarillo al madurar, muy ácido, del que se obtiene un aceite esencial, usado en la industria, formado por citral y otros compuestos terpenoides.

**LISA, LIZA.** (*Mugil cephalus*, *M. curema*, *M. hospes*). Pez marino, de la familia mugilidae, ampliamente distribuido desde California, Estados Unidos hasta Valdivia, Chile, pasando por las costas ecuatorianas. De 30 a 60 cm de largo, y de 1,5 a 2 kg de peso. Presenta el cuerpo alargado, de color gris oscuro en el dorso, aclarándose hacia los flancos. Es un pez gregario, que se desplaza formando grandes cardúmenes. Su carne es roja, muy apreciada en gastronomía, que se emplea como materia prima para preparar conservas ahumadas.

**LLAMPACO, YAMPACO, AYAMPACO.** Preparación típica de la zona sur de Manabí, preparada envolviendo un pescado de río, entero, eviscerado y aliñado, en una hoja de plátano soasada para luego asarlo sobre brasas. / Este plato usual en la Amazonía ecuatoriana, que consiste en envolver en hojas un pescado aderezado, junto con yuca, y asarlo sobre brasas. / Preparación típica de las provincias de Cotopaxi, Los Ríos y Santo Domingo de los Tsáchilas, que se prepara colocando un filete aliñado y aplanado de cachama sobre una cama de yuca, que se ha sancochado y aplanado previamente. Luego el filete se corona con pimiento, ají y ajo, para finalmente envolverlo en hojas soasadas de bijao, y se termina cocinando la preparación al vapor.

**LLAPINGACHO DE YUCA.** Ver: YAPINGACHO

**LONGANIZA.** Embutido largo y angosto que resulta de rellenar (o embutir) la tripa o intestino del cerdo con un relleno de carne de cerdo finamente picada, mezclada con arroz y sazónada con hierbas y especias. En la industria alimentaria se ha sustituido la tripa natural de cerdo por una envoltura sintética. Es una preparación típica española que fue traída a América por los conquistadores y colonizadores españoles, que se prepara, sobre todo en América, con muchas variantes, como la ecuatoriana y la chilena.

**LOZA.** Barro fino, cocido y barnizado, que se moldea y emplea como utensilio de cocina, en especial para vajilla de cocina. Por extensión se emplea el nombre de loza para designar al conjunto de piezas que componen la vajilla de cocina hecha con este material: tazas, platos, vasijas, etc.

**LULO.** Ver: NARANJILLA (*Solanum quitoense*).

# N M

**MACERAR.** Inmersión de un alimento en un líquido aromatizado para obtener una textura más blanda y de mejor sabor.

**MACHACAR.** Desmenuzar o triturar un alimento o condimento hasta reducirlo casi a polvo.

**MACIS.** Envoltorio de color escarlata que protege el hueso que cubre la nuez moscada (*Myristica fragans*), de sabor menos intenso y picante que la nuez moscada. Ambos se usan como especia en la cocina.

**MADURO.** Plátano que ha completado su sazón, madurado, tomando su piel un color amarillento, u otras tonalidades más oscuras, hasta negro, en la medida en que se madura en exceso. En la región manabita, maduro es nombre genérico para nombrar el plátano maduro, así como el de verde se usa para designar el plátano verde.

**MADURO ARRIMADO.** Maduro que se prepara arrimándolo a la parte de mayor calor en el horno de leña con el fin de asarlo También se aplica el nombre al borracho que se queda dormido.

**MADURO ASADO.** Plátano maduro, pelado, preferiblemente de la variedad maqueño por su dulzor, que se hornea, y luego se rellena con queso y mantequilla, procurando que el queso se derrita. Se sirve con salprieda o maní quebrado, con o sin ají.

**MADURO CON QUESO.** Plátano maduro que se rellena con queso y se hornea.

**MAÍZ.** (*Zea mays*). La planta de maíz es monocotiledónea, anual, de origen americano, de porte medio de unos 80 cm, aunque puede alcanzar 2 m de altura. El maíz es uno de los cultivos de mayor área sembrada, producido y consumido en el mundo. En los países de mayor desarrollo la producción de maíz se dedica a la alimentación animal. En el Ecuador se produce maíz duro seco, maíz suave choclo y maíz suave seco. El maíz amarillo duro es uno de los principales productos agrícolas del país, y se dedica para el consumo humano, la alimentación doméstica de aves de corral, constituyendo la principal materia prima para la preparación de balanceados (alimentos concentrados) que se destinan a la alimentación animal, en particular para la avicultura comercial. El maíz es el único cereal que puede ser utilizado como alimento en cualquier etapa del desarrollo de la planta. El maíz duro se cultiva en 21 de las 24 provincias del Ecuador, en especial en Los Ríos, Guayas, Manabí y Loja. Actualmente el rendimiento promedio está cerca de 5 tm/ha, siendo la provincia de Manabí la de menor rendimiento comparativo, con 2,20 tm/ha. Del maíz se obtiene la harina precocinada de maíz, tanta de maíz blanco como amarillo, empleada en la elaboración de preparaciones regionales, aunque todavía se usa el maíz pelado, utilizando un mazo o pilón y un bunque.

**MAÍZ A LA CREMA.** Crema hecha con maíz en grano cocinado, queso crema, leche, sal, generalmente sal de cebolla, mantequilla o margarina.

**MAÍZ CRIOLLO.** El maíz criollo corresponde a variedades de maíz amarillo, que se han convertido en uno de los cultivos anuales de mayor importancia agronómica y socioeconómica del Ecuador, por su empleo tanto en la alimentación humana como animal, y especialmente en la preparación de alimentos balanceados para animales. Los mayores productores de maíz son Guayas, Los Ríos, ambas con la variedad DK-7088, de mayor rendimiento, Loja, con la variedad Triunfo, y Manabí, con la variedad Trueno. De las cuatro, Manabí es la que registra el menor rendimiento, con un promedio de 3,59 tm/ha, en comparación con las otras, que alcanzan rendimientos superiores a 5 tm/ha.

**MAÍZ PELADO.** Proceso mediante el cual se descascara el grano de maíz remojándolo durante varias horas en lejía o ceniza. Para retirarlo, se estrujan los granos entre las manos, produciendo la fricción de un grano con otro para despojarlo de la cáscara.

**MAÍZ. PREPARACIONES REGIONALES.** El maíz es uno de los elementos de base de la cocina manabita, pues interviene en varias preparaciones culinarias, muchas veces asociado con el maní. Las principales preparaciones provinciales donde interviene el maíz como ingrediente son: arroz de choclo, caldo de maíz, canguil, colada de maíz, colada morada, crema de choclo, chicha, chicha de jora, choclo asado, ensalada con choclo, empanadas de maíz, greñoso, hayaca, humita, menestra de maíz, mote, morocho de sal y dulce, pan seco, pan de maíz, salprietá, sopa de bolas de maíz, sopa de mondongo, sopa zapallo y choclo, tamal, tortilla de maíz, torta de maíz, torta de choclo, viche.

**MAJADA.** Torta de sabor dulce, elaborada con granos de maíz, no tan duros, panela, maní, huevos batidos, mantequilla, frutas confitadas, pasas o ciruelas pasas y un toque dado por la adición de una copita de currincho o aguardiente de caña, que luego se hornea. Algunos le agregan queso rallado. Es una suerte de torta de choclo. Algunos le agregan queso rallado, es una suerte de torta de choclo. Algunos aseguran que la majada no lleva ni huevos ni panela.

**MAJADO DE VERDE, MAJADO, MAJAO.** Preparación que se consume generalmente en el desayuno, y se prepara con plátano verde cocinado y aplastado; es decir, majado, de donde viene el nombre. La pasta obtenida se mezcla con un refrito de cebolla, ajo, achiote y aceite. Se sirve generalmente acompañado de huevos fritos. También se prepara este plato con guineos.

**MAJAR.** Aplastar una cosa, generalmente un alimento, ejerciendo presión sobre ella o quebrantándola a golpes. Esta operación se hace con un canto rodado, un mazo de madera o una piedra de moler. Majar es voz derivada del latín *malleus*, que designa a la granza, residuo de granos tras cernirlos, y también majadero, que es una suerte de mortero para majar granos.

**MALTA.** Granos germinados de cebada a los que se han retirado los tegumentos, el germen y las radículas, y que se emplea como materia prima para la elaboración de la cerveza. / Bebida gaseosa hecha industrialmente con cebada germinada, agua y azúcar.

**MANDARINA.** (*Citrus reticulata*). Nombre genérico usado para designar ciertas variedades de esta especie, como la tangerina, la naranja King y las verdaderas mandarinas. Su fruto es una baya. De forma aplanada u oblonga, con la base hundida o prominente. Su cáscara es intensamente coloreada, aunque también las hay verdes, y aparece generalmente suelta o poco adherida a la pulpa, que es amarilla-rojiza, jugosa, dulce y aromática. Se consume generalmente en crudo, como fruta fresca, o se emplea para hacer jugo, mermelada, helados, dulces. Su cáscara, con sabor fino y exótico, se emplea para elaborar el licor de mandarina, llamado mandarine, macerando la pulpa en coñac. La pulpa es rica en vitamina C. A nivel nacional hay unas 15.000 hectáreas sembradas de mandarina, principalmente en los cantones de Manabí, Los Ríos, Esmeraldas, Santo Domingo, Guayas, Bolívar, Carchi, Tungurahua, El Oro, Sucumbíos, Napo, Pastaza y Morona Santiago. El cantón Chone es uno de los principales productores de esta fruta en Manabí. En el país se siembran variedades conocidas como injerto, verde y manabita. De las tres la más apreciada es la manabita: mediana de tamaño, con semillas, fácil de pelar y de sabor dulce. En la provincia, en el mes de mayo que se intensifica la cosecha, se ofrecen mandarinas diversas con nombres pintorescos: cascaruda, hedionda, de Poza Honda, etc.

**MANGA DE COLAR.** Funda de tela, armada de tal manera que forme una funda cónica, que se usa para colar café.

**MANGA PASTELERA.** Funda de no de otro material resistente, en forma de manga, abierta en los dos extremos, pero uno con un orificio estrecho en el que se adaptan boquillas, de diferentes tamaños y formas, usadas para decorar tortas.

**MANGLAR.** Ecosistema de una gran biodiversidad que alberga especies de aves como garzas, colibríes, Martín pescador, patos y cuervos. En sus ramas se consiguen perezosos, iguanas, mientras que en las raíces abundan cangrejos, caracoles y larvas de camarón. Esos albergues actúan como zonas de apareamiento y cría de distintas especies de peces, moluscos y mariscos. Su destrucción sistemática ha creado un grave problema ecológico en las zonas costeras, que atenta contra la rica biodiversidad ecuatoriana.

**MANGO.** (*Mangifera indica*). Árbol de las anacardiáceas, originario de la India, e introducido a América en el siglo XVIII, por la vía de México, por los españoles, en el Galeón de Manila, y del Brasil, por los portugueses. Su fruto es una drupa aplanada, de forma, color y tamaño muy variables, dependiendo de las variedades. La pulpa, comestible, es carnosa, pegajosa y dulce. Se puede comer como fruta fresca o añadirse a las ensaladas de frutas. Sirve para elaborar jugos, mermeladas y dulces.

En Ecuador y Colombia se suele vender, por vendedores ambulantes, el mango verde, cortado en rebanadas alargadas y aderezadas con sal. En Manabí hay abundancia de mangos, de diferentes tipos. Los más populares son miguelillo, mango de chupo y chico y grande, pero hay más de 40 tipos. Entre ellos, Tommy, cherry, mango amarillo, mango de perro, de seda, de tajada, de alcanfor, de manzana, de agua, de papel. A los habitantes de Portoviejo los apodan “chupamangos” o “comemangos”, por la abundancia y afición local por el fruto. La cosecha de mango comienza en octubre y se intensifica en diciembre, cuando las ventas de mango inundan las calles de las principales ciudades de la provincia y las vías carreteras que conducen a Portoviejo, Manta, Rocafuerte, Jipijapa, Junín, Calceta, Tosagua. Los mayores productores de la provincia se concentran en el valle del río Portoviejo, entre los cantones Santa Ana, Portoviejo, Rocafuerte y Sucre.

**MANGO ENCURTIDO.** Preparación que se hace con mango verde, cortado en rodajas, macerado en vinagre, sal, pimienta y cebolla paitaña.

**MANÍ.** (*Arachis hypogaea*). Maní es voz taína, etnia indígena del mar Caribe, mientras que cacahuete, otro nombre del maní, viene de *tlalcacahuatl*, voz náhuatl que significa cacao de tierra. Leguminosa subterránea, originaria de América del Sur, probablemente de Brasil, planta rastrera, levemente erecta, de 30 a 50 cm de altura, con granos en vainas que se entierran superficialmente. El fruto es una cápsula indehiscente, fibrosa, de 4 a 6 cm de largo, que contiene de dos a cuatro semillas, considerado como un fruto seco, por carecer de pulpa en la vaina. Una planta produce de 15 a 25 vainas, y cada vaina produce hasta cuatro o cinco semillas, de acuerdo con la variedad. Cada semilla consta de una epidermis delgada de color rojo y una almendra blanca y oleosa. La piel roja es muy importante por sus propiedades medicinales: rica en antioxidantes polifenólicos como el resveratrol. La almendra es rica en vitamina A y biotina, y en minerales, como cobre, manganeso y zinc, así como de grasas. Es un grano altamente calórico, aporta 567 calorías por cada 100 g de parte comestible. Su grasa no contiene colesterol, y por ser en gran parte monoinsaturada reduce el llamado colesterol “malo”. Es materia prima para la producción del aceite de maní, así como de proteína. Hay indicios del cultivo del maní en la Costa ecuatoriana que se remontan a unos 7.000 años. El maní es un producto muy importante en la dieta manabita, por ser un ingrediente que interviene en muchos de sus platos típicos como viche, corviche, sal prieta, etc., gracias a la versatilidad de las maneras de prepararlo y de consumirlo: crudo, tostado, hervido, graneado, molido, resquebrajado, o salado, dulce, garrapiñado, confitado. Mezclado en turrónes, en pasta, como mantequilla de maní. En el Ecuador hay una superficie sembrada con maní de unas 20.000 ha, de las cuales 9.000 ha están en Manabí, y 7.500 en Loja. La provincia de Manabí es la mayor productora y consumidora de maní en el Ecuador, con unas 18.000 tm al año, seguida muy de lejos por la provincia de Loja, con un poco más de 2.100 tm. Por lo general el maní producido en Manabí se emplea para el consumo directo o en preparaciones gastronómicas, mientras que el de Loja se usa más en confitería. En la provincia de Manabí, el mayor productor cantonal es Tosagua, con un poco más de 8.000 tm, producido en pequeñas unidades de producción durante la temporada de lluvias, seguido del cantón Portoviejo, con 1.300 tm, además de los cantones de Chone, Rocafuerte y 24 de Mayo. En la parroquia Abdón Calderón, del cantón Portoviejo, funciona un centro de acopio

de maní, a cargo de la Asociación de Productores y de los GAP. En Manabí se cultivan principalmente tres variedades de maní: INIAP 38 o Charapotó-criollo, INIAP 382 o caramelo, e INIAP 381 o rosita. El maní es un producto consumido habitualmente en la región costera ecuatoriana desde hace miles de años,

**MANÍ CONFITADO.** Mezcla de maní, azúcar, agua y unas gotas de colorante, que se calienta fuego lento hasta que el maní se reseque y acaramele. Es prácticamente lo mismo que el maní garrapiñado.

**MANÍ GARRAPIÑADO.** Dulce elaborado con maní, pelado y tostado, recubierto de azúcar o de caramelo, que se expende en la Sierra y en la Costa. El maní garrapiñado o maní confitado, con su capa externa azucarada y cristalizada, es una golosina popular en América Latina.

**MANÍ HERVIDO.** Maní verde, en su cáscara, tierno, recién cosechado, que se cocina en agua con sal durante cuarenta y cinco minutos, a fuego bajo. Se come directamente, separando la semilla de su cáscara.

**MANÍ. PREPARACIONES REGIONALES.** El maní es uno de los ingredientes fundamentales de la cocina manabita. La mayoría de la gente lo relaciona, sin embargo, con el viche, el corviche y la sal prieta y el maní quebrado. No obstante, el maní interviene como protagonista en muchas preparaciones. Entre ellas podemos enumerar: alfeñique, bola, bolón de maní, bolón de plátano con maní, caldo de maní, ceviche con maní, colonche de maní, corviche de maní, cazuela de maní, cazuela de mariscos, cazuela de pescado, carne con maní, guatita, greñoso, hornado de pata, hallaca, maní hervido, maní confitado o garrapiñado, mantequilla de maní, maní quebrado o quebrajeado, menestra de maní verde, menestra de fréjol seco con maní, menestra de verde con maní, majada, pescado con maní, pollo con maní, sango con maní, salsa con maní, sal prieta, sopa de arroz con maní, troliche, turrón con maní, turrón de maní con coco, tonga, torta de maní, viche. El maní es un ingrediente casi imprescindible en la cocina manabita. Hay más de 20 sopas con maní, ya que el maní es muy versátil en la cocina: combina con casi todo.

**MANÍ QUEBRADO, MANÍ QUEBRAJEADO.** Maní quebrado ligeramente para dejar partículas relativamente grandes.

**MANÍ. VARIEDADES.** El maní es un importante cultivo en la provincia de maní. Se cosecha, dependiendo de la variedad, entre abril y junio. En la provincia se cultivan al menos unas ocho variedades: rosita rosa, rosita blanca, caramelo o falso caramelo, Charapotó, barriga de sapo, 370, blanco pepón, blanco chirapo. De ellos, los técnicos dicen que el más cultivado es el Charapotó. Los vendedores de maní del Mercado No. 1, de Portoviejo, señalan que la variedad más vendida es el maní caramelo.

**MANJAR.** Cualquier producto que pueda comerse y sea considerado sabroso por el consumidor. Es palabra usada en el habla culta.

**MANJAR DE LECHE, DULCE DE LECHE.** Dulce elaborado con leche fría, azúcar o panela rallada, esencia de vainilla, bicarbonato de sodio, canela y clavo de olor, que es la base o un ingrediente importante de la dulcería manabita. Se utiliza para rellenar alfajores, obleas, higos, y para hacer dulces como, por ejemplo, el pionono, el troliche o el huevo mollo. El manjar de leche, dulce de leche, manjar blanco es un dulce muy popular en América Latina, donde es elaborado, básicamente, combinando leche con azúcar. El proceso consiste en caramelizar, a fuego lento, leche con azúcar. Otros prefieren calentar, al baño María, una lata cerrada de leche condensada. Es un dulce muy popular al cual le han salido progenitores en toda América: los colombianos con su arequipe, los argentinos con su dulce de leche, los mexicanos con su cajeta. No obstante, la historia enseña que se elabora desde hace varios siglos en regiones donde se practicaba la ganadería y se conocía el cultivo de la caña de azúcar. Difundido en España, fue llevado a América por los españoles. El manjar es un antiguo postre que se elaboraba con leche, azúcar y un aromatizante, que más tarde fue la vainilla, llevada de América. Su antecedente español fue el manjar blanco, que tenía dos versiones, una dulce y otra salada, que aparecen en el libro de Sent Soví, datado en España en 1324. Ese dulce fue evolucionando. A finales del siglo XIX, lo conseguimos principalmente en México, Perú y Ecuador. Al principio en los recintos conventuales, hasta llegar a ser hoy: una mezcla de leche y azúcar, que se cuece hasta que toma “cierto punto”.

**MANO DE PIEDRA, MANITO.** Piedra, generalmente alargada, usada para triturar o moler algunos alimentos o condimentos.

**MANTA.** (*Manta birostris*). Pez marino que puede tener más de seis metros de envergadura, de color oscuro, con la parte ventral blanca, la cabeza muy ancha y aplastada, aletas cefálicas largas y cola en forma de látigo, usado para defenderse de sus depredadores. Su carne es comestible. Francisco Pacheco, el conquistador español, fundador de Portoviejo, el 2 de marzo de 1535, bautizó a Jocay como el lugar original de emplazamiento de la población de San Pablo de Manta, haciendo referencia a ese pez gigantesco.

**MANTA DE RÍO.** (*Potamotrygon motoro*). Pez de agua dulce, que tiene el cuerpo en forma circular, con la superficie cubierta de escamas en forma de dientes. De color marrón o grisáceo, con una aguja caudal venenosa. Originaria de los grandes ríos de América del Sur, de acuerdo con las subespecies.

**MANTECA.** Materia grasa espesa, semisólida, obtenida de los animales, en especial de porcinos o vacunos, pero también de tortugas, y hasta ballenas. La manteca de cerdo es muy popular en todo el mundo, aunque ha disminuido su consumo por las prédicas de consumo de alimentos saludables, que han estimulado su sustitución por aceites vegetales. Al principio del siglo XX se inició tímidamente la venta de aceite de “pepitas de algodón”, y después se ofrecieron otros aceites vegetales. La manteca de

cerdo es una sustancia fina y blanca, formada a partir del tocino graso derretido. Se sigue usando, en particular en repostería criolla, aunque se usa con moderación, por su alto contenido de grasas saturadas.

**MANTECA COLORADA.** Manteca o aceite mezclado con achiote.

**MANTEL.** Cubierta de tela o de otro material como hule, usado para cubrir la mesa para comer.

**MANTELERÍA.** Juego de manteles que se utiliza como complemento culinario, tanto en la casa como en los establecimientos expendedores de comida.

**MANTEQUILLA.** Producto graso y untuoso obtenido mediante el batido de la leche o de la crema, que no debe contener más de un 18 % de materia no grasa, y de ella un 16 % de agua como máximo. Contiene vitamina A, caroteno y una cantidad apreciable de colesterol. Su color amarillo se debe a los carotenoides consumidos por la vaca. La mantequilla es un ingrediente básico de la cocina mundial, e interviene en salsas, cremas, sopas, repostería. La mantequilla se quema a una temperatura inferior que el aceite y la margarina, por lo que debe evitarse calentarse a fuego alto.

**MANTEQUILLA BLANCA.** Producto hecho con leche batida y sal, que antes se comercializaba en el interior de canutos, o trozos de caña guadua verde.

**MANTEQUILLA DE MANÍ, CREMA DE MANÍ, PASTA DE MANÍ.** Sustancia cremosa derivada de la trituración del grano tostado del maní, con la adición de azúcares, aceite hidrogenado y aditivos alimentarios para lograr la estabilidad de la pasta de maní. La planta de maní, originaria de América del Sur, fue introducida, después de vueltas por África, a América del Norte, convirtiéndose en un producto restringido al estado de Virginia hasta 1865, cuando terminó la Guerra de Secesión de Estados Unidos. Después se extendió por todo el país. En 1890 el médico George Bayle empezó a comercialización de la mantequilla de maní en Saint Louis. H.G. Kellogg patentó en 1895, en Michigan, un proceso para elaborar mantequilla de maní (Peanut butter) con granos de maní vaporizados en vez de tostados, que se popularizó en Estados Unidos, hasta convertirse en un símbolo alimentario estadounidense. El mayor productor de maní en el Ecuador es Manabí. Allí se elabora la pasta de maní, rica desde el punto de vista nutricional por su alto contenido en fibra soluble, algunas vitaminas del complejo B, A y E, y en minerales como manganeso, magnesio, fósforo, zinc, y algunos aminoácidos. Es un producto altamente calórico, por su elevado contenido en grasas.

**MANTEQUILLERA.** Utensilio de mesa en que se sirve la mantequilla para conservarla en el refrigerador y llevarla a la mesa para ser consumida.

**MANZANA.** (*Malus sp.*). Fruto del manzano. Árbol pequeño originario de Mesopotamia, cuyo fruto, de diferentes tamaños, colores y sabores de acuerdo con la variedad, es de forma globosa, de piel delgada

y lisa, de pulpa carnosa con sabor ácido o ligeramente dulce. La mayor parte de las manzanas que se consiguen en el mercado regional son importadas, aunque en la Sierra ecuatoriana hay una pequeña producción. Se produce en especial en las provincias de Chimborazo, Cotopaxi, Azuay, Tungurahua y Cañar. Se come directamente, como fruta fresca, o se emplea en ensaladas, o como ingrediente de tartas y postres, o jaleas, mermeladas y bebidas. Contiene pectina, que reduce el colesterol y el azúcar en sangre, así como celulosa que ayuda al buen funcionamiento del intestino.

**MANZANILLA.** (*Chamomilla officinales*). Hierba anual muy ramificada, originaria de los países de la cuenca del Mediterráneo, cuyas flores, preparadas en infusión, se emplean como un popular tónico estomacal y para aliviar irritaciones en los ojos.

**MAPARA, MAMPARA.** Nombre de un cangrejo marino corriente en el cantón Pedernales.

**MAQUEÑO.** Variedad de plátano cultivado en Manabí. Probablemente provenga de Macas, en el Oriente ecuatoriano. La mano en esta variedad puede llegar a tener hasta 80 dedos. Cada dedo mide entre 20 y 25 cm de largo, de 2 a 4 cm de ancho y pesa entre 150 y 200 g. Presenta un aspecto regordete. Su pulpa es pegajosa y su sabor un poco dulce. Se utiliza para elaborar una torta conocida como torta de maqueño, al igual que para chifles dulces. Se destina principalmente para el consumo interno en las zonas productoras de Santo Domingo, Esmeraldas y Manabí.

**MARABAJA.** Término que se emplea, particularmente en Chone, Tosagua y Rocafuerte, para designar una técnica de corte muy fino y regular del plátano para elaborar chifle. Cuando el corte es de mayor espesor se la llama marabajitas.

**MARACUYÁ.** (*Passiflora edulis*). Planta trepadora, originaria de América, de fruto globoso y uniforme, de cáscara amarilla, lisa, que contiene una sustancia de dulce a ácida, aromática, con numerosas semillas, comestible. Se usa más que todo en jugos, helados, mousses, tartas, mermeladas. Se cultiva en Esmeraldas, Los Ríos y Manabí, en particular en el valle del río Portoviejo.

**MARGARINA.** Producto sustitutivo de la mantequilla, creado en Francia en 1869, obtenido de la combinación de grasas y aceites vegetales comestibles, solos o mezclados con grasa de leche, que contiene cerca de un 85 % de grasas y un 15 % de agua. También puede incluir colorantes y aromatizantes. Contiene la misma cantidad de grasas y calorías que la mantequilla, pero solo tiene aceite vegetal y carece de colesterol.

**MARIA PIPONA.** Tortilla hecha con masa hecha de plátano verde cocinado, a la que se agrega cebolla roja, cilantro, grasa y relleno de queso. Se fríe con poco aceite hasta crear una costra crujiente. El nombre de "pipona" proviene de la protuberancia que forma el relleno en la tortilla, algunos al sirven con un huevo frito encima.

**MARIMBA DE CAÑA.** Recipiente hecho de caña guadúa y con tapa de tusa de maíz, que se emplea para cargar agua en pareja o en lomo de acémila, hasta la casa donde se usará.

**MARINAR.** Poner carnes, pescado, en vinos, hierbas aromáticas, legumbres, etc., para conservarlos, aromatizarlos o ablandarlos.

**MARINERA, A LA.** Manera de preparar pescados, añadiéndoles, al cocinarlos, cebolla, perejil, tomillo, laurel y vino blanco.

**MARISCOS.** Animales invertebrados acuáticos, generalmente marinos, con concha o exoesqueletos, en los que están comprendidos los moluscos (del latín *mollis*, blando) y los crustáceos (del latín *crusta*, costra, cubierta endurecida).

**MASA.** Mezcla de cualquier sustancia pulverulenta, o polvo, con agua u otro líquido. El resultado de la mezcla es un todo espeso, blando y consistente, que se amasa. / Mezcla de harina, levadura y agua para hacer pan. Se le agrega sal.

**MATANZA DEL CHANCHO.** En el Manabí rural la matanza del cerdo o chancho era un acontecimiento, al que acudían familiares y amigos de la familia que la realizaba. La faena empezaba desde muy temprano. Al cerdo se le desangraba cuidadosamente para obtener su sangre en un recipiente, para elaborar morcillas. Algunas partes del chancho (carne, costillar y longaniza) se salaban, se les aderezaba con achiote y se colgaban para ahumarlas y conservarlas. Las piernas se ponían en salmuera, y se volteaban (viraban) de vez en cuando durante un período de 8 a 10 días. Luego se horneaban, adobándolas con vino, clavos y raspadura. Se sazonaban con tiritas de manteca con achiote se colgaban para ahumarlas. Después de varios días, se freían. En algunos cantones de Manabí la faena del chancho se realiza durante las fiestas de celebración del santo patrono, como sucede, por ejemplo, en las parroquias rurales del cantón Pedernales. Es el caso de la parroquia Atahualpa.

**MATARIFE.** Persona especializada en matar y descuartizar reses y cerdos.

**MATE.** (*Cruscentia cujete*, *C. alta*). Árbol pequeño de la familia de las bignonáceas, de hojas lanceoladas y flores solitarias de color amarillo. Los frutos son grandes, globosos y oviformes, de hasta 25 cm de diámetro y de cáscara dura. Al secarse y vaciarse el fruto, su cáscara se emplea para fabricar diversos utensilios de cocina, desde recipientes para envasar y transportar agua, y para tomar agua o café, hasta para hacer cucharas y cucharones de cocina.

**MATE ANCHO.** Utensilio cóncavo, hecho de mate, empleado como utensilio en la cocina, como, por ejemplo: batir los huevos o para coger el agua de alambique para tomar. En algunos restaurantes populares sirven algunas preparaciones en pequeños cuencos hecho de mate.

**MAYONESA.** Salsa espesa preparada con yemas de huevo y aceite, sazonada con sal y vinagre, que se emplea para acompañar pescados, ensaladas, huevos, pan, papas. Es un importante ingrediente del aderezo de los sándwiches, de las hamburguesas y los perros calientes. En algunas partes la llaman mahonesa.

**MAZAMORRA.** Atol preparado con masa de maíz, por lo general de maíz tierno, al que se le agrega leche y panela o raspadura. Se le puede agregar algunas especias. La palabra viene del latín *maza*, harina amasada con leche, y *muria*, sal. Ahora hay mazamoras saladas y mazamoras dulces.

**MAZAMORRA DE GUINEO.** Preparación espesa elaborada con guineo cocido en agua con canela y una pizca de sal, a la que se le agrega leche, y azúcar al gusto. Es una preparación tradicional de la zona de la Costa, tanto ecuatoriana como colombiana.

**MAZAMORRA DE PLATANO MADURO.** Preparación sencilla que consiste en cocinar al plátano maduro en agua, y cuando ablande, se muele y desmenuza hasta volverlo una masa suave. Luego se le agrega azúcar, canela en polvo y agua para calentarla y diluirla. Aparte se calienta leche, que se añade a la masa de plátano maduro, batiendo con el molinillo. Al final, se incorpora queso suave desmenuzado o cortado en cuadritos, y se sirve caliente.

**MEJIDO.** Relleno de algunas preparaciones dulces, elaborado con una mezcla de queso fresco desmenuzado, huevos y azúcar.

**MEJILLÓN.** (*Mytilus edulis*, *M. galloprovincialis*). Molusco bivalvo, filtrador, que se fija en el sustrato. Extendida en todos los mares del mundo, su consumo es muy popular en Europa, especialmente en Bélgica donde es una comida emblemática. Abunda en las zonas intermareales bajas y medias. Incluso hay mejillones de aguas dulces como *Dreissena polymorpha*, que llaman mejillón cebra. El mejillón es un importante ingrediente de la culinaria mundial. Está presente en varios arroces compuestos, como la paella o el arroz a la marinera, o en algunas pastas, como la pasta a la *vongole*. En la cocina manabita interviene como ingrediente en el arroz marinero, que lleva arroz, camarones, calamares, conchas, mejillones, ajo, cebolla, pimiento, cilantro y especias.

**MELAZA.** Producto líquido, algo denso, que constituye un residuo del refinado o cristalización del azúcar procedente de la caña de azúcar, y del cual no es posible obtener más azúcar por métodos físicos. Contiene sacarosa, azúcar invertido, sales y otros compuestos.

**MELCOCHA.** Dulce de forma cilíndrica, de consistencia correosa o gomosa, elaborado con melado de panela o con la melaza. La palabra melcocha viene del latín *mel coctus*, que significa miel cocida. Es un dulce que consiste en azúcar fundida y estirada o amasada que produce una masa elástica y correosa, que encanta a los niños. Igual que el alfeñique español (voz árabe), aunque en algunos países

de América se le agregan pedacitos de pulpa de coco.

**MELOCOTÓN.** (*Prunus pérsica*). Fruto del melocotonero cultivado en las zonas altas, en los valles interandinos del Ecuador, que corresponde a una drupa aromática, de forma esférica y color amarillento o rojizo, con un surco central semicircular, piel vellosa y pulpa dulce, que se come en crudo o se emplea para elaborar jugos, mermeladas, compotas, dulces en almíbar.

**MELÓN.** (*Cucumis melo*). Planta cucurbitácea hortense, originaria de África, de fruto grande, elipsoidal, oloroso, dulce y con mucha agua, rico en vitamina C, ácido fólico y potasio. Se produce en Manabí, donde es una fruta apreciada. En la La Sequita, en la parroquia Crucita, del cantón Portoviejo, se cultiva melón, junto con sandía y papaya.

**MELOSO DE PATO, ARROZ MELOSO DE PATO.** Preparación que lleva carne de pato, cebolla colorada, ajo, pimiento verde, arroz, caldo, cerveza negra, ají verde, ají amarillo, zanahoria, arvejas tiernas o guisantes, sal, una gotas de limón, y se sirve adornado con hojitas de cilantro. Hay variaciones utilizando algunos tipos de pescado.

**MEMBRILLO.** (*Cydonia oblonga*). Árbol mediano, originario del Asia, que produce un fruto de color amarillo dorado, piriforme, de 7 a 12 cm de largo, y de 6 a 9 de ancho, de pulpa dura, astringente, muy aromática, que no se consume generalmente como fruta fresca, sino que se utiliza en la preparación de dulces, mermeladas y jaleas. Se consume en Manabí para preparar dulce de membrillo, pero el fruto es producido en la Sierra, en particular en la provincia de Azuay.

**MENESTRA.** Guiso preparado con la mezcla de varias hortalizas y verduras cocidas, cortadas en trocitos, y servido sin caldo. Algunos le ponen trozos de carne, chicharrón o jamón. En Manabí se suele elaborar menestras variadas: con granos leguminosos, de plátano, de queso, etc. Se trata de preparaciones más espesas, tras molerlas o hacerlas puré, que le da cierta apariencia de caldo espeso.

**MENESTRA DE HABICHUELAS.** Especie de guiso elaborado con habichuelas frescas, zanahoria, pimiento verde, ajo, cebolla perla, perejil, sal, pimienta, y para finalizar leche (o mejor crema de leche), queso blanco desmenuzado y achiote líquido. Al servir, colocar encima cilantro picado.

**MENESTRA DE LENTEJA.** Plato muy popular en Manabí que se elabora cocinando, a fuego suave, la lenteja seca con un refrito de cebolla, pimiento, ajo, tomate, cilantro, comino y sal. Se sirve acompañando a la carne, asada o frita, y al arroz. Se acostumbra a colocar encima cilantro picado finamente.

**MENESTRA DE PAPA.** Es un plato que expresa la influencia de la Sierra. Se elabora con papas picadas en trocitos o aplastada sin hacerla puré, que se mezcla con un refrito (cebolla, ajo, achiote y

sal), se le agrega leche y queso fresco desmenuzado. En este caso se le llama menestra de papa con queso. Algunos le agregan crema o nata líquida. Se parece al molo, de la Sierra, que se sirve después de la fanesca.

**MENESTRA DE VERDE, MENESTRA DE PLÁTANO.** Menestra elaborada con plátanos verdes, que se cocinan y majan hasta volverlos puré, que se mezclan con mechas de carne o pollo, junto con el refrito (yerbita, cebolla, pimiento, tomate, sal, ajo y achiote), revolviendo constantemente hasta formar una masa espesa y uniforme, a la que se le agrega cilantro. Se sirve caliente, acompañada de arroz, limón y, si es del gusto, ají.

**MENESTRA DE YUCA CON QUESO.** Preparación que lleva yuca, leche, mantequilla, queso, cebolla, cilantro, sal. La yuca sancochada se muele y se mezcla con la leche, la mantequilla y el queso. Ese plato, en representación de Manabí, obtuvo el primer premio en el Festival Costumbrista celebrado en Quito, en 1986.

**MENTA. (Mentha sp.).** Género de plantas labiadas muy aromáticas, entre las cuales se encuentra la menta verde y la hierbabuena. La menta se utiliza como condimento, especialmente de hortalizas, como tomate, pepino y berenjena.

**MENÚ.** Conjunto de platos que componen una comida, desde la entrada hasta el final. / En el Ecuador, y en particular se entiende por “menú” la comida que ofrece el restaurante a precio fijo, compuesta por una sopa, un seco y una bebida. También le dicen “almuerzo”. Los platos fuera de ese menú se conocen como comida “a la carta”. Es interesante precisar que, en este caso, menú o almuerzo, representa una elección de parte del consumidor muy limitada (cuando hay, se elige entre dos sopas, secos y bebidas), su precio es fijo y los platos ya están preparados desde poco antes al momento del servicio.

**MERIENDA.** Comida ligera que se hace por la tarde, entre el almuerzo, a mediodía, y la cena, en la noche. La palabra merienda viene del latín *merenda* o *meridiana gustatio*, es decir, se trata de una comida después del mediodía. / En Manabí le dicen generalmente merienda a la cena.

**MERIENDA MANABITA, CENA MONTUVIA.** La merienda o cena, la última comida del día en Manabí, estaba compuesta básicamente de carbohidratos hacia la década de 1950, en la zona rural de la provincia. Un ejemplo es la parroquia La Unión, del cantón Santa Ana, donde una merienda típica se componía de arroz seco, verde asado y café. O en la parroquia Sucre, del cantón 24 de Mayo, donde era más copiosa (allí se hacían solo dos comidas: desayuno y merienda), y se servía arroz seco, menestra de yuca (con yuca y queso) y guineo asado. Ese menú no difería mucho de lo que se comía habitualmente en otras provincias de la Costa, como Guayas (Cantón Yaguachi, raspado de verde y café) o El Oro (locro de yuca, arroz seco, menestra de arveja y café colado).

**MERMELADA.** Gel o conserva de consistencia pastosa o gelatinosa, obtenida por la cocción a fuego lento de frutas, enteras o troceadas, mezcladas con azúcar. Se elabora cocinando una porción de fruta, entera o troceada, con un poco de agua, mezclada con una proporción de azúcar igual en peso a la porción de fruta. En algunos casos se añade pectina cítrica modificada (MCP). La pectina puede ser también de algunas frutas, como membrillo, manzana y cítricos. El jugo de limón, un medio ácido, estimula la reacción de la pectina de la fruta, que será mayor mientras menos madura esté. La pectina es una fibra natural que se encuentra en las paredes celulares de las plantas, en especial en la piel de las frutas. Se une al azúcar y a los ácidos de la fruta para formar un gel, que tiene la densidad de un líquido y la estructura parecida a la de un sólido (la gelatina, por ejemplo). La pectina se usa para espesar una mermelada sin necesidad de un largo tiempo de cocción o de agregarle mucha azúcar. Eso es ventajoso, porque a menor tiempo de cocción se evapora menos el agua de la fruta, y se consigue mayor cantidad de mermelada. En las actividades de emprendimiento, especialmente en los casos de beneficiarios con bajos recursos, la elaboración de conservas caseras es una buena opción para aumentar los ingresos y para aprovechar la abundancia, en los meses de cosecha, de algunas frutas que se producen en el campo manabita. La mermelada de piña o de guayaba es una de las mermeladas populares en la provincia.

**MESTIZO, MESTIZO COSTEÑO, ROSILLO.** Preparación servida usualmente en el desayuno en la zona rural, que consiste en una masa y un envoltorio. La masa se forma de una mezcla de choclo, maduro, especias de dulce, huevos, azúcar, queso duro, esencia de vainilla y canela en polvo. Luego esa masa se envuelve en hojas de choclo, pareciéndose a la humita, pero es horneada. La masa, con un pedazo de queso encima, se envuelve en dos hojas de choclo, y se hornea. Antes se horneaba en horno manabita. Se acostumbraba a servirlo con queso y una taza de leche.

**MIEL.** Sustancia azucarada que elaboran las abejas a partir del néctar de las flores y las frutas. Se usa como edulcorante, y endulza más que la sacarosa o azúcar de caña. Está formada por levulosa (41 %), dextrosa (34 %), agua (17 %) y otras materias (8 %) como minerales, vitaminas y proteína. En el Ecuador existen 1.760 apicultores y 19.155 colmenas, que producen unas 400 TM de miel, ante una demanda estimada en 600 TM. La mayor producción de miel viene de la provincia de Loja, con 325 apicultores registrados y 2.429 colmenas, seguida por Manabí, con 146 apicultores y 854 colmenas.

**MIGA.** Parte interior y blanda del pan, o del interior del árbol que está tras la corteza. / Migaja o trocito de pan. / Denominación de ciertos platos elaborados con las sobras de pan duro.

**MINDALAES.** Denominación que se daba a los comerciantes que se encargaban del comercio marítimo precolombino, durante el período de Integración. Intercambiaban productos como la concha spondylus, achiote, coca, textiles y probablemente camarones y pescados secos. Los mindalaes manteño-huancavelica formaban parte de una gran “liga de comerciantes”.

**MINGA.** De la voz quichua *mimkay*, que designa a una reunión voluntaria de muchas personas para

hacer un trabajo común, en especial en la zona rural. La acción colectiva se aplica a múltiples propósitos, desde techar una vivienda, limpiar las calles de un barrio, reconstruir zonas afectadas por desastres naturales hasta para emprender obras festivas. Los beneficiarios de la minga aportan la comida y la bebida de los participantes.

**MISTELA.** Bebida que se elabora macerando frutas (piña, maracuyá, mandarina, naranja, mamey Cartagena, grosella, pechiche), hojitas de la planta de la fruta usada, esencia de rosas, etc., en aguardiente de caña endulzada con azúcar o miel de abejas. La mistela más básica es una bebida que se hace con aguardiente, agua, azúcar, y otros ingredientes como canela y hierbas aromáticas. La palabra mistela viene del latín *misto*, que significa mezcla o mezclado, porque es una bebida compuesta por varios ingredientes dulces macerados en alcohol. Hay una variante que es la mistela con leche, que lleva leche, aguardiente, azúcar, huevo, canela, pimienta dulce y anís estrellado, una suerte de rompopo

**MOCOCHA.** (*Phytelephas macrocarpa*). Nombre que se da a la cabeza que contiene los frutos o drupas de la palma de tagua con la que se elaboran algunas preparaciones culinarias.

**MOLDE.** Utensilio de hojalata, o de otro material, que permite dar a la preparación culinaria la forma deseada. Molde es también la cajita de madera donde se coloca la panela para que solidifique, tomado su forma característica.

**MOLDEAR.** Poner un preparado en un molde para que tome la forma de éste.

**MOLER.** Acción de triturar un alimento, reduciéndolo a polvo o a partículas muy finas.

**MOLINEAR.** Batir manual y vigorosamente una preparación usando un molinillo de madera.

**MOLINILLO.** Utensilio hecho con una rama del árbol del molinillo, o de madera, que se usa para batir, licuar o triturar manualmente alimentos en la preparación de menestras de granos como fréjoles, habas, o para triturar plátano o yuca cocidas.

**MOLINO.** Utensilio hecho de hierro niquelado o galvanizado empleado para moler maíz, café, maní, cacao, salpíeta y otros.

**MOLUSCOS.** Animales invertebrados, desprovistos de esqueleto, que tienen el cuerpo blando, desnudo o protegido por una concha. Pertenecen a la gran familia *Phylum molusca*, que agrupa a unas 125.000 familias. En ella están los mariscos, es decir, los bivalvos como ostras, ostiones, y los cefalópodos, con tentáculos dotados de ventosas, como calamares y pulpos.

**MONDONGO.** Término que acepta varias acepciones. Una de ella corresponde a uno de los estómagos

de la vaca. Otra a una sopa elaborada con estómago y tripas, muy popular en América Latina. Puede elaborarse utilizando partes del estómago y tripas del cerdo o ternero o ganado caprino.

**MONTUVIO.** Habitante del campo de la costa ecuatoriana. Su actividad económica y su vida social y cultural están ligadas estrechamente a la agricultura y a la ganadería, que se desarrolla en los valles y tablas del campo manabita. El nombre se escribía indistintamente con V o B, hasta que la Real Academia de la Lengua en el 2015 lo distinguió con V. Ese cambio se debió a la perseverancia del humanista portovejense el Licenciado Ángel Loor Giler, quien introdujo la modificación para su admisión en la Real Academia de la Lengua. Tomando en cuenta que el sentir montuvio está ligado estrechamente a la tierra manabita, y es un elemento importante en su identidad cultural regional.

**MORA.** (*Rubus ulmifolius*, *R. glaucus*, *Morus nigra*, *M. alba*). Plantas que presentan el fruto agregado, es decir, un conjunto de numerosos frutitos reunidos en una masa carnosa, granulosa y de color negro o morado. Las moras son parientes de la fresa y la frambuesa y es, como ellas, una fruta muy delicada para la manipulación y comercialización en estado fresco. Por lo general se consumen en jugos, mermeladas, helados, tartas, y hasta en vinos y aguardientes. La especie más plantada comercialmente es la mora de Castilla (*Rubus glaucus*), que es una planta de tallos espinosos, con frutitos esféricos o elipsoidales, aromáticos, de color rojo oscuro al madurar.

**MORCILLA.** Embutido de color negro, por la presencia de sangre de cerdo, o incluso de res, cocida y condimentada, que se embute en una tripa, mezclada con otros ingredientes del relleno, como pedacitos de carne de cerdo, arroz, hierbas y especias. Una vez elaborada, la morcilla se conservaba anteriormente en tarros llenos de manteca de chanco, de los que extraía al momento de freírlas para consumirlas. La palabra morcilla viene del latín *mordere*, que significa morder o comer en bocados, y que se relaciona con una preparación popular en la antigua Grecia. El filósofo Platón, en *Mithaicos*, de 428 a.C., aseveraba que la morcilla había sido inventada por Aftónitas, uno de los siete sabios de Grecia. Antes llevaba centeno, y ahora arroz. La morcilla se elabora en toda Europa. Son las sanguinacio de Italia, las black pudding del Reino Unido, las morcelas de Portugal, las blactwurst de Alemania, las boudin noir de Francia. Existen en toda la gastronomía del mundo occidental, como las mustamakkara de Grecia, e incluso en Asia, como las dinugan de Filipinas. En América Latina son muy populares, con el nombre de morcilla. En el Ecuador las morcillas son estimadas, en especial en la Costa. En Manabí son famosas las morcillas elaboradas en dos lugares. Uno es la parroquia Abdón Calderón, del cantón Portoviejo, donde se celebra el Festival de la Morcilla desde 2014. La tradición de la venta permanente de morcilla comenzó desde hace más de 80 años, porque antes solo se elaboraban para vender en las fiestas tradicionales (San Pedro y San Pablo, la fundación de Portoviejo el 12 de marzo, o para el 18 de octubre, el día de la Independencia). En esa actividad se ocupan unas 60 familias. El otro sitio es Sosote, en el cantón Rocafuerte, donde se venden desde 2012. Con la morcilla se hace una sopa popular llamada caldo de manguera, o se sirve acompañada de plátano, yuca y el infaltable ají manabita o manaba. En el Ecuador se elaboran tres tipos de morcilla: la negra colorada, con sangre de chanco;

la de col, y la blanca, que lleva hígado, corazón, lengua de chanco y tiene un toque dulce. La morcilla se elabora tanto en la Costa (Esmeraldas, Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Los Ríos, Santa Elena, Guayas, El Oro y Galápagos), como en la Sierra (Azuay, Bolívar, Cañar, Carchi, Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura, Loja y Tungurahua).

**MORO.** Preparación de arroz con lentejas o fréjoles, cuya paternidad le es atribuida a la gastronomía de Guayaquil, en la provincia de Guayas. No obstante, ese plato se inscribe entre los muchos que combinan arroz con granos leguminosos: como los moros y cristianos y el arroz congrí de Cuba, el gallo pinto de Costa Rica, etc. O que se encuentra presente en platos combinados emblemáticos de algunos países, como el pabellón criollo de Venezuela o la bandeja paisa, de Medellín, en Colombia. El arroz con menestras de lentejas servido con carne, asada o frita, y un huevo frito, con el nombre de “churrasco” es uno de los platos más populares de la costa ecuatoriana, y no solo de Guayas. En Manabí es muy estimado, y su combinación forma parte de la dieta diaria manabita. Los granos leguminosos se dejan en remojo desde la víspera, y luego son cocinados junto con un refrito. Se cocinan después a fuego bajo, junto con el arroz. Algunos le agregan tiras o pedacitos de cuero de chanco. Las lentejas se cocinan sin remojarlas en la víspera, en agua con un poquito de sal. Luego se hace un refrito con cebolla colorada, pimienta verde, tomate, ajo, comino y aceite, que, al estar listo, se agrega a las lentejas cocinadas. La preparación se sirve, adornada de cilantro, acompañada de arroz blanco, cocido aparte, y una chuleta de chanco o un trozo de carne de res, asada o frita.

**MOROCHO.** Bebida elaborada con maíz blanco de grano duro y pequeño, conocido como morocho, leche, azúcar y canela, que se acompaña con pan dulce. Es una bebida tradicional de Quito, pero que la venden de manera ambulante en la provincia de Guayas y en algunos lugares de Manabí, como en Calceta. / Denominación de una variedad de maíz.

**MORTADELA.** Producto cocido, obtenido a partir de la mezcla de carne de res y de cerdo, féculas, proteína vegetal, fosfatos y especias, que se embute en tripa sintética.

**MORTIÑO.** (*Vaccinium floribundum*). Arbusto de 1,5 hasta 2 m de altura, originario de los Andes, que se cultiva desde 1.000 msnm, en algunas áreas de la Sierra y del Oriente (Morona Santiago). Su fruto es una baya de color negruzco o azul, empleada como ingrediente en la elaboración de la colada morada de “finados”, junto con las mazamoras de maíz morado, habituales en la Sierra, que también se acostumbra a tomar en las provincias de la Costa.

**MOSTAZA.** (*Brassica hirta*, *B. alba*, *B. nigra*). Planta herbácea, de las crucíferas, originaria de Europa, cuyas hojas o semillas se emplean como condimento o salsa en algunas preparaciones de la cocina manabita.

**MOTE.** El nombre viene del quechua *muti*, que significa maíz desgranado, cocido y pelado que

se emplea como alimento. La palabra se emplea como genérico para designar granos o legumbres cocinados en agua. El maíz para mote se pela con lejía o agua de ceniza. Mote es palabra que se emplea en todo el altiplano (Ecuador, Perú, Bolivia y Colombia) para designar al maíz cocido. Y también en la Sierra y la Costa ecuatoriana. Se usa como ingrediente para elaborar el mote de zapallo y el champus de San Juan. El término de mote ha perdido hoy vigencia en Manabí, aunque si la tuvo en las décadas de 1960 y 1970, como aparece en algunas recetas de cocina manabitas. Los límites de una cocina no son tan rígidos como los límites políticos administrativos de una provincia, porque los usos culinarios se desplazan con la gente cuando migra de un lugar al otro.

**MOTE DE ZAPALLO.** Preparación hecha con maíz pelado con lejía, que luego es lavado, molido y revuelto con el zapallo, que ha sido previamente hervido en agua. Después se le agrega leche y azúcar, o panela al gusto.

**MUCHÍN.** Especie de buñuelo de forma ovalada, elaborado por lo general con yuca rallada, yemas de huevo, huevos cocidos y manteca, o mantequilla. Hecho el buñuelo, se fríe y se sirve con miel. Otros hacen la preparación más elaborada, relleno el buñuelo con queso desmenuzado, huevo duro, cebolleta y culantro, y antes de freírlo lo pasan por la clara de huevo batida, para que no se pegue. O añaden a la mezcla queso, maní o carne de res o chanco. Larrea Borja (2007) cree que el término muchín puede derivar del kichwa *muchana*, besar, y *mucha*, beso.

**MUCHÍN DE ORITO.** Preparación dulce que lleva oritos maduros, que se aplastan hasta formar una pasta uniforme, a la que se agrega canela molida y harina, y luego mantequilla, esencia de rosas o vainilla, y finalmente queso en cuadritos. Luego la mezcla se coloca en un cucurucho hecho con hojas de bijao, sin venas y soasada, que se calienta en horno de leña o carbón.

**MUCHÍN DE YUCA COCINADA CON QUESO Y HUEVO.** Barras alargadas u ovaladas en forma de pancitos hechas de masa de yuca cocinada, molida y amasada, junto con las yemas de huevo, mantequilla y sal. Antes de freír en aceite caliente, los panecitos se rellenan con queso y rodajas de huevo duro, y pasan luego por clara de huevo. Es comida apropiada para el desayuno o la merienda-cena. Una receta de 1970 lleva yuca rallada, cebolla colorada picada, queso desmenuzado, sal, pimienta y manteca para freír. En aquella época se servía el muchín cubierto de miel o de un almíbar hecho con azúcar, agua y canela, que se cocinaba hasta lograr la densidad deseada.

**MUCHÍN DE YUCA FERMENTADA CON QUESO.** Preparación con forma de panes medianos individuales hechos con yuca rallada, cocinada, molida y fermentada, que se cocina hasta que tomen un color crema. Dejarla enfriar, y luego mezclar esa masa con yema de huevo, queso rallado, sal, y seguir amasando hasta que la masa esté suave. Entonces, hacer pastelitos y freír en aceite bien caliente u hornear a fuego suave.

**MUCHÍN DE YUCA RELLENOS CON CARNE DE RES O CHANCHO.** Pancitos de forma ovalada hechos yuca cocinada y molida, que se amasan junto con yemas de huevo, achiote y sal. Freír bien la carne en un refrito (cebolla, perejil, cilantro, comino y sal). Si no está bien frita, agregar un poquito de agua y dejar que se seque. Freír los pancitos en aceite bien caliente, y rellenar con carne y rodajas de huevo duro y volver a freír en aceite caliente.

**MULATA, PITAHAYA ROJA.** (*Hylocereus polyrhizus*, *H. undatus*). Planta epífita, de tallo alto que se sostiene en postes. Su tallo es de color verde, de forma triangular, de costillas espinosas. Sus flores son blancas y el fruto es de color rojo púrpura, de forma elipsoidal, de 7 a 10 cm de largo, de piel sin espinas. La pulpa, de color rojo, se come al natural. La planta se cultiva en las provincias de la Sierra, en el Morona Santiago, en el Oriente, y en la Costa: Guayas, Santo Domingo de los Tsáchilas, El Oro y Manabí. Su cultivo es de introducción relativamente reciente en el Ecuador, y ya ha comenzado su exportación. En Manabí hay varios sembradíos o sembríos. El más importante se localiza en Rocafuerte. La fruta es baja en su contenido calórico, y rica en vitamina C y en antioxidantes.

**MUÑEQLEAR EL ARROZ.** Expresión popular manabita que significa colocar salsa o jugo del guisado sobre el arroz blanco para mejorar su sabor.

# N

**NABO.** (*Brassica campestris*, *B. napus*, *B. rapa*). Planta crucífera, hortense, de flores amarillas y fruto en vainillas cilíndricas. Su raíz es fusiforme, blanca y amarillenta, carnosa, comestible, empleada para dar sabor a las preparaciones y como guarnición.

**NARANJA.** Fruto del naranjo (*Citrus sinensis*), planta originaria del Asia, cuya flor blanca es conocida como azahar. Su fruto es la naranja, una baya especial o hesperidio. Su pulpa está compuesta por gajos, que contienen un jugo azucarado o ácido. La zona productora por excelencia de cítricos (naranja, mandarina, toronja) se localiza en la parte norte de la provincia, especialmente en Chone, Flavio Alfaro, El Carmen. Con frecuencia, la abundancia de la producción de cítricos, sin una adecuada planificación en el mercado regional, propicia altibajos muy marcados en el precio que desalienta a los productores.

**NARANJADA.** Bebida refrescante elaborada con jugo de naranja, agua, azúcar, a la que se agrega hielo.

**NARANJILLA.** (*Solanum quitoense*). Arbusto de las Solanáceas, originario de América Central, de hasta 3 m de altura, de tallos cilíndricos con una pubescencia blanca y harinosa. Su fruto es una baya redonda, de color anaranjado cuando madura, con muchas semillas, cuya pulpa se emplea para elaborar jugos, helados y mermeladas. Mezclada con quaker, constituye una bebida refrescante, popular en la Costa. Los frutos tiernos se pueden emplear como ingrediente de encurtidos. Se emplea como ingrediente en la elaboración del seco de chivo. La naranjilla es una fruta producida en la Sierra, pero de venta generalizada en los mercados populares, y de consumo popular en los hogares manabitas. El Ecuador es el segundo productor mundial de naranjilla. En la Sierra y en el Oriente (Morona Santiago) se cultivan dos variedades: *Solanum quitoense*, sin espinas, y la *S.septentrionale*, con espinas.

**NARANJILLADA.** Bebida refrescante elaborada con jugo de naranjilla, agua, azúcar y hielo.

**NATA.** Materia grasa de la leche que asciende a la superficie durante la primera fase de elaboración de la mantequilla.

**NATILLA.** Postre elaborado a base de leche, panela, clavo dulce, anís, canela, crema de maíz amarillo, panela y canela. Doña Magdalena Vera, canútense de más de 100 años evoca la receta de su infancia: “Se pone a hervir leche, panela, artillería de dulce (clavo dulce, anís y canela), se bate el maíz para que no se pegue y se continúa hasta que esté lista”. Así se hace, sencillamente, el natilla, el dulce emblemático de los pobladores de la parroquia Canuto, del cantón Chone, que, dicen, es también la cuna por excelencia del queso chonero. Antes se elaboraba solo en la época de Semana Santa, pero luego se comenzó a celebrar en noviembre, para el festival de la Natilla desde 1998, en el marco de la festividad de la Virgen del Quinche, la patrona de Canuto. La receta ha cambiado. Ahora le agregan yemas de huevo, y la comen acompañada de queso fresco chonero.

**NIÑO DORMIDO.** Preparación dulce que se hace con plátanos maduros, pelados, cortados en rebanadas que se fríen en aceite bien caliente. Tras escurrirles el aceite, se les coloca una tajada de queso fresco.

**NIÑO ENVUELTO.** Preparación, tipo buñuelo, que consiste en colocar una rebanada de queso blanco semiduro entre dos tajadas de maduro o de guineo, que se pasan por una mezcla de harina, leche, sal y huevo batido, y luego se fríen hasta dorarlas. Antes de servir, se colocan sobre papel absorbente para secar el aceite excedente.

**NÍSPERO.** (*Manilkara zapota*, *Achras zapota*). Árbol americano, de las Sapotáceas, perennifolio, que puede alcanzar hasta 45 m de altura. Su fruto, de color marrón claro, contiene una pulpa carnosa, con semillas negras grandes, de sabor dulce, comestible, empleada para elaborar jugos, jaleas, mermeladas, helados. Rico en potasio, fibras solubles y con bajo contenido calórico. Ideal por su composición en potasio y en pectina para dietas de pacientes cardiovasculares, en medicina popular. Es astringente, diurético, y se le atribuye propiedades reductoras del colesterol. De la savia de su tronco se obtiene el chicle, un polímero gomoso, que constituye el famoso chicle o goma de mascar (*chewing gum*). Es una fruta no es muy cultivada comercialmente en el Ecuador. El mayor productor es la provincia de Manabí.

**NUEZ MOSCADA.** (*Myristica fragans*). Árbol originario de las islas Molucas, cuyo fruto es una cápsula redondeada o en forma de pera, de color amarillo, que se abre en dos valvas, y en cuyo centro está la semilla, llamada nuez moscada, cubierta por un arilo rojo, brillante y duro, llamado macis. Ambos, la nuez moscada y el macis, son empleados como condimento. Se recomienda que la nuez se adquiera entera y se ralle en el momento del uso, porque pierde su sabor con rapidez.



**OBITO, CIRUELA DE LA COSTA, CIRUELA DE HUESITO, JOCOTE.** (*Spondias purpurea*). Arbusto o árbol pequeño, de rápido crecimiento, de México, América Central y América del Sur, de las anacardiáceas, cuyo fruto es una drupa de color rojo brillante, o morado oscuro o amarillo, de pulpa amarilla, escasa, muy aromática, con un sabor entre dulce y un poco ácido, que envuelve una semilla grande. La pulpa y la piel se comen al fresco o se emplean para hacer jaleas, vino o vinagre. Son buena fuente de calcio, ácido ascórbico. La fruta es considerada diurética y antiespasmódica. La decocción de la fruta se emplea para sanar afecciones bucales.

**OBLEA.** Lámina muy delgada hecha de masa de harina y agua, por lo general redonda, cocida en molde, que lleva encima arequipe o dulce de leche, o el relleno se coloca entre dos obleas. / Trozo de pan ácimo, sin levadura, hecho de harina y agua, de forma circular, que se ofrece en la eucaristía o misa cristiana, como ofrenda o sacrificio incruento, es decir, sin derramamiento de sangre.

**OCUMO.** Ver: PAPA CHINA. (*Colocasia esculenta*).

**ODOLA.** Pez de río, de carne blanca, de piel lisa, de 3 a 4 kg de peso, abundante en el río Portoviejo o Grande, donde abundaba hasta la década de 1980 era muy abundante. Se le capturaba, en las combas o huecos del río, con atarraya o red. Existente en el Río Portoviejo o Río Grande, donde abundaba hasta la década de 1980.

**OLEAGINOSA, OLEAGINOSO.** Producto alimentario que contiene una gran proporción de aceite. A este grupo pertenecen muchas plantas productoras de semillas que contienen ácidos grasos como el maní, la soya, el ajonjolí, el girasol, el algodón, las drupas de palmeras.

**OLLA.** Vasija redonda de barro o metal, de boca ancha, profunda, con asas y tapa, usada para cocinar alimentos, calentar agua, etc.

**OLLA A PRESIÓN.** Olla de cierre hermético, cuyo contenido hierve a presión, resultando una cocción más rápida que en un recipiente u olla común. La presión se controla con una válvula de seguridad. En viejo invento, de 1679, pero no fue patentada sino en 1919 con el nombre de olla *express*.

**OLLA CENICERA.** Recipiente empleado para mezclar la ceniza del horno de leña con agua para preparar el agua de ceniza o lejía, una dilución acuosa de hipoclorito de sodio, usada para desinfectar objetos, hacer jabón prieto, lavar la ropa, y también para cocinar el maíz y preparar el mote.

**OLLA DE BARRO.** Vasija de arcilla o barro empleada para cocinar alimentos.

**OREGANITO.** (*Lippia micromera*). Planta medicinal y aromática, originaria de las Antillas, de olor muy agradable, que se utiliza como condimento.

**ORÉGANO.** (*Origanum vulgare*). Planta herbácea, originaria de la cuenca del Mediterráneo, probablemente introducida a América en las primeras décadas del siglo XVI. Es una planta aromática, de flores purpúreas y fruto seco, globoso. Sus hojas y flores se usan como condimentos, en especial para asados y tomates. Es un condimento muy utilizado en la culinaria manabita. En la zona norte de la provincia de Manabí, en Pedernales, y en la provincia de Esmeraldas, con clara influencia de la cocina de la población negra, de influencia africana, se emplea el orégano en la cocina, junto con la chillangua (culantro) y el chiriarán (albahaca), como un trío casi imprescindible en la sazón culinaria de esa región.

**OREGANÓN, ORÉGANO OREJÓN, ORÉGANO DE CASTILLA.** (*Coleus aromaticus*, *C. amboinicus*). Planta aromática, de hojas pubescentes, aovadas y oblongas, y con flores blancas, purpúreas o violáceas. Sus hojas y flores se utilizan como condimento y con propósitos medicinales.

**OREJA.** Nombre regional que se le da a la parte que sobresale de una vasija o taza y que sirve para asirla.

**ORITO.** El orito (*Musa AA*) es la variante más pequeña de la banana o guineo (*Musa x paradisiaca*), de color amarillo, de un tamaño aproximado de 12 cm, y de sabor muy dulce. Es un cultivo de la zona de las estribaciones de la cordillera. Se cultiva principalmente en las provincias de Guayas, Azuay, El Oro, Bolívar, Cotopaxi y Chimborazo. Se da poco en Manabí.

**OVO, CIRUELA DE HUESITO, HOBO, JOCOTE.** (*Spondias purpurea*). Árbol caducifolio, de un poco más de 3 m de altura, de las anacardiáceas, originario de Mesoamérica. Su fruto es una drupa de color rojo purpúreo, amarillo o anaranjado, de forma ovoide, de pulpa amarilla, escasa, de sabor agridulce, con hueso grande. Se encuentra generalmente en los campos manabitas en zonas semiáridas. Abunda en la parroquia rural La Pila, de Montecristi, y sus comunas rurales. Se cultiva en Manabí, Santa Elena, Los Ríos, Santo Domingo de los Tsáchilas e Imbabura, con el propósito de satisfacer la demanda del mercado interno.

# P

**PAILA.** Vasija de metal, generalmente de cobre, grande, redonda y con una cierta profundidad, empleada para elaborar dulces o para cuajar el guarapo de caña de azúcar cuando se hace melaza, y luego panela o raspadura.

**PALANQUETA.** Pan salado de forma alargada, similar a una baguette.

**PÁMPANO.** (*Trachinotus paitensis, T.stilbes*). Pez marino de pequeño tamaño, considerado pelágico, de carne con muchas espinas, aunque de buena calidad. Su abundancia y bajo precio relativo lo convirtieron en el “pescado de los pobres”, aunque ahora se exporta a Colombia y China en cantidades cada vez mayores. Se pesca en la zona sur y norte de Manabí. Los especialistas no se ponen de acuerdo sobre la clasificación de este pez. Para algunos pertenece a la familia carangidae, y para otros a la familia stromateidae.

**PAN.** Alimento elaborado con harina, sal y agua, con la adición de un fermento o levadura, que se amasa, fermenta, moldea y cuece en el horno.

**PAN CASERO.** Pan elaborado en el hogar con harina, levadura, huevos, leche, manteca, mantequilla, agua tibia, sal, que se hornea.

**PAN CON HELADO.** Pan suave, redondo, de dulce o de sal, que se abre y rellena con helado de coco o mora. Se vende en las calles, de manera ambulante, desde hace más o menos unos cincuenta años, en especial a las puertas de los institutos educativos.

**PANDAO.** Ver: TONGA.

**PAN DE PASCUAS.** Pan dulce hecho con harina, huevos, leche, azúcar impalpable, mantequilla, pasas, frutas confitadas, ralladura de corteza de limón, canela en polvo, almendras, nueces, coñac y polvo de hornear

**PAN DE SAL DE ALMIDÓN.** Panecillo elaborado con almidón de yuca, queso, huevos, polvo de hornear, manteca de chanco, sal. Se mezclan los ingredientes y se hace una masa suave que se coloca sobre una bandeja y se hornea a fuego medio, sin abrir el horno para que los pancitos no se partan.

**PAN DULCE DE ALMIDÓN, PAN DE DULCE DE ALMIDÓN DE YUCA.** Panecillo preparado con almidón de yuca, azúcar, queso duro rallado, huevos, leche, nata de leche, mantequilla y sal. Algunos le ponen vainilla y polvo de canela.

**PAN DULCE RELLENO DE MANJAR.** Pan preparado con harina, azúcar, agua, que se rellena con manjar o dulce de leche.

**PANECILLO DE HARINA DE PLÁTANO.** Pan pequeño hecho con una masa que lleva harina de plátano, leche, huevo, azúcar, sal, mantequilla o manteca disuelta y polvo de hornear. La masa resultante se coloca en moldes engrasados y se hornea. Algunos le ponen nueces, pasas o frutas confitadas.

**PANELA, RASPADURA.** Preparación de azúcar de caña sin refinar, elaborada en algunos lugares de Manabí de manera artesanal. Consiste en una meladura del jugo de caña procesado, que se solidifica en formas cuadrada o rectangular, la panela, o en forma romboidal, la raspadura. La panela elaborada en el cantón Junín es muy apreciada en la provincia. Se hace a partir del jugo de caña, que se hierva en pailas de cobre a altas temperaturas hasta que tome una coloración marrón. Luego se vierte en moldes de madera para que solidifique o cuaje, y comercializarla. La panela es una preparación artesanal en muchos lugares de mundo donde se cultiva la caña de azúcar. En las islas Canarias, desde donde trajeron la caña de azúcar a América, la llaman rapadura o raspadura, denominación que prevalece en Argentina, Perú, Chile y Brasil, junto con el de chancaca en algunos sitios peruanos. El nombre de panela, derivado etimológicamente del proceso de “panificación” del jugo de caña, se utiliza en Ecuador, Colombia y Venezuela. La voz panela procede del mexicano náhuatl, y el de chancaca del quechua *chamq'ay*, que significa triturar.

**PAN SECO, PAN DURO.** Tipo de pan que se elaboraba en algunas poblaciones manabitas, como Portoviejo, Calceta, San Jacinto, Charapoto, San Vicente, San Clemente y otros lugares como los Bajos de Pechiche, en el cantón Montecristi, usando una masa hecha con granos de maíz, rojo dicen algunos, que se cocinaba, rallaba y molía, y luego se le agregaba agua con sal, para amasarlo dándole la forma de láminas delgadas que se adosaban a las paredes interiores de una olla grande de barro cocido, que se tapaba y calentaba en el horno manabita. Algunos, para acelerar la cocción, colocaban carbones encendidos sobre la tapa. También se hacía colocándolas láminas de masa sobre una bandeja de aluminio que se colocaba en el horno. El resultado era un pan delgadísimo y crocante que encantaba a los escolares de la provincia. Se podía hacer también una versión de pan seco dulce, agregando panela o azúcar a la masa. Algunos informantes señalan que también se hacía pan seco con harina de yuca.

**PAPA.** (*Solanum tuberosum*). Planta solanácea, originaria del altiplano andino, de flores blancas o moradas, y de raíces que llevan en sus extremos gruesos tubérculos carnosos harinosos. La papa es un ingrediente culinario, muy versátil en la cocina y de importancia mundial. En el Ecuador la producción se concentra en la región de la Sierra, que es también la mayor consumidora de ese producto. La papa se utiliza en la preparación de muchos platos, aunque en Manabí resulta un ingrediente relativamente poco utilizado en comparación con otros farináceos, como el plátano o la yuca. La papa consumida en la provincia de Manabí proviene de la Sierra. Las variedades más demandadas en Manabí en el mercado No. 1 de Portoviejo son la papa rosada o fruit y la papa chola o catalina.

**PAPA CHINA, MALANGA, OCUMO.** (*Colocasia esculenta*). Planta herbácea, de las aráceas, suculenta, perenne, de hojas grandes, cultivada en zonas cálidas. Su fruto es un cormo central del cual nacen cormos más pequeños, laterales y horizontales, tubérculos subglobosos y subterráneos, de unos 6 cm de ancho, harinosos, comestibles. Su consumo es muy importante en las islas caribeñas. Es poca consumida en Manabí. Se produce por lo general en la provincia Morona Santiago, en el Oriente.

**PAPA FRITA.** Preparación muy generalizada en el mundo occidental, que se ofrece generalmente industrializada como snack, o en dedos o láminas que se fríen y se condimentan con sal y salsa de tomate. Las papas fritas son un acompañante casi imprescindible en la comida rápida difundida por los establecimientos que ofrecen comidas del tipo fast food, como hamburguesas. En algunas cocinas las papas son muy utilizadas en guarniciones como puré, papas fritas, papas horneadas o al vapor.

**PAPAYA.** (*Carica papaya*). Árbol de la familia de las caricáceas, de hasta 8 m de altura, de origen centroamericano, de tallo recto y no ramificado, y de hojas grandes y palmeadas. Su fruto es el papayo o papaya, de forma oblongo o oviforme, o globoso, de pulpa carnosa, amarilla o roja, con muchas semillas pequeñas, negras y redondas. Se puede comer directamente o se emplea para hacer jugos, mermeladas, dulces, compotas. Se emplea para aflojar o ablandar carnes duras, gracias a la acción de la papaína, una diastasa hidrolizante que contiene. Es una fruta rica en vitamina C, y cuyo consumo es recomendable para facilitar la digestión, y aliviar la gastritis, el colon irritable y la diarrea. En el Ecuador hay entre 3.000 y 4.000 hectáreas cultivadas de papaya, la mayoría en cultivos asociados, cerca de 2.300 ha. Las provincias de mayor producción son Guayas, Manabí, Los Ríos, Santo Domingo de los Tsáchilas y Santa Elena. Se cultivan principalmente tres variedades: Taining 1 (Formosa), Hawaiana y Maredol o Nacional. En Manabí los cantones más productores son Portoviejo y Chone.

**PARADOR.** Restaurante, pequeño o grande, ubicado al borde de la carretera, en el que se vende comida y bebidas a los viajeros.

**PARGO.** Denominación genérica para los peces de la familia Lutjanidae, de cuerpo con coloración rojiza o amarillenta, que comprende 17 géneros y 103 especies. Son peces marinos que habitan con preferencia en fondos marinos rocosos o coralinos. Su carne, de consistencia firme, es muy estimada por su sabor. Entre las especies más conocidas tenemos *Lutjanus aratus*, *L. argentiventris*, *L. guttatus*, *L. viridis*, *L. lineatus* y *L. jordani*. (*Pagrus pagrus*). Pez de cuerpo ovalado y alto, con hocico redondeado y corto, boca pequeña y dientes afilados. Vive en aguas profundas. Su carne es firme y muy estimada por los consumidores. Se pesca generalmente en Esmeraldas, Manabí y Guayas.

**PASA.** (*Vitis sp.*), Uva madura y deshidratada muy usada en cocina y repostería, que se elabora tradicionalmente exponiendo las uvas al secado solar. En la cocina manabita interviene en varios platos, tanto dulces, en algunos postres como salados, siendo dos de los más representativos la hallaca y el tamal.

**PASAME PAL OTRO LADO, PASAME AL OTRO LADO.** Preparación elaborada en base a cocolón o arroz crocante, acompañada de una menestra de verde con carne mechada o en tiras. Se dice que era una forma de recompensar al canoero o balseiro que ayudaba al viajero a pasar el río Carrizal o río Chone.

**PASTA.** Masa hecha de una o diversas materias machacadas.

**PASTA DE ACHIOTE.** Masa de color resultante de moler granos de achiote, que se usa para colorear y sazonar los alimentos.

**PASTA DE AJO.** Producto homogéneo y cremoso, obtenido a partir de la mezcla de ajos triturados y sal, con sabor picante y de color amarillo, que se utiliza como condimento.

**PASTA DE TOMATE.** Producto concentrado de tomate cocinado y triturado que contiene, al menos, 24 % o más de sólidos soluble naturales de tomate.

**PASTEL.** Masa o pasta hecha de harina, agua y sal, que lleva materia grasa y se hornea, que encierra un relleno dulce, de pulpa de fruta o de crema, o salado, de carnes o verduras. Es popular el pastel que lleva acelgas y choclo. Por lo general el pastel lleva, harina, agua, sal o azúcar, de acuerdo con la modalidad, huevos y una materia grasa, que puede ser margarina, mantequilla o manteca de chancho.

**PASTEL DE POLLO.** La masa se hace tradicionalmente con harina de trigo y manteca de chancho, y se rellena con greñas de pechuga de pollo, adobadas y cocinadas, y con el agregado de pasas.

**PASTELES DE YUCA COCIDA.** Pastelitos hechos con masa de yuca cocinada y molida, mezclada con huevos, mantequilla y sal. Se hacen los pastelitos, se rellenan con queso y se fríen.

**PASTELILLOS.** Pasteles pequeños cuya masa se hace con yuca cocinada en agua con sal hasta convertirla en puré, al que se agrega mantequilla y margarina y se hacen tortitas, que se rellenan con queso desmenuzado y se fríen, por ambos lados, en aceite o manteca bien caliente. Se sirven calientes espolvoreadas con azúcar o bañadas con miel.

**PASTELITOS DE GALLINA.** Pastel pequeño cuya masa se elabora con harina de trigo, huevos y sal, y el relleno lleva hilachas o greñas de gallina, pasas, cilantro, cebolla verde, oreganito, vino dulce, vainilla, huevos duros y pan de dulce en el condumio.

**PATACÓN.** Rodaja de plátano verde que se fríe en aceite bien caliente hasta dorar, se retira y se aplasta con un mazo o piedra, y luego se remoja en agua con sal y se fríe nuevamente hasta que esté crocante. Algunos usan un utensilio llamado pataconera para aplastarla.

**PATACONERA.** Utensilio formado por dos planchas planas y delgadas de madera articuladas, en medio de las cuales se coloca una rodaja de plátano para aplastarla haciendo presión.

**PATA DE BURRO, PATA DE MULA.** Dulce que se hace en forma de bolas con una masa elaborada con plátano maduro cocido con canela y azúcar, con el agregado de mantequilla y almíbar o miel de panela y que se hornea sobre una lata engrasada. Algunos mezclan la harina de plátano verde con la masa de plátano maduro cocinada con canela, anís y especias dulces (pimienta dulce y clavo de olor) para hacer las bolas que se hornean en horno de leña. / Preparación que se hace con yuca rallada que se pone a secar, y luego se muele y se cierne. Después se mezcla con puré de plátano maduro cocido, con la adición de canela y azúcar. Se añade mantequilla y miel de raspadura y se moldea con la forma de bolas que se hornean. Se acostumbra a preparar en Calceta, Olmedo y La Unión. El nombre de la preparación deriva probablemente de que con la masa de yuca se hace una bola, a la que se hunden los nudillos de la mano para darle forma de una pata de burro o de mula.

**PAVO.** (*Meleagris gallipavo*). Ave gallinácea, originaria de América del Norte. De este pavo silvestre se obtuvo el pavo doméstico, con cuello y cabeza desnudas, la cola azul y roja, y un moco o apéndice extensible sobre la frente. En el Ecuador casi no hay producción comercial de pavo, salvo la cría doméstica en todo el país, con miras a las festividades de diciembre y fin de año. La carne de pavo es producto de importación por unas seis empresas. El mayor consumo de carne de esta ave, el 90 %, se realiza a final de año. El consumo per cápita es de 0,5 a 0,6 kg/persona/año. Es una actividad con potencial en el país, pero no hay pie de cría ni reproductores, limitándose solo al engorde del ave.

**PAVO RELLENO.** El pavo elegido, de un peso entre 14 y 15 libras, se limpia y adoba con sal, ajos y pimienta. Se unta con mantequilla por dentro y por fuera. Se rocía con vino blanco, y se refrigera desde la víspera. Al día siguiente se unta con manteca de color y se hornea. Se va bañando con cerveza o vino, y se sazona con salsa inglesa, mantequilla derretida. A medida que se seca se seguirá bañando con la mezcla. El relleno se elabora con los menudos del pavo, jamón o pollo, cebolla, tomate, pimienta, aceituna rellena, nueces, pasas, ciruelas, migas de pan dulce remojado, huevos duros, sal y pimienta. Una importante tradición culinaria de Estados Unidos y Canadá es el pavo relleno de Acción de Gracias y de Navidad, que se difundió por todo el mundo, llegando al Ecuador.

**PAY.** Anglicismo usado para designar una tarta elaborada con harina, mantequilla, pulpa de frutas, etc., utilizando la técnica de la masa o pasta quebrada.

**PECES.** Animales vertebrados acuáticos, que vive tanto en agua dulce como salada, o en ambas, de

sangre roja y generación ovípara, Se mueven con aletas y respiran por branquias. Son ingredientes empleados en sopas, guisos y en preparaciones fritas, asadas y horneadas. Los especialistas estiman que existen unas 28.000 especies de peces en el mundo. De ese total, 16.000 se catalogaban como especies de agua salada y 12.000 de agua dulce. En América del Sur se contabilizan entre 4.500 y 6.000 especies. De las 4.475 especies registradas, en el Ecuador se encuentran unas 1.716 especies: 765 de agua salada y 951 de agua dulce.

**PECES DE AGUA DULCE EN MANABÍ.** La lista de peces de agua dulce e intermareales del Ecuador alcanzaba para 2012 un número de 951 especies, de las cuales la mayoría (805 especies) se encuentran en la Amazonía. Ese total de 951 especies es muy significativo, pues representa el 7,9 % de las especies de peces de agua dulce en el mundo, y el 21 % de las especies de Sudamérica. En los ríos de Manabí se han registrado 120 especies de peces. Las especies más frecuentes de peces en la zona intermareal (entre 0 y 200 msnm), que comprenden los cuerpos de agua de Manabí, en especial los ríos Chone, Portoviejo y Carrizal y el humedal de La Segua, en la confluencia de los ríos Carrizal y Chone, son: chame (*Dormitator latifrons*), tilapia (*Oreochromis mozambica*, *O. niloticus niloticus*), guabina o cawa (*Gobiomorus maculatus*), odola (*Eleotris picta*), raspabalsa (*Isorineloricaria spinosissima*), vieja azul (*Aequidens rivulatus*), vieja colorada (*Ciclasoma festae*), bocachica (*Ichthyolephas humeralis*), mojarra (*Gerres cinereus*) y bagre (*Notarius troschelus*). Se encuentran asimismo camarones de río, como cacaño (*Macrobrachium americanum*), mestiza (*M. gallus*), camarón amarillo (*M. panamense*) y camarón blanco (*Litopenaeus vannamei*). Igualmente hay algunos caracoles, como el caracol de agua dulce (*Melanoides sp.*) y el caracol luna (*Planorbis sp.*), y otras especies acuáticas como la langosta de agua dulce (*Cherax quadricarinatus*) y la jaiba (*Collinectes arcuatus*).

**PECES DE MAR EN MANABÍ.** En el Ecuador se habían registrado en 2012 unas 765 especies. Entre las especies más conocidas y comercializadas en los mercados y desembarques manabitas figuran: sardina (*Sardinops sagax sagax*), pinchagua (*Opisthonema bulleri*, *O. libertate*, *O. medirastre*), bagre (*Arius spp.*), albacora (*Thunnus abalunga*, *T. albacares*), lisa (*Mugil spp.*), corvina (*Cynoscion spp.*), mero o cherna (*Epinephelus striatus*, *E. labrifformis*), pargo (*Lutjanus spp.*), lenguado (*Bothus constellatus*, *Citharichtys sp.*), jurel (*Caranx sp.*, *Trachurus murphyi*), dorado (*Coryphaena hippurus*), picudo (*Makaira indica*, *M. mazara*), pez sierra (*Pristis microdon*, *P. pectinate*), pez espada (*Xiphias gladius*), carita (*Selene oerstedii*, *S. peruviana*), pampano (*Trachinotus paitensis*, *T. stilbes*), róbalo (*Centropomus armatus*, *C. unionensis*, *C. viridis*).

**PECHICHE.** (*Vitex cymosa*, *V. discolor*). Árbol de la familia de las Lamiaceae, de hasta 30 m de altura, tronco grueso, copa esférica. Su fruto es redondo, pequeño, esférico, de color morado a negro, de sabor amargo cuando verde y agridulce al madurar, con un fuerte aroma característico. Abunda en Manabí donde se utiliza en la preparación de dulces.

**PEPINO.** (*Cucumis sativus*). Planta herbácea anual, de la familia de las Cucurbitáceas, originaria de Asia o África, de futo elipsoidal, amarillo o verde cuando maduro, liso o con apéndice espinoso espaciado, que se come crudo, o se emplea como ingrediente en jugos o ensaladas, o cocido, en sopas. Es un alimento muy refrescante y rico en vitamina C, ácido fólico y potasio. La producción de pepino se concentra en las provincias de Guayas, Los Ríos, Santa Elena y Manabí. En la provincia se cultiva, principalmente, en varios lugares de los cantones de Paján, Portoviejo, Chone y Rocafuerte.

**PEPINO DULCE.** (*Solanum muricatum*). Hortaliza originaria de los Andes, cuyo fruto es de forma esférica a ovoide, aromático, de pulpa gruesa, carnosa, amarilla, dulce y comestible. Se parece al melón, pero es más pequeño, y su piel, de color verde pálido a amarillo crema, presenta rayas de color púrpura. Se cultiva principalmente en la Sierra.

**PERA.** (*Pyrus communis*). Fruto del peral de forma redonda u oval, de sabor dulce, que se puede consumir cruda, cocida, deshidratada, confitada, horneada. Se emplea para elaborar compotas, mermeladas, jugos y hasta aguardiente.

**PERDIZ.** (*Alectoris rufa*). Ave de color pardo rojizo, con manchas y una lista del mismo color sobre cada ojo. Su carne es muy apreciada en restaurante, e igualmente los huevos, con un 13 % de proteínas y ricos en vitaminas y minerales. Se encuentra silvestre, siendo objeto de caza, o se cría en cautiverio. La perdiz se encuentra en Manabí, silvestre o sometida a la crianza.

**PEREJIL.** (*Petroselinum crispum*). Planta umbelífera, de tallo cilíndrico, hojas verdes lisas o rizadas, muy utilizada como condimento o para adornar preparaciones a ser servidas. En la cocina manabita se utiliza tanto el perejil como el cilantro. Se cultiva por lo general en la provincia de Chimborazo.

**PERICO.** Preparación elaborada con plátano verde cocido y desmenuzado, que se fríe y sala. Aparte se hace una tortilla de huevos que se desmenuza. Luego se juntan el plátano frito y la tortilla, y se amasan junto con queso rallado, cilantro y sal.

**PESCADO.** Nombre que recibe el pez tras ser capturado.

**PESCADO CON MANÍ.** Preparación que lleva pescado, pasta de maní, plátano verde, agua, pimienta, cebolla, culantro, ajo, pimienta y sal, y se fríe en sartén con aceite bien caliente.

**PESCADO FRITO.** Pescado eviscerado y frito en aceite bien caliente, en trozos o entero. Se sirve acompañado con yuca o patacones.

**PESCADO GRATINADO.** Preparación horneada que lleva pescado, perejil, cebolla, mantequilla, agua, sal, pimienta. Antes de hornear se cubre con pan molido.

**PEZ.** Animal vertebrado, acuático, de respiración branquial, sangre roja, de generación ovípara, piel cubierta o no con escamas, extremidades en forma de aleta aptas para la natación y cola.

**PEZ ESPADA.** (*Xiphias gladius*). Pez marino, grande, de hasta 3, 5 m de largo y unos 115 kg de peso, cuyos huesos de la mandíbula superior forman un pico alargado, parecido a una espada. Vive en aguas profundas y es muy estimado en la pesca deportiva. Se encuentra en aguas de Manabí, Guayas, Santa Elena y El Oro.

**PICADILLO DE CARNE CON YUCA Y VERDURAS.** Sopa elaborada con carne de res, agua, fréjol tierno, zanahoria en rodajas, ajo, cebolla paiteña, pimiento, refrito, cilantro, cebolla verde y sal. Una vez que haya ablandado la carne y la zanahoria, se agrega la yuca cortada en trozos pequeños. Para servir, se le añade cilantro fresco picadito.

**PICANTE DE YUCA CON PESCADO, PICANTE DE PESCADO.** Yuca cocinada cortada en cuadritos aderezada con una salsa hecha con cebolla colorada, tomate, pimiento, limón, sal, pimienta, aceite, junto con atún o sardina, por lo general de lata, o pescado seco, desalado y desmenuzado. Se agrega cilantro y cebolla verde al servirlo. Se prepara en Jipijapa y en la zona sur de Manabí. Este es uno de los platos que nace del pescado salpessado. Como el pescado no podía mantenerse fresco por mucho tiempo y no había refrigeradoras se salpessaba y de esa forma se trasladaba a cualquier sitio. Con esto se empezó a preparar el picante, que entre sus ingredientes llevaba ají. Ahora por mucha facilidad en vez de pescado se usa atún y a veces sardina; cuando se hace con sardina lo llaman manoteado. Y no solo se come en Jipijapa, sino que es parte de la comida campesina manabita. Según la historiadora Regalado, quizás sea una preparación que antecede al encebollado.

**PICAR.** Cortar finamente un producto.

**PICUDO, PICUDA.** (*Istiophorus spp*, *Makaira mazara*, *M. indica*). Pez marino, muy veloz, voraz y agresivo, carnívoro, de gran tamaño, que alcanza hasta unos 4 metros de largo, que habita en aguas profundas y alejadas unas 80 millas de la franja costera. Es consumido en la costa ecuatoriana, y en particular en las ciudades manabitas. Tiene un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados. Hay tres especies: blanco, gacho y banderón. Las dos últimas especies se destinan a la exportación, mientras que el picudo blanco se consume localmente, siendo sus mayores compradores las cevicherías, en particular desde la década de 1950. El picudo blanco es un pez grande, que llega a medir hasta 3,5 m de largo y a

pesar hasta 630 kg, aunque se trata de ejemplares muy poco frecuentes, y es muy apreciado en la pesca deportiva. Las tres especies tienen largo el pico, aunque el del banderón es el más largo, pues mide hasta 60 cm. Por su largo pico, muchos lo confunden con el pez espada.

**PIEDRA DE DESTILAR AGUA.** Piedra porosa usada para destilar el agua que cae, gota a gota, dentro del alambique.

**PIMENTÓN.** (*Capsicum annum*, *C. frutescens*, *C. tetragonum*). Planta solanácea, originaria de América, cuyo fruto es una baya hueca, de forma oblonga o acampanada, surcada, deprimida y de color rojo, amarillo o verde. De su fruto molido se obtiene un polvo de color y sabor intensos, muy usado como condimento, al igual que el propio fruto cortado en tiritas. El pimentón se cultiva en varias provincias del país, como Los Ríos, Imbabura, Tungurahua, pero la mitad de la superficie cultivada se concentra en Manabí y Guayas. En Manabí lo encontramos en varios cantones como Jipijapa.

**PIMIENTA.** (*Piper nigrum*). Planta herbácea, trepadora, de las piperáceas, de la que se utiliza la semilla como condimento culinario. Se le llama pimienta negra cuando la semilla se mantiene completa con sus tejidos. Si se les quitan las capas externas a la semilla, el fruto se torna grisáceo y se conoce como pimienta blanca. La pimienta rosada, por parte, procede de una especie distinta. Los expertos recomiendan adquirir la pimienta en grano, y molerla justo al momento de usarla.

**PIMIENTA DULCE.** (*Pimenta dioca*, *P. officinalis*), Nombre que se le da popularmente a la pimienta de Jamaica, árbol de unos 20 m de altura, cuyo fruto es una baya esférica u oblonga, que se seca y se utiliza como especia. Se le conoce también como *allspice* porque combina, dicen, los sabores del clavo de olor, la nuez moscada y la canela. Se cultiva en el Oriente.

**PINCHAGUA.** (*Ophistonema spp.*). Pez marino abundante en la costa ecuatoriana desde el norte de Manabí hasta la provincia de Santa Elena. De este pez se conocen cuatro especies: *O. bulleri*, *O. libertyate*, *O. medirastre* y *O. berlangai*, todas distribuidas desde las costas de California, en Estados Unidos, hasta la bahía de Sechura, en el Perú. Es un tipo de sardina, de 9 a 33 cm de largo, de color marrón claro, que desde mediados de la década de 1970 es utilizado por la industria conservera ecuatoriana para preparar la sardina en lata. Es un pescado de carne muy nutritiva, rica en omega 3, que ayuda a reducir los altos niveles de colesterol y triglicéridos. La sobreexplotación de la especie llevó al establecimiento en el año de 1985 de una veda total de su pesca durante los meses de marzo a septiembre. Utilizándolo como ingrediente se ha creado la tradición del ceviche de pinchagua en Manta, y del ceviche de pinchagua con maní en Jipijapa. / Plátano asado que al freírlo en manteca de chanco adquiere una coloración parecida a la del pez marino pinchagua.

**PINTÓN.** Fruta a medio madurar. Se aplica generalmente al plátano medio maduro.

**PIÑA.** (*Ananas comosus*). Hierba anual, de las bromeliáceas, de hojas lanceoladas y de bordes espinosos. Su fruto es un sincarpio globoso, de 20 a 25 cm de largo, de corteza rugosa segmentada, provisto de una suerte de “ojos”. El color de su piel es amarillo, verde, rojo, violáceo, de acuerdo con la variedad. El fruto está coronado por un penacho arrosado de hojuelas aserradas o corona. La pulpa es amarillenta, olorosa, jugosa, de sabor dulce acidulado o dulce. El consumo de su pulpa es muy versátil: directamente, en rebanadas, como fruta de mesa, o frita, en jugo, mermelada, helado, o como ingrediente en platos salados. La piña fresca contiene una enzima, la papaína, que ablanda la carne, e impide que la gelatina se espese y agría la leche. En la provincia de Manabí se cultiva la piña, aunque no en abundancia. El mercado de Portoviejo, el mayor de la provincia, es abastecido con piñas provenientes en su mayoría de Pichincha, Milagros y Mocora, que es la más reputada por su dulzura. La mayor parte de la piña cosechada tiene dos salidas. Una es el mercado nacional, que se satisface con unas 600 ha, en la zona de Naranjito hacia Bucay y de El Empalme hacia Manabí. Se trata de un cultivo poco tecnificado y de bajo rendimiento. La otra salida es el mercado de exportación hacia Europa y Norteamérica, y la agroindustria, con un área cultivada de unas 3.000 ha, manejadas como un cultivo empresarial, y ubicada en las zonas de Quevedo y Santo Domingo de los Tsáchilas. Las principales variedades de piña cultivadas en el Ecuador son smooth cayenne, cayena lisa, champaca, hawaiana, golden sweet, la magreña o perolera.

**PIÑUELA.** (*Bromelia pinguin*). Herbácea terrestre, parecida a la planta de piña. Con hojas coriáceas, rígidas, lanceoladas, dispuestas en roseta, de 2 m de largo. Su fruto es de forma elíptica, de color amarillo, de 1 a 3 cm de largo, con la cubierta áspera y con semillas pequeñas de color rojo. La pulpa blanca de este fruto es comestible al natural, o se emplea para hacer bebidas.

**PIONONO.** Panecillo dulce, enrollado en forma de cilindro y relleno con dulce o manjar de leche, como un pequeño dulce brazo gitano, que se elabora con harina, huevos, azúcar, manjar de leche, esencia de vainilla y azúcar impalpable. Este dulce se hizo popular en América Latina probablemente hacia 1846, cuando el cardenal Giovanni Mastai Ferreti fue elegido Papa, con el nombre de Pio IX, Pio Nono. Antes del pontificado, Mastai Ferreti estuvo radicado en Chile, entre 1823 y 1825, formando parte de la representación eclesiástica. Probablemente, entonces, el brazo gitano en su versión individual se convirtió en pionono. Una de las versiones sobre el nombre de brazo gitano, o brazo de gitano, señala que en Barcelona, España, en el siglo XIX, trabajaban de manera ambulante muchos gitanos como reparadores de calderas y ollas. En las panaderías, además de su paga por el trabajo realizado, les regalaban a esos caldereros algunos sobrantes de pan de bizcochuelo que eran enrollados como un cilindro, con la parte externa un poco quemada con el color parecido al del brazo de un gitano.

**PIPA DE AGUA.** Envase grande hecho de barro cocido y utilizado para conservar el agua fresca. Era larga y gruesa, con una punta en un extremo para enterrarlo y mantener la frescura del agua. También se conoce con ese nombre a un recipiente o envase de madera utilizado para contener y transportar líquidos, como agua o licores. Ese recipiente tiene la forma irregularmente cilíndrica, abultada hacia la porción media donde lleva un agujero que se cierra con un tapón de madera, utilizado para verter el líquido en botella, con la ayuda de un embudo.

**PITAHAYA.** (*Acanthocereus pentagonus*, *Hylocereus guatemalensis*). Planta trepadora o semitrepadora de la familia de las cactáceas, de 3 a 7 m de altura, con tallos erectos, abundantes espinas y grandes flores blancas. Su fruto es oblongo, espinoso, amarillo o rojo, de pulpa con cristales, blanca y dulce. El 98% de la pitahaya producida en Manabí proviene de Guarango, en la vía Rocafuerte, Cantón Tosagua

**PITAHAYA BLANCA.** (*Monvillea difusa*). Planta trepadora, de hasta 5 m de alto, con tallo verde grisáceo, con costillas espinosas. El fruto es de forma ovoide, de color violáceo, de 3 a 5 cm de largo, con pequeñas hojas en la base. La pulpa, de color blanco, se come al natural.

**PITILLO.** Ver. SORBETE.

**PIZCA, PIZQUITA.** Porción muy pequeña de una cosa. En la cocina, la pizca corresponde generalmente a una pequeña porción de alguna materia pulverulenta que puede tomarse con dos dedos, el índice y el pulgar. En el sistema de pesas y medidas inglés, una pizca (*pinch*) equivale a 1/8 parte de una cucharadita.

**PLÁTANO** (*Musa acuminata x balbisiana* ABB). Planta herbácea, perenne, gigante, de las musáceas, con rizoma corto y tallo aparente, originaria de la región indomalaya, en el sudeste asiático, e introducida a América por los españoles, concretamente a Santo Domingo, en La Española, en el siglo XVI. Su fruto es una baya oblonga. Los plátanos son polimórficos, pudiendo contener de 5 a 20 manos, de acuerdo con la variedad, cada una con 2 a 20 frutos, de color amarillo verdoso, amarillo, amarillo rojizo o rojo. Entre las variedades más conocidas, y cultivadas, de plátano en la provincia de Manabí están barraganete, seda, maqueño, orito, hartón, limeño, dominico y otros. Edgar León, reputado chef ecuatoriano, dijo al escritor José María León Cabrera que los españoles nos enseñaron a comer plátano, pero en sazón, es decir, maduro. Fue en tierras americanas, como el Ecuador, donde fueron creadas preparaciones culinarias empleando el plátano verde, tales como sopas, frituras, asadas, horneadas, envueltos y como masa de empanadas. El plátano es un alimento que ayuda a la digestión, porque favorece a secreción de jugos gástricos. Es una fuente rica en carbohidratos, así como en vitaminas B y C, y en minerales como potasio, hierro, fósforo y calcio. La provincia de Manabí es la mayor productora de plátano del Ecuador, en particular el cantón El Carmen, especializado en la producción de plátano barraganete destinado a la exportación.

**PLÁTANO. PREPARACIONES REGIONALES.** El plátano es uno de los ingredientes más importantes de la cocina manabita. Entre las numerosas preparaciones regionales con el plátano como ingrediente, figuran principalmente: albóndiga de verde, bola de maduro, bola o bolón de verde, borroque, caldo de tortilla de verde, caldo de manguera, caldo de bola, caldo de tortilla de verde, colada de verde, chucula o colada de maduro, chifle, dulce de guineo, empanadas de verde, lampreado, majada, maduro asado, maduro con queso, menestra, maduro frito, mazamorra de guineo, pata de burro (dulce), patacón, perico, sopa de loro o sopeado, sango, sopa de verde, torta dulce, torta de verde, tortilla de verde, verde asado, verde sancochado.

**PLATILLO.** Plato pequeño de servicio en la mesa.

**PLATO.** Recipiente bajo y generalmente redondo, empleado para servir la comida en la mesa y comer en él. Hay el plato llano, ligeramente cóncavo, y el plato hondo, especial para la sopa, con una marcada concavidad. / Denominación genérica de una preparación culinaria.

**PLATO MIXTO.** Servicio de comida que comprende, en un mismo plato, varias preparaciones culinarias, presentadas en conjunto, pero separadas entre sí.

**POCILLO.** Taza alta, de forma cilíndrica, sin plato, que originalmente era de barro cocido, empleada para beber algún líquido, como agua o café. Este término ha caído en desuso, y solo se utiliza en algunas áreas rurales.

**POLLO.** (*Gallus gallus*). Denominación de la cría de gallina a partir del cuarto mes de nacido, de carne tierna y menor cantidad de materia grasa que la mayoría de otras carnes.

**POLLO CON MANÍ.** Preparación guisada que lleva presas de pollo aderezadas, maní molido o mantequilla de maní, cebolla perla, concentrado de pollo y cilantro. Se sirve usualmente acompañado de arroz blanco.

**POLVO DE HORNEAR.** Levadura en polvo. Consiste en una sustancia química compuesta por una sal ácida y bicarbonato de sodio. Empleada para leudar la masa, es decir, para hacerla fermentar.

**POPE.** Se trata de una bebida que no tiene alcohol. Es decir, parecida al rompope, pero sin ron o aguardiente agregado.

**POSO.** Asiento o residuo que deja un líquido en un recipiente, como el poso del café.

**POSTRE DE GUINEO.** Dulce de guineos o bananos maduros, coñac, mantequilla o margarina y azúcar. Los guineos cortados longitudinalmente se fríen en mantequilla, se espolvorean de azúcar, y al dorar se les agrega coñac. Al servir, el guineo caliente se espolvorea con azúcar y se rocía con coñac. Es una versión del postre banana flambée de la cocina francesa.

**POSTRE HELADO.** Postre elaborado con guineos, cortados en rodajas finitas, leche condensada, huevos (batidos por separado: las yemas para la mezcla, y las claras batidas a punto de nieve para adornar el dulce) y esencia de vainilla. El dulce se coloca, en porciones individuales, en copitas o dulceritas, y se mantiene en el refrigerador hasta el servicio, adornado con ralladuras de cáscara de limón verde.

**POZAS SALINERAS.** Sitios de recolección de sal existente desde la época colonial, que se usaba para el consumo y el comercio regional. Todavía existe la recolección de sal en Japotó, realizada con técnicas artesanales, ya en clara desventaja operativa en relación con la competencia de las salineras industriales.

**PRENSAR.** Poner un peso encima de un preparado para comprimirlo, o colocarlo dentro de un molde-prensa.

**PRESTIÑO, PRISTIÑO.** Fruta de sartén que se elabora principalmente en la Sierra, aunque también en la Costa, para consumir durante la época de Navidad, que es básicamente una herencia de sartén española. En la Costa se le llama pristiño, y consiste en tiras delgadas de masa, hechas con harina, agua, polvo de hornear y sal, que se fríen en abundante aceite bien caliente. Al servir, se les coloca una miel de panela (panela, agua), el nombre original es pestiño, de la voz latina *pistus*, que significa majado o batido. En algunas partes se agrega huevos batidos a la masa.

**PROBAR.** Gustar un manjar o un líquido para conocer sus características de sabor.

**PULPA.** Masa o carne que se encuentra bajo la piel de las hortalizas y de las frutas. La pulpa de fruta es la parte comestible de la fruta, majada o cortada en pedazos, pero no reducida a puré o en jugo. / Nombre del corte de carne sin hueso.

**PULPO.** (*Octopus vulgaris*). Cefalópodo marino que mide, en promedio, un metro con sus ocho tentáculos o brazos extendidos, que tienen la capacidad de regenerarse. Su cuerpo es de color gris o pardo rojizo con verrugas al dorso, y su carne es dura, más correosa cuanto más grande es el ejemplar. Para suavizarla, se recomienda golpearla antes de la cocción. Es recomendable cocerla a fuego lento. Se encuentra en aguas ecuatorianas.

**PULVERIZAR.** Reducir a polvo una cosa sólida.

**PUNTO DE CAMELO.** Grado de concentración que se da al almíbar mediante la cocción, que al enfriarse se endurece, convirtiéndose en caramelo. Algunos lo llaman punto de hebra.

**PUNTO DE CONGELACIÓN.** Temperatura a la cual un producto alimentario pasa del estado líquido al estado sólido.

**PUNTO DE EBULLICIÓN.** Temperatura a la cual la presión del vapor del líquido iguala a la presión atmosférica. El valor es de 100 °C en el agua pura, sometida a la presión de 1 atmósfera. A nivel del mar, O msnm, el agua comienza a burbujear a los 90 °C y hierve a los 100 °C. En la medida que ascendemos desde e nivel del mar, se alcanza más rápidamente el tiempo de ebullición del agua. Por cada 150 m que aumenta la altitud, el punto de ebullición del agua desciende 0,5 °C. aproximadamente. A 0 msnm, el agua hierve a 98 °C, pero a 3.000 msnm, hierve a 90 °C, aproximadamente. Eso para los líquidos, pero en el caso de las carnes la altitud no modifica el tiempo de asado o de fritura.

**PUNTO DE FUSIÓN.** Temperatura a la cual una sustancia sólida pasa a la fase líquida. Es una medida que se aplica generalmente a las materias grasas.

**PUNTO DE NIEVE.** Espuma de color blanco que se forma por las claras de huevo al ser batidas enérgicamente.

**PURÉ.** Pasta obtenida a partir de la cocción de legumbres, verduras o tubérculos y de pasarlo por tamiz o pasapuré.

**PURÉ DE PLÁTANOS.** Preparación que se elabora con plátanos maduros, con los que se hace un puré. Luego se le agrega un chorrito de jugo de limón, mantequilla, ron, crema de leche y se pone a cocinar durante unos minutos. Después se le añaden claras de huevo batidas con azúcar, y una crema hecha con harina, leche, vainilla o vainillina y yemas de huevo, que se ha cocido al fuego lento o a baño María. La mezcla se coloca en un cuenco de vidrio y se refrigera hasta el momento de servir.

**PURÉ DE TOMATE.** Concentrado de tomates maduros que contiene entre 8 y 24 % de sólidos solubles naturales de tomate.

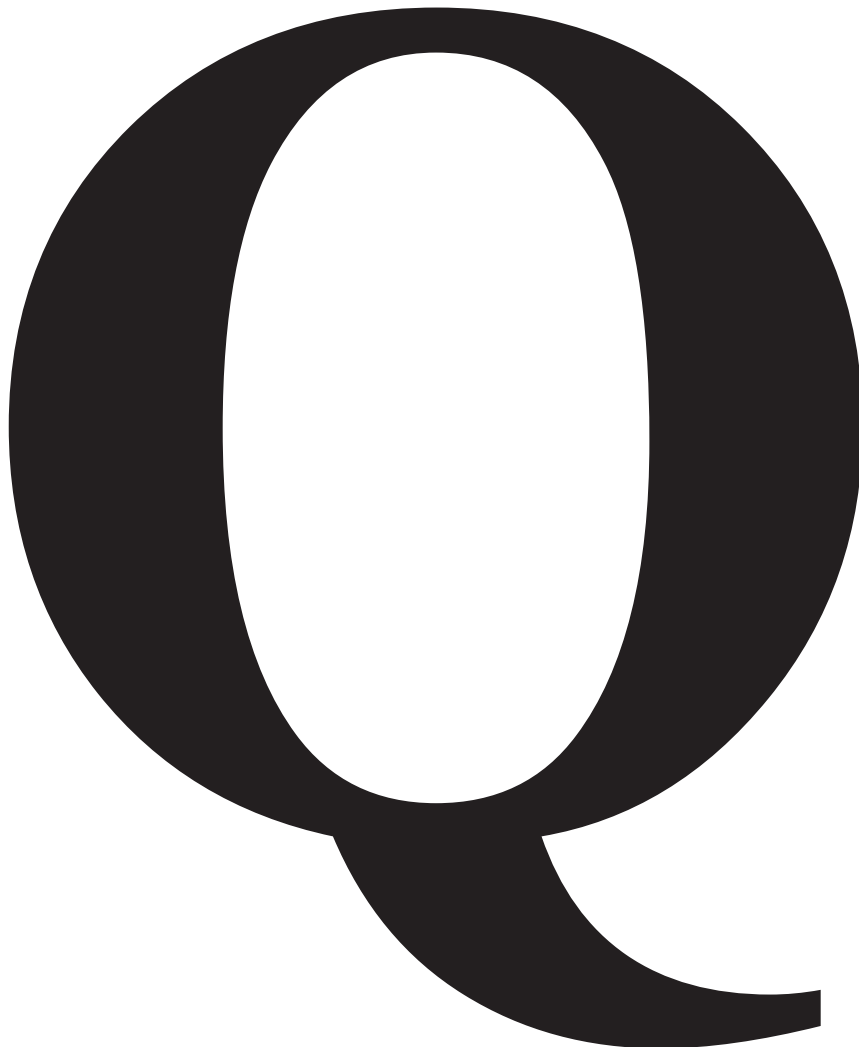
**PURIFICAR.** Quitar a una cosa todas sus impurezas.

**PURO, PUNTA.** Denominación que se da también al aguardiente o currincho.

**PUSANDAO.** Preparación típica de la costa marítima, tanto del Caribe como del Pacífico, estrechamente vinculada con la culinaria de los pueblos de comunidades negras de América y el Caribe. Se la encuentra en la costa colombiana y ecuatoriana, en particular en la zona de Pedernales, en Manabí, y en la provincia de Esmeraldas. Se elabora con pescado o con carne. Lleva plátano verde, yuca, papa, leche de coco, pimienta, sal y un refrito (hogao lo llaman). Se acostumbra a servirla con arroz blanco y patacones. Ese plato, junto con el encocao de pescado, son muy tradicionales en la región.

**PUTREFACCIÓN.** Alteración de la sustancia orgánica muerta, por la acción de microorganismos que se desarrollan en ella, a la que descomponen produciendo cuerpos simples como agua, anhídrido carbónico, amoníaco, ácidos grasos, toxinas, etc.

**PYREX.** Recipiente de vidrio refractario usado para la preparación de alimentos en el horno, de gran resistencia al calor, pero que no soporta los cambios rápidos de temperatura y se quiebra al humedecerlo, estando aún caliente. Un vidrio más resistente que el pyrex usado en la cocina es el pyroflam, inventado en 1957, que soporta cambios bruscos de temperatura.



**QUEMADO.** Bebida alcohólica elaborada con aguardiente de caña, azúcar y canela. La mezcla se coloca en un recipiente metálico y se le enciende fuego. Mientras se evapora o “quema” el licor, se le agrega azúcar y canela molida. Algunos mezclan antes el aguardiente con jugo de limón, naranja, maracuyá o naranjilla. Una variación de esta bebida consiste en maceraren aguardiente de caña trozos de frutas, como mamey cartagenero, mamey mata serrano, uva o pasa, manzana, higo), junto con especias dulces (canela, clavo de olor y pimienta dulce). Algunos lo llaman meado o meado del moro, y constituye el brindis tradicional para ofrecer a los invitados al festejo del nacimiento de un niño.

**QUEMAR.** Calentar en exceso hasta abrasar la cosa calentada.

**QUESERA.** Lugar donde se elabora queso. / Persona que elabora o vende quesos. / Utensilio que se emplea para conservar los quesos en la nevera.

**QUESO.** Producto obtenido de la coagulación y extracción del suero de la leche, la nata o la mezcla de ambos. De una manera simple la elaboración de queso consiste en leche más coagulante, que es el fermento láctico y/o ácido láctico, y de esta combinación resulta el queso más el suero. Con esa fórmula básica se producen miles de quesos diferentes, que se clasifican de acuerdo con dos criterios técnicos. El primero es el de la consistencia de la pasta, relacionado con el contenido de agua encontrado en la masa de queso desnatada. Encontramos quesos de pasta blanda y de pasta dura. El segundo criterio es el del contenido en grasa, relacionado con el contenido de materia grasa sobre extracto seco. Se distingue así entre quesos frescos y quesos madurados, teniendo en cuenta que los quesos madurados o envejecidos presentan un mayor contenido de grasa que los frescos o suaves. La gente, sin embargo, clasifica a los quesos, de acuerdo a su consistencia, en quesos blandos, semiduros y duros. De acuerdo a sus características, los quesos tienen agregado sal (cloruro de sodio), entre 0,6 a 7% de su composición, lo que puede constituirse en un problema de salud, cuando se excede su consumo.

**QUESO BLANDO.** Queso de pasta blanda, con mayor contenido de agua en la masa de queso desnatada, y con menos materia grasa que el queso duro.

**QUESO CRIOLLO.** Queso de pasta blanda, fresco, elaborado de manera artesanal con leche de vaca, cuajo y sal, de consistencia suave a semiduro.

**QUESO DE COCO.** Postre elaborado con pulpa de coco rallada, huevos (batidas la clara y la yema, por separado), leche condensada, que se mezclan y colocan en un molde acaramelado, y luego se cocina al baño María.

**QUESO DE LECHE.** Preparación de consistencia firme, aunque suave al tacto, hecha con leche, huevos, azúcar y esencia de vainilla. Se prepara en molde acaramelado, cocido al baño María. Luego

se desmolda y se refrigera hasta el momento de servir. Comprende un flan y un caramelo. En algunas partes lo llaman quesillo.

**QUESO DE PIÑA.** Dulce hecho con jugo de piña, huevos batidos, aguardiente, canela, clavos de olor y pimienta dulce, que se coloca en molde acaramelado y se cuece en baño María.

**QUESO DURO.** Queso de pasta dura, con menor contenido de agua en la masa de queso desnatada, y con más materia grasa que el queso blando.

**QUESO MANABITA.** En el Ecuador se produce una amplia variedad de quesos, tanto artesanales como industriales, tanto frescos como madurados, tanto en la Sierra como en la Costa. Entre todos ellos destaca el queso manabita o queso manaba, elaborado en varios cantones de la provincia de Manabí con fuerte vocación ganadera, como los cantones Chone, El Carmen, Flavio Alfaro, Olmedo, Pichincha y Santa Ana. Chone es el cantón con mayor extensión superficial de Manabí (con un 16,1 % del territorio provincial). Es el que cuenta con el mayor número de cabezas de ganado bovino, y la mayor producción de leche y de queso en la provincia. Por eso el queso manabita se conoce por lo general como queso chonero. La producción total de leche en Manabí gira en torno a 700.000 litros por día, aunque en los períodos de sequía esa producción puede disminuir hasta en un 30%. La época de lluvia también afecta la producción de leche, porque, si bien hay pastos, aumenta la incidencia de plagas y enfermedades. La producción de leche en la provincia ha evolucionado, pasando de un poco más de 330.000 litros en el año 2000, a los 700.000 litros, en promedio, en la actualidad. Buena parte de esa producción de leche se transforma en queso, ante la imposibilidad de colocarla como leche cruda en la industria láctea por los problemas de vías inadecuadas y lejanía a los centros receptores. Los quesos elaborados en la provincia se hacen de manera artesanal (conocidos como queso criollo). Se trata de quesos blancos de pasta blanda o de pasta semidura o dura, elaborados únicamente con leche de vaca, destacándose los quesos choneros, elaborados en Chone, y en especial en la parroquia de Canuto, pero también hay quesos reputados como los elaborados en El Carmen. Chone y El Carmen son las dos zonas de ganadería más importantes de Manabí. El mayor centro de distribución de queso manabita es en la ciudad de Guayaquil, capital de la provincia de Guayas, donde se distribuye y expende el queso manabita, la mantequilla y el manjar de leche, desde más de cien locales de venta.

**QUESO SEMIDURO.** Queso blanco criollo, de elaboración artesanal, elaborado con leche de vaca, cuajo y sal, de pasta firme, compacto, de consistencia semidura, de sabor por lo general salado, aunque no ha sido sometido a un proceso de maduración controlada. Se le usa en especial para rallar y emplearlo en muchas preparaciones típicas.

# R

**RÁBANO.** (*Raphanus sativus*). Planta crucífera hortense, originaria de la China, cuya raíz es carnosa, casi redonda o fusiforme, de color rojo o blanca mezclada con roja, de sabor picante, comestible en crudo. Se cultiva en la región interandina de Ecuador.

**RACIONAR.** Dividir un género o cosa en porciones o fracciones iguales, o casi iguales, para su distribución.

**RALLADOR, RALLO.** Utensillo culinario empleado para rallar materias alimentarias sólidas, como queso, plátano verde, maíz, yuca, zanahoria, pan, etc. Antes el rallador era de elaboración casera, hecho con un pedazo de latón, doblado en forma de C, que se agujereaba varias veces con un clavo, y que llevaba madera en sus extremos para asirlo y guardar la forma del utensilio.

**RALLAR.** Desmenuzar un alimento u otra cosa utilizando un rallado o ralló.

**RANCIDEZ.** Oxidación de las grasas en condiciones de oxidación y de temperatura ambiental, que le produce cambios en el olor, color y sabor. Esos cambios se aceleran en presencia de la luz y de algunos minerales. El proceso de oxidación es más rápido en las grasas con una alta proporción de ácidos grasos no saturados.

**RANCIO.** Alimento, especialmente materias grasas, que ha iniciado un proceso de rancidez.

**RASPADO DE PLÁTANO.** Sopa que se hace con el raspado de plátano verde, que se raspa usando una cuchara para hacerlo grueso, como ingrediente de una sopa, con agua y aliños. Se trata de una sopa densa, a la que se le agrega, algunas veces, queso desmenuzado y huevo batido, para enriquecerla nutricionalmente. Se aconseja para combatir los efectos del chuchaqui, malestar que queda tras una borrachera.

**RASPADURA, RAPADURA.** Preparado a base de hielo raspado, impregnado con jarabes de diversos sabores y colores.

**RASPAR.** Desprender con un cuchillo o con un rallador partes muy pequeñas de un ingrediente como la panela, o la corteza de un limón.

**REBAJAR.** Diluir con la adición de un líquido (caldo, vino, etc.) una salsa que ha quedado demasiado espesa, o un ingrediente cuyo sabor es demasiado intenso.

**REBANADA.** Porción delgada, ancha y larga o cuadrada (en el caso del pan de molde), que se saca de una cosa, por lo general de un alimento, como, por ejemplo, una fruta, cortando de un extremo al otro, para hacer alguna preparación o para consumirla.

**REBOSAR.** Salirse o derramarse un líquido o preparación del recipiente que lo contiene.

**REBOZAR.** Cubrir un alimento con una capa fina de harina o de pan finamente rallado, y después con huevo batido, antes de freírlo en aceite bien caliente.

**RECALENTAR.** Volver a calentar un alimento.

**RECETA DE COCINA.** Nota de cocina en la que se indican los ingredientes necesarios para una preparación, sus dosis, e informaciones sobre la manera de prepararla y los tiempos de cocción. Las recetas por lo general constan de dos partes: los ingredientes y la manera de prepararlos. Las recetas de los recetarios modernos presentan cada vez mayor información importante para quien cocina, tales como la forma de cocción, los utensilios a utilizar, el tiempo de preparación previa y de cocción, el rango de costo de la preparación, el grado de dificultad en su preparación, el valor nutricional del plato o bebida, las contraindicaciones nutricionales, la manera de conservación, las guarniciones recomendables para su servicio, su forma de emplatado o decoración, la temperatura de servicio, la historia del plato, la fotografía del plato y de la preparación (incluso el proceso paso a paso) y distintos tips o trucos culinarios.

**RECHAZO.** Yuca pequeña, con malformaciones o trozos con mal aspecto que no se considera apta para la comercialización para el consumo humano, que se vende a precios de descuento (o remate), para utilizarla en el engorde de animales, por lo general de porcinos. Algunos aplican el término para referirse a otros productos como el plátano.

**RECTIFICAR.** En cocina, consiste en probar la sazón para saber si está bien y, si no, añadir más de algún condimento, como sal, o pimienta, o incluso azúcar para reducir la acidez.

**RECOCER.** Volver a cocer. / Cocinar mucho un alimento.

**RECUBRIR.** Volver a cubrir una cosa. / Cubrir completamente una cosa.

**REDUCIR.** Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, haciéndolo más sustancioso o espeso.

**REFINAR.** Operación que consiste en hacer más fina o pura una cosa, como el azúcar o la sal.

**REFORZAR.** Añadir a una salsa, sopa o similar, un preparado para intensificar su color o su sabor.

**REFREÍR.** Volver a freír. / Freír mucho o muy bien una cosa.

**REFRESCANTE.** Dícese de lo que refresca, por ejemplo, tomar una bebida fría. / Una cosa agradablemente distinta a aquello a lo que se estaba acostumbrado. Por ejemplo, un estilo culinario refrescante.

**REFRESCO, FRESCO.** Ver: COLA.

**REFRIGERACIÓN.** Método de conservación de los alimentos mediante el frío con el fin de mantenerlos aptos para su consumo. Las temperaturas usuales de refrigeración doméstica son de 2 a 4 ° C. El frío inhibe el desarrollo bacteriano, evitando la rápida descomposición de los alimentos. A nivel industrial, en el manejo de grandes volúmenes, se utilizan temperaturas inferiores a 0 ° C, que oscilan entre -2 y -3 ° C, conservándose así, por ejemplo, la carne de res por 30 días, la de cerdo por 20 y la de pollo por 8, en buenas condiciones.

**REFRIGERADOR.** Aparato para conservar alimentos por refrigeración, que funciona con electricidad u otra fuente de energía, como gas, kerosene. También lo llaman nevera.

**REFRIGERAR.** Someter a refrigeración, enfriar.

**REFRITO.** Base típica de condimentación regional a partir de la mezcla de ajo, pimiento y cebolla colorada, cebolla blanca, achote y aceite. Algunos le agregan tomate y ají dulce, o le introducen otros ingredientes. Otra versión de refrito más sencilla, lleva cebolla blanca, cebolla colorada, pimiento, achote y sal. En otras partes, como en la Sierra, a este aderezo se le llama sofrito, admitiendo también algunas variaciones. El refrito puede variar en las cocinas de las distintas localidades de Manabí, e incluso en un hogar y otro. En la costa del Pacífico colombiano-ecuatoriana, habitada por comunidades negras, se llama hogao al refrito.

**REFRITO DE COLOR.** Condimento preparado con granos de achote diluidos en aceite, por lo que la preparación se colorea. Se acostumbra mantenerlo en el refrigerador en un frasco tapado para usarlo cuando sea necesario.

**REHOGAR.** Cocinar parcial o totalmente un alimento o preparación a fuego lento, con muy poca grasa o aceite, sin agua o con muy poca agua y con el recipiente bien tapado.

**REL.** Red que en el agua parece un bolso, de unos 160 m de extensión, en cuyo centro se concentra la pesca.

**RELLENAR.** Llenar una preparación con carne picada y otros ingredientes picados o desmenuzados.

**RELLENO.** Conjunto de alimentos picados o desmenuzados, como carnes, hortalizas, frutas, etc., que se empleados en la confección de una receta, y que se utilizan para rellenar una preparación. Se trata por lo general de un picadillo de carnes, vegetales, crudos o cocidos, salados o dulces, empleados para rellenar preparaciones como aves, hortalizas (como tomate, achocha), empanadas, panes, hayacas, tongas, tamales, embutidos, etc.

**REMOJAR.** Poner un alimento desecado dentro de un líquido frío para que recupere su humedad.

**REMOLACHA, BETERABA, BETABEL.** (*Beta vulgaris*). Planta herbácea, bianual, de la familia de las Quenopodiáceas, de raíz grande, carnosa, fusiforme, rojiza, comestible. Su color se debe a un pigmento muy soluble en el agua. La raíz se pela vertiendo sobre ella agua fría tras cocerla. Se come cruda, cocida, en conserva o vinagre. Rica en potasio y en vitamina A. Se cultiva en la región de la Sierra, en particular en Chimborazo y Tungurahua.

**REMOVER.** Agitar, mover un líquido con el fin de mezclarlo bien.

**RENDIR.** Estirar la cantidad de un ingrediente, manjar o preparación, para que alcance la cantidad que se desea, aumentando un ingrediente o dividiendo la preparación en raciones más pequeñas.

**REPE.** Sopa lojana y manabita, según (León, 2012), este plato se prepara con plátano verde en Manabí, y con guineo verde en Loja. Incluye queso fresco o quesillo, cilantro y refrito de cebolla blanca. En Manabí es una comida que se acostumbra preparar para contrarrestar los efectos del chuchaqui; o para brindar a pacientes convalecientes de alguna enfermedad.

**REPOLLO.** Ver: COL.

**REPOSAR.** Dejar en quietud una preparación, en especial la masa del pan para que fermente, haciendo efecto el agente de fermentación. / Acción de posarse en el fondo de un recipiente las partículas sólidas que están suspendidas en un líquido.

**REPOSTERÍA.** Arte culinario que consiste en la preparación y la decoración de platos dulces como tartas, pasteles, galletas, budines, panecillos. / Establecimiento comercial donde se venden dulces y tortas.

**REQUESON.** Queso fresco sin madurar.

**RES.** Nombre común que se le da a los ejemplares de ganado bovino, principalmente a la hembra. / Cualquier animal cuadrúpedo de algunas especies domésticas, como ganado vacuno, bufalino, lanar, o salvajes, como venado, jabalíes. No obstante, se aplica más al ganado vacuno o bufalino.

**RESECAR.** Secar en exceso.

**RESERVAR.** En la cocina, dejar de lado una cosa, un ingrediente o una parte de la preparación, para disponer de ella más adelante en el proceso que realiza.

**RESIDUO.** Parte que queda de un todo. /Lo que queda de un cuerpo por combustión, evaporación, etc.

**RESTAURANTE.** Establecimiento comercial donde se expende y sirve comida y bebida al público, para que sea consumida in *situ*, es decir, en el mismo lugar. / Alimento o cosa alimenticia que restaura y permite recuperar la energía perdida. El nombre de restaurante viene del latín *restaurabo*, que significa cosas que restaura. El primer restaurante, digno de este nombre, se abrió en París en 1762. A la entrada del local colgaba su lema, en latín: “*Venite ad me vos qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos*”, que significa: “Venid a mí todos los del estómago desfalleciente, y yo os restauraré”.

**RESTAURAR.** Recuperar, reestablecer, renovar una cosa. En un sentido amplio, aplicado a la gastronomía, restaurar significa reponer las energías perdidas de una persona mediante la alimentación. Restaurante viene de restaurar.

**REVENTAR.** Acción de una cosa que se abre por una fuerza, interior o externa. Es una expresión que se usa de ordinario para referirse al arroz cuando termina su cocción o aumenta su volumen. También se aplica cuando se elabora el canguil, o palomitas de maíz.

**REVERBERO.** Hornillo portátil por lo general hecho de hojalata, que funciona con alcohol, gasolina o kerosene, que se utiliza para cocinar alimentos.

**REVOLVER.** En cocina, menear alguna cosa en preparación, dentro de un envase, de un lado para el otro, alrededor, o de arriba para abajo.

**RÓBALO.** (*Centropomus armatus*, *C. medius*, *C. nigrescens*, *C. unionesis*, *C. viridis*). Pez marino, de cuerpo fusiforme, ligeramente comprimido, de la familia centropomidae, distribuido en todo el Pacífico y el Atlántico, de un tamaño promedio de unos 40 cm, de carne firme, muy estimada entre los consumidores. Se le aprecia en la pesca deportiva. En Cojimíes, del cantón Pedernales, en el norte de Manabí, se celebra cada año, en agosto, el Festival de la Corvina y el Róbalo.

**ROMANA.** Utensilio o artefacto usado para pesar, compuesto de una palanca de brazos desiguales, con el fiel sobre el punto de apoyo y un pilón que corre a lo largo del brazo mayor donde se halla grabada la escala. Las primeras romanas eran muy sencillas y eran de mate y madera, con un contrapeso de referencia. Después llegaron romanas metálicas, de pie y más precisas. Ahora se emplean balanzas electrónicas de lectura directa.

**ROMBITO DE DULCE, ROMBITO DE LECHE.** Dulce típico de Rocafuerte, pequeño, de textura firme, elaborado con leche, azúcar, canela y clavo de olor. Es un dulce de leche presentado en forma de pequeños rombos.

**ROMERO.** (*Rosmarinus officinalis*). Planta de hasta 1 m de altura, originaria del sur de Europa, con hojas lineales, simples, pequeñas, muy aromáticas y de sabor acre, que se usan para condimentar algunas preparaciones, en particular la carne de choncho.

**ROMPOPE.** Bebida alcohólica, de baja graduación alcohólica, elaborada de manera artesanal con leche de vaca, azúcar, huevos, canela, especias de dulce, esencia de vainilla o vainillina, ron o licor de caña manabita. Se hierva la leche, a fuego bajo, y se le agregan los huevos batidos y el azúcar, para terminar con la incorporación del licor seleccionado. La elaboración de esta bebida, por lo general de bajo contenido alcohólico, admite variaciones regionales, y aún entre una familia y otra. Algunos rompopes llevan coñac, los más finos; otros, los populares, llevan aguardiente o ron, pero todos combinan leche, huevos, azúcar, algún licor, y algunas especias de dulce y esencia de vainilla o vainillina. Esta bebida alcohólica es de consumo generalizado en América del Sur, Centroamérica, México y algunas islas del Caribe, recibiendo varios nombres: rompope, rompopo, ponche, ponche crema, etc. Es una bebida empleada para brindar en ocasiones festivas, conmemorativas y ceremoniales. Es una bebida muy tradicional en la Costa ecuatoriana, en especial en algunos cantones de Manabí, como Jipijapa, Portoviejo, Bolívar, Chone y Junín. En esos sitios, algunos emprendedores particulares han desarrollado combinaciones nuevas con la adición de cacao, o café o algunas frutas regionales como el pechiche. Las recetas de elaboración del rompope y la mistela son similares.

**ROMPOPE DE CAMOTE.** Bebida alcohólica, de baja graduación, elaborada de manera artesanal con camote, huevo, leche, azúcar, canela y ron o caña manabita. Resulta de la mezcla de puré de camote hervido, leche hervida caliente y canela para formar una colada, a la que se pone a hervir, agregándole yemas de huevo batidas y licor al gusto.

**ROSCA.** Bollo de masa de harina de trigo, grasa y sal, presentada en forma de aro o círculo, con un orificio en el centro, que se hornea hasta que quede crujiente. Usualmente lo expenden en el centro urbano de Montecristi y en la vía terrestre cercano a La Crespa, antes de llegar al cantón Flavio Alfaro.

**ROSILLO, MESTIZO.** Mezcla de choclo maduro majado con canela, envuelta en hoja de plátano, que luego se hornea.

**ROSQUILLA DE ALMIDÓN DE YUCA.** Pan hecho en forma de rosquilla o gota, cuya masa se elabora con almidón de yuca, raspadura, huevos, canela, vainilla. Las rosquillas se colocan sobre una lata engrasada y se hornean a fuego suave.

**ROSQUILLA DE FINADOS.** Pancito en forma de rosca, elaborado en algunos sitios como el Cantón 24 de Mayo, Olmedo y Santa Ana para el día de los difuntos. Se hacen con una masa de harina de yuca, panela derretida, leche, yemas de huevo, manteca de choncho o mantequilla, y se hornean.

# S

**SAÍNO.** (*Pecari tajacus*). Mamífero placentario, originario de América tropical, de cabeza alargada y triangular, de hocico largo, patas delgadas, pelaje áspero, de color café parduzco, vive silvestre en el bosque, es muy agresivo cuando es atacado o herido. Se distingue por un collar blanco en el pelaje. Se le encuentra en los montes de la Costa, la Amazonía y la Sierra.

**SAL.** Sustancia de ordinaria blanca, cristalina, de sabor propio muy característico, que origina el “salado”, sabor básico. Es un producto muy soluble en el agua, crepitante en el fuego, compuesto de sodio y cloro, para formar el cloruro de sodio. Abunda en las aguas de mar, sal común o sal marina, y también en masas sólidas en el seno de la tierra o minas, conocida como sal gema. Es muy importante su uso en la cocina en cantidades moderadas, como sazonador o condimento, conservante de alimentos y estabilizador del sabor, color y textura de los alimentos, así como controlador del desarrollo de las levaduras. Hay varios tipos de sal, como la sal de ajo, común en polvo; sal de nitro, una mezcla de nitrato o nitrito de potasio con sal común, empleada en la elaboración de productos cárnicos y embutidos; sal yodada, una mezcla de sal común con yoduro potásico, para compensar las deficiencias de yodo, causantes de enfermedades. La sal se utiliza desde su composición, la microbiota y la actividad enzimática. Como el empleo de la sal mejora la calidad del alimento y lo hace aceptable al gusto, al sustituir los sabores amargos, ha estimulado el abuso de su consumo a un nivel perjudicial para la salud de los consumidores.

**SALAR.** Sazonar un producto con sal. / Poner en salmuera un alimento crudo para su conservación.

**SALCOCHAR.** Cocer carnes, pescado, legumbres y otros alimentos, tratándolos solo con agua y sal durante la cocción.

**SALERO.** Recipiente pequeño en el que se deposita la sal para usarlo en la mesa.

**SALCHICHA. MORCILLA.** Embutido en tripa delgada, de carne de cerdo bien picada y sazonada. La tripa vaciada y limpia, de manera minuciosa, se hierva y enjuaga bien, raspándola con un cepillo de cerda fuerte. Luego se le pone jugo de limón, dejándola de un día para el otro. O remojándola con un poco de harina que ayuda a blanquearla y quitarle el mal olor. El relleno de la salchicha lleva arroz cocinado, sangre cruda de chanco, col cocinada y picada, perejil, hierbabuena, oreganón, sal, pimienta y un poco de manteca de chanco derretida. La tripa preparada se rellena con esa mezcla y se amarran sus extremos. Aparte se elabora un caldo hecho con un refrito de color (cebolla, pimiento, achiote y aliños). Al hervir el caldo, se incorporan las salchichas, los menudos de chanco y los verdes cortados en trozos.

**SALMUERA.** Solución de sal común y agua, complementada con nitrato potásico, azúcar, hierbas aromáticas, pimienta, etc. La solución es débil o fuerte, dependiendo del porcentaje de sal contenida,

que va del 10 al 26 %. Se emplea para la salazón húmeda de las carnes y pescados, sumergiéndolas en esa solución por períodos variables, e incluso infiltrándolas en las masas musculares. Algunos otros productos como algunos quesos son sometidos a ese tratamiento, como, por ejemplo, el queso parmesano (parmigiano) durante 20 a 30 días.

**SALÓN.** Parte o corte de la carne de res, de forma tubular, apropiada para hacer las hilachas o greñas, que se usan en diversas preparaciones que lleve carne mechada.

**SALPIMENTAR.** Agregar sal y pimienta a un alimento para sazonarlo.

**SALPRESO.** Carne salada, generalmente pescados, aún sin lavar.

**SAL PRIETA, SALPRIETA.** Es una preparación tradicional en la región, y que se sirve generalmente como entrada de la comida en muchas casas o en algunos restaurantes manabitas, para comer junto con maduro asado o verde asado u horneado. Es común en toda la provincia, en especial en Calceta, Rocafuerte, Jipijapa, Portoviejo, y es una de las preparaciones más emblemáticas de la cocina manabita. Se elabora mezclando maíz amarillo molido con maní tostado y molido, con la adición de algunos elementos saborizantes, como cebolla blanca, ajo molido, sal, pimienta, achiote y cilantro finamente picado. Una vez que se ha realizado la mezcla, se cocina sobre un comal a fuego lento durante unos pocos minutos.

**SAL PRIETA DE TAGUA.** Preparación elaborada usando la mococha, cabeza de la palma de tagua, que contiene los frutos y que se parte para extraérselos. Luego los frutos se cocinan en horno de leña, hasta que se tuesten. Después se procesan en el molino, junto con un poco de maní, y al final se le agrega cilantro picado.

**SALSA.** Líquido más o menos espeso que acompaña a los alimentos para darles sabor y color. Por lo general, las salsas acompañan a las preparaciones guisadas, horneadas o a la plancha. Hay salsas básicas de la cocina universal, que se aplican en la cocina local, como las salsas blancas, entre las que destaca la salsa bechamel, clásica de las cocinas francesa e italiana, elaborada agregando leche a una roux blanca, que resulta de la mezcla de harina y grasa.

**SALSA BLANCA. BECHAMEL** Salsa elaborada con leche, harina, mantequilla, nuez moscada, pimienta y sal. Existen preparaciones de esta salsa en donde se agrega queso rallado yemas de huevo como derivada.

**SALSA DE AJÍ.** Salsa picante que se elabora con ajíes, desvenados y sin semillas, cebolla blanca, culantro, jugo de limón, sal, agua y aceite. Por lo general, se envasa en un frasco de vidrio con tapa hermética, para usarlo como acompañante de las comidas en la mesa.

**SALSA DE AJO.** elaborada con ajo fresco, vinagre, sal, azúcar, huevo y aceite como base para la salsa.

**SALSA DE SOYA, SALSA DE SOJA.** Salsa elaborada con soya o soja, azúcar, sal, ácido cítrico y color caramelo. Es una salsa que se utiliza usualmente en la cocina china, y que revela la influencia de la comida china en el país, con la creciente inmigración china, que ha difundido platos como el chaulafán, adaptación regional del arroz frito. En el Perú le dicen arroz chaufa, que, en cantonés, significa comer arroz.

**SALSA DE TOMATE, KETCHUP, CATSUP.** Salsa hecha con tomate, vinagre, sal, azúcar, cebolla, ajo y especias.

**SALSA DE MANÍ, SALSA CON MANÍ.** Salsa sencilla que lleva maní tostado y luego molido, disuelto en un poquito de agua tibia. Algunos le agregan sal.

**SALTEAR.** Sofreír un alimento, picado o en una pieza, a fuego fuerte, de 180 a 240 ° C, para que no pierda su jugo y quede dorado.

**SALVADO.** Cáscara o pericarpio del grano de los cereales que, desmenuzada por la molienda, queda mezclada con la harina. Es el afrecho.

**SANCOCHAR.** Acción de hervir o cocer un líquido o una materia alimenticia en un líquido. En los diccionarios españoles sancochar significa guisar una vianda dejándola a medio cocer, y sin sazonar. Para Larrea Borja, sancochar es cocer a medias en poca cantidad de agua, al vapor, en grasa o en vinagre.

**SANCOCHO.** Sopa habitual en la cocina de la Sierra, que se prepara con carne de res, cerdo, gallina, o pescado, cortada en trozos con diversos tubérculos y hortalizas y condimentaba con hierbas y especias.

**SANCOCHO BLANCO.** Sopa elaborada a partir de la cocción en agua de carne de pulpa de res, hueso blanco, cebolla blanca y colorada, yuca, ajo, pimienta y sal. Hay variaciones preparadas con frejol blanco o garbanzo. Se acompaña de verde cocido en agua y majado, tipo puré y cebolla curtida previamente con limón. Aunque el término de sancocho sea inusual en la Costa y más propio de la Sierra, aparece en un recetario manabita de cerca de 1970.

**SANDÍA. (*Citrullus lanatus*).** Planta rastrera de las cucurbitáceas, originaria probablemente del África. Su fruto es grande, esférico, elipsoidal o cilíndrico, de color verde uniforme o con manchas de diferentes tonos. La pulpa es dulce, abundante, jugosa, de color rojo o rosado. En África y Asia acostumbran a comer las semillas. La pulpa se come directamente o se emplea para elaborar jugos, ensaladas de frutas, tisanas, helados, y de su cáscara dulce. La sandía se cultiva en Manabí, El Oro, Guayas, Los Ríos,

Esmeraldas, Tungurahua y Galápagos. Entre las variedades más cultivadas de sandía se encuentran sugar baby, perla negra, polonia, sugar doll, yellow dow, dulce de América, alí, imperial, fairfax, congo, charleston gray, barón, yamboree.

**SANGO.** Sopa espesa que lleva, en casi todas las versiones, plátano verde o pintón, preferiblemente dominico, cebolla blanca o perla, ajo, pimienta, sal, culantro, comino, agua y manteca de color. En algunos casos pasta de maní. Varias provincias ecuatorianas se disputan su paternidad, como Loja y Los Ríos, pero se sirve en toda la Costa, incluida la provincia de Manabí y el sur de Ecuador, con algunas variaciones provinciales.

**SANGO CON MANÍ.** Sopa espesa que consiste en sango de plátano verde, a la que se agrega maní molido.

**SANGO DE CAMARÓN.** Sopa espesa que lleva camarones grandes sin pelar, plátano verde o pintón de la variedad dominico, maní molido, cebolla, ajo, pimienta, culantro, comino, agua, sal, manteca de color.

**SANGO DE PLÁTANO.** Platillo elaborado con camarones, agua, plátano verde rallado, refrito de color, maní molido, sal y pimienta. Al tener la masa uniforme, se agrega, al final de la cocción, los camarones pelados y cortados y una salsa de maní o mantequilla de maní.

**SANGO DE YUCA.** Preparación con yuca cocinada y molida, mezclada con un refrito de cebolla colorada, pimienta, cebolla blanca, cilantro, sal y, al final, queso fresco desmenuzado. Se emplea generalmente como contorno en un plato de carne o de pescado.

**SANGO DE ZAPALLO.** Plato elaborado con zapallo cocinado, que se mezcla con una salsa hecha con maní molido, cilantro, cebollitas y pimienta. El maní usado se tuesta y muele y luego se disuelve en un poquito de agua.

**SANGRÍA.** Bebida refrescante con un cierto contenido alcohólico, de mediano a bajo, elaborada con vino tinto, agua, azúcar y limón, en jugo y en rodajas. Algunos la hacen con jugo y trocitos de piña, en reemplazo de las rebanadas de limón, manteniendo el jugo de limón que aporta un toque ácido.

**SARDINA.** La sardina pertenece a la familia de los cupleidos, y en particular al grupo de peces pelágicos, pequeños, junto con la anchoveta y mackerel. Su pesca, realizada desde fines de junio hasta mediados de agosto, está asociada al inicio de la industria conservera regional, hacia fines de la década de 1970. La sardina se desplaza en grandes cardúmenes, de millares de ejemplares, que se alimentan de plancton. Es capturada como materia prima para la industria conservera, en particular la sardina

redonda o sardina peruana (*Etrumeus teres*), la sardina del sur (*Sardinops sagax sagax*) y la pinchagua (*Opisthonema libertate*), ésta última considerada por los industriales como sardina, todas ellas con tallas comprendidas entre 17 y 18 cm de largo. Por lo general, la sardina se cuece estofada y se ponen en conserva con aceite, o tomate, y luego se enlata. La zona de mayor producción de sardina se ubica en las áreas marítimas de las provincias de Manabí y Santa Elena. La sardina es un pez graso, energético, de costo accesible, con grasas mayormente insaturadas, muy nutritivas y recomendables para una alimentación saludable. Contiene un 18 % de proteína, y es rica en vitamina B6, niacina, y en minerales como fósforo y calcio, si se consume con espinas.

**SAZÓN.** Punto o madurez justa de las cosas. En cocina, la sazón es el gusto mejorado que adquiere un alimento cocinado, como consecuencia de una adición apropiada de sales, también se dice de un cuidadoso proceso de preparación y una buena “mano”, que es la materialización de un saber culinario comprobado.

**SAZONAR.** Aderezar o condimentar un alimento.

**SECAR.** Extraer la humedad de un cuerpo mojado, o con agua, al que se aplica calor para extraerla.

**SECO.** Preparación guisada que lleva una proteína, condimentos, aceite y muy poca agua, cocinada a fuego suave, con la olla tapada. Se sirve acompañada, casi siempre, con arroz blanco, plátano o yuca, y una porción de granos leguminosos, por lo general lentejas, como es usual en Portoviejo. En otras partes, como en Colombia y Venezuela, llaman seco al plato principal o de resistencia en el “menú”, que está formado por sopa, seco y bebida), y en algunos casos, postre. Seco sería, entonces, el plato cocinado y salado, con proteína, que no tiene caldo, pero si su jugo, y que se sirve en el almuerzo o en la cena. De su escasez de líquido viene probablemente el nombre de ese plato. En un recetario de cocina hispanoamericano, de Middendorf, compilado a finales del siglo XIX, llaman seco a las preparaciones en las que se cuece en escaso caldo espeso algún tipo de carne, que se rehoga o guisa a fuego lento, para que sea bien penetrada por los condimentos que se han agregado. En muchos hogares manabitas se acostumbra a reemplazar al agua del cocimiento por un poco de jugo de naranjilla o de cerveza.

**SECO DE CHIVO.** Guiso elaborado con carne de chivo (bien lavada con jugo de limón, varias veces), agua, comino, pimienta, sal, ajo, cebolla colorada rallada, pimienta rallada, tomate rallado, achiote líquido y cilantro picado. Al final, se agrega jugo de naranjilla o cerveza, o ambas. Se sirve acompañada de arroz y patacones. En algunos lugares, según Larrea Borja, se cocina con chicha de jora, elaborada con maíz germinado. Se sirve acompañada con arroz blanco y patacones. Una receta señala que se sazonan los trozos de carne, se pasan por harina y se doran. Se elabora un refrito con aceite de achiote, cebolla y pimienta. Se agrega el refrito a la carne de chivo dorada. Se cubre con pulpa de naranjilla o chicha, cerveza y agua, y se cocina hasta que la carne esté suave y la salsa espesa. Se acompaña

con arroz amarillo y maduro frito. Es típico de la provincia de Santa Elena, y de algunas regiones manabitas áridas o semiáridas donde se cría ganado caprino, como en la Parroquia Rural La Pila, del cantón Montecristi. En Julcuy del cantón Jipijapa, se realiza el festival del seco de chivo en el mes de noviembre. Se sirve también en Sancán Jipijapa.

**SECO DE PESCADO.** Preparación que lleva trozos grandes de pescado, preferiblemente con pocas espinas o espinas grandes, cebolla colorada rallada, pimiento, ajo, cilantro, sal y yuca.

**SECO DE GALLINA O DE POLLO.** En esta preparación se utiliza gallina criolla o pollo. Lleva presas del ave, cebolla colorada rallada, aceite con achiote, agua, cilantro, pimiento, ají, sal, pimienta y comino. La cocción es lenta y el ave se cocina en sus propios jugos. Se decora, al servir, con cilantro picado. Se sirve acompañado de arroz blanco o amarillo. Le agregan, a veces, tajadas de maduro fritas. Sobre este plato, muy popular, hay varias versiones. Una, tradicional en Tosagua, usa, como ingredientes, gallina, cebolla blanca, tomate, hoja de laurel, ajos, clavos de olor, pimienta roja, agua, aceite y sal, y se sirve acompañando a la presa de gallina con su jugo, de una papa pelada y cocinada y arroz blanco.

**SELLAR.** Freír una carne a fuego alto, por poco tiempo, hasta que los bordes se doren para contribuir a que los jugos propios de ella permanezcan en su interior.

**SEMANA SANTA.** En la época de Semana Santa, especialmente el Jueves Santo, cuando se acostumbra la abstinencia en el consumo de carne, se hace un menú especial que se conoce como los doce platos. Entre ellos, dependiendo de la zona, se sirven una selección de los siguientes: picante de yuca con sardina, ensalada fría de papaya verde, ensalada fría de fríjoles largos, ensalada fría de palmitos, ensalada de achocha, achocha rellena, ensalada de choclo tierno, ensalada de repollo con queso, menestra o batido de fréjol verde, corviche, humita o bollo blanco de choclo, caldo de choclo, caldo de verduras, ensalada de papa con sardina, tallarín de sardina, sardina con arroz blanco, bollos de plátano, colada de zapallo, borroque, gato encerrado. El menú ofrecido a veces supera los doce platos. En el sitio Domingullo, de la parroquia Eloy Alfaro, del cantón Chone, se sirven hasta veinte platos. En la Costa, la Semana Santa es conmemorada más austeramente con una procesión y la comida. En la Sierra, en cambio, se hace una gran procesión (la procesión de Jesús del Gran Poder), con la presencia de los “cucuruchos”, penitentes vestidos con capas y capuchas de color púrpura, y las “verónicas”, mujeres vestidas con túnicas moradas y el rostro cubierto con un velo. Se visita el Jueves Santo los siete templos, por los siete recorridos que hizo Jesús camino al Calvario. Y en todas partes se come una sustanciosa sopa llamada fanesca, con doce granos, que representan los doce apóstoles y pescado seco, generalmente bacalao. En Manabí, en el Jueves Santo se visitan los siete templos, se asiste a una procesión, el Jueves Santo se hace abstinencia de carne, el Viernes Santo es día de ayuno (comer poco en las comidas) y de abstinencia de carne, y el sábado y el Domingo santos se comen los doce platos. Pero el gran plato de la conmemoración, equivalente en suculencia a la fanesca, es el viche.

**SIDRILLA, SIDRA, CIDRA, CHAYOTE.** (*Sechium edule*). Planta trepadora, de la familia de las cucurbitáceas, cuyo fruto es carnoso, de forma globosa a piriforme, de 7 a 20 cm de largo, y de 3,5 a 4 cm de ancho, muchas veces espinoso, de color verde claro blanco, de pulpa comestible, utilizado ampliamente como hortaliza en la elaboración de guisos y sopas. Lo llaman cidra en Colombia, chayota o cidra en Venezuela, chayota en México y América Central y calabacita china en el Perú.

**SIERRA, WAHOO, PEJE SIERRA, PEZ SIERRA.** (*Acanthacybium solandri, Pristis pristis*). Pez de cuerpo alargado, fusiforme, de color gris con rayas verticales en todo el cuerpo. Mide unos 130 cm y llega a pesar, en promedio, unos 9 kg, aunque se han capturado ejemplares de hasta 6 m y 45 kg. Presenta un hocico largo, lleno de dientes, que tiene forma de sierra, de allí su nombre. Este pez emplea su pico para detectar presas y peligros. Forma, por lo general, cardúmenes.

#### SISTEMA DE PESOS Y MEDIDAS DE CONVERSIÓN USADAS EN LA COCINA.

En la cocina, y en los mercados manabitas, se utiliza, en la práctica, el siguiente sistema de pesas y medidas: onza (28 gr), libra (454 gr, 16 onzas), kilo (1.000 gr), arroba (25 libras), quintal (100 libras), cucharada (15 gr), cucharadita (5 gr), taza (250 cc), litro (1.000 cc), pizca (lo que se sujeta entre el pulgar y el índice). Otras medidas de equivalencia: ¼ taza (4 cdas.), 1 taza (16 cdas, 8 onzas, ¼ litro), 1 litro (4 tazas), 60 gotas (1 cedita), 2 cdas (1 onza), 3 ceditas (1 cda), 1 cda (1/2 onza), 4 cdas (2 onzas).

**SOASAR.** Asar rápidamente o medio asar un alimento para dorarlo o tostarlo de manera ligera, exponiéndolo directamente al calor. Es costumbre en la Costa pasar por el fuego las hojas de plátano o de bijao que se emplean para envolver ciertas preparaciones como tamales, tongas, hayacas. El propósito de este procedimiento es suavizar las hojas para hacerlas más flexibles y evitar que se rompan al doblarlas cuando se envuelve con ellas la preparación.

**SOFREÍR.** Freír ligeramente un alimento, o un condimento, en aceite o grasa.

**SOJA, SOYA.** (*Glycine max, G. soja*). Planta baja, de hasta 50 cm de altura, formada por un tallo central, que emite ramas hacia arriba, en ángulo agudo. Es una leguminosa originaria de Asia, de gran importancia en la alimentación humana y animal. Las hebras o hilos, su parte comestible, son ricas en proteínas y grasas y pueden consumirse verdes, o se muelen para obtener aceite o para preparar proteína vegetal texturizada (PVT), con una apariencia similar a la carne, usual en los restaurantes de vegetarianos.

**SOPA.** Preparación que consiste en un alimento líquido que se prepara con varios ingredientes, cortados en trozos pequeños, o triturados, que se cuecen en agua. Se trata de un líquido con sustancia y sabor. En la práctica, la sopa es más espesa que un caldo. En la cocina manabita hay diversas sopas, podríamos decir infinidad de sopas, entre las cuales destacan la sopa de verde o de plátano, la sopa de plátano con carne y la sopa de arroz con habas y queso.

**SOPA DE ARROZ CON HABAS Y QUESO.** Preparación que se elabora con agua, arroz, haba, queso, cilantro, sal y refrito (cebolla blanca, pimiento, achiote y sal).

**SOPA DE LORO, SOPEADO.** Sopa sencilla que lleva plátano verde rallado, agua, queso fresco y condimentos. Algunos le agregan arroz. Es una preparación que tiene mucho de improvisación, pues se elabora con los ingredientes que se tienen a mano.

**SOPA DE PLÁTANO, SOPA DE VERDE.** Sopa que se elabora con plátano verde, cocido y tostado en rodajas, cebolla, pimiento verde, agua, cilantro, orégano, comino y sal, preparada sobre una base de una sopa de pollo o con el agregado de carne de pecho de res con hueso o carne de res. Recomiendan su consumo a las madres lactantes, porque se dice que estimula la producción de leche materna.

**SOPA DE PLÁTANO CON CARNE. RASPADO DE VERDE.** Sopa que se hace con agua, carne, plátano verde rallado o raspado, cebolla colorada, cebolla blanca, pimiento, cilantro, achiote, aceite y sal.

**SORBETE.** Varilla larga y hueca de plástico empleada para absorber líquidos. / Bebida algo espesa hecha de jugos de frutas con azúcar, con hielo picado. También designa una bebida que se hace con leche o yemas de huevo azucaradas y aromatizadas, que se guarda en la nevera hasta presentar una consistencia pastosa.

**SOTO, SOTE, CANUTO.** Utensilio hecho de caña brava o verde hueca, empleado como una suerte de canutillo por donde se sopla para avivar el fuego en el fogón sin quemarse, gracias a la longitud de la caña.

**SPONDYLUS.** Género de moluscos bivalvos grandes, de la familia spondylidae, abundantes en ciertas épocas en las costas del Ecuador y del Perú, aunque están ampliamente distribuidas tanto en el Pacífico como en el Atlántico, que habitan al borde de la plataforma continental submarina. Son conchas que presentan ciertas protuberancias o espinas en su concha, y son de vistosos colores y belleza. Sus colores, en la parte interna de la concha, varían entre naranja, rojo y púrpura, de acuerdo con la especie: *Spondylus princeps* (roja), *S. calcifer* (morado o púrpura), *S. leucanthu* (blanco porcelana). Los dos más comunes eran *S.princeps* y *S. calcifer*. La primera presenta espinas o dientes de color anaranjado o blanco sobre sus valvas y un margen de color rojo brillante. La otra, la *S. calcifer*, la más consumida, es más pequeña y oscura, porque tiene una gruesa capa de depósitos calcáreos. En la parte interna de la valva presenta un margen de color morado o rojo brillante. Estos moluscos aparecían con el calentamiento de las aguas, derivados de la ocurrencia del fenómeno climático de El Niño, que anunciaba una temporada de intensas y prolongadas lluvias cada cierto tiempo. Las sociedades de las poblaciones prehispánicas de la costa las tenían en gran estima, no solo para la alimentación (alimento de dioses), sino por sus usos como objeto de transacción mercantil (mercancía), para confeccionar

adornos como brazaletes muy valiosos, y como elemento de ofrenda en rituales y ceremonias indígenas. En la cultura Valdivia, durante el periodo Tardío, se convirtió en un elemento que anunciaba lluvias y simbolizaba la abundancia y la fertilidad y se relacionaba con divinidades relacionadas con el agua. Usando el Spondylus como objeto de intercambio, se organizaron largas rutas de comercio a lo largo de las costas, que incluían México, América Central, Colombia, Ecuador y Perú. En la costa ecuatoriana hay la ruta turística del Sol o la ruta Spondylus, que recorre las costas de Guayas, Santa Elena, Manabí y Esmeraldas. En la zona de Puerto López y Salango se ofrece ceviche de spondylus, pero, en realidad, se trata de otro molusco abundante en el Perú, la concha pala, probablemente la concha abanica del Perú (*Argopecten purpuratus*). Ante la abusiva extracción de la concha Spondylus, se estableció la veda permanente en el Ecuador desde el año 2009.

**SUERO.** Residuo de la coagulación de la leche en el proceso de fabricación de quesos. Leche fermentada que se utiliza como alimento.

**SUERO BLANCO.** Plato que se presenta como bolas de cuajada sobre un caldo de leche o suero. Para hacerlo se usa una pastilla de cuajar que se disuelve en un poquito de agua tibia y sal, que luego se mezcla con la leche tibia, removiendo constantemente. Se deja reposar hasta que obtenga una consistencia de pasta firme, que se divide en partes, una vez que se le ha extraído el líquido del suero. Con las partes, menos una, se hacen bolas en una batea de madera, presionando para extraerle más suero, que se reservará para terminar el plato. Tras reposar, las bolas se habrán convertido en cuajada. La parte restante se fricciona vigorosamente en la batea para obtener mantequilla. En cada plato se sirve suero, mantequilla y una o dos bolas de cuajada, y se acompaña con plátanos maduros asados calientes.

**SUSPIRO.** Dulce que es una suerte de merengue de textura ligera, espumosa, de forma redondeada con una puntica suave, o cachito, en la parte superior, que se elabora con la mezcla de azúcar blanca y claras de huevo batidas a punto de nieve, que se cuece al horno.

**SUSPIRO DE COCO.** Dulce elaborado con una mezcla de azúcar blanca, claras de huevo batidas y coco seco en polvo o finamente rallado.

**SUSTANCIA, SUBSTANCIA.** Toda aquella materia cuyas propiedades y características son estables y homogéneas. Cosa con la que otra se aumenta y nutre. Jugo de ciertas materias alimenticias. Parte nutritiva de los alimentos.

**SUSUNGA.** Utensilio culinario hecho de mate empleado para cernir los alimentos.



**TAGUA, CADE, CADI.** (*Thylephas aequatorialis*, *T. macrocarpa*). Palma de tamaño mediana, de 5 a 8 m de altura, con hojas pinnadas, cuyo fruto, de nombre tagua, es una drupa elipsoidal, de cáscara negra y dura, con pulpa blanca, comestible solo cuando está tierna. El fruto se come directamente o se mezcla con coco o jugo. O se hace una conserva con la pulpa que recubre la semilla o pepa. Al madurar, la drupa se endurece hasta un punto de que es conocida como marfil vegetal, empleada para hacer botones de ropa fina y artículos de artesanía. La tagua, recolectada principalmente en la provincia de Manabí, fue uno de los principales productos de exportación del Ecuador durante las primeras décadas de siglo XX, pero se produjo la caída de la exportación porque los botones de tagua fueron sustituidos por botones sintéticos hechos de plástico, a partir del final de la II Guerra Mundial.

**TAJADA.** Rebanada larga y delgada de plátano maduro, que se fríe en aceite o manteca, tradicional de la cocina caribeña y centroamericana. Trozo de un alimento especialmente carne.

**TAMAL.** Llámese a la preparación de una masa, envuelta en hojas de plátano, en la hoja de la mazorca de maíz o en otras hojas vegetales, rellena o no, cocida al vapor, en agua, sobre brasas o en el horno. Se trata de una preparación de origen americano, indígena, extendida desde México y América Central hasta América del Sur, pasando por las islas del Caribe. Presenta muchas variaciones, pero en casi todas ellas predomina el maíz blanco como ingrediente de base. En muchas partes se llama tamal a la versión salada, junto con otros nombres cuando se presenta rellena y bien aderezada: hallaca, hayaca, ayaca. Y con la denominación humita o huminta para la versión dulce. La voz tamal deriva del término náhuatl *tamalli*, que significa envuelto, y designa un pan prehispánico hecho con masa de maíz, con o sin algún relleno, y envuelto en hoja de la mazorca del maíz. La versatilidad y difusión del maíz como ingrediente alimentario confiere una gran amplitud denominativa a la palabra tamal. En la provincia de Manabí se le llama, además de tamal, hallaca, hayaca o ayaca, al igual que en Colombia, Venezuela y en la región oriental de Cuba.

**TAMAL DE CONCHA NEGRA.** Preparación elaborada con verde rallado con sofrito. El relleno lleva concha negra, maní, leche de coco, chillangua, cebollita de verdeo. El relleno se envuelve en hojas de plátano soasadas. Plato tradicional en El Churo, Cojimíes, y particularmente en la provincia de Esmeraldas. Se sirve usualmente para el Día de los Difuntos y el velorio de San Pablo.

**TAMAL DE MAÍZ.** Preparación con harina de maíz, relleno por lo general con carne de pollo o res cocida y deshilachada, maní y otros ingredientes, que se envuelve en hojas de plátano o de las hojas de la mazorca del maíz, y se cocina al vapor. Se conoce también con el nombre de hayaca o hallaca.

**TAMAL DE PLATO.** Preparación similar a la hayaca o ayaca, pero se sirve en un plato. Una vez hecho el jerén o gerén se coloca en el plato, y sobre éste un sofrito de gallina o carne desmenuzada, con la que se hizo el jerén o gerén, con maní.

**TAMAL DE YUCA.** Preparación hecha con masa de yuca rallada, cocinada y molida, mezclada con huevos, mantequilla, queso fresco rallado, comino y sal. El relleno se hace con carne de chanco cocida y cortada en trozos, aliñados con aceite con achiote, cebolla blanca, pimiento, cilantro, sal, comino, que se envuelve en hojas de plátano y se cocina al vapor.

**TAMARINDADA.** Bebida refrescante elaborada con la pulpa que recubre la semilla del tamarindo, azúcar o panela y hielo.

**TAMARINDO.** (*Tamarindus indica*). Árbol de hasta 25 m de altura, originario de África e introducido a América en el siglo XVI. Su fruto es una vaina, en la cual se encuentra la pulpa, de color marrón claro, de sabor ácido, comestible, que recubre una semilla negra. Se utiliza en fresco, seco, confitado, en pasta, para hacer un jugo muy popular y sirve tanto de alimento como de medicamento, e incluso como condimento añadido a salsas, marinadas, guisos. El tamarindo es un ingrediente de la salsa inglesa (Worcestershire sauce). Este árbol abunda en Portoviejo y en otras partes de la provincia, al igual que en otras provincias como Guayas y El Oro.

**TAMARILLO,** Ver: TOMATE DE ÁRBOL.

**TAMBOR DE YUCA.** Postre elaborado con yuca rallada, canela en polvo, mantequilla, raspadura o panela derretida, pasas, vainilla. Esos ingredientes se mezclan hasta formar una masa suave, con la cual se forman tambores de yuca o bolitas redondas o un poco alargadas y gruesas, que se colocan sobre hojas de plátano y se envuelven. Algunos le agregan a la masa esencia de vainilla, mantequilla, pasas y queso. Después los tambores se hornean a temperatura baja hasta que estén listos o los ponen a cocinar al rescoldo del horno. Algunos lo hierven durante unos quince minutos en una olla con agua.

**TAMIZ.** Cedazo muy tupido empleado para filtrar sustancias.

**TAMIZAR.** Separar con el tamiz o cedazo las partes gruesas de ingredientes del tipo de la harina o el pan rallado. También convertir, usando un tamiz, un alimento sólido en puré.

**TAPAO.** Preparación típica de la zona de la Costa con influencia cultural afroecuatoriana, hecha con plátano verde cocido, carne secada al sol o de pescado, fresco o seco, adobada con cebolla, ajo, orégano y sal. Lleva un aderezo, además de dos hierbas imprescindibles en la cocina local afroecuatoriana, como son la chillangua, o culantro de monte, y el chirarán, la albahaca. El nombre de tapao le viene de que la olla, en el proceso de cocción, es tapada con hoja blanca, recolectada en el monte, para que no escape el vapor de la cocción.

**TAPIOCA.** Fécula extraída de la raíz de la yuca. Insípida, pero útil para espesar sopas y guisados, pues absorbe el sabor de los platos a los que se añade. En Manabí a similar producto se lo conoce como almidón de yuca.

**TAZA.** Vasija pequeña, con un asa, usada para tomar líquidos, usualmente café.

**TAZÓN.** Recipiente por lo general semiesférico, un poco más grande que una taza, sin asas o con ellas, a veces con dos asas enfrentadas, y un pie diferenciado que le da estabilidad y lo distingue de otros tipos de cuenco.

**TÉ.** (*Camelia sinensis*). Planta baja, de 2 a 3 m de altura, originaria del Asia, que se difundió por todo el mundo. De sus hojas tiernas, tras secarlas, se obtiene el té, que es, después del agua, una de las bebidas más consumidas en el mundo. El brote utilizable de la planta es una ramita tierna, que comprende dos o tres hojas abiertas y la yema terminal. Según el procesamiento, se distingue el té negro (fermentado), el más producido y consumido; el té de Oolong (semi fermentado) y el té verde (sin fermentar). El consumo de té en el Ecuador es reducido. Solo se produce en el cantón Palora, de la provincia de Morona Santiago, en la Amazonía ecuatoriana. En Manabí el consumo de té es casi marginal, en comparación con el café, que es mayoritario.

**TENAZAS.** Utensilio hecho de hierro o de latillas de caña guadua, o de madera, empleado para agarrar el plátano, yuca u otros alimentos asados en los fogones, o para asir los carbones encendidos y atizar el fuego. Estos utensilios aún se usan en el campo manabita, aunque están siendo reemplazados progresivamente por tenazas metálicas, tal como sucede en el ámbito urbano.

**TENEDOR.** Utensilio para comer a modo de horquilla con tres o cuatro púas usado para clavar los manjares sólidos o para recoger la comida. En el campo manabita, el uso del tenedor ha sido reemplazado por el de la cuchara.

**TERCENA.** Palabra derivada del árabe *atarazana*, que significa depósito. En el Ecuador designa un local de carnicería, o un pequeño negocio que vende carne de res, cerdo y aves, al detal distinto de los frigoríficos o supermercados.

**TERNERA.** Cría hembra de la vaca.

**TERNERO.** Cría macho de la vaca.

**TIESTO.** Utensilio hecho por lo general de barro cocido, empleado para tostar los granos y asar las tortillas de maíz.

**TIGRILLO.** Comida costeña, tradicional en Zaruma, en la provincia de El Oro, elaborada con plátano verde, de preferencia de la variedad barraganete, más suave, que se cuece y luego se aplasta. Después se mezcla con queso fresco desmenuzado y huevos revueltos cocidos. Se le agrega sal, cebolla blanca finamente picada y cilantro. Algunos le agregan mantequilla. Se sirve para el desayuno o para la cena, acompañado con café negro. Una receta alternativa, con chicharrón, aconseja cocer la carne de cerdo hasta que esté crocante. Se fríe el plátano verde en la grasa del chicharrón del cerdo. Al estar cocinado el plátano, se aplasta. Se le agrega cebolla, huevos batidos ligeramente, sal, pimienta, comino y queso fresco desmenuzado. Se cocina, removiendo constantemente. Al estar listo, se sirve con chicharrón y una ramita de cilantro.

**TILAPIA.** Nombre genérico de peces de agua dulce del género *Oreochromis*, originarios del África e introducidos al continente americano, y en particular al Ecuador. La especie *Oreochromis mossambicus* fue introducida desde Colombia en 1965, por la zona de Santo Domingo de los Tsáchilas, y la especie *O. niloticus* introducida desde Brasil por piscicultores particulares. Estas especies se adaptan muy bien a las condiciones de la piscicultura, y su carne, comestible, es muy apreciada en el mercado regional. Algunos lo llaman pargo rosado. Es un pez de gran resistencia, que se adapta a cambios fisicoquímicos del medio acuático, como el agua del humedal La Segua, que no es de sabor dulce sino salobre. Esta especie presenta una elevada capacidad reproductiva, que afecta a las poblaciones de menor tamaño. Lo pescan en especial en el cantón Chone, y su producción se comercializa localmente, en las cercanías del humedal La Segua, donde se vende cerca de unos 100 quintales, aunque también se comercializa en mercados de Santo Domingo de los Tsáchilas, Ibarra y Quito. La provincia de Guayas concentra gran parte de la producción regional de tilapia. Allí se produce un total aproximado a 35 millones de libras cada año, ocupando a cerca de 4.000 trabajadores en esta actividad.

**TINAJERO.** Mueble de madera, grande y alto, empleado para colocar, en la parte superior, la piedra de destilar agua, y en la parte de abajo para colocar el alambique, donde se recoge el agua destilada para tomar.

**TINTO.** Nombre que se da a la infusión de café negro puro.

**TOLONGA.** Creación popular de un restaurante en Portoviejo, datada a finales del 2016, de un plato combinado, que incluye, al mismo tiempo, tres preparaciones regionales distintas, con un alto nivel calórico: tonga, longaniza y tamal. Ese procedimiento de combinar platos es usual en la cocina ecuatoriana. Así sucedió con, por ejemplo, el cebiche volquetero, de la Amazonía ecuatoriana, que reúne el cebiche y el encebollado en un mismo plato.

**TOMATE.** (*Lycopersicon esculentum*). Planta solanácea, originaria de la vertiente oriental de los Andes, probablemente entre Ecuador y Perú, cuyo fruto es una baya, de forma variada de acuerdo al

cultivar, de color por lo general rojo, de textura blanda y de piel lisa y brillante. Considerado por mucho tiempo como venenoso, lo que impedía o creaba sospechas en su consumo, es actualmente uno de los ingredientes universales de la cocina, e ingrediente básico de muchas preparaciones en el mundo, en guisados, ensaladas, salsas, sopas, en platos de la cocina internacional, como la pizza, e ingrediente de uno de los cocteles famosos, como el bloody Mary, que se hace combinando vodka, jugo de tomate y de limón, salsa inglesa y tabasco. El consumo per capita de tomate en el Ecuador se ubica en torno a los 4 kg/p/a. El tomate es muy apreciado como alimento: aporta vitaminas A, B y C., y minerales como fósforo, potasio y es rico en licopeno. Las variedades más consumidas fortuna, Sheila, charleston, titán, pietro, cherry, chonto. De esas variedades la más resistente es la fortuna, mientras que la charleston es más dulce y jugosa, pero muy poco resistente al transporte. El tomate se cultiva por lo general entre 1.600 y 2.000 msnm, en los valles de las provincias de Carchi e Imbabura, como el valle del Chota, y en algunas áreas de las provincias de Santa Elena y Azuay. En Manabí se encuentran algunos cultivos de tomate en los cantones de Portoviejo y Santa Ana.

**TOMATE DE ÁRBOL, TAMARILLO.** (*Solanum betaceum*). Arbusto de 3 a 4 m de altura, de las solanáceas, originario de los Andes, probablemente de la zona de Bolivia, cuyo fruto es una baya, de forma variada ovoide, de 4 a 8 cm de largo y de 3 a 5 cm de ancho. Su color va del amarillo al rojo. Sus cultivares más conocidos son amarillo, negro, rojo, redondo, puntón, amarillo gigante mora neozelandés y mora ecuatoriana. Su pulpa es jugosa, algo ácida, de color naranja a roja, con numerosas semillas, comestible directamente o empleada para elaborar ensaladas, chutneys, salsas y jugos. También se cuece para hacer jaleas, mermeladas, jugos, dulces y postres. Es rica en vitaminas A, C y E., y aporta minerales: hierro, magnesio, fósforo y potasio. Es cultivada por pequeños y medianos productores en la Sierra, en particular en las provincias de Tungurahua, Pichincha y Azuay, aunque también se cultiva, en menor escala, en zonas del Oriente y en Manabí. Su cultivo en el país es relativamente reciente, desde principios del siglo XXI, y se exporta a Estados Unidos, España y Chile.

**TOMATILLADA.** Preparación sencilla y rápida elaborada a partir de rodajas o trozos de tomates, maní quebrado, aceite y aliños, que se cocinan durante unos minutos. Muchos lo acompañan con arroz blanco.

**TOMATILLO, TOMATE SILVESTRE.** Especie espontánea silvestre del género solanum (*Solanum Pimpinellifolium*). Se trata de un tomate silvestre de origen sudamericano, con ramificaciones muy largar y frutos pequeños, de color rojo. Presenta gran resistencia a plagas y enfermedades y al estrés hídrico.

**TONGA DE GALLINA CRIOLLA.** Preparación típica que consta de un relleno y de una envoltura. Algunos la definen como un paquete de unos 30 cm de largo, 20 cm de ancho y 5 cm de espesor. El relleno lleva gallina criolla, por lo general una presa, arroz, maní molido, ajo, sal, comino, cebolla

colorada, ají pimiento, achiote, yuca, maduro, cebolla verde, orégano. Para la envoltura se utilizan tres hojas de verde asadas, de 50 x 50 cm, y fibras de zapán para atar la envoltura. Luego el conjunto se cuece al vapor o se asa. La preparación se presenta en forma ordenada. En el fondo el arroz blanco sazonado, encima la presa de gallina y tajadas de maduro a los lados. Se acostumbra a comerla utilizando la envoltura como plato. Los historiadores señalan que la tonga era la comida que llevaban al monte los trabajadores que se encargaban de la recolección de caucho, desde finales del siglo XIX hasta las primeras décadas del siglo XX. Luego, la tonga comenzó a ser elaborada con fines comerciales, convirtiéndose en modestos emprendimientos populares. Se puede especular sobre la etimología de la palabra tonga. En Cuba nombran tonga a un conjunto de cosas colocadas en orden unas sobre otras. Tunga o Tungo designa, en Venezuela, una masa hecha de maíz que está rellena de chicharrón o de fríjoles negros o queso. Parece palabra africana o polinésica. En varias lenguas polinésicas el término tonga significa “sur”. Tonga es, además, el nombre oficial de un país de Oceanía: el Reino de Tonga, formado por un conjunto de islas ubicadas en el Pacífico sur.

**TORONJA.** (*Citrus maxima*). Fruta cítrica originaria de Asia, con el fruto en forma esférica o de pera, con cáscara gruesa, de color verde, amarillenta o rosada, muy aromática. Se consume generalmente en jugos, que gozan de la fama de reductor de peso. Por lo general se cultivan tres variedades de toronja: la ducan, sin pepas, la marsh seedless, sin pepas, y la red blush, de pulpa rojiza. La principal zona productora de cítricos (naranja, mandarina y toronja) de Manabí se ubica en la zona norte. Es usual encontrar, en las épocas de cosecha, muchos puestos de venta de cítricos en la vía Chone-El Carmen.

**TORONJIL, MELISA.** (*Melissa officinalis*). Hierba perenne de las lamiáceas, originaria de la región del Mediterráneo, que se caracteriza por el fuerte olor a limón que despiden sus hojas al ser cortadas. Se emplea en infusión como tranquilizante natural, y su aceite esencial se utiliza en perfumería.

**TORREJAS DE MADURO.** Tortas hechas con maduro cocinado y majado hasta formar un puré, al que se agrega mantequilla, huevo batido, pasas y azúcar. Algunos le agregan queso fresco desmenuzado. Luego, se fríen en aceite bien caliente.

**TORREJAS FRITAS.** Pequeñas tortitas o frutas de sartén que se hacen con diferentes ingredientes básicos, cambiando de acuerdo con ellos su nombre: las torrijas de choclo, se hacen con choclo; las de plátano, con plátano verde, las de yuca, con yuca. Son diferentes en su ingrediente básico, pero el procedimiento es el mismo: el ingrediente básico, huevo batido, cebolla blanca cortada finamente, queso rallado y sal. >Algunos agregan camarón o pescado en vez de queso.

**TORREJAS FRITAS DE YUCA.** Preparación de sartén hecha de yuca, huevos, queso, mantequilla, cilantro, cebolla paitaña y sal.

**TORTA DE CAMOTE.** Postre elaborado con camote cocido, huevos, leche, mantequilla, nueces picadas, piña picada, harina de trigo, azúcar, polvo de hornear, canela molida, sal y corteza rallada de limón. La base es una masa hecha con huevos, azúcar y mantequilla, a la que se le agrega luego el puré de camote y el resto de los ingredientes. Después se pone en un molde enmantequillado y enharinado y se hornea a fuego suave, a 150 ° C, durante una hora y cuarto. Dejar reposar antes de sacar la torta del molde.

**TORTA DE CHOCLO.** La torta de choclo es la preparación culinaria protagonista de un festival que se realiza tradicionalmente en el cantón Paján, de Manabí, en el mes de abril. Esta torta se hace con choclo, huevo, queso y mantequilla, como ingredientes principales, y se cuece en horno de leña. Hay variaciones en la torta de choclo: de dulce (con una masa de choclo, mantequilla, yema de huevo, azúcar, canela en polvo, queso desmenuzado y leche, que se hornea), de sal (con una masa hecha con choclos no muy tiernos, mantequilla, yema de huevo, queso desmenuzado, leche y sal, que se hornea). Las hay también mixtas.

**TORTA DE GUINEO.** Torta elaborada con bananos maduros, harina, huevos, leche, mantequilla, azúcar, pasas, esencia de vainilla y polvo de hornear. La masa resultante se vierte en un molde engrasado y enharinado y se hornea.

**TORTA DE HARINA DE YUCA, BIZCOCHO DE ALMIDON.** Torta hecha con almidón o harina de yuca, azúcar, huevos, mantequilla, polvo de hornear, esencia de vainilla y un poquito de aguardiente. Primero se baten las claras a punto de nieve, agregando el azúcar y después la mantequilla derretida. Aparte se baten las yemas con la vainilla. El almidón o harina de yuca junto con el polvo de hornear se agrega a las yemas batidas. Y se combinan todo en una sola mezcla que se hornea a fuego medio.

**TORTA DE MADURO.** Torta elaborada con plátano maduro, harina, huevos, leche, mantequilla, azúcar, pasas rubias y negras, frutas confitadas, queso mozzarella, azúcar morena, sal, vino tinto o ron, esencia de vainilla, pimienta dulce, clavo de olor y canela, que luego se hornea.

**TORTA DE MADURO.** Postre que se elabora en toda la costa ecuatoriana, incluida Manabí, que se hace, preferiblemente, con plátano bien maduro. De una parte, está la masa, hecha con la mezcla de los plátanos aplastados, queso fresco desmenuzado, yemas de huevo batidas, claras de huevo batidas a punto de nieve, mantequilla y azúcar. Aparte se prepara el relleno o mejido, a base de huevos, queso fresco rallado y azúcar. La torta se arma colocando en un molde engrasado una capa con la mitad de la masa, luego todo el relleno, que se cubre con el resto de la masa. Y se hornea la preparación.

**TORTA DE PESCADO.** De acuerdo con una receta de la zona de Machalilla, en Manabí, esta torta se hace con pescado salado, plátano verde rallado, maní, huevos, pasas, zanahoria, cilantro, achiote, sal y pimienta, y luego se hornea.

**TORTA DE PLÁTANO CON MANÍ. TORTA DE VERDE, MAJADA.** Torta elaborada con plátano verde pelado y rallado, que se mezcla con aliños (comino, pimienta, culantro y sal), y con maní molido y achiote. Aparte se agrega pescado, camarón, o carne de cerdo en trozos pequeños, sazonado con sal, pimienta y limón. Luego, en una cazuela de barro, se coloca la masa, y encima uno a uno los trozos de pescado, se hornea a temperatura alta hasta engordar el maní, dorar y se sirve.

**TORTA DE YUCA DULCE, TORTA DULCE DE YUCA.** Panecillo dulce que se hace con yuca cocinada, molida y amasada hasta que la masa quede suave. Luego esa masa se mezcla con leche, polvo de hornear, huevos batidos, queso, y se le agrega azúcar y mantequilla o margarina. Después se mezcla todo para armar la torta, que finalmente se hornea. Algunos utilizan una hoja de plátano para ponerla como fondo en el molde, y sobre ella colocan la masa, antes de hornearla. Algunos la sirven adornada con espumilla de claras de huevo a punto de nieve.

**TORTA DE MANÍ CON CHANCHO, MAJADA.** Preparación con plátano y guineo verdes, maní molido, achiote, sal, cebolla colorada, ajo, ají pimiento, cebolla verde, cilantro, orégano.

**TORTA DE YUCA DULCE, TORTA DULCE DE YUCA.** Panecillo dulce que se hace con yuca cocinada, molida y amasada hasta que la masa quede suave. Luego esa masa se mezcla con leche, polvo de hornear, huevos batidos, y se le agrega azúcar y mantequilla, y después se mezcla todo para hacer la torta, que finalmente se hornea. Algunos la sirven adornada con espumilla de claras de huevo a punto de nieve. Otra forma de preparar es con yuca rallada, dejando escurrir el agua. Luego se agrega raspadura disuelta, queso, mantequilla derretida, huevos, crema de leche, vainilla, pasas, vino, maicena, polvo de hornear. Una vez que se hayan mezclado bien los ingredientes, se hace una torta que se hornea a fuego medio. Se acostumbra a servirla con queso y leche.

**TORTA DE ZAPALLO.** Masa de figura redonda hecha con puré de zapallo cocido en agua y con especias dulces, a las que se agrega leche, huevos batidos, pasas, canela molida, ron o aguardiente, y se mezcla bien. La masa resultante se coloca en un molde engrasado que se hornea hasta estar firme y la superficie dorada.

**TORTILLA DE MAÍZ AMARILLO (CRIOLLO).** Preparación elaborada con harina de maíz amarillo o criollo, queso duro, leche, nata de leche, manteca de chanco, huevos y sal. Esta preparación inicia con la mazorca de maíz seco, cocinado y después rallado.

**TORTILLA DE VERDE.** Preparación que se elabora con una masa que lleva plátano verde rallado, huevo batido, queso, achiote, pimienta, sal y aliño, y se fríe en poco aceite. Algunos la varían colocando atún en conserva desmenuzado en una abertura en el centro de la tortilla, se suele acompañar de cebiche de pescado.

**TORTILLA DE YUCA FERMENTADA CON QUESO O CHICHARRÓN.** Preparación que lleva yuca, huevos, manteca de cerdo, queso o chicharrón, al igual que una tortilla de masa de yuca con queso o chicharrón, con la diferencia de que la masa de yuca utilizada es fermentada: se ralla y prensa para extraerle el almidón y el agua y dejarla en reposo hasta que fermente. Después se hacen bolas con esa masa y se cocinan. Luego se amasa con las yemas de huevos, manteca y sal hasta que la masa esté suave, y se forman las tortillas que se rellenan con queso o chicharrón y se hornean a fuego suave.

**TOSTAR.** Someter un manjar al fuego de manera directa con el fin de quitarle la humedad darle tonalidad dorado a negro.

**TRANSMALLO, RED DE ENMALLE.** Pared de malla de hilo fino utilizada para la pesca en ríos, unida por la parte superior por una línea de flotadores, y en la parte inferior por una línea de plomos.

**TRIGO.** (*Triticum sp.*) Planta gramínea anual, que presenta espigas con granos que, triturados, dan la harina para hacer el pan y las pastas. Es uno de los tres cereales más importantes del mundo, junto con el maíz y el arroz. Fue introducido en el Ecuador en el siglo XVI. El trigo se cultiva en la Sierra ecuatoriana, principalmente en las provincias de Chimborazo, Bolívar y Pichincha. La superficie cultivada es limitada, y solo cubre el 10 % de la demanda nacional. El 90 % del trigo consumido en el Ecuador es importado de Estados Unidos, Canadá y de otros países.

**TROLICHE.** Dulce tradicional manabita, de forma redondeada, elaborado con leche, y azúcar y aromatizado con canela y vainilla, dulce de larga cocción, se puede agregar coco seco rallado o maní.

**TRUCHA.** (*Salmo trutta, Oncorhynchus mykiss*). Pez de agua salada y dulce, salmónido, de 20 a 50 cm de largo, con colores brillantes, sin escamas, carne clara tendiendo a rosada. Entre las variedades más comunes están la trucha de mar, la común (*Salmo trutta*) y la arco iris (*Oncorhynchus mykiss*), que se cría en estanques ubicados en zonas de aguas frías, como en la Sierra. La especie fue introducida en los ríos altos andinos del Ecuador en 1932, en particular la especie Arco Iris. La truchicultura es una actividad que comenzó en el Ecuador en 1986.

**TUNA.** (*Opuntia dilenii*). Árbol de hasta 1 m de altura, rastrero o subrecto, con flores amarillas y frutos morados rojizos, de forma ovoide, de 4 a 5 cm de largo, con pulpa roja, comestible al natural.

**TURRÓN.** Dulce típico de la Navidad española e italiana, que se ha difundido en toda la América hispana. En España es una masa dulce hecha con almendras, avellanas o nueces, que se tuestan y mezclan con azúcar o miel y otros ingredientes. En el Ecuador el turrón español ha sido adaptado al gusto del consumidor local. Al parecer el turrón ya se confeccionaba en la Tenencia de Portoviejo en el siglo XVII. En 1699 el capitán Juan Antonio de Lor (está escrito con una sola o, (sic) se compromete a llevar a Portoviejo todos los instrumentos para la labranza del turrón (Migración Alicantina al Ecuador, Fernando Jurado 2009). Hay un dato que nos traslada al libro de Mario Cicala (1994, 1771), quien dice, refiriéndose al maní: “acostumbran enconfitarlo, mezclarlo con almendra dulce en los turrones hechos con miel de abeja para darle un saborcito muy original”.

**TURRÓN DE MANÍ CON COCO.** Dulce de consistencia dura que se prepara con maní, azúcar blanca o morena, pulpa de coco rallada o molida, y leche de coco.

**TURRÓN CON MANÍ.** La receta casera clásica para preparar este dulce de consistencia dura, lleva maní, clara de huevo, azúcar, agua, leche en polvo y manteca.

**TUSA.** Espata de la mazorca del maíz, donde se insertan los granos. La espata es una bráctea grande o conjunto de brácteas que envuelve o rodea ciertas inflorescencias. La tusa corresponde a la coronta, palabra quechua, que designa al corazón de la mazorca del choclo.



**UNTAR.** Aplicar sobre un alimento o sobre un utensilio de cocina, como un recipiente o una brocha, una materia grasa.

**UTENSILIO DE COCINA.** Instrumento o herramienta empleada en la cocina para facilitar las tareas de transportar, conservar, cortar y acondicionar los ingredientes, compone los platos y servir la comida, así como para disfrutar de ella. Son instrumentos movidos por la energía manual o humana, por la mano, y van desde el cuchillo, la cuchara y el tenedor, hasta el abrelatas o el batidor de varillas accionados manualmente. Desde una gran olla o caldero para cocer los alimentos hasta un rallador o exprimidor de cítricos. Los otros utensilios son accionados por una energía distinta a la humana, tales como la cocina, la nevera, el horno convencional, el horno microondas, el cuchillo eléctrico, la batidora o la licuadora eléctricas. Algunos los llaman artefactos a este tipo de utensilios culinarios.

**UTENSILIOS DE COCINA EN MANABÍ.** En la provincia de Manabí hay una importante población rural dedicada a las actividades agropecuarias y pesqueras. Se trata de una población vinculada estrechamente a la identidad montuvia, que posee o trabaja en pequeñas unidades de producción en las que predomina el policultivo, con bajos niveles de inversión y de tecnificación y, en consecuencia, de bajo rendimiento. Esa población sigue aferrada a una tradición cultural, que comprende hábitos culinarios, el mantenimiento de un corpus culinario de alimentos y bebidas, al empleo de utensilios y de métodos y procedimientos de cocción tradicionales. Entre ellos, utensilios sencillos de factura artesanal y procedimientos de cocción como el horno manabita. Le dan mucha importancia a esos aspectos de la cocina porque consideran, probablemente con razón, que la verdadera sazón de la cocina manabita radica, además de los ingredientes y formas de condimentación, al empleo de utensilios como el horno manabita, el fogón de leña, las ollas de barro cocido, las cucharas de palo o madera, el filtro para “pasar” café, los mates usados para tomar café y servir la comida, el molinillo de madera, el cernidor de mate, la tabla de madera para picar, el aplasta plátanos, el rallado o rallo rudimentario, los mazos o piedra, el rodillo de madera para amasar, las tenazas de madera, el aventador de fibra de paja, los canutos para aviva el fuego del fogón, el uso de la ceniza o lejía para pelar el maíz, el uso de la piedra de destilar del tinajero para mantener el agua fresca, el bunque y el pilón, el mortero de piedra, etc. En una entrevista realizada por El Diario de Manabí, datada el 22.05. 2017, doña María Zambrano, una experimentada cocinera residente en Calceta, en el cantón Bolívar, señaló que “Aunque usted no lo crea, eso le da un sabor distinto a la comida, que hacerlo en una olla normal o en recipiente de metal”.

**UVA.** Fruto de la vid (*Vitis sp.*), baya redonda, pequeña, jugosa, de color amarillo, verde o roja, empleada para comer como fruta de mesa, para comerla directamente, o usada para elaborar jugos, postres, helados, etc., y bebidas alcohólicas como el vino, el coñac, la champaña, el oporto, etc., o mezcladas en ensaladas de frutas o en bebidas como la sangría. En el Ecuador se produce internamente uva para cubrir el mercado nacional, salvo un 5 % que se importa. Hay viñedos en la Costa. La mayor producción procede de la provincia de Santa Elena, complementada por la de algunos cantones de la

provincia de Manabí, como Portoviejo, Santa Ana y Eloy Alfaro. La variedad de uva más sembrada en el país es la red globe, cuyos patrones para el cultivo fueron traídos desde Chile y Estados Unidos.

**UVA PASA, PASA.** Uva seca o deshidratada de variedades ajustadas a las características de *Vitis vinífera*, que se emplean como ingredientes en tortas, pasteles, ciertos rellenos, panes y algunas otras preparaciones.

**UVILLA, UCHUVA, AGUAYMANTO.** (*Physalis peruviana*). Planta herbácea, de hasta 2 m de altura, de las solanáceas, que crece en lugares superiores a los 1.500 msnm. Se cultiva en la sierra, en particular en Cotopaxi, Pichincha y Tungurahua. Su fruto es redondo, de color amarillo al madurar, con sabor agridulce, envuelto en una suave capa. Se puede comer sola, o como ingrediente de postres, jaleas, mermeladas. Es considerado un alimento con propiedades medicinales muy amplias para fortalecer el sistema inmunológico, y combatir la depresión, el alto colesterol, la diabetes, el asma, etc.



**VACA.** (*Bos Taurus*). Hembra del toro. El término de carne de vaca designa, en cocina, de manera indistinta, a la carne de ternera, novillo, vaca, toro, buey, aunque la textura y sabor de las distintas carnes difieran entre sí. Los nombres de los cortes de esta carne difieren de un país al otro. Se reconoce que cerca de un 30 % del peso de la canal son partes “nobles”, es decir, las piezas de corte más tiernas. Eso no quiere decir, sin embargo, que difieran en su valor nutritivo. Los cortes tienen, por lo general, una cocción diferente de acuerdo con la textura. La carne tierna, por ejemplo, se cuece a la parrilla o al horno, mientras que las menos tiernas se emplean para guisar o para las sopas.

**VAINILLA.** (*Vanilla planifolia*, *V. fragans*). Planta trepadora de la familia de las orquídeáceas, originaria de América tropical. De sus frutos en forma de cápsula, de unos 12 cm de largo, se obtienen gotas de bálsamo de vainilla, de gran uso en fina confitería, helados, perfumes, yogures y pudines, e igualmente en repostería en la elaboración de chocolates finos. El producto natural, la vainilla, de alto precio, es sustituido por la vainillina, un producto sintético, mucho más barato, que deja un regusto desagradable.

**VAINITAS.** (*Phaseolus vulgaris*). Habichuelas o fréjoles verdes o tiernos, conservados dentro de su vaina y preparados así.

**VAJILLA.** Conjunto de platos (hondos, llanos y de postre), vasos, fuentes y demás vasijas destinadas al servicio de la mesa. Es decir, para transportar, servir y facilitar el consumo de los alimentos. Algunos incluyen a los cubiertos en la vajilla, pero pertenecen, en realidad, a la cubertería.

**VAPOR, AL.** Forma de cocer los alimentos colocándolos sobre una rejilla puesta sobre un líquido en ebullición, sin que llegue a tocarlos.

**VASIJA.** Recipiente empleado para contener líquidos o alimentos sólidos.

**VASO.** Recipiente que presenta, por lo general, forma cilíndrica, y se emplea para beber líquidos.

**VELORIO, COMIDA DE.** Cuando se realiza el acto de velación de un fallecido se acostumbra a ofrecer, a partir de las doce de la noche, una tasa de infusión de café y una comida que consiste en varias preparaciones. Entre los platos ofrecidos figura, entre otros, el bollo de maní con choncho, la fritada de cerdo, la tortilla de yuca, la tortilla de maíz, el pan seco, el pan de almidón, el corviche, el caldo de gallina criolla, el estofado de gallina y la torta de yuca dulce. En algunas zonas de Manabí y de Santa Elena se acostumbra a servir cada noche del velorio de un pariente fallecido las comidas que, en vida, eran sus preferidas. Cada noche durante el período de velación se deja la mesa puesta con los manjares preferidos del muerto, para que la familia consuma, al otro día, las sobras dejadas por el fallecido. También había la costumbre de llevar comida hasta la sepultura del muerto en el cementerio. Pero, a

partir de 1950, la costumbre se debilitó con la transición de la sociedad rural a la urbana en la región manabita. Dentro de ese contexto de interrelación entre la vida, la muerte y las creencias religiosas se desarrolló la celebración de la fiesta de “Los Ángeles Somos”, una costumbre probablemente indígena que consistía en brindar a los asistentes durante cada noche del velorio una muestra de las comidas preferidas por el muerto. (Regalado, 2016) refiere los pormenores de la fiesta del Sikin cada primer día de noviembre, el día de los muertos, cuando grupos de niños salen a las calles diciendo: “Ángeles somos, del cielo venimos, sikin pedimos”. Esa costumbre, ligada a la religión, se celebra tradicionalmente en la costa colombiana, en particular en Cartagena, con el nombre de “El Día de los Angelitos”: grupos de niños salen a las calles pidiendo caramelos a los vecinos, cantando: “Ángeles somos, del cielo venimos, pidiendo limosna para nosotros mismos” (El Heraldo, Cartagena, 31.10. 2016).

**VENADO.** (*Odocoileus virginianus*). Mamífero grande representado como de la familia de los cérvidos, rumiante, herbívoro, con astas ramificadas, difundido en todo el continente americano, con algunas áreas de concentración en bosques de América Central y América del Sur. Es representado como el “símbolo patrio” de la fauna de algunos países como Honduras y Costa Rica. Presenta una alzada promedio de unos 70 cm y un peso, en América del Sur, de 60 a 70 kg., siendo el macho mayor que la hembra. Se distingue por su cola blanca. Su carne es comestible y muy estimada para el consumo, pues se alimenta de hojas tiernas, frutas y semillas. Constituye una caza de subsistencia para los pobladores rurales con el propósito de complementar el aporte proteínico de su alimentación o es objeto de caza ilegal para la caza deportiva o comercial, para aprovecharse de su carne, sus cuernos y su piel. La caza indiscriminada ha puesto a la especie al borde de la extinción en el Ecuador. Se le encuentra cada vez menos en bosques tropicales secos y subhúmedos. Hay en el Ecuador otras especies de venado, como el venado paramero (*O. ustus*), que habita por encima de los 3.500 msnm.

**VENTEADOR, AVENTADOR.** Una especie de abanico plano usualmente elaborado con tejido de paja mocora, o hecho con una latilla de guadua, para ventear el carbón o leña y para avivar el fuego en el horno de leña.

**VERDE.** Nombre que se usa en el Ecuador, y en particular en la provincia de Manabí, para designar al plátano macho, que se cuece para comerlo. Algunos creen que el plátano, por su abundancia y por las preferencias de consumo en el país, es originario del Ecuador, pero, en realidad, es de origen asiático, y fue introducido a América, desde las islas Canarias, por los españoles a principios del siglo XVI. El fruto es una baya falsa de piel gruesa y de color verde, que se torna amarillo al madurar. Su pulpa es de color entre blanco y amarillo crema, y su textura es áspera. El fruto o baya viene en racimos compuestos por dedos, de número variable dependiendo de la variedad. La pulpa de la fruta no se consume cruda (como si se hace con el banano o guineo), sino que se cuece: sancochada, frita, horneada o asada. La provincia de Manabí destaca en la producción de verde o plátano, con más de 52.000 ha plantadas, que producen el 48,5 % de la producción nacional de plátano. Manabí es muy importante en la producción de plátano, pero no de banano. La mayor producción de banano del Ecuador procede de Los Ríos, Guayas y El Oro.

**VERDE ASADO.** Plátano verde, descascarado, asado, directamente sobre brasas, o horneado, en horno alimentado con leña o carbón, o en horno eléctrico. El procedimiento corriente de asado consiste en arrimar el plátano verde pelado a una fuente de calor, sin exponerlo directamente al fuego, sino al rescoldo.

**VERDE HORNEADO.** Plátano verde preparado en horno, a una temperatura cercana a 180 ° C, durante 20 a 30 minutos.

**VERDE SANCOCHADO.** Plátano verde, pelado, que se cocina en agua con sal.

**VERDE Y MADURO. ASPECTOS NUTRICIONALES.** Entre el plátano verde y el plátano maduro existen diferencias nutricionales. La más importante es la relacionada con la carga o índice glucémico, que depende del estado de madurez del fruto. El plátano verde está formado por 80 % de almidón y un 7 % de sacarosa, mientras que el plátano maduro posee un 5 % de almidón y el 90 % de sacarosa. La diferencia más importante es el contenido en almidón, que es un polisacárido de moléculas de glucosa que libera su energía poco a poco en el torrente sanguíneo: su absorción es en sangre y produce menor impacto en la glucemia y en respuesta de insulina. La sacarosa, por su parte, está formada por una molécula de glucosa y otra de fructuosa, y su absorción es más rápida en sangre, produciendo un mayor impacto en la glucemia y respuesta de la insulina. Entre los dos, el consumo de plátano verde es más conveniente que el maduro en relación con el índice glucémico (IG). En el verde el IG es 40 y en el maduro 65. La ingestión de un alimento con IG alto eleva la glucosa o azúcar en sangre más rápido que uno con IG bajo, lo que es muy importante para el paciente diabético. El plátano es rico en vitamina A, que ayuda al desarrollo de los tejidos y es protector de las células, y en vitamina B6, o piridoxina, que eleva el sistema inmunitario y ayuda a la formación de la hemoglobina, proteína que capta el oxígeno de los alveolos pulmonares y lo lleva a los tejidos. El almidón contenido en el plátano, en especial el verde, es un carbohidrato complejo que se comporta como un almidón resistente o retrógrado, que casi no se digiere y actúa más como una fibra beneficiosa para la digestión. El plátano es rico en minerales como potasio y magnesio. El potasio es necesario para la transmisión del impulso nervioso y para la actividad muscular. El magnesio es útil para el funcionamiento del intestino y mejora la inmunidad. El consumo de plátano solo debe ser controlado para los que padecen de insuficiencia renal, pacientes cuyos riñones resultan incapaces de filtrar los desechos de la sangre.

**VERDURAS.** Término genérico empleado para nombrar algunos vegetales de tallo (palmitos, brotes de bambú, espinaca, acelga, etc.), de raíz (remolacha, zanahoria, rábano, etc.), calabaza, zapallo y otras cucurbitáceas como pepino, de futo (aguacate, aceituna, pimiento, tomate, berenjena), de flores (alcachofa, brócoli, coliflor, etc.), de hoja (espinaca, berro, acelga, etc.), lechugas, coles, bulbos (ajo, cebolla, cebolla puerro, etc.), tubérculos (papa, camote, yuca, etc.), maíz, legumbres (fréjoles, lentejas, garbanzos, soja, alfalfa, maní, etc.). Casi todas las verduras se pueden consumir crudas, y su uso culinario es prácticamente ilimitado. Deben ser cocidas rápidamente, si es necesario, empleando una cocción a fuego vivo y breve.

**VIAGRA MARINO.** Preparación estofada que lleva maní, camarón, pescado, concha, calamar y cangrejo, creada en el restaurante “El Gato portovejense”, a la que se atribuyen propiedades afrodisíacas, que se sirve acompañada de maduro y sal prieta. En realidad, se trata de una cazuela a la marinera con maní.

**VIANDA.** Comida que se sirve a la mesa. / Utensilio metálico para llevar comida preparada para el trabajo o la escuela, compuesto por varios compartimientos, unidos por un asa que sirve para transportarlos. Esa vianda ha cambiado de aspecto y está hecha de otros materiales.

**VICHE, BICHE.** Sopa emblemática de la cocina montuvia manabita que lleva pescado, camarón o guariche, yuca, choclo, zapallo, camote, achocha, habas verdes, fréjol largo, plátano maduro, maní molido cocinado con agua, achiote, comino, sal, ají, pimiento, cebolla colorada, cilantro, cebolla verde, orégano. bolitas de plátano verde rallado mezclado con maní molido. Algunos ponen a cocinar el maní en agua al inicio de la preparación con un poco de sal para que “engorde”. Es un plato que se sirve principalmente a la hora del almuerzo y en las celebraciones privadas. En la zona norte de Manabí, el viche es servido como plato fuerte, acompañado de arroz blanco. Ahora se sirve en los pequeños restaurantes como un plato fijo en el almuerzo del viernes. El término iche aparece, como sufijo, en el nombre de varias preparaciones culinarias ecuatorianas, en particular de Manabí, como ceviche o cebiche, corviche, trolliche, viche. El nombre de cebiche o ceviche es compartido con la gastronomía peruana, que tiene un plato parecido al cebiche o ceviche ecuatoriano, guardando cada uno sus características distintivas. El geógrafo peruano Javier Pulgar Vidal, citado por el escritor José María León Cabrera, señaló que la palabra viche es voz chibcha que quiere decir tierno, mientras en quechua pescado tierno se dice Siwichi. Algunos señalan que todo lo que se apellida viche viene del mar. Algunos sostienen que el viche es una preparación originada en la zona centro y sur de Manabí, aunque también es popular en las provincias de Santa Elena y Guayas. / En Colombia la palabra viche o biche designa a un fruto o animal que aún no ha cumplido su proceso de maduración. Además, biche es el nombre de una bebida alcohólica del Pacífico colombiano Valle Chocó, Nariño, Cali. Específicamente en Buenaventura, cerca de Cali, que se destila a partir del jugo de caña de azúcar, y a la que se atribuyen propiedades afrodisíacas. De la misma forma, la palabra viche procede de la lengua bantú centro-este de África, que quiere decir verde o crudo.

**VINAGRE.** Líquido obtenido de la fermentación del vino o del alcohol debido a la acción del *Acetobacter aceti*, que convierte el etanol en ácido acético, en presencia de oxígeno del aire. El vinagre se utiliza como condimento y como sazónador de salsas como la vinagreta. Su acción acidificante impide la oxidación de las frutas y verduras, retrasa la acción de las enzimas que destruyen la vitamina C, prolonga la duración de los alimentos en maceraciones, marinadas y conservas, y proporciona a los alimentos un sabor agríndice.

**VINAGRE DE GUINEO.** Jugo desprendido de bananos maduros, especialmente de la variedad Gross Michel, colocados en un envase hermético, y dejados en reposo entre ocho y quince días. Luego, ese líquido se cuele primero con un cedazo y después con un trapo limpio. Para conservarlo, se envasa en un frasco con tapa hermética.

**VINAGRETA.** Salsa elaborada a base de aceite, cebolla, perejil, vinagre y sal. Otra receta se hace con aceite, vinagre, sal y pimienta.

**VINO.** Bebida alcohólica obtenida de la fermentación del mosto o zumo de la uva *Vitis vinífera*. Las primeras experiencias ecuatorianas en la producción de vino se remontan a 1544, en el valle de Chota, pero, desafortunadamente, sin continuidad. Después hubo varios emprendimientos industriales como Chaupi Estancia Winery, en el valle de Yaruqui, en 1994. Unos años más tarde, hacia 1999, nació el viñedo Dos hemisferios con cepas traídas de Argentina, que se plantaron en tierras costeras de San Miguel del Morro, cerca de Playas, en la provincia de Guayas. El vino es una bebida alcohólica muy consumida en Europa, pero de reciente difusión en el Ecuador, de consumo limitado aún como bebida para compartir socialmente y como ingrediente en la cocina. Poco a poco su consumo fue abriéndose paso. El viñedo Dos Hemisferios, ha logrado cierto reconocimiento nacional, produciendo unas 300.000 botellas anuales, con fuertes planes de expansión. El establecimiento de viñedos en la provincia de Manabí es una posibilidad de interés para la economía provincial, en especial porque ya otras provincias de la Costa, como Santa Elena y Guayas, fueron pioneras en la región para la producción de uvas de mesa y de vinificación. En cuanto al inicio del consumo en Manabí, hay ciertas referencias que permiten suponer que el uso del vino como bebida y como ingrediente en la cocina manabita se generalizó con la llegada de los técnicos franceses que instalaron el ferrocarril Bahía-Chone. Entonces, las importaciones entraban por Bahía: las revistas y la moda del vestido, la champaña y el vino.

**WAHOO.** peto, pez sierra. (*Acanthocybium solandri*). Es un pez que vive en las aguas del océano Pacífico. Mide en promedio unos 100 cm y pesa entre 9 y 18 kg. Su carne blanca es muy apreciada en la cocina manabita para elaborar cebiche. Se prepara también frito, apanado, a la plancha, en deditos.

**WOK.** Utensilio típico de la cocina oriental, en particular de la cocina cantonesa china, que consiste en la combinación de una sartén y una olla, que tiene forma cóncava, con fondo redondo y paredes curvadas, que reparte el calor de manera uniforme, constante e intensa, para que los alimentos se cocinen rápidamente, permaneciendo siempre en el fondo. Su técnica consiste en poco aceite, fuego vivo y remoción constante de los alimentos. Es muy útil para saltear los alimentos.

**WORCESTERSHIRE, SALSA INGLESA.** Salsa universal, creada en Inglaterra por influencia de cocineros hindúes durante los tiempos de la colonización de la India. Contiene, entre otros ingredientes, soja o soya, vinagre, melaza, salsa de boquerón, chalotes, azúcar, tamarindo, cebolla, anchoa, ajo, clavo de olor. Se emplea regularmente en la cocina manabita.

W W



**YAPA.** Pequeña porción que el vendedor ofrece, voluntaria, y de manera adicional, al comprador. El término *yapa* procede del quechua *yapai*, y significa ayuda, aumento, regalo. En otras partes, como Venezuela, se dice ñapa. En España es una vieja práctica que se conoce con el nombre de adehala.

**YAPINGACHOS, LLAPINGACHOS.** Preparación típica de la Sierra hecha con papas majadas, queso desmenuzado, mantequilla, achiote y sal. Con la mezcla de esos ingredientes se elabora una masa para hacer tortillas que se fríen en un sartén con poca grasa hasta dorarlas. En la Costa se sirve también, incluso desde el siglo pasado. La receta con ese nombre aparece en un recetario manuscrito de la Costa correspondiente a 1953, que se sirven acompañados por un huevo frito y tajadas de maduro frito, bañadas de salsa de maní, hecha, según el recetario, de maní molido mezclado con un refrito de color. Ese plato probablemente vino a la Costa traído por un migrante o viajero serrano, pero luego se adaptó a los ingredientes de la Costa, para convertirse en el yapingacho o pastel de yuca, en el que algunos sustituyen la papa majada por la yuca sancochada y majada. Suele agregarse huevos batidos y se rellena de queso. Antes de freírla, se le unta clara de huevo en la superficie. Desde diversos autores podemos encontrarla como Llapingachos.

**YERBABUENA, HIERBA BUENA.** (*Mentha piperita*, *M. spicata*). Planta herbácea cuyas pequeñas hojas son empleadas, tanto en perfumería como en cocina, por su aroma y sabor intenso y fresco. En la cocina se usan para condimentar muchas preparaciones: hortalizas, carnes, hasta helados y bebidas y, en especial, ciertas salsas. Se la emplea también como medicamento por sus propiedades relajantes, como calmante de estados nerviosos y para aliviar dolores menstruales.

**YOGUR, YOGURT.** Producto derivado de la leche, fermentado, de sabor algo ácido, originario de Turquía y de Los Balcanes, en particular de Bulgaria, elaborado a partir de leche entera o descremada, que se ha pasteurizado, a la cual se le agrega, por lo general, leche en polvo para aumentar su contenido de sólidos totales. Se elabora con *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus thermophilus*, a 45 ° C. Estos bacilos son beneficiosos para aumentar la flora intestinal y mejorar la digestión.

**YUCA.** (*Manihot esculenta*). Planta euforbiácea, perenne, de hojas lobuladas e inflorescencia en panojas de flores blanco-verdosas. Su fruto es una raíz tuberosa, cilíndrica y oblonga, que puede alcanzar hasta 1 m de largo, unos 10 cm de diámetro. La planta es originaria del centro de América del Sur. Fue uno de los principales cultivos domesticados de América del Sur y en América Central. Hay registros de su cultivo entre los mayas hace unos 1.400 años en Joya de Cerén, en El Salvador. Muy importante en el consumo en Paraguay, donde se cultivan más de

300 variedades, y en la región amazónica, donde se conocen y cultivan cientos de variedades. La raíz es muy perecedera, y se descompone de manera rápida por su alto contenido en almidones. No contiene gluten, por lo que su consumo puede recomendarse a enfermos celíacos. La cáscara es dura, leñosa, y no comestible. La pulpa es de color blanca o crema, e incomedible antes de su proceso de tratamiento para eliminarle sus componentes tóxicos. Excelente fuente de energía de bajo costo. Su raíz reservante es rica en carbohidratos, en algunos minerales como potasio, y en vitamina B, aunque tienen bajo contenido en proteína, que no supera un 2 % de su peso en fresco. Se distingue, en la práctica, dos tipos de yuca para el consumo: la yuca dulce y la yuca amarga, dependiendo de la cantidad de ácido cianhídrico, un principio venenoso que, a ciertas dosis puede ser mortal. La yuca contiene, en distintas proporciones según su tipo, un glucósido cianogénico llamado linamarina que, por efectos de la enzima linamarasa, origina ácido cianhídrico, que puede ser eliminado mediante el cocimiento de la pulpa, en el caso de la yuca dulce, o por la extracción del veneno mediante métodos de torsión y luego cocción de la harina resultante. La concentración del ácido cianhídrico en la planta depende del tipo de suelo donde se cultiva la planta. La zona yuquera de Manabí es, por excelencia, Maconta, Bijagual, Calderón y Miguelillo. Aparte de la provincia de Manabí, destacan en la producción de yuca las provincias de Santo Domingo de los Tsáchilas, Loja, Esmeraldas, Cotopaxi, Los Ríos y las provincias de la Amazonía, en particular Morona Santiago. Al mercado de Portoviejo llegan con regularidad 17 variedades de yuca, de acuerdo con los meses de cosecha. Entre ellas, tecol o colombiana, cáscara dura, provinciana, cascaruda, cogollo morao, etc. Grandes demandantes del producto son los restaurantes populares, huecas, cevicherías, o agachaditos, que venden viches y encebollados. Las variedades preferidas para elaborar el encebollado son dos: la cogollo morao y la provinciana, porque no se “desvanecen”, es decir, no se disuelven. La yuca se emplea para el consumo humano, como ingrediente en las comidas, su harina para la producción de galletas y pan, como aglutinante en la industria cárnica de embutidos y en la producción de sopas deshidratadas, como espesante en la producción de compotas para bebés, en productos dietéticos, talcos medicados y como insumo en la industria de pegantes.

**YUCA AMARGA.** Yuca que contiene una proporción de 0,005 a 0,02 % del glucósido linamarina que produce toxicidad. Esta yuca puede ser desintoxicada por varios métodos. Uno de ellos es la cocción, por encima de los 75 ° C, y luego su secado al sol o al aire, seguido del machacado para elaborar harina que es la materia prima para hacer la torta de casabe, tal como se acostumbra en algunos lugares de la Amazonía ecuatoriana. Otro es el método húmedo, por la acción del agua, que consiste en sedimentar, lavar, secar y moler la fécula de la raíz.

**YUCA ASADA.** La yuca pelada, lavada, y remojada en agua con sal, se hornea a fuego suave, unos 150 ° C. Se sirve, acompañada por lo general con sal prieta.

**YUCA DULCE.** Yuca que contiene de 0,005 a 0,0075 % de linamarina, que puede consumirse tras cocerla, por volverse inocua. Con esta variedad de yuca no se elabora el casabe, por su menor contenido de almidón en comparación con la yuca amarga.

**YUCA FRITA.** La yuca pelada y lavada se pone a cocinar en agua con sal hasta que ablande. Tras retirarla del fuego, se pasan los trozos en huevo batido y se fríen en aceite caliente. Es un buen acompañante de carnes, queso o huevo frito.

**YUCA HERVIDA.** La yuca, cortada en trozos grandes, se pone a hervir o sancochar en agua con sal hasta que ablande.

**YUCA HORNEADA CON MANÍ.** La yuca, cortada en trozos grandes, se hierve hasta que ablande, reservándola. Aparte se mezcla maní quebrado, cebolla picada, pimiento, comino, pimienta, orégano y sal. En esta mezcla se ponen los trozos de yuca sancochada y se hornean a fuego suave.

**YUCA. PREPARACIONES REGIONALES.** La yuca, el maíz y el maní figuran entre los productos ancestrales de la cocina manabita, junto con algunos productos del mar, del río y del monte. La yuca forma parte de muchas preparaciones regionales, entre las más destacadas podemos nombrar: pastel de yuca, también llamado yapingacho de yuca, caldo de yuca con queso, chifle de yuca, estofado, encebollado, hornado de chanco con yuca, pan de almidón de yuca, picante de yuca, sopa de yuca, torta dulce con raspadura, tortilla de yuca, viche, yuca asada, yuca frita, yuca sancochada.



**ZANAHORIA.** (*Daucus carota*). Hortaliza bianual, de las apiáceae o umbelíferas, originaria de Europa y Asia, considerada la especie de mayor importancia y más consumida dentro de la familia. Su fruto es una raíz de color anaranjada o blanca, comestible, rica en vitaminas A, complejo B y E, en minerales como potasio y fibra. Se puede comer cruda, cocida, frita, horneada. Es importante como alimento (por sus vitaminas, minerales y fibra) y por sus propiedades medicinales, por su condición de antioxidante y su contenido de opsina, que ayuda a una mejor visión. La zanahoria se cultiva en la Sierra, entre los 1.800 y 2.300 msnm, en particular en valles interandinos: el valle de Machachi, de Pichincha, y en el valle de Cambo, en Tungurahua.

**ZANAHORIA BLANCA, APIO CRIOLLO, ARRACACHA.** (*Arracacia xanthorrhiza*). Hierba perenne, de ceca de 1 m de altura, con tallo cilíndrico, cultivada principalmente por su raíz reservante, farinácea, de 20 a 30 cm de largo y 10 cm de ancho, con pulpa de color blanco, amarillo o anaranjado, de acuerdo con la variedad. Muy apreciada en las dietas especiales de niños, ancianos y convalecientes por su fina harina de elevada digestibilidad, alto contenido en calcio, fósforo y vitamina A. Su raíz se parece en la forma a la zanahoria, pero más engrosada. Planta originaria de la zona andina (Ecuador, Perú y Colombia). Es considerada una de las plantas domesticadas y de consumo más antiguas de América. Se cultiva en los valles interandinos, como San José de Minas, en Pichincha; el valle de Intag, en Imbabura; Baños (Tungurahua) y en la provincia de Loja.

**ZAPALLO.** (*Cucurbita maxima*). Planta cucurbitácea, de origen americano, con el fruto más grande entre las especies de su género. Zapallo es nombre genérico para varias calabazas americanas, cultivadas en la región desde hace varios miles de años, desde el período de Las Vegas, en la actual provincia de Santa Elena. El zapallo, el maíz, el lerén, el maní se cuentan entre las primeras plantas domesticadas en la Costa ecuatoriana, e incluso de América tropical. En la cultura de Las Vegas la base de la alimentación era la recolección de plantas silvestres y de pequeños animales, la caza y la pesca. El nombre de zapallo proviene de la voz quichua *sapallu*, Entre ellas, las variedades de color amarillo tienen la pulpa un poco más dulce que las otras, y se usan como ingredientes en algunos platos tradicionales como viche, caldo de hueso de res, crema de verduras, bolas de verde, menestras con maní. Sus semillas cocinadas y secas se comen, al igual que el maní tostado.

**ZAPOTE.** (*Colocarpum sapota*). Árbol de hasta 30 m de altura, de copa esférica, cuyo fruto es una baya de forma ovoidea o elipsoidal, con cáscara dura y grisácea, con una sola semilla en su interior, envuelta por una pulpa roja o amarilla, comestible, dulce y muy aromática.

**ZAPOTE AMARILLO.** (*Quararibea cordata*). Árbol bajo, originario de los Andes, con fruto ovoide, de pulpa amarilla, dulce, aromática y comestible en fresco.

**ZAPOTE BLANCO.** (*Casimiroa edulis*). Árbol alto, cuyo fruto tiene forma esférica o alargada, de pulpa de color amarillo, dulce, comestible, muy nutritiva.

**ZONAS GASTRONÓMICAS DE MANABÍ.** En Manabí existen, según la Dra. Libertad Regalado, cinco zonas gastronómicas, determinadas, de acuerdo con su criterio, por un plato típico ordenador. La primera, la del greñoso, comprende Jipijapa, 24 de Mayo, Paján y Puerto López. La segunda es la del entomatillado o entomatado: Pimpiguasí, Junín, Calceta, Tosagua. La tercera es la del borroque o chicha de chontilla: Jama, Pedernales, San Isidro, Bolívar, El Carmen y Flavio Alfaro. La cuarta es la de La tonga: Chone, El Carmen, Flavio Alfaro, Bolívar. La quinta es la del seco de chivo: Montecristi y poblados de Jipijapa, como Quimís, Sancán, Julcoy. En la práctica, resulta muy difícil establecer con precisión una zona gastronómica refiriéndola dentro de los límites de una misma provincia, ya que algunas provincias de la costa comparten varios platos que son emblemáticos de su culinaria, tales como: el encebollado, el ceviche, el bolón, la hallaca, la tonga, el caldo de gallina criolla, la morcilla o el corviche. Sin embargo, este criterio es de gran importancia y resulta de una revisión general del corpus culinario de la provincia. En una provincia concurren, por lo general, diversas zonas de vida y ambientes geográficos que condicionan la producción de ingredientes que son, en última instancia, los elementos que determinan los platos tradicionales de esos lugares. De tal manera que en una misma provincia se solapan las preparaciones, una sobre la otra, sin reconocer fronteras. En la región norte se producen, por ejemplo, cítricos, plátanos, arroz, leche, carne, queso y peces de agua dulce. Cómo escoger una única preparación que los represente. Desde el punto de vista de la cultura conviven en la provincia dos culturas regionales: la del montuvio y la del cholo. Cada una guardando sus peculiaridades diferenciales y sus puntos de encuentro, signadas por la prevalencia o no de población rural y urbana. Desde el punto de vista de la geografía, coexisten dos grandes ecosistemas: el bosque tropical seco, con sus zonas áridas y semiáridas de buena parte de la costa sur, y el del bosque tropical húmedo, con sus zonas de transición, que influyen en los ingredientes producidos. En las zonas costeras, las preparaciones culinarias reflejan las disponibilidades de diversas especies, dependiendo de la cercanía o lejanía de la plataforma continental, y de la abundancia de mariscos relacionados con la existencia o no de áreas de manglares. La localización y abundancia de especies piscícolas marinas está en relación con ciertos tramos de la línea costera o la distancia de la costa, pues hay especies de aguas superficiales y otras de aguas profundas. O de especies obtenidas de actividades de acuicultura. En las zonas agropecuarias se nota la especialización de ciertas

áreas de producción: en arroz, maní, plátano, caña de azúcar, cacao, café, cítricos, o de ganado bovino de carne o de doble propósito (carne y leche), complementado con la producción de leche y de queso. Uno de los productos más emblemáticos de la provincia a nivel nacional, el queso chonero, se produce solo en ciertas zonas de la geografía provincial. La producción de dulces y de aguardientes tiende a concentrarse en algunas áreas por dictados de la geografía, la historia y la cultura. No es gratuito, ni un hecho casual, que la producción de dulces se concentre en Rocafuerte o en Junín, en relación con el cultivo de la caña de azúcar, o que la producción de lácteos y sus derivados se desarrolle en la mayor zona ganadera de Manabí. La historia y la economía también dan su aporte al desarrollo de la especialización culinaria de ciertas regiones, como la zona sur de Manabí, donde se desarrolló una fuerte cultura cafetalera, que creó un polo de desarrollo cultural y una vía de influencia de la cocina europea en Jipijapa, un gran exportador de café. Gallardo de la Puente (2012) señala tres zonas gastronómicas para Manabí, basándose en los biomas existentes: la franja árida y seca y dos zonas cercanas a ríos, lomas y montañas. En la larga franja árida y seca, donde están los cantones de Pedernales, Jama, Sucre, San Vicente, Jaramijó, Manta, Montecristi, Jipijapa y Puerto López, destacan, de acuerdo a su criterio, el ceviche manaba con pescado y mariscos, el greñoso, el hornado de pescado, los bolones de verde, los majados rellenos de chicharrón, queso o maní., con algunos platos particulares como el ceviche con maní y aguacate de Jipijapa, el caldo de bolas de verde con queso de San Vicente y Bahía de Caráquez y la tortilla de pulpo de Puerto Cayo. En las zonas cercanas a ríos, lomas y montañas, que comprenden los cantones de El Carmen, Flavio Alfaro, Chone, Pichincha, Santa Ana, Olmedo, Paján, 24 de Mayo, Portoviejo, Junín, Bolívar, Rocafuerte y Tosagua, destacan la sal prieta, los quesos frescos y salados, la morcilla, la longaniza con maduro, el viche, el aguado de gallina criolla, el suero blanco, la guatita, la menestra de carne “pásame al otro lado”, las coladas de maíz, la mistela, el rompope y la chucula. Para establecer una zonificación gastronómica que obedezca a criterios regionales es recomendable aplicar varios criterios de análisis (histórico, geográfico, ecológico, económico) con el fin de ofrecer una mirada más integral, combinando los criterios empleados (Cartay, R. 1997a). En la zona norte de la provincia, desde Muisne (al sur de la provincia de Esmeraldas), hasta Cabo Pasado, se encuentra el límite del corredor del Chocó biogeográfico que va desde Panamá hasta el Ecuador. En esa zona predominan planicies fluvio-marinas, manglares y pequeñas cordilleras con ecosistemas de bosque húmedo tropical. Allí, en esa zona, los españoles encontraron a su llegada tres territorios indígenas: Quiximíes, Coaque y Pasao. Cojimíes es una zona con grandes ríos y vegas. Donde se cultivaba camote, yuca y árboles frutales. Coaque era un poblado indígena grande, con 300 a 400 bohíos, de una gran producción agrícola relativa, que fue saqueado por los españoles. Cabo Pasado estaba habitado por indígenas belicosos: “caribes que se comen unos a otros”, escribe el cronista Juan Ruiz de

Arce. La región central de la actual Manabí presenta tres ecosistemas predominantes: la llanura costera semiárida, la cordillera costera subhúmeda y las tierras altas húmedas y subhúmedas (Zeidler y Pearsall 1994). En esta zona había poblados pequeños y pueblecitos de pescadores, que explotaban las zonas aluviales, los estuarios y los manglares, y las laderas de los cerros con cultivos agrícolas, de tal manera que los pobladores de la franja costera y los valles del interior practicaban una combinación de agricultura rudimentaria con pesca artesanal, así como una floreciente artesanía y un importante comercio marítimo. En esa zona había, según una crónica del siglo XVI, “muchos indios y pueblos, cogíase mucho maíz, beven de pozos y no ay frutas. Es tierra de mucho pescado”. En Puerto Viejo, dice Diego de Trujillo, había maíz, pescado y frutas de la tierra, papayas. Había miel, hecha de maíz. En la zona del río Portoviejo, ya en la época colonial, se cultivaban los valles internos y las zonas altas. Esa diversidad de cultivos fue mayor en las zonas altas por la disponibilidad de agua, haciéndose más eficiente la agricultura en las zonas próximas al mar. En tierra adentro, Picoaza, hallaron lúcumas, caimitos y patos. Eso cambió en el tiempo. Ahora en la zona alta se establecieron cultivos permanentes, en especial los cítricos, que reemplazaron al algodón, la jícama, el camote y el tabaco (González, 2014). En la parte de Charapotó, ahora cantón Sucre, había en tiempos de la colonización española, grandes salitrales, se explotaba el mangle cercano y sus productos animales asociados, y se administraba el agua con un sistema de albarradas (Instituto de Patrimonio Cultural/ Senescyt/ Universidad de Cuenca, 2014). En la zona sur de la provincia predominaba una vegetación de bosque seco tropical, con ciertas áreas semiáridas, que fue intervenida en la medida en que se ampliaba la frontera agrícola. En esta zona se encuentra el valle del río Jipijapa, que va desde la cordillera de Colonche hasta Puerto Cayo, que está sujeto a sequías estacionales. Allí los indígenas manteños desarrollaron un sistema hidráulico de albarradas o jagueyes, para captar agua en épocas de lluvia y usarla para el consumo humano y para fines agrícolas.

**ZUZUNGA.** Utensilio cóncavo hecho de mate (*Cruscentia kujete*, *C. alta*), que se corta, limpia, perfora con un clavo, que se emplea para cernir granos como maíz, arroz, avena y otros.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Abadia, G. (2003). *ABC del folklore colombiano*. Bogotá: Panamericana Editorial.
- Álava Párraga, E.C. (2013). *Manabí: creencias, costumbres y tradiciones. Vivo folklore montuvio*. Guayaquil: ESPAM-MFL. 2 tomos.
- Álvarez Solórzano, L. V. (2014). *Investigación y puesta en valor de los recursos gastronómicos del cantón Pedernales, provincia de Manabí* [Tesis de grado]. Universidad Técnica Particular de Loja.
- Armendariz, M. (2014). *Sabores. La Nueva Cocina del Ecuador*. Quito: M. Armendariz.
- Armendariz, M. (2011). *La cocina del Ecuador. Recetas tradicionales de mi país*. Quito: Asociación de Chefs del Ecuador.
- Astudillo Ríos, J. (2003). *El ají: el picante de los dioses*. Quito: centro de Documentación CIDAP. Gobierno Ecuatoriano.
- Barriga S., R. (2012). Lista de peces de agua dulce e intermareales del Ecuador. *Revista Politécnica*, 30(3), 83-119.
- Beariz, P. (1995). Lista de los peces marinos del Ecuador continental. *Rev. Biol. Trop.*, 44 (2), 731-741.
- Blacio Secaira, K. (2016). *Proyecto de prefactibilidad para la exportación de pulpa de guanábana para el mercado alemán durante el periodo 2016-2018* [Tesis grado]. Universidad UTE.
- Bravo, M.; Vilton Zambrano, C. (2007). *Inventario de peces, moluscos y crustáceos más importantes de La Segua*. Quito: CRHMPHIMA. Asociación Oikos-ICA-PROTEJEC.
- Cabanilla, M. (2014). *Preparaciones típicas a base de plátano de El Carmen, Manabí, La Mana, Cotopaxi*. Quito: IFAD/ UTEQ/ Biodiversity International / European Commission.
- Cárdenas, F.M.; Cobeñas, G.; Álvarez, H.; Hinostroza, F.; Vega, C. (Comp.) (2010). *Utilización de la yuca y el camote en la alimentación humana: las mejores recetas de yuca y camote para su hogar*. Portoviejo: INIAP.

Carrillo, D. 2009. *La industria de alimentos y bebidas en el Ecuador*. Quito: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Cartay, R. (1997a). *La región alimentaria andina*. San Cristobal: Ediciones BATT.

Cartay, R.; Ablan, E. (1997b). *Diccionario de alimentación y gastronomía en Venezuela*. Caracas: Fundación Polar.

Cartay, R. (2005). *Diccionario de cocina venezolana*. Caracas: Alfadil.

Cartay, R. (2016). *La mesa amazónica peruana. Ingredientes, corpus, símbolos*. Lima: Universidad San Martín de Porres.

Cicala, M. (1994, 1771). *Descripción histórica y topográfica de la provincia de Quito de la Compañía de Jesús*. Quito: Biblioteca Ecuatoriana de Aurelio Espinoza Pólit.

Dirección Provincial de Turismo. (2010). *Guía gastronómica de Manabí*. Portoviejo: Dirección Provincial de Turismo.

Espín Zambrano, A.E. (2016). *Estudio del patrimonio gastronómico de la ciudad de Calceta en la provincia de Manabí* [Tesis de grado]. Universidad de Los Andes.

Gallardo de la Puente, C. (2015). *Camarón ecuatoriano. Origen, sabor y tradición*. Quito: Universidad de Los Andes .

Gallardo de la Puente, C. (2015). *La fanesca quiteña. Sabores festivos para todo el Ecuador*. Quito: Universidad de Los Andes/ Alcaldía de Quito.

Gallardo de la Puente, C. (2013). *Coladas moradas y guaguas de pan*. Quito: Universidad de Los Andes / Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador/ Quito Turismo.

Gallardo de la Puente, C. (2013). *El sabor de mi Ecuador*. Quito Universidad de Los Andes/ IICA/ Fioravanti/ Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador.

Gallardo de la Puente, C. (2012). *Ecuador Culinario. Ecuadorian Culinary Art*. Quito: Universidad de Los Andes .

Gallardo de la Puente, C. (S.f.). *Mortiño: la perla de los Andes*. Quito: Universidad de Los Andes / Alcaldía de Quito/ Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador.

Giler de Loor, R. (1982). *Recetas de cocina de Rosathé*. Portoviejo: Imprenta y Gráficas Ramírez.

Giler de Loor, R. (2006). *Recetas de cocina de Rosathé 2*. Portoviejo: R. Giler de Loor.

Gómezjurado Zevallos, J. (2014). *Las bebidas de antaño en Quito*. Quito: PPL Impresores.

González, D. (2014). *Los pueblos nativos del distrito de Puerto Viejo durante el siglo XVII: Crisis y transformaciones*. Quito: Senescyt/ Instituto de Patrimonio Cultural/ Universidad de Cuenca. Estudios Multidisciplinarios.

González, N. y Solís, E. (2010). Características biológico-pesqueras y proceso de elaboración de enlatados de la Pinchagua (*Ophistonema spp.*) en Ecuador. *Boletín Científico y Técnico*, 20 (7): 19-46.

Guadalupe Hurtado, L.I. (2015). *Importancia del maíz como ingrediente de la cocina manabita*. Informe del proyecto del Maíz. ESPAM-MFL.

Gutiérrez, A. (2002). *Dioses, símbolos y alimentación: interrelación hombre-fauna en el Ecuador prehispánico*. Quito: Abya Yala.

Hernández, C.; Josse, C. (1997). *Plantas silvestres comestibles del Parque Nacional Machalilla*. Quito: Abya Yala.

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2010). *Reporte estadístico del sector*. INEC

Jaramillo G., M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*. Cuenca: Talleres Gráficos Universidad de Cuenca.

Larrea Borja, P. (2007). *Suplemento del Ecuador. Diccionario ilustrado lengua española Sopena Aristos*. Quito: Libresa.

León Edgar, (2012). *Sopas la Identidad de Ecuador*. Quito: Cámara ecuatoriana del libro.

Lino Ríos, F.A. (2012). *Proyecto de procesamiento de enlatado de lentejas* [Tesis de grado]. Universidad de Guayaquil.

Martínez, V.L. y Walter, T.L. (2010). El horno manabita: un caso de estudio de interacción de saberes arqueológicos y locales en la provincia de Manabí. *Revista del Patrimonio Cultural del Ecuador/Revista INPC 2*. <https://revistas.arqueo-ecuatoriana.ec/es/revista-inpc/revista-inpc-2/211-el-horno-manabita-un-caso-de-estudio-de-interaccion-de-saberes-arqueologicos-etnograficos-y-locales-en-la-provincia-de-manabi>.

Ministerio de Turismo. (2013). *Ecuador culinario. Saberes y sabores*. Quito: Ministerio de Turismo/ Ministerio Coordinador de Patrimonio/ Asociación de Chefs/ Academia Culinaria del Ecuador.

Naranjo, P. (1991). *Saber alimentarse*. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana.

Paredes Vasconez, I. (1986). *Folklore nutricional ecuatoriano*. Quito: Impreseñal Cía. Ltda.

Paz, R. y Pesantez, Z. (2013). Potencialidad del plátano verde en la nueva matriz productiva del Ecuador. *Revista Científica YACHANA*, 2(2), 203-210.

Pazos Barrera, J. (2014). *La Cocina del Ecuador. Recetas y Lecturas*. Quito: Grupo El Comercio.

Pazos Barrera, J. (2010). *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.

Pino Zambrano, M.C. (2017). Manabí, provincia pionera del Ecuador en tenencia de ganado, no destaca en la producción de leche. *Revista CCCSS. Contribución a las Ciencias Sociales*. <http://www.eumed.net/rev/cccss/2017/01/manabi.html>

Puga Palomeque, C. (2010). *El chigualo manabita: la fiesta navideña montubia*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura del Ecuador.

Ramírez Navas, J.S. (2017). La sal en el queso. *Agronomía Mesoamericana*, 28(1), 303-316.

Ramírez Santos, A. (Ed.). (2006). *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*. Quito: Círculo de Lectores.

Regalado Espinoza, L. (2016). *Indigenismo e identidad en Manabí*. Quito: Abya Yala.

Regalado Espinoza, L. (2010). *Ruta gastronómica de Manabí*. ADMP.

Regalado Espinoza, L. (2014). *Manabí y su comida milenaria*. Ecuador: ULEAM.

Stahl, P.; Norton P. (1984). Animales domésticos y las implicaciones del intercambio precolombino desde Salango, Ecuador. *Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, 4, 83-92.

Stohtert, K.E. y Piperno, D. (2000). La cultura Las Vegas de los Amantes de Sumpa y el contexto del origen del cultivo de plantas domesticadas. *Miscelánea Antropológica Ecuatoriana*, 9, 51-72.

Torres Delgado, K.Y. (2018). *Investigación del Patrimonio Cultural Gastronómico de la fiesta del Inti Raymi en la localidad de Cayambe* [Tesis de grado]. Universidad de los Andes.

Triviño Cusme, D.A. (2018). *Importancia de la producción y exportación de guanábana en el Ecuador y sus perspectivas* [Tesis grado]. Universidad de Guayaquil.

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. (2005). *Cultura gastronómica manabita*. Manta: Departamento de Investigaciones de la ULEAM.

Ulrich, O. (2008). *Comunidades negras y espacio en el Pacífico colombiano*. Universidad del Cauca/ Instituto Colombiano de Antropología e Historia.

Ureta Zambrano, H.; Zambrano Lucas, K. (2016). *El maní como ingrediente fundamental en la cocina manabita*. Calceta: ESPAM-MFL. Carrera de Turismo. Informe Final Tercer Semestre.

Vasco Cabezas, K.P. (2013). *Investigación de la repostería y confitería tradicional de la ciudad de Quito y elaboración de un recetario* [Tesis de grado]. Universidad Internacional del Ecuador.

Vélez Álava, G.S. (2013). *Investigación de la cultura gastronómica del cantón El Carmen, Provincia de Manabí*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial (UTE).

Zapata Acha, S. (2009). *Diccionario de Gastronomía Peruana Tradicional*. Quito: Universidad de San Martín de Porres.

Zeidler, J.A.; Pearsall, D.M. (1994). *Arquitectura Regional del Norte de Manabí*. University of Pittsburg. *Memoirs in Latin American Archaeology*. No. 8. Quito: Libri Mundi.

## **SOBRE LOS AUTORES**

### **Rafael Cartay**

Economista, Master en Economía Agrícola en Colegio de Posgraduados Chapingo, México; Maestría en Desarrollo Agrícola, en Turrialba, Costa Rica; Doctor de Tercer Ciclo en Ciencias Sociales. EPHE. Université de Paris I- Pantheon-Sorbonne; profesor titular jubilado emérito de la Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela; docente investigador de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica de Manabí.



### **Fernanda Buzetta-Ricaurte**

Magister en Gestión de Empresas Turísticas y Hoteleras, en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM); Master en Food City Design, en la Universidad de Parma, Italia; actualmente cursa la maestría en Desarrollo Local, en la Universidad Técnica de Manabí; docente investigadora titular de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica de Manabí; Vicedecana de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica de Manabí; directora de la Escuela Gastronómica de Manabí.



### **Luis Andrade Alcívar**

Doctor en Ciencias Administrativas con especialidad en Gestión y Geoturismo por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos de Perú; jefe de la Unidad de Cooperación Nacional e Internacional de la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí Manuel Félix López; docente e investigador titular de la Escuela Superior Politécnica Agropecuaria de Manabí Manuel Félix López; líder del movimiento Slow Food ALMA “Alimentación Manabita”; presidente de la Asociación Gastronómica de Manabí ASOGASMA; miembro del Comité Nacional de Geoparques de Ecuador.



Este diccionario de cocina manabita agrupa el corpus culinario provincial, compuesto por platillos y bebidas, así como los elementos que lo complementan como manifestación cultural de la cocina. La culinaria, y en general la gastronomía, funciona como un elemento de cohesión de un grupo social en un territorio históricamente determinado, y lo representa frente a los otros grupos para caracterizar su identidad cultural.

La cocina ha funcionado como un mecanismo de resiliencia colectiva, al superar las adversidades que ha vivido el pueblo manabita. Lo ha demostrado como un resorte de recuperación para superar, por ejemplo, la catástrofe del 16 de abril del 2016. Inspiró el florecimiento de una serie de emprendimientos gastronómicos creadores de empleos y proveedores de ingresos en la economía deprimida resultante de los efectos del sismo.

Este diccionario es una respuesta académica en la política de vinculación social de la UTM por estar presente en el desarrollo regional. Este diccionario es el primer diccionario de la cocina provincial, y uno de los pocos que se han elaborado para codificar los términos relacionados con las cocinas regionales del Ecuador.



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE MANABÍ

ISBN: 978-9942-948-69-4



9 789942 948694