

La gastronomía manabita: sabores que van de lo ancestral a lo gourmet.



Edición:
ENCONTEXTO
Fuentes:
andes.info.ec
eltelegrafo
laylita



Foto de eltelegrafo.com

El maní, el maíz, la yuca, el plátano y los infaltables mariscos son parte de los ingredientes estrella de la gastronomía manabita. Con estos productos nativos sus habitantes elaboran sus platos hace más de 5.000 años.

Fotos pág 2, por:
lagentedemanabi.jimdo.com
elantojomanabita.com
cryptorich.com
mystalk.com
tripadvisor.com
sites.google.com
manabiturismo.com
sufacot.com

La historiadora manabita, **Libertad Regalado**, dice que estos platos tienen fortalezas para escalar y, con fuerza, hacia lo que se conoce a nivel mundial como **el turismo gastronómico**. Varias naciones, le apuntan al desarrollo de este sector, y entre ellas destacan **México, Perú, Italia y España**. Ecuador no se queda atrás y trabaja con fuerza para rescatar **los patrimonios gastronómicos**, utilizando herramientas como **la elaboración de un atlas gastronómico**.

Regalado pone como ejemplo lo que sucede en **Manabí**. Con varias instituciones de la provincia se afinan detalles para buscar lo que sería la investigación de cara a elaborar un documento. En éste se incluirían, desde cada uno de los 22 cantones, **los platos ancestrales más representativos** y, por consiguiente, aglutinarlos en una propuesta para que sea considerada en un futuro cercano, a fin de que esta gastronomía **sea declarada como patrimonio**.

La ancestralidad juega a favor, pero se necesita de una inversión para mejorar las condiciones de infraestructura, especialmente, de los gobiernos locales. En la actualidad, la provincia de Manabí cuenta con una herramienta vital para llevar adelante **su propuesta gastronómica, como patrimonio del país**.

El maní y el maíz, junto a los mariscos, forman parte fundamental de la identidad de esta provincia, por siglos. Cada año, hay dos eventos que resaltan las costumbres y la vinculación de **lo ancestral con la cocina moderna**: Semana Santa y Día de Difuntos. Esta provincia tiene **más de 40**

platos reconocidos. Para la semana mayor se escogen 12 en algunos cantones y, en otros, bastan con siete.

Sin duda, entre los ingredientes de mayor uso destacan el maní y el maíz. Pero ¿qué se requiere para lograr su ascenso desde lo ancestral hacia lo gourmet?

Algunos entendidos consideran que lo primero debería ser trabajar en una especie de ordenamiento, mejoramiento, manipulación y presentación de lo que Manabí tiene desde hace más de 5.000 años; es decir, **sus productos nativos**. De ahí, poco a poco subir hacia los niveles de lo gourmet.

Manabí, sin duda, **es una potencia gastronómica ancestral**. Los saberes ancestrales sobre gastronomía **siguen pasando de generación en generación**, y eso hace que la historia **se siga escribiendo día a día**. Entre los platos más conocidos y requeridos, son: viche, natilla, picante de pescado, ensaladas con vegetales, legumbres nativas, entre otros.

La tonga, un plato ancestral que no pierde vigencia. La provincia litoral de Manabí no sólo se caracteriza por sus paradisíacas playas y paisajes, sino por su vasta y exquisita gastronomía. Quienes visitan esta provincia, la tercera más poblada del Ecuador, no se pueden ir sin degustar los distintos platos tradicionales de este lugar. **Uno de ellos y muy apetecido es la tonga**.

Este plato ancestral está hecho a base de arroz, salsa de maní, seco de gallina criolla o pollo (o con cualquier otro tipo de carne), maduro, envuelto con varias capas de hojas de plátano.

Se lo prepara desde hace cientos de años; nació de la necesidad que tenían los montubios manabitas, de llevar su comida a sus largas jornadas de trabajo en el campo. Las mujeres envolvían la comida en hojas de plátano, para su preservación y para mantenerla caliente, pues éstas impiden cualquier filtración y mantiene el sabor intacto de los alimentos.

Los ingredientes se cocinan en ollas de barro y a leña que le da un mejor sabor a la comida. En las vasijas de barro se cocina por separado el arroz, el seco de gallina o de pollo (también puede ser de carne de res, chancho, pescado, camarón) y **la salsa o gordo de maní**, que es el toque clave y primordial de este plato. Elaborar este plato lleva entre una hora u hora y media.

Una vez cocinados todos los ingredientes, sobre las hojas de plátano -previamente ahumadas- se procede a colocar una generosa porción de arroz, luego se echa abundante salsa de maní, la presa de gallina o pollo y se envuelve con los extremos de las hojas. Una vez envuelta la tonga, se deja reposar unos cinco minutos, para que todo se compacte y está listo para servirse.

El Biche

Es uno de los platos que se proyecta con mayor alcance nacional e internacional. **El viche por sí solo es un plato estrella**. Lleva, como mínimo, 13 ingredientes. Primero se fríen las cebollas blanca y colorada con una porción de mantequilla. Posteriormente, se fusionan las habas, las habichuelas, el camote, el choclo y la yuca. Después de 15 minutos, se coloca el maní, que antes fue disuelto en agua y, al final, **el marisco**. Los olores de esta sopa, **denominada de los dioses**, se dispersan y son un atractivo para los potenciales comensales.

Ingredientes

2 libras de filetes de pescado blanco (corvina, merluza, halibut, bacalao, tilapia, etc), cortados en pedazos medianos
 2 cucharadas de mantequilla o aceite
 2 tazas de cebolla colorada picadita
 6 dientes de ajo, machacados
 1 pimiento rojo o verde, picado en cuadritos
 1 cucharada de orégano seco
 ½ cucharada de comino molido
 1 cucharadita de achiote molido
 2 cucharadas de mantequilla de maní (sin azúcar)
 1 ½ libras de yuca, fresca o congelada, pelada y cortada en pedazos pequeños
 2 plátanos maduros, pelados y cortados en rodajas
 2 choclos, cortadas en rodajas
 2 cucharadas de cilantro o perejil picadito
 Sal y pimienta al gusto
 Tajas de limón y ají criollo



Foto de tripadvisor.com

Preparación

- 1.- Caliente las restantes 2 cucharadas de aceite en una olla o cacerola de buen tamaño; agregue la cebolla picada, el ajo, el pimiento, achiote, comino, orégano y sal, cocine a fuego lento hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente, unos 10 minutos. Añada el caldo de pescado y maní, hágalo hervir a fuego lento.
- 2.- Agregue las rodajas de choclo y los pedazos de yuca; cocine a fuego lento hasta que las yucas estén tiernas, de 35 a 40 minutos.
- 3.- Agregue las rodajas de plátano maduro y los pedazos

de pescado, cocine a fuego lento, hasta que el pescado esté cocinado, entre 8 a 10 minutos.

4.- Espolvoree la sopa con el cilantro o perejil picado y sirva caliente, con **rodajas de limón y un buen ají**.

Se pueden añadir **verduras adicionales**, como zapallo, camote, o porotos tiernos al biche de pescado, o dejar la sopa un poco más ligera y usar solamente las verduras esenciales: **los plátanos, la yuca y el choclo**. También existen variaciones de esta sopa; una que se prepara con camarones: el biche de camarón; y una versión mixta, de **pescado y camarón**.



Caldo de pescado y maní

Ingredientes

½-¾ libra de cabezas y huesos de pescado, o puede usar un pescado entero de tamaño pequeño
8 tazas + entre 2 y 4 tazas de agua
1 taza de leche
1 taza de maní, tostado ligeramente
2 cucharadas de aceite
1 taza de cebolla colorada picada
1 cucharadita de comino molido
4 dientes de ajo, machacados
Sal al gusto

Preparación

- 1.- Haga hervir 8 tazas de agua, ligeramente salada, agregue las cabezas de pescado y huesos o el pescado entero pequeño cortado en pedazos; deje hervir durante 30 minutos y, luego, **cierna el caldo**.
- 2.- Caliente las 2 cucharadas de aceite en una sartén para preparar un refrito, con la cebolla, ajo, comino y sal; cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente unos 5 minutos.
- 3.- Licue el maní tostado con el refrito, la taza de leche, y 2 tazas del caldo de pescado, hasta que estén bien triturados.
- 4.- Cierta la mezcla licuada de maní, refrito, leche y caldo, y combínelo con el resto del caldo, agregue un poco más de agua - entre 2 a 4 tazas de acuerdo a su preferencia, si quiere la sopa más o menos espesa. 🇨🇷



Entre los platos emblemáticos, al biche, ceviche, corviche, sal prieta, greñoso, chicha y tortillas de maíz y de yuca, bollos, empanadas de verde y hornados.