

# PATRIMONIO ALIMENTARIO

FASCÍCULO

6

7 DE DICIEMBRE DE 2013

## La Uvilla

Fruto serrano de cultivo prolongado



## El Maíz

Majar de los dioses del valle



*Come sano,*

*come con identidad*

# La Uvilla

## Definición y proceso agrícola

La planta de la uvilla es un pequeño arbusto de origen nativo, sus hojas son acorazonadas, su fruto es redondo de color amarillo intenso, con pequeñas semillas y con un sabor agrídulce. El árbol de la uvilla forma matorrales tupidos, sobre todo en estado silvestre

Esta planta se adapta muy bien en los climas fríos entre los 2.000 y 3.200 metros sobre el nivel del mar.

El tiempo entre la siembra y cosecha

es de seis a ocho meses, aproximadamente, dependiendo de la altitud. Una vez que empieza la cosecha esta es continua y se puede hacer recolecciones semanales. Su vida productiva puede llegar hasta los tres años.

La uvilla crece de forma silvestre en el campo o en los jardines junto a las viviendas. Sin embargo, en la última década, se la cultiva con fines comerciales en plantaciones de Tungurahua, Pichincha, Imbabura, Azuay y Loja.

## Uso de la uvilla como alimento

Tradicionalmente, la uvilla es recolectada y consumida cruda, sin embargo, en la actualidad es procesada para obtener productos como mermeladas, yogur, dulces, helados y licores. También, como otra opción para la comercialización, es sometida a procesos de deshidratación.

La uvilla es un ingrediente muy atractivo para la elaboración de ensaladas de frutas o vegetales por su sabor agrídulce. Es muy utilizada en la decoración de tortas y pasteles.

Ec. Rafael Correa Delgado  
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL DE LA REPÚBLICA

Francisco Velasco Andrade  
MINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO

Jorge Luis Serrano  
VICEMINISTRO DE CULTURA Y PATRIMONIO  
SUBSECRETARÍA DE PATRIMONIO

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN  
MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO

**EL TELEGRAFO**  
REVISTA DE PATRIMONIO ALIMENTARIO

Director: Orlando Pérez  
Gerente General: Diego Tobar Maruri  
Directora Comercial Nacional: Elizabeth Oporto Jeremías  
Editora de Especiales: Cristina Izurieta  
Redacción: Jaime Centeno y Wellington Molina  
Concepto Gráfico: Edgar Jácome  
Fotos: Archivo y cortesías

Guayaquil: Av. Carlos Julio Arosemena, km 1,5. PBX (04)2595700; Quito: San Salvador  
E6-49 y Eloy Alfaro. PBX (02)2522331; Cuenca: Remigio Tamariz 187 y Solano.  
PBX (07)2887817; Ambato: Calle Los Shyris 1260 entre Imbabura y Saraguro, condominio  
Mizar, local 1; Teléfonos: (03)2849366 (03)2416036

Ministerio de Cultura y Patrimonio Av. Colón ES-34 y  
Juan León Mera. Telf: 593-2 381-4550  
www.culturaypatrimonio.gob.ec  
Quito, 2 de noviembre de 2013



## Propiedades nutricionales

La uvilla contiene vitamina C la cual ayuda en la formación de los cartílagos y previene la anemia porque facilita la absorción del hierro. Tiene un alto contenido vitamina A que contribuye al mantenimiento de la retina y, por tanto, colabora en el buen funcionamiento de la vista.

Esta fruta posee un alto contenido de agua, muy importante para el organismo. Facilita la digestión, especialmente por los ácidos orgánicos que estimulan la secreción de los jugos digestivos: saliva, jugo gástrico, secreción del hígado y páncreas, favoreciendo la higiene intestinal a causa de la celulosa que contiene.

### COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA UVILLA

(en una porción de 100 gramos)

Valor energético (Cal)	73
Humedad (%)	78.9
Proteínas (g)	0.3
Grasas (g)	0.2
Hidratos de Carbono totales (g)	19.6
Fibras (g)	4.9
Cenizas (g)	1.0
Calcio (mg)	8
Fósforo (mg)	55
Hierro (mg)	1.2
Vit. A (mcg)	730
Tiamina (mg)	.10
Riboflavina (mg)	.03
Niacina (mg)	1.7
Ácido ascórbico (mg) (Vit C)	43
Porción comestible (%)	

Fuente: INCAP, 1978

## Usos medicinales

En las comunidades de los Andes, sus pobladores han descubierto beneficios en el uso de la plata de uvilla. Tomar la infusión de sus hojas purifica la sangre y ayuda a eliminar la albúmina de los riñones, por la acción diurética del ácido cítrico. También se aconseja en el tratamiento de problemas de la próstata. Reconstruye y fortifica el nervio óptico, cura enfermedades de los ojos. Es eficaz en el tratamiento de afecciones

**ESTE PRODUCTO**  
se puede encontrar en las ferias  
campesinas y agroecológicas del país.

de la garganta. La uvilla es efectiva para aliviar la fiebre intermitente, y como tranquilizante natural. El fruto contiene un aceite que es usado como purgante, a los niños se les da de 10 a 15 frutos diarios por espacio de 8 días. En la provincia de Cotopaxi se usa en el tratamiento del "mal aire". Las hojas cocidas se aplican en lavados de la piel para contrarrestar efectos de escoriaciones o lesiones superficiales.

## Ensalada caliente con uvilla



- **Ingredientes:**  
1 zuquini verde pequeño, 1 zuquini amarillo pequeño, 1 pimiento rojo pequeño, ½ taza de hojas de quinua, 1 taza de uvillas, 1 taza de espinaca, 2 cucharadas de queso parmesano, orégano y sal al gusto.

Preparación:

### Preparación:

1. Cortar en julianas (tiras) el zuquini y el pimiento y sofreír en una sartén caliente. Adicionar las hojas de quinua y espinaca troceadas finamente.
2. Agregar las uvillas previamente cortadas por la mitad, el orégano y la sal.
3. Para finalizar agregar el queso parmesano hasta que se derrita y servir caliente.

### CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1		x		
Vitaminas	2				x
Grasas y carbohidratos	3		x		

Clasificación predominante

2

## Trucha envuelta en salsa de uvilla y papas cocidas



- **Ingredientes:**  
4 filetes de trucha, 2 tazas de camarones pelados, 2 tazas de uvillas, 4 cucharadas de vinagre blanco (manzana), 2 cebolla blancas medianas, 2 pimientos rojos pequeños, 2 pimientos verdes pequeños, 2 cucharadas de mantequilla, 1 atado de albahaca fresca, 16 papas cocidas, ¾ de litro de agua (3 tazas), sal al gusto, papel de aluminio.

### Preparación:

1. Lavar los filetes y los camarones. Para cada trucha extender una lámina de papel aluminio (20x20 cm). Colocar las truchas, agregar sal al gusto. Envolver los fillos con el papel para que no se derramen los líquidos.
2. Sobre cada trucha colocar una porción de la cebolla y pimientos picados, camarones, ½ cucharada de mantequilla y cubrir con la albahaca.
3. Licuar las uvillas y cernir. Poner el jugo en un recipiente, mezclar con el vinagre. Añadir el jugo de uvilla sobre las truchas y cerrar cada una con el papel aluminio.
4. Cocinar por 25 minutos en el horno a temperatura media (175 °C). Retirar y servir con papas cocidas.

### CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1				x
Vitaminas	2				x
Grasas y carbohidratos	3				x

Clasificación predominante

1,2,3

## Uvillas en almíbar de panela y cedrón



► **Ingredientes:**  
2 tazas de uvillas, 1 taza de panela, 2 tazas de agua, 1 rama de cedrón.

**Preparación:**  
Realizar un almíbar con la panela y el agua, añadir las uvillas lavadas y cortadas por la mitad.

2. Agregar el cedrón para aromatizar y dejar cocinar a fuego lento, por 20 minutos, moviendo constantemente hasta que se reduzca el líquido.

### CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL PLATO

Nutrientes	número	no	bajo	medio	alto
Proteína	1	x			
Vitaminas	2			x	
Grasas y carbohidratos	3				x
Clasificación predominante	2,3 0				

## El Maíz en el Ecuador



El maíz ha gozado de una significativa presencia en las antiguas culturas de nuestro continente, formando parte de la dieta de nuestra gente hace más de 5.000 años. Los incas tuvieron un sentido ceremonial con este producto, que formó parte de su economía y alimentación. El maíz fue incluido como un elemento en la mayoría de ritos y festividades.

Su capacidad de adaptación a diferentes ambientes ha sido el factor que hasta el día de hoy

ha hecho posible su circulación por distintas regiones. Se cree que por su versatilidad fue cultivado tanto en climas fríos como calientes, aunque como sugieren datos arqueológicos, su origen fue en la zona litoral de nuestro país.



## Proceso agrícola

**E**l maíz, que se encuentra tanto en la Sierra como en la Costa, requiere para su producción de una buena cantidad de humedad y de calor. El cultivo del maíz no puede pasar de los 3.000 metros de altura, las tierras recomendadas son las cálidas y húmedas. La mayor cantidad de este cultivo la encontramos en la Costa; en el caso de la Sierra, en los valles interandinos.

Muchos indígenas cuentan con terrenos dedicados al cultivo del maíz (chacras), la mayor parte de la producción es destinada al consumo propio, también lo venden a familias vecinas o conocidos. En la actualidad persiste el asocio entre el maíz, fréjol y haba. Esta tendencia se basa a las sugerencias técnicas de los agrónomos. La humedad es uno de los principales elementos en la preparación del terreno, que dependerá de la época de lluvias en cada zona. En Pindal, provincia de Loja, por ejemplo, las lluvias inician en enero, el terreno es preparado entre octubre y diciembre para que las primeras lluvias caigan sobre el maíz sembrado; en la provincia de Imbabura las primeras lluvias llegan en octubre y noviembre y el terreno apenas se lo prepara dos o tres semanas antes de sembrar.

En la mayoría de comunidades de la Sierra, en los meses de marzo, abril, y



mayo el maíz comienza a dar frutos, es entonces cuando se hacen las primeras cosechas de maíz tierno. Sin embargo, recoger el maíz tierno no está dentro del concepto de cosecha, que se da entre junio y julio, cuando se recoge el maíz seco.



## Diversidad de maíz



**R**esulta difícil determinar tipos de maíz debido a los cruces que hay entre distintas razas, sin embargo, numerosas variedades como: el criollo, el mejorado y el híbrido, la lista es muy larga ya que los nombres cambian de una a otra zona.

En el país se han identificado 29 razas de maíz de las cuales 17 pertenecen a la Sierra. En el Cantón Cotacachi hay 12 razas, lo cual demuestra que la provincia de Imbabura es muy representativa en el cultivo de este producto.

Casi siempre se habla del maíz amarillo, aunque existen subvariedades del mismo. En Loja se menciona el blanco; en Otavalo (Imbabura), el chulpi, el canguil, el morocho y el morochillo (este último es para los animales). En Cotacachi (Imbabura) encontramos el guandando y el chaucha. En Saraguro (Loja), el amarillo, el blanco y el zhima. En Imbabura se han perdido las variedades el negro y el rojo, al igual que en Pindal (Loja) en donde además se han perdido los blancos como el cubano y el manabita.

## Preparación del maíz en



**E**l maíz es consumido desde su estado tierno hasta su máxima maduración. Se aprovechan sus tres estados: tierno, que se lo conoce como choclo; maduro, que se lo llaman cao, cau o walo; y seco, mejor conocido como maíz.

Al choclo se lo puede consumir en varias formas. La más popular en el país es, conservado en su mazorca, cocinado o asado, acompañado de queso. Otra forma de degustar el choclo es desgranado, ya sea cocinado o frito; sirve como ingrediente de sopas o como acompañante de platos principales.

En un estado entre tierno y maduro es utilizado para hacer choclo mote, para lo cual lo desgranar y lo hierven hasta que reviente su cáscara.

Cuando está más maduro, el maíz sirve para preparar la humita y la chuchuka. La pri-

mera es muy conocida en todo el país, su nombre varía dependiendo de la zona o población: en el subtrópico es zambate; para los kichwas, chukllutanda. La chuchuka es una sopa que preparan las poblaciones indígenas con maíz deshidratado.

Con el maíz maduro se hace tostado, acompañante importante de comidas andinas, como chancho hornado o fritada.

El mote también se lo encuentra



## las poblaciones indígenas



como ingrediente de varios platos de la Sierra ecuatoriana. Su sabor es bastante suave y lo hace el acompañante perfecto de sabores fuertes como el del chancho.

Las tortillas son preparadas ya sean de choclo o de maíz entre tierno y maduro. Una de las principales sopas que se elaboran con harina de maíz es la buda api, una colada que se prepara con la mezcla de varias harinas. También hay otro tipo de sopas en las que se utiliza el maíz seco, como la sopa de bolas de maíz.

En bebidas, la chicha, presente desde la época de los incas, adquiere un valor ceremonial que se mantiene en la actualidad, sigue siendo muy importante entre los indígenas kichwas, al igual que el champuz y la leche api, bebidas que han desaparecido en los pueblos mestizos. El morocho de dulce es muy tradicional y popular en la región Sierra, se lo consume a manera de postre o golosina.



### ESTE PRODUCTO

se puede encontrar en las ferias campesinas y agrocológicas del país.

# Chuchuka



## Ingredientes:

Para el refrito: ajo, cebolla, zanahoria, papanabo, sal al gusto.  
Para la sopa: maíz cau (entre tierno y seco), carne (de res o de cerdo), granos tiernos (puede ser haba o fréjol, no choclo), berro.

## Preparación:

- Cocinar los granos tiernos (habas o fréjol) en agua y con un poco de sal
- Remojar y moler la chuchuka en piedra o molino (de mano o eléctrico). Cernirla. Ponerla en agua y refregarla para sacar su cáscara. Repetir este último paso entre cinco y seis veces hasta que el grano molido quede transparente.
- Cocinar la chuchuka en la misma agua que se utilizó para sacar su cáscara. Remover constantemente para que no se queme. Una vez cocinada, se deja de remover. Reservar
- Freír los ingredientes del refrito y echarlos a la olla donde se encuentra la chuchuka. A esta mezcla agregar también la carne y dejar hervir hasta que se cocine.
- Cuando todo esté cocinado agregar los granos tiernos ya listos y, finalmente, el berro y sal. Servir con tostado de tiesto o hecho con aceite.

# Sango

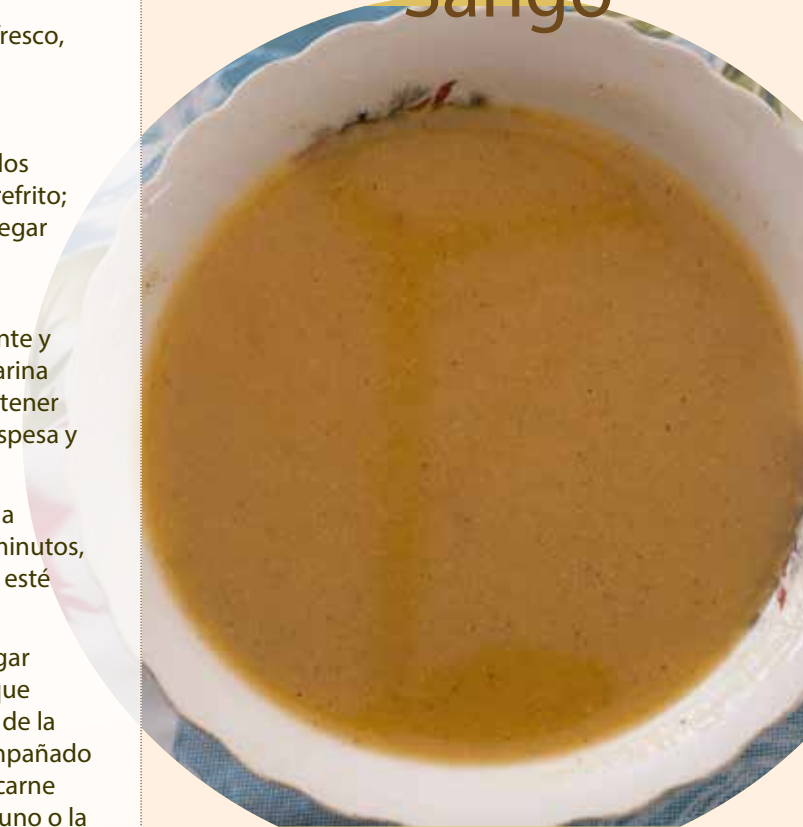


## Ingredientes:

Para el refrito: cebolla, ajo, achiote, sal al gusto.  
Para la masa: queso fresco, harina de maíz.

## Preparación:

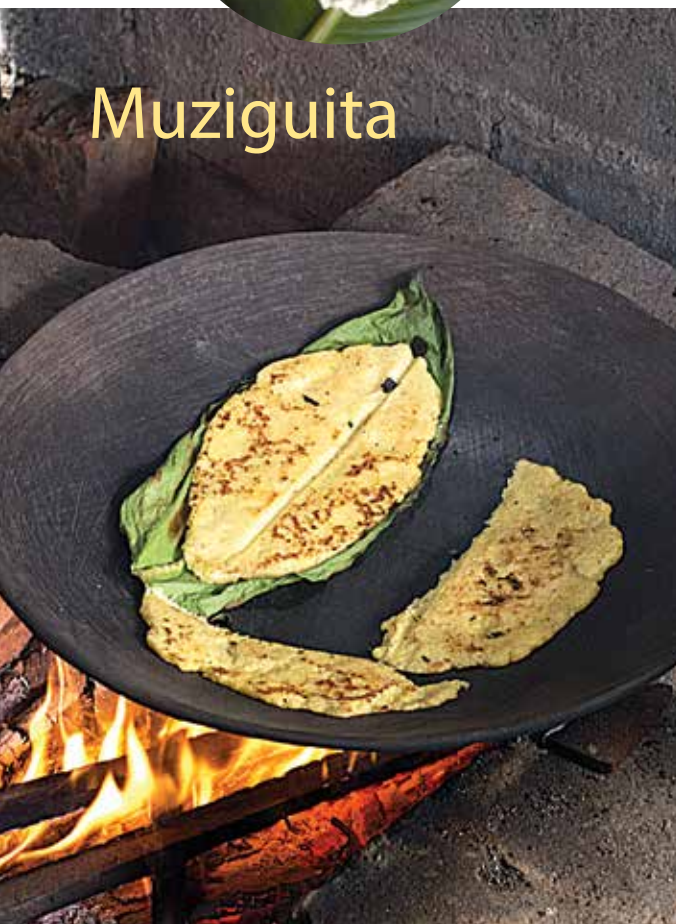
- En una paila freír los ingredientes del refrito; una vez listo, agregar agua, sal y queso.
- A esta mezcla agregar, lentamente y removiendo, la harina de maíz, hasta obtener una masa entre espesa y aguada.
- Remover la mezcla durante 10 o 15 minutos, hasta que el maíz esté tostado.
- Finalmente, agregar más queso para que se derrita encima de la masa. Servir acompañado de un huevo y/o carne fritas, en el desayuno o la merienda.







## Muziguita



### Ingredientes:

Choclos no muy tiernos, huevos, mantequilla, panela, hojas de achira.

### Preparación:

- Con la ayuda de un molino o piedra de mano, moler el choclo junto con la panela.
- Colocar la masa molida en una batea, luego mezclarla con los huevos y la mantequilla, amasando suavemente.
- Colocar una hoja de achira sobre un tiesto caliente, con una cuchara mediana de metal, echar sobre la hoja un poco de la masa preparada. Taparla con otra hoja de achira y aplastar hasta formar una tortilla.
- Dejar asar el primer lado de la tortilla y una vez listo girar, de esta manera la hoja que fue tapa ahora es la base. Sacar del tiesto cuando los dos lados estén bien asados, sacar las hojas, y servir.