

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN CIDAP

Fuente: El Tiempo
Fecha: jueves 20 de julio de 2017
Página: 5A
Año: 63
Edición: 16.317
Descriptor: IDENTIDAD ADINA - COCINA ANDINA - ZAPALLO

El zapallo, sabor e identidad andina



José Luis Espinoza muestra parte del cultivo del zapallo que se dio este año en Ochoa León.
Diego Cáceres | EL TIEMPO

De la familia de las cucurbitáceas o calabazas, el zapallo es una hortaliza nativa de los Andes que está íntimamente ligado a la gastronomía, es decir, con la alimentación precolombina. Su cultivo se mantiene hasta hoy y sus usos son variados.

Inca o Cañari, aún no se conoce quién y cómo le daba mayor uso, señaló el historiador José Luis Espinoza, quien, además de sus tareas investigativas, posee un sembrío de la este producto en el sector de Ochoa León.

Explica que el tamaño de la calabaza depende de la calidad de la tierra, el abono que se coloque y la cantidad de agua que se suministre. Es así que se pueden observar grandes y medianas calabazas con matices coloridos, que ayudan a diferenciarlos de sus distintas especies.

Según los creadores del libro, Guía agroculinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores, "el zapallo es la calabaza extraordinaria, pues esta especie produce el fruto botánico más grande de todo el reino vegetal, a veces alcanzando hasta 40 kilos o más. Sus pepas también son muy grandes, comestibles y apreciadas por su buen sabor y alto contenido de aceite".

En la región varios son los nombres que posee, siendo el general, calabaza. Se la conoce por ser una planta de origen rastrero y trepador, que se pone de color verde cuando está tierna y amarillento cuando está madura.



Usos

Espinoza dice que el uso gastronómico más común de este fruto, es cocinarlo en locro o dulces. El Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, INPC, revela que en la parroquia Calacalí, perteneciente a la provincia de Pichincha, se elaboran arepas de zapallo.

El Sistema de Información del Patrimonio Cultural Ecuatoriano, SIPCE, da cuenta de testimonios que relatan que se trata de una tradición con varias generaciones de antigüedad.

Es el caso de Damaris Calahorrano, quien dice ser heredera de un conocimiento desde su bisabuela y de quien no se sabe a ciencia cierta de dónde aprendió la receta.

Pero no se queda allí, pues esta tradición gastronómica se ha extendido al cantón Patate, en la provincia de Tungurahua, donde se preparan arepas, cuyos ingredientes son: harina de maíz tostado, puré de zapallo, miel, manteca, huevos, anís, canela y vainilla.

Anteriormente, la preparación se realizaba en horno de leña, al cual se le agregaban algunas hojas de eucalipto para que les diera su sabor.

Espinoza recomienda que su cultivo sea paralelo a la siembra del maíz, con el fin de garantizar la calidad de sus nutrientes.



Medicina

El zapallo es un alimento nutritivo y de un sabor dulce. Tiene una pulpa de color naranja, matiz que indica que posee un alto contenido en betacarotenos, sustancia muy importante que ayuda a prevenir el cáncer.

El puré de zapallo es la comida habitual de los bebés y de los niños más pequeños. Es un regulador de la función intestinal, de los nervios y un fortalecedor del sistema óseo.



Se digiere con facilidad, tanto hervido como al horno o formando parte de una comida; esto le da la posibilidad de poder ser ingerido por quienes tienen estómago e intestino delicados, pues actúa como suavizante y colaborador en desintoxicar al organismo de residuos dañinos. (FCS) (F)

Cuenca.