

## **AJI**

### **EL PICANTE DE LOS DIOSES**

#### Introducción

Está totalmente aceptado que la significación del término “cultura” abarca todo el quehacer humano.

Las manifestaciones culturales se presentan cuando hacemos uso de un idioma, practicamos una religión, realizamos nuestras actividades diarias, construimos una vivienda, utilizamos la tecnología o, en cuanto a la organización de una sociedad, participamos de determinado criterio socio-político.

Cada pueblo, sociedad o grupo humano posee sus rasgos culturales propios, que no son superiores ni inferiores a otros, sino que identifican, unifican y determinan sus formas de vida.

Desde este punto de vista, podemos decir que la identidad de un pueblo se construye sobre la base de todas sus manifestaciones culturales.

La forma de alimentación es una de estas manifestaciones culturales

que el ser humano las va aprendiendo en el transcurso de su vida, mediante la transmisión de sus mayores y de su grupo. Poco a poco, va formando sus gustos alimenticios que no pueden variar mucho con respecto a aquellos que son característicos y que identifican a la sociedad en la cual se encuentra integrado.

En lo que tiene que ver con la alimentación, los pueblos se caracterizan por la manera como cultivan sus productos, como los procesan y comercializan. Especialmente, cómo preparan y sirven sus alimentos.

El comer, para todos los grupos humanos, es no solamente una forma de mantener las energías y de poder vivir, sino que es una manifestación de su identidad. Se convierte en un especie de ritual el momento, el lugar, los acompañantes, los productos servidos y la forma de llevarlos a la mesa y de comerlos.

Los pueblos indígenas de nuestra América tenían dentro de su dieta alimenticia unos productos básicos tales como el maíz, con el cual preparaban infinidad de platos que perduran hasta nuestros días.

El ají es considerado, dentro de la alimentación de los grupos indígenas desde México hasta Bolivia como un producto imprescindible en la alimentación diaria. Esta costumbre no fue entendida por los conquistadores, quienes trataron, por todos los medios, de erradicar esta práctica, que la consideraban bárbara.

Este desprecio se daba por la sensación de ardor que acompaña a la ingestión de alimentos preparados con ají; especialmente en aquellos que lo comen por primera vez, lo cual no permite apreciar el sabor especial que el ají agrega a los platos. Una vez superado este primer paso de irritabilidad, la sensibilidad se va adaptando y se le va tomando el gusto al agregar ají a todo lo que nos servimos, que llega un momento en el que no podemos comer nada, si no se nos sirve el recipiente con ají para saborearlo.

En la actualidad, en todos los restaurantes y sitios de venta de alimentos preparados de todos los países de nuestra América indígena, no puede faltar el pozuelo de ají, preparado con una infinidad de recetas que le dan el toque característico a la sazón de ese lugar. Esto es tan cierto que muchos comensales prefieren un lugar a otro,

dependiendo del ají que sirvan en un sitio u otro.

Entre quienes tienen formación culinaria, es ofensiva y desagradable la costumbre, muy nuestra, de agregar ají a los platos que nos sirven. Explican que, siendo el ají un alimento - condimento, agrega sabor y en algunos casos color, a las preparaciones. Además, como el sabor del ají es predominante, se pierden los otros sabores y no se puede apreciar las características de cada uno de los platos.

Todo podría ser, pero a quienes disfrutamos de un sabroso ají agregado a cualquier plato, no hay razones científicas valederas. Nos dejamos llevar por la sabiduría popular que enseña que: “Toda comida, con ají es servida”; “Comida buena, con ají se estrena”; y “Comida mala, con ají resbala”.

En México, el ají constituye un Alimento de primera necesidad y muchos platos tradicionales y característicos de los mexicanos llevan entre sus ingredientes básicos el chile, nombre con el cual se conoce al ají en ese país.

En nuestro país, los cebiches en la costa, el cuy y el hornado en la sierra, no tienen razón de ser ni pueden ser

servidos sin el ají, que es su acompañante natural. Servir estos platos tradicionales ecuatorianos sin ají se constituye en una “ofensa culinaria” para quienes han sido invitados a comer estas delicias, por lo que debemos estar preparados para no cometer este error, aprendiendo, en el caso de no saberlo, o recordando y agregando a nuestro saber, las diversas recetas para preparar el ají, que debemos tener siempre en el centro de nuestra mesa del comedor.

La recopilación de recetas para preparar las salsas de ají que presentamos en este trabajo, van dedicadas para todos los hombres y mujeres que gustan del “picante de los dioses” y también para aquellos que sin ser amantes del ají, intenten alguna vez disfrutar de su delicioso sabor.

**!Buen Provecho!**

### **Aspectos Científicos.**

El nombre general con el que se conoce al ají es el de PIMIENTO, del cual se distinguen dos clases: uno dulce y uno picante.

El pimiento dulce es muy utilizado como un condimento, pero del que nos

interesa explicar aquí es del pimiento picante, más conocido como ají.

Pertenece al género *CAPSICUM*, de la familia de las solanáceas, tribu de las solaneas, subtribu de las solaninas; con anteras libres y con dehiscencia longitudinal, de pared externa no más gruesa que la interna, cáliz no acrescente o en todo caso lo es muy poco y tiene dientes pequeños y estrechos; corola casi siempre enrodada. Pertenece al orden de las tubiflorales.

El ají, chile o guindilla como también se llama, es producido por el *CAPSICUM FRUTESCENS*. Sus frutos son bayas más bien pequeñas, de forma oblonga cónica que contienen una sustancia de gusto ardiente llamada capsicina que se localiza principalmente en el tejido placentario o en el de la semilla. Es esta sustancia, combinada con otras, las que le dan el sabor y olor picante.

La forma y el tamaño que presentan los ajíes son muy variados, pues existe una infinidad de clases. Desde los pequeñitos de menos de dos centímetros de largo hasta aquellos que sobrepasan los diez centímetros. Los hay redondos, alargados y de forma

globosa, llamados comúnmente “rocotos”.

En el Ecuador existen las siguientes variedades, conocidas con los nombres vulgares de: ají amarillo, ají dulce, ají gallinazo, ají uña de pava, ají rocoto, ají diminuto. Este último es llamado en quichua mutucho o mutu - ucho (ají mutilado) y tiene forma de cereza.

El sabor y el olor picante se destruye al hervir el ají y se atenúa al combinarlo con jugo de limón.

El ají es particularmente rico en vitamina A, vitamina C o ácido ascórbico y fósforo, por lo que se lo ubica en una posición intermedia entre los alimentos-condimentos y los condimentos propiamente dichos. Esto es así porque si bien se lo utiliza en cantidades muy pequeñas para darle sabor y aroma a las preparaciones, también le agrega valor nutritivo a los alimentos.

Desde el punto de vista médico, el ají aumenta la acidez gástrica, por lo que su consumo es contraindicado en caso de gastritis y úlceras gástricas o duodenal.

En caso de funcionamiento normal del aparato digestivo y de tolerancia al

picante, su uso es mas bien recomendado por la carga de nutrientes que el ají le agrega a las comidas. Al respecto, es ilustrativa la anécdota que inserta Irene Paredes en su libro “Folklore Nutricional Ecuatoriano” (1986, pg. 265); es el criterio del Dr. Alfredo Ramos (mexicano): “Mientras no conocíamos la riqueza vitamínica del chile (ají) y del pulque (chahuarmishqui), toda nuestra preocupación médica fue aconsejar a los humildes que no los tomaran y los habríamos perjudicado si nos hubieran atendido. Ahora sabemos que lo que procede, no es prohibirles, sino enseñar a emplearlos; el primero sin picar y el segundo puro y tomado a la hora de la comida, como en otras partes se toma el vino”.

### **ASPECTOS HISTORICOS**

El ají es una de las plantas autóctonas de América. Ha sido utilizado desde tiempos prehistóricos, pues se ha encontrado frutos secos en tumbas indias de la costa del Perú.

Al poco tiempo del descubrimiento de América, fue llevado a Europa y su cultivo se difundió rápidamente por Asia central, India y Africa. Los conquistadores encontraron ajíes en casi toda América, donde los indios consu-

mían el fruto entero o molido. Se considera que se exportó a Europa en el siglo XVI.

El ají es el condimento que más consumen los indios. Se cree que la zona más antigua de origen fue la limítrofe entre Brasil y Guayana.

El uso del ají por parte de los indígenas es una característica que hacen notar tempranamente los españoles. Así, a inicios del s.XVI, el padre Valverde, explica que se da en abundancia el ají, sin lo cual no comen los indios cosa alguna. En el s.XVIII, Jorge Juan y Antonio de Ulloa, refiriéndose al consumo abundante de ají en Guayaquil, apuntan que existen muchas variedades y que lo ponen en todo, por lo que no se puede paladear a gusto los potajes, porque se abrasa la boca, pero si alguien se acostumbra a su sabor, las comidas sin ají no saben a nada.

El nombre de ají se lo dieron los caribes cuando pasaron al continente desde las islas menores de Barlovento, pues en las Antillas se llamaba AJI o AXI. En México y en parte de la América Central se lo conoce comúnmente con el nombre de CHILE. En el Perú se lo llamaba UCHU que es su

nombre quichua. Los españoles lo llamaron PIMIENTA DE INDIAS o PIMIENTA AMERICANA.

La denominación quichua se ha conservado en algunos nombres de platos de la comida tradicional ecuatoriana, así: Cariuchu, que se prepara con papas peladas cocidas, acompañadas con salsa de cebollas y carne frita o asada; chiriuchu, o ají frío, que es una preparación a base de sal, ají, cebollas, hierbas aromáticas y en algunos lugares, panela, que acompaña al hornado de cerdo; uchujacu, que es una mazamorra que mezcla harina de maíz, harina de haba, sal, cebolla, ají, manteca y achiote.

En la actualidad, en México se usa el ají como un alimento de primera necesidad, pues existen muy pocos platillos que no llevan el chile como ingrediente. El chile provee de los sabores, texturas y colores de la comida tradicional mexicana. Existe por lo menos un ciento de variedades de chiles (ajíes) conocidas y hay todavía variedades desconocidas. Entre los chiles más conocidos están el jalapeño, cascabel, pasilla, poblano y piquín. Se diferencian por su sabor, forma y por la intensidad con la que pican. Se comen crudos, cocinados o encurtidos. En

Bolivia y Perú, también se consume ají en grandes cantidades.

En los demás países de América, incluido el nuestro, su uso se ha aminorado y se lo emplea más como condimento agregado a los platos cuando ya éstos están preparados y servidos.

### **Forma de cultivo**

Las plantas de ají pueden ser cultivadas en terrenos cuya altitud va de los cinco a los tres mil metros sobre el nivel del mar, siendo la altitud óptima de cultivo, los doscientos metros. Su ciclo evolutivo va de los cinco a seis meses y la temperatura más apropiada es aquella que está entre los 17 y 27 grados centígrados.

Su reproducción se realiza por medio de semillas, con plantas nacidas en invernaderos o planteles, que son transplantadas al terreno después de seis a diez semanas. El espacio de terreno varía; por lo general se disponen hileras de plantas, separadas de 45 a 60 cm.

### **Usos no culinarios del ají**

Los conquistadores dijeron muchas cosas en contra del ají, principal-

mente que ocultaba el sabor de los alimentos, que era irritante y, además, que era contraindicado para monjas y clérigos porque era afrodisiaco.

Se conoce que en algunas comarcas del Perú, como en Huarmey, se emplea el ají mezclado con huevos duros, contra los dolores de cabeza que se tiene por efectos del chuchaqui, especialmente para las mujeres; pero más bien se puede decir que el remedio constituye un excitante.

El ají también ha sido utilizado en la medicina tradicional. Así, en la descripción que del pueblo “San Miguel del Común” hace Eduardo Puente H., en uno de sus párrafos expresa: “El pueblo, ubicado en la ladera, está dividido en dos por una quebrada, el pueblo de arriba y el pueblo de abajo, en éste último vive una señora sesentona que es experta en curar el mal aire que produce a quienes cruzan la quebrada; la cura del mal aire es todo un ritual con hierbas y ají, que los pasa por el cuerpo del paciente, fumando el tabaco negro, sin hacer golpe echa humo al cuerpo del enfermo”.

*En el libro “Vocabulario de Medicina Doméstica” del Doctor José María Troya, hay una curiosa referen-*

*cia al ají que transcribo a continuación: “Nuestras gentes indias hacen varias aplicaciones imprudentes y exageradas del ají, que deben impedirse. Lo aplican en las quemaduras, aumentando así el ardor y el dolor que por sí mismo existe ya. También lo usan para combatir la laxitud o relajación del intestino recto, enfermedad que denominan con la expresión salirse del ocote y someten a los infelices que la sufren a verdadero tormento. Hay veces que aún las irritaciones de los ojos pretenden curarlas con fricciones de ají, lo que es verdadero salvajismo, justificable únicamente en esos infelices que carecen de medios más adecuados por su ignorancia y estupidez. Se dice también que los salvajes frotan los ojos de sus tiernos hijos con ají, con el propósito de darles buena vista; ésta es otra pésima costumbre que carece de todo fundamento racional. Cuando una persona ha comido ají sin tener tal costumbre, o si teniéndola se ha excedido o ha comido la parte central que el vulgo llama schungo o corazón (en botánica columela), sobreviene un ardor horrible en la lengua y partes vecinas, que es preciso saber calmar: un poco de vinagre que se tome en la boca sosiega después de pocos minutos. Y cuando por alguna circunstancia ha penetrado*

*ají dentro de los ojos, hay que lavar prontamente estos órganos con agua tibia si la hay a tiempo y si no, siquiera con agua fría; en seguida se aplican bayetas calientes sobre los párpados o se echa el aliento soplando con fuerza sobre una tela de lana que de antemano se ha agrupado sobre dichos órganos. Respecto de la pregunta que hacen algunos, de si es conveniente o no el uso del ají como condimento, soy del parecer que la contestación debe ser negativa, sobre todo cuando se trata de los niños; porque con mucha anticipación acostumbra al estómago a un estimulante que no necesita, pudiendo sí serles útil más tarde, llegada la vejez; pues entonces, decaídas las fuerzas del organismo en general necesita aun el estómago de algún excitante que ayude la digestión. En este último caso, el ají, la mostaza y las demás especias son útiles, porque provocan la secreción de los jugos digestivos, comenzando por la saliva que también lo es y en grado no despreciable”.*

El ají es utilizado también como un insecticida natural y como un estimulante de crecimiento foliar. Se lo prepara de acuerdo a la siguiente receta:

### **Mezcla en fermentación de ajeno, ají y vicia**

#### Ingredientes:

1 libra de ajeno (hojas y tallos)  
1/2 libra de ají (frutos)  
1 libra de vicia (hojas y tallos)  
1 onza de jabón rallado  
22 litros de agua

Preparación: Machacar todo bien y poner en dos litros de agua, incorporar una onza de jabón rallado y dejar reposar a la sombra por dos días. Cernir, añadir veinte litros de agua y fumigar.

También se lo utiliza como insecticida natural, licuando el ají con las semillas y rociándolo a las plantas. Además, frecuentemente se lo siembra junto a otros cultivos para ahuyentar las plagas.

Es interesante anotar que la sabiduría popular recomienda alimentar con ají a los perros mansos para que se tornen agresivos y se cree que el mismo efecto causa en el hombre.

Se acostumbra en muchos lugares de nuestros campos, tanto de la sierra como de la costa, machacar ajíes en el



agua que se da a los pollitos recién nacidos, con la finalidad de prevenirlos de los parásitos.

A algunas variedades de ajíes se les atribuyen propiedades curativas para la úlcera y la gastritis, sin embargo, esto no está científicamente aceptado.

El ají también ha servido para enriquecer las coplas y los cantares populares. Existen muchos amorfinos, coplas de carnaval, adivinanzas que se valen tanto del sabor picante, cuanto de las cualidades como condimento del ají para hacer referencia a infinidad de temas. Así tenemos:

“Comida mala con ají resbala”

Señora, no diga nada.  
Pues nada me importa a mí.  
Que usted sea una empanada  
con su condumio de ají.

Mi suegra puro vinagre,  
Mi cuñada un ají,  
Mi mujer un rico bagre:  
Qué escabeche para mí!

San Pedro dio una merienda  
y convidado me fui;  
como no hubo ají ni chicha,  
no me gustó y me volví.

Dicen que el ají maduro  
pica más que la pimienta;  
Más pica una lengua mala  
que aun lo que no sabe cuenta.  
Jesús me valga! Jesús!  
Me voy huyendo de aquí:  
Por ahí viene ese hablador  
Que tiene lengua de ají.

Allá arriba, en ese cerro,  
Tengo una mata de ají,  
donde cagan los pollitos,  
la mierdita para tí.

Dicen que el ají maduro  
pica más que la pimienta;  
más pican las malas lenguas  
que sin preguntar nos cuentan.

El amor con el ají  
bien se pueden comparar:  
componen toda comida  
y también hacen llorar.

A mi me dicen picante  
como el ají patateño  
cómo no voy a picar  
si soy santafereño.

Muévete, muévete  
matita de ají,  
como se mueven  
las cholas de aquí.

Soy chiquito y prudente.  
Nadie se ríe de mí,  
pero el que me mete el diente  
se ha de acordar de mí. (el ají)  
Atrasito de mi casa  
tengo una mata de ají  
para que pique el mujeriego  
y no vuelva por aquí.

En el patio de mi casa  
hay una mata de ají  
te voy a poner en la boca  
para que no hables mal de mí.

Entre nuestros indígenas existe la creencia de que el ají ahuyenta los malos espíritus. En relación con esto, en el libro: "Folklore Nutricional Ecuatoriano" (1986, pg. 158) se nos refiere la siguiente tradición de la zona de Catacocha en la provincia de Loja, que nos ha llegado desde los Paltas:

*"Se dice que en la base del Peñón de "Shiriculapo" o "Chiriculapo", vivía un fenómeno llamado "Shira, Chira o el Chiro", cuyo cuerpo estaba cubierto de pelusa, y los pies, tenía con los talones hacia adelante, completando los brazos y alas. Este "Shira" gustaba llevar a su caverna a algún hombre para que lo acompañe, y así arrebató a un indio que*

*estaba trabajando en el campo y éste cuidaba de sus dos hijos, pero no podía salir, porque a la entrada había una enorme víbora coral. Entonces los hijos del monstruo le consiguieron un palo, con el cual mató a la víbora. Salió el indio de la cueva y cuando el "Shira" regresó, no lo encontró. Salió a buscarlo, hallándolo en una minga; lo metió en un gran zurrón. Entonces los mingueros le dan a beber mucha chicha, hasta que, borracho, se queda dormido: sacan al indio, llenan el zurrón de piedras y todos se dirigen a la cueva del monte llevando cada uno grandes cantidades de AJI seco. Llenan la cueva con el ají e incendian arrebatando a sus hijos. Lega el "Shira", y al percibir el incendio y el olor del ají quemado, sube a la cima del monte y dice que sus herederos son los muertos y vuela a la Chorrera occidental de Calabozo".*

En la mitología Shuar, Etsa, el modelo de hombre, se alimentaba de ajíes para ahuyentar a los malos espíritus.

*Los antiguos habitantes del Perú, usaban el ají seco para producir humo que servía como castigo. Acerca de esto, nos relata Pedro Gutiérrez de Santa Clara, cronista*

*colonial:* “...Capavan y cotavan las narices de labrios a los yndios que servian en estos templos y los matavan cruelmente si alguno dellos tenia deshonesta conversacion con ellas, a los quales colgavan de los pies dandoles humo a las narices con axi seco hasta que muria raviando...” *Como notamos, esta cita está en castellano antiguo.*

## **FORMAS DE PREPARAR SALSAS DE AJI**

### **Ají con tomate de árbol**

#### Ingredientes:

4 tomates de árbol  
2 ajíes  
1 cebolla colorada mediana  
unas gotas de limón, sal y aceite.

**Preparación:** En un olla poner al fuego los tomates y retirarlos en cuanto comiencen a hervir. Picar la cebolla en plumitas, lavarla sólo con agua, sin sal; curtirla con las gotas de limón, el aceite y la sal. Pelar los tomates y licuarlos junto con los ajíes. Mezclar todo y servir.

De acuerdo al gusto, se le agregan más ajíes para hacerlo más picante.

**Variantes:** A este ají se le puede agregar huevos duros picaditos. También se lo puede mezclar con trocitos de queso fresco.

### **Ají con pepa de zambo**

#### Ingredientes:

4 onzas de pepa de zambo  
3 ajíes  
1 pizca de sal  
1 cebolla  
un poco de agua

**Preparación:** Tostar la pepa de zambo hasta que esté dorada y luego licuar con el ají, el agua y la sal.

Rebanar la cebolla, lavarla y luego mezclar todo.

Se lo recomienda para acompañar hornados, cuyes asados y como salsa para las papas chauchas.

### **Ají con tomate riñón**

#### Ingredientes:

4 ajíes  
6 tomates de árbol

1 tomate riñón  
2 cebollas medianas  
culantro, savora, sal, azúcar, limón, aceite y salsa china al gusto

Preparación: Hacer hervir los tomates de árbol, pelarlos y licuar junto con el tomate riñón pelado y los ajíes, luego cernir.

Picar la cebolla en plumas, lavarla y curtirla con el limón, la sal y el aceite. Mezclar con la preparación de los tomates y ajíes, agregando el culantro, una pizca de azúcar, savora y salsa china.

Nos sirve como una salsa de diario, para estar presente en las tres comidas de nuestra alimentación regular.

### **Ají encebollado**

#### Ingredientes:

3 ajíes  
2 tomates riñón  
3 tomates de árbol  
1 cebolla mediana  
culantro, comino, pimienta, sal y limón.

Preparación: Licuar los ajíes sin semillas con los tomates de árbol previamente hervidos. Picar la cebolla, lavarla y hacer un encebollado con el tomate riñón, la sal, el limón y el aceite; agregar los demás ingredientes, mezclar todo y servir.

### **Ají con maní**

#### Ingredientes:

10 ramas de cebolla blanca  
1 atado de culantro  
1 libra de maní  
10 ajíes  
sal, comino y un poco de agua.

Preparación: Tostar el maní, pelarlo y molerlo. Moler la cebolla blanca, el culantro y los ajíes. En un sartén, poner a fuego todo lo molido junto a la sal, comino y agua. Cocinar hasta que se forme una salsa espesa y servir.

Este potaje es especial como entrada para servir en pozuelos individuales como aperitivo, acompañado de yuca o papas.

### **Salsa de ají**

#### Ingredientes:

4 ajíes  
150gr. de queso fresco  
50 gr. de queso crema  
1 cucharada de pasta de tomate  
2 cucharadas de vinagre tinto  
1/2 taza de aceite  
1/2 taza de leche evaporada  
1 pizca de azúcar y sal al gusto

Preparación: Parta los ajíes y retire las pepas y venas y hiérvalos tres veces, cambiando de agua cada vez. Quite la piel y licúe con el resto de ingredientes.

Sirve para todo tipo de “piqueos”: palitos de zanahoria y apio, salames, salchichas, aceituna y pan.

### **Otra salsa de ají**

#### Ingredientes:

3 ajíes  
350 gr. de queso fresco sin sal  
2 galletas saladas  
1 huevo duro  
6 tomates de árbol  
1/3 de taza de aceite  
1/2 taza de leche evaporada

sal, pimienta y gotas de limón

Preparación: Partir los ajíes y sacar la piel y las pepas. Hervir los tomates de árbol hasta que se partan, licuarlos y cernirlos. Licuar todos los ingredientes con el cernido de tomate, excepto el limón, que se agrega al final cuando la salsa esté cremosa.

Acompaña papas, pastas e incluso sirve como salsa para sánduche.

### **Ají rápido**

#### Ingredientes:

1 ají  
culantro picado  
sal, cebolla blanca picada  
aceite, agua y gotas de limón

Preparación: Parta el ají a lo largo y deseche las pepas. En un recipiente con un poca de agua, raspe el ají con una cuchara. Agregue los demás ingredientes, mezcle bien y sirva.

Todas las preparaciones de ají que tienen entre sus ingredientes jugo de limón, resultan excelentes para acompañar a los mariscos, parrilladas o carnes a la brasa.

### **AjÍ manabita**

#### Ingredientes:

10 ajÍes  
1 cebolla colorada grande  
2 limones  
culantro y sal al gusto

Preparaci3n: Se muele el ajÍ sin pepas y se pone en un recipiente con la cebolla picada en cuadrados pequeÑos, se agrega el jugo de los dos limones, el culantro y la sal al gusto. Esta listo para servir.

### **Otro ajÍ manabita**

#### Ingredientes:

10 ajÍes  
1/2 vaso de vinagre de guineo  
1 zanahoria grande cortada en varas  
1 remolacha grande cortada en varas  
1 cebolla grande cortada en cuadros sal a gusto

Preparaci3n: En un recipiente hermético se ponen los ajÍes enteros y el resto de los ingredientes, se lo tapa y se deja macerar por una semana.

### **AjÍ lojano**

#### Ingredientes:

5 ajÍes grandes  
3 cebollas paitañas  
2 1/2 cucharadas de vinagre  
2 limones  
1 pizca de sal  
1 1/2 cucharillas de aceite de oliva

Preparaci3n: Pique el ajÍ y la cebolla en cuadritos y licúelos con 1 1/2 tazas de agua hervida fría. Mezcle con los demás ingredientes hasta formar una pasta. Déjelo macerar por dos horas y sirva.

### **AjÍ folkl3rico**

#### Ingredientes:

6 ajÍes  
2 cebollas paitañas  
1 taza de chochos  
2 tomates de árbol  
2 limones  
sal al gusto

Preparaci3n: Se muele el ajÍ junto con el tomate, al que previamente se ha pelado y sacado las pepas.

La cebolla se corta muy fino y se pone a cocer con el jugo de lim3n por

unos quince minutos, luego se retira del fuego y se lava muy bien. Se pelan los chochos y se mezclan todos los ingredientes y está listo.

### **Ají criollo**

#### Ingredientes:

4 ajíes  
1 limón  
1 cucharada de aceite  
4 cucharadas de cebolla blanca finamente picada  
1 cucharada de culantro picado y sal

Preparación: Lave los ajíes, pártalos y sáqueles las pepas. Muélalos o licúelos con un poquito de agua y una cucharadita de sal. Agrégueles el jugo de limón, el aceite la cebolla y el culantro.

Mezcle bien. Vierta en un frasco de boca ancha y guárdelo en el refrigerador. Se mantiene por muchos días.

También puede agregarle chochos enteros o molidos.

### **Ají preparado**

#### Ingredientes:

2 ajíes  
4 tomates de árbol  
1 cucharada de culantro picado  
1 cebolla blanca picada  
2 tomates rojos, picados en cuadritos  
2 cebollas paiteñas cortadas en plumillas  
4 limones y sal.

Preparación: Lave las cebollas paiteñas con agua fría, sin estrujarlas, póngales sal y limón y déjelas curtir. Licúe los ajíes con un poco de agua y sal y póngalos en otro recipiente. Lave los tomates de árbol, cúbralos con agua y déjelos hervir hasta que se partan. Sáquelos del agua y pélelos y licúelos con un poco de agua en que los cocinó. Mezcle la cebolla curtida, la cebolla blanca, el culantro, los tomates picados y el batido de los tomates de árbol. Revuelva todo bien, sazónelo con sal y limón y vaya incorporando poco a poco el ají licuado hasta que se ajuste a su gusto.

### **Encurtido**

#### Ingredientes:

1 libra de choclo  
1 libra de habas tiernas  
1 libra de arveja tierna

1 libra de fréjol tierno  
5 zanahorias medianas  
2 coliflores medianas  
5 pimientos rojos  
5 pimientos verdes  
2 libras de cebolla colorada pequeña  
10 ajíes  
10 alcaparras  
1/4 de litro de vinagre  
4 cucharadas de sal  
1 cucharada de azúcar  
4 hojas de laurel  
1/2 libra de ajos enteros

Preparación: Punzar las alcaparras y desaguarlas en agua hirviendo por unas cinco veces, luego dejarlas en agua y sal por unos dos días, cambiando el agua periódicamente. Pinchar los ajíes y hacerlos hervir.

Cocinar los granos por separado hasta que estén suaves, sacar y mezclarlos.

Poner en un litro de agua el vinagre, la sal, el azúcar y las hojas de laurel y hacer hervir por unos quince minutos, luego incorporar todos los ingredientes y hacer hervir a baño de María por quince minutos más. Dejar enfriar y poner en un frasco que cierre herméticamente.

Esta es una preparación que puede servirse tanto en mesas de etiqueta como en las comidas familiares. Sirve para acompañar toda clase de alimentos y se acostumbra disponerlo en la mesa en pozuelos para que los comensales utilicen la cantidad que sea de su agrado.

### **Salsa picante**

#### Ingredientes:

3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de cebolla finamente picada  
1/2 diente de ajo finamente picado  
1/2 taza de tomate finamente picado  
1 ají finamente picado  
Sal y pimienta al gusto

Preparación: Calentar el aceite y saltar la cebolla y el ajo sin dejar que se doren. Agregar el tomate, el ají, la sal y la pimienta y cocinar por cinco minutos.

Sirve para acompañar huevos fritos o tortillas.

### **Salsa de aguacate con ají**

#### Ingredientes:



- 1 aguacate
- 1 ají
- 2 cucharadas de crema de leche
- 2 ramitas de cebolla blanca y sal.

Preparación: Sacar las pepas del ají y licuar. Aparte pelar el aguacate, picarlo en trocitos y licuar junto con la crema de leche. Agregar poco a poco el ají, cuidando que quede una crema espesa. Picar muy pequeñita la cebolla y agregar a la salsa, poniéndole la sal a gusto.

Esta salsa resulta ideal para acompañar platos preparados a base de pescados.

### **Salsa verde de tomate**

#### Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate
- 4 ajíes
- 2 aguacates
- sal al gusto

Preparación: Se mezclan muy bien todos los ingredientes utilizando la licuadora. Sirve para acompañar cualquier tipo de carnes rojas.

### **Ají dinamita**

#### Ingredientes:

- 10 ajíes gallinazo
- Cebolla blanca finamente picada
- Culantro finamente picado
- Vinagre, mostaza, ajo, sal y aceite

Preparación: Licuar los ingredientes, menos la cebolla y el culantro, mezclar todo y rectificar la sazón.

### **Ají huevón**

#### Ingredientes:

- 6 tomates de árbol
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 3 huevos duros
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 taza de perejil
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de aceite
- 5 ajíes
- Sal al gusto

Preparación: Cocinar los tomates, cernir y licuar con el perejil hasta que la preparación quede en forma de salsa verdosa. Puede agregarse un poco de agua. Continuar con el licuado, al

mismo tiempo poner el azúcar, mostaza y los ajíes. Vaciar en un recipiente amplio y sazonar con sal, añadir la cebolla y los huevos duros cortados en pedazos gruesos. Por último poner el aceite y revolver todo con cuidado.

### **Culantrucho**

#### Ingredientes:

1/2 taza de semilla verde de culantro  
1 libra de pepa de zambo tostada y aventada  
1/2 cucharada de manteca de color  
1 cucharada de manteca blanca  
2 ajíes rocosos  
1/2 taza de cebolla verde picada finita

Preparación: Sacar las semillas de los ajíes, lavar y cocinar con agua suficiente, hasta que estén suaves, luego licuar con la pepa de zambo, las semillas de culantro y media taza de agua. Llevar al fuego, poner la manteca de color, la manteca blanca y cocinar moviendo constantemente. Agregar sal y esperar hasta que se cocine bien. Retirar del fuego y agregar la cebolla verde picada. La consistencia es espesa.

### **Picles**

#### Ingredientes:

1 taza de choclos tiernos  
1 taza de zanahorias picadas  
1 taza de coliflor cortada en ramitas  
1 taza de cebollines picados  
1 taza de arvejas tiernas  
1 taza de habas tiernas peladas  
10 ajíes verdes y rojos  
Sal, aceite y vinagre

Preparación: Cocinar por separado cada uno de los granos y hortalizas. Los cebollines y la coliflor cocinar con un poco de sal. Los ajíes sancocharlos en un poco de agua con sal. Una vez cocinados los ingredientes, mezclarlos y cubrir con suficiente vinagre, sal y aceite.

Para conservar los picles debemos ponerlos en recipientes adecuados y cocinarlos una hora a baño de María.

### **Salsa picante para pescado**

#### Ingredientes:

2 tazas de ajíes rojos grandes,  
picados en pedacitos pequeños  
1/2 taza de cebolla blanca picada  
1/2 taza de ajo picado  
1/2 cebolla colorada picada  
1 taza de aceite  
1/4 taza de vinagre  
1/4 taza de caldo de pescado  
Sal y azúcar

Preparación: Poner todos los ingredientes en la licuadora, luego ponerlos en un sartén a fuego mediano hasta que se torne de color rojo. Añadir una pizca de azúcar.

## **PREPARACIONES QUE LLEVAN AJÍES ENTRE SUS INGREDIENTES**

### **Rollo de queso con mermelada de ají**

#### Ingredientes:

1 queso crema  
1 ají  
2 tazas de agua  
1 taza de azúcar  
1 frasco de cerezas

Preparación: Ponga a hervir el ají sin pepas y el azúcar en las dos tazas de

agua. Deje que se consuma hasta la mitad. Retire el ají e incorpore las cerezas picadas y su jugo. Continúe la cocción hasta que la consistencia quede como una jalea. Ponga el queso crema (previamente refrigerado) en una bandeja y báñelo con la mermelada. Servir con galletas o tostadas.

Nos viene muy bien en reuniones de amigos, como aperitivo para picar a media tarde.

### **Picante de pollo**

#### Ingredientes:

1/2 taza de aceite  
1/4 de kilo de cebolla paitaña  
1/2 cucharada de ajos molidos  
6 ajíes licuados  
4 rajas de pan de molde (sin corteza)  
1 tarro de leche evaporada  
10 cucharadas de queso parmesano  
1/4 de kilo de nueces (opcional)  
Sal y pimienta  
2 kilos de pollo  
papas, aceitunas negras y huevo duro

Preparación: Cocine el pollo en agua con sal, luego escúrralo. Déjelo enfriar y deshiláchelo. Caliente en una

olla el aceite y fría la cebolla, ajos y ají. Incorpore el pan previamente remojado en un poco de caldo de gallina y licuado. Cocine por diez minutos. Añada las nueces molidas, el queso y el pollo deshilachado. Antes de servir, agregue la leche evaporada. Adorne la fuente con papas hervidas, cortadas en tajadas, huevos duros y aceitunas. Puede servirse con arroz.

Este plato puede servirse como una preparación especial para una festividad o para un compromiso social.

### **Picante de conchas**

#### Ingredientes:

50 conchas prietas  
2 cebollas paitañas  
1 cucharada de culantro picado  
1 tomate picado muy finamente  
1 ají picado  
6 cucharadas de aceite  
2 libras de papas  
sal al gusto

Preparación: Abrir las conchas, sacarlas y reservar con su jugo. Cortar las cebollas en plumas, lavarlas y encurtir las con sal, aceite y limón. Pelar las papas, cocinarlas y cortarlas en cubitos pequeños.

Mezcle todos los ingredientes, compruebe si la sal y el limón se encuentran a su gusto. Sirva el plato muy frío con tostado o chifles.

### **Escabeche de pescado**

#### Ingredientes:

1 y 1/2 libras de pescado en filetes gruesos  
1/4 de taza de aceite  
3 dientes de ajo molidos  
1 ají licuado  
1/2 cucharadita de comino  
1 cucharadita de orégano  
1 libra de cebolla cortada en cubos  
1 cucharada de curry  
1/2 taza de vinagre tinto  
2 cucharadas de azúcar  
sal y pimienta  
caldo de pescado

Preparación: Lave, seque y condimente ligeramente los filetes. Páselos por harina y fríalos en aceite caliente. Agregue ajos, ají, comino, orégano, cebollas, curry, sal y pimienta. Mezcle bien y cocine por diez minutos o más si fuera necesario. Agregue algo de caldo de pescado. Antes de retirar del fuego, rectifique la sazón y añada vinagre y azúcar. Deje enfriar.

## **Plátanos rellenos**

### Ingredientes:

5 plátanos pitones (barraganetes)  
1 libra de carne de res molida  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 tomate  
2 huevos  
1 ají  
1/2 libra de manteca  
1/2 taza de pan molido  
orégano, laurel y perejil  
Sal y pimienta al gusto

Preparación: Ponga a cocinar la carne en un refrito compuesto de cebolla, ají, tomate, ajo, perejil, laurel, pimienta, sal y manteca.

Cocine los plátanos, májelos y ponga dentro una cucharada de carne, deles forma alargada y envuélvalos en huevo batido y pan molido.

Fríalos en manteca bien caliente y sirva.

## **Masaco**

### Ingredientes:

6 plátanos verdes  
12 onzas de carne seca (charqui)  
1 cebolla blanca  
4 dientes de ajo  
1 ají

Preparación: Hierva los plátanos con su cáscara por una hora en agua. Deshilache la carne en hebras y córtela en pedazos pequeños.

Fría el ajo, la cebolla y el ají. Pele y maje los plátanos, mézclelos con los demás ingredientes y sírvalo caliente.

## **Ensalada de menudencias**

### Ingredientes:

Tripas, riñón, corazón.  
Cebolla, apio, perejil.  
Ajo, comino, orégano  
pimienta, sal, achiote  
maní, manteca, huevos  
ají, leche.

Preparación: Hacer un refrito con las hierbas picadas y los aliños, añadir un poco de leche. Poner a hervir las menudencias picadas, el ají, la sal y el refrito durante media hora. Batir los huevos con el maní tostado y molido, añadir leche y soltar poco a poco

mezclando bien, hervir por un minuto. Servir acompañado con yuca, arroz y aguacate.

### **Salsa rosada para camarones, langostas y langostinos**

#### Ingredientes:

1 taza de mayonesa  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
4 huevos duros picados  
1/2 taza de salsa de tomate  
Perejil, sal y ají al gusto

Preparación: Se añade a la mayonesa los demás ingredientes, mezclando lo mejor posible.

### **Tamal lojano**

#### Ingredientes:

3 libras de maíz pelado  
1 1/2 libras de carne  
1/2 libra de manteca  
5 huevos  
3 huevos duros  
3 ramas de cebolla blanca  
4 dientes de ajo  
1 funda de pasas  
6 ajíes en tiras  
Comino, pimienta y sal al gusto

Preparación: Se deja remojar el maíz durante la noche y se muele bastante fino. Se cocina la carne en un litro de agua de la que se remojó el maíz, agregando cebolla, ajo, pimienta, comino y sal; luego se cierne el caldo y se corta la carne en pedazos pequeños. Se diluye la manteca y se amasa con el maíz en una fuente; se agrega el caldo en que se cocinó la carne. También los huevos crudos batidos; se amasa bien y se prueba la sal. Se limpian las hojas de achira y se pone la masa, haciendo en el centro una cavidad para colocar un pedazo de carne, una rodaja de huevo cocinado, tres pasas y una tirita de ají. Se los envuelve y cocina durante una hora aproximadamente.

### **Uvas encurtidas**

#### Ingredientes:

1 taza de azúcar blanca  
1 1/2 tazas de vinagre blanco  
2 cucharadas de semillas de culantro machacadas  
1 cucharada de canela en polvo  
7 clavos de olor  
1 cucharadita de sal  
1/4 de taza de jengibre pelado y cortado en pequeñas tajadas  
3 ajíes con semillas  
1 1/2 tazas de uvas rojas

1 1/2 tazas de uvas blancas

Preparación: En un sartén se vierte el azúcar, el vinagre y las especias. Lleve a hervir a fuego mediano. Retire del fuego y añada el ají y las uvas, mezcle y deje reposar por una hora.

Puede servir las con jamón, pavo o carnes al horno.

### **Huevos rancheros**

#### Ingredientes:

1/4 de taza de aceite  
1 cucharada de cebolla finamente picada  
1/2 diente de ajo finamente picado  
3/4 de taza de tomate finamente picado  
1 chile finamente picado  
1/8 de cucharadita de sal  
1/8 de cucharadita de pimienta  
1 tortilla de maíz  
2 huevos

Preparación: Calentar una cucharada de aceite en una cacerola pequeña, saltear la cebolla y el ajo sin dejar que se doren. Agregar el tomate y cocinar por dos minutos. Añadir el

chile, la sal y la pimienta. Cocinar tres minutos más.

Calentar el resto del aceite en un sartén, poner la tortilla, freírla 30 segundos, sacarla y escurrirla. Con muy poco aceite, freir los dos huevos a la vez, dejando la cara sólida y la yema líquida.

Colocar la tortilla en un plato, poner encima los huevos fritos y bañarlos con la salsa. Servir caliente.

### **Cangrejada**

#### Ingredientes:

1 sarta de cangrejos  
1/2 botella de cerveza  
2 ajíes enteros  
1 rama de cebolla blanca  
1 rama de culantro  
sal, pimienta y comino molido

Preparación: Mate los cangrejos y lávelos muy bien utilizando un cepillo. Colóquelos en una olla y agregue todos los demás ingredientes. Deje cocinar durante veinte minutos.

### **Tamales de Yuca**

#### Ingredientes:

4 tazas de yuca rallada  
4 huevos ligeramente batidos  
1 taza de queso fresco rallado  
2 cucharadas de mantequilla caliente  
Sal y comino al gusto

**Relleno:**

1 libra de carne de cerdo, cocida y cortada en trozos  
2 cucharadas de cebolla blanca picada  
2 cucharadas de aceite con achiote  
2 ajíes cortados en tiritas  
hojas de plátano  
perejil para adornar  
Sal y comino en polvo.

**Preparación:** Mezcle todos los ingredientes de la masa y sazónelos al gusto. Prepare el relleno friendo la cebolla y la carne con el aceite. Sazone al gusto. Arme los tamales, rellénelos y adórnelos con el ají. Cocínelos al vapor durante 45 minutos.

**Bibliografía**

**Encalada Vásquez, Oswaldo:** “Toponimias Azuayas”. Cuenca. Banco Central del Ecuador. 1990.

**Espinoza Apolo, Manuel:** “Los mestizos Ecuatorianos”. Quito. Tramasocial. s.f.e.

**Mera, Juan León:** “Cantares del Pueblo Ecuatoriano”. Tomo II. Quito. Ariel. s.f.e.

**Naranjo, Plutarco:** “Saber Alimentarse”. Quito. Casa de la Cultura Ecuatoriana. 1991.

**Paredes, Irene:** “Folklore Nutricional Ecuatoriano”. Quito. Impresañal Cía. Ltda. 1986.

**Puente Hernández, Eduardo:** “San Miguel del Común”. En Revista Ecuador Profundo. Quito. SINAB. 1998.

**Troya, José María:** “Vocabulario de Medicina Doméstica” o Terapéutica Popular al Alcance de Todos. Alemania. 1906. 2da. Ed.

**Ubidia, Abdón:** (selección y textos) “Poesía Popular Andina”. Tomo II. 1983.



**Vásquez de Fernández de Córdoba,**  
**Nidia:** “Comida Tradicional del  
Azuay”, Cuadernos de Cultura  
Popular N° 18. CIDAP. Cuenca,  
1997. n