



1. Observa la siguiente imagen y responde la pregunta.



¿Has comido alguna vez fanesca? ¿Te gusta este plato típico? Escribe tu experiencia.

.....

.....

.....

.....

2. Lee el siguiente texto.





La Fanesca Quiteña se ha constituido como una expresión culinaria de Semana Santa que envuelve un sinnúmero de historias, creencias, cuentos y leyendas que han construido la base de nuestra identidad a través de los tiempos.

Este plato, típico de Semana Santa, no fue traído por los españoles sino que ya existía en Ecuador. Para explicar este origen Miguel Burneo, Docente e Investigador de Gastronomía de la UDLA nos lleva a un recorrido por los hitos más destacados de la Fanesca a través de la historia.

Para celebrar la cosecha de los granos tiernos, en el contexto del Equinoccio de primavera, la comunidad Kitu Kara preparaba una especie de mazamorra o sopa que llevaba los ingredientes cosechados pero además calabazas andinas como zapallo o sambo.

Con la evangelización, en la época de la Colonia, se mezcló la tradición milenaria con la celebración religiosa de la Semana Santa. Los españoles introdujeron en la gastronomía elementos como el refrito, los lácteos y el bacalao que le dieron un toque diferente al plato indígena.

A partir de allí se crean simbolismos religiosos como que los 12 granos de este plato representan a los 12 apóstoles. Y que, por ejemplo, Judas representan los chochos a los cuales hay que purificarlos para que formen parte de este plato. Haciendo referencia, así, a la traición de este personaje a Jesús.

Aunque no hay un dato oficial se cuenta que el nombre de Fanesca puede referir al uso de un pescado muy común para los españoles, denominado faneca. O también se dice que tiene relación con Juana, una cocinera que preparaba mucho este platillo y por eso se le llamó Juanesca.

Algunos datos del siglo XVIII y XIX detallan que en las familias y conventos era tradición reunir a varias personas para realizar el desvaine y desgrane de los ingredientes en una especie de ritual.



En la actualidad la esencia de la preparación de este plato se mantiene, aunque ciertas tradiciones han cambiado como la de pelar granos. Hoy ya no se acostumbra a ello por el trabajo que representa pero también porque se conoce que esto merma el valor nutricional de los alimentos.

La evolución de la Fanesca toma parte en el territorio de Quito. Además de las menciones sobre la Fanesca en crónicas correspondientes a la etapa colonial, existen también registros de su aparición oficial en recetarios de cocina quiteña desde el año 1882.

En la actualidad, hay recetas de Fanesca en la misma magnitud que familias hay en Quito. Sus interpretaciones varían de hogar a hogar y para cada quiteño, la que prepara su madre o abuela es definitivamente la mejor. Históricamente, de acuerdo a un análisis de las recetas quiteñas, podemos conceptualizar a la Fanesca Quiteña bajo la siguiente composición gastronómica:

**Refrito:** Mantequilla, Manteca de color, Cebolla blanca, Ajo.

**Base:** Sambo, Zapallo, "Mazoto" de arroz, Col blanca, Maní tostado molido.

**Granos:** Fréjol tierno, Habas tiernas, Choclo tierno, Alverjas tiernas, Chochos frescos.

**Lácteos:** Leche, Crema de leche y Queso fresco cremoso.

**Pescado:** Bacalao seco, desaguado y cocido en leche. La leche de cocción se usa para aromatizar la Fanesca. Condimentos y especias: Sal, Comino, Orégano y Raspadura.

**Guarniciones:** Maqueño maduro frito, Huevo duro en rodajas, Rosquitas de masa frita, Empanaditas de queso, Ají en rodajas, Hojas de perejil, Queso fresco en bastones, Encurtido dulce de cebolla.

**Nota:** Productos como el melloco, mote, quinua, cebada, trigo, entre otros, constituían variantes usadas solo por los indígenas.

### 3. Escoge la respuesta correcta.

¿De qué está compuesta la fanesca?

- a. De granos tiernos de temporada, calabazas andinas, pescado seco y gallina.
- b. De granos tiernos de temporada, calabazas andinas y pescado seco.
- c. De granos tiernos de temporada, pescado seco y hueso de res.

La fanesca era un plato que ...

- a. Ya existía en el Ecuador.
- b. Fue traída por los españoles.

Para celebrar el Equinoccio de primavera ¿Qué comunidad utilizaba la sopa con los granos cosechados?

- a. Evangélicos
- b. Españoles
- c. Kitu Kara

¿Qué ingredientes introdujeron los españoles a este plato milenario?

- a. Tablitas para picar jamones y quesos.
- b. Refrito, lácteo y jamón serrano.
- c. Refrito, lácteo y bacalao

¿Cuántos granos lleva la fanesca?

- a. 12
- b. 11
- c. 10

El número de granos en la fanesca representa a...

- a. Los meses del año
- b. Los apóstoles

¿Desde qué año existen registros de la Fanesca en recetarios de cocina quiteña?

- a. Desde el año 1880.
- b. Desde el año 1882.
- c. Desde el año 2000.



**4. Escoge los ingredientes que van en la fanesca. Son 7 respuestas correctas.**

**Choclo**



**papa**



**chochos**



**arvejas**



**Habas**



**espárragos**



**zapallo**



**pollo**



**Fréjol**



**carne de res**



**leche**



**atún**



Información tomada de:

Gallardo de la Puente, Carlos. *La Fanesca Quiteña*, UDLA Ecuador.

<https://www.udla.edu.ec/2016/03/16/udla-narra-la-historia-de-la-fanesca/>