



Keuken vol traditie

Quito, waar de liefde voor het land door de maag gaat

TEKST: MAARTJE DE GRUYTER

Niemand kijkt vreemd op als een vrouw een gekookte varkenskop uitstalt op een van de ontbijttafels in de markthal Mercado San Francisco. Ze plukt de kop helemaal leeg, het malse vlees legt ze apart. Quito, hoofdstad van Ecuador, ligt op 2800 meter hoogte in een kom van de Andes - de bergketen die zich uitstrekt over de volle lengte van Zuid-Amerika. De inwoners, Quitenos, zijn bergbewoners die een geslacht dier van kop tot staart benutten. Orgaanvlees, oren en poten van rund of varken horen bij het traditionele dieet, net als kennis over de voedingswaarde van alle onderdelen. Last van je darmen? Eet een portie gegrilde darm op straat bij een achado, een straatkraampje waar de barbecue non-stop brandt.

Een levendige ontbijtcultuur met warme kost is onderdeel van het culinaire erfgoed. 'Om de spijsvertering op gang te brengen komen mensen eerst bij mij thee drinken,' vertelt Martha Madrid vanachter haar vaste kraam op de markt. 'Dat begint rond halfzeven. Een medicinaal extract van bloemen stimuleert het hart, kruidenthee ondersteunt de darmfunctie.' In een aardewerken kruik staat Chica de jora klaar. Een weelige zoete drank van zeven soorten gefermenteerde mais die praktisch overal wordt geschonken en gedronken. Goed voor zeven jaar goede seks? 'Goed voor alles,' lacht dochter Maria. Zij is de vierde



Temporum ipsum eatiisc itiorpore ea nonserr orectat. Maioreriae nectus nis aut harupta spidunt, que que ex et haris excesciis quiant veriat fugite alitiistio. Ut et alis moluptiatur, alique porum eatem-

generatie binnen de familie die ook haar dochter de recepten van geneeskrachtige dranken bijbrengt.

Veel stadsbewoners ontbijten met een bord soep vol tripas, yuarloco. Een bouillon getrokken van koeienmaag en andere organen, geserveerd met gekookte aardappel en flinke stukken avocado. Op tafel staat een schaalje gedroogd bloed in korreltjes. Te gebruiken als smaakmaker, zoals Parmezaan op pasta. Wie zoveel traditie op de nuchtere maag niet aandurft, kan in een van de vele cafés ontbijten. Daar staan broodjes, spiegeleieren, empanadas (mais- of aardappelpasteitjes gevuld met kaas, groente of gehakt), humitas (gestoomde maispasta geserveerd in mais blad) en rijst met kip of soep op het ontbijtmenu.

OORSPRONKELIJKE INWONERS van Quito en omgeving zien zichzelf als het volk van de zon. Een mystiek besef dat al eeuwen meegaat. Het volk van de zon heeft zich altijd goed kunnen voeden met mais. De goudgele korrels die hier in allerlei variaties groeien heten daarom tranen van de zon. Mais vormt de basis van alle mogelijke gerechten zoals soep, empanadas, koek en dranken. Hetzelfde geldt voor aardappels. Altijd en overal voor handen worden ze bewerkt tot smakelijke gerechten. Locro de papas bijvoorbeeld. Een romige aardappelsoep, voedzaam en simpel, lekker op



IN 1998 WERD HIER VOOR DE EERSTE KEER DE 'HOTEL' BILBAO IN HET WERK. HET WERK IS VOOR DE EERSTE KEER IN HET WERK. HET WERK IS VOOR DE EERSTE KEER IN HET WERK.

elk moment van de dag.

Matilde Lema serveert de soep in Peguche, een plaatsje twee uur rijden ten noorden van Quito aan de voet van de Imbabura vulkaan. Op houtvuur bereidt ze plantaardige ingrediënten zoals haar voorouders ze ook gebruikten. 'Vandaag pruttelt mijn soep voor morgen al in een pot. Het vergt veel tijd en discipline om de natuurlijke kwaliteit van het leven vast te houden. De meeste mensen hebben geen tijd meer om volgens tradities te leven, te werken, te koken.' Haar kinderen heeft ze de ambachtelijke levenswijze meegegeven, toch leiden zij het moderne leven. Het huis en de binnentuin van Matilda ademen rust en orde. In haar weverij aan huis gebruikt ze enkel zuivere schapenwol en natuurlijke kleuringen waarmee ze sjaals en doeken weeft zoals ze leerde van haar ouders. Matilde's mini-gemeenschap waar vrouwen werken in de weverij en het huishouden wordt steeds kleiner. Maar passanten zijn van harte welkom het dagelijks leven van de Quechua indianen te komen proeven.

SINDE DE SPANJAARDEN de Hollandse bonte koe naar Zuid-Amerika verscheepten is Quito eveneens een paradijs van verse kaas. Aan de voet van soms 5000 meter hoge vulkanische bergen grazen melkkoeien op groene almen. De witte, jonge, romige koeienkaas dient als vulling voor empanadas of als broodbeleg. En natuurlijk als toetje bij zoete vijgen gekookt in rietsuiker. Zulke eenvoudige, traditionele gerechten prijken ook op de kaart van sjieke restaurants. Bij Casa Gangotena bijvoorbeeld eten de gasten ze van wit servies op een met wit linnen gedekte tafel. Verse bloemen en planten en

Tem accae omnis ium vitat explaborem. Illaborecti berae nulpa dolum reris aboreria quate periam et asi dunt aspiendam, audi volesti bearum adi cus pa eum nist rem quia plaut a consequae pa conem quos ressite ventis idunt, conetur aut mi, illandaectet quaepe ped magnetat assit re, simostrum doluptatur, con essitas peliquibust,

bloemenprints op verfijnde meubelstoffen sieren de lichte patio. Deze stadshacienda was ooit eigendom van de Spaanse familie Gangotena en ademt sinds 2011 de koloniale rijkdom als hotel en restaurant in historisch Quito.

Het historische centrum oogt als het Zuid-Spaanse stadje Córdoba. Met steile straten en steegjes, sierlijke panden in wit of aardetinten met balkons vol gera-

niums, grootse koloniale gevels en zuilen en op elke straathoek een kerk, klooster of kathedraal. Tijdens driehonderd jaar overheersing drukte de Spaanse koloniasator met stedenbouw, geloof, cultuur en keuken zo'n fors stempel dat van de oorspronkelijke indianencultuur geen spoor leek over te blijven.

'Sinds we een democratie vormen en de leefomstandigheden voor een steeds groter deel van de bevolking verbetert, stijgt het gevoel van eigenwaarde,' zegt Ricardo Erazo (54) terwijl hij een flesje bier opent. Erazo verzorgt een proeverij op het terras van de kleinschalig bierbrouwerij van zijn





Journaliste Maartje de Gruyter ontdekte in Quito een veelzijdige keuken. Ze schoof aan bij marktstalletjes, hippe restaurants en buurtcafé's. Haar tips voor een culinaire reis naar Quito op een rijtje.

UIT HET VERHAAL

In het kort

Een *achado* is een straatkraampje waar *tripas* (ingewanden) worden gegrild op de barbecue. Krukjes rondom de stalletjes vormen een ontmoetingsplek voor buurtbewoners, die er genieten van zoete, warme maisdrank met melk of een *empanada de viento* met suiker. Los achados de la Vicentina, Avenida Ladrón de Guevara y Avenida de los Conquistadores.



Vriesdrogen en stoven op houtskool, bij **Urko** in de hippe wijk La Floresta komen traditie en vernieuwing samen. *urko.rest*

Aanschuiven in de huiskamer annex weverij van Matilde is een aangename vorm van *slow tourism*. **Casa Matico** ligt in Peguche, een stadje vlakbij de beroemde textielmarkt. Een halfuur verderop ligt de Cotacachi vulkaan (4.944 meter), onderdeel van een nationaal park. *casamaticoecu.com*

Kijk voor meer informatie over Ecuador op *natgeotraveler.nl/ecuador*



OVERNACHTEN

Logeren in een hacienda

gastvrij en authentiek

Een van de sfeervolste plekken om te logeren in Quito en omgeving is een hacienda, voormalige vee- en akkerbouwbedrijven van Spaanse feodalen. De historische gebouwen zijn omgetoverd tot hotel en/of restaurant met bloemrijke patio's, slaapkamers vol antiek en natuurlijk een gezellige keukentafel om aan te schuiven. De hacienda's ademen rust en rijkdom en de luxe en vriendelijk personeel zijn weldadig. De keuken van **Hacienda la Cienega** (*haciendalacienega.com*) is weinig spectaculair maar de ligging, bloementuin, kapel en historie maken de plek op 75 kilometer buiten de stad zeer de moeite waard. Baron en geleerde Alexander Von Humboldt bewonderde er in 1802 al het uitzicht op de kolossale Cotopaxivulkaan (5897 meter). In de stad of in de groene provincies net erbuiten lunchen, dineren en logeren kan op de verschillende locaties van **Exclusive Hotels & Haciendas of Ecuador** (*ehhec.com*).

MEER

El Crater
Geniet van een spectaculair diner met uitzicht aan de rand van 'swerelds enige bewoonde vulkaankrater. Restaurant en hotel El Crater is een favoriet zondagmiddag adres voor een lange lunch met familie of vrienden. De ramen van van vloer tot plafond bieden optimaal uitzicht op de vulkaan Pululahua, de vogels, bomen en bloemen. *elcrater.com*

Shibumi
Chef en eigenaar Junior woonde jaren in Kopenhagen en geeft met gemalen cacao- en koffiebonen en forel uit de Andes een geheel eigen signatuur aan de sushi in zijn 10-persoons bar Shibumi.

Mercado San Francisco
Deze markt midden in de historische stad is een prachtige plek. In de winkeltjes staat van alles uitgestald, zakken vol bonen, specerijen, rijst, mais. Ook hompen rietsuiker, snoep en ...hondenvoer.

URSKA ENKAL UT RASERBUR, IS AUF OFFICEFOTORE NIKANTIBUS AUF GRIJFEN ACI OMAKUP GEBORN STIMM ERSEBERG OLSKOE EIM REPUS AUF AUF AUF DEIN FIRMANTIS ERKALD. IS QUAS REN POLOR SAM NI

+ ONLINE BLOKJE