



_ITINERARIOS

ECUADOR Y LAS ISLAS GALÁPAGOS

El país andino cuenta en el Océano Pacífico con uno de los tesoros naturales más excepcionales de mundo

Ecuador es uno de los destinos turísticos más gratificantes de América del Sur.

Pese a su reducido tamaño se pueden encontrar entre sus fronteras gran variedad de focos de interés: paisajes volcánicos, arquitectura colonial en perfecto estado de conservación, selva y playas tropicales y, por supuesto, las Islas Galápagos. Situado a 1.000 kilómetros de la costa continental, este archipiélago enclavado en pleno Océano Pacífico está considerado uno de los tesoros naturales más excepcionales de mundo por su increíble diversidad de fauna y flora.

Ecuador, atravesado por el ecuador geográfico que le da nombre, se puede dividir en cuatro regiones: la costa, las tierras centrales de los Andes, las selvas de la cuenca amazónica (pese a que el Amazonas no cruza por tierras ecuatorianas, la mayoría de los ríos de esta zona desembocan en él) y las Islas Galápagos.

La capital, Quito, está situada a casi 3.000 metros sobre el nivel del mar, rodeada por montañas y volcanes nevados. Es Patrimonio de la Humanidad desde 1978 gracias a los tesoros coloniales que conserva. En la zona antigua se ha hecho un importante esfuerzo de restauración y conservación. El punto de partida natural para cualquier visita es la Plaza de la Independencia, rodeada por los edificios públicos más importantes. Además del Palacio de Gobierno, el Ayuntamiento, la austera catedral y el palacio arzobispal no hay que dejar de visitar la iglesia barroca de la Compañía de Jesús, cuyo interior está totalmente recubierto de pan de oro.

Mercado de Otavalo

A dos horas y media al norte de la capital, la pequeña población de Otavalo es famosa por el mercado indígena que alberga cada sábado (aunque se celebra todos los días de la semana). En



COSTA PACÍFICA
El puerto de Manta, destino de cruceros internacionales, y la ciudad de Guayaquil son dos de los puntos de mayor actividad del Pacífico.

él los lugareños van vestidos a la manera tradicional y se venden todo tipo de artesanías confeccionadas manualmente en telares de cintura: ropa, mantas, ponchos, etc. El regateo es obligatorio y los más expertos consiguen precios justos. Hasta este mercado llegan también los conocidos sombreros de Panamá. Se fabrican de paja toquilla, un arbusto similar al mimbre proveniente de la costa ecuatoriana. Los de mayor calidad son tan finos que se pueden enrollar y pasar por el interior de un anillo. Los centros de producción más importantes son Montecristi y Jipijapa.



Al sur de Quito comienza una de las avenidas más espectaculares de Ecuador. Llamada así por las dos cadenas montañosas que la flanquean, la Avenida de los Volcanes pone frente al viajero los diez picos más altos del país mientras atraviesa varias provincias, cuyos nombres hacen honor al volcán más importante de su territorio: Cotopaxi, Pichincha, Chimborazo... A lo largo del recorrido se van descubriendo pueblos indígenas aislados con estilos de vida y de vestimenta que apenas han evolucionado desde antes de la colonización. La zona es además un lugar privilegiado para el avistamiento de pájaros.

Islas Galápagos

Aunque la verdadera meca natural de Ecuador y uno de los destinos más fas-

cinantes para los entusiastas de la historia natural de todo el mundo está en las Islas Galápagos. Reconocido por su fauna y flora únicas, este archipiélago, a 1.000 kilómetros del continente, es el hogar de lobos marinos, pingüinos, piqueros, tortugas gigantes (que pueden llegar a pesar 300 kilos y a las que el archipiélago debe su nombre), iguanas, tanto de agua como de tierra, y otras especies endémicas que sirvieron a científicos como Darwin para teorizar sobre la evolución.

Lo más cómodo es entrar por vía aérea, aunque los vuelos y las tasas de entrada en la reserva natural son caros. Una buena idea es realizar un periplo de isla en isla en un crucero organizado con guías naturalistas. Sólo se pueden visitar algunas zonas para preservar este paraíso natural. ■

PARAÍSO NATURAL
Ascender al volcán Cotopaxi que preside el perfil de la ciudad de Quito o nadar con leones marinos en las Islas Galápagos son algunas de las actividades que ofrece Ecuador.

CEBICHES

por Domingo Villar
Escritor y comentarista
gastronómico



En las costas del Pacífico americano no hay un plato más sabroso que el cebiche. Tanto que dicen que el corsario Guillermo Dampier dejó fondeado para siempre su barco en una rada de Ecuador para no volver a probar otra cosa, y nunca se echó a la mar.

Por si quieren sucumbir a su embrujo —ustedes también, como el pirata— les dejo la receta:

Los ingredientes son un limoncillo verde, una cebolla mojada en agua para restarle picor, yuca y boniato hervidos, ají —o cualquier otro chile sabroso pero no demasiado picante—, hojas de lechuga fresca, ajo, pimienta, cilantro, sal y el mejor pescado blanco.

Dicen los manuales que, si fuera posible, los pescados para un cebiche deberían escogerse de entre aquellos que hubiesen sido sacados del mar con anzuelo, para que no tengan la carne magullada por las redes ni por el contacto con los otros familiares suyos que en ellas hubieran caído.

En cualquier caso, no se libra el pobre pez de ser cortado en trozos pequeños y colocado en el fondo de un cuenco amplio. Después se le añaden el ajo y el ají picados finamente, la sal y la pimienta. Se mueve con cuidado y se deja reposar unos minutos. Luego se incorpora la cebolla y, cuando más amargamente esté llorando el pez, se riega con el jugo del limón y se deja macerar en frío menos de un cuarto de hora. Antes de servir acompañado de la lechuga, la yuca y los boniatos, se añade el cilantro al cebiche.

Para beber, no se me ocurre nada mejor que unos tragos de pisco, aunque venga del enemigo peruano.

¿Zarparían con todo esto esperándoles en la mesa? No sé ustedes, pero les aseguro que yo no.

COCINA ECUATORIANA EN ESPAÑA

La Mitad del Mundo. Cardenal Reig, 38. Barcelona.

Cumbres Ecuatorianas. Don Ramón de la Cruz, 79. Madrid.

Mi Viejo Sucre. Tarragona, 17. Madrid.

GUÍA PRÁCTICA

- ❖ **Visado:** No es necesario si la estancia es inferior a 90 días.
- ❖ **Idiomas:** El español es la lengua oficial. También se hablan lenguas indígenas como el quichua shimi o el awapit.
- ❖ **Moneda:** El dólar estadounidense.
- ❖ **Clima:** Las temperaturas oscilan entre los 23° y 36° en el Pacífico y la Amazonía, los 13 y

- 18 en Los Andes, y los 22 y 32 de las Islas Galápagos.
- ❖ **Cómo ir:** Existen vuelos regulares de varias compañías aéreas entre Madrid y Barcelona con Quito y Guayaquil en torno a los 600 euros i/v. Las tarifas económicas están muy solicitadas por los ecuatorianos que viven en España. Los vuelos internos tienen precios razonables, excepto a las Islas Galápagos, destino caro incluso

- para los turistas occidentales.
- ❖ **Cuándo ir:** Cualquier época es buena, aunque la mayoría de los turistas viajan entre junio y septiembre, la época más fría.
- ❖ **Cuánto tiempo:** Dos semanas para visitar con calma Quito, Otavalo, la Avenida de los Volcanes y las Islas Galápagos.
- ❖ **No olvidarse de...** Comprar un sombrero de paja toquilla en el mercado de Otavalo y nadar con leones marinos en las Galápagos.