

ORIGENES DE LA COCINA DE AMÉRICA

origins
america's future

2020

Orígenes de la Cocina de América, es un proyecto que se realizará en varios países con la finalidad de promocionar las cocinas regionales de nuestro continente, manteniendo criterios de sostenibilidad y trazabilidad en los productos que son los que construyen la verdadera identidad de nuestra cocina.

El conocimiento de nuestras cocinas patrimoniales, utilizando técnicas de vanguardia presentan una visión fresca de las nuevas tendencias que se están desarrollando en nuestro continente, con nuevas generaciones de cocineros que buscan su propia identidad, creando un estilo único que se construye en la nueva tendencia que se está desarrollando en nuestro continente.



Créditos

Validación de información
Asociación de Chefs del Ecuador

Validación de textos
Asociación de Chefs del Ecuador

Fotografía
Francisco Caizapanta

Diseño y Diagramación
Francisco Coral

Logística y producción culinaria para fotografías de platos






CORONA



Indice

INTRODUCCIÓN 8-9

GALÁPAGOS 10-11
Listado de platos 15

COSTA DEL PACÍFICO 16-17
Listado de platos 90-93

ANDES 94-95
Agradecimientos 193-197

AMAZONÍA 198-199
Agradecimientos 221

4 Mundos

Famosa por su biodiversidad única en el mundo, es un ejemplo de desarrollo sostenible.

En esta región, se puede disfrutar de un delicioso café orgánico cultivado en sus suelos volcánicos; y, de una variedad de exquisitos platos, a base de mariscos, que se obtienen de una pesca responsable.

Introducción







Galápagos

Famosa por su biodiversidad única en el mundo, es un ejemplo de desarrollo sostenible.

En esta región, se puede disfrutar de un delicioso café orgánico cultivado en sus suelos volcánicos; y, de una variedad de exquisitos platos, a base de mariscos, que se obtienen de una pesca responsable.



Langosta

Galápagos es patrimonio natural y biológico de la humanidad, su mejor referente gastronómico es la Langosta, un fruto del mar de primera calidad.



Apetitoso Fruto del mar

De origen contemporáneo. La langosta es parte de la gastronomía de las Islas Galápagos, apetecida por su sabor, calidad y suavidad de su carne, rica en vitaminas, minerales y baja en grasa.

Una de sus presentaciones es en salsa de mariscos. Su preparación consiste en partir la langosta por la mitad y sazonarla con hierbitas; luego, cubrir con una salsa de mariscos (camarón, pulpo y calamar) y hornear por 15 a 25 minutos. Se sirve acompañado con ensalada y arroz.

Para la captura y comercialización de la langosta debe alcanzar una longitud de 26 cm o una longitud de 15 cm de la cola. Algunos ejemplares pueden llegar a medir hasta 45 cm y pesar 7 kilos.

Su consumo responsable y sostenido hace que este crustáceo se sirva en los meses de julio a diciembre, según el monitoreo de la Dirección del Parque Nacional Galápagos.





Langostino
Embrujado

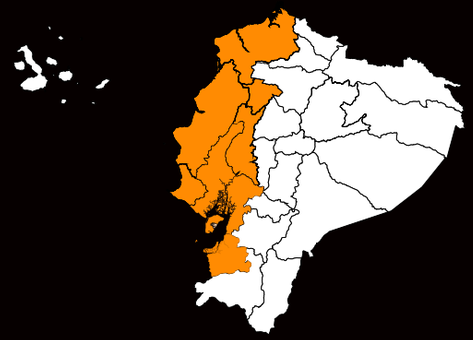


Ruth herrera
Langosta
Pg. 12



Cynthia Jouvin
Langostino
Embrujado
Pg. 14

Listado de platos



Costa del pacífico

Bosques, manglares y hermosas playas, forman parte de esta región donde se obtiene una amplia variedad de productos del mar y la tierra como el banano, cacao, camarón y atún que se conjuga con las tradiciones culinarias de su gente para crear la más rica y diversa gastronomía del país.



Tigrillo

Tierra de producción de camarón, cacao, café y banano con calidad de exportación. Su capital Machala es conocida como la capital mundial del Banano.



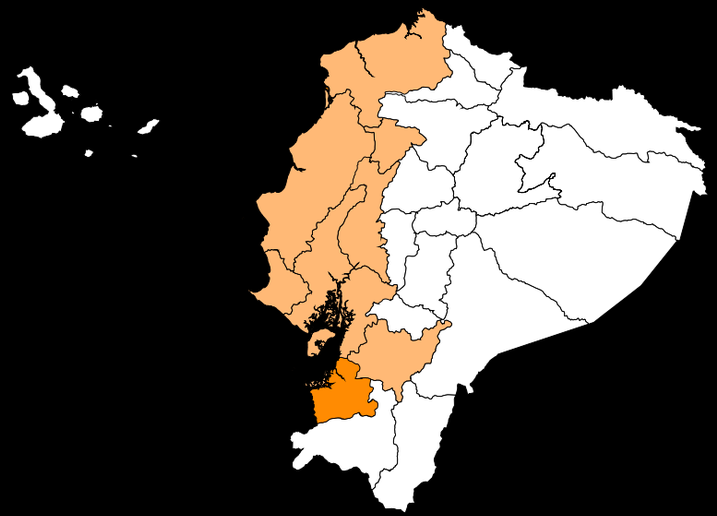
Con el color de un felino

Plato de origen criollo, preparado con plátano verde majado (cocinado y aplastado) mezclado con huevo y queso, también se puede agregar chicharrón.

Su historia proviene de los antepasados zarumeños, quienes asaban los plátanos en brazas. En ese proceso de contacto directo con el fuego, la textura del producto quedaba más tostada y quemada por partes.

Luego, lo chancaban (aplastaban) con una piedra sobre una batea de madera; al final, se observaban manchas negras que se imponían al color normal del plátano, similar a la piel del felino homónimo.

Actualmente, el tigrillo se encuentra en toda la provincia, principalmente en el cantón Zaruma, se puede servir acompañado de una taza de café pasado.





P**an de nibs de cacao**
con relleno jalea de banano



Ceviche
de criadillas de toro



Pan de café
de Zaruma

Encocado

Es la provincia con mayor cultivo de palma de coco, su produción y uso siempre estuvo asociado a la cultura afroecuatoriana.

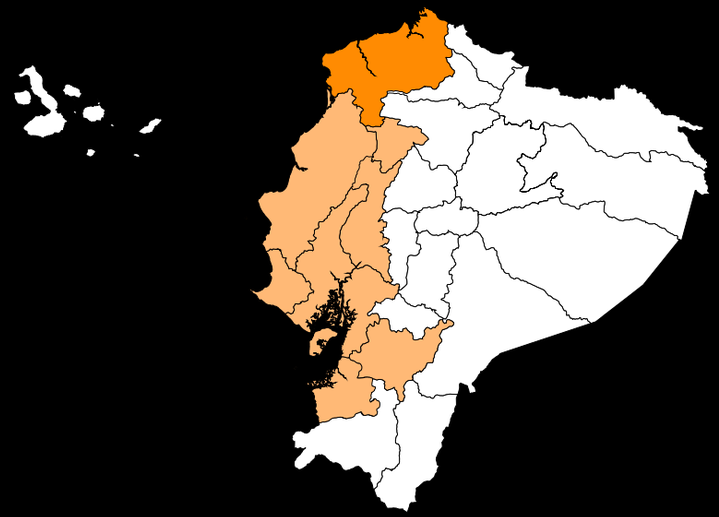


Coco, el protagonista de la mesa

Plato de origen criollo. Es un estofado a base de leche de coco con pescado o mariscos; se realiza un refrito de cebolla, pimiento y ajo; luego se agrega leche de coco y se hierve, enseguida se coloca el pescado o el marisco y la chillangua (culantro silvestre), además, se usan hierbas locales como el oreganón y el chirarán. De preferencia se sirve con arroz blanco y patacones.

La historia del plato se remonta hace 200 años. La leche de coco desde la antigüedad hasta la fecha se extrae artesanalmente, rallando la pulpa con una concha negra y exprimiendo sus líquidos; este es el producto principal que da sabor y aroma característico al plato.

Es un plato de consumo cotidiano, y se lo encuentra en restaurantes y huecas de la zona.





Encebollado, Encocado de
cangrejo azul y ceviche de camarón



Canastos de plátano verde
con enconcado de camarón



Encocado de Langostinos
con salsa de aguacate



Encocado
de cangrejo azul



Bandeja
de Mariscos



Encocado



Tapao



Encocado de Sábalo y de Guaña, Tamal de plátano verde con relleno de camarón, Dulces Quinindeños

Encebollado

Sus características geográficas, la influencia del Rio Guayas y el Océano Pacífico han permitido el desaarrollo de una amplia y diversa gastronomía.



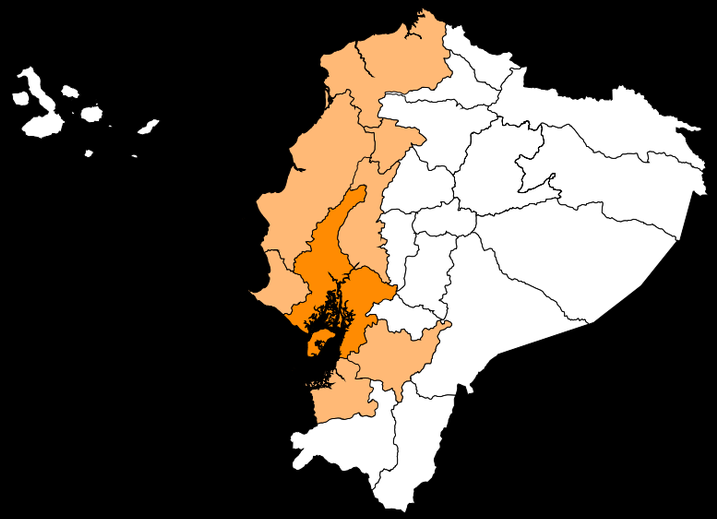


Sopa de consumo nacional

De origen contemporáneo, es una sopa caliente que lleva albacora, yuca, cebolla, y cilantro. Se sirve acompañado de chifles y en algunos lugares con arroz blanco y pan.

Es un plato tradicional de la Costa, originario de la provincia del Guayas. La primera forma del encebollado fue cocinada en la ciudad de Guayaquil como una alternativa económica al ceviche de balde; alrededor de los años 70, este plato se expandió por la ciudad, ocupando puestos de venta y esquinas, ganando popularidad como bálsamo y remedio para el chuchaqui.

Es uno de los platos más tradicionales del Ecuador, se lo puede degustar a nivel nacional en huecas, mercados y restaurantes.





Arroz con
camarón



Pastelería fina
Ecuatoriana



Seco de
Pollo



Arroz
Con Leche



Seco de gallina
Criolla



Ceviche de
Ostras



Caldo de
Manguera



Cake de banano
con Guarapo



Cangrejos
Criollos



Pastelería fina
Ecuatoriana



Deconstrución de torta
de choclo con queso



Sudado de mariscos con
piña y curry ecuatoriano

Encanutado de Bocachico

Posee una de las mayores redes hidrográficas del país. Sus ríos albergan especies de peces como el bocachico, guanchinche, la dama y otros que se usan en la gastronomía local.



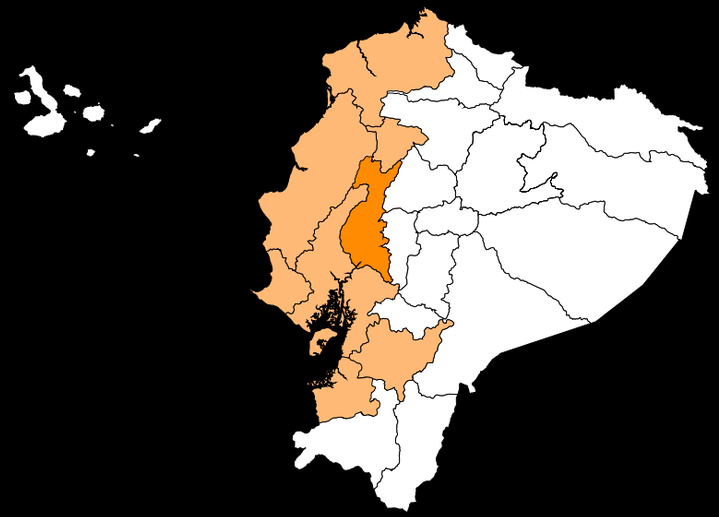


Pescado, carbón y caña guadua

Plato de origen prehispánico. Es un estofado de pescado en caña tierna o semidura; en una caña guadua se coloca el bocachico aliñado con cebolla, pimiento, sal, maní y achiote artesanal que es cocido previamente en leña, por un día, hasta obtener una masa de achiote utilizada únicamente en el encanutado. Se hace un tapón con una hoja de bijao y se lo cocina al carbón.

La técnica de preparación en caña guadua probablemente se usó en tiempos precolombinos, ya que en aquella época no existían ollas y se cocinaban los alimentos en canuto de caña guadua.

Desde hace varios años, el encanutado ha ganado su espacio entre los comensales de la región; actualmente, se comercializa en restaurantes y huecas de la zona norte, principalmente en el cantón Mocache.





Menestra
con carne frita



Sudado de vieja
con salsa de maní



Bollo
de Cerdo



Chaulafan



Pure de maduro en salsa
de coral de camarones



Crema de
Maíz



Licor de
Cocoa



Trucha en costra y reducción de mandarina
y tierra de verde y nibs de cacao

Viche

Es una de las principales provincias de mayor producción pesquera del Ecuador. Esta sopa recoge los secretos milenarios y la riqueza de su tierra.



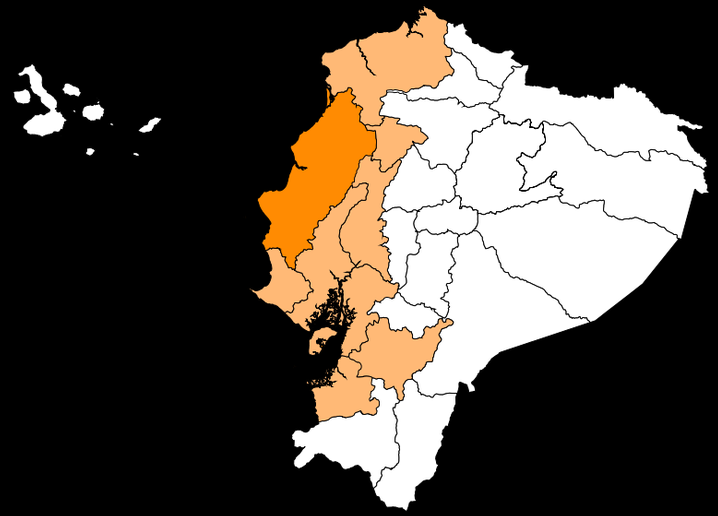
Sopa milenaria **Manabita**

De origen prehispánico. Se prepara con un refrito de cebolla, pimiento y ajo; luego se incorpora agua caliente y se añade el zapallo cortados en cuadritos y las habichuelas, bolitas de plátano verde rallado y el maní disuelto en agua para darle espesor; finalmente, se agrega el pescado.

El viche en Manabí es el punto de referencia gastronómica de la provincia; su consumo según pruebas arqueológicas, data de hace miles de años en las culturas Valdivia, Chorrera y Jama Coaque.

Su principal característica es que la sopa utiliza productos del mar y tierra.

Por lo general, se lo prepara los días domingos en los hogares y también se lo consume en Semana Santa, para reemplazar a la fanesca. Además, se lo puede encontrar en huecas, mercados y restaurantes de los cantones manabitas





Tigrillo de plátano verde con
queso, huevo y chicharrón



Ceviche
Jipijapa



Bandera



Tonga
Manabita



Viche de
Manta



Atun amarilla trucha salmonada y robalo en
cebiche cremosos de limon maracuya y pomarosa



Costa de manabi en
varias cocciones



Acevichado de lenguado
en costra de sal prieta



Sopa de Bolas



Sopa de siete mares



Ceviche Manabita



Bombon de camarón



Ceviche de
atún rojo y sandía



Ceviche
de frutos rojos



Delicia de Atún
con taxo y quinoa



Seco de Chivo

La carne de chivo fue introducida por los españoles y la población local lo ha adoptado como un producto tradicional para la preparación de este plato.



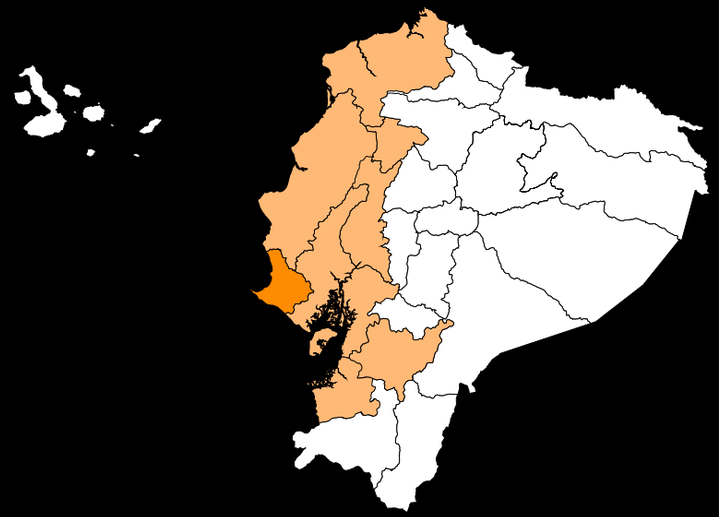
Delicioso marinado tradicional

Plato de origen criollo. Es un guiso con carne de chivo o borrego; en un refrito se doran los trozos de
carne, se incorpora el líquido del fermento y se cocina hasta que se reduzca y quede como una salsa.

A la carne de chivo se la fermenta o marina, ya sea en chicha de jora, jugo de naranjilla o cerveza. Este truco culinario es usado en los hogares para eliminar el tufo que suele tener la carne y ablande el producto.

Actualmente en el sector conocido como Muey del cantón Salinas, utilizan el tamarindo en la fermentación, como ingrediente propio de la zona dándole un sabor agradable al paladar.

Se dice que el nombre “seco” nació en Ancón cuando comensales ingleses veían un plato delicioso que se servía después de la sopa y querían pronto el “second”, es decir, el segundo plato. Es así, por lo que las cocineras locales lo bautizaron como seco. Se comercializa en restaurantes ubicados en la carretera hacia la Costa Pacífica.





Pescado
Asado



Parrillada
de mariscos



Ceviche de trompeta
y concha blanca



Parrillada
de mariscos



Seco de Chivo



Riñones de
venado vacuno



Pángora fría
de anconcito



Elixir Huancalvilca



Santo Domingo de loss Tsáchilas

Parrillada

Por sus condiciones climáticas es privilegiada en la producción ganadera. Por tanto, es la sede de la feria vacuna más importante y, el mayor centro de distribución de carnes.



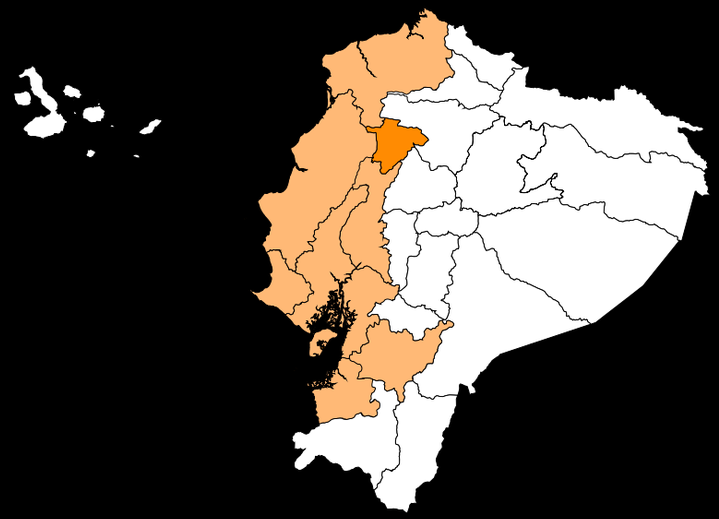
El auténtico sabor de la carne

La parrillada es un plato de origen contemporáneo. Santo Domingo de los Tsáchilas es uno de los principales productores de carne en el país, debido a sus características climáticas; su desarrollo productivo, se ancla a la feria ganadera semanal en la que se comercializan miles de animales bovinos, porcinos y equinos.

La parrillada se prepara adobando el lomo fino, el bife de chorizo y las carnes de res con sal y pimienta y se sellan en la parrilla a alta temperatura.

Dependiendo del gusto del comensal se cocinaran las carnes (término blu 55 C°, medio 71 C°, tres cuartos 77 C°, bien cocido 82 C). La yuca es esencial para acompañar el plato junto con ensalada de tomates, cebolla, lechuga y vinagreta.

En esta provincia se podrá degustar la mejor parrillada que se comercializa en restaurantes ubicados dentro de las ciudades y en los bordes de las carreteras.





Bife
Primavera



Tuétanos a la parrilla
con especias

Listado de platos



Marcia Mora
Tigrillo
Pg. 18



Gina Espinoza
Pan de nibs de cacao con relleno jalea de banano
Pg. 20



Steven Cruz
Ceviche de criadillas de toro
Pg. 21



Alfonso Peñaloza
Pan de café de Zaruma
Pg. 22



Humberto Castro
Encocado
Bandeja de Mariscos
Pg. 24, 30



Javier Arias
Encebollado, Encocado de cangrejo azul y ceviche de camarón
Encocado de cangrejo azul
Pg. 26, 29



Gonzalo Zevallos
Canastos de plátano verde con enconcado de camarón
Tigrillo de plátano verde con queso, huevo y chicharrón
Pg. 27, 60



Angel Barcia
Encocado de Langostinos con salsa de aguacate
Pg. 28



Homero Miño
Encocado
Pg. 31



Nelson Cardenas
Tapao
Pg. 32



Carlos Quiñónez
Encocado de Sábalo y de Guaña, Tamal de plátano verde con relleno de camarón, Dulces Quinindeños
Pg. 33



Luis Cedeño
Encebollado
Caldo de Manguera
Pg. 34, 42

Listado de platos



Alexa Martillo
Arroz con camarón
Pg. 36



Carlos Gómez
Pastelería fina Ecuatoriana
Pg. 37, 45



Carlos Valera
Seco de pollo
Pg. 38



Gabriel Alvarado
Arroz con leche
Pg. 39



Glenda Espinel
Seco de gallina criolla
Pg. 40



Evelin Tadira
Ceviche de Ostras
Pg. 41



Laura Plaza
Cake de banano con guarapo
Pg. 43



Mariuxi Garzón
Cangrejos Criollos
Pg. 44



Gary Vélez
Deconstrucción de choclo con queso
Pg. 46



Ronnie Cajamarca
Sudado de Mariscos con piña y curry ecuatoriano
Pg. 47



Marco Jácome
Encanutado de Bocachico
Chaulafan
Pg. 48, 53



Nelson Moromenacho
Mestra con carne frita
Pg. 50

Listado de platos



Jorge Guillin
Sudado de vieja con salsa de maní
Pg. 51



Andrea Buste
Bollo de Cerdo
Pg. 52



Ricardo Becerra
Pure de maduro en salsa de coral de camarones
Pg. 54



Leonardo Montoya
Crema de Maíz
Pg. 55



Miguel Yépez
Trucha en costra y reducción de mandarina y tierra de verde y nibs de cacao
Pg. 57



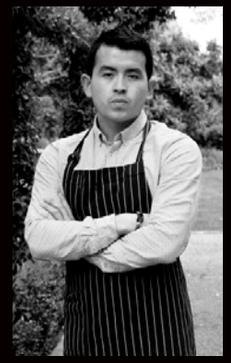
Fernanda Buzetta
Viche
Pg. 58



Edgar Lopez
Ceviche Jipijapa
Bandera
Tonga Manabita
Viche de Manta
Pg. 61, 62, 63, 64



Andre Obiol
Atún amarilla trucha salmonada y robalo en cebiche
Costra de Manabí
Pg. 65, 66



Andres Salas
Acevichado de lenguado en costra de sal prieta
Pg. 67



Edgar León
Sopa de bolas
Sopa de Siete Mares
Pg. 68, 69



Freddy Martinez
Ceviche Manabita
Pg. 70



José Jiimbo
Bombon de camarón
Pg. 71

Listado de platos



Luis Muñoz
Ceviche de atún rojo con sandía
Pg. 72



Juan Sebastián Gallardo
Ceviche de frutos rojos
Pg. 73



Xavier Jarrin
Delicia de Atún con taxo y quinoa
Pg. 74



Patricio Iza
Seco de Chivo
Pg. 76



Alexandra Lucas
Pescado Asado
Pg. 78



José Loza
Parrillada de mariscos
Pg. 79, 81



Nadia Rivera
Ceviche de trompeta y concha blanca
Pg. 80



Dimitri Hidalgo
Seco de Chivo
Riñones de Venado Vacuno
Pg. 82, 83



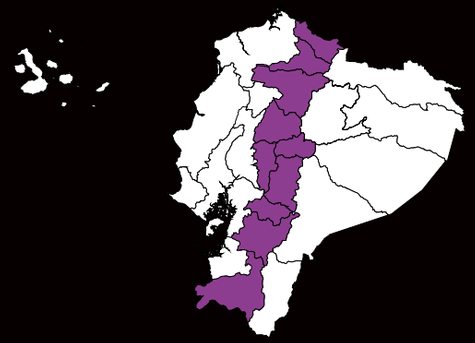
Mario Aragón
Pàgora fría de anconcito
Pg. 84



Mauricio Alarcón
Elixir Huancalvilca
Pg. 85



Juan Armendaris
Parrillada
Bife Primavera
Tuétanos a la parrilla con especias
Pg. 86, 88, 89



Andes

Nevados, montañas, valles, suelos de origen volcánico hacen que esta región tenga una gran riqueza agrícola, donde los productos andinos como la papa, el maíz y el mote combinados con carnes como el cerdo sean los protagonistas de deliciosos platos tradicionales.



Mote Pillo, Pata y Sucio

El mote es parte de la identidad culinaria Azuaya; selo obtiene de la cocción del maíz pelado con cáscara; en Azuay las variedades de maíz utilizadas son el Shima y el Blanco.



Grano predilecto de la cocina Azuaya

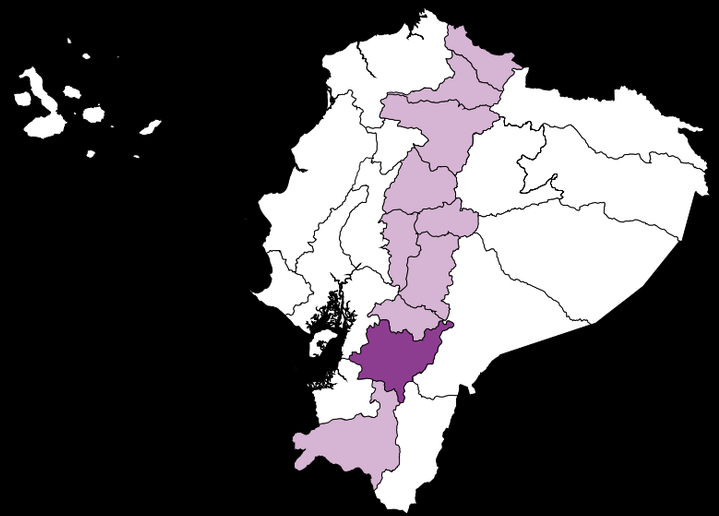
De origen prehispánico. Desde 1590 el mote es parte de la mesa indígena, lo cocinaban en vasijas de barro, en leña y con ceniza, para lograr su rompimiento y suavidad.

Mote Pillo: mote pelado mezclado con huevos, cebolla verde picada, manteca de cerdo, sal y quesillo maduro aplastado que le da una consistencia cremosa.

Mote Pata: es una sopa con mote pelado, carne y costilla de chancho, tocino, chorizo ahumado, pepa de zambo licuada, manteca de color, cebolla, ajo sal, orégano y comino.

Mote Sucio: mote pelado envuelto con manteca negra que resulta de la fritura de la carne de chancho, se sirve con cebolla fina picada y salsa de ají.

El Mote Pata, es tradicional en la celebración del Carnaval. El mote pillo y mote sucio se sirven en restaurantes, mercados y huecas tradicionales, acompañando a la carne asada.





Cerdo Crocante,
Morcilla y llapingachos



Mote
Pillo



Seco de Chivo
y variedad de quinuas



Mote
Pata



Cuy
Confitado



Papas con
Cuero



Encebollado



Croissant



Tartaleta de
Mandarina



Ensalada
Ahumada

Chigüil

Tierra de alta producción de maíz, principal ingrediente para la elaboración del Chigüil, plato infaltable en el tradicional carnaval de Guaranda.



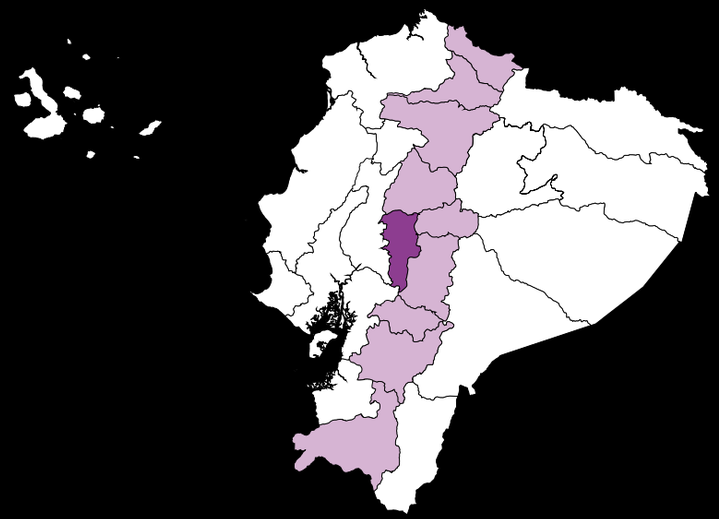


Tradicional envuelto de Bolivar

Es uno de los legados gastronómicos de origen prehispánico que durante la Colonia se fusionó con el queso. Es una masa de harina de maíz, rellena con un refrito de cebolla blanca, sal, manteca de cerdo y queso, envuelto en una hoja tierna de maíz.

El origen del nombre proviene de la forma de su envoltura. Antiguamente, llamaban a los recién nacidos “guagua chigüil” o “chigüilitos”, ya que los envolvían en una faja apretada, comparable a la envoltura de este producto.

La receta tradicional del chigüil se ha trasmitido de generación en generación, y hoy se consume en toda la provincia en los meses de febrero y marzo, cuando la hoja de maíz esta tierna y coincide con la fiesta mayor de la provincia que es el Carnaval.





Tortillas de Tiesto
con Morocho



Caldo de Gallina criolla
con huevera

Cascaritas

En las poblaciones del Cañar y en las zonas indígenas, a los cerdos también se los denomina kuchi o Chancho palabra Kichwa que significa cerdo en español





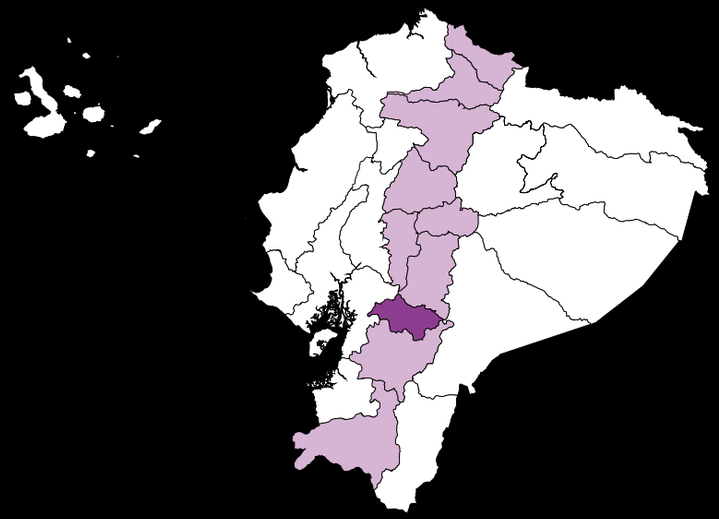
Cuerito crocante de los Andes

Plato de origen criollo, con más de 50 años de tradición. Su preparación inicia con la "chamuscada" de las cerdas y el cuero del chancho con soplete a gas, luego se le unta manteca y se continúa chamuscando hasta que tome un tono negro.

Durante el proceso se debe punzar la cascarita para eliminar los excesos de grasa e ir raspando la superficie del cuero. La cascarita esta lista cuando está fina, crujiente y dorada.

Antiguamente se preparaba la cascarita con hojas secas de eucalipto o llazhipa, ahora se han reemplazado estos elementos y técnicas por el soplete industrial.

A las cascaritas se las encuentra en las picanterías situadas en los bordes de la carretera del eje estatal de los cantones Azogues, Biblián, Déleg, Cañar y La Troncal.





Enrrollado
de cuy



Sangorache





Trilogía
de Calabazas



Bollo de Albacora
con yuca



Cascarita de cerdo con
cosas finas y tuberculos del páramo

Hornado Pastuso

Se lo conoce como hornado pastuso por la influencia cultural del pueblo de pasto que habitó esta zona antes de la conquista española.



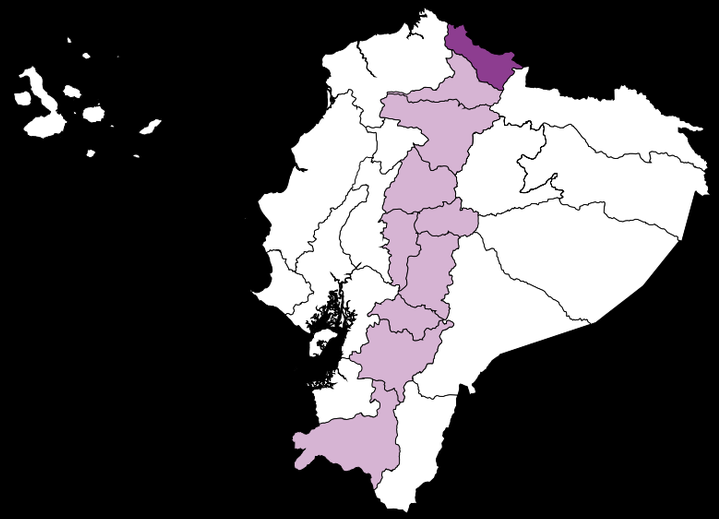


Saladito y Jugoso

Plato de origen criollo, s principal característica es el caldillo salado hecho a base de aliño cebollas, ajo, sal y ají. Para obtener el sabor jugoso, suave y salado, se macera al cerdo por lo menos 24 horas, para lograr la concentración de los jugos del aliño.

El cerdo es colocado en una lata y se deja hornear en fuego bajo durante toda la noche en un horno de barro en el que usualmente se usa la leña de eucalipto ya que esta quema más despacio. Una vez listo, se lo sirve acompañado de papas cocidas con cáscara, mote y lechuga.

Se lo encuentra en mercados, restaurantes y huecas sobre todo, los fines de semana.





Ceviche de
Caracoles Andinos



Ají
de Carne

Hornado

Su cultura culinaria data desde el período preincaico. Las etnias puruháes utilizaban el maíz, las papas, las mashuas, las ocas, los mellocos y las carnes de llama, borregas y cuy en su dieta tradicional cotidiana.



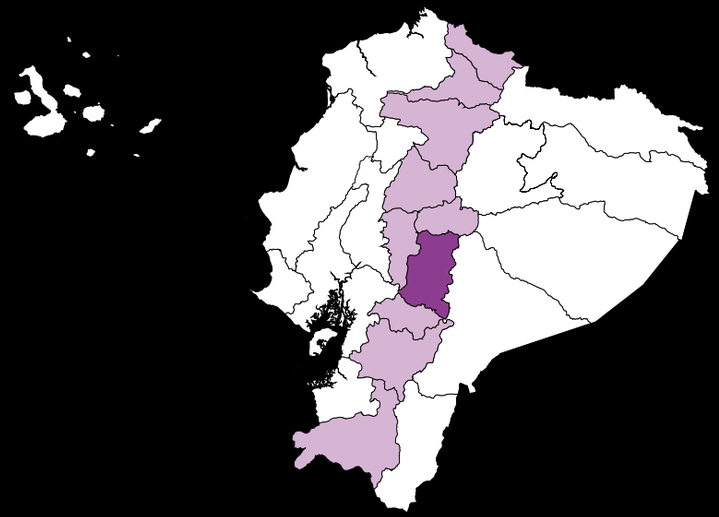


Chiriuchu o ají frío

Plato de origen criollo. Su nombre está dado por la técnica de cocción: se adoba el cerdo entero y se hornea en leña toda la noche, se sirve con mote o papas. Este plato se caracteriza por su agrio o chiriucho, un aderezo elaborado con trozos de ají rocoto, agua, sal, cebolla, tomate; algo de panela o chicha.

El cerdo originario de Asia fue introducido por los españoles a la gastronomía en América, que se mantiene vigente en la región Andina.

Este plato se puede degustar en los mercados tradicionales donde las caseritas guardan celosamente sus secretos, y atraen a los visitantes con frases cautivadoras como "venga, mi bonito", para que se deleiten de este plato.





Tortilla de Quinoa
en Tiesto





Ceviche
de granos Andino



Chorizo
de Guano



Torta de Mashua



Pastel de Quinoa

Chugchucara

Plato tradicional con más de 70 años de historia, chugchucara viene de dos palabras kichwas: chukchuna que significa tembloroso y kara que es cuero.



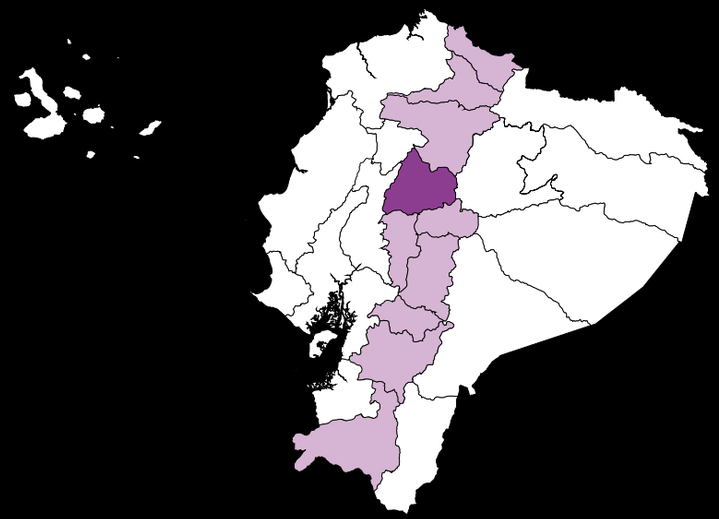


Saladito cuero reventado

Plato de origen criollo; su ingrediente principal el cerdo, cuya carne luego de ser hervida es frita en su propia grasa a fuego bajo durante horas. Este procedimiento se lo realiza en paila de bronce.

Su presentación consta de una entrada de mote con chicharrón acompañada con trozos de cerdo, cuero blando al que debe su nombre, cuero reventado, papas cocidas y fritas en la misma paila del cerdo; además se sirve con plátano maduro frito, tostado, canguil y empanadas de mejido.

El sabor de las empanadas es entre dulzón y salado, debido a que la masa de harina de trigo es salada y su relleno, el mejido, es un dulce compuesto de queso, canela y yemas de huevo. Este plato se lo encuentra en mercados, restaurantes y huecas.





Cuy perfumado con
Sabores Mashcas



Higos
con queso



Huaco, curandero de
los Andes



Tilapia envuelta
en hoja de bijao



Trilogia de helados, jucho,
canelazo y colada morada



Chancho con
sabores Andinos



Imbabura

Fritada

Es una provincia con una gran extensión de suelo fértil donde se cultivan maíz, papas y habas, productos que forman parte de la alimentación de sus habitantes.

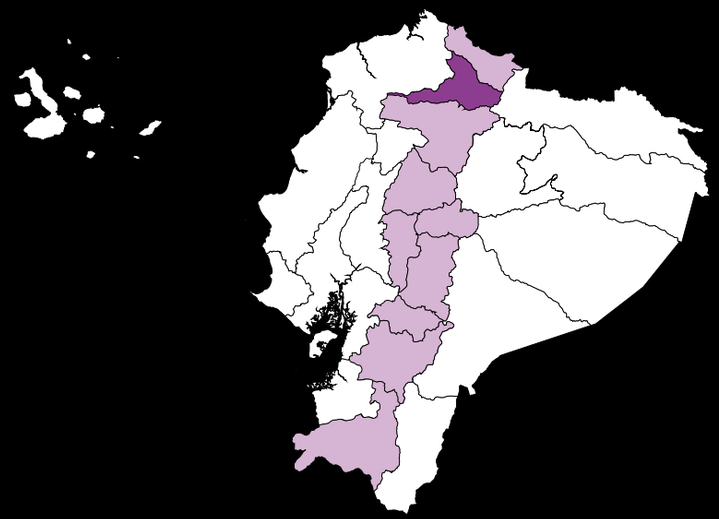


La infaltable de los Andes

Es un plato de origen criollo, su toque de sabor está en la forma de preparación; en una paila de bronce se cocinan los trozos de la carne de cerdo en agua, con sal, cebolla y ajo; cuando el agua se seca, la carne se la dora en su propia grasa; generalmente se cocina al fuego de leña.

La fritada se acompaña con mote, tostado, tortillas de papa, choclos, queso y maduros fritos; se sirven con ají y curtido.

Es un plato tradicional de los Andes que se lo encuentra en mercados, restaurantes y ferias de comidas; tradicionalmente, en los hogares se prepara la fritada con ocasión de un evento festivo.





Ají de carne imbabureño
con maduro



Canasta de morocho con
pollo en salsa de aguacate



Dulce de zambo
maduro con leche



Trilogía
de Maíz





Repe Lojano

En las alturas medias de sus montañas y valles se cultivan productos de los andes y la costa pacífica, los cuales se aprovechan para crear platos insignes como el repe.

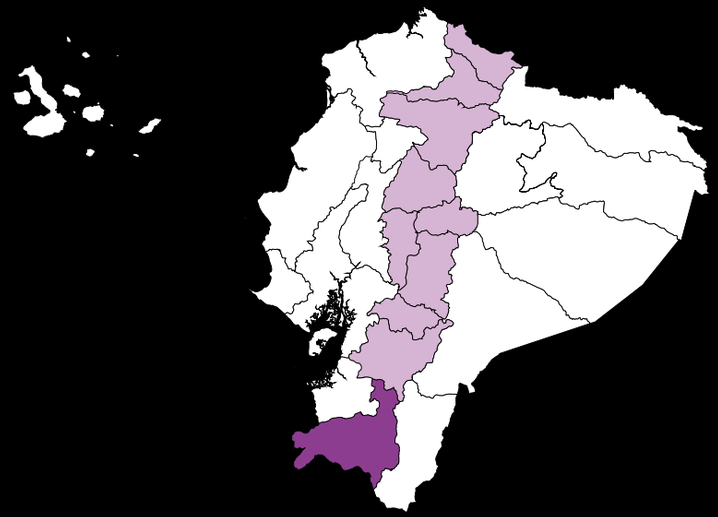


Fusión de guineo verde y tradición

Plato de origen criollo. Es una sopa cremosa, para prepararla se debe hacer un refrito con aceite y cebolla blanca, agregando agua hasta que hierva. Se añade el guineo desmenuzado o rallado para que no se oscurezca, se mezcla hasta que esté cocido. La clave de su consistencia está en desmenuzar el guineo verde finamente a mano, aplastarlo y revolver con molinillo. Finalmente, se añade el quesillo desmenuzado, la leche, el culantro picado y sal al gusto.

Se puede degustar siete variedades de repe, entre las preparaciones más comunes están; la famosa arvejita con guineo, el repe blanco que se sirve con quesillo y leche, y, el repe mestizo una variedad con fréjol y pápa.

El nombre de este plato se debe a que las antiguas generaciones lojanas se referían al guineo verde como repe. Se consume en mercados tradicionales y restaurantes.





Cecina
Lojana



Pescado confitado con frutos Andinos
y puré de tubérculos con Sunfo



Mermelada
de Achogcha



Fritada

Locro de Papa

La papa es uno de los productos que se producen en pichincha, una de las variedades, la papa chola, es la más utilizada por la consistencia espesa que le da al locro.





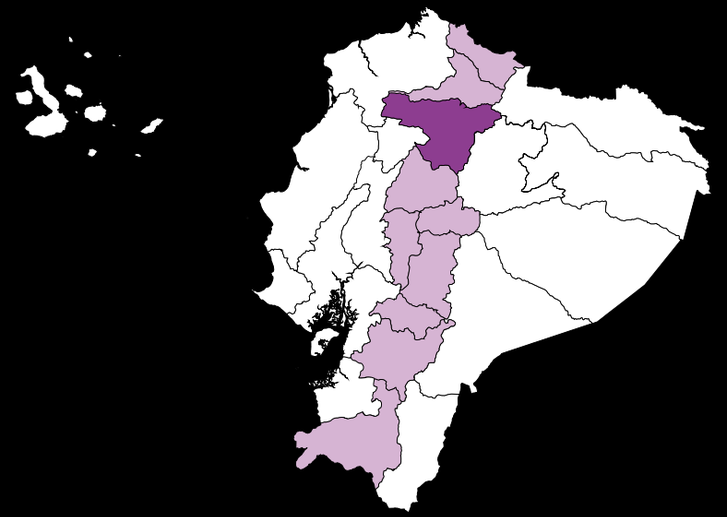
Clásica sopa Andina

De origen prehispánico, es una sopa espesa que se lo prepara esencialmente con papas y queso.

Para su elaboración se hace un refrito con cebolla blanca, achiote, aceite o manteca, luego se añaden las papas cortadas y se mezcla con el refrito; se agrega agua y se deja hervir hasta que las papas se ablanden para lograr la consistencia espesa, característica del locro, finalmente se añade leche, se sirve con queso y aguacate.

La papa es un alimento milenario que se empezó a sembrar en las tierras altas andinas. Los antiguos campesinos cocinaban por lo menos tres variedades de papas en hornillas con tulpas para variar el sabor y la consistencia.

Es un plato tradicional de consumo en mercados, restaurantes, y en el hogar. En las cocinas familiares se experimenta y se reelaboran locros en todas sus formas.





Helado de Pájaro Azul,
Machica y Cebada



Choco banana, dulce de zapallo
con crema de queso



Osadía
de langosta



Pez pescado
sin pecado



Matices con chocolate
de Puerto Quito



Caldo de Patas



Cerdo, maduro y
tubérculos andinos



Granos andino,
mapahuira y huevo



Locro Yanayura



El Chacarero



Lomo de Cerdo en salsa de
mortiño y pure de papa con sunfo



Trucha de Páramo



Colada Morada



Cocoa Rubí



Tilapia Frita



Hornado



Ceviche de Palmito,
baba de cacao, chillangua y ají



Mazamorra de habas
con churos



Muslos de cuy
con quinote



Mesa de dulces
tradicionales



Cochinito
Andino



Conbinación
Andina



Locro de
Papas



Caldo de
Patas



Texturas de Cerdo,
yuca, habas, zapallo y sunfo



Braseado
de Cordero

LLapingacho

En la provincia, la agricultura es una de las actividades de mayor relevancia de la población. el cultivo de papa es una fuente importante de empleo e ingresos en las zonas rurales.

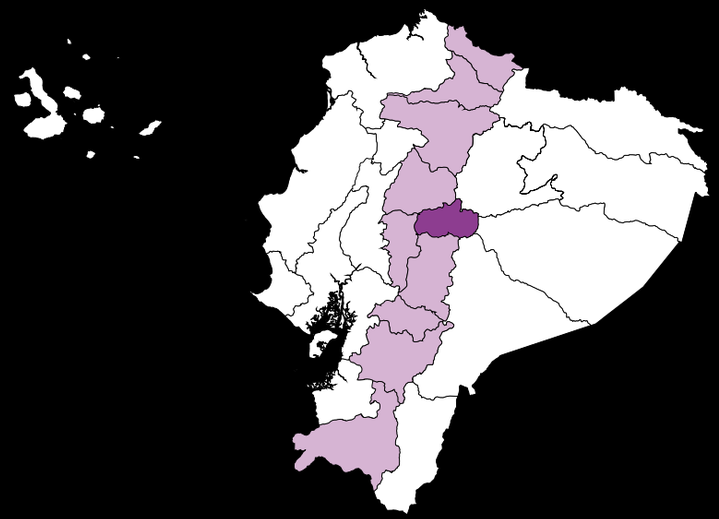


Tortillas de papa preparadas a mano

El llapingacho es de origen prehispánico y criollo. Se trata de tortillas de papa, queso fresco y refrito de cebolla blanca. Primero, se cocinan las papas peladas en agua con sal hasta que hiervan y se suavicen; se agrega achiote para dar color. Se aplastan con una cuchara o un mazo, hasta conseguir una consistencia firme; se arma a mano y se asan en manteca sobre latas.

Su nombre proviene del Kichwa 'llapina' que significa aplastar y del castellano 'gacha', masa blanda. Tradicionalmente se sirven con chorizo, huevo frito, ensalada de remolacha y aguacate.

El plato es de consumo cotidiano, se lo encuentra fácilmente en restaurantes, mercados y ferias alimentarias locales.





Variaciones con
chocolate ambateño



Puchero



Compota
de Manzana y Misperos



Pato al lodo



Lomo de llamas
con hierbas de páramo



Reiterpretación
de tortillas de Ambato



Choco Banana



Guaguas de Pan



Pan de Uvilla
con mortiño

Listado de platos



Manolo Morocho
Mote Pillo, pata y sucio,
Cerdo Crocante,
Mote pillo
Seco de Chivo
Pg. 96, 98,99, 100



Freddy Martinez
Mote Pata
Pg. 101



Mau Merchan
Cuy Confitado
Papas con Cuero
Encebollado
Pg. 102, 103, 104



Rocio Valencia
Croissant
Tartaleta de Mandarina
Pg. 105, 106



Martha Toro
Ensalada Ahumada
Pg. 107



Ivan Morales
Chigüil
Pg. 108



Nelson Moromenacho
Tortillas de Tiesto con morocho
Pg. 110



Ruben Pozo
Caldo de Gallina Criolla con huevera
Pg. 111



Milton Sambonino
Cascaritas
Pg. 112



José Jimbo
Enrrollado de Cuy
Pg. 114



Jonnathan Redrovan
Sangorache
Pg. 115



Nube Villavicencio Jaramillo
Fritada
Trilogía de Calabazas
Pg. 116, 117

Listado de platos



David Gutierrez Burgos
Bollo de Albacora con Yuca
Pg. 118



Andre Obiol
Cascarita de cerdo con cosas finas y tuberculos del páramo
Pg. 119



Gustavo Gillen
Hornado Pastuso
Pg. 120



Juan Coloma
Ceviche de Caracoles Andinos-
Pg. 122



Daniel Jácome
Ají de carne
Pg. 123



Milton Zabala
Hornado
Pg. 124



Galo Villa
Tortilla de Quinoa en Tiesto
Uchukara
Pg.126, 127, 131



Cristian Pino
Ceviche de Granos Andinos
Pg. 128



Angel Valdiviezo
Chorizo de guano
Pg. 129



Arturo Moreno
Torta de Mashua
Pg. 130



Jorge Salas
Chugchucara
Pg. 132



Miguel Albán
Cuy perfumado con Sabores Mashcas
Chancho con sabores Andinos
Pg. 134, 139

Listado de platos



Alejandro Pacheco
Higos con queso
Huaco, curandero de los Andes
Pg. 135, 136



Danny Zambrano
Tilapia envuelta en hoja de bijao
Pg. 137



Maria Ester Fernandez de García
Trilogia de helados
Helado de Pájaro Azul, Machica y Cebada
Pg. 138, 156



Wilman Mejía
Fritada
Pg. 140



Jaime Samueza
Ají de carne imbaburreño con maduro
Canasta de morocho con pollo en salsa de aguacate
Dulce de zambo maduro con leche
Pg. 142,143, 144



Favio Antamba
Trilogía de Maíz
Pg. 145



Andes Christian Ramirez
Fritada
Pg. 146, 147



Freddy Iturralde
Cecina Lojana
Pg. 150



Marco Antonio Sarango
Pescado confitado con frutos Andinos
Mermelada de Achogcha
Fritada
Pg. 151, 152, 153



Juan Carlos Fernandez
Locro de Papa
Pg. 154



Guido Paguay
Choco banana, dulce de zapallo con crema de queso
Pg. 157



Emilio Dalmau
Osadía de langosta
Pez pescado sin pecado
Pg. 158, 159

Listado de platos



Christina Cerón
Matices con chocolate de Puerto Quito
Pg. 160



Christian Cabrera
Caldo de Patas
Pg. 161



Carlos Saltos
Cerdo, maduro y tuberculos andinos
Granos andino, mapahuira y huevo
Pg. 162, 163



Carmen Guarderas
Locro Yanayura
Pg. 164



Inés Altamirano
El Chacarero
Pg. 165



José Sanchez
Lomo de Cerdo en salsa de mortiño y pure de papa con sunfo
Pg. 166



María Isabel Gómez
Trucha de Páramo
Colada Morada
Pg. 167, 168



Fidel Sánchez
Cocoa Rubí
Tilapia Frita
Pg. 169, 170



Oscar Licango
Hornado
Pg. 171



Mauricio Recalde
Ceviche de Palmito, baba de cacao, chillangua y ají
Pg. 172



Andes Edisson Hidrobo
Mazamorra de habas con churos
Muslos de cuy con quinote
Pg. 173, 174



Gaby Cadena
Cochinito Andino
Combinación Andina
Pg. 176, 177

Listado de platos



Homero Miño
Locro de Papa
Caldo de Patas
Pg. 178, 179



Patricio Mata
Texturas de Cerdo, yuca, habas, zapallo y sunfo
Braseado de Cordero
Pg. 180, 181



Javier Lopez
Llapingacho
Pg. 182



Alex Trujillo
Variaciones con chocolate ambateño
Puchero
Pg. 184, 185



Angel Amores
Compota de Manzana y Misperos
Pato al Lodo
Pg. 186, 187



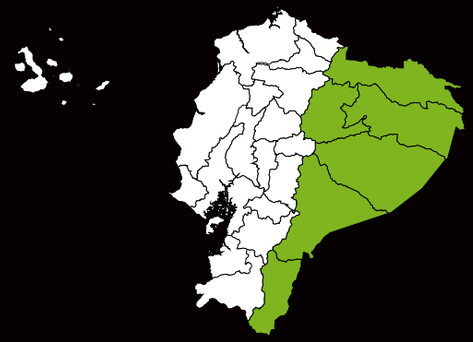
Juan Pablo Tufiño
Lomo de llamas con hierbas de páramo-
Pg. 188



Nestor Moreno
Reiterpretación de tortillas de Ambato-
Pg. 189



Steven Paéz
Choco Banana
Guaguas de pan
Pan de uvilla con mortiño
Pg. 190, 191, 192



Amazonía

Selva, cascadas, ríos cristalinos y riqueza de flora y fauna, se conjugan con la diversidad de culturas indígenas que mantienen una cocina tradicional local, fusionando los aromas y sabores de la amazonia ecuatoriana.





Morona Santiago

Ayampaco

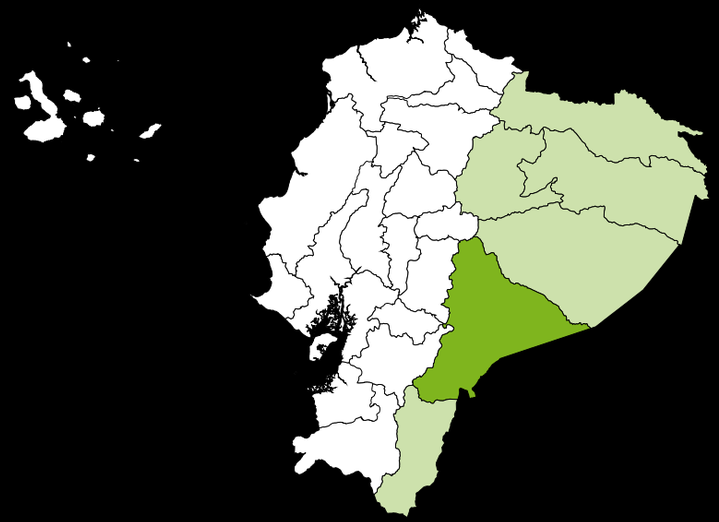
La gente shuar mantiene un sistema agrícola tradicional, denominado aja shuar, cultivando plantas utilizadas milenariamente para la preparación de platos como el ayampaco.



El envuelto de los Shuar

Es un envuelto de origen prehispánico, presente en el centro y sur de la Amazonía; para preparar, se coloca pollo o pescado sobre las hojas de bijao, plátano, palmeras o shiguango, y se añaden especies y vegetales amazónicos que aportan diferentes aromas, luego se envuelve doblando las partes laterales y los extremos de las hojas, se lo amarra con una fibra natural y se cocina a las brasas del carbón. Una opción es elaborarlo con productos diferentes al original, como vísceras o el popular Mukint (chontacuro). Se sirve acompañado de yuca y guayusa caliente.

Es una receta de la cocina ancestral shuar; con el paso del tiempo, la técnica de cocinar en hojas ha sido adaptada por la población mestiza de los 12 cantones. Se puede consumir en restaurantes y huecas en toda la provincia.





Brocheta de
chontacuro



Maito de paiche
y palmito

Maito de filete de pescado

El maito es parte de la identidad cultural de la amazonía. por su forma proviene de la antigua cocina en la que abundan los envueltos en hojas de plantas amazónicas.

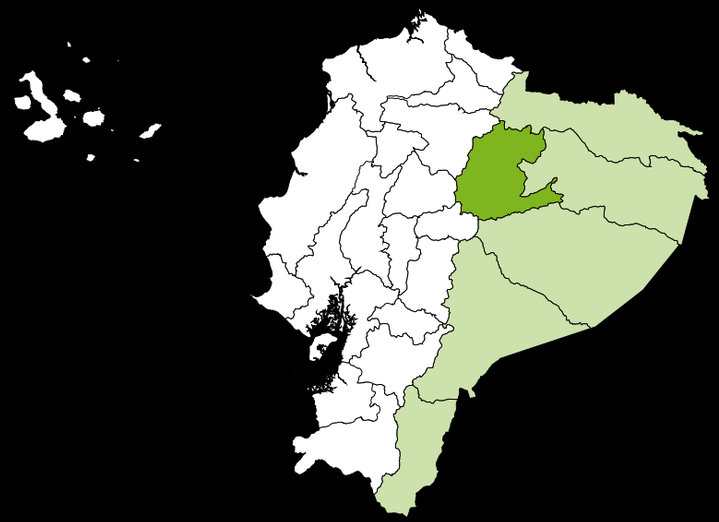


Fusión de aroma y sabor

Es un envuelto de origen prehispánico, con peces de río (bagre, bocachico, cachama, pintadillo) en hojas de bijao, plátano, palmeras o shiguango amarrado con una fibra natural y cocinado a las brasas de carbón.

Para la preparación del plato se usan productos cultivados por las Chagramamas (mujer de la chacra) como la yuca, el plátano, ticazo, garabato yuyo, chontacuro, papa china, cacao blanco y el ají o patas uchú que complementa este plato.

La técnica del envuelto ha sido utilizada ancestralmente en la Amazonia, para facilitar la cocción de alimentos en las jornadas de pesca y cacería. Esta técnica permite que se fusionen los aromas de los ingredientes y las hojas del envuelto, que le dan un sabor único. Este plato se encuentra en restaurantes tradicionales de la provincia.





Ceviche de Dorado
con Naranjilla



Ceviche de Paiche en crema agina de
aguacate y canguil de yuca

Uchumanka

La elaboración de sus platos se basa en productos ancestrales como yuca, papa nativa, patas muyo o kila muyo, plátano y la técnica del ahumado.



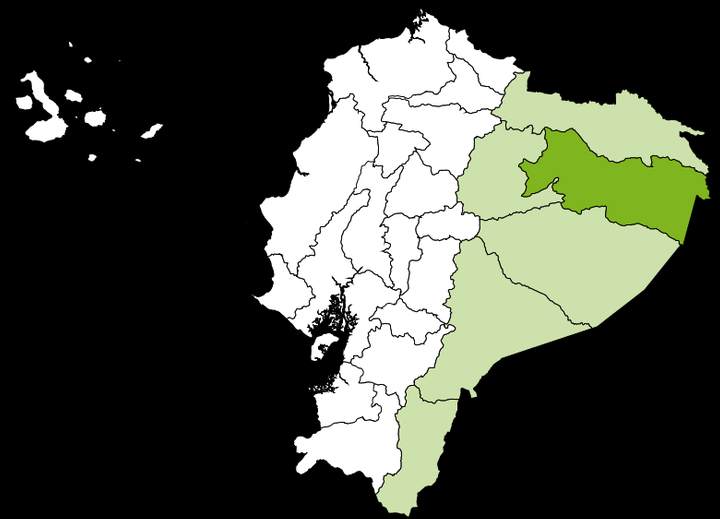
Uchumanka la olla de ají

De origen prehispánico, se trata de una sopa picante con pescado o gallina ahumada y ají, que se complementa con patas muyo, palmito y kallamba (hongos silvestres). Se sirve acompañado con yuca, plátano o papa nativa cocinada.

En la lengua materna de la nacionalidades amazónicas, la palabra uchu siginifica ají y manka, olla o comida.

Los pueblos elaboraban este plato a base de aycha (carne) y challua aychawa, (pescado), que lo servían en fiestas u ocasiones especiales.

La Uchumanka se puede degustar cuando se visitan los emprendimientos comunitarios y los restaurantes tradicionales de la provincia de Orellana.





Yuquitas al Sol

Maito de pescado

La amazonía es hábitat de variedad de peces de agua dulce como el bocachico, el guanchiche, la carachama, la jandia que son utilizados para la elaboración de platos como el mayto.





Plato de las celebraciones

De origen prehispánico, la palabra mayto significa envuelto. Para prepararlo se recomienda usar cinco hojas de bijao y ponerlas al fuego para volverlas flexibles. Se coloca el pescado sazonado sobre las hojas extendidas; se lo envuelve y se amarra con tiras de la paja toquilla. Se coloca directamente al fuego y se voltea constantemente hasta que esté listo. Se acompaña con plátano verde, yuca, papa china, palmito cocinado, curtido y ají.

Tradicionalmente, el mayto lo preparaban sin sal, sin ajo, ni cebolla, tenía únicamente el sabor del pescado y la hoja. Hoy en día se condimenta y sazona al gusto de cada persona.

Era considerado una comida de lujo y se ofrecía en celebraciones ancestrales importantes; actualmente se lo ofrece en restaurantes de ciudades como el Puyo.





Caldo de
Corroncho

Casabe de Yuca

La yuca es parte de la dieta de los pueblos amazónicos; existen dos tipos: dulces y amargas, éstas últimas son cultivadas por los siekopaai y siona, quienes saben cómo procesarlas.



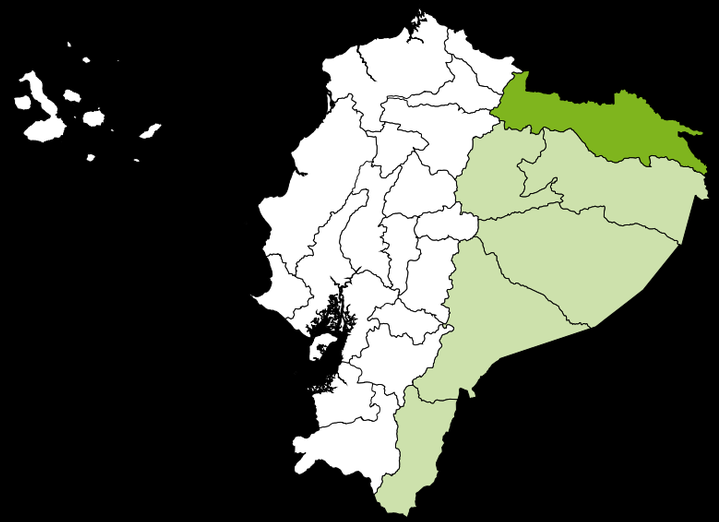


El pan Amazónico

Su origen es prehispánico y se trata de tortillas de yuca consistentes. De su preparación se encargan las mujeres nativas de las nacionalidades siekopaai y sionas. Su elaboración es minuciosa; se empieza rallando la yuca; la ralladura se exprime con la sënoriya, un instrumento con forma de bufanda elaborado con la fibra de un árbol del lugar llamado sënorijati.

Las tortillas se cocinan una por una en un tiesto de barro, que debe estar bien caliente, enseguida se coloca la masa, se esparce uniformemente con la mano formando un círculo y se aplasta hasta obtener una superficie lisa y plana. Se cuelga y se seca al sol.

Este alimento es el predilecto que acompaña a los platos de cada día. El visitante puede participar de la elaboración del casabe cuando visita las comunidades.



Zamora Chinchipe

Caldo de Corroncho

Es la tierra del agradecimiento, por su abundancia de alimentos y productos, en donde la preparación de cada plato se convierte en un ritual ancestral de las comunidades locales.

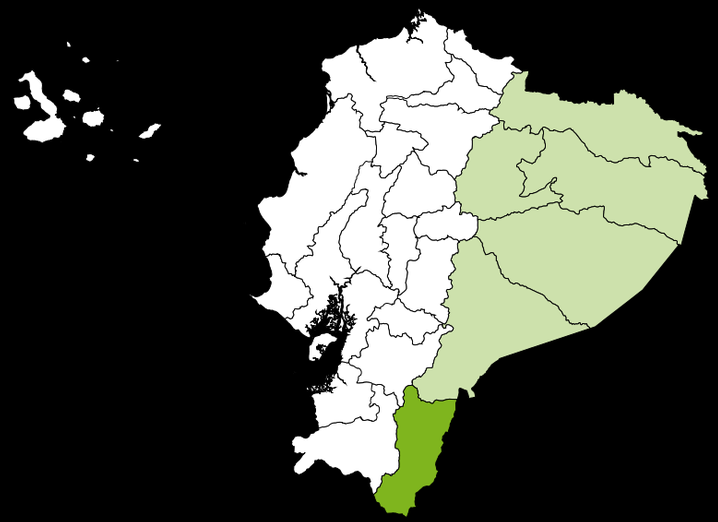




Caldo de pez de agua dulce

Caldo nutritivo de origen prehispánico. Una de las preparaciones consiste en condimentar el pescado y hervirlo hasta que se concentre su sabor, luego se añade maní y huevo; se sirve con yuca o plátano verde. El corroncho es un pez que habita en los ríos de agua dulce especialmente en las zonas de mayor caudal, como el Bombuscaro.

Los hombres lo pescan de forma manual ya que se encuentran adheridos a las rocas, en horas de la tarde cuando cae el sol. Su historia se remonta a las comunidades shuar que lo preparaban para sus festividades y rituales, se lo puede degustar en Zamora, Yantzaza, El Pangui y Nangaritza.





Ancas de Rana



Carlos Procel
Brocheta de chontacuro
Maito de paiche y palmito
Pg. 202, 203



Quique Sempere
Ceviche de Dorado con Naranjilla
Ceviche de Paiche en crema agina de aguacate y canguil de yuca
Pg. 206, 207



David Bermeo
Yuquitas al Sol
Pg. 210



Elizabeth Calahorrano
Maito de Pescado
Pg. 212



Doris Alexandra Castillo
Caldo de Corroncho
Pg. 214



Luis Verdesoto
Ancas de Rana
Pg. 220

Listado de platos