ecuador
ama la vida

MAPA GASTRONÓMICO DEL ECUADOR



www.ecuador.travel

MAPA GASTRONÓMICO DEL ECUADOR
24 PROVINCIAS DE SABOR Y CULTURA

MINTUR/1era Edición – Quito, marzo 2018.

Los contenidos del folleto se pueden citar y reproducir, siempre que se reconozca los créditos correspondientes, refiriendo la fuente bibliográfica.
Creative Commons 4.0
(CC BY)

Publicación de distribución gratuita
MINTUR 2018.

De esta edición:

Ministerio de Turismo del Ecuador, MINTUR
Briceño E1-24 y Guayaquil. Edificio La Licuadora
Quito- Ecuador
Teléfono: (593) 3999 333
www.turismo.gob.ec / www.ecuador.travel

MINISTRO DE TURISMO
Dr. Enrique Ponce de León

VICEMINISTRO DE TURISMO
Ab. Carlos Larrea Crespo

SUBSECRETARIO DESARROLLO Y DESTINOS
Arq. Carlos Andrés Bastida Tudela

DIRECTOR DE PRODUCTOS Y DESTINOS
Mgs. Rodrigo Salas Vaca

COORDINACIÓN GENERAL
Mgs. Pamela Valverde Heredia

EQUIPO TÉCNICO
Tlga. Virginia Cordovez Dávalos

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO:
Redacción Comercial – MEDIOS PÚBLICOS

CONCEPTO GRÁFICO:
D.G. Edgar Jácome

FOTOGRAFÍA:
Carlos David Rodríguez

COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN:
Francisco Montenegro Urresta

IMPRESIÓN:
EDITOGRAN-MEDIOS PÚBLICOS

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE:

Juan Carlos Castillo
SUBSECRETARIO DE PROMOCIÓN
MINISTERIO DE TURISMO

Instituciones
Ministerio de Cultura y Patrimonio
Consorcio de Gobiernos Provinciales del Ecuador
Asociación de Chefs del Ecuador

PRESENTACIÓN

A **LA RIQUEZA TURÍSTICA DE ECUADOR** y sus cuatro mundos se suma la gran oferta gastronómica encabezada por nuestro cacao fino de aroma, (es conocido por todos que su origen está en nuestra Amazonía), seguida por una gran variedad de productos como las papas con más de 150 variedades, la quinua, conocida como el "alimento de las antiguas culturas andinas" y con un completo valor nutricional, el maíz, el banano y una innumerable cantidad de frutos del mar como el camarón que ocupa los primeros lugares de preferencia en el mundo.



Pero, además, Ecuador posee siete variedades de maní de las que existe en el mundo, (se dice que su origen también podría ser ecuatoriano). Incluso contamos con una de las gastronomías menos intervenidas de América Latina como la amazónica, en la que la guayusa, chichas de chonta y de yuca, ayampacos, maitos y otras preparaciones van ganando cada día más espacio en la preferencia de los turistas a la hora de mimar su paladar.

La oferta gastronómica en Ecuador está marcada por regiones y más aún por la estacionalidad como la fanesca, que se prepara con los productos de las primeras siembras andinas o la colada morada, en noviembre para recordar el Día de los Difuntos.

Definitivamente, nuestra gastronomía es poseedora de orígenes hispanos como el hornado, que junto a un gran inventario de comida criolla pura, encierra el recuerdo y el conocimiento de aquellos guardianes silenciosos de fogones, de aromas y sabores

Los platos de las 24 provincias que recoge este Mapa Gastronómico, son apenas una muestra para decirle al mundo que Ecuador es también una potencia gastronómica.

ENRIQUE PONCE DE LEÓN ROMÁN
MINISTRO DE TURISMO



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN / Pág. **7**

PRODUCTOS EMBLEMÁTICOS

Cacao Fino de Aroma / Pág. **8**
Licor de Cacao / Pág. **9**

PRODUCTOS DESTACADOS

Maíz, papa, quinua / Pág. **10**
Banano, camarón, café / Pág. **11**

galápagos / Pág. **12**

GALÁPAGOS / Langosta **14**

costa del pacífico / Pág. **16**

EL ORO • Tigrillo / **18**
ESMERALDAS • Encocao / **20**
GUAYAS • Encebollado / **22**
LOS RÍOS • Encanutado de Bocachico / **24**
MANABÍ • Viche / **26**
SANTA ELENA • Seco de Chivo / **28**
SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS • Parrillada / **30**









andes / Pág. **32**

AZUAY • Motes Pillo, Sucio y Pata / **34**
BOLÍVAR • Chigüiles / **36**

MAPA GASTRONÓMICO DEL ECUADOR / Pág. **38**

CAÑAR • Cascaritas / **40**
CARCHI • Hornado Pastuso / **42**
CHIMBORAZO • Hornado / **44**
COTOPAXI • Chugchucaras / **46**
IMBABURA • Fritada Imbabureña / **48**
LOJA • Repe Lojano / **50**
PICHINCHA • Locro de Papa / **52**
TUNGURAHUA • Llapingachos / **54**

amazonía / Pág. **56**

MORONA SANTIAGO • Ayampaco / **58**
NAPO • Maito de Filete de Pescado / **60**
ORELLANA • Uchumanka / **62**
PASTAZA • Maito de Pescado / **64**
SUCUMBÍOS • Casabe de Yuca / **66**
ZAMORA CHINCHIPE • Caldo de Corroncho / **68**

SABORES DEL ECUADOR / Pág. **70**
Ceviche / Pág. **71**
Colada Morada / Pág. **72**
Fanesca / Pág. **73**

GLOSARIO / Pág. **74**
FUENTES / Pág. **75**

AGRADECIMIENTOS

El Ministerio de Turismo del Ecuador agradece a las instituciones públicas y privadas que aportaron en la ejecución de este proyecto culinario que es parte de nuestro patrimonio alimentario.

Validación de información

Chef Esteban Tapia Merino, Profesor Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, Universidad San Francisco de Quito, USFQ

Rafael Villota, Director Académico Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, Universidad San Francisco de Quito, USFQ

Validación de textos

Coordinaciones Zonales, Ministerio de Turismo del Ecuador

Entrevistas

JULIO PAZOS BARRERA
Escritor ecuatoriano
Ex - decano de la Facultad de Comunicación Lingüística y Literatura y Ex - miembro de Casa de la Cultura Ecuatoriana.

JUAN PAZ Y MIÑO
Historiador, Doctor en Historia por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)

CHEF EDGAR LEÓN
Investigador gastronómico. Autor del libro Sopas. La identidad del Ecuador

Logística y producción culinaria para fotografías de platos:

Asociación de Chefs del Ecuador
Asociación de Escuelas de Gastronomía del Ecuador

PORTADA
Chef Mauricio Armendáriz

AZUAY
Chef Rodrigo Duarte
Chef Marell Rojas Le-Fort

BOLÍVAR
Chef Luis Vascónez

CAÑAR
Chef Milton Sambonino

CARCHI
Chef José López Proaño
Chef Gustavo Guillen

CHIMBORAZO
Chef Lorena Espinoza
Chef Milton Zabala

COTOPAXI
Chef Alejandro Pacheco Viteri
Chef Miguel Alban

IMBABURA
Chef Wilman Mejía

LOJA
Chef Mauricio Artieda
Chef Franklin Rosero

PICHINCHA
Chef Juan Carlos Fernández
Chef Daniel Jácome

TUNGURAHUA
Chef Javier López
Chef Jaime González

EL ORO
Chef Marcia Mora

ESMERALDAS
Chef Ángel Barcia Garófalo

GUAYAS
Chef Luis Cedeño Aspiazu

LOS RÍOS
Chef Marco Jácome
Chef Ricardo Acuña

MANABÍ
Chef María Fernanda Buzetta
Chef Jean Carlo Molina

SANTA ELENA
Chef Patricio Iza

SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS
Chef Miguel Cabezas
Chef Alex Coloma

MORONA SANTIAGO
Chef Marcelo Ortiz Contreras

NAPO
Chef Santiago Cerón

ORELLANA
Asociación Challwa Mikuna

PASTAZA
Chef Elizabeth Calahorrano

ZAMORA
Chef Luis Verdezoto

GALÁPAGOS
Chef Ruth Herrera
Chef Juan Armendáris

HISTORIA, CULTURA Y SABORES

En este material editorial se descubren las bondades culinarias que ofrecen las 24 provincias del país; cada una hace gala de los secretos gastronómicos locales logrados por manos expertas que descubrieron las exquisiteces que brinda cada región.

El Mapa Gastronómico del Ecuador es una propuesta que expone a la cocina nacional en platos de reconocida tradición que utilizan productos y alimentos de los ríos, del mar y la tierra, así como usos y técnicas desde tiempos ancestrales hasta la actualidad.

A través de éstas páginas se podrá recorrer desde las Islas Galápagos para antojarse de una langosta en salsa de mariscos, pasar por la Costa Pacífica y encontrar platos como el famoso tigrillo; subir hacia los Andes para saborear el reconocido locro de papa; y luego descender a la exuberante Amazonia y descubrir al exótico maito junto con más sabores que hacen del Ecuador un deleite al paladar. Son 24 platos que representan una parte de la identidad del país de los cuatro mundos.

Este folleto es una muestra de los productos y sabores, cultura e historia que seguramente despertará la curiosidad y el deseo de visitar cada rincón del Ecuador para disfrutar y deleitarse de los atractivos turísticos junto con ésta explosión de texturas que solo se pueden encontrar en el país en la mitad del mundo.

PRODUCTO EMBLEMÁTICO



CACAO FINO DE AROMA

Theobroma cacao

Es muy apreciado, porque de el se obtiene la materia prima para el mejor chocolate del mundo.



Es originario de Ecuador y de acuerdo a estudios realizados por arqueólogos ecuatorianos y franceses, la cultura Mayo Chinchipe Marañón de la Amazonía, fue la encargada de difundir las técnicas de cultivo y consumo hace más de 5000 años.

El 'Boom Cacaotero' es el nombre con el que se conocen a los momentos claves en la producción y exportación de 'La Pepa de Oro', como es conocido el grano de cacao, que desde el siglo XVIII ha forjado la práctica cacaotera del país.

La Costa del Pacífico y la Región Amazónica son los mundos en donde se localiza los mayores cultivos; cuenta con dos variedades principales: el fino de aroma y el CCN-51. El primero también llamado Arriba o Nacional, es la variedad de más alta calidad en el planeta. Su color característico es el amarillo, posee un perfume y sabor que sobresale a otros de su especie por sus toques especiales de flores, frutas, nueces o almendras, que en conjunto lo hacen único y especial, siendo esencial para la elaboración del exquisito chocolate gourmet apetecido a nivel mundial.









LICOR DE CACAO

Es un producto obtenido de la fermentación del mucílago del fruto del cacao.



Es una bebida de origen contemporánea. Es un licor a base de cacao, entre las bondades de la pulpa de cacao están un sabor dulce y tener la cantidad necesaria de sólidos solubles (sacarosa) necesarios para el proceso de fermentación. Este licor se elabora destilando el cacao a 40 grados de alcohol que resulta de la fermentación del mucílago del cacao. Se puede consumir en el cantón Naranjal de la provincia de Guayas.

MAÍZ

(Zea mays)

Ancestralmente es considerado un alimento sagrado y ha sido parte de ritos y tradiciones.

Es fuente nutricional de gran importancia. En Ecuador hay tipos de maíz como el blanco, morado, amarillo, chulpi, canguil, morocho y germinado. El que más se cultiva es el blanco y harinoso que se consume seco o tierno. La planta es originaria de América, de rápido crecimiento y llega hasta 2,5 m de altura; de su tallo erguido, rígido y sólido nacen dos o tres mazorcas.





PAPA

(Solanum spp)

Ancestralmente germinaban en los valles templados del callejón interandino y había gran diversidad de papas de menor tamaño y de crecimiento rápido, no necesitaban descanso entre cosecha y siembra.

Actualmente se producen alrededor de 350 variedades de papa nativa, valoradas por su alto valor nutritivo, la papa Súper Chola es la más consumida y es un referente de cultivo con tecnología orgánica. En Ecuador la papa está vinculada a los usos sociales, ancestrales y contemporáneos de los pobladores alto-andinos.

QUINUA

(Chenopodium quinoa)

Es el grano nativo más importante de la zona andina; valorado desde antes de la llegada de los españoles y segundo en importancia después del maíz. Durante el Incario tuvo su propio calendario ritual y festivo.

La quinua ecuatoriana tiene un color dorado distintivo del grano debido a la ubicación geográfica; por su valor nutricional actualmente es muy apetecida para la creación de platos innovadores que han conquistado cocinas en el mundo.



Fotos: web

BANANO

(Musa spp)

Ecuador, por estar en la mitad del mundo, cuenta con una zona tropical húmeda que permite producir banano todo el año, el que es reconocido mundialmente por su perfume y exquisito sabor.

Es considerado como una de las primeras frutas domesticadas y cultivadas por el hombre y su consumo en el país se expandió de la mano de afrodescendientes; se produce especialmente en el litoral ecuatoriano y es un ingrediente esencial de la gastronomía de la costa ecuatoriana. Es rico en fibra, potasio y vitaminas.





CAMARÓN

Litopenaeus vannamei)

Registros confirman que el camarón "patiblanco" fue parte de la cultura Valdivia 3.800 a.C. Es una especie endémica reconocida a nivel mundial por su textura, tamaño y sabor.

Se lo encuentra a lo largo de toda la Costa ecuatoriana incluida la Región Insular. Es uno de los productos más apetecidos en los mercados internacionales y protagonista de la gastronomía ecuatoriana.

CAFÉ

(Coffea spp)

Ecuador posee casi todas las variedades de café arábigo y robusta; en las Islas Galápagos se cultiva café orgánico que tiene denominación de Origen apetecido por su aroma y sabor.

Los diferentes ecosistemas permiten que se produzca en las cuatro regiones. El café arábigo es fructuoso, tiene mayor acidez con sabor dulce, aromático y suave al paladar, ideal para bebidas especializadas; la robusta es más fuerte, tiene un gusto final amargo, con mucho cuerpo y poco perfumado , sin embargo Ecuador es considerado productor de café de especialidad, sin embargo Ecuador es considerado productor de café de especialidad.



galápagos

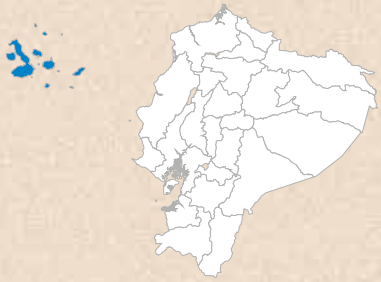


Famosa por su biodiversidad única en el mundo, es un ejemplo de desarrollo sostenible.
En esta región, se puede disfrutar de un delicioso café orgánico cultivado en sus suelos volcánicos; y, de una variedad de exquisitos platos, a base de mariscos, que se obtienen de una pesca responsable.



Langosta

ISLAS GALÁPAGOS // GALÁPAGOS ES PATRIMONIO NATURAL Y BIOLÓGICO DE LA HUMANIDAD, SU MEJOR REFERENTE GASTRONÓMICO ES LA LANGOSTA, UN FRUTO DEL MAR DE PRIMERA CALIDAD.







↑ **SNORKELING** • Isla Bartolomé

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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Archipiélago ubicado a 972 Km de la costa ecuatoriana, formado por 13 islas volcánicas mayores, 6 islas pequeñas y 107 islotes. Su capital es Puerto Baquerizo Moreno. Declarado Patrimonio de la Humanidad en 1978 por la UNESCO.

CLIMA

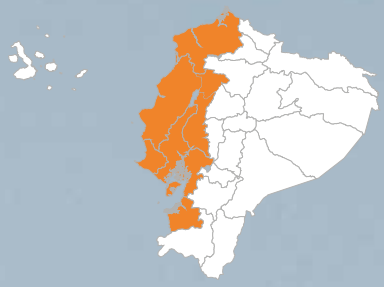
Tiene una temperatura media de 18°C y varía dependiendo de la presencia de corrientes marinas.

← **Langosta** cocinada en salsa de mariscos acompañada de vegetales.





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



EL ORO // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al suroccidente del país frente a las costas del Pacífico, presenta un relieve montañoso desde el páramo al manglar. Su capital es Machala, que es el punto de partida hacia el Archipiélago de Jambelí.

CLIMA

Su temperatura promedio es de 26°C y una media de 10°C en las zonas altas

→ **ZARUMA** • EL Oro





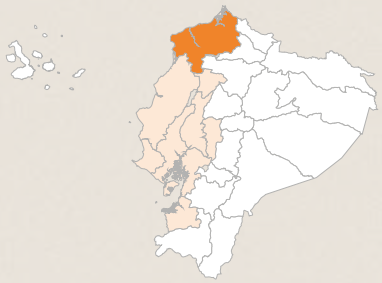


↑ **Plátano verde** cocinado y majado con refrito de cebolla y achiote, servido con huevo, queso y/ o chicharrón.

Encocao



ESMERALDAS // ES LA PROVINCIA CON MAYOR CULTIVO DE PALMA DE COCO, SU PRODUCCIÓN 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al norte frente al Pacífico, limita con Colombia. Su capital es Esmeraldas; ésta provincia destaca por sus playas y sus Manglares de hasta 60 metros de altura.

CLIMA

Tiene una temperatura promedio de27°C.

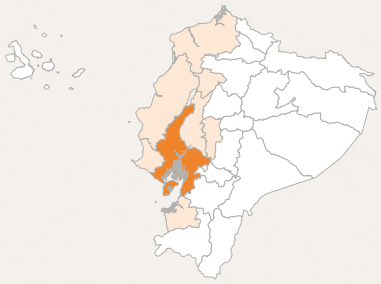
← **Cocido de pescado**
u otros mariscos cocidos en leche de coco, aromatizado con chillangua y servido con patacones y arroz.



↑ **MALECÓN PLAYA LAS PALMAS •** Esmeraldas



Encebollado



GUAYAS // SUS CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS, LA INFLUENCIA DEL RÍO GUAYAS Y EL OCÉANO PACÍFICO HAN PERMITIDO EL DESARROLLO 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Situada al suroeste de la Costa Pacífica, su capital Guayaquil es el principal puerto marítimo del país. El Golfo de Guayaquil es considerado el estuario más grande del Pacífico.

CLIMA

Su temperatura promedio es de 27°C.



↑ **LA PEÑAS** • Guayaquil





↑ **Sopa de pescado**
(atún o albacora), cocinado con yuca y cebolla, servido con chifles, pan o arroz.

Encanutado
DE BOCACHICO



↑ **Bocachico** (pez de agua dulce) cocinado a leña dentro de una caña guadua.



LOS RÍOS // 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 canutos 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada en la Región Costa Pacífica, al centro del país, está cruzada por varios ríos y su capital es Babahoyo. Ésta provincia es reconocida por su producción de Cacao Fino de Aroma.

CLIMA

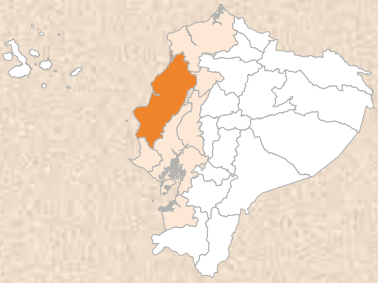
Tiene una temperatura promedio de 27°C.



↑ **FINCA CACAOTERA** • Vinces



Viche



MANABÍ // 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.





↑ **SOMBRERO DE PAJA TOQUILLA** • Montecristi

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Se ubica al centro norte del país, frente a la Costa Pacífica, su capital es Portoviejo. En esta región se encuentra el Parque Nacional Machalilla, uno de los sitios ideales para la observación de ballenas.

CLIMA

Su temperatura oscila entre 15°C a 28°C y está determinada por la presencia de corrientes marinas.



↑ **Sopa de mariscos**
a base de maní con verduras de la provincia como: habichuela, zapallo, frejol, choclo, plátano y maduro.

Seco DE CHIVO





SANTA ELENA // 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.



↑ **PLAYA MONTAÑITA** • Santa Elena

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Está ubicada en el centro sur de la Costa Pacífica del Ecuador, su capital es la cabecera cantonal del mismo nombre. Salinas y Montañita se encuentran entre sus principales playas.

CLIMA

La temperatura oscila entre 18°C y 35°C con una media anual de 24°C.

← **Popular estofado** de chivo acompañado de arroz amarillo, aguacate y plátano maduro frito.



Parrillada



SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS

// 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.



↑ **NACIONALIDAD TSÁCHILA •** Santo Domingo de los Tsáchilas

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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada en la región Costa Pacífica al centro norte del país. Su capital lleva el mismo nombre. Aquí habita la nacionalidad Tsáchila, comunidad que utiliza el poder de las plantas en sus ritos shamánicos.

CLIMA

La temperatura promedio es de24°C, y tiene una humedad relativa del 87%.

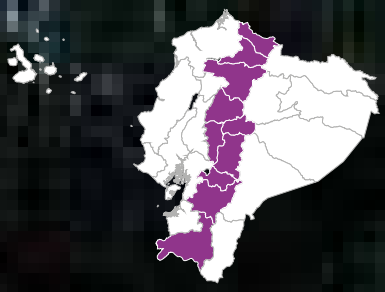






← **Variedad de carnes** y vísceras asadas al carbón acompañadas de yucas cocinadas y ensalada fresca.

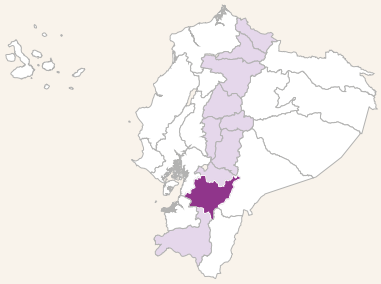
andes



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.



Motes: PILLO, PATA Y SUCIO



AZUAY // EL MOTE ES PARTE DE LA IDENTIDAD CULINARIA AZUAYA; SE LO 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.

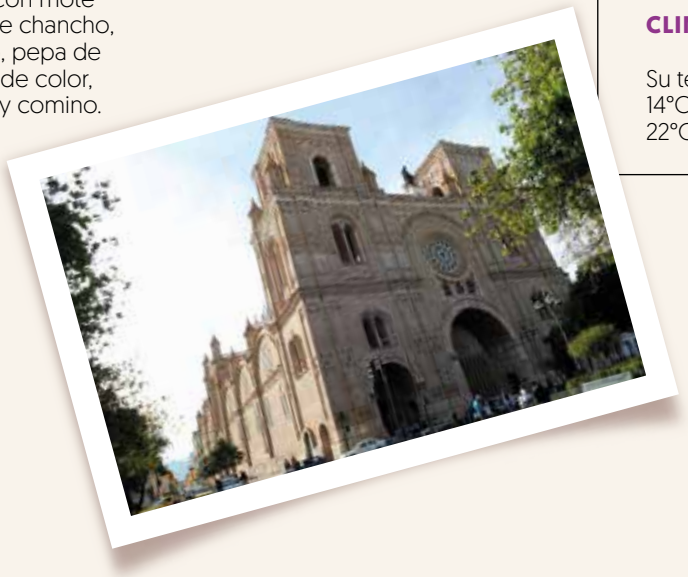
DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al sur del país, en la región interandina, sobre las hoyas de Paute y Jubones; su capital, Cuenca, es Patrimonio Cultural de la Humanidad declarada por la Unesco en 1999. En Azuay se encuentra el Parque Nacional El Cajas.

CLIMA

Su temperatura oscila entre 14°C y 16 °C, y una media de 22°C en las zonas más bajas.



← **CATEDRAL** • Cuenca

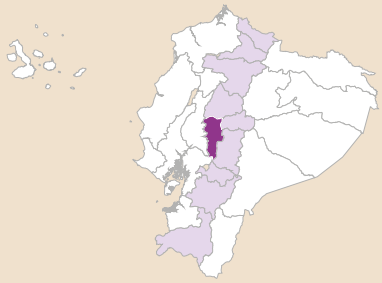
↑ **El Mote Pillo,** mezclado con huevo y quesillo; Mote Pata, sopa con mote, carne y costilla de chancho, tocino y pepa de sambo; y, Mote Sucio, envuelto en manteca negra (mapahuira).



Chigüil



↑ **Envuelto** de una delicada masa de harina de maíz cocinada al vapor rellena de queso.



BOLÍVAR // TIERRA DE ALTA PRODUCCIÓN DE MAÍZ, PRINCIPAL INGREDIENTE PARA LA ELABORACIÓN DEL CHIGÜIL, PLATO INFALTABLE EN EL TRADICIONAL CARNAVAL DE GUARANDA.

TRADICIONAL ENVUELTO DE BOLÍVAR

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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Se ubica al occidente de la Cordillera de los Andes, su capital es Guaranda. La parroquia Salinas de Guaranda es un ejemplo de organización de emprendimientos comunitarios.

CLIMA

La temperatura media es de 14°C en la zona andina y de 22° en los valles más bajos.



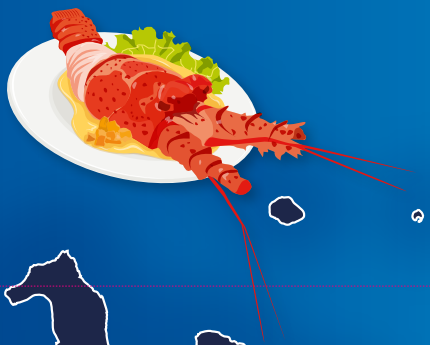


↑ **SALINAS DE GUARANDA** • Bolívar

Mapa Gastronómico del Ecuador

24 PROVINCIAS DE SABOR Y CULTURA

Islas Galápagos
Langosta



LÍNEA EQUINOCCIAL 0° 0´ 0"

← 972 km [604 millas] →

Océano Pacífico

Esmeralda
Encocao

Manabí
Viche

Guayas
Encebollado

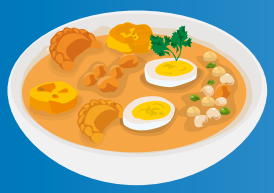
Santa Elena
Seco de Chivo

El Oro
Tigrillo

Sabores del Ecuador



Ceviche



Fanesca



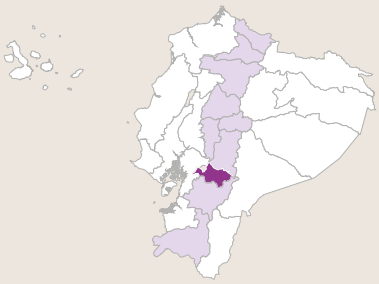
Licor de Cacao



Colada o Mazamorra Morada


Colombia
ecuador
ama la vida
Carchi
Hornado Pastuso
Imbabura
Fritada Imbabureña
Sucumbíos
Casabe de Yuca
Sto. Domingo
de los Tsáchilas
Parrillada
Pichincha
Locro de Papa
Napo
Maito de Filete de Pescado
Orellana
Uchumanka
Cotopaxi
Chugchucaras
Bolívar
Chigüiles
Tungurahua
Llapingachos
Pastaza
Maito de Pescado
Los Ríos
Encanutado
de Bocachico
Chimborazo
Hornado
Morona Santiago
Ayampaco
Cañar
Cascaritas
Azuay
Motes
(Pillo, Pata y Sucio)
Perú
Zamora Chinchipe
Caldo de Corroncho
Loja
Repe Lojano
N
O
E
S
ISLAS GALÁPAGOS
ECUADOR
OCÉANO PACÍFICO
OCÉANO ATLÁNTICO

Cascaritas



CAÑAR // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Se ubica en la zona austral del callejón interandino y su capital es Azogues. En esta región se encuentra el Complejo Arqueológico de Ingapirca, Coyoctor, Cojitambo, Laguna de Culebrillas, Qhapaq Ñan.

CLIMA

La temperatura en ésta zona andina se encuentra entre los 10°C y 16°C.



↑ **INGAPIRCA** • Cañar



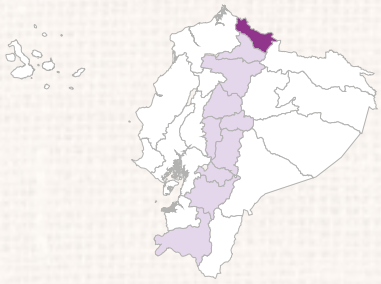


Cuero asado
y dorado del cerdo acompañado con mote, llapingacho, sal y ají al gusto.

Hornado
PASTUSO



↑ **Cerdo preparado** en horno de leña con mote, papas cocidas y lechuga, se sirve con un caldillo salado.



CARCHI // 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, su 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Está al norte del callejón interandino limitando con Colombia. Su capital, es Tulcán. En esta región se encuentra La Reserva Ecológica El Ángel donde destacan sus páramos de frailejones y el bosque de polylepis.

CLIMA

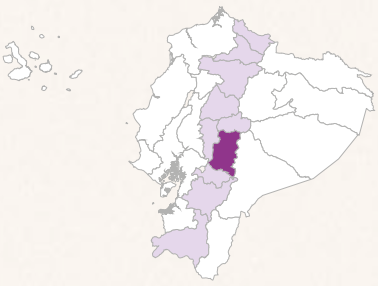
La temperatura oscila entre los 10°C y 14°C.



← **FRAILEJONES** • EL Angel



Hornado



CHIMBORAZO // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Se encuentra en el centro-sur del callejón interandino, y su capital es Riobamba. Aquí se encuentra el Chimborazo, que con 6.263 msnm, es el nevado más alto del país.

CLIMA

La temperatura promedio varía entre 14°C y 18°C en las zonas altas y una media de 20° en las zonas bajas.



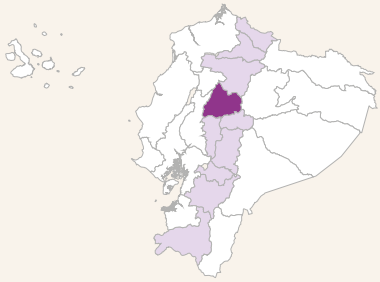
→ **VICUÑAS** • Reserva de Producción de Fauna Chimborazo





↑ **Plato con cerdo** adobado y cocido (horneado) en horno de leña, servido con cuero, mote, papas y chiriucho.

Chugchucaras



COTOPAXI // PLATO TRADICIONAL CON MÁS DE 70 AÑOS DE HISTORIA, CHUGCHUCARA VIENE DE DOS PALABRAS KICHWAS: CHUKCHUNA QUE SIGNIFICA TEMBLOROSO Y KARA QUE ES CUERO.



↑ **LAGUNA QUILOTOA** • Cotopaxi

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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada en el centro-norte de la Cordillera de los Andes, su capital es Latacunga. En esta región se concentran varios volcanes entre los que destaca el volcán Cotopaxi con 5.897 m.s.n.m. y la Laguna de Quilotoa.

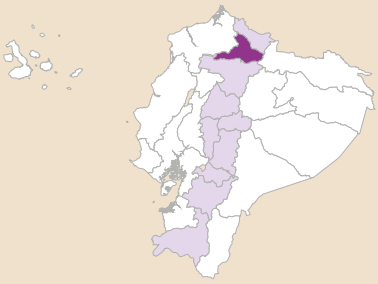
CLIMA

La temperatura promedio es de 15°C en las zonas altas y una media de 24 °C en las zonas baja.

← **Preparación a base** de carne de cerdo, cuero reventado, papas, mote, tostado, canguil, empanadas de mejido y maduro.



Fritada
IMBABUREÑA



IMBABURA // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada en el callejón interandino al norte del país, su capital es Ibarra. Se destaca por su naturaleza y cultura. La Feria del Poncho en Otavalo es uno de los mercados artesanales más importantes de la región.

CLIMA

Tiene una temperatura promedio de 12 °C a 18°C, que oscila de acuerdo a la altura y ubicación.



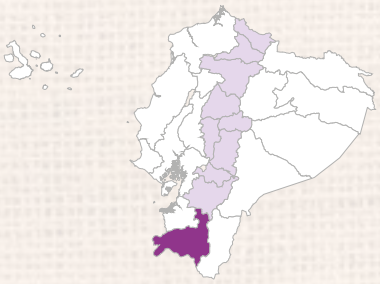
↑ **LAGUNA DE CUICOCHA** • Cotacachi





↑ **Cerdo cocinado** y dorado en paila de bronce, se acompaña con tortillas de papa, tostado, maduro, choclo, habas y queso.

Repe LOJANO



LOJA // 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.



↑ **PUERTA DE LA CIUDAD** • Loja

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.

DATOS ÚTILES

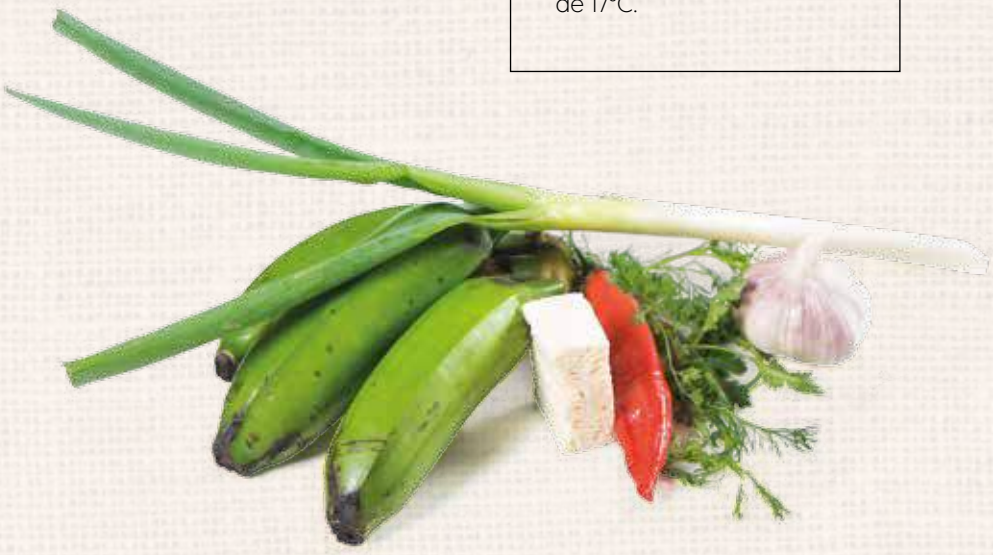
LA REGIÓN

Ubicada al sur del país, su capital lleva el mismo nombre. Aquí se encuentra El Parque Nacional y Reserva Natural Podocarpus que cubre desde páramos andinos hasta la selva amazónica.

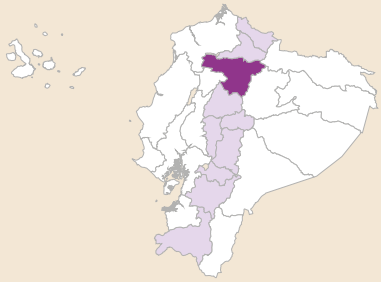
CLIMA

Su temperatura promedio es de 17°C.

← **Sopa ecuatoriana** a base de guineos verdes, cebolla y quesillo rallado.



Locro DE PAPA



PICHINCHA // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Situada al norte del país en la región interandina y atravesada por la línea equinoccial. Quito, su capital, fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco en 1978.

CLIMA

La temperatura media es de 14°C en la zona andina y de 22° en las zonas más bajas.



→ **MITAD DEL MUNDO •** Quito



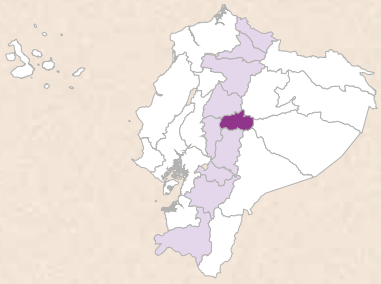


↑ **Sopa cremosa** tradicional elaborada a base de papas, se sirve con aguacate y queso.

Llapingacho



↑ **Plato tradicional** de tortillas de papa, acompañadas con chorizo, huevos fritos, ensalada de remolacha y lechuga.



TUNGURAHUA // 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.



← **PAILÓN DEL DIABLO** • Baños



DATOS ÚTILES

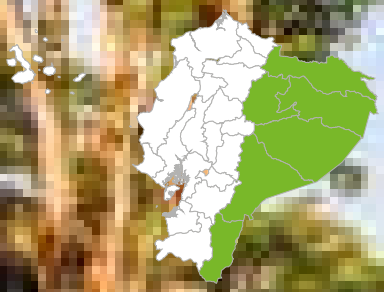
LA REGIÓN

Ubicada al centro del callejón interandino, su capital es Ambato. La ciudad de Baños de Agua Santa es considerada la capital de aventura del país y figura entre los principales destinos del Ecuador.

CLIMA

La temperatura promedio anual es de 15°C y de 18°C en las zonas más bajas.

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.



Ayampaco



MORONA SANTIAGO // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al centro-sur de la región amazónica, su capital es Macas. En esta provincia se encuentra parte del Parque Nacional Sangay, declarado por la UNESCO como Patrimonio Natural.

CLIMA

Tiene temperaturas entre 22°C y 32°C y humedad relativa promedio superior al 86%.



→ **PARQUE NACIONAL SANGAY** • Morona Santiago

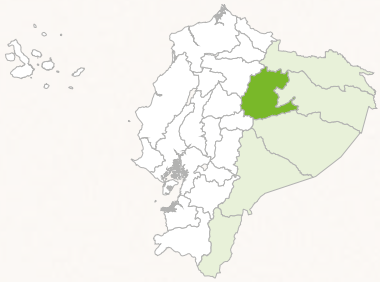


Envuelto de pollo
o pescado en una hoja de bijao cocido con vegetales amazónicos acompañado de plátano verde o yuca.

Maito
DE FILETE DE PESCADO



↑ **Filete de pescado** envuelto en hoja de bijao, servido con yuca, palmito y garabato yuyo.



NAPO // 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.



↑ **RAFTING** • Río Napo

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.



DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al nororiente de la región amazónica, su capital es Tena. En esta región se encuentra parte del Parque Nacional Sumaco y de la Reserva Ecológica Antisana.

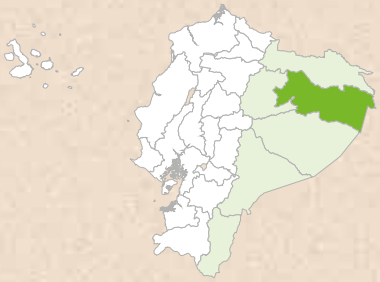
CLIMA

Se caracteriza por temperaturas medias de 22°C a 26°Cy humedad relativa promedio superior al 93%.

Uchumanka



ORELLANA // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al noreste de la región amazónica, su capital es Puerto Francisco de Orellana. En esta región se encuentra la mayor parte del Parque Nacional Yasuní, declarado Reserva de la Biósfera por la UNESCO en 1989.

CLIMA

La temperatura media es de 27 °C, y la humedad relativa promedio es superior al 92%.

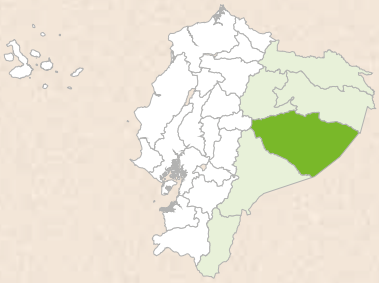


↑ **HOATZIN** • Yasuní

← **Sopa picante** a base de productos amazónicos: palmito, ajíes, patas muyo, pitun.



Maito
DE PESCADO



PASTAZA // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al centro de la región amazónica, es la provincia más grande del país y su capital es Puyo. En esta región, rica en cultura, habitan siete diferentes nacionalidades indígenas amazónicas.

CLIMA

Su temperatura media es de 25°C con una humedad relativa promedio superior al 78%.



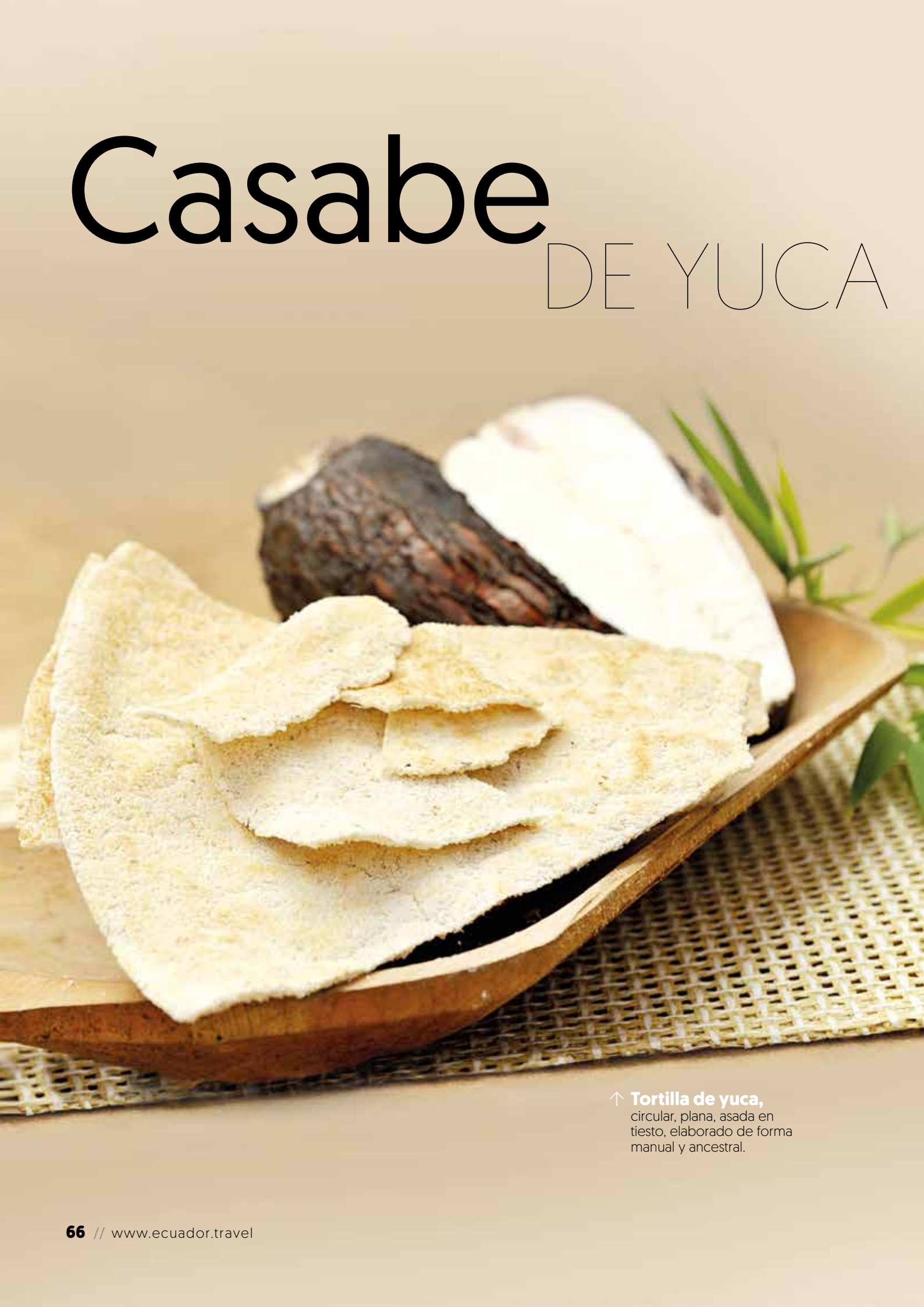
← **MIRADOR INDICHURIS** • Puyo



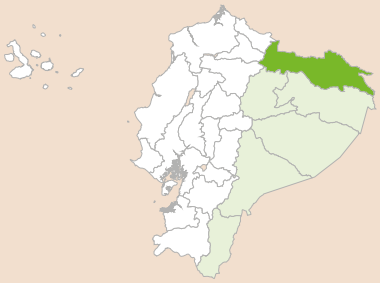
↑ **Envuelto de pescado**
amazónico asado a la brasa
acompañado de plátano
cocinado y palmito.



Casabe DE YUCA



↑ **Tortilla de yuca,** circular, plana, asada en tiesto, elaborado de forma manual y ancestral.



SUCUMBÍOS // 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.

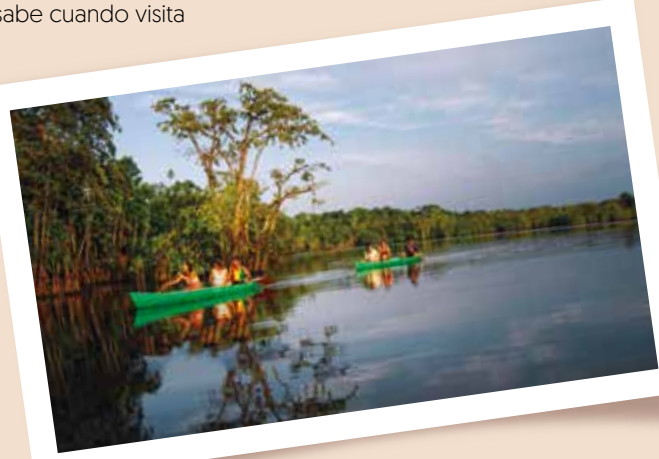
DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al nororiente del país, su capital es Nueva Loja. Se encuentra aquí la Reserva de Producción Faunística Cuyabeno que, con 14 lagunas, forma el humedal más extenso de la Amazonía ecuatoriana.

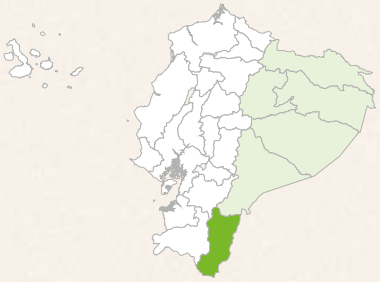
CLIMA

Su temperatura promedio es de 26°C con humedad relativa del 88%.



↑ **NAVEGACIÓN** • Cuyabeno

Caldo
DE CORRONCHO



ZAMORA CHINCHIPE // 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.

DATOS ÚTILES

LA REGIÓN

Ubicada al sur de la Amazonía, su capital es Zamora tierra de aves y cascadas. En esta región se encuentra parte del Parque Nacional Podocarpus, declarado Reserva de la Biósfera por la UNESCO junto a otras áreas protegidas de ésta zona.

CLIMA

La temperatura promedio es de 24°C con humedad relativa del 86%.



↑ **NANGARITZA** • Zamora Chinchipe





↑ **Caldo de pescado** de agua dulce, se acompaña con yuca, guineo o plátano verde.



CEVICHE

Es preparado en todas las regiones del país con pescado y mariscos de diferente manera pero, siempre será con base de limón, sal, pimiento y cebolla.

Algunos pescados y mariscos se han consumido crudos desde tiempos ancestrales, pero el marinado en limón, que 'cocina' al pescado o marisco, llegó de la mano de los españoles, quienes habían adoptado esta técnica del Asia.

El ceviche es uno de los platos más populares del Ecuador, y es considerado una entrada o plato fuerte, que con diferentes versiones, según la región, aliños, acompañamientos, marisco o pescado que se utilice, forma parte de la cultura culinaria del país.

Los más conocidos son el ceviche de camarón, concha, pescado, pulpo, calamar o mixto (una combinación de mariscos). Se sirve acompañado con guarniciones de patacones, chifles, maíz tostado o canguil (palomitas de maíz).





COLADA MORADA

Bebida espesa de color morado a base de harina de maíz negro, que conmemora el día de los difuntos, una costumbre muy antigua en los Andes.

Es un referente de ancestralidad prehispánica y criollizada por los sacerdotes españoles quienes supieron adaptar esta costumbre a la celebración cristiana del día de los muertos, una fecha de singular importancia en noviembre.

La colada morada, un alimento que expresa el mestizaje de los ecuatorianos, consiste en cocinar hierbas aromáticas a las que se les añade harina de maíz negro y frutas picadas como: piña, mora, frutilla y babaco. Esta bebida se acompaña de las tradicionales guaguas de pan.

A pesar de que la mayoría de ingredientes se producen en la región andina, su consumo tiene una enorme acogida en todo el país, fusionando en su preparación productos de distintas regiones.

FANESCA

Es un plato ligado al calendario festivo católico y a las celebraciones prehispánicas de la cosecha de granos.

Esta sopa muy espesa y cremosa de raíces ibéricas es una preparación medieval que pudo haber sido introducida durante la colonia; en la región andina la cosecha de los primeros granos tiernos marca uno de los momentos más importantes del año desde tiempos inmemoriales, por lo que fue fácil para los españoles sincretizar esa celebración con los rituales de la Semana Santa.

La Fanesca es un plato fuerte elaborado con variedad de granos y bacalao seco, con una consistencia cremosa que se sirve con perejil picado, maduro frito, huevos duros, queso rallado, bolitas de harina fritas o empanadas pequeñas de viento. Es un plato que se prepara en época de cuaresma y Semana Santa principalmente en la región andina, es posible encontrarla en restaurantes y por supuesto en los hogares, en donde se elabora según diversas tradiciones.



GLOSARIO

Achiote: planta de las regiones tropicales de América. De su semilla se obtiene una especie para dar color a los alimentos.

Ancestralidad: tiempo y contexto de un producto o de preparación de un alimento. Está dividido en etapas: nativo, prehispánico, criollo y contemporáneo.

Aycha: palabra Kiwchua que en la Amazonía significa carne.

Bijao: especie nativa herbácea perenne parecida a las musáceas (plátano pero con hojas más pequeñas).

Bocachico: pez de agua dulce de la Amazonía.

Canuto: pieza alargada y hueca de pequeño tamaño, normalmente cilíndrica y abierta.

Caña Gadúa: planta perteneciente a la familia de las gramíneas, para usos gastronómicos se consume el cogollo o brote de la caña.

Carachama: pez de agua dulce de la Amazonía.

Challua aychawa: palabra Kiwchua que en la Amazonía significa pescado.

Chamuscar: quemar la parte superficial de una cosa o las puntas de un cuerpo.

Chancho: cerdo, puerco.

Chicharrón: se obtiene de derretir la grasa del cerdo.

Chillangua: culantro picado finamente.

Chirarán: albahaca.

Chiriucho: agrio, elaborado con trozos de ají rocoto, agua, sal, cebolla, algo de panela o chicha.

Chontacuro: gusano que forma parte de la dieta de las comunidades amazónicas.

Chuchaqui: malestar físico por ingerir alcohol.

Chugchucara: proviene de dos palabras kichwas: chukchuna que significa tembloroso y kara que es cuero.

Contemporáneo: período histórico comprendido entre la declaración de independencia de los países de América y la actualidad.

Corroncho: pez originario de ríos caudalosos de la Amazonía.

Criollo: descendientes europeos o africanos nacidos y naturalizados en el continente americano.

Desmenuzar: deshacer o trocear algo en partes muy pequeñas, generalmente con las manos.

Garabato Yuyo: brote silvestre que se trabaja como brócoli o espárrago.

Guanchiche: pez de agua dulce de la Amazonía.

Huecas: establecimientos que ofrecen platos que son parte de las tradiciones culinarias.

Jandia: pez de agua dulce de la Amazonía.

Kallamba: hongos silvestres.

Kichwa: lengua nativa de algunas comunidades del Ecuador.

Macabea: término que se usa para referirse a la cultura de Morona Santiago

Mapahuira: proviene del Kichwa mapa (sucio) y wira (manteca). Condimento graso del cerdo que se utiliza en varias preparaciones.

Mingas: (minka en Kichwa), trabajo comunitario o colectivo.

Mucílago de cacao: es la "baba del cacao", recién sacado de su mazorca.

Oreganón: planta de hojas carnosas y muy olorosas, cuyo aroma se asemeja al del orégano común.

Palmito: cogollo comestible de la planta de una especie de palmera.

Panela: producto criollo que se elabora al extraer el jugo de caña de azúcar que se muele en un trapiche.

Patas muyo: Cacao blanco que crece de manera silvestre en la Amazonía.

Picantería: establecimiento dedicado principalmente a las comidas tradicionales.

Prehispánico: Periodo previo a la llegada de los conquistadores españoles a América.

Propiedades organolépticas: sensaciones del gusto o sabor, olor, color, aspecto y textura, en relación a los alimentos.

Sënoriya: instrumento con forma de bufanda elaborado con la fibra de un árbol.

Shiguango: hojas de árboles de la Amazonía que se usan en la cocina para hacer platos como los envueltos.

Tulpa: del Kichwa tullpa, hogar o fogón.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2017). Patrimonio Alimentario del Ecuador. [versión electrónica]. Quito, Ecuador: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/P%C3%A1gina_principal

- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). Ecuador Culinario, Saberes y Sabores. Quito, Ecuador.

- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2014). Ecuador maravilloso, cuentos, paisajes y comida. Quito, Ecuador: Editorial Manthra.

- Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (2018). Biblioteca virtual. Glosario Meteorológico. Clima: http://www.serviciometeorologico.gob.ec/biblioteca/

ecuador ama la vida

MINISTERIO DE TURISMO

MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO

CONGOPE

ACE ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR