



INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO PELILEO

COCINA ECUATORIANA



COCINA ECUATORIANA

Directorio editorial institucional

Dr. Rodrigo Mena Mg.	Rector
Mg. Sandra Cando	Coordinadora Institucional
Mg. Oscar Toapanta	Coordinador de I+D+i
Ing. Johanna Iza	Líder de Publicaciones

Diseño y diagramación

Mg. Belén Chávez
Mg. Santiago Mayorga

Revisión técnica de pares académicos

Ing. Lenin Aroca

IST PELILEO

Correo: laroca@institutos.gob.ec

Lic. Patricio Jacome

IST PELILEO

Correo: mpjacome@institutos.gob.ec

ISBN: 978-9942-686-01-5

DOI:

Primera edición

Agosto 2024

<https://istp.edu.ec>

Usted es libre de compartir, copiar la presente guía en cualquier medio o formato, citando la fuente, bajo los siguientes términos: Debe dar crédito de manera adecuada, bajo normas APA vigentes, fecha, página/s. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma arbitraria sin hacer uso de fines de lucro o propósitos comerciales; debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original. No puede aplicar restricciones digitales que limiten legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



AUTORA



Tlga. Gladys Salguero

DOCENTE

Gladys Salguero apasionada por la tradición, cultura, costumbres con destacada participación en proyectos de investigación de cocina ecuatoriana en el Instituto Superior Tecnológico Pelileo Ambato

PRÓLOGO

La cocina ecuatoriana, con sus colores vibrantes y sabores intensos, es una expresión auténtica de la diversidad cultural y geográfica de Ecuador. Al sumergirse en el arte culinario de este país, uno descubre mucho más que recetas y técnicas; se encuentra con un reflejo de la historia, las tradiciones y el espíritu de su gente.

Ecuador, con su asombroso rango de ecosistemas que van desde las costas del Pacífico hasta los Andes y la Amazonía, ha dado lugar a una cocina rica y variada. Cada región del país ofrece sus propios ingredientes únicos y métodos de preparación que se han perfeccionado a lo largo de generaciones.

La cocina ecuatoriana no solo es una celebración de la diversidad de ingredientes, sino también de la convivencia. Las comidas en Ecuador son ocasiones para reunirse con la familia y los amigos, compartir historias y disfrutar del arte de cocinar juntos. En cada plato, en cada receta, se percibe la calidez y la hospitalidad que caracterizan a la gente ecuatoriana.

Este libro busca capturar esa esencia, guiando al lector a través de un viaje culinario que explora las raíces profundas de la cocina ecuatoriana, revela secretos tradicionales y ofrece una ventana a la cultura de este hermoso país.





CONTENIDOS

01

UNIDAD UNO

GENERALIDADES

Introducción a la Cocina

Origen de la cocina ecuatoriana

Tradiciones de nuestro país

Conceptos básicos entradas, fuertes, postres

UNIDAD DOS

REGIÓN SIERRA

EMPANADAS

Empanadas de morocho

Empanadas de viento

Empanadas de harina de maíz

Empanadas de mote

VARIEDADES DE MOTES

Mote con chicharrón

Mote con fritada

Mote sucio

Mote pillo

VARIEDADES DE AJIES

Ají de maní

Ají de tomate

Ají de chochos

Ají de pepas de zambo

Ají de piedra

POTAJES

Ají de cuy

Ají de carne

02

UNIDAD TRES

SOPAS BÁSICAS ECUATORIANAS

Sopa de lluspas

Sopa de arroz de cebada

Sopa de quinua

Sopa de pata

Sopa de morocho

Polla ronca

Repe lojano

Caldo de 31

Sancocho de carne

Locro básico

03



CONTENIDOS

BEBIDAS

Colada morada
Morocho con leche
Rosero quiteño
Jucho
Champus
Chicha de arroz
Naranjillazo
Come y bebe
Arroz con leche

04

CAPÍTULO CUATRO

ENVUELTOS ECUATORIANOS

Humitas
Quimbolitos
Tamales de dulce
Tamales de pollo
Hayacas
Longos envueltos
Bollos de pescado

POSTRES

Espumilla
Caca de perro
Frutos en almíbar
Higos con queso
Buñuelos
Pristiños
Dulce de zapallo

PLATOS FUERTES

Fritada quiteña
Hornado
Llapingacho
Papas con cuero
Carne colorada
Cecina lojana
Caucara con tortillas
Lengua en salsa de maní

05

CAPÍTULO CINCO

REGIÓN ORIENTE ECUATORIANA

Entradas y entremeses de la Amazonía
Ceviche de palmito
Ceviche volquetero
Pincho de chontacuro
Tilapia asada



06

COSTA ECUATORIANA **VARIEDADES DE CEVICHES**

Ceviche de concha
Ceviches de camarón
Ceviche de pescado

VARIEDAD DE EMPANADAS

Empanadas de verde
Empanadas de yuca
Bolones
Tigrillo
Tortilla de yuca
Muchines de yuca
Yucas fritas
Corviches.

VARIEDADES DE SOPAS

Cazuela de mariscos
Sopa de bolas de verde
Biche de camarón y pescado
Encebollado
Ensumacaco
Chupe de pescado
Aguado de gallina criolla



01



GENERALIDADES



UNIDAD I

GENERALIDADES

La gastronomía ecuatoriana se distingue por su amplia gama de métodos de preparación de alimentos y bebidas. Podemos distinguir cuatro áreas principales en el país: la costa, la sierra, el oriente ecuatoriano y Galápagos, cada una con identidad propia culturas y tradición.

La comida criolla incluye arroz, papas, mellocos, mashua, aguacate, carne de res, cerdo, pollo, cuy conejo.

Nuestro país tiene una gran cantidad de productos marinos debido a su extensa línea costera.

Los platos más populares de Ecuador incluyen el ceviche, troliche, bolones, bollo, fanesca, sancocho de pescado etc.

Sin embargo, la región tropical de Ecuador cuenta con una gran variedad de frutas, como la naranjilla, la guanábana, la granadilla, la pitahaya, entre otras. Todos estos productos se distribuyen en diferentes áreas, por lo que los platos más deliciosos se pueden encontrar en nuestro país.

La cocina ecuatoriana, es una gastronomía bastante novedosa, ancestral.

La cocina ecuatoriana tiene un valor muy importante, que no se la ha reconocido de una manera internacionalmente.

La cocina ecuatoriana se basa en los alimentos de las cuatro regiones del país, que ha sido influenciado por la cocina europea, especialmente española, que nos ha permitido crear y heredar platos ancestrales de un pueblo.

Influencia de la cocina ecuatoriana

Varios factores han afectado la cocina ecuatoriana a lo largo de la historia, pero dos culturas clave han tenido un mayor impacto en la cocina ecuatoriana.

Los conquistadores españoles y la cultura inca han tenido un impacto significativo en la cocina nacional, tanto en productos como en técnicas de cocción.

Durante alrededor de sesenta a setenta años, los Incas lograron que Ecuador fuera parte de su gran imperio, el Tahuantinsuyo. Después de eso, comenzó la conquista española, la cual culminó con la captura y asesinato del inca Atahualpa en 1533.

La primera gran influencia es importante porque los incas introdujeron ciertos productos, objetos y técnicas culinarias. En realidad, en ese momento ocurrió el incidente del lago de sangre, también conocido como "Yahuarcocha", que lleva este nombre debido a la masacre que ocurrió en esta laguna cerca de la ciudad de Ibarra.

El Imperio Inca y dos tribus rebeldes de Ecuador se enfrentaron. Considerando que el término "yahuar" en quechua significa "sangre", se puede asociar con uno de los platos típicos de la región interandina el Yaguarlocro, es un plato que consiste en una sopa hecha con viseras de borrego y son servidas con la sangre del borrego, acompañada de aguacate, limón. ser recta, curva, quebrada, fina, gruesa, etc.

Los conquistadores españoles son la segunda gran influencia que tiene el país.



Según la clase social, los tratados de la cocina española dividen tres clases de comida. Primero estaba la comida que consumían los monarcas, que incluía morcillas blancas, mondongo, lenguas y tejidos. Después estaba la comida de los burgueses, la cual consistía en menestras y comidas cocidas en su mayoría.

En la mesa de los burgueses siempre había tres opciones: la sopa, el plato fuerte, que generalmente consistía en carne de cerdo o vaca, y el postre. Es importante destacar que, en la actualidad, la comida de los ecuatorianos sigue teniendo la misma estructura, especialmente en el almuerzo. Finalmente, estaba la comida del pueblo, que generalmente consistía en pan y tortas; es importante mencionar que con el tiempo se les permitió comer cereales y féculas andinas. A finales del siglo XVI, un gran número de mujeres españolas ingresaron a los claustros, lo que provocó el inicio de la conocida costumbre de producir helados y dulces en los conventos.

Los españoles también trajeron ciertos alimentos tanto cárnicos como vegetales y su cocción.

Las regiones del Ecuador

Se trata de una exploración a través de las cuatro áreas geográficas de Ecuador: Costa o región litoral, Sierra o región interandina, Galápagos o región insular, Oriente o Región Amazónica las mismas que cuentan con paisajes, cultura, gastronomía, playas, montañas, flora y fauna, lo que hace que nuestro país sea uno de los destinos turísticos más hermosos del mundo.

Aunque es un país pequeño, Ecuador cuenta con una gran diversidad geográfica.

La región costa o Litoral.

Abarca más de la cuarta parte del país y se encuentra entre el Océano Pacífico y la Cordillera de los Andes.

En la región norte se pueden encontrar bosques manglares, mientras que en la región sur se encuentran bosques secos.

La zona cuenta con importantes lugares turísticos debido a su variedad vegetal, que va desde bosques selváticos hasta bosques húmedos y también comprende áreas semidesérticas.

La región Interandina o Sierra.

La Sierra ecuatoriana se caracteriza por su paisaje montañoso impresionante y su biodiversidad única.

Aquí encontrarás una variedad de ecosistemas, desde páramos hasta bosques nubosos, que albergan una increíble diversidad de flora y fauna, incluyendo muchas especies endémicas.

La región Sierra es también el hogar de una gran parte de la población ecuatoriana que alberga ciudades importantes como Quito, la capital del Ecuador, Cuenca una ciudad colonial declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

Los pueblos y comunidades indígenas son una parte integral de la cultura de esta región, manteniendo tradiciones ancestrales y contribuyendo a la rica diversidad cultural de Ecuador.

Región Amazónica u Oriental: La región amazónica del Ecuador es una de las áreas más biodiversas y fascinantes del país. Se extiende por el oriente ecuatoriano, cubriendo aproximadamente el 13% del territorio nacional. Aquí te presento una descripción detallada:

Diversidad Biológica: La Amazonía ecuatoriana alberga una increíble diversidad biológica, con una gran variedad de especies de plantas, animales, insectos y microorganismos. Esta región es conocida por



ser una de las zonas más biodiversas del planeta.

Clima: El clima en la región amazónica es típicamente cálido y húmedo, con temperaturas que oscilan entre los 25°C y los 28°C durante todo el año. La precipitación es abundante, con una temporada de lluvias que suele extenderse de abril a noviembre.

Vegetación: La selva tropical cubre la mayor parte de la región, con una exuberante vegetación que incluye una gran variedad de árboles, lianas, helechos, y plantas epífitas. Los bosques tropicales son vitales para la regulación del clima y la conservación de la biodiversidad.

Ríos y Humedales: La región está atravesada por numerosos ríos, siendo los más destacados el Napo, el Pastaza, el Coca y el Zamora. Estos ríos son importantes afluentes del río Amazonas. Además, hay extensas áreas de humedales y pantanos que sirven como hábitat para especies acuáticas.

Pueblos Indígenas: La Amazonía ecuatoriana es hogar de varias comunidades indígenas, como los Waorani, los Shuar, los Achuar, los Siona, entre otros. Estos pueblos han desarrollado una profunda conexión con la selva y poseen un vasto conocimiento sobre el uso sostenible de los recursos naturales.

Conservación y Amenazas: A pesar de su importancia ecológica, la región amazónica del Ecuador enfrenta numerosas amenazas, incluida la deforestación, la minería ilegal, la explotación petrolera y la expansión agrícola.

LAS FIESTAS TRADICIONALES DEL ECUADOR

La vida en Ecuador se basa en festivales, antes de la conquista española, estaban estructurados en función del ciclo solar y el calendario agrícola.

La iglesia luego agregó a las comunidades indígenas sus propios días festivos. Por lo tanto,

en la actualidad se componen de una combinación de creencias indígenas y tradiciones basadas en la fe católica.

ENERO

Año Nuevo: Como en muchos lugares del mundo, en Ecuador se celebra la llegada del Año Nuevo con fiestas y celebraciones familiares y comunitarias.

Diablada de Pillaro: Aunque técnicamente comienza en diciembre y se extiende hasta enero, esta festividad colorida y única tiene lugar principalmente durante la víspera de Año Nuevo en la ciudad de Pillaro, en la provincia de Tungurahua.

FEBRERO

Carnaval: Esta festividad se celebra en todo el país con desfiles, música, bailes y el característico juego de lanzar agua y espuma. Es una de las festividades más esperadas y coloridas del año en Ecuador.

MARZO

- 03 - Fiesta de la pesca y la artesanía en Galaceo (Azuay)
- 10 - Fiesta del Ovo en ambuqui (Imbabura)
- Semana Santa y Domingo de Ramos
- Procesión del Viernes santo – Quito



Figura 3: Historia del Carnaval
<https://www.goraymi.com/es-ec/bolivar/guaranda/historias/historia-carnaval-guaranda-a55a20878>

JUNIO

- Fiestas populares de Pujili (Cotopaxi.)
- 24 - Fiestas de San Juan, baile, toros (Imbabura, Chimborazo.)

- 28/29 - San Pedro et San Pablo (Cayambe), Pomasqui, pueblos costeros.

JULIO

- Fiestas de Cayambe
- 25 - Paseo Del Chagra a Machachi

AGOSTO

- 19 - Corazas de San Rafael Imbabura
- 30 - Fiesta en Santa Rosa (El Oro)

SEPTIEMBRE

- 2 al 8 - Fiestas del Yamor
- 8 - Fiestas de Cotacachi.
- 24 Fiestas de la banana en Machala
- 24 - Fiestas menores de la Mama

OCTUBRE

- 9 Fiesta de Guayaquil
- 12 Rodeos en Vinces
- 18 Independencia de Portoviejo
- Lunes y Martes Santa Lucia y La Palla en Tisaleo (Tungurahua)

NOVIEMBRE

- 02 - Día de los difuntos
- 03 - Independencia de Cuenca
- 11 Fiesta de La Mama Negra - Latacunga (Cotopaxi)
- 21 - Toros del Señor en Girón (Azuay)

DICIEMBRE

- 6 - Fiestas de Quito
- 06 - Fundación española de la ciudad de Quito
- 15 al 24 - Fiesta de los Chigallos en Manabí
- 24 - Navidad
- 31 - Noche vieja o llamado año viejo



Figura 4: Inga Palla

<https://www.goraymi.com/es-ec/tungurahua/tisaleo/fiestas-populares/fiesta-palla-at9kpeav5>



Figura 5:

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/nacionales/44/paseo-del-chagra-un-desfile-colorido-leno-de-tradiciones-y-leyendas>



Figura 6.

<https://periodico.udenar.edu.co/ano-viejo-ritual-parte-las-celebraciones-fin-ano/>

Las fiestas tradicionales del Ecuador **La Mama Negra**



figura 7. Fuente: La mama negra, Diario el Universo

Esta fiesta es la principal ofrenda a su protectora y patrona, la Virgen de las Mercedes, que se celebra como una fiesta. Este evento se conoce como la Fiesta de la Mama Negra, Capitanía, Santísima Tragedia, Tragedia y Virgen de la Merced.



Figura 8. Fuente: GoRaymi Semana Santa,

En nuestro país la Semana Santa se celebra 40 días después del Carnaval, desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Pascua. Esta semana es una de las más representativas del cristianismo, conmemorando a sus feligreses en profundidad. Se celebra de manera diferente y colorida en cada región, ciudad o localidad del país. Se realizan rituales religiosos, desfiles, juegos de pasión y religiones, entre otras cosas.



Figura 9. Fuente: blog. Unión Andina, la diablada Pillareña.

La Diablada Pillareña se caracteriza por la participación masiva de personas disfrazadas de diablos y otras figuras míticas. Los participantes, conocidos como "diablos", visten trajes elaborados y coloridos que incluyen máscaras, capas, látigos y otros accesorios. Cada diablo tiene su propia máscara única, que puede representar diferentes personajes mitológicos o demoníacos.



Figura 10. Fuente: Turicec, fiestas del yamor

El Yamor es una celebración completa y mestiza que honra al maíz en sus siete variedades. La festividad tiene una historia ancestral, sin embargo, los registros históricos indican que se llevó a cabo por primera vez a mediados del siglo XX, en 1949.

Juegos tradicionales del Ecuador

Los juegos tradicionales, ancestrales y populares del Ecuador incluyen el trompo, la macateta, las escondidas, el cuarenta, el baile de la silla, el baile del tomate, la pesca campestre, el baile con la escoba, el palo encebado, los ensacados, la carrera de tres pies, el quemado, la gallina ciega, el huevo con la cuchara, salta la cuerda, rayuela y los atracones, el quemado etc.

Entre ellos tenemos:

La rayuela

Este juego consiste en dibujar en el piso una figura dividida en cuadros para jugar, incluyendo números del 1 al 10.

Para jugar hay que lanzar una ficha y avanzar dando saltos con un solo pie, sin pisar raya, después de eso se debe volver a donde comenzó el juego con un solo pie, pero manteniendo el equilibrio.



Figura 11. Fuente:

<https://www.avantserveis.com/productos/juego-de-la-rayuela/>.

La Cometa

Se necesita una cometa se ha grande pequeña que este hecha con carrizo, papel de colores y una piola para jugar. Hacer volar una cometa en un lugar despejado donde hay mucho viento es el objetivo del juego.



Figura 12. Fuente: El Heraldo, la cometa

<https://www.elheraldo.co/cultura/las-cometas-vuelan-con-su-festival-en-barranquilla-663820>

El Trompo

En este juego se necesita un trompo hecho de madera o plástico y una piola para hacerlo bailar al soltarlo con mucha fuerza.



Figura 13. Juegos tradicionales

.Fuente:<https://prezi.com/p/wzel8fnkvdpn/juego-tradicional-el-trompo/>

Agua de Limón

Este juego requiere un grupo de niños y un líder este es el que canta "Agua de limón, vamos a jugar, el que se queda solo, solo se quedará", y al final, el líder del grupo debe ordenar la formación de grupos de 2, 3, 4 o 5 personas.



Figura 14.: Agua de limon

<https://profevalentina.com/agua-de-limones-descansos-mentales-parte-3/>

La música Tradicional de nuestro País

La música ecuatoriana es una rica amalgama de influencias indígenas, africanas y europeas que reflejan la diversidad cultural y geográfica del país. Se caracteriza por una amplia variedad de géneros y estilos que han evolucionado a lo largo del tiempo. Aquí hay una descripción general de algunos de los géneros y estilos más representativos de la música ecuatoriana:

En la actualidad, Ecuador ha experimentado una influencia de estilos musicales extranjeros, lo que ha permitido que se puedan apreciar diversos géneros musicales actuales como el pop, el rock, la electrónica y otros, sin sacrificar la singularidad de los ritmos latinos.

Entre los ritmos de nuestro país tenemos:

- Pasillos
- Yaravíes
- San Juanitos
- Pasacalles
- Rokolas
- Albazos
- Cumbias manabitas

- Bandas de pueblo.

El Pasillo

El género no solo surgió en Ecuador y Colombia, sino que se ha convertido en un género propio en ambos países y tiene su propia danza tradicional. dieron lugar al nacimiento de "El Pasillo" en Ecuador.

San Juanitos

La música tradicional andina no solo se puede encontrar en Ecuador, sino también en Colombia y Ecuador. En el último siglo, este tipo de música ganó popularidad debido a su ritmo más alegre en comparación con otros estilos, como el pasillo. Como resultado, pronto se convirtió en la música favorita para fiestas tradicionales.



Figura 15. Fuente: El Universo, San Juanitos.

<https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/359421-el-sanjuanito-tiene-su-propio-dance-clasico/>

El Albazo

Nace en la región montañosa de Ecuador y también tiene influencias criollas y mestizas.

El Yaravi

De igual manera, posee una influencia mestiza debido a la combinación de diferentes características de la música europea. En Ecuador, hay muchas canciones populares en el "yaraví", como "El cóndor pasa", que es escuchada incluso en muchos lugares de Suramérica.



CUESTIONARIO UNIDAD I



CUESTIONARIO UNIDAD I

¿Cuál es el plato más emblemático de Ecuador?

- a) Seco de chivo
- b) Ceviche de camarón
- c) Arroz con menestra
- d) Fanesca

¿Qué ingrediente es fundamental en la preparación del plato típico "llapingacho"?

- a) Maíz
- b) Yuca
- c) Papa
- d) Plátano

¿Cuál de las siguientes bebidas es típica de la gastronomía ecuatoriana?

- a) Pisco sour
- b) Canelazo
- c) Mojito
- d) Caipiriña

¿Qué postre es muy popular en Ecuador y se elabora principalmente con maíz morado?

- a) Arroz con leche
- b) Helado de chocolate
- c) Colada morada
- d) Tarta de limón

¿Qué alimento básico fue cultivado por las antiguas civilizaciones ecuatorianas como los Incas y los Cañaris?

- a) Yuca
- b) Quinoa
- c) Papas
- d) Maíz

¿Cuál era el método principal de cocción utilizado por las culturas ancestrales ecuatorianas como los Manteños y los Valdivia?

- a) Asado
- b) Hervido
- c) Frito
- d) Cocido al vapor



¿Qué bebida fermentada era consumida por las civilizaciones precolombinas en Ecuador y aún se produce hoy en día?

- a) Chicha
- b) Canelazo
- c) Horchata
- d) Agua de panela

¿Qué planta aromática era utilizada por las culturas ancestrales en la preparación de alimentos y ceremonias religiosas?

- a) Albahaca
- b) Cilantro
- c) Huacatay
- d) Hierba luisa

¿Qué técnica de conservación de alimentos era comúnmente utilizada por las civilizaciones ancestrales en las regiones montañosas de Ecuador?

- a) Salazón
- b) Deshidratación
- c) Fermentación



02

REGIÓN SIERRA

UNIDAD II REGIÓN SIERRA



Figura 16 .Fuente.el universowww.goraymi.com/es-ec/ecuador/regiones/region-sierra

La región de la sierra ecuatoriana, con sus majestuosas montañas, valles fértiles y una altitud que oscila entre los 1500 y 4000 metros sobre el nivel del mar, ofrece un escenario único para una cocina rica y variada. Esta región es conocida por sus platos reconfortantes, que aprovechan los ingredientes locales y las técnicas culinarias tradicionales para crear sabores auténticos y satisfactorios.

Uno de los ingredientes más emblemáticos de la cocina de la sierra ecuatoriana es el maíz, que se cultiva en diferentes variedades y usada en muchos platos. Desde la tradicional "mote pillo", una preparación de maíz mote cocido y sazonado, hasta las deliciosas "humitas" y "tamales", envolturas de masa de maíz rellenas de carne, queso o vegetales, el maíz es un elemento fundamental en la dieta y la cultura de nuestra región.

Otro producto destacado es la papa, que se cultiva y es sorprendente variedad de formas y colores en las tierras altas ecuatorianas.

Además de estos ingredientes básicos, la cocina de la sierra ecuatoriana también incorpora una variedad de carnes,

incluyendo el cerdo, el cuy (conejillo de indias) y el pollo, así como una abundancia de vegetales frescos y hierbas aromáticas.

Los platos de la sierra ecuatoriana se caracterizan por su sencillez y su enfoque en resaltar los sabores naturales de los ingredientes locales. Las técnicas culinarias tradicionales, como el hervido, el asado y el guisado lento, se utilizan para crear platos reconfortantes y llenos de sabor que reflejan la vida en las montañas.

En resumen, la cocina de la sierra ecuatoriana es una celebración de los ingredientes locales, las técnicas culinarias tradicionales y la rica herencia cultural de la región. Con sus platos reconfortantes y sabrosos, esta cocina ofrece una experiencia gastronómica única que refleja la belleza y la diversidad de las tierras altas de Ecuador.

LAS EMPANADAS

Las empanadas son un plato típico de la gastronomía de varios países latinoamericanos que consisten en una masa de harina, agua, y en ocasiones manteca o grasa, que se rellena con



diversos ingredientes como carne, pollo, mariscos, verduras, queso, entre otros. La masa se dobla sobre el relleno friéndola, hasta que la masa esté dorada y crujiente.

EMPANADAS DE VIENTO

Las empanadas de viento es su masa, que se prepara con harina de trigo, manteca o mantequilla, y agua fría o caliente.

La masa se reposa y se estira finamente y se fríe en aceite caliente, lo que resulta en una textura crujiente y ligeramente inflada, de ahí el nombre "de viento". Este término se debe a que, al freírse, la masa se expande como un globo, creando una cavidad en su interior.

Una vez fritas, las empanadas de viento se rellenan con el ingrediente deseado y se sirven calientes. Se pueden acompañar con salsas picantes, aguacate, curtido de cebolla y tomate, o simplemente disfrutarlas solas.

Estas empanadas son una delicia popular en Ecuador, tanto como aperitivo en fiestas y eventos sociales, como para disfrutar en cualquier momento del día como una merienda sabrosa y reconfortante. Su combinación de masa crujiente y relleno jugoso las convierte en un plato irresistible para muchos paladares.

TIPOS DE EMPANADAS

Tenemos varias variedades como:

- Empanadas de morocho
- Empanadas de harina de maíz
- Empanadas de mote
- Empanadas de quinua

EMPANADAS DE MOROCHO

La empanada de morocho es una variante especial de las empanadas

tradicionales de la gastronomía ecuatoriana.

Las empanadas de morocho utilizan una masa hecha a base de morocho, que es un tipo de maíz blanco de grano grande.

Para preparar las empanadas de morocho, el maíz morocho se muele hasta obtener una textura similar a la harina, luego se mezcla con otros ingredientes como agua, sal y, a veces, un poco de manteca o grasa, para formar una masa suave y maleable. Esta masa se extiende y su relleno es variado.

EMPANADAS DE QUINUA

Las empanadas de quinua son una variante nutritiva y deliciosa de las empanadas tradicionales que se encuentran en la gastronomía. La quinua, un pseudocereal valorado por su alto contenido de proteínas, fibra y otros nutrientes, se incorpora a la masa de las empanadas para añadir un toque nutritivo y sabor único.

Para preparar las empanadas de quinua, se utiliza harina de quinua, que se mezcla con harina de trigo u otros ingredientes como maíz para formar una masa suave y maleable. Esta masa se extiende y se rellena con una variedad de ingredientes, que pueden incluir queso, carne, pollo, verduras u otros rellenos típicos de las empanadas.

Estas empanadas son una opción popular para aquellos que buscan una alternativa más saludable y nutritiva con una textura crujiente.

Su versatilidad permite experimentar con una amplia gama de rellenos, lo que las convierte en una opción versátil y deliciosa para disfrutar en cualquier momento, evento del día, compartirlo en familia.

EL MOTE

El mote es un ingrediente muy popular en la gastronomía ecuatoriana, especialmente en la región de la sierra. Consiste en maíz blanco pelado y cocido, que luego se deja reposar y secar, lo que resulta en granos de textura tierna pero firme.

En nuestro país Ecuador, el mote se utiliza en una amplia gama de platos, desde acompañamientos hasta platos principales. Por ejemplo, se puede servir como guarnición junto con carne de cerdo en fritadas, en sopas como la fanesca (un plato típico de Semana Santa), o como ingrediente principal en ensaladas como la ensalada de mote, que se prepara con mote cocido, cebolla, tomate, cilantro y limón.

VARIEDADES DE MOTE Y SUS PREPARACIONES

Además de su versatilidad en la cocina, el mote es apreciado por su valor nutricional. Es una buena fuente de carbohidratos complejos, fibra dietética y algunos minerales como el magnesio y el fósforo. Su textura tierna pero firme lo hace atractivo tanto para platos fríos como calientes, y su sabor suave complementa una amplia variedad de ingredientes y sabores.

En resumen, el mote es un ingrediente fundamental en la cocina ecuatoriana, apreciado por su versatilidad, valor nutricional y su papel en la creación de platos deliciosos y reconfortantes que reflejan la rica herencia culinaria del país.

MOTE PILLO

Es un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en

la región de la sierra tradicionalmente de la ciudad Cuenca.

Consiste en mote cocido y sazonado con una mezcla de ingredientes que le confieren un sabor delicioso y único.

Para preparar el mote pillo, primero se cocina el mote, que es maíz blanco pelado y cocido, hasta que esté tierno pero firme. Luego, se sazona con una variedad de ingredientes que pueden incluir cebolla picada, ajo, comino, cilantro, pimienta y sal al gusto.



Figura 17. Fuente: A fuego lento.com

MOTE SUCIO

Mote sucio es un plato popular de la gastronomía ecuatoriana, especialmente en el sur del país. Consiste en una preparación a base de mote cocido, mapaguira, cebolla blanca o larga, ajo, comino y otras especias, lo que le confiere un sabor rico y abundante.

El mote sucio se sirve caliente y se puede acompañar con aguacate, ensalada.

Es un plato sustancioso y satisfactorio que refleja la riqueza de la cocina tradicional ecuatoriana y es especialmente apreciado en reuniones familiares.



Figura 18. Fuente: A fuego lento.com

MOTE CON CHICHARRON

El mote con chicharrón es un plato reconfortante y lleno de sabor que refleja la rica herencia culinaria de Ecuador, y es especialmente apreciado en ocasiones especiales y reuniones familiares, así como en festividades y celebraciones regionales. Es una experiencia gastronómica auténtica que vale la pena probar para aquellos que buscan explorar la cocina tradicional ecuatoriana.



figura 19 Fuente:El Universo,San Juanitos.

MOTE CON CASCARA

El mote con cáscara es un plato sabroso y nutritivo que refleja la rica herencia culinaria de Ecuador, y es especialmente apreciado en ocasiones especiales y reuniones familiares

EL AJÍ

El ají es una salsa picante típica de la gastronomía Latina. Se elabora principalmente a partir de ajíes (pimientos) picantes, aunque también pueden incluir otros ingredientes como

tomate, cebolla, ajo, cilantro, comino, vinagre y jugo de limón, entre otros, dependiendo de la receta y la región.

En Ecuador, el ají es un condimento muy popular que se utiliza para dar sabor y picante a una amplia variedad de platos. Se sirve comúnmente como acompañamiento para carnes, aves, pescados, mariscos, empanadas, tamales, y otros platos típicos. Además de proporcionar un toque de calor y sabor, el ají agrega profundidad y complejidad a las comidas, realzando los sabores.



Figura 20. Fuente: Creador: Maksym Narodenko

VARIEDADES DE AJÍ

En la gastronomía ecuatoriana, así como en muchas otras cocinas latinoamericanas, existen varias variedades de ají, cada una con su propio nivel de picante, sabor y usos culinarios. Aquí te presento algunas de las variedades más comunes:

Ají criollo: Es una variedad básica de ají que se encuentra comúnmente en toda América Latina. Tiene un nivel de picante medio y un sabor ligeramente dulce. Se utiliza como un plus en una amplia variedad de platos como acompañamiento.

Ají manaba: Originario de la costa ecuatoriana, este ají es conocido por su intenso sabor y picante moderado. Se elabora principalmente con tomate, cebolla, cilantro, comino y ajíes frescos. Se



sirve con platos de mariscos, especialmente con ceviche.

Ají de tomate de árbol:

Para preparar este ají y tomate de árbol, primero debe cocinarse el ají y el tomate, luego licuar y agregar cebollas, limón, sal y cilantro

Ají de pepa de zambo

Este ají es típico de la región andina de nuestro país se caracteriza por su color amarillo intenso y su sabor picante y aromático. Se elabora con ajíes frescos y pepa de zambo (calabaza de cidra), que le da un toque especial. Se utiliza en una variedad de platos tradicionales de la sierra.

Ají de rocoto: El rocoto es un tipo de ají originario de los Andes y es conocido por su intenso sabor y su nivel de picante elevado. Se utiliza en platos tradicionales como la causa peruana y algunos platos ecuatorianos, especialmente en la región norteña.

Estas son solo algunas de las variedades de ají que se pueden encontrar en Ecuador y en la región latinoamericana en general. Cada una aporta un sabor y una experiencia únicos a los platos en los que se utiliza.



Figura 21. Fuente: andina gastronomía

Ají de Cuy

Este plato ancestral típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región andina del país.

Consiste en una preparación picante elaborada con carne de cuy (conejillo de indias), un animal pequeño que es considerado una delicia culinaria en muchas partes de América Latina.

Una vez que la carne de cuy está lista y la salsa de ají está bien sazonada, se sirve la carne acompañada de la salsa de ají, junto con arroz blanco, papas cocidas o mote.

El ají de cuy es un plato sabroso y picante que refleja la rica herencia culinaria de Ecuador y es especialmente apreciado en ocasiones especiales y festividades.

Ají de Carne

El ají de carne es un plato ancestral de la gastronomía de nuestro país que se caracteriza por su sabor picante y su deliciosa combinación de carne, ajíes y especias.

Se prepara con carne de res u otra carne de elección, como cerdo o pollo, y es una opción popular en muchos lugares del país.

Para preparar el ají de carne, se comienza cocinando la carne en trozos pequeños o desmenuzada, en una mezcla de cebolla, ajo y condimentos al gusto. Mientras la carne se cocina, se prepara la salsa de ají, que es la que le da su característico sabor picante.



Figura 22. Fuente: Revista maxionline

LOS POTAJES DE LA COCINA ECUATORIANA

Nuestra gastronomía es deliciosa, fantástica original, diversa y nutritiva; platos típicos como el yaguarlocro que es plato lleno de sabores y las papas con cuero la a este lo delicioso el queso que lo representan. La preparación de cada receta contempla, en diferentes cantidades, macro y micronutrientes indispensables en la dieta diaria de los ecuatorianos así que mencionaremos algunos platos típicos con un alto cálculo energético.

LA FANESCA

La fanesca es un plato tradicional ecuatoriano, especialmente popular durante esta Semana Santa, aunque se puede disfrutar durante todo el año en algunos lugares. Se considera uno de los platos más emblemáticos y representativos de la gastronomía ecuatoriana. La fanesca es una sopa espesa y nutritiva que combina una variedad de granos, pescado seco y verduras.

Los ingredientes principales de la fanesca incluyen:

Granos: Habas, lentejas, garbanzos y maíz tierno son los más comunes, aunque la combinación puede variar según la región y la preferencia personal.

Pescado seco:

Tradicionalmente, la fanesca se hace con bacalao seco, que se remoja y se desmenuza antes de añadirlo a la sopa. El bacalao aporta un sabor único y salado al plato.



Figura23. Pescado Seco

<https://www.eluniverso.com/vida/2018/03/21/nota/6678166/fanesca-cocido-granos-que-muestra-riqueza-ecuador/>

Verduras: Zapallo (calabaza), yuca, zanahorias, habas verdes, col y espinacas son algunas de las verduras que se utilizan en la preparación de la fanesca.

Leche: La leche es un ingrediente clave que ayuda a darle cremosidad a la sopa.

Especias: Comino, achiote y otros condimentos son utilizados para sazonar la sopa y darle un sabor característico.

La fanesca se cocina lentamente, permitiendo que los sabores se mezclen y desarrollen completamente. Se sirve caliente y se acompaña tradicionalmente con rodajas de plátano maduro, queso fresco, ají (salsa picante ecuatoriana) y hierbas frescas como cilantro o cebollín.

LOCRO DE PAPAS

El locro de papas es un plato tradicional de la gastronomía de nuestro país que

sirve como base para algunas sopas especialmente usadas.

Se trata de una sopa espesa y reconfortante elaborada principalmente con papas, queso, cebolla y achiote, una especia que le da un color amarillo anaranjado característico.

Ingredientes

- 500 g de papas
 - 500 ml de fondo de pollo
 - 50 g de cebolla blanca
 - 20 g de mantequilla
 - 10 g de ajo
 - 100 g de queso fresco
 - 1 u aguacate
 - 50 g de cilantro
-
- 50 ml de crema de leche
 - Sal, pimienta, comino

Procedimiento;

Prepare un refrito para el locro de papa, caliente el aceite o la mantequilla a fuego medio en una olla, añada la cebolla picada, los ajos picados, el comino y el achiote molido.

Cocine hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente 5 minutos.

Agregue las papas a la olla y mezclar bien con el refrito, continúe cocinando las papas por unos 5 minutos luego colocar el fondo, cocine las papas hasta que se ablanden, reducir la temperatura, añada la crema de leche, mezcle bien y deje cocinar por unos 5 minutos adicionales. Agregue sal pimienta, comino, cilantro al gusto

Servir caliente con aguacate, las cebollitas, queso.



Figura 24. . Fuente: botella Ecuador.com



CUESTIONARIO UNIDAD II

¿Qué es un potaje en la gastronomía ecuatoriana?

- A. Un potaje es un plato típico ecuatoriano que consiste en un guiso o estofado espeso, generalmente elaborado con una combinación de granos, verduras, carnes y especias.
- B. Un potaje es un plato típico colombiano que consiste en un guiso o estofado espeso, generalmente elaborado con una combinación de granos, verduras, carnes y especias.

¿Cuál es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana que se considera un potaje?

- A. La fanesca es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana y es considerado un potaje. Se prepara con una mezcla de granos, bacalao seco, zapallo, y otras verduras.
- B. La fanesca es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana y es considerado una entrada. Se prepara con una mezcla de granos, bacalao seco, zapallo, y otras verduras.

¿Qué hace que el seco de pollo, otro potaje ecuatoriano, sea diferente de otros guisos?

- A. El seco de pollo se diferencia por ser un guiso de pollo cocido lentamente en una salsa de cebolla, , ajo y comino. Se sirve con arroz, aguacate y ocas cocida.
- B. El seco de pollo se diferencia por ser un guiso de pollo cocido lentamente en una salsa de cebolla, tomate, ajo y comino. Se sirve con arroz, aguacate y yuca cocida.

¿Cuál es uno de los granos más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos?

- A. El maíz es uno de los cereales más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos, ya sea en forma de maíz tierno o seco
- B. El maíz es uno de los granos más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos, ya sea en forma de maíz tierno o seco



03



LAS SOPAS ECUATORIANAS



UNIDAD III

SOPAS BÁSICAS ECUATORIANAS

SOPA DE LLUSPAS

La sopa de lluspas plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, específicamente de la región andina del país.

La sopa de lluspas se sirve caliente y a menudo se acompaña con un ají en rodajas, queso fresco desmenuzado y hierbas frescas. Es un plato reconfortante y lleno de sabor que refleja la riqueza de los ingredientes locales y la tradición culinaria de la región andina de Ecuador.

SOPA MOTE PATA

La sopa mote pata plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región de la sierra.

Consiste en una sopa abundante y reconfortante que lleva mote, un tipo de maíz blanco pelado y cocido, y pata de res, que es carne de res cocida con hueso.

La sopa mote pata se sirve caliente y se puede acompañar con aguacate en rodajas, cebolla picada, cilantro fresco y limón. Es un plato reconfortante y lleno de sabor que es especialmente apreciado en los días fríos de la sierra ecuatoriana.



Figura 25.- las sopas del Ecuador
<https://matadornetwork.com/es/sopas-ecuatorianas-las-que-no-podras-resistirte/>

SOPAS DE BOLAS DE VERDE

La sopa de bolas de verde es un plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región de la costa, aunque también se disfruta en otras partes del país. Es una sopa reconfortante y sabrosa que lleva como ingrediente principal las bolas de verde, que están hechas a base de plátano verde.

La preparación de la sopa de bolas de verde comienza con la elaboración de las bolas de verde. Para ello, se pelan y se rallan plátanos verdes, que luego se amasan con queso rallado, huevo, sal y otros condimentos al gusto, hasta obtener una masa homogénea.

Esta masa se divide en porciones y se forman las bolas, que se reservan para agregar a la sopa más tarde.

CALDO DE 31

El "caldo de 31" plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, específicamente asociado con la celebración de fin de año. Se dice que este caldo tiene su origen en la ciudad de Quito, aunque es popular en varias regiones del país.

El nombre "caldo de 31" proviene de la fecha en que se consume tradicionalmente: el 31 de diciembre, como parte de las celebraciones de Año Nuevo.

Se considera que este caldo tiene propiedades revitalizantes y purificadoras, y se cree que ayuda a recuperarse de los excesos de las celebraciones de fin de año.

La receta del caldo de 31 puede variar según la región y los ingredientes disponibles, pero típicamente incluye una variedad de carnes como gallina, gallina criolla, cerdo y res, así como vegetales como zanahorias, papas, cebolla, cebollín y cilantro. Además, se pueden agregar condimentos como ajo, comino y laurel para dar sabor al caldo.

La preparación del caldo de 31 generalmente implica cocinar las carnes en agua con sal y otros condimentos hasta que estén tiernas, y luego agregar los vegetales para cocinarlos hasta que estén suaves y los sabores se hayan mezclado adecuadamente.



Figura 26 .Fuente: sopas ecuatorianas
<https://matadornetwork.com/es/sopas-ecuatorianas-las-que-no-podras-resistirte/>

El resultado es un caldo abundante y reconfortante, lleno de sabor y nutrientes.

El caldo de 31 se sirve caliente y se acompaña con rodajas de aguacate, ají picante y limón al gusto.

Es un plato que se disfruta en familia y con amigos durante las celebraciones de Año Nuevo, y se considera una parte importante de las tradiciones culinarias ecuatorianas.

EL SANCOCHO

En varios países, como Ecuador, se disfruta el sancocho, un plato típico de la gastronomía latinoamericana.

Colombia, República Dominicana, Puerto Rico y Venezuela, entre otros. Aunque puede haber variaciones regionales, el

sancocho generalmente consiste en un guiso abundante y reconfortante que combina una variedad de carnes, vegetales y tubérculos cocidos lentamente en un caldo sabroso.

En Ecuador, el sancocho es muy apreciado y se prepara de diversas maneras según la región y los ingredientes disponibles localmente. Por lo general, incluye carnes como pollo, res, cerdo o gallina, así como una variedad de vegetales y tubérculos como plátanos verdes, papas, yuca, choclo (maíz tierno), zanahorias y cebolla.

La preparación del sancocho ecuatoriano generalmente implica cocinar las carnes junto con los vegetales y tubérculos en una olla grande con agua, a menudo con hierbas aromáticas y especias como comino, laurel y cilantro. El plato se cocina a fuego lento durante varias horas hasta que los ingredientes estén tiernos y el caldo esté bien sazonado.

SOPA DE ARROZ DE CEBADA

La sopa de cebada es un tipo de sopa espesa que se produce en varias culturas europeas y se compone principalmente de cebada.



Figura 27 --Fuente. Sopas cookpad.com
<https://cookpad.com/ec/recetas/16555937-sopa-de-arroz-de-cebada>



Ingredientes

- Hueso Carnudo de. Chanco
- Zanahoria
- Diente de Ajo
- Pizca de Comino
- Arroz de Cebada
- Comino
- Aceite De Achiote
- Taza de Col Blanca
- Papa Chola
- Sal Y Pimienta
- Cebolla Blanca

PREPARACIÓN

En una olla caliente el aceite cebolla, dore el hueso carnudo.

Añada agua y cocine hasta que la carne esté suave.

Retire del fuego y reserve el caldo y la carne por separado.

En la olla sofría, con aceite de achiote, la cebolla, zanahoria y el ajo, luego agregue el caldo y el arroz de cebada y cocine

Agregue la papa, la col, y la carne, luego rectifique sabores con sal, pimienta y comino.

Una vez que la col esté cocida sirva la sopa caliente acompañada de ají.

SOPA DE ARROZ MOROCHO

Un plato tradicional en muchos países de América Latina, especialmente en la región andina, es la sopa de morocho.

El morocho, también conocido como maíz mote o maíz pelado, es el ingrediente principal de esta sopa. El morocho es un tipo de maíz de grano grande que se ha pelado y se cocina hasta que esté tierno.

Dado que la sopa de morocho es un plato que ha sido parte de la cocina tradicional de la región durante siglos, es difícil determinar su origen exacto. Se cree que tiene su origen en las culturas indígenas de

los Andes, donde el maíz era un alimento básico. Este plato se ha adaptado y modificado a lo largo del tiempo para adaptarse a diferentes regiones, incorporando ingredientes y métodos de cocina locales.

SOPA DE BOLAS DE MAÍZ O LLUSPAS

La sopa de bolas de maíz, también conocida como sopa de lluspas, es un plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente de la región de la Sierra. "Lluspast" es una palabra quechua que significa "pelotas de maíz". Esta sopa consiste en una base de caldo sazonado con hierbas y verduras, en la que se cocinan las bolas de masa de maíz rellenas.



Figura 28. Fuente cocina Nativa

<https://matadornetwork.com/es/sopas-ecuatorianas-las-que-no-podras-resistirte/>

El origen de la sopa de bolas de maíz se remonta a las culturas indígenas de los Andes ecuatorianos. El maíz ha sido un alimento básico en la dieta de estas comunidades durante siglos, y la técnica de hacer bolas de masa de maíz rellenas y cocinarlas en caldo es una forma de aprovechar este ingrediente de manera creativa y nutritiva.

LA FANESCA

ORIGEN

En la tradición cristiana, la Semana Santa es una importante celebración religiosa que conmemora la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo. Millones de

fieles observan esta semana, que culmina en el domingo de Pascua, con rituales, procesiones y prácticas espirituales profundamente arraigadas en la fe cristiana.

El Domingo de Ramos marca el inicio de la Semana Santa, que conmemora la entrada victoriosa de Jesús en Jerusalén. Durante este día, los seguidores realizan procesiones llevando palmas y ramos de olivo para recordar este momento bíblico.

Un plato típico de la cocina ecuatoriana es la fanesca, que se consume principalmente durante la Semana Santa. Es una sopa espesa y nutritiva hecha con una variedad de granos y verduras, leche de coco y pescado seco. Se destaca por ser una combinación única de ingredientes que muestra la diversidad agrícola y cultural de Ecuador.

Aunque es difícil determinar el origen exacto de la fanesca, se cree que se originó en la época colonial ecuatoriana, cuando los españoles trajeron nuevas técnicas de cultivo y una variedad de ingredientes a la región. Debido a que incorpora ingredientes que representan la diversidad cultural y religiosa de Ecuador, la fanesca se ha convertido en un plato emblemático de la Semana Santa del país.

Aunque es difícil determinar el origen exacto de la fanesca, se cree que se originó en la época colonial ecuatoriana, cuando los españoles trajeron nuevas técnicas de cultivo y una variedad de ingredientes a la región. Debido a que incorpora ingredientes que representan la diversidad cultural y religiosa de Ecuador, la fanesca se ha convertido en un plato emblemático de la Semana Santa del país.

Aunque es difícil determinar el origen exacto de la fanesca, se cree que se originó en la época colonial ecuatoriana,

cuando los españoles trajeron nuevas técnicas de cultivo y una variedad de ingredientes a la región. Debido a que incorpora ingredientes que representan la diversidad cultural y religiosa de Ecuador, la fanesca se ha convertido en un plato emblemático de la Semana Santa del país.

El Sábado Santo es un día para prepararnos para la Resurrección y esperar. En algunas comunidades cristianas, la Vigilia Pascual es una liturgia que comienza en la oscuridad de la noche y termina con la alegría del anuncio de la Resurrección de Jesús. Por último, pero no menos importante, el evento central de la fe cristiana es la Resurrección de Jesucristo, que se celebra el Domingo de Pascua. Es un día de celebración y alegría en el que los seguidores de Jesús se reúnen para celebrar la vida nueva que ha traído al mundo. La Pascua también es un momento para compartir en familia y con los demás, a menudo con comidas especiales y tradiciones festivas.



Figura 29 .- Semana Santa.

<https://www.significados.com/semana-santa>

LAS BEBIDAS DEL ECUADOR



Figura 30.-fuente Bebida tradicionales del Ecuador

<https://es.happygringo.com/blog/traditional-ecuadorian-drinks/>

Las bebidas de Ecuador tienen una gran importancia tanto cultural como económica en el país. Aquí hay algunas razones que destacan su relevancia:

Culturalmente significativas: Muchas bebidas ecuatorianas tienen raíces profundas en la historia y la cultura del país. Por ejemplo, la chicha, una bebida fermentada hecha de maíz, es parte integral de las tradiciones indígenas y ha sido consumida en la región durante siglos.

Del mismo modo, el té de guayusa, una infusión de la planta de guayusa, es una bebida ritual para varias comunidades indígenas en la Amazonía ecuatoriana.

Diversidad de ingredientes: Ecuador es un país con una gran diversidad geográfica, lo que se refleja en la variedad de ingredientes utilizados en sus bebidas. Desde frutas tropicales como el maracuyá y la guanábana hasta hierbas aromáticas como la hierba luisa y la menta, los ingredientes locales se utilizan para crear bebidas únicas y deliciosas.

COLADA MORADA

La colada morada es una bebida tradicional de Ecuador que se bebe especialmente el 2 de noviembre, Día de los Difuntos. Es una bebida espesa y nutritiva hecha con harina de maíz morado (también llamado maíz negro o maíz azul), frutas, especias y hierbas.

El origen exacto de la colada morada no está claramente definido, pero se cree que tiene sus raíces en las tradiciones indígenas de la región andina de Ecuador. El maíz morado ha sido un alimento básico en la dieta de los pueblos indígenas durante siglos, y se cree que su uso en la colada morada puede remontarse a épocas precolombinas.

CANELAZO

Bebida tradicional muy popular en Ecuador, especialmente en las regiones de la Sierra.

Se consume principalmente durante los meses fríos y en celebraciones como las fiestas navideñas y durante el año nuevo.

Esta bebida es conocida por su capacidad para calentar el cuerpo en climas fríos y por su delicioso sabor a canela, acompañado con aguardiente de caña, a menudo se le añaden otros ingredientes como naranjilla, naranja o piña, para darle un toque de sabor adicional.

ROSE ROQUITO

La bebida tradicional Rosero Quiteño es una preparación típica de la ciudad de Quito, capital de Ecuador. Esta bebida se caracteriza por ser una mezcla de aguardiente de caña, naranjilla, piña, azúcar y especias como clavo de olor y canela.



Figura 31. Bebidas Tradicionales del Ecuador
<https://es.happygringo.com/blog/taditional-ecuadorian-drinks/>

El origen exacto de la bebida Rosero Quiteño puede ser difícil de rastrear con precisión, pero se cree que tiene raíces en la época colonial ecuatoriana. Durante la colonia, los españoles introdujeron la destilación de aguardiente de caña en América Latina, y esta bebida se convirtió en una parte importante de la cultura y la economía de la región.

La bebida Rosero Quiteño ha sido parte de la tradición y la cultura quiteña durante siglos, y se ha convertido en un elemento distintivo de la identidad culinaria de la ciudad. Es comúnmente consumida en fiestas y celebraciones, así como en establecimientos de comida y bebida en toda la ciudad.

CHICHA DE JORA



figura 32.- <https://chefs.ec/chicha-de-jora/>

La chicha de jora es una bebida fermentada tradicional de los pueblos indígenas de los Andes, especialmente de países como Ecuador, Perú, Bolivia y Colombia. Su origen se remonta a las culturas precolombinas de la región andina, donde el maíz (jora) era un cultivo fundamental en la dieta y la vida cotidiana de estas comunidades.

El proceso de elaboración de la chicha de jora es relativamente simple: el maíz se remoja en agua y se deja fermentar naturalmente, gracias a los microorganismos presentes en el ambiente. La fermentación convierte los almidones del maíz en azúcares y produce alcohol, lo que da como resultado una bebida ligeramente alcohólica con un sabor dulce y ligeramente ácido.

CHAMPUS

La chicha de jora es una bebida fermentada tradicional de los pueblos indígenas de los Andes, especialmente de países como Ecuador, Perú, Bolivia y Colombia. Su origen se remonta a las culturas precolombinas de la región andina, donde el maíz (jora) era un cultivo fundamental en la dieta y la vida cotidiana de estas comunidades.

El proceso de elaboración de la chicha de jora es relativamente simple: el maíz se remoja en agua y se deja fermentar naturalmente, gracias a los microorganismos presentes en el ambiente. La fermentación convierte los almidones del maíz en azúcares y produce alcohol, lo que da como resultado una bebida ligeramente alcohólica con un sabor dulce y ligeramente ácido.

La chicha de jora no solo era una bebida común en las culturas precolombinas, sino que también tenía un significado ritual y ceremonial.

Se consumía en festividades religiosas, celebraciones comunitarias y ceremonias importantes, como los rituales de la fertilidad y las ceremonias funerarias.

PAJARO AZUL

La bebida tradicional "Pájaro Azul" de Guaranda es un cóctel típico de la ciudad de Guaranda, ubicada en la provincia de Bolívar en Ecuador.

A diferencia del cóctel homónimo mencionado anteriormente, la versión de Guaranda es una bebida sin alcohol y está estrechamente relacionada con las festividades locales, en particular durante el Carnaval de Guaranda.

El "Pájaro Azul" de Guaranda es una bebida refrescante y frutal que se prepara con ingredientes locales. Su color azul vibrante y su sabor único lo convierten en una opción popular durante las festividades. La receta puede variar, pero generalmente incluye jugo de maracuyá (fruta de la pasión), azúcar, agua y un toque de esencia o colorante azul para darle su característico color.

Durante el Carnaval de Guaranda, que es una de las festividades más importantes y animadas de Ecuador, el "Pájaro Azul" se sirve en abundancia como una bebida refrescante para los participantes y espectadores que disfrutan de las celebraciones.

Es una parte integral de la experiencia del Carnaval de Guaranda y forma parte de la rica tradición cultural de la región.

Es importante mencionar que el "Pájaro Azul" de Guaranda es una bebida sin alcohol, destinada a ser disfrutada por personas de todas las edades durante las festividades locales.



Figura 33. Bebida Tradicional del Ecuador

<https://cofradiadelconocimiento.wordpress.com/galeria/pajaro-azul/>

BEBIDA GUAYUSA

La guayusa es una bebida tradicional consumida por diversas comunidades indígenas de la región amazónica en Ecuador, así como en partes de Colombia y Perú. Esta bebida se elabora a partir de las hojas secas de la planta Ilex guayusa, que es un tipo de árbol de la familia del acebo.

La guayusa es una bebida apreciada por sus propiedades estimulantes y nutritivas. Contiene cafeína, teobromina y otros compuestos estimulantes que pueden proporcionar energía y mejorar la concentración. A diferencia del café, la guayusa también contiene L-teanina, un aminoácido que puede tener efectos relajantes y promover la concentración y el enfoque mental.



Figura 34. Bebida tradicional de la amazonia.

<https://latintrails.com/es/ecuadors-amazon-quayusa-el-superalimento/>

CHAMPÚS



Figura 35. champús bebida tradicional

<https://productosdluis.com/producto/champus-vaso-14oz/>

La bebida llamada "champús" es una bebida tradicional consumida en varios países de América Latina, especialmente en Colombia, Ecuador y Perú. Su origen es precolombino y se remonta a las culturas indígenas de la región andina.

El champús se prepara tradicionalmente a base de maíz, piña, lulo, panela (azúcar, canela y clavo de olor. Estos ingredientes se cocinan juntos para hacer una bebida espesa y dulce que puede servirse caliente o fría.

El origen exacto del champús no está claramente definido, pero se cree que se remonta a la época precolombina, cuando las culturas indígenas de los



CUESTIONARIO UNIDAD III



CUESTIONARIO UNIDAD III

¿Cuál es la bebida alcohólica más popular en Ecuador?

- a) El aguardiente de caña es una de las bebidas alcohólicas más populares en Ecuador. Se consume solo o como ingrediente en cócteles tradicionales como el "Tequila".
- b) El aguardiente de caña es una de las bebidas alcohólicas más populares en Ecuador. Se consume solo o como ingrediente en cócteles tradicionales como el "Canelazo".

¿Cuál es la bebida no alcohólica más tradicional en Ecuador?

- a) La chicha es una de las bebidas si alcohólicas más tradicionales en Ecuador. Se elabora a partir de maíz fermentado y puede tener variantes según la región.
- b) La chicha es una de las bebidas no alcohólicas más tradicionales en Ecuador. Se elabora a partir de maíz fermentado y puede tener variantes según la región.

¿Qué es la colada morada y cuándo se consume en Ecuador?

- a) La colada morada es una bebida típica de Ecuador, especialmente consumida durante el Día de los Difuntos (2 de noviembre). Se prepara con harina de maíz morado, frutas y especias.
- b) La colada morada es una bebida típica de Ecuador, especialmente consumida durante el Día de los Difuntos (6 de noviembre). Se prepara con harina de maíz morado, frutas y especias.

¿Cuál es el cóctel más emblemático de Ecuador?

- a) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente celeste y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.
- b) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente azul y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.

¿Qué bebida es popular en la región amazónica de Ecuador?

- a) La guayusa es una bebida tradicionalmente consumida en la región amazónica de Ecuador. Se elabora a partir de las hojas de la planta Ilex guayusa y se utiliza como estimulante natural.
- b) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente azul y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.

04



LOS ENVUELTOS ECUATORIANOS

UNIDAD IV

LOS ENVUELTOS ECUATORIANOS



Figura 36. Fuente, Los envueltos tradicionales del Ecuador

https://www.primicias.ec/nota_comercial/hablemos-de/asi-se-vive/sabores-del-ecuador/envueltos-ecuatorianos-tradicion/

Ecuador tiene una rica tradición culinaria que se extiende a lo largo de sus diversas regiones geográficas, cada una con sus propios ingredientes y técnicas de cocina.

Estos son solo algunos ejemplos de los deliciosos platos tradicionales que se pueden encontrar en Ecuador. La diversidad geográfica y cultural del país se refleja en su cocina, que está llena de sabores únicos y variados.

Los envueltos ecuatorianos son una delicia culinaria que refleja la rica diversidad gastronómica del país. Estos platillos se caracterizan por estar envueltos en hojas de plátano u otras hojas verdes, y suelen contener una variedad de ingredientes como carne, pollo, pescado, vegetales, y condimentos típicos de la región.

Esta forma de preparación, envolviendo los alimentos en hojas de plátano, no solo añade un sabor distintivo a los platos, sino

que también ayuda a mantener su humedad y a realzar sus aromas durante la cocción.

Los envueltos son una parte importante de la cultura gastronómica ecuatoriana y se pueden encontrar en diversas regiones del país, cada una con su propia versión única. Por ejemplo, en la región de la Sierra, es común encontrar envueltos rellenos con carne de cerdo, pollo o pescado, acompañados de vegetales y especias locales. Mientras tanto, en la región costera, los envueltos pueden incluir mariscos frescos y sabores tropicales.

Además de su delicioso sabor, los envueltos también son valorados por su practicidad y portabilidad. Son una opción popular para comidas rápidas, picnics o incluso como parte de celebraciones y fiestas.



En resumen, los envueltos ecuatorianos son una manifestación de la rica diversidad culinaria del país, ofreciendo una combinación única de sabores, ingredientes y técnicas de preparación que deleitan a los paladares locales y atraen a los visitantes que desean explorar la vibrante escena gastronómica de Ecuador.

LAS HUMITAS

Durante la época precolombina, las humitas eran un alimento importante y versátil para las comunidades indígenas de los Andes. Se elaboraban con maíz fresco, molido en una masa, a la que se agregaban otros ingredientes como queso, ají y hierbas aromáticas, antes de envolverla en hojas de maíz y cocinarla.

Con la llegada de los colonizadores españoles, la receta de las humitas se fusionó con influencias europeas y africanas, dando lugar a variaciones regionales y adaptaciones locales. Sin embargo, las humitas siguieron siendo un plato emblemático de la cocina andina y una parte importante de la identidad culinaria de la región.

Hoy en día, las humitas se disfrutan en toda América Latina, especialmente durante la temporada de cosecha de maíz, cuando este ingrediente está fresco y abundante. Son apreciadas por su sabor dulce y delicado, así como por su valor cultural e histórico como parte del legado culinario de las culturas indígenas de los Andes.

QUIMBOLITOS

Los quimbolitos son un postre tradicional ecuatoriano, similares a las humitas, pero más pequeños y dulces. Su origen se remonta a las culturas indígenas de la región andina de Ecuador, donde el maíz era un alimento fundamental en la dieta cotidiana.

La palabra "quimbolitos" proviene del quechua "quimbol", que significa "envuelto". Al igual que las humitas, los quimbolitos se caracterizan por estar envueltos en hojas de maíz y cocidos al vapor.

La preparación de los quimbolitos implica mezclar masa de maíz con azúcar, pasas, trozos de queso y a veces coco rallado u otros ingredientes, antes de verter la mezcla en hojas de maíz y atarlas para formar pequeños paquetes. Estos paquetes se cocinan al vapor hasta que estén firmes y cocidos por completo.

Los quimbolitos son una delicia dulce y aromática, apreciada por su textura suave y su sabor a maíz dulce. Son populares como postre o merienda en Ecuador, especialmente durante las fiestas y celebraciones tradicionales.

HALLACAS

Las hallacas son un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana que se consume especialmente durante la época navideña. Aunque las hallacas son más comúnmente asociadas con la cocina venezolana, también tienen una versión ecuatoriana que tiene sus propias características y tradiciones.

El origen de las hallacas ecuatorianas se remonta a la época colonial, cuando los españoles introdujeron la receta en América Latina. Se cree que las hallacas ecuatorianas fueron influenciadas por las tradiciones culinarias de las comunidades indígenas de la región andina, que ya tenían una larga tradición de envolver alimentos en hojas de plátano y cocinarlos al vapor.

Las hallacas ecuatorianas se elaboran con una masa de maíz sazónada, que se rellena con una mezcla de carnes, pollo, aceitunas, alcaparras, pasas, y otros ingredientes, todos ellos previamente cocidos y sazonados con especias. La

masa rellena se envuelve en hojas de plátano y se amarra antes de ser cocida al vapor.

TAMALES LOJANOS



Figura 37.fuente

<https://www.recetasnestle.com.ec/recetas/tamales-papa-aji-pepa-sambo>

Los tamales lojanos son una variante única de los tamales ecuatorianos que se originan en la provincia de Loja, ubicada en el sur de Ecuador. Estos tamales tienen características distintivas que los hacen destacar entre otras variedades de tamales en el país.

Los tamales lojanos se preparan tradicionalmente con una masa de maíz sazonada, que se rellena con una mezcla abundante de carne de cerdo, pollo, o ambos, sazonados con especias típicas de la región como comino, achiote, y cilantro. A veces, también se incluyen trozos de huevo cocido, pasas, aceitunas, y verduras como pimientos y cebollas.

La masa y el relleno se envuelven en hojas de plátano, que les proporcionan sabor y aroma adicionales, y se atan antes de ser cocidos al vapor. El resultado es un tamal grande y sabroso, que se sirve caliente y se disfruta especialmente durante ocasiones festivas.

BOLLOS DE PESCADO MANABITA



Figura 38. fuente.

https://farsuperov.life/product_details/18162098.html

Los bollos de pescado son un platillo tradicional ecuatoriano, especialmente popular en las regiones costeras del país. Estos bollos son una deliciosa combinación de pescado fresco, generalmente blanco y sin espinas, mezclado con una masa a base de plátano verde y otros ingredientes como cebolla picada, cilantro, ajo, comino, sal y pimienta, para darle sabor.

Una vez que la masa está bien mezclada, se forman pequeñas bolas que se aplastan ligeramente para formar los bollos. Estos se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera, mientras que el interior permanece suave y tierno.

LA TONGA

La tonga manabita es un plato tradicional de la gastronomía de la provincia costera de Manabí, en Ecuador. Se trata de una preparación deliciosa y típica de la región, que combina mariscos frescos con una variedad de vegetales y condimentos, todo cocido al vapor en una olla de barro.

La base de la tonga manabita es un guiso de mariscos, que puede incluir una variedad de ingredientes como camarones, calamares, pulpo, almejas y pescado blanco, entre otros. Estos mariscos se combinan con vegetales frescos como cebolla, tomate, pimientos y cilantro, así como con condimentos como ajo, comino, y achiote, que le dan un sabor característico a la preparación.

Una vez que todos los ingredientes están preparados y sazonados, se colocan en capas en una olla de barro, junto con un poco de caldo de pescado o mariscos, y se cocinan al vapor a fuego lento hasta que los mariscos estén tiernos y los sabores se mezclen de manera deliciosa.

CHIGÜILES



Figura 39. Los chigüiles
<http://cocinanativa.blogspot.com/2017/07/chigüiles-de-guaranda.html>

Los chigüiles son un platillo típico de la región costera de Ecuador, particularmente de la provincia de Manabí.

Se trata de una preparación deliciosa y tradicional que combina mariscos frescos con una variedad de ingredientes locales, creando un plato sabroso y distintivo.

Para preparar los chigüiles, se comienza con una base de arroz cocido al vapor, que sirve como lecho para los mariscos.

Los mariscos típicamente utilizados en los chigüiles incluyen camarones, cangrejo, pulpo, almejas y pescado blanco, aunque la variedad puede variar según la disponibilidad y las preferencias locales.

Los mariscos se cocinan con una mezcla de ingredientes aromáticos como cebolla, tomate, pimienta, ajo, cilantro y comino, entre otros. Esta mezcla se sazona con sal, pimienta y un toque de limón o lima para realzar los sabores.

MAYTO

Los maytos son platillos tradicionales de la gastronomía ecuatoriana, específicamente de la región costera del país. Se trata de una especie de empanada rellena de pescado y otros ingredientes locales, que se fríe hasta que esté dorada y crujiente por fuera y tierna por dentro.

La preparación de los maytos comienza con la elaboración de una masa a base de harina de maíz o yuca, que se mezcla con agua y sal para formar una masa suave y maleable. Esta masa se extiende en forma de círculos delgados y se rellena con una mezcla de pescado fresco desmenuzado, generalmente blanco y sin espinas, que se sazona con especias como ajo, comino, cilantro y limón.

Además del pescado, los maytos también pueden incluir otros ingredientes como cebolla, tomate, pimientos y cilantro, que se agregan al relleno para darle más sabor y textura.

AYAMPACO

Los ayampacos son una comida tradicional de Ecuador, particularmente de la región andina del país. Se trata de una preparación similar a una empanada, pero tiene una masa más gruesa y está rellena con una mezcla de ingredientes locales como papas, queso, cebolla y hierbas aromáticas.



La masa de los ayampacos se elabora típicamente con harina de maíz, agua, sal y a veces manteca de cerdo, lo que le da una textura densa y firme. Esta masa se extiende en forma de círculos grandes y se rellena con una mezcla de papas cocidas y machacadas, queso rallado, cebolla picada y hierbas como cilantro y cebollín.

Una vez que los ayampacos están rellenos, se doblan por la mitad y se sellan los bordes para evitar que el relleno se escape durante la cocción.

Los ayampacos son un bocado delicioso y muy popular en la región andina de Ecuador, especialmente en las zonas rurales donde los ingredientes son abundantes y frescos. Son apreciados por su sabor reconfortante y su textura crujiente por fuera y suave por dentro.

LONGOS ENVUELTOS

Un platillo tradicional de la cocina ecuatoriana, especialmente popular en la región andina del país, es el longo envuelto. Se trata de una receta parecida a una empanada, pero con una masa más delgada y crujiente rellena de una mezcla de carne, papas, cebolla y especias locales.

La masa de los longos envueltos se elabora típicamente con harina de trigo, agua, sal y a veces manteca de cerdo, lo que le da una textura ligera y crujiente. Esta masa se extiende en forma de círculos pequeños y se rellena con una mezcla de carne picada, papas cocidas y picadas, cebolla picada, especias como comino y cilantro, y a veces se añade huevo duro picado.

Una vez que los longos envueltos están rellenos, se doblan por la mitad y se sellan los bordes para evitar que el relleno se escape durante la cocción. Luego se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera.

Los longos envueltos son un bocado delicioso y muy popular en la región andina de Ecuador



CUESTIONARIO

UNIDAD IV



CUESTIONARIO UNIDAD IV

¿Qué son los envueltos en la gastronomía ecuatoriana?

- a) Platillos cubiertos con hojas de plátano
- b) Bebidas tradicionales
- c) Dulces típicos
- d) Ninguna de las anteriores

¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en la preparación de los envueltos?

- a) Maíz
- b) Trigo
- c) Arroz
- d) Avena

¿En qué regiones de Ecuador son populares los envueltos?

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Amazonía
- d) Todas las anteriores

¿Qué tipo de hojas se utilizan comúnmente para envolver los envueltos?

- a) Hojas de plátano
- b) Hojas de maíz
- c) Hojas de banano
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es una variedad popular de envueltos que se consume en la región andina?

- a) Humitas
- b) Tamales
- c) Bollos de pescado
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es el método de cocción más común para los envueltos?

- a) Fritura
- b) Horneado
- c) Cocido al vapor
- d) Todos los anteriores



¿Qué se utiliza para dar sabor a los envueltos?

- a) Especias y hierbas
- b) Frutas frescas
- c) Azúcar y miel
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es el propósito de envolver los alimentos en hojas?

- a) Aportar sabor
- b) Conservar la humedad
- c) Facilitar la cocción
- d) Todas las anteriores



05

POSTRES ECUATORIANOS

UNIDAD V

POSTRES ECUATORIANOS



Figura 40. Postres

<https://www.flickr.com/photos/eluniversocom/albums/72157630658067856/>

Los postres ecuatorianos suelen destacar por el uso abundante de frutas tropicales frescas como mango, maracuyá, guayaba y babaco, así como de ingredientes locales como chocolate, maíz, yuca y queso. Estos ingredientes se combinan de manera creativa para producir postres únicos y deliciosos que reflejan la diversidad geográfica y cultural del país.

En el Ecuador se encuentran algunos emblemáticos entre ellos tenemos las tres leches, el arroz con leche, los troches, las cocadas negras, blancas con un sabor único a coco, como no mencionar a los inigualables helados de paila que son tradicionalmente hecho en una paila de cobre; y la torta de morocho, un bizcocho elaborado con harina de maíz morocho y relleno de queso y dulce de leche.

Además de estos clásicos, hay una gran variedad de postres regionales que varían según la región y la temporada.

En la costa, por ejemplo, se disfrutan postres refrescantes como la granizada de frutas y el ceviche de frutas, mientras

que en la sierra se destacan postres reconfortantes como el bizcochuelo de guineo y la colada morada.

ESPUMILLA

La espumilla es un postre tradicional y popular en Ecuador, especialmente durante las festividades y celebraciones. Se caracteriza por su textura suave y esponjosa, similar a la espuma, de ahí su nombre. Este postre es una combinación deliciosa de merengue y pulpa de frutas, generalmente guayaba o frutas tropicales como piña o maracuyá.

Para preparar la espumilla, se comienza haciendo un merengue suave y esponjoso, batiendo claras de huevo con azúcar hasta obtener picos firmes. Luego, se añade la pulpa de fruta, que previamente ha sido cocida y reducida a puré, junto con otros ingredientes como jugo de limón y esencia de vainilla, para dar sabor. La mezcla se coloca en una manga pastelera con una boquilla rizada y se hacen pequeñas porciones sobre papel encerado o moldes individuales.



Estos se dejan reposar durante unas horas, o se exponen al sol, para que la espumilla tome consistencia y se vuelva más firme.

La espumilla se sirve típicamente en pequeños recipientes individuales o en cucuruchos de papel, y se adorna con frutas frescas, como rodajas de fresas o kiwi, o con un toque de canela en polvo.

DULCE DE MAIZ –CACA DE PERRO

El maíz dulce, conocido en algunas regiones como "caca de perro", es una variedad especial de maíz que se cultiva por su sabor dulce y su alto contenido de azúcar. A diferencia del maíz común, que se consume principalmente en forma de grano o como ingrediente en diversos platos, el maíz dulce se consume principalmente como una golosina o snack.

El maíz dulce se caracteriza por sus granos amarillos, tiernos y dulces, que pueden comerse crudos o cocidos. Es común encontrarlo en los mercados y puestos callejeros, donde se vende en mazorcas o envasado en bolsas como un aperitivo popular.

Para preparar el maíz dulce, las mazorcas se pelan y se cocinan en agua hirviendo o al vapor hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, se pueden comer solas o se les puede añadir sal, mantequilla u otros condimentos según el gusto personal.

FRUTOS EN ALMIBAR

Las frutas en almíbar son una deliciosa preparación culinaria que consiste en frutas frescas cocidas en una solución de azúcar y agua hasta que se vuelven tiernas y se impregnan con el dulce sabor del almíbar. Este método de conservación se utiliza para prolongar la vida útil de las frutas y crear un postre dulce y delicioso que se puede disfrutar en cualquier época del año.

La preparación de frutas en almíbar comienza seleccionando frutas frescas y maduras, que se pelan, se deshuesan y se cortan en trozos o rodajas según la preferencia. Estas frutas se colocan luego en una olla junto con una mezcla de azúcar y agua, y a veces se añaden especias como canela o clavo de olor para dar sabor adicional.

La mezcla se lleva a ebullición y se cocina a fuego lento hasta que las frutas estén tiernas y el almíbar se haya espesado ligeramente. Una vez cocidas, las frutas se envasan en frascos esterilizados y se cubren con el almíbar caliente. Los frascos se sellan herméticamente y se dejan enfriar antes de almacenarlos en un lugar fresco y oscuro.

HIGOS CON QUESO

Los higos con queso es una combinación clásica de sabores que combina la dulzura y la textura suave de los higos maduros con la cremosidad y el sabor salado del queso. Esta deliciosa combinación es popular en muchas culturas culinarias de todo el mundo y se disfruta tanto como aperitivo como postre.

Para preparar higos con queso, se seleccionan higos maduros y se lavan suavemente para eliminar cualquier suciedad. Luego se cortan por la mitad o en rodajas, dependiendo del tamaño y la preferencia. Por otro lado, se elige un queso que complementa los sabores dulces de los higos, como el queso azul, el queso de cabra o el queso brie.

Los higos se sirven en un plato y se coloca una porción de queso en la parte superior de cada higo. Esto se puede hacer de diferentes maneras: el queso puede ser cortado en trozos y colocado directamente sobre los higos, o se puede untar el queso sobre los higos en rodajas. Algunas personas optan por asar los higos

antes de agregarles el queso para realzar aún más su sabor.

PRISTIÑOS

Los pristiños son un dulce tradicional de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular durante las festividades y celebraciones, como las fiestas de Navidad y Año Nuevo. Estos deliciosos bocados son una especie de buñuelo frito, cubierto con una salsa espesa de panela (azúcar de caña sin refinar), que les da un sabor dulce y un toque caramelizado.

La preparación de los pristiños comienza con la creación de una masa a base de harina de trigo, huevos, leche, mantequilla o manteca de cerdo y azúcar, que se amasa hasta obtener una consistencia suave y homogénea. La masa se corta en formas alargadas o circulares, como una rosquilla pequeña, mientras se estira.

Estos trozos de masa se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera y tiernos por dentro.



Figura 41. Pristiños

Fuente. <https://yayaya.com.ec/recipe/pristinos/>

DULCE DE ZAPALLO

El dulce de zapallo es un postre tradicional de la gastronomía ecuatoriana que se elabora a partir de zapallo, también conocido como calabaza o auyama. Es un dulce reconfortante y delicioso que se disfruta especialmente durante la

temporada de invierno y las festividades navideñas.

Para preparar el dulce de zapallo, se comienza cortando el zapallo en trozos pequeños y se hierve en agua hasta que esté tierno.



Figura 42. Fuente. https://www.instagram.com/kwa.ec/p/CtkYaVzubmi/?img_index=1

PLATOS FUERTES

La cocina ecuatoriana se destaca por su variedad de platos fuertes, que reflejan la diversidad geográfica y cultural del país. Cada plato representativo de la cocina ecuatoriana cuenta una historia única y evoca la belleza y la diversidad del país. Ya sea disfrutando de un ceviche fresco junto al mar, saboreando una fritada en las montañas o deleitándose con un maito en la selva, la cocina ecuatoriana ofrece una experiencia culinaria inolvidable que refleja la pasión y el orgullo de su gente.

La cocina ecuatoriana es una exquisita amalgama de sabores, ingredientes y técnicas culinarias que reflejan la riqueza cultural y geográfica de nuestro país. Desde la costa hasta la sierra y la selva, Ecuador ofrece una variedad impresionante de platos representativos que cautivan los sentidos y deleitan los paladares. Los platos representativos de la cocina ecuatoriana son el resultado de una combinación única de influencias indígenas, españolas y africanas, que se

fusionaron a lo largo de los siglos para crear una tradición culinaria vibrante y diversa.



Figura 43. Cuy con papas
<https://es.dreamstime.com/platos-tradicionales-de-las-tierras-altas-ecuatorianas-cuy-asado-conejillo-indias-mote-guinea-cocido-bolas-ma%C3%ADz-maduras-image309570257>

La cocina ecuatoriana se destaca por su variedad de platos fuertes, que reflejan la diversidad geográfica y cultural del país. Aquí tienes una descripción general de algunos de los platos fuertes más populares:

Seco de Pollo o Res: Este plato consiste en carne de pollo o res cocida lentamente en una salsa espesa hecha con cerveza, achiote, cebolla, tomate, ajo y comino. Se sirve tradicionalmente con arroz, aguacate, plátano maduro frito y una ensalada fresca.

Fritada: La fritada es un plato típico de la región de la Sierra. Consiste en trozos de cerdo fritos en su propia grasa hasta que estén crujientes por fuera y tiernos por dentro. Se acompaña con mote (maíz cocido), tostado incorporar ingredientes locales como el maíz, las papas y el aguacate, y se acompañan con mote, tostado y una variedad de ensaladas y aderezos.

En la selva, la cocina se caracteriza por su uso de ingredientes tropicales como la yuca, el plátano y el cacao. Platos como el Maito de pescado y el ayampaco son

ejemplos del ingenio culinario de esta región.

LLAPINGACHOS

El llapingacho es un plato típico de Ecuador, especialmente popular en la región de la Sierra. Se trata de tortillas de papa cocidas a la plancha rellenas de queso y servidas con chorizo, huevo frito, aguacate, ensalada y una salsa de maní deliciosa.

PAPAS CON CUERO

Un plato típico de la cocina ecuatoriana, especialmente popular en la región de la Sierra, son las papas con cuero. Las papas se cocinan en su piel antes de freírlas en manteca de cerdo o aceite hasta que estén por fuera doradas y crujientes, pero por dentro suaves y tiernas.

El nombre "papas con cuero" hace referencia a la piel crujiente y dorada que se forma al freír las papas, lo que le da al plato su característica distintiva. Esta piel crujiente es muy apreciada por su sabor y textura, y agrega un toque extra de indulgencia al plato.

Las papas con cuero se sirven tradicionalmente como acompañamiento de platos principales. Se suelen servir calientes y se pueden acompañar con salsas como el ají de tomate o el ají de maní.



Figura 44.

Fuente.
<https://pronacatqma.com/recetas/recipe/2747-papas-con-cuero.html>



CARNE COLORADA

La carne colorada es un plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular.

Se caracteriza por su sabor vibrante y su textura jugosa, así como por el color rojizo intenso que le da su marinado especial.

Para preparar la carne colorada, se utiliza típicamente carne de res, como bistec o lomo, que se corta en trozos pequeños o en tiras delgadas. Estos trozos de carne se marinan en una mezcla de jugo de naranja agria, achiote, comino, ajo, cebolla y otras especias, que le dan a la carne su característico color rojo y su sabor único.

Una vez que la carne ha marinado durante varias horas o incluso durante toda la noche, se cocina a la parrilla, a la plancha o en una sartén caliente hasta que esté bien cocida por fuera pero jugosa por dentro.

La carne colorada se sirve tradicionalmente acompañada de arroz blanco, plátano maduro frito, aguacate en rodajas y una ensalada fresca.

SECOS DE POLLO

Un plato típico de la cocina ecuatoriana, especialmente popular en la región de la Sierra, es el seco de pollo.

Se caracteriza por su delicioso sabor y su textura suave y reconfortante. Este plato es una opción muy apreciada para almuerzos familiares, celebraciones y ocasiones especiales.

Para preparar el seco de pollo, se comienza cocinando trozos de pollo en una olla grande con una variedad de ingredientes aromáticos y sabrosos. Estos pueden incluir cebolla, ajo, pimientos, tomate, comino, cilantro y achiote, entre otros. La combinación de especias y

hierbas le da al pollo su sabor característico y delicioso.

Una vez que el pollo está bien cocido y tierno, se agrega caldo de pollo o agua y se deja cocinar a fuego lento hasta que la salsa se reduzca y se espese ligeramente. Esto permite que los sabores se concentren y se mezclen, creando un plato rico y sabroso.

LENGUA EN SALSA DE MANÍ

La lengua en salsa de maní es un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región de la Sierra. Se destaca por su combinación única de sabores y su textura tierna y jugosa.

Para preparar la lengua en salsa de maní, se comienza cocinando la lengua de res en agua con hierbas aromáticas y especias hasta que esté tierna. Una vez cocida, se pela la piel exterior y se corta la lengua en rodajas o trozos.

La salsa de maní se prepara con maní tostado y molido, que se mezcla con cebolla, ajo, comino, cilantro y otros condimentos. Esta mezcla se cocina lentamente con caldo de pollo o carne hasta que se espese y adquiera un sabor rico y cremoso.

Las rodajas de lengua se agregan a la salsa de maní y se cocinan a fuego lento hasta que se impregnen bien con los sabores de la salsa y estén calientes. Se sirve tradicionalmente con arroz blanco, papas cocidas, plátano maduro frito y una ensalada fresca.



CUESTIONARIO

UNIDAD V



CUESTIONARIO UNIDAD V

¿Qué plato ecuatoriano se elabora tradicionalmente con carne de cerdo frita en su propia grasa?

- a) Ceviche
- b) Fritada
- c) Cuy asado
- d) Seco de pollo

¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos se prepara con tortillas de papa rellenas de queso?

- a) Fritada
- b) Encebollado
- c) Llapingachos
- d) Ceviche

¿Qué plato ecuatoriano se caracteriza por su salsa espesa de maní y su carne tierna?

- a) Encebollado
- b) Lengua en salsa de maní
- c) Seco de pollo
- d) Cuy asado

¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos se prepara con la carne del conejillo de indias?

- a) Llapingachos
- b) Encebollado
- c) Cuy asado
- d) Seco de pollo

¿Qué plato ecuatoriano se destaca por su carne marinada en achiote y especias?

- a) Ceviche
- b) Llapingachos
- c) Fritada
- d) Carne Colorada

¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos es una sopa tradicionalmente consumida en la costa?

- a) Seco de pollo
- b) Lengua en salsa de maní
- c) Ceviche
- d) Cuy asado



06

REGIÓN AMAZÓNICA

UNIDAD VI

INTRODUCCIÓN



Figura.45 Wahorani

Fuente <https://amazonfrontlines.org/es/chronicles/8-razones-victoria-waorani/>

REGIÓN AMAZÓNICA

La región amazónica de Ecuador es una tierra de asombrosa biodiversidad y rica cultura, que abarca una vasta extensión de exuberantes selvas tropicales, ríos caudalosos y comunidades indígenas ancestrales. Este fascinante rincón del país no solo alberga una increíble variedad de flora y fauna, sino que también es hogar de una rica herencia cultural y tradiciones arraigadas en las poblaciones indígenas que han habitado la región durante milenios.

La Amazonía ecuatoriana se extiende por las provincias de Sucumbíos, Napo, Orellana, Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe, cubriendo aproximadamente el 13% del territorio nacional. Esta región es conocida por ser una de las áreas más biodiversas del mundo, con una asombrosa variedad de especies de plantas, animales y microorganismos que conviven en su densa selva tropical.

Los ríos Amazonas y Napo son las principales arterias fluviales de la región, proporcionando vida y sustento a una amplia gama de seres vivos, así como también sirviendo como vías de transporte vitales para las comunidades locales. La Amazonía ecuatoriana también alberga una serie de reservas naturales y parques nacionales, como el Parque Nacional Yasuní, que protegen una gran cantidad de especies en peligro de extinción y ecosistemas frágiles.

CEVICHE DE PALMITO

El ceviche de palmito es una variante del ceviche tradicional ecuatoriano que se caracteriza por utilizar palmitos en lugar de mariscos o pescado como ingrediente principal. Es una opción popular para aquellos que prefieren una versión vegetariana o simplemente desean disfrutar de una alternativa refrescante y sabrosa.

Para preparar el ceviche de palmito, se utilizan palmitos tiernos, que son el corazón comestible de ciertas especies

de palmeras. Los palmitos se cortan en rodajas finas o en trozos pequeños y se combinan con una variedad de ingredientes frescos y aromáticos.

Los ingredientes típicos que se utilizan en la preparación del ceviche de palmito incluyen cebolla morada picada, tomate picado, cilantro fresco, jugo de limón o lima, y sal al gusto.

CEVICHE VOLQUETERO

Para preparar el ceviche volquetero, se utilizan una variedad de mariscos frescos, como camarones, conchas negras, calamares y pulpo. Estos mariscos se cuecen brevemente en agua con sal hasta que estén tiernos, pero aún firmes. Luego, se cortan en trozos pequeños y se combinan con una mezcla de jugo de limón o lima, cebolla roja picada, tomate picado, cilantro fresco y ají picado al gusto.

La mezcla se sazona con sal, pimienta y un toque de salsa de tomate o ketchup para agregar un sabor ligeramente dulce y ácido. Algunas versiones del ceviche volquetero también incluyen jugo de naranja agria o vinagre para realzar los sabores.



Figura.46 Ceviche volquetero: Ceviche de atún

<https://www.laylita.com/recetas/ceviche-volquetero-de-atun/>

PINCHOS DE CHONTACURO

Los pinchos de chontacuro son un plato exótico y único de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región amazónica del país. Este plato se elabora con chontacuros, que son larvas comestibles.

Para preparar los pinchos de chontacuro, las larvas se extraen de los troncos de las palmeras donde habitan y se limpian cuidadosamente. Luego, se ensartan en palitos de madera o bambú y se asan a la parrilla o a la brasa hasta que estén crujientes por fuera y tiernas por dentro.

Los pinchos de chontacuro se sirven tradicionalmente con salsa de ají picante y limón, yuca, verde que complementa su sabor único y le da un toque de frescura y picante.

Algunas personas también los consumen crudos con un sabor a mantequilla y son acompañados con limón.



Figura.47 Manjares exóticos amazónicos: El Chontacuro

https://www.lahora.com.ec/esmeraldas/manjares-exoticos-amazonicos-el-chontacuro/#google_vignette

TILAPIA ASADA

La tilapia asada es un plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en las regiones costeras donde la



tilapia es un pescado comúnmente criado en estanques y piscinas.

Este plato resalta la frescura y el sabor natural de la tilapia, que se asa lentamente sobre una parrilla o en brasas hasta que esté tierna y ligeramente ahumada por fuera.

Para preparar la tilapia asada, se limpia y se sazona con sal, pimienta, ajo, limón y hierbas frescas como cilantro o perejil.

A veces se utiliza también achiote para darle un color rojizo característico y un sabor extra.

Una vez sazonada, la tilapia se asa lentamente sobre la parrilla o en brasas calientes, volteándola ocasionalmente para que se cocine de manera uniforme.



Figura.48 Foto: Tilapia asada - El Coca (Orellana), Ecuador

https://www.fotopaíses.com/foto/tilapia-asada-el-coca-ecuador-352070#google_vignette

REGIÓN COSTA ECUATORIANA

INTRODUCCIÓN

La región litoral o costa ecuatoriana es una tierra de asombrosa diversidad natural, cultural e histórica que se extiende a lo largo de la costa del océano Pacífico.

Esta región, que abarca las provincias de Esmeraldas, Manabí, Guayas, Santa Elena y El Oro, es una fusión de exuberantes playas, fértiles tierras agrícolas, ciudades vibrantes y una rica herencia cultural que se remonta a tiempos ancestrales.

Una de las características más distintivas de la costa ecuatoriana es su increíble diversidad geográfica, que va desde playas de arena blanca y aguas cristalinas hasta impresionantes manglares, estuarios y bosques tropicales.

La región está marcada por una amplia variedad de ecosistemas que albergan una increíble biodiversidad de flora y fauna, incluidas especies endémicas y en peligro de extinción.

Culturalmente, la costa ecuatoriana es un crisol de influencias indígenas, afrodescendientes y mestizas que se reflejan en su música, danzas, arte, gastronomía y tradiciones. La música tropical, como el pasillo, el cumbia y el currulao, es una parte integral de la identidad cultural de la región, así como las coloridas festividades y celebraciones que se llevan a cabo a lo largo del año.

La costa ecuatoriana también es conocida por su deliciosa gastronomía, que destaca por su frescura, sabor y variedad. Los mariscos frescos son una parte esencial de la dieta costeña, y platos como el ceviche, el encocado, el encebollado y el arroz con mariscos son algunas de las delicias culinarias más populares de la región.

La costa ecuatoriana ofrece una amplia gama de destinos turísticos que van desde hermosas playas y parques nacionales hasta encantadoras ciudades costeras y sitios históricos. Aquí tienes algunos de los lugares turísticos más destacados de la costa ecuatoriana:

Playas de Salinas: Salinas es uno de los destinos playeros más populares de Ecuador, conocido por su hermosa playa de arena blanca y aguas cristalinas. Es un lugar ideal para practicar deportes acuáticos como surf, buceo y jet ski.

Parque Nacional Machalilla: Ubicado en la provincia de Manabí, este parque nacional alberga una increíble diversidad de vida silvestre, playas vírgenes y sitios arqueológicos, incluida la famosa Isla de la Plata, conocida como la "Pequeña Galápagos".

Montañita: Este famoso pueblo costero es un paraíso para los surfistas y los amantes de la vida nocturna. Además de sus impresionantes olas, Montañita ofrece una atmósfera relajada y una gran variedad de bares, restaurantes y tiendas.

Parque Nacional Machalilla: Ubicado en la provincia de Manabí, este parque nacional alberga una increíble diversidad de vida silvestre, playas vírgenes y sitios arqueológicos, incluida la famosa Isla de la Plata, conocida como la "Pequeña Galápagos".

Playas de Esmeraldas: Esmeraldas es conocida por sus playas tropicales, como Atacames, Same y Tonsupa, que ofrecen aguas cálidas, arenas doradas y una gran variedad de actividades recreativas.

CEVICHE DE CAMARÓN

El ceviche de camarón es un plato famoso de la costa ecuatoriana que se destaca por su simplicidad, sabor vibrante y frescura. Los camarones frescos se marinan en una mezcla de jugo de limón o lima, junto con una variedad de ingredientes frescos y sabrosos, para crear este delicioso plato.

Para preparar el ceviche de camarón, los camarones frescos se pelan y se limpian, luego se cortan en trozos pequeños. Se colocan en un recipiente y se cubren con

jugo de limón o lima recién exprimido, que actúa como agente de cocción al desnaturalizar las proteínas de los camarones.



Figura 49. Ceviche
Fuente.

<https://cookpad.com/ec/recetas/16411968-ceviche-de-camaron-ecuatoriano>

CEVICHE DE PESCADO

El ceviche mixto de camarón y concha es una variante del ceviche tradicional que combina la frescura y el sabor del camarón con la textura y el sabor únicos de las conchas, también conocidas como mejillones o almejas, según la disponibilidad y la preferencia de cada región. En la costa ecuatoriana, este plato es muy apreciado por su delicioso sabor y su presentación vibrante.

Para preparar el ceviche mixto de camarón y concha, se utilizan camarones frescos y conchas limpias y frescas. Primero, se pelan y limpian los camarones, y las conchas se abren y se retiran del caparazón. Luego, se cortan en trozos pequeños y se colocan en un recipiente grande.

PREPARACIONES A BASE DE VERDE

EMPANADAS DE VERDE

Las empanadas de verde son un plato tradicional de la gastronomía ecuatoriana que destaca por su delicioso relleno y su original masa elaborada a base de plátano verde.



Esta variante de las empanadas se caracteriza por ser más saludable que las empanadas tradicionales, ya que no se fríen, sino que se hornean o se cocinan al vapor.

Para preparar las empanadas de verde, primero se debe cocinar el plátano verde. Se pela y se corta en trozos, luego se cocina en agua con sal hasta que esté tierno. Una vez cocido, se machaca hasta obtener una masa suave y homogénea.

Luego, se toma una porción de masa de plátano verde y se forma una bola que se aplana en la palma de la mano para crear una especie de disco. En el centro del disco se coloca el relleno, que puede variar según la preferencia personal pero que comúnmente incluye carne molida sazónada con cebolla, ajo, comino y otros condimentos, así como también se pueden encontrar rellenos de queso, pollo, vegetales, entre otros.

BOLONES

Los bolones son un plato típico de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región costa del país. Consisten en una especie de bolas o tortas hechas principalmente de plátano verde machacado y otros ingredientes que pueden variar según la receta y la región.

Para preparar los bolones, se comienza cocinando los plátanos verdes en agua con sal hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se pelan y se machacan hasta obtener una masa suave y homogénea.

A esta masa de plátano se le suele añadir manteca de cerdo o aceite, lo que le da una textura más suave y un sabor extra.

Luego, se toma una porción de masa de plátano y se forma una especie de bola o torta plana en la palma de la mano.

En el centro de la bola se coloca el relleno, que puede variar ampliamente y puede incluir carne de cerdo frita o chicharrón, queso, chorizo, o incluso mariscos en algunas variantes costeñas.

CAZUELA DE MARISCOS

La cazuela de mariscos es un plato típico de la costa ecuatoriana que destaca por su exquisito sabor marino y su abundancia de ingredientes frescos del mar.

Es una preparación que combina una variedad de mariscos, como camarones, langostinos, calamares, mejillones, almejas y pescado, cocinados en una deliciosa salsa a base de tomate, cebolla, ajo y especias.

Para preparar la cazuela de mariscos, primero se prepara la salsa de tomate, que puede incluir cebolla picada, ajo, pimientos y otros condimentos al gusto. Esta salsa se cocina lentamente hasta que los ingredientes se ablanden y los sabores se mezclen.

Una vez lista la salsa, se agregan los mariscos frescos, que se cocinan en la salsa hasta que estén tiernos y bien cocidos. Dependiendo de la receta y la preferencia personal, se pueden añadir otros ingredientes como papas, plátano verde, choclo, yuca o vegetales, que añaden textura y sabor al plato.

ENCEBOLLADO

El encebollado es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía ecuatoriana, especialmente popular en la región costera del país. Se trata de una sopa abundante y reconfortante que combina pescado (generalmente atún), yuca, cebolla roja y otros ingredientes frescos en una deliciosa base de caldo de pescado condimentado con cilantro y otros condimentos.



La preparación del encebollado comienza con la cocción del pescado, que se hierva en agua con ajo, cebolla y otros condimentos para crear un caldo de pescado sabroso. Mientras tanto, se corta la yuca en trozos y se hierva hasta que esté tierna.

Una vez que el pescado está cocido, se desmenuza y se reserva, y el caldo de pescado se condimenta con comino, achiote, cilantro picado, jugo de limón o naranja agria, y se deja hervir a fuego lento para que los sabores se mezclen.

En otro recipiente, se prepara una salsa de cebolla roja marinada en jugo de limón, sal y cilantro picado, que se utiliza como acompañamiento para el encebollado. Esta salsa agrega un toque refrescante y picante al plato, que complementa perfectamente el sabor del caldo y el pescado.

BICHE DE CAMARON Y PESCADO

El "biche de camarón" es un plato tradicional y delicioso de la costa ecuatoriana, específicamente popular en la provincia de Manabí.

Se caracteriza por su sabor único, resultado de una combinación de camarones frescos, plátano verde, maní, achiote y otros ingredientes típicos de la región.

Para preparar el biche de camarón, se comienza pelando los camarones y cocinándolos en un caldo con achiote, ajo, cebolla y otras especias, lo que le proporciona un sabor rico y aromático.

Mientras tanto, se cocina el plátano verde y se lo machaca hasta obtener una masa suave y homogénea.

Una vez listos los camarones y el plátano verde, se mezclan juntos con una cantidad generosa de maní molido, que

le da al plato su característico sabor y textura.

La mezcla se sazona con sal al gusto y se envuelve en hojas de plátano para darle forma de biche, que luego se cocina al vapor o se hornea hasta que esté bien cocido.

El biche de camarón se sirve caliente, acompañado de arroz blanco

ENSUMACAO

El plato típico llamado "Ensumacao" es una delicia culinaria originaria de la provincia de Manabí, en la costa ecuatoriana. Esta preparación destaca por su sabor único y la combinación de ingredientes frescos y aromáticos que le otorgan un carácter distintivo.

La Ensumacao se prepara tradicionalmente con pescado fresco, preferiblemente de la zona, como corvina, dorado o pargo, aunque también se puede utilizar otro tipo de pescado de agua salada. Este pescado se marina con una mezcla de jugo de limón, ajo machacado, cilantro picado, cebolla roja en rodajas finas y sal al gusto, dejándolo reposar durante un tiempo para que los sabores se integren completamente.

Mientras tanto, se prepara una salsa especial a base de tomate, cebolla, pimienta, comino, achiote y otros condimentos, que se cocina lentamente hasta que los ingredientes se reduzcan y se mezclen bien para formar una salsa espesa y sabrosa.

Una vez marinado el pescado y lista la salsa, se procede a cocinar el pescado en una sartén grande con un poco de aceite caliente hasta que esté bien dorado por ambos lados y cocido en su totalidad. Luego se agrega la salsa por encima del pescado y se deja cocinar unos minutos más para que los sabores se mezclen.



CHUPE DE PESACDO

El "chupe de pescado" es un plato típico de la cocina ecuatoriana, particularmente popular en la zona costera del país.

Se trata de una sopa espesa y reconfortante que combina pescado fresco con una variedad de vegetales, hierbas y especias, cocidos en un caldo de pescado aromático y sabroso.

Para preparar el chupe de pescado, se comienza cocinando el caldo de pescado, que se prepara con cabezas y espinas de pescado, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, apio y otras verduras, junto con hierbas aromáticas como cilantro, perejil y achiote, que le dan al caldo su sabor característico y su color vibrante.

Una vez listo el caldo, se agregan al mismo trozo de pescado fresco, como corvina, dorado o pargo, junto con papas, choclo, arvejas, yuca y otros vegetales al gusto.

Se deja cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén tiernos y bien cocidos, y los sabores se mezclen y se intensifiquen.

El chupe de pescado se sirve caliente, espolvoreado con cilantro fresco picado

y acompañado de arroz blanco, rodajas de limón y ají picante al gusto. Es un plato abundante y reconfortante que es perfecto para disfrutar en días fríos o como plato principal en una comida familiar o festiva.

AGUADO DE GALLINA

El "aguado de gallina" es un plato típico de la cocina ecuatoriana, particularmente popular en la zona costera del país.

Se trata de una sopa espesa y reconfortante que combina trozos de gallina o pollo con una variedad de vegetales, hierbas y especias, cocidos en un caldo sabroso y lleno de sabor.

La preparación del aguado de gallina comienza con la cocción de la gallina en agua con cebolla, ajo, zanahoria, apio, hierbas aromáticas y especias como comino y achiote, que le dan al caldo su sabor característico y su color vibrante.

Una vez cocida la gallina, se retira del caldo y se desmenuza en trozos pequeños, que se vuelven a incorporar al caldo junto con papas, choclo, arvejas, yuca y otros vegetales al gusto. Se deja cocinar a fuego lento hasta que los ingredientes estén tiernos y bien cocidos, y los sabores se mezclen y se intensifiquen.

SOLUCIONARIO

¿Cuál es el plato más emblemático de Ecuador en la semana santa?

- a) Seco de chivo
- b) Ceviche de camarón
- c) Arroz con menestra
- d) Fanesca

¿Qué ingrediente es fundamental en la preparación del plato típico "llapingacho"?

- a) Maíz
- b) Yuca
- c) Papa
- d) Plátano

¿Cuál de las siguientes bebidas es típica de la gastronomía ecuatoriana?

- a) Pisco sour
- b) Canelazo
- c) Mojito
- d) Caipiriña

¿Qué postre es muy popular en Ecuador y se elabora principalmente con maíz morado?

- a) Arroz con leche
- b) Helado de chocolate
- c) Colada morada
- d) Tarta de limón

¿Qué alimento básico fue cultivado por las antiguas civilizaciones ecuatorianas como los Incas y los Cañaris?

- a) Yuca
- b) Quinoa
- c) Papas
- d) Maíz

¿Cuál era el método principal de cocción utilizado por las culturas ancestrales ecuatorianas como los Manteños y los Valdivia?

- a) Asado
- b) Hervido
- c) Frito
- d) Cocido al vapor



¿Qué bebida fermentada era consumida por las civilizaciones precolombinas en Ecuador y aún se produce hoy en día?

- a) Chicha
- b) Canelazo
- c) Horchata
- d) Agua de panela

¿Qué planta aromática era utilizada por las culturas ancestrales en la preparación de alimentos y ceremonias religiosas?

- a) Albahaca
- b) Cilantro
- c) Huacatay
- d) Hierba luisa

¿Qué técnica de conservación de alimentos era comúnmente utilizada por las civilizaciones ancestrales en las regiones montañosas de Ecuador?

- a) Salazón
- b) Deshidratación
- c) Fermentación

CUESTIONARIO UNIDAD II

¿Qué es un potaje en la gastronomía ecuatoriana?

- a) Un potaje es un plato típico ecuatoriano que consiste en un guiso o estofado espeso, generalmente elaborado con una combinación de granos, verduras, carnes y especias.
- b) Un potaje es un plato típico colombiano que consiste en un guiso o estofado espeso, generalmente elaborado con una combinación de granos, verduras, carnes y especias.

¿Cuál es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana que se considera un potaje?

- a) La fanesca es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana y es considerado un potaje. Se prepara con una mezcla de granos, bacalao seco, zapallo, y otras verduras.
- b) La fanesca es el plato más emblemático de la gastronomía ecuatoriana y es considerado un potaje. Se prepara con una mezcla de granos, bacalao seco, zapallo, y otras verduras.

¿Qué hace que el seco de pollo, otro potaje ecuatoriano, sea diferente de otros guisos?

- a) El seco de pollo se diferencia por ser un guiso de pollo cocido lentamente en una salsa de cebolla, tomate, ajo y comino. Se sirve con arroz, aguacate y yuca cocida.
- b) El seco de pollo se diferencia por ser un guiso de pollo cocido lentamente en una salsa de cebolla, tomate, ajo y comino. Se sirve con arroz, aguacate y yuca cocida.



¿Cuál es uno de los granos más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos?

- a) El maíz es uno de los granos más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos, ya sea en forma de maíz tierno o seco
- b) El maíz es uno de los granos más comunes utilizados en los potajes ecuatorianos, ya sea en forma de maíz tierno o seco

CUESTIONARIO UNIDAD III

¿Cuál es la bebida alcohólica más popular en Ecuador?

- a) El aguardiente de caña es una de las bebidas alcohólicas más populares en Ecuador. Se consume solo o como ingrediente en cócteles tradicionales como el "Tequila".
- b) El aguardiente de caña es una de las bebidas alcohólicas más populares en Ecuador. Se consume solo o como ingrediente en cócteles tradicionales como el "Canelazo".

¿Cuál es la bebida no alcohólica más tradicional en Ecuador?

- a) La chicha es una de las bebidas si alcohólicas más tradicionales en Ecuador. Se elabora a partir de maíz fermentado y puede tener variantes según la región.
- b) La chicha es una de las bebidas no alcohólicas más tradicionales en Ecuador. Se elabora a partir de maíz fermentado y puede tener variantes según la región.

¿Qué es la colada morada y cuándo se consume en Ecuador?

- a) La colada morada es una bebida típica de Ecuador, especialmente consumida durante el Día de los Difuntos (2 de noviembre). Se prepara con harina de maíz morado, frutas y especias.
- b) La colada morada es una bebida típica de Ecuador, especialmente consumida durante el Día de los Difuntos (6 de noviembre). Se prepara con harina de maíz morado, frutas y especias.

¿Cuál es el cóctel más emblemático de Ecuador?

- a) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente celeste y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.
- b) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente azul y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.

¿Qué bebida es popular en la región amazónica de Ecuador?

- a) La guayusa es una bebida tradicionalmente consumida en la región amazónica de Ecuador. Se elabora a partir de las hojas de la planta Ilex guayusa y se utiliza como estimulante natural.
- b) El cóctel "Pájaro Azul" es uno de los más emblemáticos de Ecuador. Aunque su composición puede variar, es comúnmente azul y se asocia con la ciudad de Guaranda durante el Carnaval.

¿Qué son los envueltos en la gastronomía ecuatoriana?

- a) Platillos cubiertos con hojas de plátano
- b) Bebidas tradicionales
- c) Dulces típicos
- d) Ninguna de las anteriores

¿Cuál de los siguientes ingredientes es comúnmente utilizado en la preparación de los envueltos?

- a) Maíz
- b) Trigo
- c) Arroz
- d) Avena

¿En qué regiones de Ecuador son populares los envueltos?

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Amazonía
- d) Todas las anteriores

¿Qué tipo de hojas se utilizan comúnmente para envolver los envueltos?

- a) Hojas de plátano
- b) Hojas de maíz
- c) Hojas de banano
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es una variedad popular de envueltos que se consume en la región andina?

- a) Humitas
- b) Tamales
- c) Bollos de pescado
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es el método de cocción más común para los envueltos?

- a) Fritura
- b) Horneado
- c) Cocido al vapor
- d) Todos los anteriores

¿Qué se utiliza para dar sabor a los envueltos?

- a) Especias y hierbas
- b) Frutas frescas
- c) Azúcar y miel
- d) Todas las anteriores



¿Cuál es el propósito de envolver los alimentos en hojas?

- a) Aportar sabor
- b) Conservar la humedad
- c) Facilitar la cocción
- d) Todas las anteriores

¿Cuál es uno de los beneficios de los envueltos en la gastronomía ecuatoriana?

- a) Son económicos de preparar
- b) Son nutritivos y sabrosos
- c) Son fáciles de transportar
- d) Todas las anteriores

¿Cuál de los siguientes postres ecuatorianos es un pastel empapado en una mezcla de tres tipos de leche?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Torta de morocho
- d) Espumilla

¿Cuál de estos postres ecuatorianos se elabora tradicionalmente en una paila de cobre?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho

¿Qué postre ecuatoriano se prepara comúnmente con harina de maíz morocho y se rellena de queso y dulce de leche?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho

¿Cuál de estos postres ecuatorianos se elabora con merengue y pulpa de frutas como guayaba o maracuyá?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho

¿Qué postre ecuatoriano se destaca por su textura esponjosa y su sabor dulce y almibarado?

- a) Tortas caseras
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho



¿Cuál de estos postres ecuatorianos se sirve comúnmente durante las festividades y celebraciones?

- a) alfajores
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho
- e) bebidas tradicionales

¿Qué postre ecuatoriano se elabora tradicionalmente con panela y se disfruta especialmente en Navidad y Año Nuevo?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) morocho y arroz con leche

¿Qué postre ecuatoriano se sirve en pequeños recipientes individuales o en cucuruchos de papel?

- a) Tres leches
- b) Helado de paila
- c) Espumilla
- d) Torta de morocho

¿Qué plato ecuatoriano se elabora tradicionalmente con carne de cerdo frita en su propia grasa?

- a) Ceviche
- b) Fritada
- c) Cuy asado
- d) Seco de pollo

¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos se prepara con tortillas de papa rellenas de queso?

- a) Fritada
- b) Encebollado
- c) Llapingachos
- d) Ceviche

¿Qué plato ecuatoriano se caracteriza por su salsa espesa de maní y su carne tierna?

- a) Encebollado
- b) Lengua en salsa de maní
- c) Seco de pollo
- d) Cuy asado



¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos se prepara con la carne del conejillo de indias?

- a) Llapingachos
- b) Encebollado
- c) Cuy asado
- d) Seco de pollo

¿Qué plato ecuatoriano se destaca por su carne marinada en achiote y especias?

- a) Ceviche
- b) Llapingachos
- c) Fritada
- d) Carne Colorada

¿Cuál de los siguientes platos ecuatorianos es una sopa fría tradicionalmente consumida en la costa?

- a) Seco de pollo
- b) Lengua en salsa de maní
- c) Ceviche
- d) Cuy asado

CUESTIONARIO UNIDAD V

¿Cuál de los siguientes platos es un plato típico de la región amazónica de Ecuador?

- a) Ceviche
- b) Fritada
- c) Maito de pescado
- d) Seco de pollo

¿Qué plato amazónico se elabora envolviendo pescado con hojas de bijao y cocinándolo al vapor?

- a) Cuy asado
- b) Seco de chivo
- c) Maito de pescado
- d) Encebollado

¿Qué plato amazónico se prepara con plátano verde y carne de cerdo envuelta en hojas de bijao?

- a) Ceviche de camarón
- b) Encebollado
- c) Tamal de yuca
- d) Ayampaco



¿Cuál de los siguientes platos es una sopa típica de la región amazónica ecuatoriana?

- a) Ceviche
- b) Seco de pollo
- c) Encebollado
- d) Chontacuro en salsa de maní

¿Qué plato amazónico se elabora con plátano maduro, queso y maní?

- a) Seco de chivo
- b) Ayampaco
- c) Cuy asado
- d) Encebollado
- e) ninguno de los anteriores

¿Qué plato amazónico se prepara con pescado envuelto en hojas de plátano y cocinado a la parrilla?

- a) Maito de pescado
- b) Ceviche de camarón
- c) Fritada
- d) Seco de pollo

¿Qué plato amazónico se elabora con carne de caza envuelta en hojas de bijao y cocida al vapor?

- a) Cuy asado
- b) Seco de chivo
- c) Tamal de yuca
- d) Maito de pescado

¿Qué plato amazónico se prepara con carne de pescado marinada en jugo de limón y especias?

- a) Fritada
- b) ayampaco
- c) Ceviche de camarón
- d) Encebollado



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

- "Ecuador: Cocina, tradición y variedad" de Liliana Villegas de Rosales.
- "Cocina Ecuatoriana: 120 Recetas para Preparar en Casa" de Ana Belén Higuera.
- "Sabores de mi tierra(2019) Recetas ecuatorianas" de Claudia Ocampo.
- "La Cocina de Ecuador" de K. M.(2019) Bomford.
- "Cocina Ecuatoriana: (2020) Recetas auténticas y sencillas para disfrutar de la gastronomía de Ecuador" de Jamie Johnson.
- "Cocina ecuatoriana: (2019) Aprende a cocinar platos tradicionales y deliciosos" de María Martínez.
- "Cocina de la abuela: (2020 Recetas tradicionales ecuatorianas" de Sonia González.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PELILEO

ISBN: 978-9942-686-01-5



Educación gratuita y de calidad