



INSTITUTO TECNOLÓGICO DE HOTELERÍA Y  
TURISMO ITHI

GASTRONOMÍA

**ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LA GASTRONOMÍA  
TRADICIONAL DE PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE  
BAHÍA BRASIL Y DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS EN  
ECUADOR.**

TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
TECNÓLOGA EN GASTRONOMÍA.

ELABORADO POR:

Jessica Días

TUTOR:

Lcdo.: David Dueñas

Quito- Ecuador

2011.

## **Dedicatoria.**

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, por acompañarme en cada una de mis locuras y ser siempre mis más fervientes hinchas.

A mi madre, por ser mi aliento y mi fiel consejera, por estar a mi lado en cada reto nuevo.

A mi hermana Belén por ser mi ejemplo, por su comprensión y su apoyo a prueba de todo.

A mis hermanos Gabriel, Lizeth y Antonio por ser la alegría, por sus ocurrencias que hacen de cada momento un instante inolvidable.

A René y Lili, por escucharme, soportarme y convertirse en mis mejores amigos.



## **Agradecimiento.**

Agradezco a Dios por ser mi guía y mi fortaleza para haber cumplido esta meta en mi vida.

A mi madre por cada oportunidad brindada

A mis compañeros de clase por tantos momentos compartidos y hacer grata mi permanencia en la Universidad.

A mis profesores por sus enseñanzas pero en especial por sus consejos que hicieron de mí una mejor persona

A mi profesor tutor David Dueñas que sin conocernos me ha guiado de la mejor manera y con gran delicadeza en el desarrollo de este trabajo.

Por último quiero agradecer a todos mis compañeros y amigos de viaje por sus ocurrencias y por cada momento disfrutado.

## **Certificado de Aprobación de Tesis**

**Sr. Lcdo.**

**David Dueñas**

Director del Estudio Comparativo “**LA GASTRONOMIA TRADICIONAL DE PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE BAHIA DE BRASIL Y LA CIUDAD DE ESMERALDAS EN ECUADOR**”, requisito previo a la obtención del Título de Tecnólogo en gastronomía.

### **CERTIFICA:**

Que el presente trabajo ha sido elaborado por el autor, tomando en cuenta las sugerencias realizadas durante el proceso de investigación. Por lo tanto, queda aprobado y se autoriza su presentación.

Quito, Mayo 2011

---

Lcdo. David Dueñas

TUTOR

## **Declaración de Autoría.**

Yo, **JESSICA ALEXANDRA DIAS NIEVE**, declaro que soy el autor del presente trabajo, que lo he realizado en su totalidad y no lo he publicado para obtener otros grados o títulos.

---

Jessica Alexandra Días Nieve

# ACTA DE CESION DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA.

Conste por el presente documento la cesión de derechos en Trabajo Fin de Carrera, de conformidad las siguientes cláusulas:

**PRIMERA:** El señor Lcdo.: David Dueñas, por sus propios derechos, en calidad de Tutor del Trabajo Fin de Carrera; y la señorita, Jessica Alexandra Días Nieve, por sus propios derechos, en calidad de autora del Trabajo Fin de Carrera.

## **SEGUNDA:**

**UNO.-** La señorita Jessica Alexandra Días Nieve, realizo el Trabajo Fin de Carrera Titulado: **ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LA GASTRONOMIA TRADICIONAL DE PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE BAHÍA BRASIL Y DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS EN ECUADOR**, para optar por el titulo de TECNÓLOGO(A) EN GASTRONOMIA en el instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, bajo la autoría del señor: Lcdo. David Dueñas.

**DOS:** Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, que los trabajos Fin de Carrera se apliquen, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

**TERCERA:** Los comparecientes, Lcdo.: David Dueñas en calidad de Tutor del Trabajo Fin de Carrera, y la señorita Jessica Alexandra Días Nieve, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el Trabajo Fin de Carrera titulado: **ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE LA GASTRONOMIA TRADICIONAL DE PLATOS TÍPICOS DE LA CIUDAD DE BAHÍA BRASIL Y DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS EN ECUADOR**, y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

**CUARTA:** Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

-----  
Lcdo.: DAVID DUEÑAS

-----  
JESSICA ALEXANDRA DIAS NIEVE

Quito, 23 de mayo del 2011.

## TABLA DE CONTENIDOS

Dedicatoria. _____	I
Agradecimiento. _____	II
Certificado de Aprobación de Tesis _____	III
Declaración de Autoría. _____	IV
<b>ACTA DE CESION DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA.</b> _____	<b>V</b>
Introducción. _____	1
Justificación. _____	2
<b>OBJETIVOS</b> _____	<b>3</b>
<b>Objetivo General:</b> _____	<b>3</b>
Objetivos Específicos: _____	3
<b>MARCO TEORICO.</b> _____	<b>4</b>
<b>Gastronomía Tradicional</b> _____	<b>4</b>
Qué conforma la gastronomía tradicional _____	4
Cómo puede un pueblo identificarse con su gastronomía _____	5
<b>BRASIL</b> _____	<b>6</b>
<b>Datos Básicos</b> _____	<b>6</b>
<b>Límites Geográficos</b> _____	<b>6</b>
<b>Clima</b> _____	<b>6</b>
<b>Idioma</b> _____	<b>6</b>
<b>Historia Brasil</b> _____	<b>7</b>
Descubrimiento _____	7
Historia moderna _____	8
Historia contemporánea _____	8
Principales Productos Agrícolas: _____	9
Arroz _____	9
Café _____	9
Caña de azúcar _____	9
Soja _____	10
Maíz _____	10
Frijoles _____	10
Cítricos _____	10
Gastronomía Brasileña _____	11
<b>Gastronomía de Brasil de Norte a Sur</b> _____	<b>12</b>
Norte _____	12
Nordeste _____	12
Centro-Oeste _____	12
Sudeste _____	12
Sur _____	12
<b>Bebidas Típicas</b> _____	<b>13</b>
<b>BAHIA</b> _____	<b>14</b>

Datos Generales:	14
Limites:	14
Superficie y Población:	14
Historia:	14
Clima:	15
Turismo:	15
Lugares turísticos:	16
Historia de La Gastronomía Bahiana	17
Gastronomía Bahiana:	18
<b>Platos Típicos:</b>	<b>18</b>
La Moqueca:	18
El Acareje:	18
Camarones bobo:	19
Cocada blanca:	19
La pamonha:	19
Arroz doce:	19
<b>Recetas Estándar Brasil.</b>	<b>21</b>
Moqueca Bahiana:	21
Acareje de Camarón:	22
Camarones bobo:	24
<b>Cocada:</b>	<b>26</b>
Pamonha:	27
Arroz doce:	28
<b>Ecuador.</b>	<b>29</b>
Datos básicos	29
<b>Límites geográficos</b>	<b>29</b>
Clima	29
<b>Idioma</b>	<b>29</b>
Historia	30
El Imperio Inca	30
La Conquista	30
La Independencia	31
Principales Productos agrícolas	32
Banano	32
Cacao	32
Camarón	33
Café	33
Flores	33
<b>Gastronomía ecuatoriana</b>	<b>34</b>
<b>Gastronomía regional de Ecuador</b>	<b>36</b>
Sierra	36
Costa	36
Oriente	36
<b>Bebidas típicas de Ecuador</b>	<b>37</b>
<b>Esmeraldas</b>	<b>38</b>
Datos generales:	38
Límites Provinciales:	38
Clima:	38

Historia:	38
<b>Turismo:</b>	<b>39</b>
Lugares turísticos:	39
Playa de Atacames	39
Playa de Same	39
Playa de Súa	39
Playa de Tonchigüe	40
Playa de Tonsupa	40
Estero de Plátano	40
Museo de la Arqueología Regional	40
Aventura de la Vida Real	40
<b>Gastronomía:</b>	<b>41</b>
<b>Platos Típicos:</b>	<b>41</b>
Encocado de camarón:	41
Biche de pescado:	41
Bala de plátano verde:	41
Humitas:	42
Arroz con leche:	42
Cocada:	42
<b>Recetas estándar Ecuador.</b>	<b>44</b>
Encocado de Camarón:	44
Biche de pescado:	45
Bala de Plátano Verde:	46
Arroz con leche:	47
Cocada esmeraldeña:	48
Humitas:	49
<b>ESTUDIO COMPARATIVO GASTRONOMIA TIPICA DE BAHIA</b>	
<b>BRASIL Y ESMERALDAS ECUADOR</b>	<b>55</b>
Gastronomía Antecedentes	55
Ingredientes Utilizados en su Gastronomía	55
Técnicas de cocción	56
Características	57
Bahía	57
Esmeraldas	57
PLATOS TIPICOS	58
BAHIA	58
ESMERALDAS	58
<b>Análisis Comparativo.</b>	<b>61</b>
<b>Glosario</b>	<b>65</b>
<b>Conclusiones:</b>	<b>66</b>

<b>Recomendaciones:</b>	<b>66</b>
<b>Bibliografía.</b>	<b>67</b>
<b>LIBROS:</b>	<b>67</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>70</b>
<b>FOTOGRAFIAS</b>	<b>70</b>

## Introducción.

La cocina de Bahía en Brasil y la de Esmeraldas en Ecuador, tiene una gastronomía muy similar, y ambas tienen una importante influencia de la cocina africana, donde muchísima gente prepara platos con bananas, cocos, pescado, aceite y pimientos asados.

Esta cocina tradicional se ha mantenido hasta la actualidad en ambas ciudades podemos encontrar personas q nos hablen sobre los platos más representantes como son: La Moqueca bahiana, El Acareje de Camarón, Camarones Bobos, La Pamonha, La cocada, El arroz Doce en Bahía y Encocado de Camarón, Biche de Pescado, Bala de Plátano, Humitas, Arroz con Leche, Cocada en Esmeraldas.

Los habitantes de ambas ciudades preparan sus platillos con coco, aceite de dendê, plátano verde, yuca, especias picantes como pimienta, ají, en cuanto a carnes por el clima y la ubicación de las ciudades se puede disponer de los mismos de una manera muy fresca.

Una de las característica principales en este tipo de gastronomía es que estos platillos se puede encontrar en cualquier lugar sea en la calle o en restaurantes sin ningún problema.

Los métodos de cocción que tenemos presentes en ambas cocinas son al vapor, estofado, parilla, al horno.

La presencia de gente con rasgos africanos es muy marcada en ambas ciudades, ellos están aquí desde hace muchos años podríamos hablar desde la época de los esclavos, pues ellos llegaron e impusieron su cultura y con ella su gastronomía, hoy muy apreciada en ambos países.

A su vez la gastronomía es muy exótica por ser el principal ingrediente de esta cocina los frutos del mar con sabores intensos y especiados.

## **Justificación.**

Dentro de las manifestaciones culturales se encuentra la gastronomía típica de cada pueblo, ciudad, país, como muestra de la idiosincrasia del pueblo y cuyo potencial como atractivo turístico ha sido demostrado por países que la han incorporado dentro de su oferta, creando rutas turísticas que le permiten al visitante conocer y degustar los platos, dulces y bebidas típicas.

Es por ello que este trabajo tiene el propósito de investigar los antecedentes de la cocina tradicional de Bahía de Brasil y de Esmeraldas en Ecuador, ya que ambas tienen similitudes muy importantes y son parte fundamental de su cultura.

# OBJETIVOS

## Objetivo General:

- Realizar un análisis comparativo entre la gastronomía tradicional de la ciudad de Bahía (Brasil) y la de Esmeraldas (Ecuador).

## Objetivos Específicos:

- Averiguar los antecedentes de las culturas que impusieron la gastronomía de estas ciudades.
- Identificar los ingredientes utilizados en la elaboración de los platos.
- Determinar las características gastronómicas de ambas ciudades
- Elaborar cuadros comparativos de la gastronomía tradicional de Bahía y Esmeraldas.

## **MARCO TEORICO.**

### **Gastronomía Tradicional<sup>1</sup>**

La cocina tradicional es una realidad imaginada, construida por cada uno de nosotros, como nuestra nación, nuestra ciudad o nuestras relaciones. Si preguntamos a cualquier persona que es cocina tradicional, se referirá a los platos acostumbrados que se hacían en sus casas o que los preparaban en cierto lugar donde ellos vivían y que poco a poco se hicieron públicos y reconocidos en diferentes zonas geográficas.

#### **Qué conforma la gastronomía tradicional**

El primer aspecto que deberíamos analizar, es la existencia de una mayor semejanza entre la comida de las clases populares de distintas regiones, que en las clases adineradas, ya que estas últimas solían comer lo que querían mientras el mercado se lo ofreciera. La clase obrera se alimentaba según sus posibilidades económicas, lo que el medio les ofreciera o según los procesos de trabajo en los que participaran.

El aprovisionamiento era directo en el caso de poseer un huerto, una granja o de ir a pescar, lo más común ir al mercado todas las mañanas a aprovisionarse de producto fresco, pues la conservación y el transporte no eran los de hoy y las estaciones marcaban el producto a consumir.

La tecnología empleada en la elaboración de los alimentos no tenía muchos secretos, olla o sartén, manteca o aceite, cocina de carbón o petróleo y tiempo.

La transmisión de las costumbres culinarias, se producía generacionalmente de madres a hijas, siempre entre mujeres, ya que estas han sido y son históricamente, las responsables de la alimentación cotidiana, esto hace que las costumbres se perpetúen fácilmente. Aunque ya en tiempos antiguos los hombres usaban las recetas cotidianas practicadas por las mujeres en casa, para elaborar la cocina de los nobles, de este modo los hombres eran chefs y las mujeres cocineras. En esta transmisión de conocimientos, los libros aún no tenían cabida, ya que muchas mujeres hasta bien entrado el siglo XX no sabían leer, sobre todo las de origen rural.

Respecto a la elaboración, las recetas eran sencillas, sobre todo las de la clase trabajadora, ya que la cocina debía compartirse con el cuidado de los niños y la limpieza, el tiempo no importaba, ya que vigilar un puchero no requería de la presencia continua.

---

<sup>1</sup> [http://club.telepolis.com/torrefdz/pa\\_come10.htm](http://club.telepolis.com/torrefdz/pa_come10.htm)

### **Cómo puede un pueblo identificarse con su gastronomía**

Un pueblo se identifica con su gastronomía fundamentalmente por dos motivos, el primero ver el arraigo que tienen nuestras costumbres culinarias, cuales se han modificado y se modificarán y cuáles no. En segundo lugar, ver la influencia que ha tenido, tiene y tendrá el mestizaje entre culturas.

La comida sirve de lazo entre los que la comparten, constituye un marcador de pertenencia, de inclusión y exclusión social. Los seres humanos marcan su pertenencia a una cultura afirmando sus peculiaridades alimentarias frente a los otros. De esta forma el mestizaje culinario puede significar aceptación y su rechazo.

La fuerza de trabajo no se desplaza en exclusiva, se desplazan también las culturas, los estilos de vida y las formas de pensar. La permanencia de un estilo de alimentación parecido al que se practicaba antes del desplazamiento es un hecho reconocible en muchos grupos de emigrantes, la sustitución de productos que no se encuentran en la zona para elaborar las recetas o la reconstrucción de platos étnicos, terminan convirtiéndose en plato tótem (plato específico de ese grupo de emigrantes), que pasará con el tiempo a la sociedad receptora del grupo.

Tratándose de que el presente trabajo es un estudio comparativo sobre la gastronomía tradicional de platos típicos. Previo a referir sobre la gastronomía de cada país se incluye una pequeña reseña de los mismos.

## **BRASIL**

### **Datos Básicos<sup>2</sup>**

Nombre: República Federal de Brasil

Superficie: 8.547.403 km<sup>2</sup>

Capital: Brasilia D.F.

### **Límites Geográficos<sup>3</sup>**

En el oeste, Brasil posee fronteras con todos los países, excepto con Chile y Ecuador. Comparte fronteras con Guyana, Venezuela, Surinam y Guayana Francesa al norte; Colombia al nordeste; Perú y Bolivia al oeste; Paraguay y Argentina al sudoeste; Uruguay al sur; y el océano Atlántico al sudoeste y al noroeste.

### **Clima<sup>4</sup>**

El clima de Brasil varía según la altitud y la latitud de la zona: Desde la aridez del interior, al clima tropical del Amazonas y de las regiones de la costa oriental. En general, puede decirse que es predominantemente tropical. Es un país húmedo, de climatología cambiante, especialmente al sur. Así, el invierno abarca de junio a agosto, con temperaturas medias que oscilan entre los 13 ° C y los 18°C. El verano dura de diciembre a febrero, con una temperatura promedio de 30 °C. La temperatura media anual es de aproximadamente 28° C en el norte y 20° C en el sur.

### **Idioma<sup>5</sup>**

El idioma oficial es el portugués, aunque los brasileños han incorporado a su lengua vocablos y frases de otras lenguas de inmigrantes como el alemán y el italiano.

La llegada de los portugueses a Brasil además de influir en el idioma también lo hizo en la gastronomía aportando ingredientes, recetas, productos agrícolas, técnicas los cuales poco a poco fueron siendo propias de este país.

---

<sup>2</sup> <http://www.icex.es/icex/cma/contentTypes/common/records/viewDocument/0,,00.bin?doc=4132317>

<sup>3</sup> [http://www.portuguesonline.com/espania/info\\_localizacion.htm](http://www.portuguesonline.com/espania/info_localizacion.htm)

<sup>4</sup> <http://internacional.universia.net/latinoamerica/datos-paises/brasil/clima.htm>

<sup>5</sup> <http://neuroc99.sld.cu/paises.htm>

## **Historia Brasil<sup>6</sup>**

Gran parte de América estaba poblada por amerindios, de acuerdo con la visión del Viejo Continente. El territorio que hoy corresponde a Brasil no era más que una representación incierta de tierras que se suponía podían haber sido visitadas por navíos de la Corona portuguesa, aunque no consta en absoluto, y que, si existían o no, por precaución fueron incluidas en los límites del Tratado de Tordesillas en el siglo XV por intervención papal.

### **Descubrimiento**

El descubridor de Brasil fue el español Vicente Yáñez Pinzón, quien avistó tierra el día 26 de enero del año 1500 y llegó a la actual región de Cabo de San Agustín (Pernambuco) esa misma jornada. La ocupación de hecho de la tierra recién descubierta comenzó en 1532 con la fundación del pueblo de São Vicente por Martín Alfonso de Souza. En 1549 se fundó la primera capital de Brasil, la ciudad de Salvador, en la provincia de Bahía. Durante el siglo XVI se ensayó la esclavitud, inicialmente de los indígenas y sólo en las últimas décadas se introdujeron cautivos africanos.

Si bien es oficialmente reconocido que Pedro Álvares Cabral fue el primer europeo en pisar territorio brasileño, hay observaciones sobre la calidad de primicia respecto de ello. Según la teoría tradicional la expedición de Pedro Álvares Cabral llegó a la playa de Puerto Seguro, en el actual estado de Bahía, el 21 de abril de 1500. Incluso Portugal conmemora el descubrimiento en esa fecha y ha celebrado el V Centenario de éste.

Por otro lado, basados en diversas fuentes documentadas, las autoridades del Estado brasileño de Pernambuco celebraron el V Centenario un 26 de enero, fecha que asumen como la correcta respecto al descubrimiento de Brasil, para hacer más controvertido el tema, se le da ese honor a un español. Las autoridades se fundamentan en los cronistas de Indias que recogen la travesía que partió el 19 de noviembre de 1499 del puerto de Palos de la Frontera, al mando del capitán Vicente Yáñez Pinzón, alcanzando el Cabo de Consolación (Brasil) el 26 de enero de 1500.

Algo que es claro es el año de 1500, pero varios historiadores brasileños reconocen hoy la historia en manos de Vicente Yáñez Pinzón, quien se habría adelantado más de 80 días a Pedro Álvarez Cabral.

Uno de los documentos más consultados es el Tratado de Tordesillas, firmado entre Portugal y España en 1494. Este tratado establecía divisiones de soberanía colonial. De allí surge para algunos que la playa que alcanzó Vicente Yáñez

---

<sup>6</sup> <http://www.resortbrasil.com/historia/83-historia-brasil>

Pinzón se había predeterminado como de licencia portuguesa y deja establecida la primicia del descubrimiento en manos de éste.

### **Historia moderna**

En el siglo XVII, la agricultura de base esclavista, con plantaciones de mandioca, tabaco y especialmente de caña de azúcar, obtuvo un gran desarrollo. Estas actividades se desarrollaron en el Noroeste de la colonia, desde los núcleos bahiano y pernambucano y, más tardíamente, Río de Janeiro. Las colonias norteñas fueron ocupadas por los holandeses en 1624 y entre 1630 y 1654. Portugal tras establecer una serie de capitanías generales en las costas, elevó sus posesiones al rango de principado al ser en 1634 declarados príncipes de Brasil los herederos al trono lusitano.

### **Historia contemporánea**

Un hecho crucial para el surgimiento de Brasil como estado fue el traslado, a raíz de las Guerras Napoleónicas, de la capital desde Lisboa a Río de Janeiro implicándose con ello la asignación de la categoría de reino al Brasil, un reino dentro del Reino Unido de Portugal, Brasil y Algarve.

La independencia fue proclamada el 7 de septiembre de 1822 por el hijo del rey de Portugal. Don Pedro I estableció una monarquía constitucional, de economía basada en el trabajo esclavista. Durante el siglo la mano de obra esclava fue gradualmente sustituida por inmigrantes europeos, sobre todo italianos.

El salto a la modernización continúa con la abolición de la esclavitud (el 13 de mayo de 1888), hecho indispensable en su época y de la monarquía (el 15 de noviembre de 1889). La República que se proclama, dominada por oligarquías de origen rural y que se mantenían en el poder por medio de elecciones corruptas y conocida como República Vieja, duró hasta 1930. Aquel año Getúlio Vargas protagoniza una revolución que lo alza al poder. Permanecerá como líder hasta 1945, desde 1937 gobernando bajo una dictadura.

En 1946, una nueva Constitución es aprobada y Vargas es sustituido por un presidente elegido por sufragio. Se inicia el período más democrático de Brasil hasta entonces. El país fue sacudido por el suicidio en 1954 del mismo Vargas, quien fuera elegido democráticamente presidente en 1951.

El golpe militar de 31 de marzo de 1964 da el poder a una junta militar, bajo cuyo mandato se sucedieron cinco generales elegidos indirectamente. El regreso a la democracia es iniciado por los propios militares en las postrimerías de los años 1970, bajo la estrategia de una apertura “lenta, gradual y segura”.

## Principales Productos Agrícolas:<sup>78</sup>

### **Arroz**

El arroz es uno de los cereales más consumidos en el mundo. Brasil es el noveno productor más grande. El arroz es capaz de suministrar energía del 20% y 15% de las necesidades diarias de proteínas para un adulto, y contienen vitaminas, minerales, calcio, fósforo y hierro, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

En Brasil, el consumo anual es en promedio de 25 kilogramos per cápita. La superficie sembrada con arroz seco en las tierras altas, se concentra en la región Centro-Oeste (Mato Grosso y Goiás), Nordeste (Piauí y Maranhão) y Norte (Pará y Rondônia). En el 2005, Brasil exportaba 272.000 toneladas de arroz. Hoy en día sólo el 5% de la producción nacional se exporta.

### **Café**

Brasil es el mayor productor mundial de café y el segundo mayor consumidor de la bebida. Las principales variedades de granos son Arábica y Conilon. El café fue fijado inicialmente en el sudeste y luego se extendió a Paraná y Bahía. Se produce actualmente en 14 estados, con un área sembrada de 2,3 millones de hectáreas. El sector emplea directa e indirectamente ocho millones de trabajadores.

El país es un importante exportador de café tostado y soluble. El creciente consumo de cafés especiales ha sido un incentivo para los productores nacionales, para mejorar la calidad para satisfacer las demandas de los mercados mundiales. Las estadísticas del sector indican que en Brasil, nueve de cada diez personas mayores de 15 años toman por lo menos una taza de café al día.

### **Caña de azúcar**

La caña de azúcar se convirtió en un cultivo importante en la economía brasileña. Brasil no sólo es el mayor productor de caña de azúcar. También es el primer productor mundial de azúcar y etanol, conquista cada vez más, los mercados extranjeros con el uso de biocombustibles como energía alternativa.

Responsable de más de la mitad del azúcar comercializado en el mundo, el país debe alcanzar una tasa media de aumento de la producción del 3,25% hasta el 2018/19. El etanol producido en Brasil de la caña de azúcar, también tiene proyecciones positivas para los próximos años, debido principalmente al

---

<sup>7</sup> <http://www.agricultura.gov.br/>

<sup>8</sup> Atlas Geográfico Universal y del Ecuador

crecimiento del consumo interno. El que se proyecta en 50 mil millones de litros y las exportaciones en 8,8 millones de dólares.

## **Soja**

El cultivo de soja en Brasil es el más rápido crecimiento en las últimas tres décadas y representa el 49% de grano sembrado en el país. La fibra es un componente esencial en la fabricación de alimentos para animales y con el aumento de su uso en alimentos está en auge. Cultivada sobre todo en el Centro-Oeste y Sur, la soja se ha establecido como uno de los productos más destacados de la agricultura nacional y la balanza comercial.

La producción de soja en Brasil se rige por una norma ambientalmente responsable, o con el uso de prácticas agrícolas sostenibles, tales como la integración de sistemas de cultivos-ganadería y el uso de la técnica de siembra directa.

## **Maíz**

Brasil es el tercer mayor productor de maíz. La primera idea es el cultivo de cereales para satisfacer la demanda en la tabla de Brasil, pero ésta es la parte más pequeña de la producción. El principal destino de la cosecha son las industrias de la alimentación animal. Se cultiva en diferentes sistemas de producción, el maíz se cultiva principalmente en el Medio Oeste, Sudeste y Sur El grano se transforma en aceite, harina, almidón, margarina, el jarabe de glucosa y copos de cereales.

Brasil está entre los países en los que hay un aumento significativo de las exportaciones de maíz, junto con Argentina. El crecimiento se logra a través de aumentos de la productividad.

## **Frijoles**

Brasil es el mayor productor mundial de frijol con una producción promedio anual de 3,5 millones de toneladas. Producto típico de alimentos de Brasil es cultivado por pequeños y grandes productores en todas las regiones. Cada región tiene una preferencia de las variedades, carioca y negro en el Centro-Sur, el frijol o cadena de frijol en el Nordeste y el Norte. El grano es una excelente fuente de proteínas, también tiene cantidades significativas de hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes que pueden reducir la incidencia de la enfermedad.

## **Cítricos**

La industria de cítricos es uno de los principales agros negocios brasileños. Responsables del 60% de la producción mundial de jugo de naranja, Brasil es

también el campeón de las exportaciones del producto. Se cosechan anualmente en el país, más de 18 millones de toneladas de naranja o un 30% de la cosecha mundial de frutas. De la naranja, además de jugos se extraen aceites esenciales aromáticos y líquidos. La pulpa de cítricos, con un alto contenido energético, es un subproducto industrial de valor económico significativo para la alimentación, especialmente para los rumiantes y, en particular las vacas lecheras.

## Gastronomía Brasileña<sup>9</sup>

Las influencias indígenas, africanas y portuguesas han hecho de la gastronomía de Brasil una de las más ricas y variadas del mundo. La cocina de Brasil es muy regionalizada, por lo que cada zona posee sus propios platos típicos que, a veces, son desconocidos de una región a otra debido a su gran extensión territorial. La cocina brasileña es fruto de una mezcla de diversos ingredientes europeos, indígenas y africanos. Muchas de las técnicas de preparación de los ingredientes más usados son de origen indígena, sufriendo adaptaciones por parte de los esclavos y de los portugueses. Estos hicieron adaptaciones de sus platos típicos substituyendo los ingredientes que faltasen por aquellos locales, más fáciles de obtener. La feijoada, plato típico del país, es un ejemplo de esto.

Los esclavos traídos a Brasil desde fines del siglo XVI, añadieron a la cocina nacional elementos como el aceite de palma o el cuscús. El ingreso de inmigrantes recibidos por el país entre los siglos XIX y XX, que llegaban en gran cantidad procedentes de Europa, introdujeron algunas novedades a la cocina brasileña, fortaleciendo el consumo de algunos ingredientes.

El arroz, los frijoles y la harina de mandioca son la base de cualquier comida brasileña, normalmente acompañados de carne o de pescado. La cocina en general no es muy elaborada, pero la materia prima (carne y pescado) es de buena calidad.

La oferta gastronómica brasileña es un tanto monótona, aunque de buena calidad y precios razonables, también hay comidas de días de fiestas, como la de los Santos de Bahía, de las fiestas de San Juan, de las de Reyes, comida de vigilia. Las podemos degustar en las fiestas o en los restaurantes especializados en comida típica.

A los brasileños les encanta la comida que puede llevarse a la boca con las manos y que se acaba en uno o dos bocados. Son los salgadinhos, preceden a una cena o almuerzo como aperitivos, pero pueden constituir el menú completo de una boda, un bautismo o una fiesta de cumpleaños.

---

<sup>9</sup>[html.rincondelvago.com/gastronomia-brasilena.html](http://html.rincondelvago.com/gastronomia-brasilena.html)

La comida de rua (de la calle), también ha sido y es muy apreciada por los brasileños de todas las clases sociales. Es posible comer bien en todo Brasil consumiendo lo que se vende en la calle, en los carritos. El acaraje bahiano, el maíz cocido, el dulce de coco, la tacara, el pastel de feria, el churrasco. Los amantes de la fruta y de los zumos tienen todo un mundo de sabores, colores y texturas por descubrir. En cualquier lado se puede encontrar un establecimiento de sucos (zumos) y vitaminas (zumos de leche).

## **Gastronomía de Brasil de Norte a Sur<sup>10</sup>**

Los hábitos, varían de región a región, cada una con sus platos típicos.

### **Norte**

Las huellas más notorias corresponden a la comida indígena, con platos más exóticos como el picadinho de jacaré (carne de jacaré), o pirarucu de casaca.

### **Nordeste**

La influencia africana es más notoria, con platos como la moqueca y el vatapá (moluscos y aceite de palma), el acarajé (una especie de bollos de frijoles) y el caruru. En las zonas costeras abundan los platos con productos de mar y las frutas tropicales.

### **Centro-Oeste**

El pequi es muy popular en la cocina del estado de Goiás y es servido generalmente con arroz. Los pescados y la carne de las haciendas de la región dominan el menú, junto con la soja, el arroz, el mijo y la mandioca.

### **Sudeste**

Los platos son más variados, en base a maíz, carne de cerdo, frijoles, y mandioca, mientras que la cocina internacional está más presente en las grandes ciudades, con una gran influencia de la cocina italiana.

### **Sur**

Con un clima más templado, y con corrientes migratorias más europeas, abundan platos italianos y alemanes como la polenta, churrasco asado en churrasquerías. En estados como el de Paraná, el barreado, una carne cocida en ollas de barro debajo de la tierra es muy tradicional.

---

<sup>10</sup><http://viajebrazil.es/gastronoma-y-platos-tipicos-de-brasil-de-norte-a-sur/>

A pesar de las variantes regionales, existen platos que en forma unánime son reconocidos como un emblema nacional: la feijoada es un plato popular a base de frijoles negros, una preparación espesa combinada con carne de cerdo y otras carnes ahumadas, a veces acompañado de arroz, harina de mandioca frita y hasta plátano frito.

## **Bebidas Típicas<sup>11</sup>**

Por su clima tropical y soleado, los habitantes de Brasil procuran hidratarse constantemente.

La Caipiriña tradicionalmente es reconocida como la bebida brasileña por excelencia. Sus ingredientes principales son la cachaza- es decir, aguardiente derivado de la caña de azúcar, jugo de limón o lima, hielo y azúcar.

El café es otro de los referentes en bebidas en Brasil, se acostumbra beberlo a todas horas, en especial luego de haber comido o en una velada, tras haber disfrutado de un día en las hermosas playas brasileñas.

El Guaraná, por su parte, es una bebida que se prepara con frutas particulares del Amazonas. A esta bebida se le adjudican propiedades vigorizantes y es muy popular entre los jóvenes.

Brasil es particularmente vasto en opciones de cocteles que no precisan de alcohol entre los más famosos. El Coffee Punch, por ejemplo, se prepara con un litro de café bien fuerte, cáscara rallada de naranja y limón. La piña colada sin alcohol es otra predilecta de los aficionados a la coctelería brasileña. El coctel Kiwi Fruit. Es un preparado particularmente saludable y nutritivo puesto que incluye varias de las frutas tradicionales de Brasil, como lo son, la banana, piña, naranja y claro, el exótico kiwi. Las bebidas Açai y Acerola actualmente en boga entre los habitantes del Brasil.

---

<sup>11</sup><http://www.psicofxp.com/articulos/gastronomia/840657-algunas-bebidas-tipicas-de-brasil.html>

## **BAHIA**

### **Datos Generales:<sup>12</sup>**

Bahía es una de las veintisiete unidades federativas de Brasil. Su capital es la ciudad de Salvador de Bahía. Las principales ciudades, además de la capital, son Feira de Santana, Vitória da Conquista, Juazeiro, Ilhéus, Itabuna, Camaçari, Jequié, Lauro de Freitas, Alagoinhas, Barreiras, Porto Seguro, Teixeira de Freitas, Senhor do Bonfim, Campo Formoso, Simões Filho, Paulo Afonso y Condeúba.

### **Limites:**

Limita al norte con los estados de Alagoas, Sergipe, Pernambuco, Piauí; al sur con Minas Gerais y Espírito Santo; al oeste con Goiás y Tocantins; y al este con el océano Atlántico.

### **Superficie y Población:<sup>13</sup>**

Su región metropolitana abarca una gran extensión de 706.799 kilómetros cuadrados, con una población de 3.5 millones de habitantes aproximadamente.

### **Historia:<sup>14</sup>**

La historia de Salvador de Bahía comienza el 29 de marzo de 1549 cuando fue fundada bajo el mando de Tomé de Sousa. La ciudad fue llamada São Salvador de Bahía de Todos os Santos y desde entonces es capital del estado de Bahía, en Brasil. La ciudad bahiana creció gracias a su puerto y además por haber sido establecida como capital del país. Salvador era una capital colonial e industrializada, especialista en el comercio de la caña de azúcar. Salvador fue hasta el año 1763 la capital de Brasil. Por aquel entonces la ciudad sólo tenía poco más de 1500 habitantes. La ciudad está edificado entorno a un acantilado y a la iglesia Aguda construida por los Jesuitas en 1549 y que se extiende por toda la península y la Bahía de todos los Santos. El acantilado mencionado divide a la ciudad en Alta y Baja y como vía de acceso entre ambas existe un ascensor que data de 1873.

El Ciudad Alta se destaca por sus edificios gubernamentales y casonas y la Ciudad Baja por ser zona comercial y portuaria.

---

<sup>12</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Bah%C3%ADa\\_%28Brasil%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Bah%C3%ADa_%28Brasil%29)

<sup>13</sup> <http://www.topdobrasil.com.br/sp/ba/>

<sup>14</sup> [http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador\\_de\\_bahia\\_breve\\_historia](http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador_de_bahia_breve_historia)

La Catedral Metropolitana comenzó a edificarse en 1552 por el Obispado y se concluyó en 1572. Más adelante, en 1624, los holandeses saquearon la ciudad, mientras era capital del virreinato de Grão-Pará y de la provincia de Bahía de Todos los Santos. Hasta el año 1763, Salvador de Bahía, fue la capital del Brasil. Luego fue reemplazada por Río de Janeiro, que más tarde volvió a ser sustituida por la actual capital: Brasilia. En 1812, la ciudad nuevamente volvió a sufrir ataques, pero esta vez por tropas provenientes de Portugal, pero logró subsistir hasta que su población ascendió a 350.000 habitantes en el año 1949, convirtiéndose en la cuarta ciudad más poblada de Brasil. En la década del 90, la ciudad alcanzó la cifra de 2 millones de habitantes y se restauró la parte histórica de la ciudad conocida como Pelourinho. Actualmente la ciudad cuenta con 3,5 millones de habitantes

Vive especialmente del turismo, donde se han instalado importantes cadenas de hoteles, y se han abierto restaurantes y modernas tiendas de ropa.

### Clima:

Salvador posee un clima considerado del tipo tropical, con una temperatura promedio todo el año que oscila en los 25 °C, con brisas marinas que refrescan la zona.

Estas brisas provienen desde el Océano Atlántico manteniendo una temperatura cálida y trayendo precipitaciones en los meses de invierno y verano.

Las temperaturas máximas en verano rondan los 35 °C, mientras que las mínimas en invierno descienden hasta los 19 °C.

### Turismo:

Bahía es uno de los Estados más cosmopolitas de Brasil y es que además posee el mayor número de mulatos y negros que trajeron su cultura del continente africano. Las zonas más turísticas del Estado de Bahía son Itaparica, el Morro de São Paulo, Salvador, Porto Seguro e Ilhéus. Salvador es la ciudad capital del Estado y es muy atractiva por sus playas, la cultura e historia y el famoso y colorido Carnaval de Salvador.

Hoy en día, el estado de Bahia apuesta al turismo en su litoral norte, como en costa do Sauípe, donde recientemente se construyeron grandes resorts. Otro lugar nuevo para vacaciones es La Chapada Diamantina, especial para el turismo ecológico.

Salvador es uno de los destinos turísticos más importantes de Brasil. El interés turístico de la ciudad se basa en la belleza de su conjunto arquitectónico, y en la particularidad de la cultura local (música, gastronomía, y religión).

### Lugares turísticos:

- Isla de Itaparica, es la isla más famosa, próxima a Salvador, de las numerosas islas que se sitúan a lo largo del litoral del Estado de Bahía.
- Porto Seguro, la importancia de su patrimonio histórico y natural le ha valido a Porto Seguro el título de Patrimonio Natural Mundial de la UNESCO. Hoy, sus más de 90 Km. de playas y los museos que nos presentan los orígenes de Brasil.
- Morro de São Paulo, en la isla de Tinharé, una pequeña aldea llena de encanto, tranquilidad y sin circulación de vehículos.
- Costa do Cacau, región entre Ilhéus y Canavieiras, que debe su nombre al hecho de ser la mayor productora de cacao en Bahía.
- La Línea Verde es la carretera que une Salvador con el Estado de Sergipe. Son 142 Km. asfaltados y con una buena señalización que discurren bordeando la costa, con inmensos cocotales, lagunas, cascadas y dunas. En el camino, están Arembepe, paraíso hippie de los años 60; Imbassaí, parada obligatoria, con baños de agua dulce y salada.
- Parque Nacional Marinho de Abrolhos, donde los submarinistas pueden disfrutar de los extensos corales. En Abrolhos esos corales suelen alcanzar hasta 20 m. de altura y no siempre es necesario sumergirse para verlos. Los más abundantes son el coral do fogo, en rojo, blanco o anaranjado y el cerebro, en forma de bola y que puede llegar a medir 1 m. de diámetro.
- Chapada Diamantina, región montañosa que dispone de potencial paisajístico constituido por un gran número de ríos nacidos en la Chapada, por grutas y saltos de agua. La mayor atracción es la Cachoeira da Fumaça, con un salto de agua libre de 400 m., se encuentran los municipios de Lençóis, Mucujé, Palmeiras, Andaraí e Ibroara. Debido a su relieve y clima, que influyen sobre la flora y la fauna, se encuentran, en el Parque, campos rupestres, áreas rocosas y bosques y porciones de bosques aislados en el medio del campo que hacen las delicias de los caminantes y observadores de la naturaleza.

## Historia de La Gastronomía Bahiana<sup>15</sup>

La gastronomía de Salvador proviene de una fusión de raíces. La primera surge con los habitantes del lugar que eran indígenas, los cuales sembraban mandioca y maíz y así fabricaban el "pirão", que era como una pasta de harina con agua.

Además, aprendieron a fermentar ciertas bebidas para acompañar los platillos y así comer lo que cazaban o pescaban. Más tarde con la llegada de los portugueses, se agregaron nuevos ingredientes a la cocina local como bacalao, sardina, legumbres y dulces.

Luego los africanos negros trajeron aceites (como el dendê), pimienta y otras legumbres, fusionándose estas tres culturas distintas para el surgimiento de la cocina bahiana que hoy en día se pueden degustar en más de cincuenta platillos típicos distintos.

En el siglo XVI, los esclavos provenientes de África eran subastados en la zona del Mercado Modelo y vendidos así a las grandes residencias. Las mujeres esclavas negras servían en la cocina y allí es donde ellas conocieron ingredientes como el arroz, el maíz, los frijoles, la carne de gallina, de buey, el azúcar, el ajo, el limón, la pimienta, entre otras especies y mezclaron estos ingredientes con los que ellas conocían del África como la banana, el maní, castañas y el jengibre.

Así comenzaron a fusionar todos estos ingredientes surgiendo nuevos platos exquisitos para los distintos paladares. Así adaptaron platillos considerados sagrados por los Orixás como el carurú, el acarajé, el mungunzá, entre otros.

Por aquel entonces nada se tiraba y todo se reutilizaba. El aceite que sobraba era mezclado con harina de mandioca y banana. La leche de coco era utilizada para condimentar todo tipo de comidas y con lo que sobraba se hacían dulces y mieles.

---

15

[http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador\\_de\\_bahia\\_gastronomia\\_comidas\\_tipicas\\_recetas\\_postres.php](http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador_de_bahia_gastronomia_comidas_tipicas_recetas_postres.php)

## Gastronomía Bahiana:<sup>16</sup>

El Estado de Bahía está ubicado en el Nordeste, pero su cocina es una cocina a parte: los picantes tienen todos los honores. Así, para quienes les gustan los sabores y los aromas fuertes, además de cierto exotismo, la Cocina de Bahía es una experiencia que vale mucho la pena. En la Cocina *Bahiana* se utiliza mucho el aceite-de-dendê.

Con sus 932 km de costa, hay todo lo que uno puede imaginar en relación a los productos del mar. Además del cacao, de las naranjas. La cocina de Bahía es la cocina de los orígenes del Brasil, pues fue aquí que hubo los primeros contactos entre los portugueses y los Indígenas tupiniquins.

Esta cocina es el resultado de la mezcla prodigiosa entre los ingredientes locales, aquellos que vinieron de Europa y los de origen africano. Esto hace toda la especificidad no solamente de la cocina sino de toda la Bahía.

Aquí, la presencia africana es más fuerte que en otros lugares. Y Bahía se orgullece de tener no sólo la mejor cocina, la verdadera cocina brasileña, bastante picante entre paréntesis, pero también de ser la capital de la música y de los ritmos. Sin hablar de las fuertes marcas de la religiosidad africana.

## Platos Típicos:<sup>17</sup>

### **La Moqueca:**

El plato es de origen indígena brasileño, y originariamente se elaboraba con hojas de diversos árboles. Existen dos variantes de Moqueca: la Moqueca Bahiana procedente del Estado de Bahía y la Moqueca Capixaba procedente del Estado de Espírito Santo. La diferencia básica de la moqueca bahiana con respecto de la capixaba es la sustitución del aceite de palma por urucum.

### **El Acareje:**

es un plato típico tradicional de la cocina de Bahía. Se origina, muy posiblemente, en la cocina africana y es una especie de bollo. El alimento está muy relacionado con las tradiciones religiosas afro brasileñas como el candomblé. Este plato es acompañado de un tipo de salsa preparado con leche de coco, camarones y maní.

---

<sup>16</sup> <http://www.topdobrasil.com.br/cocina/nordeste/intro-ba.php>

<sup>17</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_Bah%C3%ADa](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Bah%C3%ADa)

**Camarones bobo:**

Es un plato cremoso hecho con camarones salteados con especias verdes, mezclado con puré de yuca y más aceite de palma , jengibre y camarones secos, acompañado con arroz blanco, pero también puede ser servido con salsa de pescado.

**Cocada blanca:**

La cocada es un dulce típico brasileño fabricado principalmente con coco. Las negras creaban muchos platos con leche de coco (fruta en abundancia en la región norte del país) como guisos, moquecas y escabeches, con las sobras del coco ellas hacían la cocada, mezclando melaza de caña o raspadura, producto muy encontrado en la época. Las recetas varían, pero suelen tener las yemas , la leche y coco rallado . Algunas recetas con leche condensada , azúcar morena , leche de coco y el coco quemado. Para dar diversos sabores a la cocada se utilizan las pulpas de frutas.

**La pamonha:**

Es una comida tradicional de la cocina brasileña. Derivada de la cocina indígena, este bollo de maíz, tiene una presentación muy peculiar. Se presenta envuelto en hoja de maíz (chala), dentro del cual se cocina. Puede servirse fría o caliente, salada o dulce, incluso admite diversos rellenos.

**Arroz doce:**

Arroz con leche de origen turco, también llamado leche de arroz, es muy popular en todo Brasil pero la historia dice que llegó primero a Bahía y su receta fue traída por primeros portugueses en el país.

## **Guía de Restaurantes:**<sup>1819</sup>

### **Agdá**

El Restaurante Agdá es especializado en cocina regional

**Ubicación:** Rolando Moscoso, 1/Av. Mangabeira - Praia dos Artistas.

### **Bargaço**

La comida típica del noreste de Brasil es el fuerte de la casa. Provee la Moqueca de Camarón, el grill mixto de pez y la Moqueca mixta de Badejo y Langosta.

El estilo de la casa es moderno, toda la decoración está hecha de madera y tiene un jardín.

**Dirección:** Rua P, Quadra 43, lotes 18 e 19 - Jd. Armação.

### **O Coliseu (Comida Baiana)**

Bello lugar para divertirse, comida típica de la región e internacional, shows folclóricos.

**Dirección:** Lgo Cruzeiro São Francisco, 9/ 13 – Pelourinho.

### **Alguidares**

Especializado en cocina bahiana.

**Dirección:** R Pium-í, 1037 - Anchieta - Belo Horizonte - MG – Brasil

### **Comida de mar**

Era una casa de pescadores que se convirtió en un restaurante. Lo más destacado de la casa son los platos a base de mariscos.

**Dirección:** Rua Barros Alarcão, 476 - Pedra de Guaratiba - RJ – Brasil.

### **Rodizio Botafogo**

Comida brasileña en Quito.

**Ubicación:** 12 de octubre y N24-285 y Baquerizo Moreno. Quito

### **Rodizio Rio de Enero**

Comida brasileña, ambiente Familiar.

**Ubicación:** Javier Arauz 119 y alemán. Quito

---

<sup>18</sup> <http://www.brasilcontact.com/es-ServiciosTurismo/Restaurantes-BA-Salvador.html>

<sup>19</sup> [http://quito.restaurantes.com.ec/search\\_exe.php?shortcut=brasileña](http://quito.restaurantes.com.ec/search_exe.php?shortcut=brasileña)

## Recetas Estándar Brasil.

### Moqueca Bahiana:<sup>20</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Moqueca bahiana		<b>Pax:</b> 4 Pax.
<b>Número:</b> 001		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Observaciones</b>
Aceite de palma (dendê)	51 ml.	
Pimiento rojo	1 un.	cortado en juliana
Pimiento verde	1 un.	cortado en juliana
Chiles (Ají)	10 unds.	pelados sin semilla en brunoise
Cebolla	1 un.	cortada en aros
Tomate	6 unds.	cortado en brunoise medio y pelado
Pasta de tomate	51 g.	
Caldo de Pescado	1 1/2 lt.	
Tomillo	15 g.	fresco
Cilantro	15 g.	brunoise fino
Leche de Coco	100 c.c.	
Pez espada	500 g.	lomo
Camarón	500 g.	mediano pelado
Tostadas	100 g.	picadas
Arroz	500 gr.	cocido
<b>Preparación:</b>		
1.- Calentar en una cazuela el aceite de dendê a fuego mediano, agregar los pimientos y la cebolla, saltear cerca de 10 minutos		
2.- Agregar los tomates, la pasta de tomate, el caldo de pescado, el tomillo y la mitad del cilantro		
3.- Aumentar la temperatura hasta que hierva, y bajar a fuego lento agregando los trozos de pescado. Cocinar 10 minutos.		
4.- Incorporar los camarones y cocinar otros 4 minutos.		
5.- Apagar el fuego y agregar las tostadas picadas y revolver suavemente, poner la otra mitad del cilantro picado, cubrir y dejar reposar unos 5 minutos.		
6.- Dividir el arroz en cazuelitas, añadir la sopa y servir.		



21

<sup>20</sup> [http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana\\_-que-rica-por-Dios\\_\\_\\_\\_.html](http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana_-que-rica-por-Dios____.html)

<sup>21</sup> <http://docesencontros.blogspot.com/2008/11/moqueca-baiana.html>

**Acareje de Camarón:**<sup>2223</sup>

<b>Receta Estándar</b>		
<b>Nombre:</b> Acareje de camarón		<b>Pax:</b> 10 Pax.
<b>Número:</b> 002		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Observaciones</b>
Frejol negro	600 g.	remojado
Cebolla	4 unds.	picar en brunoise fino
Camarón seco	300 g.	moler
Aceite de palma	500 ml.	
Sal		al gusto
<b>VATAPA</b>		
Camarones	1000 g.	pelados y desnervados
Maní	250 g.	pelado
Tostadas	250 g.	picadas
Jengibre	50 g.	
Cilantro	20 g.	
Cebollas	4 unds.	
Aceite de palma	250 ml.	
Leche de coco	250 ml.	
Sal		al gusto
Pimienta		al gusto
<b>Preparación:</b>		
<b>Acaraje:</b>		
1. Comience por dejar los frijoles en agua durante toda la noche para que ablanden. Luego lávelos, escúrralos y quiteles la piel.		
2. A continuación prepare un puré con ellos en una batidora. Añádale agua poco a poco y cuando se comience a formar una pasta espesa proceda a agregarle la cebolla picada, sal y pimienta a gusto.		
3.- Cuando el aceite esté caliente comience a agregar la pasta de frijol de a cucharadas y fría hasta que quede dorada.		

<sup>22</sup> <http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Acaraje-receta-11141.html>

<sup>23</sup> <http://www.viajeabrasil.com/gastronomia/vatapa.php>

4.- Comience a sacarlos de a uno a medida que van quedando y dispóngalos en una fuente con papel de cocina para que absorba el aceite.

5.- Corte en diagonal y ponga el relleno de la va tapa y sirva.

### **Vatapa**

1.- Remojar en la leche de coco, las tostadas hasta que se ablande. Colocar en una licuadora los camarones con las cebollas, los maníes, el cilantro, la sal y la pimienta, el jengibre, y las tostadas remojadas con la leche. Licuarlo bien hasta que se muelan las tostadas y el maní.

2.- Poner en una olla la mezcla, y cocinarlo a fuego muy lento durante 10 minutos, agregando un poco más de leche, hasta que tome consistencia de puré. Entonces agregar el aceite de dendê y dejar que comience a hervir



24

---

<sup>24</sup> <http://cocinaados.blogspot.com/2011/03/acaraje.html>

## Camarones bobo:<sup>25</sup>

<b>Nombre:</b> Camarones Bobo		<b>Pax:</b> 8 Pax.
<b>Número:</b> 003		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Observaciones</b>
Camarones	600 g.	limpios sin cáscara y cabezas
Limón	4 unds.	jugo de limón
Pimienta en grano	10 g.	
Yuca	500 mal.	en trozos pequeños
Cebollas	1 und.	rodajas y ralladas
Ajo	2 unids.	triturado
Tomates	1000 g.	hervidos y cernidos
Perejil	25 g.	brunoise fino
Cebolletas	250 g.	picadas
Cilantro	15 g.	brunoise fino
Pimientos verdes	200 g.	rallados
Laurel	4 unds.	
Leche de coco	250 ml.	
Aceite de oliva	250 ml.	
Aceite de palma	35 ml.	
Preparación:		
1) Limpiar los camarones, separar las cáscaras y las cabezas.		
2) Sazonar los camarones con el jugo de limón, sal y pimienta en granos. Poner a reposar.		
3) Hervir las cáscaras del camarón en medio litro de agua. En esa agua colada poner a cocinar la yuca cortada en trozos pequeños. Aumentar agua si es necesario.		
4) Calentar los aceites (de oliva y de denden), juntar las cebollas ralladas y el ajo bien molido para freír. Juntar el puré de tomates, el laurel, el culantro, las cebolletas y los pimientos. Cuando inicie a hervir, poner los camarones y cocinar por 7 u 8 minutos		

<sup>25</sup> [http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co\\_bobo001.html](http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co_bobo001.html)

5) Sacar la hoja de laurel. Cuando la yuca esté bien floja, moler los trozos en la licuadora, con la leche de coco y tanta agua (donde se cocino la yuca) cuanto sea necesaria para obtener un puré no muy flojo.

6) Poner el puré de yuca en una olla, añadir los camarones, dejar hervir y corregir el aliño.

7) Servir bien caliente con arroz blanco.



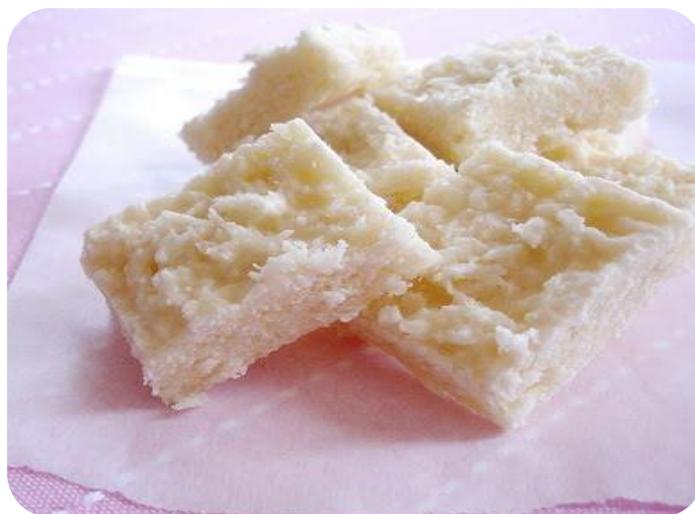
26

---

<sup>26</sup> <http://foros.esmas.com/showthread.php?39866-CLAN-DE-LA-COMUNICACION-Y-ASOCIADOS/page1867>

## Cocada:

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Cocada Blanca		<b>Pax:</b> 10 Pax.
<b>Número:</b> 004		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Coco seco rallado	750 G.	
Azúcar blanca	750 G.	
Agua	1 LT.	
Clavo de olor		
Canela		
Leche condensada	50 G.	
<b>Preparación:</b>		
1.- Hacer un almíbar con el agua azúcar y leche condensada.		
2.- Cuando el almíbar ya esté colocar poco a poco el coco y mover.		
3.- Agregar el clavo de olor y canela y dejar cocer, removiendo siempre hasta que ésta se pueda comer con cuchara.		



27

---

<sup>27</sup> <http://cocinabrasilena-karen.blogspot.com/2010/05/cocada.html>

## Pamonha:<sup>28</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Pamonha dulce		<b>Pax:</b> 6 Pax.
<b>Número:</b> 005		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
maíz	12 unds.	
Azúcar blanca	250 g.	
Leche de coco	250 ml.	
<b>Preparación:</b>		
1.- Retirar todas las hojas del maíz, y guardar aquellas que estén más bonitas, porque se usaran para envolver la masa de las pamonhas.		
2.-Rallar el maíz y colocarlo en la licuadora junto con el azúcar y la leche de coco hasta que quede uniforme.		
3.- Luego, colocar un poco de esa masa en las hojas de maíz y envolverlas bien, atándolas con hilo.		
4.- Cocinar cada paquete de masa en agua hirviendo durante 1 hora, retirándolas enseguida y escurriéndolas. Puedes comer la pamonha fría o caliente, simplemente tendrás que abrir el paquete y comer la masa dulce.		



29

---

<sup>28</sup> <http://www.elgranchef.com/2010/02/16/receta-de-pamonha-dulce/>

<sup>29</sup> <http://www.cocinando.pe/articulo/pamonha-dulce-recetas-de-comidas>

Arroz doce: <sup>30</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Arroz con leche bahiano		<b>Pax:</b> 6 Pax.
<b>Número:</b> 006		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Arroz blanco	500 g.	
Leche de coco	500 mal.	
Leche de coco con coco rallado fino	300 mal.	
Clavo de olor	15 g.	
Canela en polvo		al gusto
Sal	5 g.	una pizca
Azúcar	500 g.	
<b>Preparación:</b>		
1.-Lleve el arroz al fuego para cocinar con sal.		
2.- Cuando esté al dente, poner la leche de coco delgada con coco rallado, el azúcar poco a poco, el clavo y la canela, revolviendo, hasta que la cocción del arroz esté suave.		
3.- Cuando cocine coloque la leche de coco gruesa, llevar a ebullición		
4.- Apague el fuego y distribuya en el refractario o en vols. pequeños		
5.- Sirva caliente o frío para cortar en cuadrados con canela espolvoreada		



31

<sup>30</sup> Edición del autor

<sup>31</sup> <http://todaperfeita.com.br/como-fazer-arroz-doce-receita/>

## **Ecuador.**

### **Datos básicos<sup>3233</sup>**

Nombre: Ecuador

Superficie: 283,520 km cuadrados.

Población: mas de 14 millones de habitantes

### **Límites geográficos**

Ecuador limita al oeste con el Océano Pacífico, al norte con Colombia, y al sur y al este con Perú.

### **Clima<sup>34</sup>**

Ecuador está situado en la Zona Tropical, esto hace que el tiempo varíe a través de todo el territorio desde el clima ecuatorial tropical lluvioso hasta nieves perpetuas en la cima de las montañas, debido a la influencia de la cordillera de los Andes en la Sierra. Las ciudades en la sierra varían en su temperatura de 10 a 22 °C, mientras que aquellas de la Costa de 15 a 28°C durante el día. La jungla o selva Amazónica tiene valores constantes en su clima: caliente, húmedo y lluvioso. Las Islas Galápagos siempre están soleadas y hace calor, hay pequeños descensos de la temperatura durante los meses de enero hasta marzo.

### **Idioma**

Español. Muchas poblaciones indígenas hablan el quichua, y existen 18 lenguas diferentes habladas por otras comunidades nativas. En muchas escuelas y colegios se enseña el inglés como segunda lengua.

La conquista española además de heredarnos su idioma nos dio un gran aporte a nuestra cocina típica ya que por ellos es que tenemos en nuestra extensa cultura gastronómica presente en muchos platos al cerdo, al borrego y otros ingredientes.

---

<sup>32</sup> <http://internacional.universia.net/latinoamerica/datos-paises/ecuador/aspectos-generales.htm>

<sup>33</sup> Folletos Ministerio de Turismo.

<sup>34</sup> [http://www.exploringecuador.com/espanol/things\\_know\\_ecuador.htm](http://www.exploringecuador.com/espanol/things_know_ecuador.htm)

## Historia<sup>3536</sup>

### **El Imperio Inca**

Según cuenta la leyenda, Manco Cápac y Mama Ocllo surgieron del lago sagrado Titicaca como una pareja divina y que se dirigieron hacia el norte, donde fundaron la ciudad de Qusqu (Cuzco) que significa "el ombligo" o "centro del mundo" (capital de Tahuantinsuyo) alrededor de los siglos XI y XII d.C. El dios Tiqui Huiracocha les entregó un bastón de oro con el que se dedicaron a fecundar la tierra creando ríos, haciendo crecer nuevas plantas y otros beneficios para que pudieran vivir y disfrutar los mortales.

El imperio Incaico o Tahuantinsuyo, que en quechua significa Cuatro regiones unidas, llegó a abarcar gran parte de lo que actualmente son Ecuador, Colombia, Perú, Chile, Argentina y Bolivia. Esta sociedad fue un admirable ejemplo de organización político-social, con grandes conocimientos de arquitectura, ingeniería hidráulica, medicina, agricultura y pesca.

### **La Conquista**

A la muerte de Huayna Cápac, el undécimo emperador inca, y bajo su voluntad, se repartió el imperio entre sus hijos: la zona sur para Huáscar y la zona norte para Atahualpa. Estos hermanos se enfrentaron entre sí, iniciando una guerra civil en la que finalmente salió triunfador Atahualpa.

Una vez terminada la guerra entre los dos hermanos, conocido el resultado y las consecuencias funestas, Francisco Pizarro (que se encontraba en Tumbes, tras fundar a poca distancia de ésta la primera ciudad española de América del Sur, San Miguel) solicitó entrevista con el emperador. Éste se encontraba en Cajamarca (Perú) y sin saber las verdaderas intenciones de Pizarro accedió, cayendo en su trampa y quedando prisionero. Desde su prisión, Atahualpa dio el orden de asesinar a su hermano Huáscar y de traer oro de todo el imperio. Había pactado su libertad y ésta consistía en llenar su celda de oro hasta la altura de un hombre con los brazos alzados. Una vez repartido el oro, "los conquistadores" faltaron a su palabra y condenaron al emperador a morir quemado, acusándolo de preparar una conspiración contra ellos. Varios meses pasó el inca prisionero y a última hora aceptó ser bautizado, pero esto no fue suficiente y tras acusaciones de fratricidio, poligamia, incesto, idolatría y de conspiración contra los españoles, Atahualpa fue ejecutado, muriendo ahorcado y no en la hoguera.

---

<sup>35</sup> <http://www.especu.com/ecuador/historia.html>

<sup>36</sup> Libro Estudios Sociales 10- Editorial Santillana.

## **La Independencia**

Ecuador formaba parte, desde 1614, del Virreinato del Perú, y a partir de 1739 pasó a pertenecer al Virreinato de Nueva Granada. Ya en el siglo XVIII muchos criollos intentaron realizar movimientos para llevar a cabo sus ideales de emancipación. En los comienzos del S. XIX, los patriotas Juan Pío Montúfar y el Doctor Francisco Eugenio de Santa Cruz y Espejo fueron quienes encabezaron los movimientos que desembocaron en el 9 de agosto de 1809, cuando un grupo de patriotas organizó, en la casa de doña Manuela Cañizares, la Junta Soberana de Quito presidida por Juan Pío Montufar, marqués de Selva Alegre. El 10 de agosto de 1809, el presidente de la Audiencia recibía un oficio donde se le informaba su deposición en el cargo, por lo que tenía que abandonar el lugar; al mismo tiempo que se proclamaba la Independencia de los territorios de Quito. Los patriotas ecuatorianos hicieron realidad en este día los derechos de libertad que conformaban el ideario de estos países sometidos. Los virreyes del Perú y de Nueva Granada enviaron expediciones militares, haciendo que la Junta Soberana de Quito permitiera la entrada del ejército español a la ciudad, desencadenando una activa persecución contra los patriotas ecuatorianos, y logrando así dominar la sublevación. El 2 de agosto de 1810 llega a un punto culminante la sublevación popular, que seguía manteniendo sus ideales de emancipación, y fue así que un grupo de ciudadanos desarmados asaltaron las prisiones para liberar a los presos; los motines se volcaron también en las calles ocasionando sangrientos enfrentamientos. Tras muchos alzamientos e intentos, y después de lograda la paz de la Gran Colombia en 1829, Ecuador alcanzaría realmente su independencia en 1830, habiendo sido designado presidente de la República el general venezolano Juan José Flores quien gobernó durante cinco años, reafirmando la emancipación y el espíritu de la declaración del 10 de agosto de 1809.

Se realizó la redacción de su Constitución. La República quedaba dividida en tres departamentos: Quito, Guayaquil y Cuenca, durante la reunión de la primera Asamblea Constituyente en la ciudad de Riobamba, el 23 de septiembre de 1830.

El General venezolano Antonio José de Sucre se dirigía hacia Quito para asumir la Presidencia, cuando fue asesinado el 30 de junio de 1830.

## Principales Productos agrícolas<sup>373839</sup>

### **Banano**

El banano es una fruta originaria del sur del Asia. A partir de 1940, comenzó a cultivarse a gran escala en nuestro país y con el tiempo su exportación se convirtió en la principal fuente generadora de divisas para el Estado ecuatoriano. En la década de los años 50 se dió el boom bananero convirtiéndose el Ecuador en el primer exportador mundial de la fruta. El Ecuador reemplazó a los países productores de Centro América y El Caribe que estaban siendo azotados por plagas y huracanes.

Ecuador posee condiciones climáticas adecuadas para el cultivo de esta fruta: abundante luz solar, terrenos bien irrigados, clima caliente y húmedo. Se lo puede cultivar a partir de semillas pero se prefieren los retoños que nacen de las viejas raíces. La recolección se hace cuando están verdes y se transporta a los mercados de consumo en buques o camiones frigoríficos. Cuando se venden en los supermercados ya están maduros. El banano contiene un 75% de agua y un 22% de carbohidratos, principalmente azúcar, y el resto son minerales, vitaminas A y C, grasas, y proteínas. Es un producto de alto valor nutritivo especialmente para niños, mujeres embarazadas y ancianos.

### **Cacao**

En la segunda mitad del siglo XVI fue tan rentable el negocio del cacao, que atrajo el interés de empresarios guayaquileños de cultivar este producto, a pesar de las prohibiciones establecidas mediante las Cédulas Reales. Ya en 1623, el Corregidor de Guayaquil, don Diego de Portugal, informa a la Corte de España que había un gran número de plantas sembradas en la provincia y que su producto era comercializado. La variedad nacional, productora del cacao arriba y reconocido mundialmente por su aroma floral, es producido exclusivamente por Ecuador.

Siendo el cacao el principal producto generador de divisas y recursos, permitió la creación de los primeros bancos del país y fue también el soporte para el manejo político y económico de los grupos gobernantes de turno. La producción de las haciendas de cacao se hacía contratando mano de obra barata y explotada, con peones provenientes de la costa y de la sierra.

---

<sup>37</sup> <http://www.abmnegocios.com/Banano.html>

<sup>39</sup> Atlas Universal y del Ecuador

## **Camarón**

La industria camaronera se inicia en el Ecuador a finales de la década de los sesenta, cuando un grupo de capitalistas empezaron a explotar las pampas salinas o salitrales. Debido a que éste se convirtió en un negocio muy rentable, fueron tomando tierras agrícolas y manglares. En los ochenta, esta actividad creció agresivamente. En 1987 el Ecuador fue el primer exportador de camarón del mundo, pero en los noventa, comienza una baja constante.

Esta industria creció a expensas de los bosques de manglar, y apoyada por todo tipo de subsidios y créditos, pues a pesar de ser muy rentable a corto plazo, es insustentable a largo plazo.

## **Café<sup>40</sup>**

A pesar de que Ecuador es un país pequeño en territorio, posee una gran capacidad productiva, convirtiéndose en uno de los pocos en el mundo que exporta todas las variedades de café: Arábigo lavado, Arábigo natural y Robusta. Los diferentes ecosistemas, permiten que los cultivos de café se den a lo largo y ancho del país, llegando a cultivarse inclusive en las Islas Galápagos. Debido a la ubicación geográfica del Ecuador, su café es de los mejores producidos en América del Sur y de los más demandados en Europa, al igual que el cacao.

## **Flores<sup>41</sup>**

Hace aproximadamente una década, Ecuador repentinamente se percató de su potencial para cultivar y exportar flores. Ahora ha captado una porción importante del mercado internacional. El clima es propicio para el cultivo de muchas especies de flores, La líder del conjunto es la rosa, y el Ecuador exporta 60 variedades. Naturalmente, las hay de todos los tonos intermedios también. Las flores de corte, en particular las rosas, constituyen la porción más importante de los productos de exportación.

Las condiciones climáticas ideales y los económicos costos de producción son la ventaja distintiva, y el futuro se presenta promisorio para la exportación de flores. La ubicación geográfica del Ecuador y sus condiciones naturales brindan al país una ventaja. Las fortalezas tecnológicas del país y los factores de infraestructura hacen de la industria ecuatoriana de flores de corte uno de los líderes mundiales.

---

<sup>40</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9\\_ecuatoriano](http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9_ecuatoriano)

<sup>41</sup> <http://www.ecuador.com/espanol/blog/las-flores-abundan-en-el-ecuador>

## **Gastronomía ecuatoriana<sup>42</sup>**

El Ecuador posee una muy variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido - o, mejor, se han cocido- sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

En base a tres productos de la tierra maíz, papas, frejol los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es la humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el tomate, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco (sustancioso potaje que hoy mismo nos deleita). Salsa en pasta, de maní con harina de maíz la famosa sal prieta de Manabí. Turrone de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja. Y bollos, muchos bollos, hermanos mayores sólo por el tamaño de los chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por

---

<sup>42</sup>[http://www.ecuaworld.com.ec/cocina\\_ecuatoriana.htm](http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm)

antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en el non plus ultra del buen gusto popular.

Por detrás del ají, y casi siempre próximo, se mantuvo el achiote. Y ahí donde el ají puso su sabor exultante, el achiote llegó con su color espléndido. Los abuelos indígenas le destinaron usos superiores: amuleto contra enfermedades y brujerías, filtro de amor para obtener favores femeninos, elixir proveedor de fuerza y resistencia.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, el coco, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la succulenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia.

Hoy, como ayer, nuestra cocina sigue entusiasmando a propios y extraños. Y es que sería imposible el no conmoverse con nuestras incontables exquisiteces.

## **Gastronomía regional de Ecuador<sup>4344</sup>**

### **Sierra**

La gastronomía serrana o indígena es muy popular se basa en los sembríos que son en casi todas las provincias granos los cuales son combinados con papas, mellocos, oca, además de estar acompañados de carne de cerdo, gallina de campo en lo popular, pato, res. entre las bebidas más populares de la Sierra tenemos el pájaro azul, las puntas derivados de la caña de azúcar además de ser tragos puros, los mismos que además de ser bebidos se utilizan para curar males, los cuales han sido creados por la imaginación del hombre de pueblo como es muy típico en todo nuestro país.

### **Costa**

La comida de la costa ecuatoriana se caracteriza por sus deliciosas carnes, la variedad de ellas le brinda a su cocina una personalidad muy especial, además de los complementos con los que se sirven. En la costa no sólo degustarás el famoso maíz, también te deleitarás con la yuca, el maní, los camotes, así como el cacao y el coco, las frutas tropicales son deliciosas.

Las clases de pescados son variadas en la costa ecuatoriana, así como los mariscos, puede encontrarse camarones grandes y con mucha carne, ideales para una Cazuela que suele condimentarse con picante de achiote y ají. La carne de ternera también es muy consumida en la costa, el Bistec es la mejor forma de prepararla, se acompaña con papas, cebollas y se sazona con el infaltable ají, puedes complementar el plato con una porción de arroz.

Otros platos que sólo se encuentra en la costa son el Bollo de pescado, es masa verde con trozos de pescado envueltos en una hoja de plátano, las Conchas Asadas, preparadas con cebollas, tomates y limones que previamente se asarán sobre la parrilla. Y si se desea deleitar un dulce las Cocadas son la mejor receta en base a coco que se puede probar, hechas en base a coco rallado, agua de coco, leche y azúcar.

### **Oriente**

En la región oriental del Ecuador hay una variedad de comidas típicas en especial las carnes como la guanta y el zahíno. Se llama "Zarapatoca", un plato que se prepara con carne de tortuga. Se ofrecen platos con diversas clases de pescado. Con el nombre de "Uchumanga" se sirve una comida hecha con intestinos de animales silvestres. El "Cazave" son las tortillas de yuca rallada.

---

<sup>43</sup><http://www.viajejet.com/comida-ecuatoriana-de-la-costa/>

<sup>44</sup><http://ecuadorcomiendo.blogspot.com/2006/04/comidas-tpicas-de-las-provincias-del.html>

En cuanto a bebidas, se confecciona la chicha: de yuca, chonta, maíz, arroz y plátano. Se pueden obtener varios tipos de dulces con frutos de la selva.

En nuestro país aun no hemos podido definir un plato típico de la cocina tradicional que nos represente, ya que por nuestra pequeña extensión y gran variedad gastronómica es muy difícil elegirlo.

## **Bebidas típicas de Ecuador**<sup>454647</sup>

La chicha es, sin duda, la bebida más popular.

Los aguardientes de caña son muy populares en la provincia del Azuay y la provincia de Manabí donde se elaboran diversas bebidas alcohólicas como el llamado currincho, la guanchaca, el quemado o canelazo que es a base de canela y la famosa caña; ciertas bebidas de estas provincias llevan aderezos de frutos y productos nativos como la miel y la grosella y muchos cítricos como la naranja, mandarina, limón e injertos de estas frutas con otras, incluso se mezclan con agua de flores nativas y hojas de otros frutos medicinales y exóticos como la hierba luisa o la manzanilla.

Otra bebida es el pájaro azul que es aguardiente de caña de azúcar mezclado con la cáscara de la mandarina, que al hervir le da ese color azulado.

La chicha es un preparado a base de la fermentación de la yuca, mote o maíz acompañado de panela o azúcar común. Se la deja fermentar de 3 a 20 días, también sirve como energizante para los hombres de la amazonia.

El chahuarmisqui o aguamiel es una bebida refrescante y medicinal que se extrae de los pencos, que reposando varios días se convierte en un ligero licor, se extrae la sabia del penco, luego se cocina por varias horas y finalmente se deja reposar en la nevera para fresco y por varios días para licor, además se puede mezclar con otros productos como arroz y cebada u otros cereales.

De igual manera se toma, puntas licor de caña y cerveza.

---

<sup>45</sup><http://libroderecetas.com/gastronomia/recetas-tipicas-ecuador>

<sup>46</sup> Revista informativa el Pomasqueñito

<sup>47</sup> Edición propia del autor

## Esmeraldas

Datos generales:<sup>48</sup>

Capital: Esmeraldas

Superficie: 15.232,60 Km<sup>2</sup>

Población: 430.000 Hab.

Límites Provinciales:

Norte: Colombia  
Sur: Manabí y Pichincha  
Este: Carchi e Imbabura  
Oeste: Océano Pacífico

Clima:

Por sus zonas, varía entre tropical, sub húmedo, subtropical húmedo y subtropical muy húmedo. La temperatura promedio es 23 grados centígrados.

Historia:<sup>49</sup>

Esmeraldas fue descubierta por Bartolomé Ruiz el 21 de Septiembre de 1526 y proclamó su independencia el 5 de Agosto de 1820.

Según la versión de los cronistas de Indias y de los historiadores ecuatorianos, cuando los españoles llegaron, creyeron que en el territorio esmeraldeño existían minas de esta preciosa gema por lo que se identificó a estos territorios como: la Provincia de las Esmeraldas, que más tarde se la llamaría Esmeraldas.

El verdor de su selva, de sus ríos y de su mar, aumentó a justificar este nombre.

En 1533, el naufragio de un barco de esclavos permitió el asentamiento y la presencia de una activa población negra que se fusionó con las culturas blanca e indígena generando varias manifestaciones culturales, musicales, artesanales y dancísticas.

En los primeros años de la colonia, el dominio del gobierno español en esta región fue imposible, a causa de la resistencia de la población negra ahí afincada al

---

<sup>48</sup> <http://www.visitaecuador.com/costa.php?opcion=datos&provincia=8>

<sup>49</sup> [http://www.viajandox.com/esmeraldas\\_historia.htm](http://www.viajandox.com/esmeraldas_historia.htm)

mando de Sebastián de Illescas. Solo un proceso evangelizador iniciado por la orden Mercedaria pudo someter a la comunidad negra al gobierno Español pero cuando ya era evidente el asentamiento de la colonia.

## **Turismo:**

Esmeraldas es conocido también como la "Provincia verde del Ecuador".

El puerto marítimo de Esmeraldas es importante para el norte del país.

Las principales actividades económicas son la pesca, la producción agrícola y el turismo en la provincia.

Lugares turísticos:<sup>50</sup>

### **Playa de Atacames**

Cuenta con una excelente infraestructura hotelera. El atractivo turístico además de sus playas se debe a la naturaleza exuberante, y a la riqueza del folclor negro en sus variadas manifestaciones se añade la gastronomía, en donde se puede disfrutar los más exquisitos platos del mar en sus exóticos restaurantes que conjugan la arquitectura moderna con las rudimentarias y fascinantes aplicaciones del manglar en la decoración, los más conocidos y atractivos "parasoles" en donde se pueden tomar cócteles exquisitos.

### **Playa de Same**

A seis kilómetros de Atacames se encuentra este pequeño pueblo de pescadores. Sus aguas son muy tranquilas y está dotada de adecuada infraestructura hotelera. La playa es como una gran piscina que permite a los turistas bañarse, nadar y disfrutar de la tranquilidad del mar.

### **Playa de Súa**

Es el primero de los balnearios de la provincia conocido por turistas en el país. La tranquilidad de sus aguas, el acogedor paisaje, su exuberante flora y fauna muy propia de las Galápagos, son algunas de sus características más sobresalientes.

---

<sup>50</sup> [http://www.viajandox.com/esmeraldas\\_todos.htm](http://www.viajandox.com/esmeraldas_todos.htm)

### **Playa de Tonchigüe**

Lugar único, de lo más selecto del turismo nacional y extranjero, sus construcciones en Casa Blanca lo dicen todo, esto ha despertado el interés en los inversionistas de venir a este balneario para disfrutar de la tranquilidad, sus paisajes, el entorno y la gente amable, sincera y cariñosa como es la de Tonchigüe, tierra de pescadores, hombres curtidos por el sol, el viento y el mar, gente que por las tardes sentados en el borde de sus embarcaciones y tejiendo sus redes comentan entre ellos las aventuras y peligros a los que están expuestos en cada viaje que realizan para extraer de las entrañas del mar los peces más variados y los mariscos más deliciosos que son un verdadero manjar para el paladar.

### **Playa de Tonsupa**

Tonsupa se inserta a la actividad turística por ser un sector con una playa apacible, de arena suave y entornos mágicos, su ubicación la hace que sea un verdadero mirador con una vista y amplia zona que fácilmente puede ser capturada por la lente de los turistas para el álbum de sus recuerdos.

### **Estero de Plátano**

Sector perteneciente a la parroquia Galera, sitio perfecto para el avistamiento de las ballenas jorobadas, en tiempo de apareamiento. Es una playa de ligera pendiente que se divide abruptamente de la zona de construcción por una barrera formada de sacos llenos de arena y arcilla para defender a la población local de los embistes del mar.

### **Museo de la Arqueología Regional**

Se encuentra en el Centro Cultural Esmeraldas del Banco Central contiene una muestra representativa relacionada con aspectos de la vida de algunos pueblos del siglo pasado, su dinámica y desarrollo social cultural a través del tiempo y espacio.

### **Aventura de la Vida Real**

En este sector también se puede apreciar los yacimientos del gas natural. El bosque está conformado por varios cerros pertenecientes a las montañas de Atacames, por los que atraviesa el río Estero de Plátano. El bosque se encuentra atravesado por el río Estero de Plátano que desemboca en el Océano Pacífico.

## **Gastronomía:**<sup>5152</sup>

Si hablamos de la comida esmeraldeña, otro de los sellos culturales de esta provincia, se basa en los mariscos, el plátano verde y el coco, ingredientes que hacen de la comida muy particular y sabrosa. Sus exquisitos platos constan de pescado, carnes de monte, coco, plátano verde, maduro y vegetales como la chillangua (culantrón) de tradición única utilizada para la elaboración de los conocidos tapados, encocados, pusandao (carne serrana) y muchas delicias más. En toda su geografía, el turista puede visitar los diferentes restaurantes de la localidad y deleitarse con su sabrosa comida, preparada en su mayoría a base de leche de coco del que se deriva uno de sus principales platos como es el encocado. Ahora si quiere calmar la sed, el agua de coco es la mejor opción, y como bebida típica existe el encocado (el mismo nombre que su plato), que contiene aguardiente especial preparado con el coco maduro, y entre sus dulces no podría faltar las deliciosas cocadas de panela y azúcar. La gastronomía esmeraldeña, al igual que su música y bailes típicos, tienen un ritmo contagioso heredados de los ancestros africanos de su población. Animados por la marimba, el cununo (el bombo), y las maracas.

### **Platos Típicos:**

#### **Encocado de camarón:**

Este plato es originario de la cocina esmeraldeña con mucha influencia de la cocina africana ya que fueron los primeros habitantes los esclavos negros de África, su nombre se debe a que su preparación es a base del coco, se puede acompañar con arroz blanco, patacones, majado de verde.

#### **Biche de pescado:**

Es una sopa tradicional de toda la costa ecuatoriana y muy fácil de encontrarla en la provincia de Esmeraldas consiste en una caldo a base de pescado y yuca.

#### **Bala de plátano verde:**

Es un tipo bollo relleno, su relleno típico es el queso, pero puede variar con mariscos es muy consumido en desayunos junto con un buen café negro.

---

<sup>51</sup> <http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/Esmeraldas.html>

<sup>52</sup> Libro Recorriendo los Sabores del Ecuador

**Humitas:**

Las humitas del quechua: jumint'a son un alimento de origen andino, pero fueron adoptadas en cada región por la diversidad de su gente como en todo pueblo ecuatoriano encontramos aquí también a los indígenas que han hecho de este plato uno de los más típicos de la región. Consisten básicamente en una pasta de masa de maíz mezclada con mantequilla y cocinada al vapor, envuelta en las propias hojas (chala o panca) de una mazorca de maíz.

**Arroz con leche:**

Dulce tradicional de la región litoral, apreciado por todo el país de muy fácil preparación.

**Cocada:**

La cocada debe ser muy antigua, pero en el Ecuador no consta en el primer recetario que se tiene noticia, el de Juan Pablo Sanz; aunque sí aparece una “torta de coco”, mención que sugiere la existencia de la cocada. No la incluyó en su recetario tal vez porque era muy popular y por tanto no hacía falta describir su hechura. La cocada, o dulce de médula de coco, es muy popular en muchos países.

La cocada ha sentado sus reales en la provincia de Esmeraldas; bien se ve que es la vertiente dulce del coco que compite con la vertiente de sal de los encocados. Sin embargo, en todas las ciudades del Ecuador es posible encontrar delicadas cocadas de azúcar, de panela y de horno.

**Guía de Restaurantes:**<sup>5354</sup>

**ADRI ELENA**

Restaurante Bar, Cafetería, Música en vivo

Tipo de Comida: Nacional, platos a la carta, su especialidad son los mariscos.

**Dirección:** 10 de Agosto y Sucre

062 728-833 062 555-555

**El Alcatraz**

Comida Regional

**Dirección:** Vía Principal Entrada la Unión. ATACAMES

062 731-453

**Verde Esmeralda**

Comida típica esmeraldeña

**Dirección:** Zaldumbide N25 - 165 y Toledo

2225313

[verdeesmeraldaecuador@gmail.com](mailto:verdeesmeraldaecuador@gmail.com)

**El Esmeraldas**

Tipo de cocina: Esmeraldeña

2226616/2563793

[info@elesmeraldas.com](mailto:info@elesmeraldas.com)

**Dirección:** Isabel La Católica N 24-560 y Luis Cordero Quito.

**El Encocado**

Cocina esmeraldeña.

22462296

**Dirección:** Cdla. Jipijapa, Isla Fernandina N4341 y Tomás de Berlanga

[elencocado.jipijapa@nufypia.com](mailto:elencocado.jipijapa@nufypia.com)

**EL GRAN MEJILLON**

Encocado, ceviches, mariscos en general.

2558076

**Dirección:** Vancouver E3-32448 y Alemania.

---

<sup>53</sup> <http://www.tavolaecuador.com/Restaurantes/el-esmeraldas.html>

<sup>54</sup> Edición del Autor.

Recetas estándar Ecuador.

**Encocado de Camarón:**

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Encocado de Camarón		<b>Pax:</b> 6 pax.
<b>Número:</b> 007		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Cebolla paiteña	1 un.	brunoise fino
Pimiento verde	1 un.	brunoise fino
Ajo	2 unds.	machacado
Achiote	15 g.	
Coco	1 un.	rayado
Camarones	2 lb.	pelados y desvenados
Limón	1/2 un.	
Sal		al gusto
Culantro		brunoise fino
<b>Preparación:</b>		
1.- Poner achiote en una olla, refreír los vegetales picados.		
2.-Mientras tanto, rayar el coco con cuchara. Licuar el coco rallado con una taza de agua tibia y cernirlo. Separar ese primer jugo de coco.		
3.- Licuar nuevamente el coco rallado con otra taza de agua tibia y cernirlo. Añadir ese segundo jugo de coco a la olla del refrito. Dejarle cocinar a fuego lento por unos veinte minutos.		
4.- Exprimir el jugo de medio limón sobre los camarones y añadirles una pizca de sal. Revolver bien. Transferirlos inmediatamente a la olla y dejarlos cocinar a fuego muy lento hasta que estén suaves.		
5.- Añada el culantro picado. (Si se prefiere, no picar el culantro, sino lavar muy bien una rama y golpearla con el mango de un cuchillo y añadirla doblada a la olla para que libere su sabor.)		
6.- Unos cinco minutos antes de servir, añadir el primer jugo de coco a la olla.		
7.- Servirlo caliente con arroz blanco.		



55

<sup>55</sup> <http://www.sisepuedeecuador.com/restaurantes/comida-costena/8735-camaron-encocado.html>

## Biche de pescado:<sup>56</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Biche de Pescado		<b>Pax:</b> 6 Pax
<b>Número:</b> 008		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Pescado	1 kg.	
Agua	2 1/2 lt.	
Choclo	3 unds.	En rodajas
Maduros	2 unds.	En trozos medianos
Maní	250 g.	Pelado y tostado
Yuca	1 un.	Pelada en trozos y desvenadas
Ajo	2 unds.	machacado
Cebolla Blanca	4 unds.	Brunoise fino
Aceite	35 g.	
Achiote		lo necesario para dar color
Orégano		al gusto
Sal		al gusto
Pimienta		al gusto
Comino		al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.- Sofreír en el aceite el ajo, el pimiento, la cebolla, el cilantro, la sal, la pimienta, el achiote y el comino.		
2.- En una cocción aparte agregar el agua, los choclos y el maní, tapar y hervir.		
3.- Añadir el refrito, la yuca los maduros, continuar la cocción hasta que la yuca esté suave.		
4.- Agregar el pescado y dejarlo cocinar por 15 minutos más, servirse con orégano.		



57

<sup>56</sup> libro nueva cocina ecuatoriana

<sup>57</sup> ecuadorcocinaasi.blogspot.com

## Bala de Plátano Verde:<sup>58</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre: Bala de Plátano Verde</b>		<b>Pax:10 pax</b>
<b>Número: 009</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Observaciones</b>
Plátano Verde	6 unds.	
Coco	1/2 un.	
Queso	250 g.	
Sal		Al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.- Se cocina los verdes con un poco de sal, luego se muele haciendo que la masa quede cauchosa.		
2.- Se saca el zumo del coco, y se le añade el verde majado para que quede suave.		
3.- Se forman las balas poniendo el queso en la mitad, para colocarlas en el horno por media hora,		
4.- Estas balas se sirven con café		



59

<sup>58</sup> Edición de Autor Receta

<sup>59</sup> <http://www.estaentodo.com/viajeros/articulo.php?id=8582&tipo=14>

## Arroz con leche:<sup>60</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Arroz con leche esmeraldeño		<b>Pax:</b> 6 Pax.
<b>Número:</b> 010		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Leche	1 lt.	
Agua	1/2 lt.	
Arroz	112 g.	
Pasas	56 g.	
Mantequilla	14 g.	
Huevo	1 unid.	solo yema
Vainilla		escencia al gusto
Canela		al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.-En agua hirviendo poner el arroz a hervir 15 minutos.		
2.- Agregar la canela, azúcar, pasas y leche hirviendo. Deje hervir hasta que la preparación espese.		
3.- Añadir la mantequilla, y la vainilla mezclar bien. Quitar del fuego y agregar las yemas del huevo bien batido en una copa de leche fría.		
4.- Mezcle y ponga a hervir hasta que la mezcla espese y este homogénea.		
5.- Sirva en caliente o frío,		



61

<sup>60</sup>Edición de Autor Receta

<sup>61</sup><http://rotasturísticas.com/gastronomia.php?id=146&pagina=1&op=Ecuador&op1=&op2=Doces&ftpais=Ecuador&ftreg=&ftlc=>

## Cocada esmeraldeña:<sup>62</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Cocadas esmeraldeñas		<b>Pax:</b> 15 pax.
<b>Número:</b> 011		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Coco rallado	600 g.	
Leche	500 ml.	
Azúcar	500 g.	
Limón	1 unid.	solo jugo
<b>Preparación:</b>		
1.-Poner al fuego la leche con el azúcar.		
2.-Cuando el dulce esté espeso añadir el coco y hervir hasta que llegue a punto de bolas suaves.		
3.- Agregar el jugo de limón y en chorro fino poner sobre la cocada.		
4.-Llevar nuevamente al fuego sin dejar de batir hasta que el dulce se desprenda del asiento de la cacerola. Sacar la cocada a un tazón y seguir batiendo hasta que esté fría.		
5.-Formar bolitas pequeñas y poner en una fuente.		



63

<sup>62</sup> Receta edición del autor

<sup>63</sup> <http://recetaecuatoriana.com/page/44/>

## Humitas:

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Humitas dulces		<b>Pax:</b> 15 pax
<b>Número:</b> 012		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Choclo maduro	10unid.	
Mantequilla	35 g.	
Azúcar	50 g	
Huevos	3 unds	solo yemas
Anís	10 g.	
Queso	1 unid.	amasado
Sal		Al gusto
Hojas de maíz	10 unds.	limpias
Achiote	7 g.	
Manteca de cerdo	30g.	
<b>Preparación:</b>		
1.- Desgranar el choclo y molerlos lo más fino que sea posible.		
2.- Agregar en la masa el refrito de cebolla con mantequilla, manteca, sal azúcar, huevos, anís.		
3.Luego mezclar bien y en la mitad colocar el queso , envolver en la hoja del maíz		
4.- Cocinar por 30 a 40 minutos en una olla a vapor.		



64

<sup>64</sup> <http://dabloja70.wordpress.com/2009/06/23/humitas/>

## Tapao Arrecho:<sup>65</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Tapao Arrecho		<b>Pax:</b> 6 Pax.
<b>Número:</b> 013		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Carne de Chanco	1000 g.	
Cebolla Colorada	2 un.	
Cebolla Blanca	1 un.	
Pimiento	3 un.	
Ajo	4 un.	
Sal		al gusto
chillangua	20 g.	
Platano verde	3 un.	
comino		al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.- Se corta la carne en trozos grandes, se la aliña con sal, comino y ajo, se le deja por una hora hasta que coja sabor.		
2.-Se pelan los verdes y se los aplasta bien. Se hace un buen refrito licuado con la cebolla colorada, pimientos, cebolla blanca.		
3.- En una cacerola se pone el refrito la carne los verdes y se tapa bien para que cocine por unos minutos, luego cuando ya están los verdes se le pone la chillangua.		
4.-Este plato se sirve con su jugo un pedazo de carne y un verde, todo bien caliente. Si desea, se acompaña con arroz.		



66

<sup>65</sup> <http://www.estaentodo.com/viajeros/articulo.php?id=9227&tipo=14>

## Tamales de Pescado:<sup>67</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Tamales de Pescado		<b>Pax:</b> 10Pax.
<b>Número:</b> 014		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Platano verde	10 un.	
Pescado	2 lb.	
Cebolla Blanca	2 un.	
cebolla colorada	2 un.	
Pimiento	1 un.	
Ajo	3 un.	
Limon	4 un.	
Coco	1 un.	Rayado
Maní	70 g.	Molido
Sal y pimienta		al gusto
Hojas blancas de achira y de platano	10 un.	
<b>Preparación:</b>		
<p>1.- Se limpia el pescado y se lo encurte con el limón, sal y pimienta durante quince minutos, luego se lo pone a cocinar con sal, pimienta . Se cierne el pescado cocinando y en esta agua, se cocina el verde previamente licuado, moviendo constantemente hasta que se haga una masa espesa.</p>		
<p>2.-El coco se lo ralla y se lo licúa con un poco de agua, para sacar la primera leche, luego se vuelve a licuar al afrecho para sacar una segunda leche, ésta se le va agregando a la masa que se está cocinando. Después de unos diez minutos se le agrega la primera leche del coco se revuelve un poco se apaga la hornilla dejando enfriar un poco la masa.</p>		
<p>3.- Luego preparamos el guiso que va en el centro del tamal para el cual realizamos un refrito de cebollas ajo pimienta sal y pimienta. El maní se licúa con un poco de refrito se le cocina por cinco minutos revolviendo para que no se pegue, a esto le agregamos unas cuatro cucharadas de la masa del verde.</p>		

<sup>66</sup> <http://www.estaentodo.com/viajeros/articulo.php?id=9227&tipo=14>

<sup>67</sup>

<http://www.recetasgourmet.com.ar/xcontinente/americas/sur/ecuador/cocinaesmeraldena/pescados/tamalesdepescado.htm>

4.-Aparte se limpian las hojas y se las sazona en la candela, para que la masa no se pegue en la hoja. Luego en cada hoja preparada le ponemos un cucharón de masa de verde y en el centro un pedazo del pescado cocinado y una cucharada de masa de maní y, está listo para amarrarlo o envolverlo.

5.-En una olla tamalera colocamos los tamales por unos treinta minutos. Se conoce cuando ya está porque la hoja se pone negra



68

---

68

<http://www.recetasgourmet.com.ar/xcontinente/americas/sur/ecuador/cocinaesmeraldena/pescados/tamalesdepescado.htm>

## Tortilla de Chautizas: <sup>69</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Tortilla de chutizas		<b>Pax:</b> 5 Pax.
<b>Número:</b> 015		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Chautizas	1 lb.	
Platano verde	2 un.	
Tomate	1 un.	
Cebolla colorada	1 un.	
Achiote	10 g.	
Comino		al gusto
Cilantro o chillangua	10 g.	
Maní	125 g.	Molido
Sal y pimienta		al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.- En un cedazo se lava bien las chautizas, con cuidado se desprende la cabeza para que salga la vena, luego se curte con jugo de limon. Se vuelve a lavar y se reservan.		
2.- Se pica finamente el tomate, la cebolla y el pimiento y se realiza un refrito.		
3.- Se hace un puré con el plátano verde cocido y se une al plátano verde rayado, se mezcla bien para que se incorporen las dos masas, a esta masa se agrega unas 2 cucharas del refrito y se mezcla bien y se reserva.		
4.-Al refrito que queda se le agrega el maní previamente disuelto y se deja espesar, luego se espolvorea el cilantro o chillangua picado, se retira del fuego y se agregan las chautizas.		
5.- Se forma con la masa unas tortillas y se les va agregando la mezcla de maní y chautizas se cierra bien y se fríen, se puede servir acompañado de café negro.		

<sup>69</sup> Edición de autor.

## Aguado de Almejas con coco:<sup>70</sup>

Receta Estándar		
<b>Nombre:</b> Aguado de Almejas con coco.		<b>Pax:</b> 6 Pax.
<b>Número:</b> 016		
Ingredientes	Cantidad	Observaciones
Almejas	50 un.	
Coco	1 un.	
Arroz	250 g.	
Cebolla colorada	1 un.	
Achiote	50 g,	
Chillangua	20 g.	
Ají pimiento	1 un.	
Sal y comino		al gusto
<b>Preparación:</b>		
1.- Lave bien las almejas, póngalas a cocinar con un poco de agua hasta que se abran lávelas con la misma agua.		
2.- Raspe o ralle el coco y sáquele 2 leches licuando con un vaso de agua. Prepare el arroz con la segunda leche del coco. Hasta que reviente.		
3.- Prepara el refrito con el pimiento, cebolla colorada, comino y chillangua picada y las cucharadas de aceite de color, añádale las almejas y ponga al fuego por unos minutos, y mezcle con el arroz y la primera leche de coco, deje hervir que no se espese mucho para servirlo como sopa		



71

70

<http://www.recetasgourmet.com.ar/xcontinente/americas/sur/ecuador/cocinaesmeraldena/laconchaylalmaja/aguadoalmejascoco.htm>

71

<http://www.recetasgourmet.com.ar/xcontinente/americas/sur/ecuador/cocinaesmeraldena/laconchaylalmaja/aguadoalmejascoco.htm>

Tabla N° 1

<b>ESTUDIO COMPARATIVO GASTRONOMIA TIPICA DE BAHIA BRASIL Y ESMERALDAS ECUADOR</b>		
<b>Gastronomía Antecedentes</b>		
	<b>BAHIA</b>	<b>ESMERALDAS</b>
Influencia de la Cocina Africana	➤	➤
Influencia de la Cocina Indígena	➤	➤
Platillos realizados con la fusión de varias culturas	➤	➤
Método de caza para la alimentación	➤	➤
Ingresos económicos por su gastronomía y turismo para cada región	➤	➤
<b>Ingredientes Utilizados en su Gastronomía<sup>72</sup></b>		
Coco	➤	➤
Aceite de Dende	➤	
Plátano verde		➤
Yuca	➤	➤
Especias picantes (Pimienta, ají)	➤	➤
Camarón blanco <sup>73</sup>		➤
Camarón de roca	➤	
Pescado corvina, espada, bacalao. <sup>74</sup>	➤	➤
Pimiento	➤	➤
Cebolla paiteña	➤	➤
Cilantro Coriandrum sativum	➤	➤
Arroz Blanco, integral, parboilet. <sup>75</sup>	➤	➤
Tomate		➤
Especias Dulces (clavo de olor, canela, pimienta dulce) Syzygium aromaticum. <sup>76</sup>	➤	➤

<sup>72</sup> <http://www.slideshare.net/FIECS2009/gastronomia-1392023>

<sup>73</sup> <http://www.sb.com.mx/Camaron.htm>

<sup>74</sup> [http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana\\_-que-rica-por-Dios\\_\\_\\_\\_.html](http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana_-que-rica-por-Dios____.html)

<sup>75</sup> <http://www.larevista.ec/me-sirve/salud/el-cereal-favorito>

<sup>76</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Plantas\\_medicinales\\_%28C%29#Clavo](http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Plantas_medicinales_%28C%29#Clavo)

<b>Técnicas de cocción<sup>7778</sup></b>		
Vapor		
Estofar	➤	➤
Parrilla	➤	➤
Saltear	➤	➤
Al horno		➤

Tabla comparativa de los antecedentes, ingredientes y técnicas de cocción en la gastronomía de Bahía y Esmeraldas.

---

<sup>77</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_Bah%C3%ADa](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Bah%C3%ADa)

<sup>78</sup> Edición de Autor

Tabla N°2

<b>Características</b>	
<b>Bahía<sup>7980</sup></b>	<b>Esmeraldas<sup>8182</sup></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La gastronomía plural, rica y variada, reúne diferentes culturas, pueblos que expresan sus identidades con ingredientes, platos y rituales propios, combinando a los continentes africano, europeo y americano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Esmeraldas, ofrece una gastronomía tradicional única en la geografía ecuatoriana con muchos secretos que le dan un sabor especial muy apetecido en el país.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Las costumbres en la alimentación bahiana es muy similar a la de los esmeraldeños ya que tienen los mismos ascendientes, el producto principal de ellos también es el coco. Desde sus comienzos hasta la actualidad se consumen productos de pesca y caza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Las costumbres en la alimentación que tienen los esmeraldeños vienen de los ancestros pues son afro descendientes, que vivían rodeados de plátano verde y palmeras de coco. Además, se dedicaban a la pesca como forma de vida, y a la caza de guanta, que es una actividad típica de Esmeraldas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Por la ubicación geográfica que posee Bahía, se sobreentiende que otro de los principales productos dentro de su gastronomía son los mariscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sus exquisitos platos también son preparados con mariscos ya que estos se los puede adquirir con mucha facilidad porque el clima y el lugar son propicios para el desarrollo de la preparación de estos platos.</li> </ul>

Tabla de características de las características en la gastronomía de las ciudades Bahía y Esmeraldas.

<sup>79</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa\\_de\\_Bah%C3%ADa](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Bah%C3%ADa)

<sup>80</sup> <http://www.topdobrasil.com.br/cocina/nordeste/intro-ba.php>

<sup>81</sup> Programa Ecuador Inmediato, Chef Felipe Rivadeneira, comida tradicional esmeraldeña.

<sup>82</sup> Libro Recorriendo los Sabores del Ecuador

Tabla N°3

<b>PLATOS TIPICOS</b>	
<b>BAHIA</b>	<b>ESMERALDAS</b>
<b>Moqueca Bahiana<sup>83</sup></b>	<b>Biche de pescado<sup>84</sup></b>
❖ Es un cocido de pescados elaborado con cebollas, pimiento, tomate y hojas de cilantro y <i>pimenta</i>	❖ Cocido tipo sopa de pescado y yuca, además de tener otros ingredientes iguales como el cilantro, pimienta cebolla.
<b>Nota:</b> Los dos platos tienen como acompañante principal al arroz.	
<b>Camarones Bobo<sup>85</sup></b>	<b>Encocado de Camarón<sup>86</sup></b>
❖ Un plato tipo estofado, elaborado con leche de coco y camarón como ingredientes principales. Para servir se lo acompaña de arroz blanco	❖ El encocado típico de nuestro país, elaborado con el coco, y camarones en nuestro país se suele acompañar con arroz, majado de verde o patacones.
<b>Acareje<sup>87</sup></b>	<b>Bala de verde<sup>88</sup></b>

<sup>83</sup> [http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana\\_-que-rica-por-Dios\\_\\_\\_\\_.html](http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana_-que-rica-por-Dios____.html)

<sup>84</sup> libro nueva cocina ecuatoriana

<sup>85</sup> [http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co\\_bobo001.html](http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co_bobo001.html)

<sup>86</sup> Edición del Autor

<sup>87</sup> <http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Acaraje-receta-11141.html>

<sup>88</sup> Edición de Autor Receta

<p>❖ Un tipo de masa, la cual lleva un relleno de camarones con salsa, además de llevar maní en su elaboración.</p>	<p>❖ Una masa en la cual su relleno puede variar con diferentes tipos de farsa estos pueden ser de pescado camarones, mariscos, queso, es una masa muy adaptable.</p>
<p><b>Nota:</b> Este tipo de plato se lo puede comer en cualquier momento del día ya que su venta se realiza en las calles en su mayoría, la bala es más consumida en el desayuno esmeraldeño.</p> <p>*Farsa: pertenece a la gastronomía francesa y quiere decir relleno; se utiliza para denominar a las distintas combinaciones de rellenos para aplicar en tomates, pasteles, pescado, aves, carnes, la pierna y el costillar de cordero, etc.</p>	
<p><b>Cocada Blanca<sup>89</sup></b></p>	<p><b>Cocada Esmeraldeña<sup>90</sup></b></p>
<p>❖ El mismo dulce en los dos países, la misma elaboración con algún variante de uno que otro ingrediente, fue elaborado desde hace mucho tiempo atrás, las primeras personas en elaborarlo fueron las mujeres esclavas traídas de África, eran dulces hechos con las sobras del coco y mezcladas con raspadura en sus principios. En la actualidad los podemos encontrar como uno de los dulces más apetecidos en los dos países.</p>	
<p><b>Pamonha<sup>91</sup></b></p>	<p><b>Humita<sup>92</sup></b></p>

<sup>89</sup> Edición de Autor

<sup>90</sup> Edición de Autor

<sup>91</sup> <http://www.elgranchef.com/2010/02/16/receta-de-pamonha-dulce/>

<sup>92</sup> Edición de Autor

<p>❖ Las dos son el mismo plato con diferentes nombres en cada país, se trata de un bollo de masa de maíz rellenas con queso y dulce, aunque en nuestro país se las puede encontrar también de sal, es un plato típico de los indígenas que fueron los pioneros en la utilización de granos, es muy fácil encontrarlas a la venta en Bahía en sus playas además de restaurantes, en Esmeraldas es un poco más difícil ya que estas están a la venta en su mayoría para el desayuno, pero en algunos lugares como cafeterías, tiendas, delicatessen las tienen todo el día, además de estar presente en los supermercados.</p>	
<b>Arroz doce<sup>93</sup></b>	<b>Arroz de leche<sup>94</sup></b>
<p>❖ Es un postre elaborado con la leche de coco el mismo que es muy espeso y se lo puede servir frío o caliente, contiene especias dulces como canela, clavo de olor.</p>	<p>❖ En Esmeraldas es un postre que se lo toma caliente y a diferencia del bahiano se elabora con leche entera y agua, pero además contiene las mismas especias dulces como canela, clavo de olor.</p>

Tabla comparativa de los platos escogidos de Bahía (Brasil) y Esmeraldas (Ecuador).

---

<sup>93</sup> Edición del autor

<sup>94</sup> Edición de Autor

## **Análisis Comparativo.**

La cocina, lugar de la identidad y del intercambio, ha sido comparada con el lenguaje, por los valores simbólicos que portan ambos. Exactamente como el lenguaje la cocina implica y expresa la cultura de quien la practica, es depositaria de las tradiciones y de la identidad de un grupo. La cocina tradicional es una realidad imaginada, construida por cada uno de nosotros, como nuestra nación, nuestra ciudad. Las personas nos referimos a este tipo de cocina, a los platos acostumbrados que se hacían en sus casas o que los preparaban en cierto lugar donde vivimos y que poco a poco se hicieron públicos y reconocidos en diferentes zonas geográficas.

### **Antecedentes:**

La cocina tradicional es el producto de las costumbres, los habitantes, los productos propios e introducidos en un lugar. Los principales protagonistas son los habitantes ya que ellos son los encargados de realizar diferentes preparaciones con las diferentes variedades de productos existentes y de sus conocimientos.

En las gastronomías investigadas en este proyecto, tenemos presente con gran fuerza la influencia de la cocina africana, una cocina tan exótica como desconocida, carne autóctona, aromas especiados y la fuerza en los sabores son las notas dominantes en esta gastronomía. La cual llegó asociada a la migración forzosa de los esclavos negros de África que eran traídos vendidos y utilizados como empleados de los grandes señores del nuevo continente, las mujeres esclavas eran las encargadas de preparar los diferentes platillos y ellas también eran las que imponían su cocina tradicional con las sobras que quedaban de las diferentes preparaciones además de incluir en la cocina ingredientes propios como el aceite de dendê y especias picantes. Los primeros esclavos llegaron a Portugal, y luego pasaron a Brasil poco a poco se fueron extendiendo por el resto del continente y así es como tenemos presencia de esta cultura también en nuestro país con más fuerza en la ciudad de Esmeraldas.

Otra de las cocinas que influyó es la cocina indígena, la cual está muy presente en ambas, ellos conocen el fuego desde hace muchos siglos el cual era utilizado para cocinar y para realizar sus rituales, en nuestro país los representantes son los indígenas de los andes mientras que en bahía son los indígenas tupiniquins primeros habitantes de Brasil en ambas ciudades ellos aportaron a la gastronomía tradicional con ingredientes locales teniendo al maíz como ingrediente base para muchas preparaciones.

La gastronomía bahiana como la gastronomía esmeraldeña es la fusión de diversas culturas, las cuales llegaron con las migraciones, en ambas podemos encontrar otras influencias como la libanesa, alemana, italiana, japonesa, china.

los ingredientes utilizados en ambas gastronomías son muy similares y esto se debe en primer lugar que muchos de ellos fueron traídos y adaptados a su tierra

como es el coco que fue traído por los esclavos y poco a poco lo adaptaron en plantaciones y el cual es en la actualidad el principal ingrediente para diferentes preparaciones, otro de ellos es la yuca tubérculo utilizado no solo en estas ciudades, en Brasil es un símbolo muy representativo en la mayoría de sus platos como farhina de mandioca que es el harina obtenida al rayar la yuca en nuestro país es muy representativo en la chicha mascada bebida tradicional. Otros más son el maíz, la lenteja, verduras como la cebolla que le dan uno de los toques picantes a varios platos, el verde, el frejol y como olvidarnos de un ingrediente tan importante como lo es el arroz muy apetecido en ambas gastronomías, en especial en un postre tan delicioso preparado de una manera muy similar como lo es el Arroz dulce.

Las principales técnicas de cocción utilizadas en la cocina bahiana como esmeraldeña es el asado o parilla para las carnes, al vapor o tapado con hojas en especial en los pescados, el estofar para los platillos preparados como guisos con jugos de las carnes de caza, mariscos, al horno para dar un sabor especial y terminar las cocciones de diferentes preparaciones y un método que fue introducido por los esclavos es el salteado en especial para las legumbres y verduras.

El asado es una técnica de cocción en donde los alimentos generalmente cortes de carne son expuestos al calor de fuego o brasas con el objetivo de cocinarlos lentamente. Con frecuencia se prefiere como fuente de calor, las brasas de una hoguera de madera. El calor se transmite gradualmente al alimento, que está suspendido sobre ó cerca de las brasas ardientes. Las brasas se obtienen a partir de carbón vegetal o de la quema directa de madera. Las maderas más usadas para asado son las maderas duras, tales como las de roble, mezquite, quebracho o coronilla, que arden a temperaturas altas y por un tiempo prolongado.

En la cocina tradicional bahiana y esmeraldeña se usaba esta técnica para la cocción de las carnes de caza antiguamente se utilizaba un panel de barro sobre tres piedras llamado trempe. En Ecuador y Esmeraldas se entiende por asado no sólo a la técnica de cocción, sino también a la parrillada

Al vapor esta técnica culinaria consiste en cocinar los alimentos con el vapor que va soltando el líquido que hierve (suele ser agua al que se le puede añadir alguna hierba aromática). Los alimentos se colocan sobre una rejilla, que se encuentra dentro de un recipiente con agua en el fondo. Es fundamental que los alimentos no entren en contacto con el agua del fondo, ya que sino “coceríamos” o “herviríamos” en vez de cocinar “al vapor”. Para muchos platillos esta técnica es muy poco utilizada en la cocina tradicional de estas ciudades, pero la podemos encontrar presente en algunas preparaciones en su mayoría en los pescados que son envueltos en hojas y cocidos al vapor otros ejemplos tenemos la pamhona y la humita.

Estofar es la técnica de utilizar piezas de carne (enteras, deshuesadas o troceadas) u otros ingredientes que necesitan una cocción lenta y prolongada para

que queden tiernos, generalmente sumergidos en caldo o jugos de cocción que le suman sabor, y se caracteriza porque se cocina con el recipiente tapado, evitando la evaporación y en consecuencia, conservando los propios jugos de los alimentos y de los ingredientes incorporados para la cocción.

Hornear es una técnica de cocción de acción directa por el calor del horno. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, lo cual garantiza un mayor sabor y valor nutritivo. La técnica consiste en colocar el alimento en una cacerola o asadera previamente engrasada y aromatizada, introduciéndola en el horno precalentado, iniciando la cocción a temperatura moderada, hasta que el alimento suelte sus líquidos, y luego se disminuye la temperatura, para dorarse por fuera y cocerse por dentro.

Saltear es una técnica empleada para cocinar alimentos cortados en pequeñas piezas, a calor alto y con una mínima cantidad de grasa. Esta técnica de cocción permite preservar la humedad, el sabor y los nutrientes de los alimentos. En ambas gastronomías podemos ver esta técnica empleada en los sofritos o refrito.

### **Características:**

Entre las características principales en la cocina bahiana y esmeraldeña es que las dos son el fruto de la fusión de culturas, las cuales expresan su identidad, secretos creencias y sabores especiales. La presencia Africana en ambos lugares es mucho más fuerte que en otras ciudades de los países.

Las costumbres que tienen ambas gastronomías son muy similares ya que las dos provienen principalmente de unos mismos ascendientes que son los africanos, que en sus principios se dedicaban a la caza de animales y en la actualidad se han dedicado como muchos otros pueblos a la pesca, agricultura y comercio de diversos productos.

Ambas gastronomías tiene una ubicación geográfica que es la parte costera de cada país, muy importante que les ha permitido desarrollar similitudes, como el clima en ambas podemos encontrar un clima cálido y por esta razón tener ingredientes similares como son los mariscos.

### **Platos típicos:**

No se trata de platos sofisticados, sino de cocinas regionales, muy identificadas con la esencia nacional y que se comen en cada casa de cada ciudad y que han pasado por varias generaciones por medio de costumbres familiares.

Entre los platos típicos tenemos mucha diversidad pero hablar de todos sería muy extenso por lo cual hablaremos de los más parecidos:

La Moqueca bahiana y el biche de pescado son preparaciones muy similares ya que consisten en una sopa espesa a base de pescados y verduras los cuales se sirven acompañados de arroz.

Camarones bobo y Encocado de camarón ambos tienen como ingrediente principal el camarón el cual es extraído de su costa, además está el coco el cual es el que le da el sabor especial a estos platillos.

Acaraje y Bala de verde, los dos una masa la cual tiene un relleno el cual puede ser de diferentes mariscos.

Cocad blanca y Cocada Esmeraldeña dulce típico de ambas ciudades su elaboración la misma, sus antecedentes las esclavas negras, dulces que podemos encontrarlas en ambas países en cualquier ciudad.

La pamonha y la humita el mismo platillo heredado de la cocina indígena, fáciles de encontrar en los delicatessen, en la calle (ventas ambulantes) de cualquiera de los dos países a cualquier hora.

Arroz dulce y arroz de leche, otro delicioso dulce muy apreciado por cualquier persona que llegue a probarlo postre q se lo sirve frio o caliente además de llevar las mismas especias como canela.

## **GLOSARIO**

**Café Arabica:** Originaria de Abyssinia, actualmente Etiopia, la arabica es una de las especies la mas antigua. Es un cafe apreciado por sus calidades aromáticas y por la finesa de su sabor.

**Aceite de Dendê:** El aceite de palma o de dendê es un aceite de origen vegetal que se obtiene la fruta de palma elaeis quineensis. Este tipo de aceite es de color un tanto rojo y una fuente natural que contiene vitaminas A y E. Se usa en la cocina para freir o aliñar platos

**Chautiza:** Es un pez que mide alrededor de 2 cm de largo, es muy delgado. Se cree que es un tipo de sardina que aparece a las orillas del rio, una alado de otra.

**Técnicas de Cocción:** Existen varias técnicas para cocinar un alimento que van a enriquecer o empobrecer dicho alimento según el procedimiento de cocción empleado: cocción en agua, cocción al vapor, estofados, cocción a presión, asado, cocción por microondas, cocción al grill, fritos.

**Farofa:** Se trata de un acompañamiento tradicional y típico de la cocina brasileña cuyo ingrediente principal es la harina de mandioca (farinha de mandioca) o la harina de maíz (farinha de milho), generalmente añadida a algún alimento graso junto con otros ingredientes, tales como: judías carillas, mijo, bacon torrado, chorizo frito, huevos, salsas, cebollas, bananas, col en tre otros.

## **Conclusiones:**

- ❖ Como conclusión tenemos que la gastronomía típica de Bahía y de Esmeraldas son muy similares ya que su influencia principal es la cocina Africana.
  
- ❖ La aceptación del público en general es muy fuerte, esto ayuda mucho al turismo y desarrollo económico de cada una de las ciudades.
  
- ❖ En cuestión a ingredientes, sabemos después de esta investigación que no existe una gran diferencia, al contrario las dos cocinas cuentan con los productos principales para la elaboración de los diferentes platillos, además que éstos se pueden dar sin ningún problema en cualquiera de las regiones de los dos países, gracias a que su clima es muy similar.
  
- ❖ Los métodos de preparación o cocción de alimentos es igual o muy similar en su mayoría son al vapor o estofado.

## **Recomendaciones:**

- ❖ Se recomienda a la Cámara de Turismo de cada una de las ciudades, y al Ministerio de Turismo de nuestro país, elaborar planes de turismo donde se incluya la gastronomía típica como un punto importante.
  
- ❖ La gastronomía bahiana es mucho más extensa, por lo que es conveniente que nosotros como ecuatorianos hagamos más conocida nuestra cocina, por medio de amigos de otros países, ya que contamos con el mismo potencial para explotar todo lo que esta hermosa provincia puede ofrecer al visitante.

## **Bibliografía.**

### **LIBROS:**

Editorial Santillana, **Estudios Sociales**, Quito – Ecuador, 2001.

Boletín informativo. **El Pomasqueñito**. Diciembre 2006 N° 03, Pichincha – Ecuador.

Editorial EDIDAC, **Nueva Cocina Ecuatoriana e Internacional**, Colombia, 2005.

Pablo Cuvi, **Recorriendo los Sabores del Ecuador**, 3ª Edición, Quito, 2004.

Editorial Océano, **Atlas Universal y del Ecuador**, Quito – Ecuador, 2008.

### **WEBGRAFIA:**

[http://club.telepolis.com/torrefdz/pa\\_come10.htm](http://club.telepolis.com/torrefdz/pa_come10.htm)

<http://www.icex.es/icex/cma/contentTypes/common/records/viewDocument/0,,,00.bin?doc=4132317>

[http://www.portuguesonline.com/espania/info\\_localizacion.htm](http://www.portuguesonline.com/espania/info_localizacion.htm)

<http://internacional.universia.net/latinoamerica/datos-paises/brasil/clima.htm>

<http://neuroc99.sld.cu/paises.htm>

<http://www.resortbrasil.com/historia/83-historia-brasil>

<http://www.agricultura.gov.br/>

<html.rincondelvago.com/gastronomia-brasilena.html>

<http://viajebrazil.es/gastronoma-y-platos-tpicos-de-brasil-de-norte-a-sur/>

<http://www.psicofxp.com/articulos/gastronomia/840657-algunas-bebidas-tipicas-de-brasil.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Bah%C3%ADa\\_%28Brasil%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Bah%C3%ADa_%28Brasil%29)

<http://www.topdobrasil.com.br/sp/ba/>

[http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador\\_de\\_bahia\\_breve\\_historia](http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador_de_bahia_breve_historia)

[http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador\\_de\\_bahia\\_gastronomia\\_comidas\\_tipicas\\_recetas\\_postres.php](http://www.losmejoresdestinos.com/destinos/brasil/bahia/salvador/salvador_de_bahia_gastronomia_comidas_tipicas_recetas_postres.php)

[http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana\\_-que-rica-por-Dios\\_.html](http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1351416/Moqueca-Baiana_-que-rica-por-Dios_.html)

<http://docesencontros.blogspot.com/2008/11/moqueca-baiana.html>

<http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Acaraje-receta-11141.html>

<http://www.viajeabrasil.com/gastronomia/vatapa.php>

<http://cocinaados.blogspot.com/2011/03/acaraje.html>

[http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co\\_bobo001.html](http://www.angelfire.com/ultra/eltuero/co_bobo001.html)

<http://foros.esmas.com/showthread.php?39866-CLAN-DE-LA-COMUNICACION-Y-ASOCIADOS/page1867>

<http://cocinabrasilena-karen.blogspot.com/2010/05/cocada.html>

<http://www.elgranchef.com/2010/02/16/receta-de-pamonha-dulce/>

<http://www.cocinando.pe/articulo/pamonha-dulce-recetas-de-comidas>

<http://todaperfeita.com.br/como-fazer-arroz-doce-receita>

<http://internacional.universia.net/latinoamerica/datos-paises/ecuador/aspectos-generales.htm>

[http://www.exploringecuador.com/espanol/things\\_know\\_ecuador.htm](http://www.exploringecuador.com/espanol/things_know_ecuador.htm)

<http://www.especu.com/ecuador/historia.html>

<http://www.abmnegocios.com/Banano.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9\\_ecuatoriano](http://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9_ecuatoriano)

<http://www.ecuador.com/espanol/blog/las-flores-abundan-en-el-ecuador>

[http://www.ecuaworld.com.ec/cocina\\_ecuatoriana.htm](http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm)

<http://www.viajejet.com/comida-ecuatoriana-de-la-costa/>

<http://ecuadorcomiendo.blogspot.com/2006/04/comidas-tpicas-de-las-provincias-del.html>

<http://libroderecetas.com/gastronomia/recetas-tipicas-ecuador>

<http://www.visitaecuador.com/costa.php?opcion=datos&provincia=8>

[http://www.viajandox.com/esmeraldas\\_historia.htm](http://www.viajandox.com/esmeraldas_historia.htm)

[http://www.viajandox.com/esmeraldas\\_todos.htm](http://www.viajandox.com/esmeraldas_todos.htm)

<http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/Esmeraldas.html>

<http://www.sisepuedeecuador.com/restaurantes/comida-costena/8735-camaron-encocado.html>

ecuadorcocinaasi.blogspot.com

<http://dediquenos.blogspot.com/p/receta-de-la-semana.html>

<http://rotasturisticas.com/gastronomia.php?id=146&pagina=1&op=Ecuador&op1=&op2=Doces&tpais=Ecuador&ftreg=&ftlc=>

<http://recetaecuatoriana.com/page/44/>

<http://dabloja70.wordpress.com/2009/06/23/humitas/>

### **ASESORÍA PROFESIONAL:**

Chef Rodrigo Ferrer, Santos – Brasil, 2010.

Ma. Belén Días, Guía Nacional de Turismo, licencia N° 317

## ANEXOS

### FOTOGRAFÍAS<sup>95</sup>

#### Sao Paulo:



El 155 Hotel se encuentra en el barrio de Consolação de São Paulo, a 3 minutos a pie de la estación de metro Anhangabaú.

#### Santos:



Playa náutica en la ciudad de Santos, lugar ideal para hacer pesca.

---

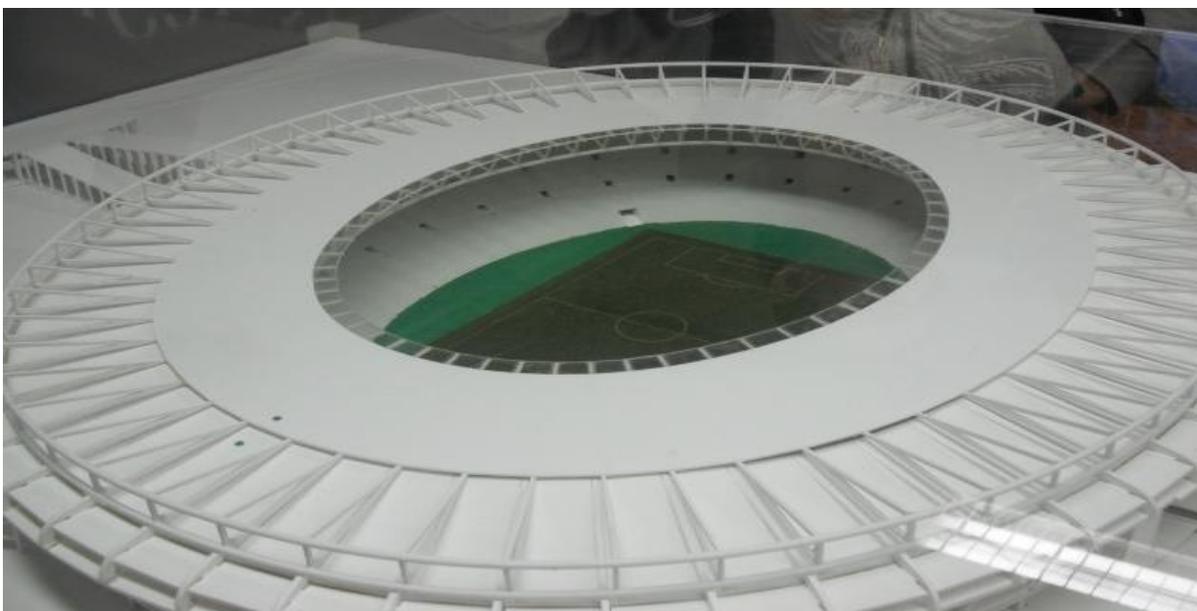
<sup>95</sup> Fotografías realizadas por el autor en Brasil 2010.

**Cristo Corcovado:**



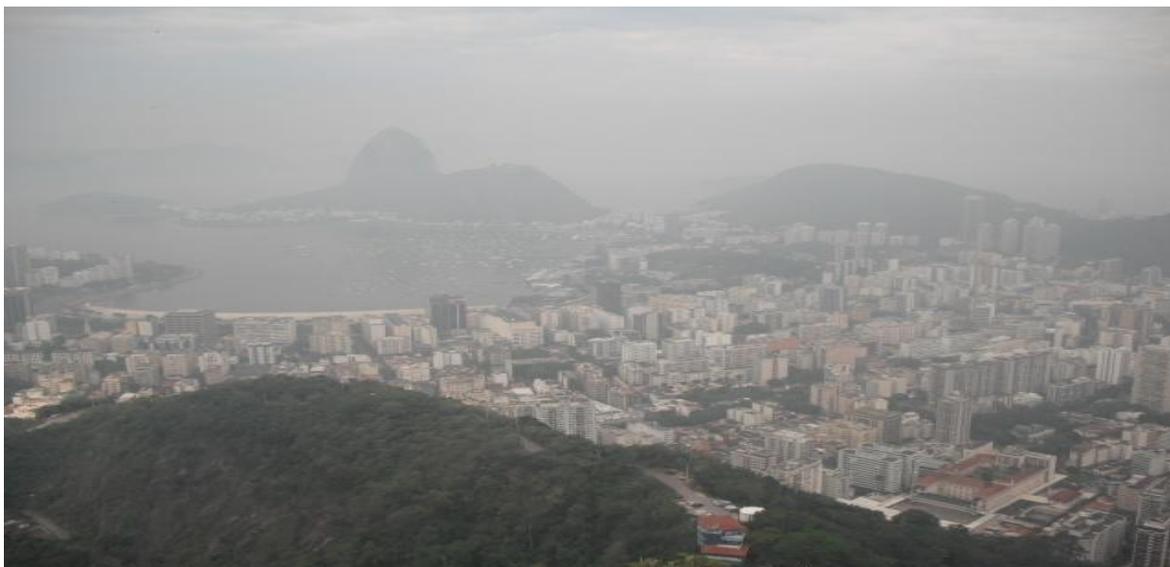
El famoso y fabuloso Cristo Redentor se encuentra ubicado en el cerro de Corcovado en la ciudad de Río de Janeiro en Brasil. Es un símbolo de amor, fraternidad y hospitalidad.

**Maracanã:**



El Estádio Jornalista Mário Filho, más conocido como Maracanã es un estadio de fútbol de la ciudad de Río de Janeiro. Es el estadio más grande de Brasil.

**Pan de Azúcar:**



El Pan de azucar, (Pão de Açúcar en portugués) , es una montaña de la ciudad de Rio de Janeiro, Brasil. uno de los mayores atractivos de la ciudad.

**Conferencias:**



Primera conferencia en la ciudad de Socorro en Santos Brasil, estudiantes participantes del ITHI – Ecuador 2010.



Profesores capacitadores de Brasil y Ecuador.



Cheff Rodrigo Ferrer en Capacitación Universidad de Sao Paulo.

**Gastronomía:**



Diferentes clases de Brigadeiro, dulces típicos de la ciudad de Santos Brasil.



Churrasquería en el Sur de Sao Paulo su barman, prepara una caipiriña con limón y fresas.