

Ecuador Culinario

saberes y sabores





ecuador
ama la vida

Ecuador Culinario
saberes y sabores

Presentación

Biodiversidad, fertilidad de la tierra, especies endémicas, condiciones geográficas particulares, multiculturalidad y prácticas culturales ancestrales son solo algunos de los elementos que se conjugan para hacer del Ecuador un territorio con riqueza culinaria única.

Entre nevados, montañas, valles, playas y selvas, se desarrollan productos con elevados niveles nutritivos y sabores particulares que les permite convertirse en ingredientes adecuados para una variedad de recetas tradicionales. Granos, hortalizas, mariscos, tubérculos, frutas tropicales y andinas, se fusionan de manera única gracias a los saberes ancestrales y a la creatividad de las diferentes comunidades del país. Por esta razón, las preparaciones que recopila este libro simbolizan tanto nuestras raíces como nuestra identidad actual.

Cada provincia se caracteriza por una variedad de platos y bebidas, que representan la riqueza de su tierra y la cultura de su gente. Realidad que posiciona al Ecuador como un potencial destino culinario, capaz

de ofrecer una variedad de experiencias alrededor de su comida tradicional. A través de una muestra culinaria, se puede comprender la naturaleza de un pueblo, su estilo de vida, su cultura y conocer un destino turístico a profundidad. De esta manera, se consolida la promoción de un turismo transformador y significativo, un turismo consciente.

El presente libro recopila las recetas que permiten descubrir los sabores y el potencial atractivo de cada provincia del país. De igual manera, se muestran los frutos de la tierra y productos elaborados en los territorios que poseen características ancestrales, nativas o que son el resultado de sus habilidades culinarias. La información de este libro, se complementa con las festividades, manifestaciones populares o tradiciones de las comunidades; creando una oportunidad para conocer de cerca la diversidad gastronómica de cada provincia, disfrutando de su cultura y de sus prácticas consideradas patrimonios intangibles.



Introduction

Biodiversity, fertile land, endemic species, a singular geographical configuration, a multicultural society, and ancestral customs are just some of the factors that come together to make Ecuador a land with unique culinary wealth.

Among snow-capped peaks, valleys, beaches and jungle grow crops with high nutritional value and special flavours that lend themselves to be fitting ingredients for a variety of traditional recipes. Grains, garden vegetables, seafood, tubers, and fruit, both tropical and Andean, make unique blends unveiled by ancestral wisdom and the creativity of the country's different population groups. The recipes compiled in this book therefore reflect both our modern identity and our roots.

Each province has a variety of its own dishes and beverages, reflecting the fruit of its soil and the culture of its people. This positions Ecuador as a potential culinary destination, able to offer a whole range of experiences

around its traditional food. Trying out the local food is a way to know the local people and their lifestyle – it is an insight into a whole culture. This helps to consolidate the promotion of meaningful, transforming tourism, of conscious tourism.

This book presents a collection of recipes revealing the flavours and potential attractions of each province in the country. It also shows the fruits of the earth and dishes made in different parts of Ecuador using traditional, native ways or concocted by local culinary skills. The information in this book is complemented with background details on the festivals, folklore and traditions of the communities. It is a chance to gain in-depth knowledge of the gastronomic diversity of each province and to relish the culture and customs of each one, which together make up Ecuador's intangible heritage.

Prólogo

El comunicar la cultura culinaria y festiva del Ecuador en un libro es sin duda una tarea difícil considerando la biodiversidad, multiculturalidad y gran riqueza alimentaria que posee el país. Para la selección de los contenidos expuestos en el presente libro se formó un Comité Culinario conformado por el Ministerio de Turismo, el Ministerio Coordinador de Patrimonio, La Asociación de Chefs y La Academia Culinaria del Ecuador. El Ministerio de Turismo aportó con los insumos para promocionar la culinaria ecuatoriana mientras que el Ministerio Coordinador de Patrimonio lo hizo en el ámbito cultural y de identidad nacional. Finalmente, La Asociación de Chefs del Ecuador y La Academia Culinaria del Ecuador asesoraron sobre la riqueza alimentaria del país.

Los productos, platos, bebidas y festividades de cada provincia fueron elegidos luego de varias reuniones del Comité en donde se generaron criterios de selección para las recetas, como utilizar ingredientes locales de las provincias que representaran la identidad e importancia patrimonial y reflejaran los conocimientos ancestrales de las comunidades o prácticas culturales actuales.

Los productos o alimentos seleccionados para cada provincia representan la riqueza de la tierra ecuatoriana y los sabores únicos que proporcionan las condiciones geográficas y la biodiversidad del país. Su uso en la variedad de recetas de platos tradicionales, es el reflejo de las prácticas culturales en torno a su cultivo o preparación constituyéndose en la base de la oferta culinaria que presenta el país.

La información proviene de fuentes académicas, instituciones públicas, instituciones especializadas en temas culinarios y culturales, institutos de investigación, y profesionales expertos con amplia trayectoria en su campo. El contenido del presente libro responde al anhelo de posicionar a la gastronomía ecuatoriana en el ámbito nacional e internacional, demostrando su riqueza y contexto cultural de donde proviene. Los invitamos a conocer y reconocer aquella cultura que encierra la cocina del país de la mitad del mundo.



Prologue

Getting across Ecuador's culinary and festival culture in a book is by no means an easy job, taking into account the biodiverse and multicultural nature of the country, not to mention its great wealth of foodstuffs. To choose what to include in the book, a Culinary Committee was formed and included representatives from the Ministry of Tourism, the Ministry of Heritage, the Ecuadorian Association of Chefs and the Ecuadorian Culinary Academy. The input of the Ministry of Tourism was related to promoting Ecuadorian cuisine while the Ministry of Heritage approached the subject from the perspective of culture and national identity. Lastly, the Ecuadorian Association of Chefs and the Ecuadorian Culinary Academy provided advice on the country's countless ingredients.

The products, dishes, beverages and festivals of each province were chosen through various Committee meetings at which criteria were established for choosing recipes, such as the use of local ingredients from the province in question, the degree to which the food reflects the province's identity and heritage, and the

application of the ancestral wisdom of the communities or current cultural practices in each locality.

The products or foodstuffs chosen for each province reflect the generosity of the Ecuadorian soil and the unique flavours yielded by the country's geography and biodiversity. Their use in the assortment of traditional dishes is a reflection of cultural practices, in both how the ingredients are grown and how the dishes are prepared, and is the basis of the country's range of cuisine.

The information comes from academic sources, public institutions, organizations specializing in culinary and cultural matters, research bodies, and experts with extensive experience in their field. This book reflects our wish to position Ecuadorian gastronomy both nationally and internationally, showing its wealth and the cultural setting in which each dish originates. It is an invitation to get to know Ecuadorian culture and be initiated into the secrets hidden in the kitchens of this country in the middle of the world.

Contenidos

Envueltos y Tandas.....	16
Variety of leaf-wrapped food	
Nuestro Ají.....	18
Hot Pepper	
Sopas y Caldos.....	20
Soups and Broths	
Ceviches ecuatorianos	22
Ecuadorian Ceviches	
Huecas y Picanterías	24
Traditional Comfort Food	
Ecuador y su Agroecología	26
Ecuador and its Agro-ecology	
Azuay	28
Mote	30
Hominy	
Mote pillo.....	32
Hominy with scrambled eggs	
Drake.....	34
Ataco drink	
Pase del Niño Viajero.....	36
Religious Festivity of Azuay	
Bolívar.....	38
Quesos y Chocolates.....	40
Cheese and Chocolate	
Chigüiles	42
Ecuadorian tamale wrapped in corn leaves	
Pájaro Azul.....	44
Traditional cane spirit: <i>Pájaro Azul</i>	
El Carnaval de Guaranda	46
Guaranda Carnival	

Cañar	48
Mellocos	50
Ulluco	
Cascaritas	52
Brittle pork skin from Cañar	
Chicha de Jora	54
Indigenous fermented corn drink	
Inti Raymi	56
Inti Raymi – Sun Festival	
Carchi	58
Papa	60
Potatoes	
Hornado Pastuso	62
Traditional braised pork from Carchi	
Tardón mireño	64
Orange drink with distilled sugarcane	
Novillo de Bombas	66
A Traditional Hispanic Festival	
Chimborazo	68
Chocho	70
Lupini	
Bonitísimas	72
Traditional corn flour patties	
Chicha Huevona	74
Fermented corn drink with eggs	
Fiesta del Niño Rey de Reyes	76
Festival of the <i>Niño Rey de Reyes</i> [Child King of Kings]	
Cotopaxi	78
Quinoa y Cebada	80
Quinoa and Barley	
Chugchucaras	82
Traditional pork-based dish	

Chaguarmishqui	84
Distilled drink from the agave plant	
La Mama Negra	86
Religious festivity from Latacunga	
El Oro	88
Langostinos	90
Prawn	
Tigrillo	92
Green plantain with scrambled eggs and cheese	
Batido de Chocolate	94
Ecuadorian chocolate drink	
Festival Nacional del Langostino	96
National Prawn Festival	
Esmeraldas	98
Concha Prieta	100
<i>Concha Prieta</i> – Dark shellfish	
Encocao	102
Fish in coconut sauce from Esmeraldas	
Chucula	104
Traditional banana drink	
Fiesta de San Martín de Porres	106
Religious Festival in Esmeraldas	
Galápagos	108
Langosta	110
Lobster	
Ceviche de Canchalagua	112
Canchalagua mollusc ceviche	
Café orgánico de Galápagos	114
Organic Coffee from Galápagos	
Pesca artesanal vivencial	116
Artisanal fishing	

Guayas	118
Cangrejo Rojo	120
Red Crab	
Encebollado	122
Albacora fish soup from Guayaquil	
Resbaladera	124
Rice drink	
San Jacinto de Yaguachi	126
Religious festivity in Yaguachi	
Imbabura	128
Maíz	130
Corn	
Helado de paila	132
Ecuadorian ice cream	
Chicha del yamor	134
Fermented corn drink	
La fiesta del Yamor	136
Celebration of the Corn Harvest in Otavalo	
Loja	138
Café	140
Coffee	
Cecina	142
Sun dried pork from Loja	
Horchata	144
Herbal drink	
Fiesta de la Virgen de El Cisne	146
Religious Festivity form El Cisne	
Los Ríos	148
Cacao Fino de Aroma	150
<i>Fino de Aroma Cacao</i>	
Tapao de pescado en caña guadúa	152
Steamed fish in <i>guadua</i>	

Chicha de chontilla	154
Fermented <i>chontilla</i> drink	
Rodeo Montubio	156
Montubian Rodeo	
Manabí	158
Atún	160
Tuna	
Cazuela	162
Ecuadorian seafood <i>cazuela</i>	
Rompope de caña manabita	164
Traditional drink from Manabí	
Fiestas de San Pedro y San Pablo	166
Religious Festival in Manabí	
Morona Santiago	168
Yuca	170
Cassava	
Caldo de Novios.....	172
Traditional Amazonian Soup	
Huesito (Té de guayusa)	174
Te made from guayusa leaves	
La Fiesta de la Chonta	176
The Celebration of Chonta	
Napo.....	178
Cacao Amazónico	180
Amazonian cacao	
Pincho de patas muyo o cacao blanco	182
White cacao brochette	
Chicha de chontaduro y yuca.....	184
Fermented cassava drink	
Feria del Cacao y Chocolate	186
Chocolate and Cacao Fair	

Orellana	188
La Chonta y Los Mayones	190
Chonta Fruit and <i>Mayones</i>	
Maito de carachama	192
Fish wrapped in <i>bijao</i> leaf	
Té amazónico	194
Amazonian tea	
Día del Oriente Ecuatoriano	196
Ecuadorian Amazon Day	
Pastaza	198
Papa China	200
Amazonian “China” Potato	
Volquetero	202
Lupini bean and tuna ceviche	
Sánduche (Bebida de caña)	204
Cane distilled spirit with lemon juice	
Día de las Nacionalidades	206
Nationalities Day	
Pichincha	208
Mortiño	210
Blueberry of the Andes	
Locro	212
Potato soup	
Rosero	214
Traditional fruit drink with hominy	
Semana Santa: Jesús del Gran Poder	216
Holy Week: <i>Jesús del Gran Poder</i>	
Santa Elena	218
Ciruela	220
The Plum	
Seco de chivo	222
Goat stew	

Jugo de ciruela	224
Plum juice	
Fiesta Patronal del Señor de Las Aguas – Colonche	226
Religious Festival in Santa Elena	
Santo Domingo de los Tsáchilas	228
Ganado Vacuno	230
Cattle	
Bandera	232
<i>Bandera</i> : Combination of Ecuadorian flavours	
Chicha de chonta y maduro	234
Fermented <i>chonta</i> and plantain drink	
Uso de Plantas Medicinales	236
Medicinal Plants in Santo Domingo de los Tsáchilas	
Sucumbíos	238
Plantas Medicinales	240
Medicinal Plants from Sucumbíos	
Casabe	242
Cassava flatbread	
Sinchicara	244
Amazonian herbal drink	
Fiesta Kako Wiiñaë	246
<i>Kako Wiiñaë</i> - Spiritual Festival in Sucumbíos	
Tungurahua	248
Guaytambo	250
<i>Guaytambo</i> – Traditional Fruit from Ambato	
Llapingacho con chorizo y huevo	252
Potato patties with egg and creole sausage	
Vino de uva de Patate	254
Wine made from Patate grapes	
Fiesta de la Fruta y de las Flores	256
Fruit and Flowers Festival	

Zamora Chinchipe	258
Corroncho	260
<i>The Corroncho Fish</i>	
Ayampaco	262
Fish and cassava wrapped in <i>bijao</i> leaves	
Jugo de naranjilla	264
<i>Naranjilla</i> juice	
Provincialización de Zamora Chinchipe	266
Zamora Chinchipe Provincialization	
Comunidad de Migrantes	268
Ecuadorian Migrants	
Agradecimientos	272
Validaciones	273
Bibliografía	275



Envueltos y Tandas

La variedad de envueltos es infinita y son el resultado de experiencias generacionales e inclusión de productos típicos que van desde una receta ancestral familiar al uso de un producto típico regional. Es posible encontrarlos en todas las zonas geográficas del país y su producción, así como su resultado final, son una simbiosis de micro climas y técnicas únicas.

Los envueltos parten de técnicas similares, es decir, de la preparación de una masa con distintos tipos de harina (maíz, maíz tostado, choclo tierno, mote y papa), a ésta se le agrega algún refrito, más el insumo principal, y naturalmente los secretos o técnicas específicas de cada receta. Todo esto es envuelto en diferentes tipos de hojas como la atcera, la achira, la de plátano, la de la mazorca de maíz, entre otras. Finalmente son cocidos en tamaleras, al vapor o a baño María.

Sus tipos o clases son tan generosos, que no podemos dejar de citar a los tamales (lojanos, zarumeños, lampreados, criollos, de maíz, de col, de mote, de yuca y de verde con frutos del mar), los quimbolitos (de almidón de papa, de maqueño, de arroz y de

miel), las choclotandas, los chumales, las humitas, los chigüiles, los cholos, los longos, las arepas, los bollos, los envueltos de maduro, los niños envueltos, los muchines y las hallacas.

Siguiendo las tendencias innovadoras de la cocina existen nuevas propuestas basadas en recetas tradicionales como: quimbolitos de maqueño y quinua, tamales de cacao rellenos de mora o frutas rojas, y todo lo que la imaginación y técnica nos permita crear.

Los envueltos, comida ancestral que demuestra la fusión de etnias y tradiciones, y que ha visto pasar el tiempo y el progreso de nuestros pueblos. Son productos puramente autóctonos, reflejo de una rica multiculturalidad y plurinacionalidad.

Además, son un elemento único en la costumbre y tradición gastronómica ecuatoriana. Pueden ocupar el puntal de la lanza en la estrategia promocional de la internacionalización de nuestra cocina. Finalmente, sus técnicas de preparación crean una capacidad que se adapta al uso de cualquier ingrediente en cualquier país del mundo.



Variety of leaf-wrapped food

The variety of leaf wraps is infinite, passed down from generation to generation. They include typical products ranging from a traditional family recipe to the use of a traditional regional product. They are found all over the country and their production, as well as the end result, is an association of micro-climates and unique techniques.

The wraps are made through similar techniques. In other words, a dough is prepared using different types of flour (corn, toasted corn, fresh corn, hominy or potato). To this some kind of sauce is added, plus the main ingredient, not forgetting of course the secrets or specific techniques of each recipe. All this is wrapped in different kinds of leaves, such as *atcera*, *achira*, banana, corn and others. They are finally steamed in *tamaleras* or a Bain Marie.

There are countless types of wrapped specialities. In any list we must include *tamales* (*lojanos*, *zarumeños*, *lampreados*, *criollos*, corn, cabbage, boiled corn, cassava, or plantain with seafood);

quimbolitos (of potato starch, banana, rice or honey), *choclotandas*, *chumales*, *humitas*, *chigüiles*, *arepas*, *bollos*, *envueltos de maduro*, *niños envueltos*, *muchines* and *hallacas*.

Modern trends have led to the innovation of new products based on traditional recipes, such as *quimbolitos* of banana and quinoa, cacao *tamales* with a blackberry or red fruit filling, and basically anything that the imagination and technical parameters allow.

Leaf wraps are an ancestral dish showing the fusion of ethnic groups and traditions, which have survived the passage of time and the progress of our people. They are 100% native products and as multifaceted as our rich, multicultural and plurinational nation.

They are furthermore unique to the customs and traditions of Ecuadorian food and could thus spearhead the promotional strategy to internationalize our cuisine. Finally, their methods of preparation create a skill that can be adapted to include any ingredient in any part of the world.



Nuestro Ají

El diario del primer viaje de Cristóbal Colón menciona al ají, y fue este histórico personaje quien llevó la planta a España. Después de algún tiempo, el ají entró en las mesas españolas, pero no con ese nombre, sino con el de “guindilla de Indias”. Entre nosotros se usa más la palabra ají que “uchu”, este uso pudo deberse a dos motivos. El primer motivo puede ser porque Almagro, Benalcázar y los suyos lo introdujeron en su conquista del Reino de Quito y el segundo porque la lengua Kichwa fue más de uso de los misioneros que de los comerciantes criollos. El término “uchu” figura en *cariuchu*, *runauchu*, *chiriuchu*, *uchujacu*, nombres de platos de la cocina tradicional ecuatoriana que significan *ají de varón*, *ají de hombre*, *ají frío* y *mazamorra con ají*, respectivamente.

Pero los nombres del *Capsicum frutescens*, denotan la existencia de esta solanácea y de su uso comestible desde mucho antes de la llegada de los incas y los españoles. Aparecen representaciones del ají en la cerámica perteneciente a los antiguos habitantes de los Andes y del litoral del Océano Pacífico.

Frank Salomón en su libro *Los señores étnicos de Quito en la época de los Incas*, señala que uno de los productos de intercambio de las etnias fue el ají. Los midalae de la zona Noroccidental de Quito traían ají al mercado o tiánguez que se ubicaba en la actual plaza de San Francisco y en sus alrededores.

Se sabe que son muchas las variedades actuales del ají. Las siguientes se describen en el libro citado: ají gallinazo, ají de

Yunguilla, ají del Paute, ají rocoto y munición. No obstante, son frecuentes otros nombres comunes, entre ellos el ají criollo (de forma alargada y de color anaranjado) y el ají uña de pavo (pequeño, redondo y de color verde). Este último se lo usa escabechado en vinagre de plátano en las provincias de la Costa.

Juan Salazar de Villasante, oidor de la Real Audiencia de Quito, escribió en 1564 que el plato común de los “indios” era el locro de papas, guiso que se hacía con agua y mucho ají. Éste no era un condimento, era un componente similar a los introducidos, cebolla y ajo. Por alguna razón relacionada con la influencia extranjera de los siglos XIX y XX, el ají en el Ecuador pasó a ser una salsa de uso libre por parte del comensal. Esta salsa es deliciosa en experiencias culinarias.

Para despertar el apetito y hay quien dice, la sensualidad, se menciona al sencillo ají con agua, sal, cebolla blanca y aceite. Existen otras variaciones de ají como el que se adereza con semillas de sambo molidas, el que se mezcla con jugo de tomate de árbol o maní tostado y el molido al que se añade trozos de huevo duro, entre otros.

No es verdad que “comida mala con ají resbala”, una cierta cantidad de ají da cuerpo a los suaves sabores de las papas, de la yuca, del plátano y de otros platos. Mucho queda por decir de las propiedades medicinales del ají y su uso tradicional como con el hornado de cerdo.



Hot pepper

In the diary of his first voyage, Christopher Columbus mentioned *ají*, or hot pepper, and he was the first person to take the plant to Spain. Soon afterwards, the hot pepper became commonplace on Spanish tables; however it was not called *ají* but *guindilla de Indias* (*chilli of the Indias*). Here in Ecuador, the word *ají* is more used than the native *uchu*, probably for two reasons. Firstly because the conquistadores Almagro, Benalcázar and their companions introduced this word in their conquest of the Kingdom of Quito and secondly because the Quechua language was more used by missionaries than Creole traders. The term *uchu* is contained in the names of various traditional Ecuadorian dishes, such as *cariuchu*, *runauchu*, *chiriuchu* and *uchujacu*, meaning male hot pepper, man's hot pepper, cold hot pepper, and porridge with hot pepper, respectively.

But the native name of the *Capsicum frutescens* points to the existence and use of this plant of the *Solanaceae* family long before the arrival of the Incas and the Spaniards. There are also drawings of hot peppers on the pottery of the ancient inhabitants of the Andes and the Pacific coast.

Frank Salomón, mentions in his book *Los señores étnicos de Quito en la época de los Incas* [The ethnic lords of Quito in Inca times] that one of the products traded among the ethnic groups was the hot pepper. The *mindalae*s or traders of the northwest area of Quito brought hot pepper to the *tiánguez* or marketplace that is now the square of San Francisco and its surrounding streets.

There are known to be many varieties of hot pepper nowadays.

The following are described in the above-mentioned book: *ají gallinazo*, *ají de Yunguilla*, *ají del Paute*, *ají rocoto* and *munición*. However there are other common types, such as *ají criollo* (elongated and orange) and *ají uña de pavo* (small, round and green). The latter is marinated in banana vinegar in the coastal provinces.

Juan Salazar de Villasante, judge of the Real Audiencia de Quito, wrote in 1564 that the staple diet of the "Indians" was *locro* de papas [thick potato soup], a watery stew and "*mucho ají*". The hot pepper was not used as a condiment but as just another ingredient, like onion and garlic. For some reason to do with the foreign influence in the 19th and 20th centuries, hot pepper in Ecuador became a sauce that could be added to taste by diners and now spices up daily meals.

To stimulate the appetite and, according to some, sensuality, the simple hot pepper with water, salt, white onion and oil is recommended. There are other variations of hot pepper sauce; it can be sprinkled with ground marrow seeds, or mixed with the juice of tree tomato (tamarillo) or toasted peanuts. It can also be ground and mixed with slices of boiled egg or other ingredients.

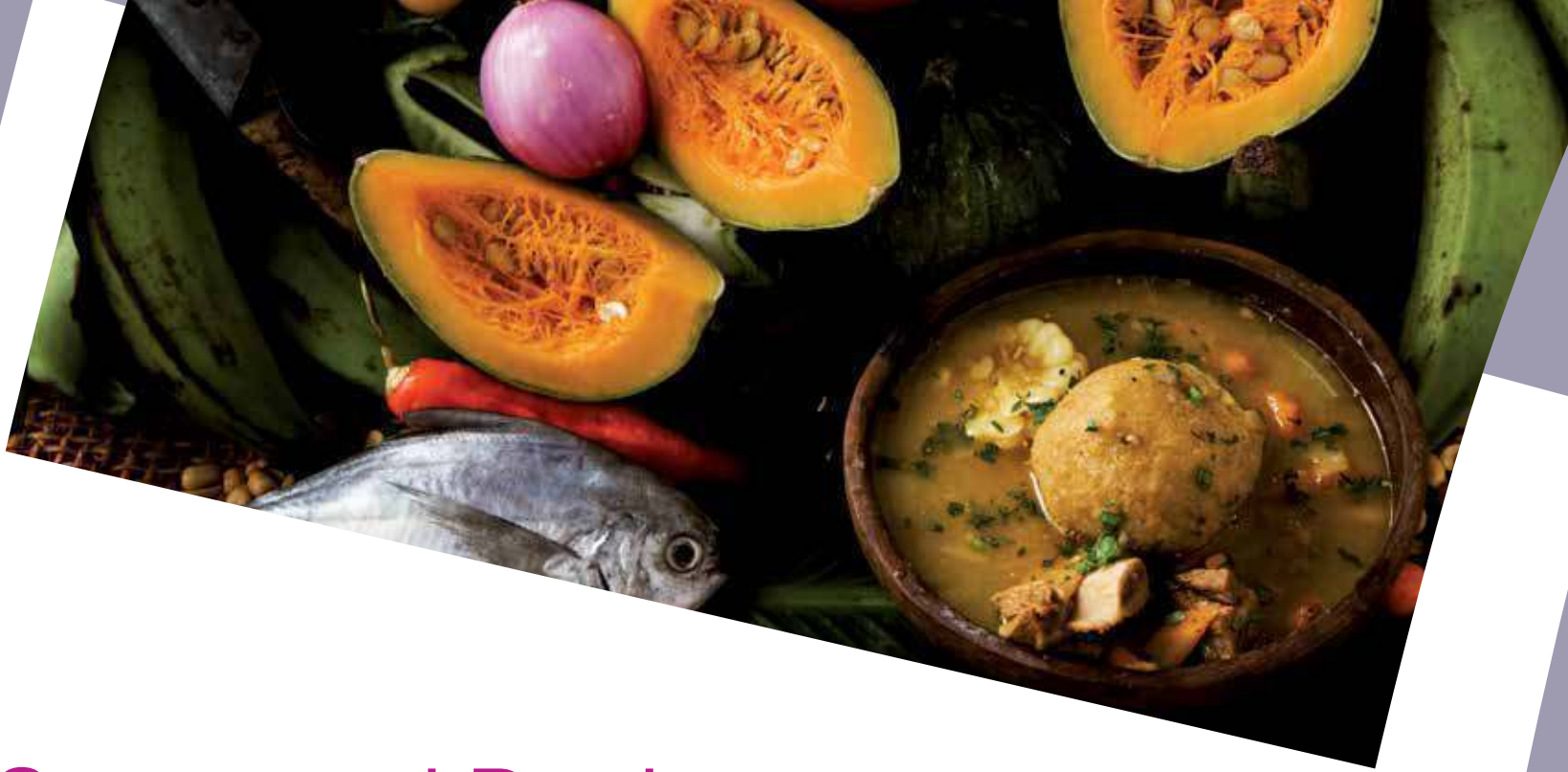
The saying "*Comida mala con ají resbala*" [Bad food slips down with hot pepper] is not true. A certain amount of hot pepper perks up the mild flavours of potatoes, cassava, banana and other dishes. And there is a lot to be said for the medicinal properties of hot pepper and its traditional use, such as with the roast pork dish *hornado*.



Sopas y Caldos

El Ecuador es un destino culinario muy importante en América que a diferencia del resto de los países andinos, consume sopas, caldos y mazamorras en abundancia y variedad. Nuestro locro ancestral, cuyo nombre originario en Kichwa es “luqru”, utilizaba como base al zapallo, los frijoles o el maíz. El intercambio cultural con Europa en el siglo XIX, influyó en la creación de varias sopas que hoy forman parte de nuestro patrimonio culinario.

El arroz de cebada que tradicionalmente se come todos los lunes para que no falte el alimento el resto de la semana, los viches, los maravillosos caldos y por supuesto las sopas festivas como la fanesca, hacen de nuestro país un destino atractivo para desarrollar el turismo culinario consciente y posicionarse como “El País de las Sopas de América”.



Soups and Broths

Ecuador is a very important culinary destination in America since, unlike in other Andean countries, the people have a wide variety of soups, broths and porridges, which are a common part of everyday meals. Our age-old *locro*, coming from the original Quechua name *luqru*, was made from a base of squash, kidney beans or corn. Trade with Europe in the 19th century led to the creation of numerous new soups that are now part of Ecuador's culinary heritage.

Barley rice soup, which is traditionally eaten every Monday so that, as common parlance goes, it will fill you up for the week, the wonderful broths called *viches*, and of course soups like *fanesca* that are typical in specific festivals, make our country an attractive destination for conscious culinary tourism. Ecuador could, in fact, find a niche as the "Country of the Soups of America".



Ceviches ecuatorianos

El ceviche ecuatoriano, con su particular sabor, es preparado en todas las regiones de nuestro país, convirtiéndolo en un plato emblemático. A diferencia de otros ceviches del Pacífico de Suramérica, el nuestro viste las mesas con refinamiento y delicada textura combinando sabores y saberes ancestrales que confluyen en diversos elementos únicos de nuestros pueblos.

Es así que en Riobamba encontramos el ceviche de chochos; en nuestras costas los ceviches de camarón, concha y pescado;

e incluso en el oriente el ceviche volquetero. Se cree que es originario de la Polinesia por la forma de conservar los alimentos, extendiéndose desde Centroamérica hacia el sur del continente, dejando una huella de sabor que hace de este producto un símbolo de la culinaria ecuatoriana.



Ecuadorian Ceviches

Ecuadorian ceviche, with its own particular flavour, is made in all the regions of the country, making it an iconic dish. Unlike other ceviches from the South American Pacific, ours adds a touch of refinement and delicate texture to the table, combining the flavours and ancestral know-how so deep-rooted in our various population groups.

In Riobamba for example, we have lupini ceviche, while on the coast there is ceviche of shrimp, shellfish and fish; there is also

ceviche volquetero in the eastern jungle region of Ecuador. Ceviche is thought to have originated in Polynesia as a way of conserving food and to have spread to Central America and then down to the south of the continent, leaving a special trace of flavour; here it is now a symbol of Ecuadorian cuisine.



Huecas y Picanterías

Desde tiempos coloniales existen las huecas, lugares donde se atesora la tradición, la comida que nos identifica, la cultura que nos engrandece y el patrimonio que seguiremos conservando para heredar a las nuevas generaciones.

En las huecas y picanterías no encontramos manteles de lino ni meseros con guantes, somos recibidos con una cálida sonrisa de gente sencilla que está feliz de preparar la misma comida que aprendieron a elaborar con sus antepasados. Aquí parece resonar la voz de los abuelos, de las tías viejas o de los padres que mantienen la tradición oral, tanto en sus aliños como en el proceso de cocción.

Cada rincón del país, tiene su propia hueca y picantería, lugares que encierran cientos de años de conocimiento culinario, transmitido

de generación en generación. En ellas hay movimiento, hay canción, hay realismo, hay corazón. Es como zambullirse en un sueño del pasado; es descubrir los sabores de las notables diferencias de las distintas regiones.

Una cosa es comerse un pescado al pie del mar, otra muy distinta es deleitarse con un locro de papas en la región Sierra, y otra diferente es comerse los chontacuros en la Amazonía. La mesa ecuatoriana puede convertirse en un mosaico multicolor, multisabor y multicultural. Todo depende de la clase de viaje culinario que se quiera disfrutar.



Traditional Comfort Food

Since colonial times there have been *huecas*, humble eating houses that keep alive our traditions, the food that identifies us, the culture that exalts us and the heritage that we will conserve to bequeath to the coming generations.

In the *huecas* and *picanterías*, there are no linen tablecloths or gloved waiters. We are greeted by the warm smile of the down-to-earth people who happily cook up the same recipes that they learnt from their forefathers. It is almost as if you can hear the voice of the grandparents, old aunts or parents keeping up the oral tradition, telling us which herbs and spices to use and how to cook the dishes.

Every corner of the country has its own *hueca* and *picantería*, custodians of hundreds of years of culinary knowledge, passed down

from generation to generation. They are full of movement, song, life and the beating hearts of the ordinary people. It is like plunging into a dream from the past, and also a way to discover the notably different tastes of each region.

It is one thing to eat a juicy fish on the sea shore, something totally different to fill up on a thick potato soup, *locro de papas*, in the mountain region, and another experience altogether to try out the *chontacuro* worms in the Amazonia. The Ecuadorian table can become a multicoloured, multiflavoured and multicultural mosaic; it all depends on what kind of culinary voyage you wish to take.



Ecuador y su Agroecología

La cocina a través de la historia nos ha permitido encontrar y reiterar nuestra pertenencia social y cultural. A través de ingredientes, recetas y formas de cocinar, hemos logrado marcar pautas de una identidad influenciada por nuestras raíces étnicas: la afro, la europea y la nativa. La fusión de todas estas manifestaciones culturales ha sido determinante en la estructura de nuestra identidad culinaria y de nuestro patrimonio cultural alimentario.

Una de las características de nuestra cultura en general es la diversidad de idiomas, de vestimentas, de música y por supuesto de cultura gastronómica. Vivimos en un mundo donde las transnacionales agroalimentarias y la producción de monocultivos están tratando de estandarizar y homogeneizar los hábitos y patrones de consumo e incluso nuestro sentido del gusto.

La Agroecología es un modo de producción sostenible que garantiza la diversidad alimentaria, aportando de esta manera al patrimonio cultural culinario y que junto a la producción de alimentos

orgánicos, surgen como una alternativa de vida, no solo por la calidad nutricional de sus productos sino que también mantienen los sabores tradicionales de los alimentos. Además, favorecen a que nuestras familias campesinas sigan produciendo ingredientes locales y diversos que enriquecen y contribuyen directamente a la elaboración de recetas que conforman la gastronomía ecuatoriana.

Existe en la cocina ecuatoriana ciertos valores reconocidos como el aporte de la diversidad de papas, para obtener el sabor natural de los locros; de las variedades de maíz para preparar mote, tostado, chulpi y tortillas; y de los diferentes tipos de verde para preparar sopas, sangos, cazuelas, purés, empanadas, corviches, entre otros.

Sin el fundamento de nuestra agrobiodiversidad y sin un modo de producción agroecológico, simplemente no podríamos mantener uno de los valores que conforman nuestra identidad como lo es el Patrimonio Cultural Alimentario.



Ecuador and its Agro-ecology

Throughout history, cookery has been a way for us to find and reaffirm our social and cultural belonging. Ingredients, recipes and ways of cooking have enabled us to form an identity, shaped by our ethnic roots: Afro, European and native. The merger of all these cultures has been decisive in configuring our culinary identity and our gastronomic heritage.

Our culture as a whole is marked by its diversity of language, dress, music and, of course, gastronomy. We live in a world where agri-food transnationals and monocrops tend to standardize and homogenize our eating patterns and habits, and even our sense of taste.

Agro-ecology is a sustainable method of production guaranteeing food diversity, thus supporting culinary heritage. Along with the production of organic crops, it offers an alternative lifestyle,

not only due to the nutritional quality of its products but also by conserving the traditional flavours of the foodstuffs. What is more, it encourages our small-farming families to keep producing a range of local ingredients and supplying the products for the recipes that make up Ecuadorian gastronomy.

There are certain recognized values of Ecuadorian cookery, such as the variety of potatoes, making for the natural taste of the *locro* soups; the varieties of corn, leading to preparations such as *mote* [hominy], *tostado*, *chulpi* and *tortillas*; and the different types of plantain used for making soups, stews, purees and pasties among others.

Without our agro-biodiversity and without agro-ecological production, we would simply be unable to keep up our Gastronomic Cultural Heritage, so central to our identity.

■ Complejo Lacustre del Cajas





Azuay

Se localiza en la región Interandina del Ecuador. Tiene dos zonas diferenciadas: una dominada por los Andes Orientales y Occidentales, y otra que pertenece a la región Costa.

Su capital, Cuenca, está construida en lo alto de un hermoso valle bañado por cuatro ríos: Tomebamba, Yanuncay, Tarqui y Machángara. Su centro histórico, el más grande y mejor conservado del país, guarda de manera fascinante nuestro pasado. Allí se mezclan la gente, las flores, las artesanías –con su diversidad de tejidos, bordados, cerámica, orfebrería, platería, sombreros de paja toquilla y, por supuesto, la elegancia y la sonrisa de las Cholas Cuencanas.

This province is in Ecuador's Inter-Andean Region and has two different areas: one in the Andes (eastern and the western range) and the other in Coastal Region.

The provincial capital, Cuenca, was built in a beautiful valley fed by four rivers: the Tomebamba, Yanuncay, Tarqui and Machángara. The town's historic centre, the largest and best conserved in the country, keeps all the charm of its past, coloured by its people, flowers and handicrafts (weavings, embroideries, pottery, gold and silverwork, straw hats, and so on), not to mention the elegance and smile of the *cholas cuencanas* - Cuenca women in their traditional dress.



Mote

El mote, del Kichwa “muti”, no es otra cosa que el maíz (*Zea mays*) cocinado. La calidad, cantidad y diversidad alcanzan su máxima expresión en Azuay. El mote, la cultura, la tradición y el paladar, son inseparables pues constituyen un referente culinario de la provincia. Posee propiedades nutricionales y medicinales básicas para la seguridad alimentaria.

El mote es un alimento completo, energético y antioxidante que mantiene saludable el aparato digestivo, y además ayuda a reducir los niveles de colesterol. Las vitaminas del complejo B que contiene contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso central.

La preparación y el consumo del mote nacen con los cultivos extensos en estas tierras. Esta gramínea es parte fundamental de la historia del Azuay, donde la agricultura, la alimentación y la vida hogareña de los “morlacos” giran alrededor del maíz. Sus diversas preparaciones como el mote pillo, mote pata, mote casado, mote pelado y mote sucio, entre otras, son altamente elogiadas y apreciadas. Generalmente el mote acompaña al hornado, la fritada y al caldo de patas.



Hominy

Hominy, or *mote* - from the Quechua word *muti*, is simply boiled corn (*Zea mays*). The quality, quantity and diversity of this food reach their maximum expression in Azuay. *Mote*, culture, tradition and the palate are all inseparable, forming a culinary icon of the province.

Hominy also has nutritional and medicinal properties that are basic for food security. It is a complete food with energizing and antioxidant properties; it contributes to keeping the digestive system healthy and reducing cholesterol. The B vitamins that it contains also help the central nervous system to work correctly.

The preparation and consumption of *mote* is due to the extensive corn farming in this area of the country. The grain is central to the history of Azuay, where the agriculture, diet and home life of the “*morlacos*” [nickname for people from this region] revolve around corn. The different ways of preparing it, such as *mote pillo* – with scrambled egg, *mote pata*, *mote casado*, *mote pelado* and *mote sucio*, among others, are highly praised and rated. Hominy is normally served with *hornado* or *fritada* (roast or fried pork) and *caldo de patas* (cow hoof soup).



Mote Pillo

Hominy with scrambled eggs

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
4 tz	Mote cocinado	<ul style="list-style-type: none">• En un sartén prepare un refrito con el aceite de achiote, la cebolla y la sal.• Agregue los huevos y luego el mote, mezcle bien y cocine. Cuando los huevos estén cocinados adicione la leche sin dejar que se seque demasiado.• Verifique sabores y sirva.
2 cdas	Aceite de achiote	
¼ tz	Cebolla blanca picada	
8	Huevos	
½ cda	Sal	
3 cdas	Leche	

Porciones: 8

u.s.	Ingredients	Preparation
4 cups	Boiled hominy	<ul style="list-style-type: none">• In a frying pan, fry the onion and salt in the annatto oil.• Add the eggs and then the hominy, mix well and cook until the eggs are cooked through, then add the milk and do not let it dry out too much.• Check seasoning and serve.
2 tbsp	Annatto oil	
¼ cup	White onion, chopped	
8	Eggs	
½ tbsp	Salt	
3 tbsp	Milk	

Servings: 8





Drake

Ataco drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 L 3 cdas 1 ¹ / ₃ tz	Infusión de ataco Jugo de 1 limón Azúcar Aguardiente	<ul style="list-style-type: none"> • Endulce la infusión de ataco con 3 cucharadas de azúcar, agregue el jugo de limón y luego el aguardiente de caña. • Sirva caliente.

porciones: 8

u.s.	Ingredients	Preparation
1 litre a/n 3 tbsp 1 ¹ / ₃ cups	Ataco infusion Lemon juice Sugar <i>Aguardiente</i> (Distilled spirit)	<ul style="list-style-type: none"> • Sweeten the ataco infusion with the sugar, add lemon juice and then the <i>aguardiente</i>. • Serve hot.

Servings: 8



Pase del Niño Viajero

Religious Festivity of Azuay

El llamado “Pase del Niño” es una tradición que se extiende por todo el país. Se realiza el 24 de diciembre de cada año, en la víspera de la celebración del nacimiento de Jesús. En Cuenca, esta festividad toma el nombre de “Pase del Niño Viajero”, cuyo elemento central es la figura de un Niño Jesús trabajado en 1823. Éste es cuidadosamente ataviado con trajes donados por los feligreses.

La fiesta en honor al “Niño Viajero” adquirió gran relevancia desde 1961, cuando Monseñor Miguel Cordero llevó la escultura del Niño Dios a visitar los Lugares Santos, viaje en donde recibió la bendición del Papa Juan XXIII. Al retornar la imagen a Cuenca, doña Rosa Pulla, organizadora del festejo, exclamó: “¡Ya llegó el Viajero!”, instaurando así este nombre y el inicio de esta práctica festivo-religiosa.

Entre los personajes que intervienen en la procesión están: el Ángel de la Estrella, que va montado a caballo y encabeza la procesión; los niños ángeles; las pequeñas Vírgenes, representadas

The tradition of the *Pase del Niño* [Passing of the Child] is still alive all over Ecuador and is held on 24 December each year, on the eve of the celebration of the birth of Jesus. In Cuenca, this festival is called the *Pase del Niño Viajero* [Passing of the Travelling Child] and the central figure is a sculpture of the Child Jesus made in 1823, carefully dressed up in garments donated by the faithful.

The festival at which the epithet *Viajero* was added was in 1961, when Monsignor Miguel Cordero took the sculpture of the Child Jesus on a journey to visit sacred sites, during which it was blessed by Pope John XXIII. On the sculpture's return to Cuenca, the organizer of the festival, Rosa Pulla, exclaimed, “The traveller has returned,” and the name stuck.

The characters that take part in the procession are: the Angel of the Star, mounted on horseback at the head of the procession; the child angels, the little Virgins, represented by girls who are accompanied by the old Saint Joseph; the Three

por niñas que van acompañadas del viejo San José; los Tres Reyes Magos, conocidos como el Rey Blanco, el Rey Negro y el Rey Indio; los soldados romanos; Herodes y su corte; Juan Bautista; los Huasicamas; los cuentayos y cañarejos; los cholos y cholitas; los jíbaros; los saragureños y los Negro Danza. También forman parte del desfile, los mayores y mayorales, representados por niños y niñas cuidadosamente arreglados con trajes coloridos y vistosos de cañarejos y cholos. Viajan sobre caballos igualmente engalanados, cargados de comida, dulces y bebidas que se reparten entre los acompañantes. Esta es una manera de compensar los gastos incurridos para la fiesta.

La procesión o Pase Mayor recorre las principales calles del centro de Cuenca hasta el Monasterio del Carmen de la Asunción. Desde allí salen diferentes pases menores de regreso a los barrios y poblados cercanos, donde continúa el festejo, liderado por los sacerdotes de cada lugar.

Kings, known as the White King, the Black King and the Indian King; the Roman soldiers; Herod and his court; John the Baptist; the *huasicamas*; *cuentayos* and *cañarejos*; *cholos* and *cholitas*; *jíbaros*; *saragureños* and the *Negro Danza*. There are also characters known as *mayorales* and *mayoralas*, represented by girls and boys beautifully attired in the colourful, eye-catching costumes of the *cañarejos* and *cholos*. They sit atop similarly adorned horses, laden with food, sweets and drinks, which are shared out among those accompanying the procession. This is a way of compensating the expenses incurred in the festival.

The main procession, also known as the *Pase Mayor*, winds its way through the main streets of Cuenca until it comes to the *Monasterio del Carmen de la Asunción*. From here, various lesser processions, called *Pases Menores*, set off to return to neighbourhoods and nearby villages, where the festivities continue, each parade led by its own host.

■ Ciudad de Guaranda





Bolívar

La provincia de Bolívar debe su nombre al Libertador Simón Bolívar. Ocupa un tramo de la cordillera Occidental que atraviesa varios pisos altitudinales, desde el frío de los páramos hasta el cálido del subtropical, lo que da a esta región un clima privilegiado.

La religiosidad popular se refleja en sus festividades llenas de colorido. La provincia es famosa por sus comparsas, desfiles, bailes populares y otras manifestaciones culturales que se viven cada año en sus carnavales.

La zona de Salinas es famosa por sus vertientes de agua salada y las minas de sal de Tomabela, así como por sus emprendimientos comunitarios microempresariales. Además, el visitante puede disfrutar del turismo ecológico en el Bosque Protector Peña Blanca.

The province of Bolívar is named after the Liberator, Simón Bolívar. It covers a section of the western Andes spanning a wide range of altitude, from the cold of the high moors down to the subtropical heat, giving this part of the country a particularly favourable climate.

The religious fervour of the people is reflected in their vibrant festivals. The province is well known for its processions, pageants, traditional dances and other cultural expressions that come to life every year in its carnivals.

The Salinas area is famous for its saltwater springs and the salt mines of Tomabela, along with its community micro-enterprises. Visitors can also enjoy ecological tourism in Peña Blanca protected forest.



Quesos y Chocolates

Debido a la diversidad de pisos altitudinales y climas, Bolívar es considerada como el “Granero del Ecuador” por su gran variedad de productos. En sus tierras encontramos cultivos de la Sierra como maíz, trigo, cebada, lenteja, fréjol y arveja, y cultivos de la Costa como naranjas, mandarinas, cacao, café y banano.

Uno de los principales referentes de esta provincia son los productos elaborados por un grupo empresarial compuesto por las propietarias de veinte microempresas que producen y comercializan quesos, chocolates, embutidos, turrone, yogur, hongos silvestres, tejidos y aceites esenciales. Entre los rasgos más interesantes de este grupo, está la reinversión de sus utilidades en el desarrollo de

microempresas y proyectos sociales. De esta manera se practica una economía social y solidaria que ha logrado ganarle la batalla a la pobreza y la marginación.

Los diferentes tipos de productos lácteos y chocolates producidos por la empresa *El Salinerito* se comercializan exitosamente dentro y fuera del país gracias a su excelente calidad. El licor y pasta de cacao elaborados a base del mejor cacao Fino de Aroma del país han logrado posicionarse internacionalmente al punto de ser altamente cotizados como materia prima en Suiza, famosa por su producción de chocolates.



Cheese and Chocolate

Due to its diversity of altitude and climate, Bolívar is sometimes called the “Food Bowl of Ecuador” as its variety of products is enormous. These include highland crops (e.g. corn, wheat, barley, lentils, kidney beans and peas) as well as coastal products (oranges, mandarins, cacao, coffee and bananas, etc.).

Particularly renowned in this province are the products made by a cooperative set up by the owners of twenty micro-enterprises which produce and sell cheese, chocolate, sausages, nougat, yoghurt, wild mushrooms, woven items and essential oils. The group reinvests its profits in micro-enterprises and social projects. This

socially conscious economy has gained ground and gradually won the battle against poverty and marginalization.

The different types of dairy produce and chocolates made by *El Salinerito* are a commercial success both inside and outside the country, thanks to their excellent quality. The chocolate liqueur and paste made from top-quality Fino de Aroma cacao have positioned themselves so well on the international market that they are now highly prized as raw materials in Switzerland, with its prestigious chocolate industry.



Chigüiles

Ecuadorian tamale wrapped in corn leaves

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 lb	Harina de maíz	<ul style="list-style-type: none">• En una olla grande cocine el agua con la cebolla, la sal y una cucharada de manteca. Cuando hierva, añada la harina y deje reposar unos minutos antes de mezclar.• Durante cinco minutos haga movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes. Baje la intensidad de la llama y siga mezclando la masa.• Para saber si está lista, verifique si en el fondo se ha formado una costra. Cuando esté, agregue la cantidad de manteca necesaria que le de a la masa una textura consistente para amasar con la mano.• Tome un poco de masa, forme una bolita con un pequeño orificio y rellénelos con abundante queso desmenuzado y mezclado con achiote.• Para darle forma de chigüil, coloque la masa en la palma de la mano y con la otra mano, trabájela hasta que adquiera forma cóncava.• Coloque la masa en la hoja, ponga en medio de la hoja de maíz el chigüil y se hace el doblez.• Una vez envueltos, lleve a una tamalera por 45 minutos o hasta que la hoja se vuelva amarillenta. Sirva acompañado de una taza de café pasado.
4 tz	Agua	
3	Huevos	
1 cda	Manteca de cerdo	
1 cda	Mantequilla	
1 u	Queso	
20	Hojas de maíz	
½ cdta	Sal	

Porciones: 20

u.s.	Ingredients	Preparation
1 lb	Flour	<ul style="list-style-type: none">• In a large saucepan, heat the water with the onion, salt and lard. When it boils, add the flour and let it stand for a few minutes before stirring.• For five minutes, stir with a wooden spoon to incorporate all the ingredients. Lower the heat and keep stirring.• In order to know if it is ready, check to see if there is a crust on the bottom of the pan. When it is ready, add enough lard to give the dough the right consistency to be kneaded by hand.• Take a little dough, make it into a ball with a small hole and fill it with shredded cheese mixed with annatto.• In order to shape the <i>chigüil</i>, place the dough in the palm of the hand and work it with the other hand until it becomes concave.• Put the dough in a corn leaf and fold. Repeat process.• Once they are all wrapped in corn leaves, cook in a tamale steamer until the leaves turn yellow. Serve with coffee.
4 cups	Water	
1 tbsp	Lard	
1 tbsp	Butter	
1	Cheese	
20	Corn leaves	
½ tsp	Salt	

Servings: 20



Pájaro Azul

Traditional cane spirit: *Pájaro Azul*

Una vez cortada la caña, se transporta al trapiche. Se da inicio a la molienda con la introducción de la caña en el trapiche para la extracción del jugo. Éste pasa al proceso de fermentación que acelera las reacciones químicas para producir el alcohol etílico.

Al cabo de ochos días, el jugo de caña produce la fermentación alcohólica con la pérdida de azúcar. La temperatura de fermentación es de 20 a 25 grados centígrados, cuando cesa es transportada al caldero para iniciar el proceso de destilación y rectificación.

En la primera destilación, el líquido azucarado y fermentado está en ebullición para producir el alcohol. Sus vapores son transportados por un brazo refrigerante para luego ser recolectados en un recipiente adecuado.

En la segunda destilación, con el líquido de bajo grado alcohólico se inicia el proceso de adhesión de distintos aditamentos aromáticos como: hierbaluisa, hojas de mandarina, piña, guineo, gallina, panela, anís de pan y carbón. Este proceso sirve para absorber todas las sustancias tóxicas e impuras que se pueden presentar en el momento de cambio de estado.

Con todos estos componentes empieza la segunda ebullición hasta obtener el nativo Pájaro Azul. Cabe indicar que su color azul es un secreto de fórmula donde no se adiciona ningún tipo de sustancias químicas colorantes, ni preservantes, conservándose natural.

When the sugar cane is cut, it is taken to the mill. Here, it is put through the crusher to extract the juice. Then, comes the fermentation process, which speeds up the chemical reactions to produce ethyl alcohol.

After eight days, the cane juice, losing its sugar, ferments. The fermentation temperature is 20 - 25 degrees Centigrade. After this occurs, the liquid is taken to the boiler to start the distilling and rectification process.

During the first distillation, the sweet, fermented liquid is boiled to produce the alcohol. The steam is carried by a cooling tube and collected in a recipient.

In the second distillation, various aromatic ingredients are added to the low-grade alcohol. These include *hierbaluisa* [kind of lemon grass], mandarin leaves, pineapple, banana, chicken, raw sugar, green aniseed and charcoal. This process absorbs all the impure toxic substances that can be produced during the process.

The second boiling is done with all these ingredients until the native beverage, *Pájaro Azul*, is obtained. The blue colour is a secret formula but is entirely natural and does not entail the additional of any chemical colouring substance or preservatives.

Luisarita



El Carnaval de Guaranda

Guaranda Carnival

A diferencia de otros lugares del Ecuador, las festividades del Carnaval de Guaranda están llenas de colorido y algarabía. Sus habitantes se preparan durante todo el año para festejar los tres días previos a la Cuaresma, época en la que se realiza esta fiesta, cargada de un gran contenido simbólico.

El prioste es el Taita Carnaval, personaje festivo que encarna la actitud y los fines del pueblo guarandeño. Lleva bajo el brazo un gallo, con el que se realizan una serie de juegos populares como el gallo encintado y el gallo compadre. Junto con sus familiares, el Taita Carnaval visita las comunidades aledañas, como Shunguan Chalat, Loma del Cacique, Pircapamba, Casipamba y Vinchoa. Allí los reciben con comida y “pájaro azul”. Es costumbre que se desarrollen batallas con agua y harina entre los participantes de la fiesta, mientras se recitan las tradicionales coplas cargadas de picardía.

Unlike the carnival in other parts of Ecuador, that of Guaranda is full of colour and pandemonium. The local people prepare all year long to celebrate the three days preceding Lent, in this festival imbued with symbolism.

The host is *Taita Carnaval* [Father Carnival], a festive figure who personifies the attitude and aims of the people of Guaranda. Under his arm he carries a rooster, which is used to play various traditional games, such as the *gallo encintado* and *gallo compadre*. Accompanied by his relatives, Taita Carnaval visits neighbouring communities, such as Shunguan Chalat, Loma del Cacique, Pircapamba, Casipamba and Vinchoa, where they are welcomed with food and the local alcoholic drink, *Pájaro Azul*. The custom is to have water fights, at which flour is also thrown, among those taking part in the festival, while traditional coplas [improvised poems] full of wit and mischief are recited.

*“Ya se acaba el carnaval,
muchachos a trabajar
en el año venidero
para tener que gastar.
Adiós, adiós carnaval”.*

El último día se procede al entierro del Taita Carnaval, donde se prepara un pequeño féretro que simboliza el término de la fiesta, éste es arrojado al río Guaranda. En ese momento, entre bailes y cantos, se elige al Taita Carnaval del próximo año. Este acto marca la entrada a la época sagrada de la Cuaresma en la religión católica, así como el inicio de la siembra en el calendario agrícola andino.

*“Ya se acaba el carnaval,
muchachos a trabajar
en el año venidero
para tener que gastar.
Adiós, adiós carnaval”.*

*“The Carnival is ending
Boys, get back to work
So that next year
You’ll have money to spend.
Farewell, farewell, Carnival.”*

On the last day, *Taita Carnaval* is buried. A small coffin, symbolizing the end of the festival, is prepared and thrown into the River Guaranda. At the same time, amid singing and dancing, the people elect the host for the next year. This moment marks the start of the sacred period of Lent in the Catholic religion, as well as the start of the sowing season in the Andean agricultural calendar.





Cañar

La provincia de Cañar está ubicada en las hoyas de Paute y Cañar en la zona austral del callejón interandino. Su nombre proviene del vocablo Kichwa “*kanara*”. “*Kan*” significa culebra y “*Ara*” significa guacamaya, seres mitológicos que se cree dieron origen a los Cañaris.

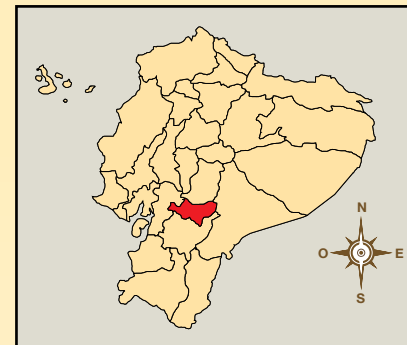
Esta provincia guarda un importante legado de las culturas Cañari e Inca, cuyos vestigios se conservan hasta la actualidad y constituyen uno de sus principales atractivos culturales. El más importante de estos es el imponente complejo arqueológico de Ingapirca, sin dejar de mencionar a los complejos de Coyector, Cojitambo y la laguna de Culebrillas, que conjugan hermosos paisajes andinos con vestigios arqueológicos.

En el aspecto gastronómico, la oferta de la provincia es variada. Cañar ofrece un abanico de posibilidades al visitante que busca reencontrarse con sus costumbres y tradiciones.

The province of Cañar, in the valleys of Paute and Cañar, lies in the south of the Inter-Andean Corridor. The name comes from the Quechua word “*kanara*”. “*Kan*” means snake and “*Ara*” means female macaw, creatures believed by myth to be the forebears of the Cañari people.

This province upholds a strong legacy from the Cañari and Inca cultures, the ruins of which remain intact and are among its main cultural attractions. The most important of these is the imposing archaeological complex Ingapirca but there are also the complexes of Coyector and Cojitambo and the lake of Culebrillas, where the archaeological ruins are set in lovely Andean scenery.

Turning to its cuisine, Cañar offers a whole array of options to visitors wishing to unravel its customs and traditions.



Mellocos

Los cultivos de las zonas altoandinas son los más importantes. Las papas, mellocos, cebada y trigo contrastan con los productos agrícolas de los pisos cálidos como el café, el arroz, la caña de azúcar y las frutas.

El melloco (*Ullucus tuberosus loz.*) del Kichwa “ulluku”, es el segundo tubérculo más importante después de la papa. Es parte importante de la alimentación del pueblo cañareño, de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agroeconómicos de los pequeños agricultores de la zona altoandina, especialmente del subpáramo.

El melloco es una planta anual, compacta, con hábitos de crecimiento rastrero y semirastrero. De la parte subterránea de los tallos brotan vástagos finos y cortos que se engrosan en el extremo y forman los tubérculos. Las variedades más comunes

son la blanca, la amarilla y la púrpura, pero también se encuentran mellocos rosados, rojos y hasta jaspeados a dos colores.

En las zonas altoandinas del Cañar se los consume con habas tiernas, ocas y papas cocidas en forma conjunta, todo se sirve con sal y queso. Otras formas comunes de consumo son en ensalada fría con vinagre y en sopas, cocinados junto con o en lugar de las papas. También constituyen un ingrediente del tradicional plato de la Semana Santa, la fanesca.

El melloco es apreciado por su alto contenido de proteínas, carbohidratos y vitamina C y es beneficioso para la salud. Se le atribuyen propiedades cicatrizantes de heridas internas y externas. Ayuda también a prevenir enfermedades de la próstata y el estómago.



Ulluco

The crops of the high Andean land are the most important in Cañar. Potatoes, *mellocos*, barley and wheat contrast with the produce from warmer parts of the province, such as coffee, rice, sugar cane and fruit.

The *ulluco* or *melloco* (*Ullucus tuberosus loz*) comes from the Quechua “*ulluku*” and is the prime tuber after the potato. It is a central ingredient in the diet of Cañari people from all social classes and is a component of the agribusiness systems of the small farmers of the high Andean area, particularly of the sub-paramo.

Ulluco is a compact, annual, creeping or semi-creeping plant. The underground part of the stalks grows short fine shoots, which grow thicker at the ends and form the tubers. The most common

varieties are the white, yellow and purple but there are also pink, red and even variegated, two-coloured tubers.

Mellocos are eaten in the high Andean parts of Cañar with fresh broad beans, *ocas* [another root vegetable] and potatoes, all boiled together, and served with salt and fresh cheese. They are also often eaten as part of a salad with vinegar, or in soups, cooked with or instead of potatoes. They are, moreover, one of the ingredients of *fanesca*, the traditional soup eaten in Holy Week.

This tuber, with high its content of protein, carbohydrates and vitamin C, is highly nutritious. It is considered to have properties that heal both internal and external wounds and also helps prevent ailments of the prostate and stomach.



Cascaritas

Brittle pork skin from Cañar

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
6 lbs	Pierna de cerdo con cuero	<ul style="list-style-type: none">• Coloque sal sobre la pierna de cerdo.• Con la ayuda de un soplete dore el cuero de cerdo hasta que éste se desprenda solo.• Corte la porción a servir.• Sirva con mote, maíz tostado y papa chaucha.
c/n	Sal	
2 lbs	Mote cocido	
2 lbs	Papa chaucha	
1 tz	Maíz tostado	

Porciones: 20

u.s.	Ingredients	Preparation
6 lb	Leg of pork with skin	<ul style="list-style-type: none">• Sprinkle salt on the leg of pork.• Using a blowtorch, brown the pork skin until it comes out easily.• Cut the portion to be served.• Serve with boiled hominy, roasted corn and chaucha potatoes.
a/n	Salt	
2 lb	Boiled hominy	
2 lb	Chaucha potatoes	
1 cup	Roasted corn	

Servings: 20





Chicha de Jora

Indigenous fermented corn drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 ½ tz	Harina de Jora	<ul style="list-style-type: none">• Hierva todos los ingredientes y diluya la harina de jora en agua.• Agregue la harina de jora a la olla donde se cocinan todos los ingredientes, mezcle y cocine a fuego lento por lo menos 2 horas.• Agregue el jugo de naranjilla y mezcle bien esta preparación.• Deje fermentar por lo menos 2 días.• Cierna y sirva bien frío.
1 ⅓ tz	Panela	
10	Clavo de olor	
10	Pimienta dulce	
3	Canela en rama	
5	Ishpingo	
½ tz	Cáscara de piña	
1 tz	Jugo de naranjilla	
¾ tz	Agua	

Porciones: 10

u.s.	Ingredients	Preparation
1 ½ cups	<i>Jora (dry and germinated corn) flour</i>	<ul style="list-style-type: none">• Boil all the ingredients and, separately, dilute the flour in water.• Stir the flour into the saucepan of boiling ingredients, and simmer on a low heat for at least two hours.• Add the <i>naranjilla</i> juice and stir well.• Leave to ferment for at least two days.• Sieve and serve cold.
1 ⅓ cups	Brown sugar	
10	Cloves	
10	Sweet pepper	
3	Cinnamon sticks	
5	<i>Ishpingo</i> (cinnamon flower) seeds	
½ cup	Pineapple rind	
1 cup	<i>Naranjilla</i> juice	
¾ cup	Water	

Servings: 10





Inti Raymi

Inti Raymi – Sun Festival

En la región Interandina, entre los meses de junio y julio de cada año se celebra el tradicional “Inti Raymi” o Fiesta del Sol. En la provincia del Cañar, esta celebración cobra un significado especial ya que el escenario escogido para este ritual es el cerro Zhinzhuna, en la parroquia Ingapirca, lugar donde se encuentran las ruinas arqueológicas del mismo nombre.

Con la instauración de la colonia española, la fiesta fue ocultada en celebraciones católicas como el Corpus Christi o San Juan, lo que produjo un sincretismo entre las dos tradiciones. En los Andes, el “Inti Raymi” es una festividad del calendario agrícola en la que se

Every year in June and July, the traditional festival of *Inti Raymi*, or the Sun Festival, is celebrated in the Inter-Andean region. In the province of Cañar, this celebration is particularly special as the rite is held on the hill of Zhinzhuna, near Ingapirca and its famous archaeological ruins.

During the years of the Spanish colony, the festival was disguised inside Catholic celebrations like Corpus Christi or St. John, creating a syncretism between both traditions. In the Andes, *Inti Raymi* is a

celebra el solsticio de verano y el tiempo de cosecha agradeciendo a la Pacha Mama por los alimentos otorgados.

Actualmente, en el Cañar el festejo se inicia con el baño ritual que realizan los pueblos originarios de la zona en los afluentes de agua con el fin de purificarse para la nueva época. El momento cumbre del festejo es el ritual del “Inti Watana”, en el que, en una ceremonia liderada por un “yachak” (chamán), se realizan las ofrendas al Sol y a la Tierra, el Inti y la Pacha Mama, para que en el período venidero otorguen buenas cosechas.

festival of the agricultural calendar, celebrating the summer solstice and the harvest time, thanking *Pacha Mama* for the fruit of the earth.

Nowadays, the festival in Cañar starts with ritual bathing; the native people of the area bathe in nearby rivers and streams to cleanse themselves for the new period. The climax of the festival is the *Inti Watana* rite; in a ceremony led by a *yachak* or shaman, offerings are made to the Sun and the Earth – *Inti* and *Pacha Mama*, to intercede for good harvests in the coming period.

■ *Lagunas Verdes*





Carchi

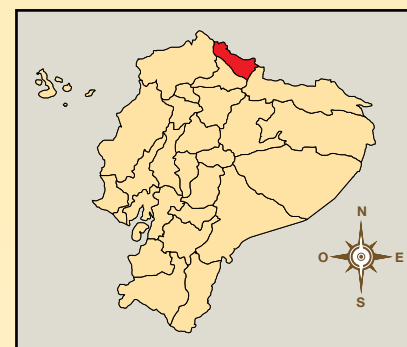
La provincia del Carchi se encuentra en el extremo norte del callejón interandino, con elevaciones que van desde los 1.200 hasta los 4.768 msnm. Está rodeada por ríos que nacen o se juntan en los límites provinciales.

En las tierras altas se cultivan maíz, avena, cebada y trigo, mientras que en las zonas más bajas, cálidas y abrigadas se produce café, caña de azúcar y una gran variedad de frutas. La agricultura se complementa con la ganadería vacuna y lanar. Estos productos constituyen la base para algunas industrias agroalimentarias y textiles.

Carchi es una rica zona arqueológica en la que se han encontrado bajo el suelo unos tipos de yacimientos funerarios muy particulares. La zona noroccidental de la provincia es especialmente abundante en bosques, sobre todo de cedro, eucalipto y pino, de cuya madera se elaboran artesanías. Un lugar muy visitado por los turistas es el cementerio de Tulcán, donde se encuentran figuras recortadas en el follaje de los árboles de ciprés que lo adornan.

The province of Carchi lies in the far north of the Inter-Andean Corridor, with altitudes ranging from 1,200 m. to 4,768 m. The land is surrounded by rivers which rise or meet on the boundaries of the province. On the higher land, corn, oats, barley and wheat are grown, while the lower, warm and sheltered land produces coffee, sugar cane and a wide range of fruit. Crop farming is complemented with cattle farming for meat and wool. These products are the mainstay of the local food and textile industry.

Carchi is a prolific archaeological area, where some very unusual burial sites have been found underground. The north-western section of the province is particularly abundant in woodland, especially cedar, eucalyptus and pine trees, whose wood is used to craft artisan products. One place popular with visitors is Tulcan cemetery, with its topiary garden where the foliage of the cypress trees has been pruned into a variety of shapes.



Papa

La economía de esta provincia se basa en el comercio debido a su proximidad con la frontera con Colombia. Sin embargo, la ganadería y la industria láctea también ocupan un lugar importante. La agricultura pasó a un segundo plano, pues la producción de papas ya no tiene la misma rentabilidad y competitividad que antes, razón por la que otros cultivos como el de la uvilla, mora, maíz, fréjol, arveja y zanahoria ayudan a la economía de los pequeños y medianos propietarios.

No obstante, la papa siempre será -por tradición, ecología, gastronomía y seguridad alimentaria- el referente más conocido

del Carchi. La papa (*Solanum tuberosum*), además de ser un gran alimento de origen ancestral, tiene varios usos medicinales y aplicaciones curativas. Este tesoro subterráneo contiene proteínas, vitaminas y antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular. Algunas de sus propiedades nutritivas se encuentran en la cáscara que contiene vitamina C. Además, proporciona almidón y fibra, dos aliados para la buena digestión y para evitar problemas de colesterol.

Las variedades de papa más cultivadas en la provincia son la chola, la violeta, la esperanza y la gabriela.



Potatoes

This province has an economy based on trade due to its proximity to the Colombian border. However, the cattle and dairy industries are also prominent. Crop farming has lost its former importance as potato production is no longer as profitable and competitive as it used to be. Now, other crops like physalis, blackberries, corn, kidney beans, peas and carrots help the economy of small and medium-size landowners.

Despite the above, the potato will always be – for tradition, ecology, gastronomy and food security – at the centre of Carchi's

staple diet. The potato (*Solanum tuberosum*) as well as being a tasty, ancestral crop, has various medicinal uses and healing applications. This underground treasure contains proteins, vitamins and antioxidants that delay cellular ageing. Some of the nutritional properties, such as vitamin C, are to be found in the skin. The potato is a source of starch and fibre, which work towards good digestion and help avoid cholesterol problems.

The most common varieties in the province are the *chola*, *violeta*, *esperanza* and *gabriela*.



Hornado Pastuso

Traditional braised pork from Carchi

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1	Chancho entero	<ul style="list-style-type: none">• El hornado pastuso se distingue porque se sirve en un caldillo.• Licúe las cebollas, los ajos, el ají, las hierbas, la sal y el comino con los 10 litros de agua.• Coloque este aliño en una bandeja honda junto con el cerdo.• Hornee por lo menos 12 horas en un horno de leña. Evite que se dore y que su carne quede totalmente cocinada y blanca.• Acompañe con papa cocinada con cáscara, mote cocido y lechuga fresca.
10 L	Agua	
10	Cebolla paiteña	
30	Dientes de ajo	
1	Ají	
c/n	Cilantro	
c/n	Sal	
c/n	Comino	

Porciones: 150

u.s.	Ingredients	Preparation
1	Whole pig	<ul style="list-style-type: none">• Carchi braised pork is different because it is cooked in a broth.• In a blender, liquidize the onion, garlic, hot pepper, herbs and salt with the water.• Pour this mixture into a deep baking dish, and add the pork.• Roast for at least 12 hours in a wood-burning oven. The meat should be cooked through and white in color.• Serve with cooked potatoes, boiled hominy and fresh lettuce.
10 litres	Water	
10	Red onions	
30	Cloves garlic	
1	Hot pepper	
a/n	Coriander	
a/n	Salt	
a/n	Cumin	

Servings: 150



Tardón Mireño

Orange drink with distilled sugarcane

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
4 tz	Jugo de naranja	<ul style="list-style-type: none">• Haga un almíbar con agua y azúcar.• Hierva el almíbar con la hierba luisa y la hoja de naranja.• Cierna y enfríe.• Mezcle el almíbar con el jugo de naranja y las puntas (licor puro de caña).• Sirva frío.
3 tz	Destilado de caña	
1 tz	Azúcar	
1 tz	Agua	
4	Ramas de hierba luisa	
4	Hoja de naranja	

Porciones: 8

u.s.	Ingredients	Preparation
4 cups	Orange juice	<ul style="list-style-type: none">• Make a syrup with the water and sugar.• Boil the syrup with the lemongrass and orange leaves.• Sieve and leave to cool.• Mix the syrup with the orange juice and the distilled sugarcane.• Serve cold.
3 cups	Distilled sugarcane	
1 cups	Sugar	
1 cups	Water	
4	Lemongrass stalks	
4	Orange leaves	

Servings: 8



Novillo de Bombas

A Traditional Hispanic Festival

Cada 5 de febrero se celebra la fiesta en honor a la Virgen de la Caridad en el cantón Mira. Como parte de este festejo se realiza el denominado Novillo de Bombas, tradicional juego de origen hispano que consiste en atar bombas de cebo (atados de tela encebada) en los cuernos de un novillo y encenderlas. Todo el pueblo participa en la lidia del novillo en plena plaza de Mira. Los hombres más arriesgados y audaces alistan los cabestros y vetas para controlar

Every February 5, the feast of the *Virgen de la Caridad* [Virgin of Charity] is celebrated in the canton of Mira. One of the events is the *Novillo de Bombas*, a traditional Hispanic game that consists of tying bundles of waxed cloth to the horns of a young bull and setting fire to them. All the village people are there when the bull is set loose in the main square of Mira. The most daring men have halters and ropes

at the ready to control yet goad the animal in a show of bravado and manliness, overcoming their fear, while the rest of the community look on.

Por lo general, un hacendado de la zona presta el novillo para el festejo, y las bombas son elaboradas por personas expertas de la localidad.

A local landowner normally provides the young bull for the festivities, while the waxed bundles are prepared by deft hands in the community.

■ *Volcán Chimborazo*





Chimborazo

EL PUNTO MÁS CERCANO AL SOL

Ubicada en pleno centro del callejón interandino ecuatoriano, esta provincia lleva el nombre del nevado más alto del país, el Chimborazo, de 6.310 metros de altura, cuya cúspide es el punto más cercano al sol, al mediodía.

Riobamba se asienta en un valle que goza de un paisaje espectacular y único, rodeado de nevados como el Chimborazo, el Carihuayrazo, el Tungurahua, el Altar, los Cubillines, el Quilimas y el Sangay.

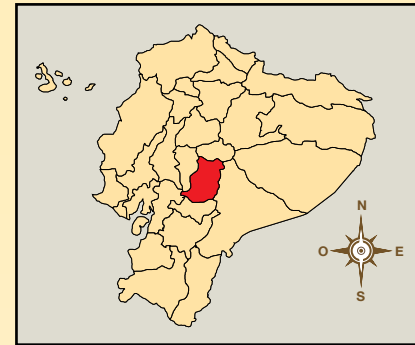
Si Ecuador es el “Perfume de América”, Chimborazo es la suma de las expresiones naturales y culturales del país. Sus campos son despensas de productos de gran valor alimenticio, aparte del paisajístico, la habilidad de su gente se expresa en innumerables muestras de artesanía y gastronomía. Todo esto la convierte en un escenario turístico digno de ser recorrido y disfrutado.

CHIMBORAZO, THE NEAREST POINT TO THE SUN

Located right in the centre of the Ecuadorian Inter-Andean Corridor, this province is named after the country’s highest snow-capped peak, Chimborazo (6,310 m.), whose summit is the nearest point to the sun at midday.

Riobamba nestles in a valley with unparalleled scenery, flanked by snow-capped peaks, such as Chimborazo, Carihuayrazo, Tungurahua, Altar, Cubillines, Quilimas and Sangay.

If Ecuador is the “Perfume of America,” Chimborazo is the quintessence of the country’s nature and culture. Its fields abound with products of great nutritional value, not to mention their scenic beauty, while the craftsmanship of the local people is expressed in innumerable types of handicrafts and gastronomy. All this makes the province a must-see tourist destination.



Chocho

Esta provincia de altas cumbres es famosa porque en ella se fundó la primera ciudad española, en lo que hoy es Ecuador, y por el exquisito hornado de Riobamba que expresa el arte culinario. Sus campos resaltan por la vistosidad de las flores de las plantas de chocho (*Lupinus mutabilis sweet*) pues su color violeta adorna el paisaje. El chocho es una leguminosa anual, cuya semilla es aprovechada para la alimentación. Su nombre común proviene del Kichwa “chuchu” que significa pezón o pecho materno.

El fruto de esta variedad de leguminosa constituye un gran aporte para la gastronomía nacional, en el que se une el buen comer con la nutrición y la salud. Los chochos son una valiosa fuente de proteínas y grasa, con contenidos del 14% al 24% y del 41% al 51%, respectivamente. Por su elevado contenido de calcio, esta leguminosa puede llegar a proveer hasta un 75% del total requerido de este mineral, necesario para el buen funcionamiento de nuestro

organismo. Por ello, constituye una excelente fuente de proteínas de origen vegetal y contribuye a la prevención de la osteoporosis.

El chocho, previamente desaguado para quitar su amargor y luego cocinado y aplastado, se convierte en un líquido blanco algo parecido a la leche materna, que los pueblos indígenas utilizaron para alimentar a los niños pequeños, al igual que la quinua.

Preparaciones como el ceviche de chochos, los chochos con máchica, chochos con capulí, con mote o con tostado son expresiones del concepto de buena nutrición de la población indígena y mestiza, que nuevamente se está incorporando al menú de otras esferas sociales. Actualmente, con harina de chocho se elaboran pastas (fideos) y panes. Un buen ceviche a lo serrano con chochos y mariscos, así como la fanesca, forman parte de su buen uso en la culinaria nacional.



Lupini

This province, with its high peaks, is famous for being the place where the first Spanish town of what is now Ecuador, was founded. It is also well known for the exquisite *hornado* [roast pork] of Riobamba, a showpiece of the local culinary expertise. Fields full of the dancing purple flowers of the *chocho* plants (*Lupinus mutabilis sweet*) embellish the landscape. *Chocho*, or *lupini*, is an annual pulse and the seed is commonly used in cooking. The name comes from the Quechua *chuchu*, meaning nipple or mother's breast.

The seed of this variety of pulses makes a major contribution to Ecuador's cuisine as it combines good taste with health and nutrition. *Chochos* are a valuable source of protein and fat, with contents of 14% - 24% and 41% - 51% respectively. The high calcium content means that this seed can provide up to 75% of our overall requirements, so necessary for correct bodily functioning. It is an excellent source of protein of vegetable origin and helps prevent osteoporosis.

After washing and draining the *chochos* to get rid of their bitter flavour and then cooking and crushing them, the indigenous people would obtain a whitish liquid similar to breast milk in appearance, with which they would feed their little children; just as they would give them quinoa.

Preparations such as lupini ceviche, lupini with barley flour, with capulí cherries, boiled corn or toasted corn are all expressions of the good nutrition of the indigenous and mestizo population, and they are returning to the menus of other social circles. Pasta and bread are now being made from lupini flour. A good, highland-style ceviche with *chochos* and seafood, as well as the famous *fanesca* soup, are typical ways that this seed is part and parcel of Ecuador's national cuisine.



Bonitísimas

Traditional corn flour patties

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
Masa		
1 tz	Harina de maíz	<ul style="list-style-type: none">• Coloque en una olla de fondo grueso el agua, la mantequilla, la sal y la pimienta.• Lleve al fuego y deje que hierva.• Retire del fuego y agregue la harina. Mezcle enérgicamente con una espátula de calor o una cuchara de madera, para impedir que se formen grumos.• Vuelva a fuego medio y cocine la masa como una masa relámpago.• Retire del fuego y agregue las yemas. Mezcle muy bien hasta obtener una masa manejable, rellene y déles forma.• Cocine en un tiesto de barro.
½ cda	Mantequilla	
½ cda	Agua tibia	
1	Yema de huevo	
c/n	Sal	
c/n	Pimienta	

Relleno

¼ tz	Papas cocidas	<ul style="list-style-type: none">• Pase las papas por un pasapuré y mezcle con el queso y el achiote.
2 cdas	Queso fresco	
c/n	Achiote	

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
For the dough		
1 cup	Corn flour	<ul style="list-style-type: none">• Heat the water, butter, salt and pepper in a thick-based saucepan. Bring to the boil.• Remove from heat and add the flour. Stir well with a spatula or wooden spoon in order to prevent lumps.• Put the pan back on a medium heat and cook the dough like an éclair dough.• Take it off the heat and add the egg yolk. Mix well until the dough is manageable.• Shape the dough and cook in a clay pot.
½ tbsp	Butter	
½ tbsp	Warm water	
1	Egg yolk	
a/n	Salt	
a/n	Pepper	
For the filling		
¼ cup	Cooked potatoes	<ul style="list-style-type: none">• Mash the potatoes and mix with the cheese and annatto.
2 tbsp	Unripened cheese	
a/n	Annatto	

Servings: 5



Chicha Huevona

Fermented corn drink with eggs

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 L 2	Chicha de Jora Huevos	<ul style="list-style-type: none">• Separe las claras de las yemas.• Bata las claras a punto de nieve.• Incorpore una a una las yemas.• Mezcle con la Chicha de jora.• Deje fermentar por 24 horas.• Sirva.

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1 litre 2	<i>Chicha de Jora</i> Eggs	<ul style="list-style-type: none">• Separate the egg whites.• Beat the egg whites into soft peaks.• Stir in one of the yolks.• Mix with the <i>chicha de jora</i>.• Leave to ferment for 24 hours.• Serve.

Servings: 4





Fiesta del Niño Rey de Reyes

Festival of the *Niño Rey de Reyes* [Child King of Kings]

Cada 6 de enero, en diversos puntos del país, se celebra el día de los Reyes Magos. En la ciudad de Riobamba este día tiene una especial particularidad, allí se celebra al *Niño Rey de Reyes* con gran devoción de los feligreses.

Esta fiesta se inicia rezando la Novena que es organizada y patrocinada por el sacerdote de ese año, quien ha solicitado previamente este cargo a los dueños de la imagen, la familia Mendoza. El último día de esta festividad se realiza una procesión desde el tradicional barrio Santa Rosa hasta la iglesia de la Loma de Quito, en la que

Every January 6, the Epiphany or Day of the Three Kings is celebrated in different parts of the country. One such festivity with a difference is in Riobamba, where the *Niño Rey de Reyes* is held with particular fervour.

The festival starts with the nine-day praying of the *novena*, organized and sponsored by the host of the year, who previously applies for this position to the owners of the statue, the Mendoza family. On the last day of the festival, there is a procession from the grassroots neighbourhood of Santa Rosa to the church of La Loma

participan miles de fieles. El sistema bajo el que se financia la fiesta es por medio del “priostazgo” y las llamadas “jochas” que son las colaboraciones entregadas por los amigos y familiares del sacerdote, que pueden ser la banda de pueblo, los danzantes, la comida, entre otras.

Durante la procesión cobra especial relevancia la Danza de los Curiquingues, que con sus coloridos atuendos y particular forma de bailar, alegran la fiesta en honor al *Niño Rey de Reyes*.

de Quito, in which thousands of followers participate. The festival is funded by the *priostazgo* [host system] and the *jochas*. The latter are contributions made by friends and relatives of the host and can include the local brass band, traditional dance groups, the food, and so on.

One particular highlight of the procession is the *Danza de los Curiquingues* [Dance of the Falcons]. The colourful costumes and singular movements of the dancers bring extra excitement to this festival, the *Niño Rey de Reyes*.

■ Laguna del Volcán Quilotoa





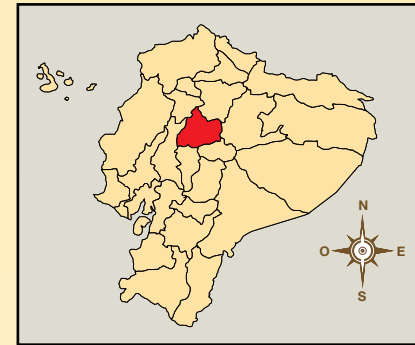
Cotopaxi

Esta provincia está ubicada en el centro norte de la cordillera los Andes. Aquí se encuentran montañas de cimas nevadas, sitios históricos, lagunas y el extraordinario volcán Cotopaxi. En lengua indígena, “*Cotopaxi*” significa cuello de luna. Sus variados atractivos naturales y culturales invitan a realizar deportes de aventura, caminatas, recorridos por sitios históricos o compras en mercados artesanales tradicionales.

La economía se basa principalmente en la agricultura y la ganadería. Entre las principales manifestaciones culturales destacan los Danzantes de Pujilí en las fiestas de Corpus Christi; y la fiesta de la Mama Negra, en el mes de septiembre. Las calles adoquinadas de las ciudades y pueblos, así como sus pequeñas casas de tipo español colonial, hacen de esta provincia una de las más atractivas para el turismo.

This province is located in the central north of the Andean corridor and is home to snow-capped summits, historical sites, various lakes, and of course the amazing volcano, Cotopaxi. In the native language, *Cotopaxi* means “neck of the moon”. With its multiple natural and cultural attractions, the province offers adventure sports, walks, visits to historical sites, and shopping in traditional handicraft markets.

The local economy is based mainly on crop and cattle farming. The main cultural attractions include the *danzantes* [dancers] of Pujilí in the Corpus Christi festival and the festival of the Mama Negra in September. The streets and villages with their cobblestone paving and small Spanish colonial-style houses make this province one of the most attractive for tourism.



Quinua y Cebada

La quinua (*Chenopodium quinoa willd*) es una planta herbácea anual andina que llega a tener hasta dos metros de altura. Se la denomina pseudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas, pero tiene un alto contenido de almidón. Según la variedad puede tener diferentes colores: amarillo, café, crema, blanco o translúcido. La semilla es redonda y diminuta, de aproximadamente 2 mm de diámetro y 1 mm de espesor. Es el grano nativo más importante de la zona andina.

Tiene amplia aplicación medicinal por sus fitoestrógenos. Se le atribuye la propiedad de prevenir el cáncer de mamas, la osteoporosis y otras enfermedades femeninas crónicas originadas por la falta de estrógenos en la menopausia.

Con estas semillas se preparan sopas, bebidas refrescantes y, en forma graneada, sirven para elaborar platos de sal o de dulce.

Combinada con miel, se las utiliza para la elaboración de barras energéticas, y bañadas en chocolate, para la preparación de confites.

La quinua es un cereal maravilloso que no tiene colesterol, no forma grasas en el organismo, no engorda y es fácil de digerir. Es simplemente un grandioso producto natural, regalo de la Pacha Mama.

Los cultivos que se practican a mayor escala en esta provincia son: papa, maíz, trigo, cebada, arveja, fréjol, haba, lenteja, quinua, hortalizas y frutas. Con la cosecha de la cebada del tipo *Hordeum vulgare* se elabora harina, máchica y arroz para la alimentación familiar. En la comunidad, la siembra de la cebada es importante pues sostiene su economía.



Quinoa and Barley

Quinoa (*Chenopodium quinoa willd*) is an Andean annual herbaceous plant that can grow up to two metres high. It is called a pseudo-cereal because it does not belong to the grain family but it does have a high starch content. It comes in different colours according to the variety: yellow, cream, white or translucent. The seed is small and round, approximately two millimetres in diameter and one millimetre thick. Quinoa is the most important native grain in the Andes.

Due to its phytoestrogens, it has many medicinal uses. It is allegedly effective in preventing breast cancer, osteoporosis and other chronic female diseases caused by a lack of oestrogen in the menopause.

The seeds are used to make soups, refreshing drinks and, when boiled, to make savoury or sweet dishes. Combined with honey,

they are used to make energy bars and, coated in chocolate, in the preparation of sweets.

Quinoa is an incredible cereal that does not have any cholesterol, does not produce lipids in the body, does not fatten and is easy to digest. It is simply a natural miracle, a gift from mother earth, *Pacha Mama*.

The most widely grown crops in Cotopaxi are potatoes, corn, wheat, barley, peas, kidney beans, broad beans, lentils, quinoa, garden vegetables and fruit. *Hordeum vulgare*, a variety is barley, is used for making flour and rice for everyday family meals. In the communities, barley growing is central to the local economy.



Chugchucaras

Traditional pork-based dish

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 lb	Carne de cerdo	<ul style="list-style-type: none">• Cueza la carne de cerdo aliñada con sal, pimienta, comino y ajo en ½ litro de agua, mientras se vaya secando agréguele un poco de aceite para terminar de cocer el chancho.• Deje remojar el mote desde la noche anterior y cocine con agua y sal.• Coloque en cada plato, sobre hojas de lechuga, 1 empanada de viento, 1 porción de chancho, cuero reventado, los maduros fritos, papas enteras fritas, choclo cocinado, tostado, mote, canguil.
1 cda	Sal	
½ cda	Pimienta	
½ cda	Comino	
1 cda	Ajo picado finamente	
1 lb	Cuero reventado	
4	Maduros fritos rebanados en rodajas	
1 lb	Papas pequeñas enteras fritas	
10	Empanadas de viento	
1 lb	Mote cocido	
10 cdas	Tostado, chifles y canguil	
10	Choclos cocinados	
10	Hojas de lechuga	

Porciones: 10

u.s.	Ingredients	Preparation
1 lb	Pork meat	<ul style="list-style-type: none">• Cook the pork seasoned with salt, pepper, cumin and garlic in ½ litre water. As the liquid boils away, add oil to finish cooking the pork.• Leave the hominy to soak overnight and cook in water and salt.• Place a lettuce leaf on each plate, and on top of it put one cheese <i>empanada</i>, a portion of pork, crackling, fried plantain, potatoes, hominy, corn-on-the-cob, roasted corn, plantain chips and popcorn.
1 tbsp	Salt	
½ tbsp	Pepper	
½ tbsp	Cumin	
1 tbsp	Garlic, finely chopped	
1 lb	Crackling	
4	Fried plantains, sliced	
1 lb	Small potatoes, fried	
10	Cheese <i>empanadas</i>	
10 cups	Boiled hominy	
10 tbsp	Roasted corn, plantain chips and popcorn	
10	Boiled corn-on-the cob	
10	Lettuce leaves	

Servings: 10



Chaguarmishqui

Distilled drink from the agave plant

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
	El chaguarmishqui es una fermentación del árbol de cabuya	<ul style="list-style-type: none">• Realice una abertura en el corazón del árbol de cabuya.• Cubra el agujero durante 1 semana.• Retire el fermento del agujero.• Sirva como bebida medicinal o refresco

Porciones: no hay un número de porciones

u.s.	Ingredients	Preparation
	The <i>chaguarmishqui</i> is the fermentation of the agave tree	<ul style="list-style-type: none">• Open the heart of the agave tree.• Cover the hole for one week.• Remove the ferment from the hole.• Serve as a medicinal or refreshing drink

Servings: there is not a number of servings



La Mama Negra

Religious festivity from Latacunga

En la ciudad de Latacunga se celebra la fiesta popularmente conocida como la “Mama Negra”. Ésta se lleva a cabo entre el 23 y el 28 de septiembre en honor a la Virgen de las Mercedes. Es organizada por las vivanderas de los mercados Pichincha, La Merced y El Salto. Se cree que este colorido festejo surgió después de la erupción volcánica del Cotopaxi producida en 1742, cuando se realizó la primera procesión en agradecimiento a la Virgen de las Mercedes por su protección.

En el festejo popular de la Mama Negra intervienen una serie de personajes en la llamada “Santísima Tragedia”, teatralización encarnada por los sacerdotes y feligreses que se visten con trajes llamativos. Entre los personajes participantes se observan el llamado Ángel de la Estrella, el Capitán, el Rey Moro, la Mama Negra, los negritos loantes, huacos, yumbos, camisonas, payasos, cholas, ashangueros, entre otros, que cumplen un papel determinado dentro de la tragedia.

A festival commonly known as the Mama Negra [Black Mama] is held in the town of Latacunga, in honour of the Virgen de las Mercedes from 23 to 28 September. It is organized by the workers of the local markets of Pichincha, La Merced and El Salto. This colourful festival is believed to have started after the volcanic eruption of Cotopaxi in 1742, when the first procession was held to thank the Virgen of Mercedes for her protection.

In the popular celebrations of the Mama Negra, there are a number of figures who make up the Santísima Tragedia, a dramatization by the hosts and faithful, all arrayed in eye-catching costumes. The characters making up this group include the Angel of the Star, the Captain, the Moor King, the Mama Negra, the negritos loantes, huacos, yumbos, camisonas, payasos, cholas, ashangueros and others, who each play a specific role in the tragedy.

Es importante destacar que la procesión tiene como fin llegar a la Ermita de El Calvario, santuario dedicado a la Virgen, en donde los personajes, en un orden ya definido, recitan las loas.

*“Aquí estamos tus devotos para formarte una corona.
Unos vienen de lejos, la distancia no importa.
Tu dulzura nos atrae, tu sonrisa nos transporta.
Alrededor de tu ermita tiernas canciones entona
este pueblo que te ama cual te mereces, Señora.
Tus hijos de Latacunga te quieren más que una joya,
te llevan en su corazón; Madre, nunca estarás sola.
Ahí estaremos contigo como en tu ermita ahora.
¡Oh! Virgen de las Mercedes, de Latacunga patrona.
¡Viva el devoto...!”*

The destination of the procession is the Hermitage of El Calvario, a sanctuary dedicated to the Virgin, where the characters, in a set order, say prayers of praise.

*Here we are, your worshipers to make you a crown
Some come from afar – the distance matters not
Your sweetness draws us, your smile transports us
Around your hermitage we who love you
As you deserve sing tender songs, Our Lady
Your children of Latacunga love you more than a jewel
They carry you in their hearts; mother, you shall never be alone
We shall be there with you, as in your hermitage now
Oh Virgin of Las Mercedes, Patron of Latacunga
Long live the worshiper!*

■ Parque Central de Zaruma





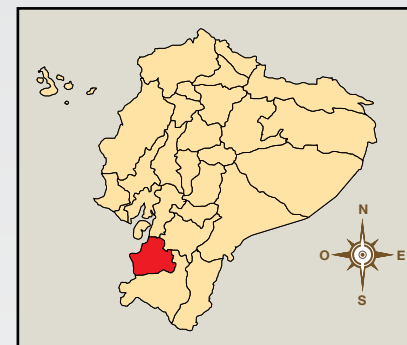
El Oro

El nombre de esta provincia le fue dado en honor a su riqueza aurífera. Ubicada en el suroccidente del país y llena de curiosos y turísticos recovecos, encierra en su territorio diferentes escenarios para recorrer. Una ruta turística perfecta incluye un día en el mar; en la noche una gran cena en su capital, Machala, la *Ciudad de las Palmeras*; otro día en las minas de Portovelo, y otro en el Bosque Petrificado de Puyango.

Zaruma, ciudad patrimonial del Ecuador, conserva su arquitectura de estilo colonial conformada por casas construidas en madera, bahareque y teja, con una exquisita decoración interior y exterior que la convierten en un importante destino turístico del país.

The name of this province comes from its wealth of gold. Lying in the southwest of the country and full of interesting hidden nooks, El Oro holds a range of different landscapes to be seen. One perfect tourist route could be a day at the seaside, dinner out at night in Machala, the provincial capital (also called the City of Palm Trees), followed by a day at the mines of Portovelo, and another in the Petrified Forest of Puyango.

Zaruma, an Ecuadorian heritage site, is a small town that has kept its colonial style architecture, with houses made of wood, *bahareque* [traditional mud walls] and tiles, with exquisite interior and exterior decoration, making the town a popular tourist attraction.



Langostinos

Si bien El Oro es mundialmente conocido por el banano, no es menos cierto que su fama es también muy grande por los emblemáticos langostinos. El langostino (*Penaeus kerathurus*) es un crustáceo de diez patas, de color rosado con vetas amarronadas y caparazón semiduro. Su cuerpo alargado mide entre 12 y 15 cm, donde se destaca su cabeza grande, sus ojos sobresalidos y su abdomen aplanado.

La carne del langostino es mucho más suave que la de otros mariscos, su color es blanco con unos hilos rosas o rojos.

Por estas razones es uno de los mariscos más consumidos en el mundo. Se lo prepara al ajillo, cocinado, gratinado, rebozado, frito y apanado. También se los prepara en pinchos y empanadas rellenas solo o combinado con otros mariscos. Sin embargo, el ceviche de langostinos, preparado con sencillez y pocos ingredientes, expone con excelencia el delicioso sabor, colorido y tamaño de este fino marisco.



Prawn

Although, El Oro is known worldwide for its bananas, it is equally famous for its prawns. Prawns (*Penaeus kerathurus*) are pink crustaceans with brownish filaments, ten legs and a semi-hard shell. Stretched out, the body measures 12 to 15 cm, the most salient parts being the head, with its goggle eyes, and the flat abdomen.

Prawn meat, which is white with pink or reddish threads, is much milder than that of other seafood, which is why it is one of the most popular kinds of seafood in the world. It can be prepared in garlic

sauce, boiled, au gratin, in batter, fried and breaded. Prawns can also be served on skewers or as filling for pasties, either alone or with other seafood. However it is maybe prawn ceviche, prepared very simply with few ingredients, that best shows off the delicious flavour, colour and size of this fine food.



Tigrillo

Green plantain with scrambled eggs and cheese

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
3	Plátanos cocidos	<ul style="list-style-type: none">• Cocine los plátanos verdes.• Con un tenedor maje los verdes dejando que mantengan la textura.• Saltee la cebolla cortada en cubos pequeños con el achiote y la mantequilla.• Rompa los huevos, mézclelos con el verde y el queso rallado.• Cocine varios minutos sin dejar de mover.• Agregue cilantro rallado.
5	Huevos	
2	Cebolla blanca	
2 cdas	Cilantro	
2 cdas	Mantequilla	
c/n	Achiote	
¾ tz	Queso rallado	
	Sal y pimienta al gusto	

Porciones: 6

u.s.	Ingredients	Preparation
3	Boiled plantains	<ul style="list-style-type: none">• With a fork, mash the plantains just enough so that they maintain their texture.• Fry the onion with the annatto and butter, then add the plantain.• Add the eggs and grated cheese to the plantain mixture. Mix together.• Cook for several minutes, stirring constantly.• Add coriander and serve.
5	Eggs	
2	White onions, chopped	
2 tbsp	Coriander, chopped	
2 tbsp	Butter	
a/n	Annatto	
¾ cup	Grated cheese	
	Salt and pepper to taste	

Servings: 6



Batido de Chocolate

Ecuadorian chocolate drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1	Mazorca de cacao	• Seque los granos de cacao al sol por 4 horas.
1 L	Leche	• Una vez secos, tueste los granos de cacao en un sartén.
½ tz	Azúcar	• Espere hasta que la cáscara empiece a reventar.
1 tz	Hielo	• Limpie la cáscara.
3 gotas	Esencia de vainilla	• Muela y repita unas cuatro veces esta operación hasta obtener una pasta ligera.
		• Licúe junto con la leche, vainilla, azúcar y hielo.
		• Sirva bien frío.

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1	Cacao pod	• Dry the cacao beans in the sun for four hours.
1 litre	Milk	• Once they are dry, toast the beans in a frying pan until the shells start to crack.
½ cup	Sugar	• Clean the shell off.
1 cup	Ice	• Grind and repeat this process about four times until you obtain a light paste.
3 drops	Vanilla essence	• Liquidize it with the milk, vanilla, sugar and ice.
		• Serve cold.

Servings: 4



Festival Nacional del Langostino

National Prawn Festival

La ciudad de Santa Rosa ha sido reconocida como pionera en la crianza de camarón en cautiverio desde la década de los setenta. En honor a esta actividad, en 1981 se llevó a cabo el I Festival Nacional del Langostino, en el mes de agosto. Desde entonces, éste se lo celebra cada año con gran algarabía. El festival se inicia con un pregón por las principales calles de la ciudad.

El primer sábado de agosto se realiza la elección de la Reina del Langostino. De ahí en adelante, los sábados subsiguientes del mes

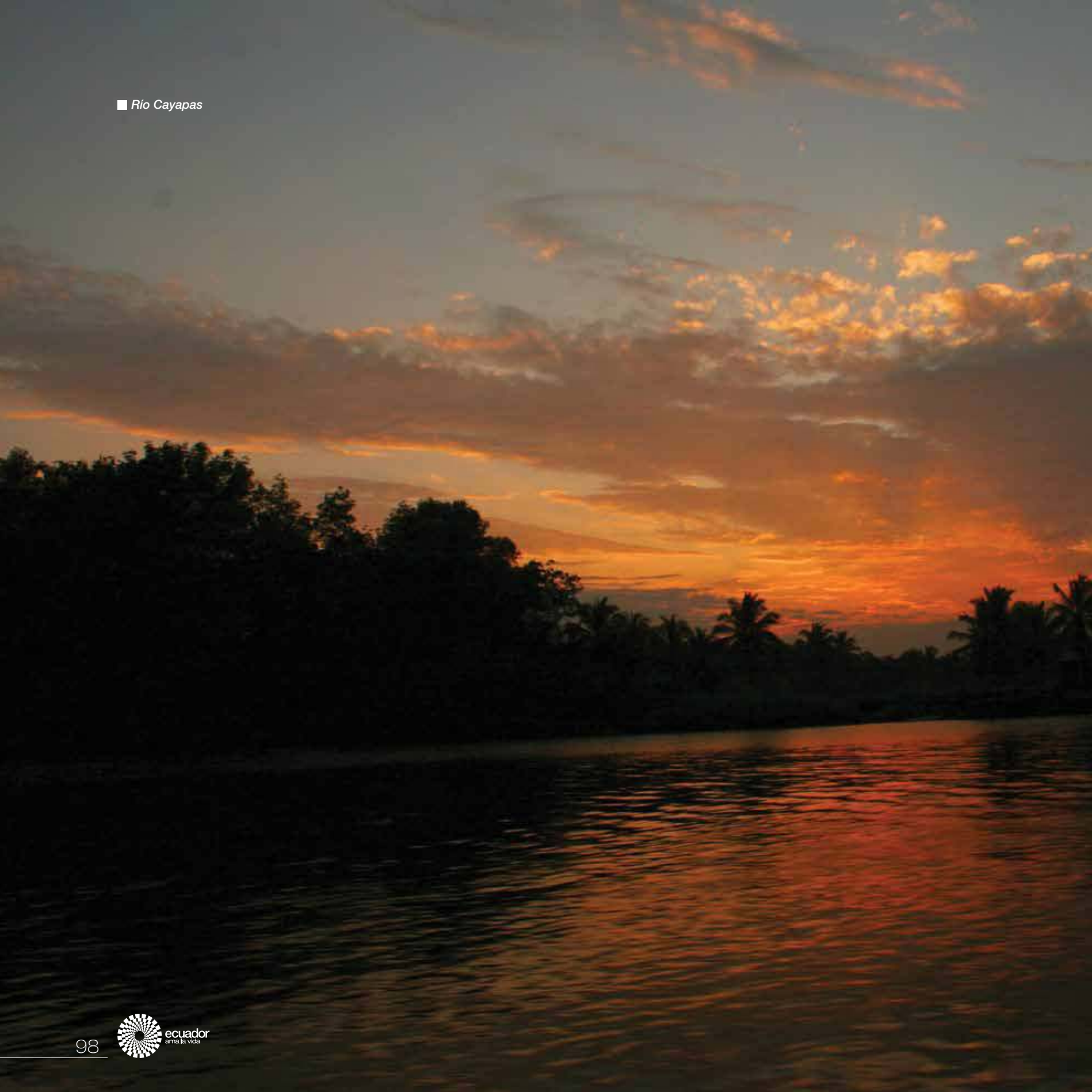
The town of Santa Rosa has been acknowledged as a pioneer in shrimp farming since the 70s. Paying tribute to this past, the first National Prawn Festival was held here in August 1981 and this lively celebration has been held on an annual basis ever since. The festival starts with a procession through the main streets of the town.

The Prawn Queen is elected on the first Saturday of August. For the remaining Saturdays in the month, sports matches and other

se desarrollan juegos deportivos y competencias como la del Mejor Cargador de Banano. En el día 25 se realizan comparsas por las principales calles, en las que participan los colegios e instituciones. En el día 27, todos los productores de mariscos participan en el Concurso del Mejor Langostino, donde se entregan placas al Langostino de Oro, Plata y Bronce. Este festival concluye con las celebraciones de los días 28, 29 y 30 que incluye la participación de artistas internacionales.

competitions are organized, such as the Best Banana Loader. On the 25th, a parade goes through the main streets, each float made by schools and institutions. On the 27th, all the seafood producers take part in the Best Prawn Competition, at which plaques for the Gold, Silver and Bronze prawns are awarded. The festival ends with the celebrations of the 28th, 29th and 30th, with shows by international singers and dancers.

■ Río Cayapas



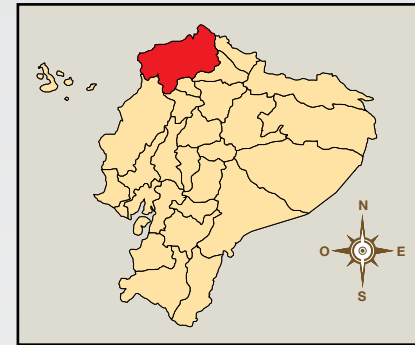


Esmeraldas

Esta provincia ubicada en el extremo noroccidental del país, debe su nombre a la existencia de las piedras preciosas que los españoles encontraron en estas tierras. Tiene pequeñas elevaciones de hasta 300 msnm, y los ríos que la atraviesan son vías de acceso importantes para el transporte de productos hacia otras provincias. Cuenta con los bosques de manglares más altos del mundo, ubicados al norte cerca a la frontera con Colombia. Su gastronomía es única, con exquisitos platos elaborados a base de productos del mar, plátano verde y maduro, coco, y vegetales como la chillangua, propia de la zona.

This province in the far northwest of Ecuador owes its names to the emeralds that the Spaniards discovered in this part of the country. The land has small rolling hills reaching altitudes of about 300 m. The rivers crossing the land are major means of transportation for products taken to other provinces.

The north of Esmeraldas, near the Colombian border, has the highest mangrove forests in the world. The cuisine is unrivalled, with succulent dishes based on seafood, green and yellow plantain, coconut, and vegetables such as *chillangua*, native to this area.



Concha Prieta

La concha prieta (*Anadara tuberculosa*) es una de las especies de conchas dominantes en el ecosistema de los manglares (*Rhizophora spp.*) del Ecuador. La concha está formada por dos valvas de forma ovalada irregular. Habita enterrada en el fango entre las raíces de mangle a profundidades de entre 10 y 30 cm.

Estos moluscos son la base de una pesquería de subsistencia exclusivamente artesanal. La captura es manual. El extractor, llamado “conchero”, los busca manualmente en el lodo del manglar “al tanteo”. A esta labor, que se realiza introduciendo las manos en el fango cerca de las raíces del mangle, se le denomina “concheo” y se efectúa en el día durante la bajamar.

La gran frescura de las conchas se pone de manifiesto en la calidad de cada uno de los exquisitos platos que se preparan con ellas en esta provincia, como ceviche, conchas asadas, arroz con concha, conchas gratinadas, entre otros.

Además de ser un elemento fundamental de la cocina local y de sus excelentes propiedades alimenticias, la concha es un referente cultural de los pueblos ancestrales que habitan en el entorno del ecosistema de manglar.



Concha Prieta – Dark shellfish

Concha prieta (*Anadara tuberculosa*) is one of the species of shellfish prevalent in the Ecuadorian mangrove ecosystem (*Rhizophora spp*). The shell has two irregular oval valves. This species lives buried in the mud among the roots of mangrove trees at depths of 10 - 30 cm.

These molluscs are the basis of artisanal subsistence fishing. The animals are collected completely manually, the gatherers finding them by stretching their hand down into the mangrove swamps around the roots of the trees at low tide. This job is called *concheo* and the gatherer is the *conchero*.

The wonderful freshness of the shellfish can be relished in each of the exquisite dishes prepared with them in this province, including ceviche, grilled shellfish, rice with shellfish, shellfish au gratin and others.

Not only is this food a basic ingredient in local dishes, and endowed with excellent nutritional properties, but it is also at the heart of the culture of the ancestral population groups living on the mangrove ecosystem.



Fish in coconut sauce from Esmeraldas

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
Para el refrito		<ul style="list-style-type: none"> • Retire el agua del coco y reserve. Para sacar la primera leche del coco: • Ralle el coco y licúelo con 1/4 de litro de leche. Reserve el líquido y el coco ya licuado. Para la segunda leche de coco: • Licúe la estopa del coco (el coco ya licuado que habíamos reservado) y licúe con 1 ¼ de leche, cierna y reserve el líquido y la estopa del coco restante. • En una olla ponga el aceite con achiote, la cebolla paitaña, el pimiento, el ajo y deje que la cebolla se cristalice. Incorpore la cebolla blanca, el cilantro y el tomate, mezcle bien. • Condimente e incorpore el pescado. Agregue la 2da leche de coco y deje cocinar por 15 minutos. • Agregue la primera leche de coco. • Sirva acompañado de arroz blanco y plátano verde asado.
2	Cebolla paitaña finamente picada	
2	Cebolla blanca finamente picada	
2	Pimiento	
2 cdas	Cilantro picado	
2	Diente de ajo machacado	
2 cdas	Aceite con achiote	
2	Tomate pelado picado	
¼ Cda	Sal	
¼ Cda	Pimienta	
¼ Cda	Comino	
Para la cocción		
1	Coco	
2 lbs	Pescado dorado	
½ L	Leche	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
For the sauce		<ul style="list-style-type: none"> • Remove the milk from the coconut and set aside. To make the first batch of coconut milk: • Grate the coconut and liquidize it with ¼ litre milk. Reserve the liquid and the liquidized coconut. For the second batch of coconut milk: • Blend the liquidized coconut with 1 ¼ litre milk, sieve and reserve the liquid and the remaining coconut. • In a saucepan heat the annatto oil and fry the red onion, peppers and garlic until the onion crystallizes. • Add the white onion, coriander and tomato. Mix well. • Season and add the fish. Add the second batch of coconut milk and cook for 15 minutes. • Add the first batch of coconut milk. • Serve with white rice and roasted plantain.
2	Red onions, finely chopped	
2	White onions, finely chopped	
2	Peppers	
2 tbsp	Coriander, chopped	
2	Cloves garlic, crushed	
2 tbsp	Oil with annatto	
2	Peeled tomatoes, diced	
¼ tbsp	Salt	
¼ tbsp	Pepper	
¼ tbsp	Cumin	
For cooking		
1	Coconut	
2 lbs	<i>Dorado</i> fish	
½ litre	Milk	

Servings: 4



Chucula

Traditional banana drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
½ tz	Guineo o maduro	<ul style="list-style-type: none">• Cocine el guineo o maduro con agua y canela.• Mezcle el azúcar y la leche con la mezcla anterior, licúe y sirva frío.
2 tz	Agua	
3	Ramas de canela	
2 cdas	Azúcar	
2 tz	Leche	

Porciones: 7

u.s.	Ingredients	Preparation
½ cup	Banana	<ul style="list-style-type: none">• Cook the banana with water and cinnamon.• Add the sugar and milk, liquidize and serve cold.
2 cups	Water	
3	Cinnamon sticks	
2 tbsp	Sugar	
2 cups	Milk	

Servings: 7



Fiesta de San Martín de Porres

Religious Festival in Esmeraldas

El festejo dedicado a San Martín de Porres, en el que participan los habitantes de las poblaciones ubicadas a orillas de los ríos Santiago y Cayapas, se celebra en el recinto de Canchimalero de la parroquia Limones. El origen de esta fiesta se remonta a cuarenta años atrás cuando se produjo el naufragio de una embarcación en este lugar. Una de las sobrevivientes atribuyó su salvación a la fe en San Martín de Porres, por lo que decidió donar una imagen del santo a la comunidad. A partir de este hecho se organiza una romería acuática donde los devotos de más de veinte comunidades afrodescendientes acuden con ofrendas a la pequeña Isla de Canchimalero.

La fiesta se desarrolla el 3 de noviembre, día dedicado a este santo. Desde muy temprano comienzan a llenarse las embarcaciones provenientes de San Lorenzo, Borbón, Maldonado, Anchayacu, Wimbí, Wimbicito, La Tola, La Tolita y Limones. Todas son cuidadosamente adornadas con palmeras, flores y frutas.

The festival dedicated to San Martín de Porres, celebrated by the inhabitants of the villages on the shores of the rivers Santiago and Cayapas, is held on the isle of Canchimalero in the parish of Limones. The festival originated forty years ago when a ship sank in this area. One of the survivors claimed to have been saved by her faith in San Martín de Porres and decided to donate a statue of the saint to the community. Ever since, there has been an annual water pilgrimage, in which the faithful from over twenty Afro-descendant communities take offerings to the small island of Canchimalero.

The festival takes place on 3 November, the feast day of this saint. Early in the morning, the boats from San Lorenzo, Borbón, Maldonado, Anchayacu, Wimbí, Wimbicito, La Tola, La Tolita and Limones begin to fill up, all of them beautifully decked out with palm leaves, flowers and fruit.

When they arrive at Limones, the small boats bob up and down on the water waiting for the largest vessel, which will carry the statue

Al llegar a Limones las balsas se mecen en el agua en espera de la embarcación mayor, la que lleva la imagen de San Martín a Canchimalero. Durante todo el recorrido nunca existe el silencio pues todos los participantes cantan con voces cargadas de sentimiento y devoción, especialmente las cantoras de los tradicionales arrullos, los rezaderos, los cununeros y bomberos (tocadores de bombo), que al ritmo de los tambores y la marimba bailan y festejan al Santo negro.

*"A Canchimalero, te vamos llevando,
a Canchimalero, te vamos llevando,
San Martín bendito, Santo de los negros,
San Martín bendito, Santo de los negros".*

En Canchimalero, los devotos reparten las frutas donadas y se realiza una misa campal en la que se ofrendan diferentes productos.

of San Martín to Canchimalero. There is not a moment's silence during the whole pilgrimage as all the faithful sing with heartfelt devotion, especially the women who sing the traditional lullabies, the rezaderos and the cununeros and bomberos (drummers), who dance and celebrate their black saint to the rhythm of the drums and the marimba.

*"A Canchimalero, te vamos llevando,
a Canchimalero, te vamos llevando,
San Martín bendito, Santo de los negros,
San Martín bendito, Santo de los negros".*

*To Canchimalero we take you,
To Canchimalero we take you,
Blessed St Martín, Saint of
the black people,
Blessed St Martín, Saint of
the black people.*

In Canchimalero, the faithful distribute the fruit that has been donated and there is an outdoor mass, at which different products are given as offerings.



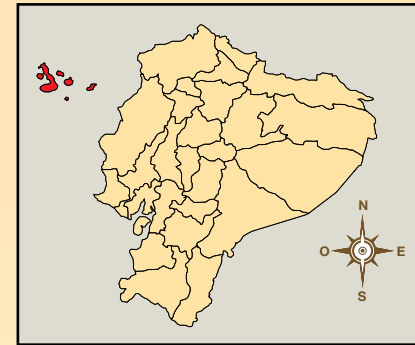
Galápagos

Esta provincia debe su nombre a las tortugas gigantes que han habitado durante millones de años en estas islas que están ubicadas en el Océano Pacífico a 972 km de la costa de Ecuador. El Archipiélago de Galápagos está conformado por trece islas volcánicas grandes, seis pequeñas y 107 rocas e islotes. El británico Charles Darwin realizó en ellas las observaciones que dieron pie a la publicación de su famoso libro *El origen de las especies* en 1859.

Dada la importancia de las especies endémicas que habitan este archipiélago, la UNESCO lo declaró Patrimonio Natural de la Humanidad en 1979 y Reserva de la Biósfera en 1985. En esta región se vive un ambiente de conservación y multiculturalidad que, combinada con el espléndido clima de las llanuras y suelos benignos para la agricultura, permite ofrecer a sus visitantes una variedad de platos de diferentes orígenes.

This province is named after the giant tortoises that have inhabited the islands for thousands of years. The archipelago lies in the Pacific Ocean, 972 km. from the coast of the Ecuadorian mainland and is composed of thirteen large volcanic islands, six small ones and 107 rocks and islets. The British scientist Charles Darwin carried out observations here, leading him to later publish his famous book, *The Origin of Species*, in 1859.

Given the importance of the endemic species living in the archipelago, UNESCO declared it a World Natural Heritage site in 1979 and a Biosphere Reserve in 1985. An atmosphere of conservation and cosmopolitan life prevails in this province, which, with its excellent climate and the fertile soil, offers visitors a wide spectrum of dishes of different origins.



Langosta

Galápagos es sinónimo de patrimonio natural, biológico, histórico y cultural de la humanidad. Es una de las maravillas naturales del mundo que constituye una heredad que todos los ecuatorianos debemos cuidar. El mejor referente gastronómico de este prodigio de la naturaleza es la langosta, un fruto del mar de primera calidad.

La langosta (*Palinurus elphas*) es un crustáceo marino de cabeza espinosa, antenas muy largas y rostro pequeño. Este artrópodo no tiene pinzas y su cuerpo está protegido por un caparazón de color marrón anaranjado. Para que alcance el tamaño legal de su consumo (23 cm) necesita unos cinco años desde su estado larvario. Como siguen creciendo durante toda su vida y son muy longevas, pueden alcanzar tallas gigantes. Algunos ejemplares llegan a medir hasta 50 cm de longitud y pesar 7 kilos.

La variedad denominada real es la de mayor valor gastronómico y uno de los productos del mar más saludables. Su carne es muy fina, consistente, blanca, sabrosa y delicada. Tiene un aporte nutricional que se destaca por su alto contenido en yodo, selenio, zinc, colesterol, proteínas, agua, fósforo, vitamina C y vitamina B12, y es especialmente rica en vitamina E, ácido pantoténico y minerales. Además, es uno de los mariscos más bajos en grasas.

Al igual que el caviar, es un producto que usualmente se consume de manera ocasional debido a que es considerado un alimento de lujo.



Lobster

Galapagos is synonymous with the natural, biological, historical and cultural heritage of mankind. It is one of the natural wonders of the world and a legacy that all Ecuadorians must safeguard. The best culinary emblem of these wondrous islands is the lobster, a top-quality seafood product.

Lobster (*Palinurus elphas*) is a marine crustacean with a spiny head, very long antennae and a small face. This arthropod does not have pincers and its body is protected by an orange-brown shell. It takes about five years from its larvae state to reach its size for legal consumption (23 cm). As these creatures keep growing throughout their lives and live many years, they can reach giant sizes. Some have grown as long as 50 cm, weighing 7 kilos.

The royal variety has the greatest culinary value and is one of the healthiest types of seafood. Its delicate white meat is very fine, firm and tasty. Lobster's nutritional value comes from its high content of iodine, selenium, zinc, cholesterol, protein, water, phosphorus, vitamin C and vitamin B12. It is especially rich in vitamin E, pantothenic acid and minerals. It is much lower in fat than most other kinds of seafood.

Like caviar, this product is generally considered a luxury and is eaten on special occasions.



Ceviche de Canchalagua

Canchalagua mollusc ceviche

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 ¼ tz	Canchalagua Cebolla paiteña cortada finamente	<ul style="list-style-type: none">• Corte en pedazos pequeños la canchalagua.• Coloque, sobre las cebollas, sal y limón.• Junte todos los ingredientes y rectifique sabores• Sirva con canguil y chifles.
2 cdas	Pimiento verde cortado finamente	
30 ml	Jugo de limón	
60 ml	Jugo de naranja	
½ tz	Tomate riñón	
1 cda	Cilantro picado	
c/n	Sal	
c/n	Pimienta	

Porciones: 1

u.s.	Ingredients	Preparation
1 ¼ cup	<i>Canchalagua</i> mollusc Red onion, finely chopped	<ul style="list-style-type: none">• Cut the canchalagua mollusc into small chunks.• Mix it with the onion, salt and lemon.• Add the other ingredients and season.• Serve with popcorn and plantain chips.
2 tbsp	Green pepper, finely chopped	
30 ml	Lemon juice	
60 ml	Orange juice	
½ cup	Tomatoes	
1 tbsp	Coriander, chopped	
a/n	Salt	
a/n	Pepper	

Servings: 1





Café orgánico de Galápagos

Organic Coffee from Galapagos

A finales del siglo XIX, la especie *Arábica* fue cultivada en estas islas, cuya tradición del cultivo se mantiene hasta la actualidad y se lo conoce como "*Bourbon antiguo*". En la producción del café orgánico se excluye el empleo de agroquímicos y se procura no afectar la biodiversidad del entorno natural. Su cultivo se desarrolla en base a criterios ambientales y de estándares de calidad ya que ésta involucra tanto a productores locales como a importadores extranjeros. Se exporta el café a Europa, donde es considerado un producto gourmet. El cultivo del café orgánico es una actividad que procura ingresos económicos a las familias que durante años han mantenido esta tradición en la parte alta de San Cristóbal.

At the end of the 19th century, the *Arábica* species was first planted in these islands; this tradition continues today and is known as *Bourbon antiguo*. The use of agrochemicals is forbidden in the production of organic coffee and an effort is made not to affect the biodiversity of the natural surroundings. The production has to abide by environmental criteria and quality standards, set not only for local producers but also for foreign importers. The coffee is exported to Europe, where it is considered a gourmet product. The growing of organic coffee is an important source of earnings for the families who have kept this livelihood going for years in the high part of San Cristóbal.





Pesca artesanal vivencial

Artisanal fishing

La pesca artesanal vivencial en la isla San Cristóbal surgió como una actividad alternativa sustentable desde el año de 1997. El pescador aficionado puede realizar esta pesca desde las 6 de la mañana hasta las 6 de la tarde. Existen embarcaciones que navegan cada día de puerto a puerto.

Para atender a los turistas se brindan diferentes servicios como la pesca de altura, la pesca costera y el buceo de profundidad, éste último permite observar la biodiversidad del fondo marino. Para terminar la jornada, los turistas pueden disfrutar de una cena preparada a su gusto con el producto de la pesca, dentro de límites definidos. La intención de esta iniciativa vivencial es convertir en un atractivo turístico la actividad pesquera y ofrecer paquetes promocionales que atraigan a turistas deseosos de conocer cómo el pescador artesanal realiza sus faenas.

Artisanal fishing off the island of San Cristóbal started in 1997 as a sustainable alternative tourism activity. There are boats going from port to port every day and keen fishers can go out to sea from six in the morning until six in the evening.

Different services are on offer to tourists, such as deep-sea fishing, coastal fishing and deep-sea diving. This last option is also a way to see the biodiversity of the marine bottom. To round off the day, tourists can enjoy a meal prepared to their taste with their catch, within defined limits. The idea of this initiative is to make fishing a tourist activity and offer promotional packages to those eager to see at first hand how artisanal fishermen do their job.

■ Cerro Santa Ana





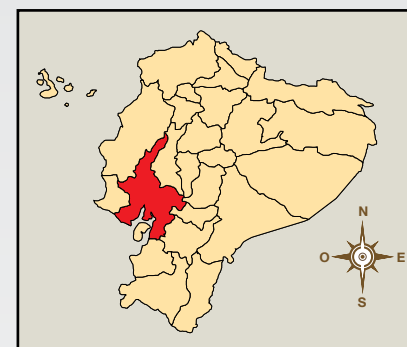
Guayas

Esta provincia toma el nombre del curso de agua más grande e importante de su territorio, el río Guayas. Las costumbres montubias, como el famoso rodeo montubio, el trabajo en el agro, y el consumo del plátano, choclo y arroz son las constantes en el estilo de vida de sus habitantes. Las grandes haciendas han abierto sus puertas al agroturismo para conocer de cerca los procesos de cultivo y cosecha de los alimentos que forman parte del patrimonio costeño y montubio.

Guayas y su capital constituyen el mayor aporte financiero e industrial del país. La economía de la provincia se centra en la ciudad de Guayaquil, con las exportaciones e importaciones de productos a diversas partes del mundo a través del Puerto Marítimo. Además, la provincia cuenta con una próspera producción de arroz, azúcar, cacao, café, banano, algodón y ganadería porcina y bovina.

This province is named after the largest river in the area. The customs of the Montubio people [coastal hinterland farmers], such as the famous Montubio rodeo, farm work, and a diet with plenty of bananas, corn and rice, are permanent features of their lifestyle. Large farms have opened their doors to agro-tourism as way of showing the processes of growing and harvesting the crops that are part of the heritage of the coast and the Montubio people.

Guayas and its capital city are the main financial and industrial strongholds of the country. The province's economy revolves around Guayaquil, where products are imported and exported all over the world through its seaport. The province also produces large quantities of rice, sugar, cacao, coffee, bananas, cotton, pork and beef.



Cangrejo Rojo

La gastronomía guayasense es conocida por la excelente calidad de sus pescados y mariscos. Gran cantidad de platos autóctonos y únicos la caracterizan. El cangrejo rojo es uno de los principales ingredientes de su identidad culinaria.

Este crustáceo decápodo (de diez patas) conocido como cangrejo rojo, cangrejo de manglar o guariche (*Ucides occidentalis*) tiene un caparazón que mide aproximadamente de 8 a 10 cm de ancho cuando es adulto y puede llegar a vivir más de 10 años. Solo se debe capturar a los machos con un caparazón de 6,5 cm de ancho y de 4 a 5 años de edad. Con esta talla ya están reproductivos.

Ésta es una especie de importancia biológica, ecológica, social y económica que construye madrigueras debajo de los mangles (*Rhizophora mangle*) y troncos con abundante fronda. Es un elemento fundamental para la ecología del manglar porque se alimenta de detritos, contribuyendo al reciclamiento de la materia orgánica.

La carne de cangrejo posee excelentes propiedades nutricionales. El abundante yodo que aporta es beneficioso para

nuestro organismo, ya que regula el nivel de energía y el colesterol; contribuye al correcto funcionamiento de las células; y ayuda a fortalecer el cabello, la piel y las uñas. Su alto contenido de zinc facilita la asimilación y almacenamiento de la insulina, contribuye a la madurez sexual y al proceso de crecimiento, beneficia el sistema inmunitario, y favorece la cicatrización de heridas.

El cangrejo rojo es un tesoro de la gastronomía, pues es más que solo patas y caparazón; sus tenazas guardan una carne especial que es una verdadera exquisitez. Se lo prepara en sopas, ceviches, ensaladas, hamburguesas, en forma de dedos apanados, con relleno, y como complemento de las pastas y el arroz. La carne de cangrejo es excepcionalmente perecedera y debe consumirse en forma inmediata.

Desde el punto de vista cultural, su consumo constituye todo un rito que reúne a la familia y amigos, quienes disfrutan de la cangrejada en un ambiente alegre y amistoso. El cangrejo es uno de los reyes de la cocina, y el mejor consumidor aprovecha su apetitosa carne de punta a punta.



Red Crab

The cuisine of Guayas is known for its first-rate fish and seafood and its large number of unique native dishes. The red crab is one of the main components of its culinary identity.

The ten-legged crustacean known as the red crab, mangrove crab or *guariche* (*Ucides occidentalis*) can live for over ten years and has a shell about 8 - 10 cm. wide when it is an adult. The kind that can be caught are males aged 4-5 years, with a shell 6.5 cm. wide. At this size they can already reproduce.

This is an important species in biological, ecological, social and economic terms. It makes its nest under mangrove trees (*Rhizophora mangle*) and trunks with lush foliage. The crab is essential to the ecology of the mangroves as it feeds on plant debris, contributing to the recycling of organic matter.

Crab meat has excellent nutritional properties. Its iodine helps to regulate levels of energy and cholesterol and to ensure that our cells

work correctly. It also strengthens our hair, skin and nails. Its high zinc content facilitates the assimilation and storage of insulin, while contributing to sexual maturity and to growth. It additionally benefits the immune system and helps wounds to heal.

The red crab is a gastronomic treasure and is more than just legs and shell. Its pincers have a special meat that is truly exquisite. It is prepared in soups, ceviches, salads, hamburgers, in breaded fingers, stuffed, or as a complement for pasta and rice. Crab meat has a very short shelf life and must be eaten as soon as it is cooked.

From the cultural point of view, eating crab is a whole ritual that gathers the family and friends, who enjoy the *cangrejada* [crab meal] in a fun, relaxed atmosphere. Crab is one of the kings of the kitchen, and the best eater relishes every inch of its succulent meat.



Encebollado

Albacora fish soup from Guayaquil

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 lbs	Atún bonito o atún albacora	<ul style="list-style-type: none">• Prepare un refrito con la cebolla, tomate, comino, ají y sal.• Agregue el agua y las ramas de culantro.• Añada el pescado por 15 minutos.• Cierna el caldo.• Añada en el caldo la yuca.• Separe el atún en lonjas.• Corte la yuca en cubos o en bastones.• Ponga el atún y la yuca en el caldo.• Sirva con salsa de cebolla.
1 lb	Yuca fresca o congelada	
3 lbs	Tomate	
1 kg	Cebolla colorada (para el refrito)	
1 kg	Cebolla colorada (para la salsa de cebolla)	
2 cdas	Ajo	
½ tz	Culantro	
10	Limón verde	
1	Ají entero	
200 ml	Aceite	

Porciones: 8

u.s.	Ingredients	Preparation
2 lb	Albacora tuna	<ul style="list-style-type: none">• Fry the onion, tomato, cumin, hot pepper and salt.• Add the water and the coriander stalks.• Add the fish and cook for 15 minutes.• Sieve the mixture to obtain a fish stock.• Add the cassava to the broth.• Separate the tuna into strips.• Cut the cassava into cubes or sticks.• Add the tuna and the cassava to the broth.• Serve with onion sauce.
1 lb	Fresh or frozen cassava	
3 lb	Tomatoes	
1 kg	Red onion (for frying)	
1kg	Red onion (for the onion sauce)	
2 tbsp	Garlic	
½ cup	Coriander	
10	Limes	
1	Hot pepper	
200 ml	Oil	
a/n	Cumin	

Servings: 8



Resbaladera

Rice drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 tz	Arroz	<ul style="list-style-type: none">• Ponga a remojar el arroz dos horas antes.• Cocine el arroz con todos los ingredientes.• Cierna y sirva.• Si se desea más espeso, licúe todos los ingredientes.
4	Clavos de olor	
2	Ramas de canela	
1 pizca	Nuez moscada	
1 L	Azúcar al gusto Leche	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1 cup	Rice	<ul style="list-style-type: none">• Soak the rice for two hours prior to making the <i>resbaladera</i>.• Cook the rice with all the ingredients.• Sieve and serve.• If you would like it to be thicker, liquidize instead of sieve.
4	Cloves	
2	Cinnamon sticks	
1 pinch	Nutmeg	
1 litre	Sugar to taste Milk	

Servings: 4



San Jacinto de Yaguachi

Religious festivity in Yaguachi

La provincia del Guayas conserva numerosos y encantadores mitos y tradiciones que se han perpetuado de generación en generación. Una de las festividades más notables es la de San Jacinto.

La profunda devoción a San Jacinto en el poblado de Yaguachi tuvo su origen en el hallazgo que hicieron unos campesinos, hace aproximadamente 300 años, de un lienzo que colgaba de un árbol de pechiche con la imagen de San Jacinto. El lienzo fue llevado en procesión a la iglesia.

Cuenta la leyenda que el lienzo siempre desaparecía de la iglesia y se lo volvía a encontrar en el mismo árbol. Tres años después de la fundación de la ciudad de Yaguachi (1841) se construyó la Basílica

The province of Guayas upholds numerous, enchanting myths and traditions that have been passed down from generation to generation. One of the most notable is the festival of *San Jacinto*.

The profound devotion to *San Jacinto* [St Hyacinth] in the town of Yaguachi started approximately 300 years ago when some country folk discovered a canvas hanging from a *pechiche* tree with the image of San Jacinto on it. A procession of people carried the canvas to the church.

The legend goes that the canvas would always disappear from the church, only to be found back on the same tree. Three years after the foundation of Yaguachi (1841), the Small Basilica was

Menor, donde se colocó el lienzo de manera definitiva para su veneración hasta la actualidad. A este lugar acudían los devotos de zonas vecinas para ofrendar al Santo los productos de sus cosechas en pago por los favores recibidos. En el presente, esta devoción continúa vigente; de hecho, la fiesta de San Jacinto es una de las más representativas del cantón y de la provincia.

La fiesta de San Jacinto inicia el 7 y termina el 16 de agosto. Además de las misas, bendiciones y procesiones por las principales calles de Yaguachi, se realizan ferias de dulces, la elección de la Reina y de la Criolla Bonita, peleas de gallos, bailes populares, venta de comida típica y juegos pirotécnicos.

built and this became the canvas' permanent home, where it is still worshipped today. The faithful would come from neighbouring areas to offer the saint products from their harvest in gratitude for favours received. This devotion still goes on today and the feast day of *San Jacinto* is one of the most well known in the canton and the province.

The festival of *San Jacinto* takes place from 7 to 16 August. In addition to masses, blessings and processions through the main streets of Yaguachi, there are fairs of sweets and candies, the election of the Queen and *Criolla Bonita*, cock fights, street dances, traditional food fairs, and fireworks.





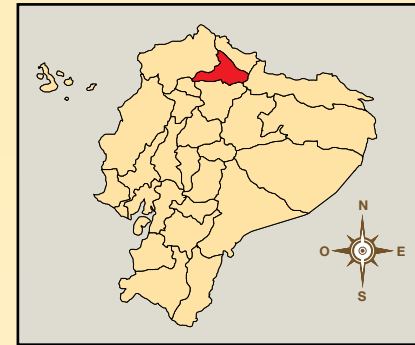
Imbabura

Llamada coloquialmente “Provincia de Los Lagos “ o “Provincia Azul” se encuentra salpicada por numerosos lagunas y lagos como: Yahuarcocha, San Pablo, Cuicocha y muchos más, que conforman un sistema lacustre. Las comunidades indígenas poseen una vasta diversidad étnico-cultural que se manifiesta en la riqueza de su música, danzas y tradiciones orales, sustento de su identidad.

Las hábiles manos de los imbabureños dan forma al barro, madera, piedra, lana, cabuya, cuero y totora diseñando coloridas artesanías que se exhiben en las vitrinas de los mercados indígenas. La deliciosa gastronomía andina de esta provincia aprovecha los frutos que brinda la Pacha Mama gracias a los rayos del Sol, al que rinden agradecimiento en la fiesta del Inti Raymi, como parte de su cosmovisión.

Also known as the “Province of the Lakes” or the “Blue Province”, the land is gently washed by numerous lakes such as Yahuarcocha, San Pablo and Cuicocha, among many more, which form a lake system. There is a vast ethnic and cultural diversity among the indigenous communities, which is reflected in their abundance of music, dances and oral traditions, and sustains their identity.

The skilled hands of the people of Imbabura shape clay, wood, stone, wool, cabuya, leather and reeds, designing colourful handicrafts that are displayed on the stalls of indigenous markets. This province’s delicious Andean cookery uses the fruit of the earth provided by *Pacha Mama* with the help of the rays of the sun, which is thanked in the *Inti Raymi* festival, as part of their cosmovision.



Maíz

Imbabura, la provincia de los lagos, del maíz y de las artesanías, es un destino turístico que conserva una diversidad de paisajes y culturas.

El maíz (*Zea mays*) ha sido siempre parte de sus ritos y tradiciones. Esta gramínea, originaria de América, es una planta anual de rápido crecimiento que alcanza hasta 2,5 m de altura. De su tallo erguido, rígido y sólido nacen dos o tres inflorescencias muy densas, las mazorcas. Hay siete variedades de maíz como el blanco, el morado, el amarillo, el chulpi, el canguil, el morocho y la jora (maíz germinado). El maíz blanco y harinoso es el que más se cultiva y se consume en esta provincia, que es la primera en producción de maíz suave, tanto en choclo como en grano seco. Las filas de granos pueden variar de ocho a treinta.

El maíz, ancestralmente considerado un alimento sagrado, es una fuente nutricional de gran importancia. Es rico en hidratos de carbono; vitaminas A, B y C; fibra y sales minerales como potasio, calcio y fósforo. El maíz morado es el que más se destaca por sus grandes beneficios nutricionales y medicinales, constituye un gran aliado para la lucha contra la diabetes y la obesidad. Su extracto contiene altos niveles de antocianina, el pigmento que le da su coloración, que incrementa la actividad de un gen que inhibe el colesterol malo, estimula la circulación sanguínea e impide el desarrollo del cáncer colorrectal.

Otros cultivos importantes son el trigo, la cebada, el maíz duro seco y el fréjol seco.



Corn

Imbabura, the province of the lakes, of corn and handicrafts, is a tourist destination enshrining a myriad of landscapes and cultures.

Corn or maize (*Zea mays*) has always been part of Imbabura's rites and traditions. This grain, originating in America, is a fast-growing annual plant that can reach a height of 2.5 m. Two or three very dense shoots grow off its solid, rigid, erect stalk; these are the cobs of corn. There are seven varieties of corn: white, purple, yellow, *chulpi*, popcorn, *morocho* and *jora* (germinated corn). White, floury corn is the most widely grown and eaten in the province, which ranks first in the production of soft corn, both on the cob and as a dry grain. The number of rows of grain can vary from eight to thirty.

Corn, traditionally believed to be sacred, is highly nutritious. It is rich in carbohydrates, vitamins A, B and C, fibre and mineral salts like potassium, calcium and phosphorus. Purple corn is the most outstanding for its nutritional and medicinal benefits, being a great ally in the fight against diabetes and obesity. Its extract contains high levels of anthocyanin, the pigment providing its purple colour. This increases the activity of a gene that inhibits bad cholesterol, stimulates blood circulation and prevents the development of bowel cancer.

Other major agricultural products in this province are wheat, barley, hard dry corn and dry kidney beans.



Helado de paila

Ecuadorian ice cream

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 L	Pulpa de mora	<ul style="list-style-type: none"> • Realice una cama con la paja. • Coloque sobre ésta la paila de bronce. • Añada la pulpa de fruta previamente mezclada con el azúcar. • Mueva la paila en forma circular y, con la ayuda de una espátula de madera, mueva el contenido que se empezará a formar. Así la mezcla será uniforme. • Incorpore las claras de huevo a punto de nieve para adquirir una textura más cremosa. • Retire la mezcla y colóquela en un recipiente, donde se almacenará hasta su servicio.
1 ½ tz	Azúcar	
2	Claros de huevo	
c/n	Paja	
c/n	Hielo	
c/n	Sal en grano	

Porciones: 8

u.s.	Ingredients	Preparation
1 litre	Blackberry pulp	<ul style="list-style-type: none"> • Make a bed of straw. • Place the bronze pot on top. • Mix the fruit pulp with the sugar and add to the pot. • Move the pot in a circular motion and, using a wooden spatula, move the contents of the pot, so that everything is mixed evenly. • Add the egg whites in soft peaks in order to obtain a creamier texture. • Pour the mixture into a container and store until required.
1 ½ cups	Sugar	
2	Egg whites	
a/n	Straw	
a/n	Ice	
a/n	Rock salt	

Servings: 8



Chicha del yamor

Fermented corn drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 tz	Maíz blanco	<ul style="list-style-type: none"> • Tueste los granos por separado en un tiesto. • Mezcle los granos y muele hasta obtener una harina fina, disuélvala en el agua para luego llevar a cocción durante 4 horas o hasta obtener el espesor deseado. • Retire del fuego y cierna. • Almacene en un pondo o en un recipiente de barro durante 24 horas para posteriormente mezclar con la miel y servir.
1 tz	Maíz negro	
1 tz	Maíz amarillo	
1 tz	Jora	
1 tz	Canguil	
1 tz	Chulpi	
1 tz	Morocho	
6 L	Agua	
c/n	Miel de panela	

Porciones: 12

u.s.	Ingredients	Preparation
1 cup	White corn	<ul style="list-style-type: none"> • Toast all the types of corn separately, then mix them together and grind them into a fine flour. • Dissolve in water and then cook the mixture for four hours or until it is at the desired thickness. • Remove from heat and sieve. • Store in a clay pot for 24 hours, then mix with the syrup and serve.
1 cup	Black corn	
1 cup	Yellow corn	
1 cup	Jora (dry and germinated corn)	
1 cup	Popcorn	
1 cup	Chulpi corn	
1 cup	Morocho	
6 L	Water	
a/n	Brown sugar syrup	

Servings: 12





La Fiesta del Yamor

Celebration of the Corn Harvest in Otavalo

La fiesta del Yamor se lleva a cabo en Otavalo del 1 al 8 de septiembre. Nace a partir de la mezcla cultural de dos tradiciones. La primera constituye en un ritual agrícola de agradecimiento por la cosecha de las siete variedades del maíz, con las que se elabora la llamada Chicha del Yamor, que actualmente se sigue consumiendo. La segunda coincide con la fiesta a la Virgen de Monserrate, de gran relevancia para la Iglesia Católica, instaurada en el tradicional barrio de Monserrate.

La celebración del Yamor comprende varias actividades, como pregones y diversas manifestaciones musicales y de danza que se viven de forma distinta en los sectores urbanos y rurales.

The *Fiesta del Yamor* is held in Otavalo from 1 to 8 September and has developed as a cultural melting-pot of two traditions. The first is an agricultural ritual of thanksgiving for the harvest of the seven varieties of corn, with which the fermented corn beverage called *Chicha del Yamor* is made – a traditional drink still popular today. The second is the feast day of the Virgin of Montserrat, an important date in the Catholic calendar, which is celebrated in the grassroots neighbourhood of Monserrate.

The Yamor celebrations include various events, such as parades, music and dance, in different shapes and forms in various districts of the town and its rural surroundings.



■ Plaza Santo Domingo





Loja

Esta provincia se encuentra en el sur de la Cordillera ecuatoriana, posee una prodigiosa naturaleza y gran importancia histórica para el país, apreciada al recorrerla. La Catedral es la edificación más representativa de su capital, Loja, que posee un estilo arquitectónico ecléctico donde se destacan elementos neoclásicos. Esta ciudad es conocida como “La Capital Musical y Cultural del Ecuador”.

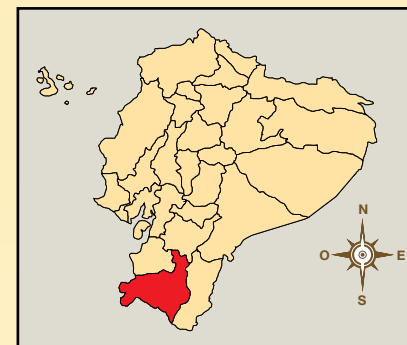
El Parque Nacional Podocarpus está ubicado al sur oriente de la provincia, es una de las maravillas naturales del país. Allí se aprecian encantadoras lagunas, inmensas catedrales de roca y hermosas cascadas en medio de una flora y fauna únicas en el mundo. Su gastronomía se basa en los principales cultivos de la zona: maíz, café, cereales, caña de azúcar, maní y arroz.

La provincia de Loja es una tierra alegre que cuenta con grandes atractivos turísticos y poblaciones con una rica tradición.

This province, of great historical importance to the country, lies in the south of the Ecuadorian Andes. It has beautiful scenery as can be seen when exploring the area. The Cathedral is the best-known landmark of the capital town, also called Loja, with its eclectic architecture dominated by the neo-Classical style. The town is also known as the “Musical and Cultural Capital of Ecuador.”

One of Ecuador’s natural wonders, Podocarpus National Park, lies in the southeast of the province. It is a wonder world of bewitching lakes, immense cathedrals of rock and gushing waterfalls in the midst of lush flora and fauna that are unique in the world. The province’s cuisine is based on the main crops grown in this part of the country: corn, coffee, cereals, sugar cane, peanuts and rice.

The province of Loja is a joyful land with wonderful tourist attractions and villages packed with tradition.



Café

Si bien existen extensos cultivos de maíz, fréjol, yuca, plátano y frutas, el producto agrícola que distingue a esta provincia es el café de altura, especialmente el de Puyango.

La producción anual de esta semilla es una de las más representativas en cuanto a calidad y a superficie dedicada a su cultivo. La mayoría de los habitantes dependen de este producto de manera directa o indirecta. El exquisito aroma y sabor del café lojano le han hecho acreedor a numerosos premios en los mejores concursos, como el de la *Taza Dorada*, de la Asociación Nacional de Exportadores de Café.

El café (*Coffea arabica* L.) es un arbusto de la familia *Rubiaceae*, de hojas lustrosas y flores fragantes de color blanco o cremoso. Su fruto es una baya elíptica de más o menos 15 cm de largo, al principio de color verde, después de color rojo y, con el tiempo, de

color azul-negro. Está compuesto por una epidermis exterior carnosa y una pulpa de sabor dulce. Su nombre se deriva del vocablo árabe "*Kahwah*" ('cava'), que llegó a nosotros a través del vocablo turco "*Kahwe*" ('cave').

A sus fieles consumidores les despierta por la mañana, los mantiene activos durante el día y por la noche agudiza su intelecto para que soporten con energía largas sesiones de trabajo o estudio. Todo ello es posible por su ingrediente activo, la cafeína, que se encuentra camuflada por su fino aroma y sabor. Tiene efectos vigorizantes, tonificantes y estimulantes que hacen de él una bebida fantástica que ofrece numerosos beneficios para la salud. Es analgésico, antidiabético, antineoplásico, cardioprotector, laxante y diurético.



Coffee

While corn, kidney beans, cassava, bananas and fruit are widely grown, the product for which the province is best known is high-altitude coffee, especially the one from Puyango.

The annual production of this seed is one of the highest in terms of quality and surface area used. The livelihood of most of the local people either directly or indirectly depends on this crop. The exquisite aroma and taste of Loja coffee have earned it awards in top competitions, such as the *Taza Dorada* run by the Ecuadorian National Association of Coffee Exporters.

Coffee (*Coffea arabica* L.) is a bush from the *Rubiaceae* family, with glossy leaves and fragrant white or off-white flowers. Its fruit is an elliptical berry about 15 cm. long, which is at first green, then red

and over time bluish-black. It has a fleshy outer skin and a sweet pulp. The name comes from the Arabic word "*Kahwah*" ('cava'), which came into the Spanish language via the Turkish word "*Kahwe*" ('cave').

Coffee awakens its faithful drinkers in the morning, keeps them active in the daytime and sharpens their wits at night so that they can deal with long sessions of work or study. All this is possible because of its active ingredient, caffeine, which is disguised by the fine aroma and flavour. This has invigorating, toning and stimulating effects, making coffee an excellent drink. It also has numerous health benefits, such as analgesic, antidiabetic, antineoplastic, cardioprotective, laxative and diuretic properties.





Cecina

Sun dried pork from Loja

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
3 lbs	Lomo de cerdo	• Filetee finamente la carne de cerdo.
2 cdas	Ajo en pasta	• Coloque pimienta y comino al gusto.
c/n	Pimienta	• Adicione el achiote.
c/n	Comino	• Deje reposar hasta el día siguiente.
c/n	Sal	• Fría o ase la carne.
30 ml	Aceite de achiote	• Sirva caliente.

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
3 lb	Pork	• Finely slice the pork.
2 tbsp	Garlic paste	• Add pepper and cumin to taste.
a/n	Pepper	• Add the annatto oil.
a/n	Cumin	• Leave to rest until the following day.
a/n	Salt	• Fry or roast the meat.
30 ml	Annatto oil	• Serve hot.

Servings: 5



Horchata

Herbal drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
8	Hierba luisa	<ul style="list-style-type: none"> • Limpie todas las plantas y ponga en una olla el agua, junto con todos los ingredientes excepto el limón. Hierva por aproximadamente 45 minutos. • Cierna la preparación y agregue el zumo de limón. • Tome frío o caliente.
2 cdas	Linaza	
2 cdas	Jugo de limón	
1	Ataco	
1	Arrayán	
1	Llantén	
1	Escansel sangoroche	
1½ L	Agua	
c/n	Azúcar	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
8	Lemon grass stalks	<ul style="list-style-type: none"> • Clean all the plants and put them into a saucepan containing the water. • Add all the ingredients except for the lemon juice. Boil for approximately 45 minutes. • Sieve the infusion and add the lemon juice. • Serve hot or cold.
2 tbsp	Linseed	
2 tbsp	Lemon juice	
1	<i>Ataco</i>	
1	<i>Arrayán</i>	
1	<i>Llantén</i>	
1	<i>Escansel sangoroche</i>	
1 ½ litres	Water	
a/n	Sugar	

Servings: 4



Fiesta de la Virgen de El Cisne

Religious Festivity of El Cisne

La celebración más representativa de Loja gira en torno a la devoción de una de las imágenes más veneradas de la religiosidad ecuatoriana: la Virgen de El Cisne, también conocida como la “Churona”, la “Patronita de los Militares” y la “Patrona del Turismo”. Sus devotos le atribuyen una gran cantidad de milagros. La primera capilla se erigió porque muchos de sus fieles, después de diversas apariciones, ofrecieron construirle un espacio como agradecimiento por el cumplimiento de sus peticiones. Con el tiempo, sus devotos aumentaron y se edificaron nuevas capillas, cada vez más grandes a fin de acoger a todos los creyentes. La que ahora se mantiene es la cuarta de estas capillas.

Esta celebración religiosa empieza con la peregrinación el 16 de agosto desde El Cisne hasta Loja, a donde llegan el 20 del mismo

The most famous celebration in Loja revolves around the devotion to one of the most venerated images of Ecuadorian religious life: the Virgin of El Cisne, also known as the *Churona* [curly-haired], the patron saint of soldiers, and the patron saint of tourism. Her followers have attributed many miracles to her. The first chapel was built because many of her worshipers, after various apparitions, offered to build her a space in gratitude for their prayers being answered. Over time, the number of followers grew and the chapel was rebuilt, bigger each time so that it could hold all the believers. The current chapel is the fourth one built.

This religious celebration starts with a pilgrimage leaving El Cisne on 16 August and arriving in Loja on the 20th of the same

mes. Un mes después se retoma la caminata, que empieza el 1 de noviembre en Loja y termina dos semanas más tarde en San Pedro de la Bendita, donde la imagen es recibida con fiestas y misas. La Virgen regresa el 17 de noviembre a El Cisne.

Desde hace pocos años, en el último día participan bandas de pueblo, se encienden juegos pirotécnicos y castillos. A lo largo de estos trayectos, la Virgen va escoltada por miles de devotos y de cuidadores, conocidos como “gancheros”. Durante todo este acontecimiento religioso se realizan actividades adicionales como la venta de comida y de diversos objetos con la imagen de la “Churona”. La Virgen del Cisne, así como toda su fiesta, ponen en evidencia el sincretismo religioso y permite descubrir una gran parte de la cosmovisión ecuatoriana.

month. Then there is another walk, starting in Loja on 1 November and ending two weeks later in San Pedro de la Bendita, where the image is greeted with festivities and masses. The Virgin returns to El Cisne on 17 November.

For the last few years, on the last day of the festivities traditional brass bands have played and there have been firework displays. Throughout these pilgrimages the image of the Virgin is escorted by thousands of followers and protectors, the latter known as *gancheros*. All along the wayside, there are people selling food and trinkets with the image of the *Churona*. The Virgin of El Cisne and all the festivities around her are living evidence of the country's religious syncretism and reveal much of its cosmivision.

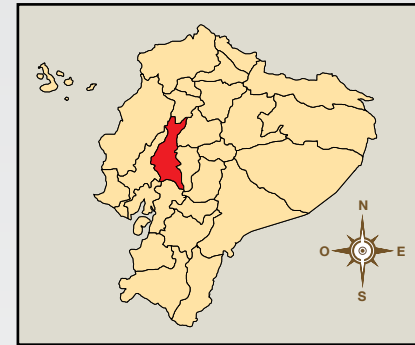
■ La Rotonda de Vinces



Los Ríos

Esta provincia, de grandes haciendas y atractivos naturales, toma este nombre por la gran cantidad de corrientes de agua que la atraviesan, por lo que se la ha catalogado como “La Capital Fluvial del Ecuador”. Su actividad más sobresaliente es la agricultura, en la que se destacan productos tales como el cacao, el café, el banano, la caña de azúcar, el palo de balsa, el caucho y los árboles frutales de diversas clases. Visitar esta tierra verde permite recorrer mágicos rincones cargados de pasado con alma montubia, conociendo las costumbres y tradiciones de donde nacen el alegre amorfino y su gente laboriosa, amable, altiva, espontánea y responsable.

This province, with huge farms and great scenic beauty, has been named after the many rivers crossing it, and has also been recorded as the “River Capital of Ecuador”. The mainstay of the economy is agriculture, in particular cacao, coffee, bananas, sugar cane, balsa wood, rubber, and several kinds of fruit trees. Visiting this part of the country is an opportunity to get to know magical hidden spots, to step back in time, to feel the Montubio soul and to learn about the customs and traditions of this land where the lively *amorfino* [traditional love song] and these hardworking, conscientious, kind, proud and spontaneous people were born.



Cacao Fino de Aroma

Los numerosos ríos de esta provincia convergen en la cuenca del gran río Guayas. Posee varios puertos fluviales que facilitan el transporte de banano, palma africana, cacao, café, arroz, palmito, caña de azúcar, entre otros productos, que generan la riqueza de esta zona. Navegar sobre las aguas del río Babahoyo permite al turista observar una muestra de su riqueza agrícola y ganadera.

El cacao, la “Pepa de Oro”, es sin lugar a dudas su más destacado referente, ya que Los Ríos es la mayor productora del país. Este noble producto tropical es uno de sus significativos símbolos. Ecuador es reconocido en el ámbito mundial como el mayor productor de cacao Fino de Aroma, con más del 70% de la producción mundial.

Este tipo de cacao tiene características individuales muy distintivas. Su conocido sabor “Arriba” sobresale de otros de su especie por sus toques especiales de flores, frutas, nueces o almendras, que en conjunto lo hacen único y especial. El cacao Nacional “Arriba”, “ que cautiva en el ámbito mundial, es procesado de manera muy ingeniosa y creativa. Produce la chocolatería más fina y los más exquisitos platos gourmet, bebidas frías y calientes, licores, productos de belleza y recetas de gran beneficio para la salud.

El cacao (*Theobroma cacao L.*) es un árbol propio de los trópicos húmedos de América, de tamaño medio, con hojas de color bastante variable. Sus flores, al igual que los frutos, se producen en racimos pequeños sobre el tejido maduro, mayor a un año, del tronco y de las ramas. Su fruto es una baya de forma elíptica de unos 30 cm de largo y de diversos diámetros, de color rojo, amarillo, morado o café. Pueden ser lisos o acostillados, su cubierta exterior es gruesa, dura o suave y de una consistencia como de cuero. La pulpa puede ser blanca, rosada o café, de sabor ácido a dulce y de fragancia aromática. Tiene de 20 a 40 semillas por baya, planas o redondeadas, café o moradas y de sabor dulce o amargo.

Es uno de los alimentos más conocidos porque de él se obtiene uno de los postres de mayor consumo, el chocolate. Producto natural que posee una variedad de beneficios y propiedades para la salud, capaz de estimular nuestro cuerpo, recomfortarnos y mejorar nuestro ánimo. Tiene acción estimulante sobre el sistema nervioso y el sistema digestivo, favorece la liberación de endorfinas y es rico en polifenoles, sustancias naturales que aumentan las capacidades antioxidantes en nuestro organismo.



Fino de Aroma Cacao

The many rivers of this province converge in the basin of the mighty Guayas River, which has several river ports that facilitate the transport of bananas, African palm, cacao, coffee, rice, palm heart and sugar cane, among other products that generate wealth in the area. Tourists can see examples of its wealth of agriculture and livestock by taking a trip along the Babahoyo River.

Cacao, the “Golden Nugget”, is undoubtedly its most prominent product, since Los Ríos is the largest producer in the country, and this noble tropical product is one of its emblematic symbols. Ecuador is recognized worldwide as the largest producer of Fino de Aroma cacao, with more than 70% of world production.

This type of cacao has very distinctive individual characteristics. Its famous “Arriba” flavour stands apart from others of its kind thanks to its distinctive touches of flowers, fruit, nuts or almonds, which all together make it unique and special. “Arriba” cacao, which has captivated the world market, is processed in an ingenious and creative way, producing the finest chocolate and the most exquisite gourmet dishes, hot and cold drinks, liqueurs, beauty products and recipes with health benefits.

Cacao (*Theobroma cacao L.*) is a tree native to the tropics of South America, medium in size, and with a fairly variable leaf colour. Its flower, like its fruit, is produced in small clusters on the mature bark of the trunk and branches. Its fruit is an elliptical-shaped berry approximately 30 cm in length, of different diameters, and red, yellow, purple or brown in colour. It can be smooth or uneven, with a thick leathery outer shell, which may be hard or soft. The flesh can be white, pink or brown, either bitter or sweet, and it has an aromatic fragrance. There are 20 to 40 seeds per berry, flat or round in shape, brown or purple in colour, sweet or bitter in taste.

Cacao is well-known because one of the most popular sweets is derived from it – chocolate. It is a natural product that possesses a number of health benefits. It is capable of stimulating the body, comforting us and improving our mood. It stimulates the nervous and digestive systems, it encourages the release of endorphins and it is rich in polyphenols, natural substances that boost the antioxidants in our bodies.



Tapao de pescado en caña guadúa

Steamed fish in *guadua*

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1	Pescado (Bocachico)	<ul style="list-style-type: none"> • Pele, lave, cocine y majee el verde. • Realice un refrito con la cebolla, el ajo y el tomate. • Mezcle el refrito con el maní, el verde y rectifique hidratando con agua. • Sazone el pescado con sal, comino y limón. • Rellene la guadua colocando una hoja de bijao en la base, inmediatamente incorpore el verde con el refrito y el pescado. • Finalmente se realiza un tapón con la hoja de bijao y se lo lleva al carbón por un tiempo aproximado de 40 minutos.
½	Plátano verde	
¼ tz	Cebolla paiteña	
½ tz	Tomate riñón en cubos pequeños	
1 cda	Chiliangua (culantro de pozo o de monte)	
1 cda	Ajo picado	
2 cdas	Maní tostado y molido	
1 cda	Sal	
½ cda	Comino	
1	Limón	

1 Caña guadúa tierna de unos 50 cm de largo, sin perforaciones, antes de rellenar se le sumerge en agua por un período de 45 minutos.

Porciones: 1

u.s.	Ingredients	Preparation
1	Fish (<i>Bocachico</i>)	<ul style="list-style-type: none"> • Peel, wash, cook and mash the plantain. • Fry the onion, garlic and tomato. • Add the peanuts and plantain, and moisten with water. • Season the fish with salt, cumin and lemon. • With a bijao leaf in the bottom of the guadua cane, stuff it with the plantain mixture and the fish. • Make a lid with the bijao leaf and cook in charcoal for approximately 40 minutes.
½	Green plantain	
¼ cup	Red onion	
½ cup	Tomato, chopped	
1 tsp	<i>Chiliangua</i> (type of coriander)	
1 tsp	Garlic, chopped	
2 tbsp	Roasted ground peanuts	
1 tbsp	Salt	
½ tbsp	Cumin	
1	Lemon	

1 guadua cane approx. 50 cm in length, without holes. Before stuffing it submerge in water for 45 minutes.

Servings: 1



Chicha de chontilla

Fermented *chontilla* drink

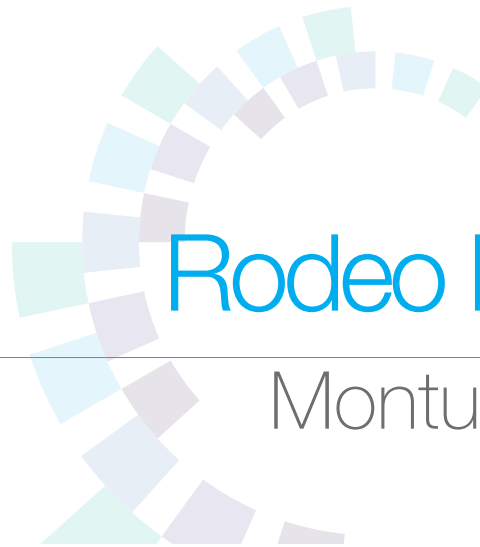
u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1½ lbs 8 4 L c/n c/n	Pepas de chontilla Plátanos maduros Agua Canela en rama Azúcar	<ul style="list-style-type: none">• Limpie la chontilla y lave los maduros.• Cocine las pepas junto con el maduro (con toda la cáscara), y las ramas de canela.• Una vez cocinado los maduros, retire y maje (sin cáscara) hasta obtener un puré.• Las pepas deben cocinarse de 40 minutos a 1 hora, retire del fuego y maje en la misma agua que se cocinó.• Cierna el majado de las pepas 5 veces.• Luego incorpore el maduro en lo cernido y mezcle.• Rectifique el sabor.• Sirva.

Porciones: 16

u.s.	Ingredients	Preparation
1 ½ lb 8 4 litres a/n a/n	<i>Chontilla</i> seeds Ripe plantains Water Cinnamon sticks Sugar	<ul style="list-style-type: none">• Clean the <i>chontilla</i> and wash the plantains.• Boil the seeds with the plantains (unpeeled) and the cinnamon sticks in the water.• Once the plantains are cooked, peel and mash them into a purée.• Cook the seeds for 40 minutes to 1 hour, then remove from heat and mash them in the cooking water.• Sieve this mixture five times then incorporate the plantain.• Check seasoning and serve.

Servings: 16





Rodeo Montubio

Montubian Rodeo

En esta provincia existe una amplia tradición vaquera vinculada al mestizaje, la ganadería y la crianza de caballos. Por esta razón, se ha desarrollado el rodeo montubio, un espectáculo que se realiza el 12 de octubre, Día de la Interculturalidad y Plurinacionalidad. El rodeo se inicia con el desfile de los representantes de las haciendas participantes y de las *madrinas* de los equipos que concursarán. La competencia se intercala con espectáculos musicales y de payasos.

In this province there is a long tradition of cowboys, which is linked to cattle farming and horse breeding. This has led to the Montubian rodeo, which takes place on 12 October, Day of Interculturalism and Plurinationality. The rodeo begins with a procession of the representatives from the participating haciendas and of the *madrinas* of the competing teams. The competition is

Uno de los concursos más populares es la competencia con jinetes y caballos, en la que gana quien logra permanecer más tiempo en su caballo mientras corcovea o se mantiene sobre él sin montura demostrando sus destrezas al inmovilizarlo. La fiesta termina con bailes y comidas tradicionales como caldo de gallina, tortillas de maíz y de yuca.

interspersed with musical performances and clowns. One of the most popular events is the contest involving riders and horses, where the winner is the one who stays on his bucking horse the longest or the one who stays on without a saddle and takes control of the animal. The party ends with dancing and traditional food such as chicken soup, corn and cassava tortillas.

■ Machalilla





Manabí

Esta provincia, ubicada en el centro norte de la costa ecuatoriana, se destaca por sus playas y el color azul turquesa de su mar que enamora a quienes lo conocen. Su nombre se deriva de la cultura aborigen *Manapi* o *Manaphi* que habitaba esta zona a la llegada de los españoles. Su población, en su mayoría montubia, es orgullosa de sus raíces, y sus expresiones culturales y tradicionales son muy apreciadas.

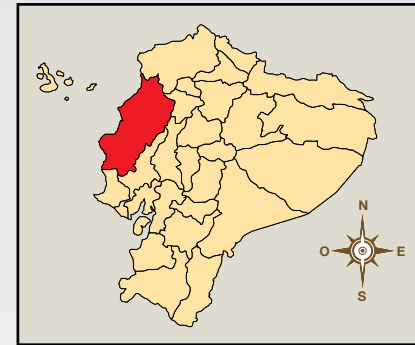
Su producción comercial se basa en la agricultura y la pesca. Durante la mayor parte del año se dedican al cultivo y la cosecha de arroz, aunque existen también otros productos como el maíz, el maní y las verduras. Su gastronomía cautiva a las miles de personas que la visitan solo por el placer de degustar su exquisita comida.

Sus playas son su mejor carta de presentación, desde Puerto López hasta Pedernales. Se destaca también a sus caudalosos ríos e innumerables cascadas de la zona interna de la provincia que junto al Puerto Pesquero de Manta, son uno de sus principales atractivos turísticos.

This province, located in the northern centre of the Ecuadorian coast, is famous for its beaches and its turquoise waters that captivate those who go there. Its name is derived from the aboriginal *Manapi* or *Manaphi* people, who inhabited this area before the arrival of the Spaniards. Its population is mainly *montubio*; they are proud of their roots and their cultural expressions. Their traditions are highly regarded.

Commercial production is based on agriculture and fishing. During most of the year, they plant and harvest rice, although there are other products such as corn, peanuts and vegetables. Their cuisine captivates the thousands of people that visit just for the pleasure of sampling their delicious fare.

Manabí's beaches are its best feature, from Puerto López to Pedernales. It also boasts mighty rivers and innumerable waterfalls, which, along with the fishing port of Manta, are among its main tourist attractions.



Atún

La industria pesquera que incluye: la captura, procesamiento y exportación de productos del mar, es la actividad más representativa de la provincia de Manabí. La capital Manta, principal puerto pesquero atunero del Pacífico Oriental, posee innumerables recursos marinos que son fuente de alimentación, trabajo y sustento de la riqueza de sus habitantes.

El atún (*Thunnus thynnus*) es un pez azul de gran tamaño, de la familia de los *Túnidos*, cuyos ejemplares pueden pesar hasta 600 kg y medir hasta 3 metros. Es una de las especies marinas más apetecidas en el mundo que se industrializa con mayor éxito en Manta.

Es rico en proteínas de alto valor biológico, asimilables por el cuerpo humano. Además, contiene fósforo, potasio, hierro, magnesio, sodio, ácido fólico y vitaminas benéficas para la vista. Las grasas ricas en Omega 3 ayudan a controlar el colesterol y disminuir los triglicéridos para los que tienen enfermedades cardiovasculares.

El atún se distingue en la gastronomía nacional e internacional como la base de diversos platos. Por su suave sabor y versatilidad, con el atún fresco se prepara: sushi, filetes a la plancha, sopas, cazuelas y bocadillos. También se lo procesa en conserva, fileteado en trozos enteros o bien desmenuzados al natural, en salsas, en aceite, o en escabeche.



Tuna

The fishing industry, which includes the capture, processing and export of seafood products, is the most representative of the province of Manabí. The capital city, Manta, the main tuna fishing port in the Eastern Pacific, has innumerable marine resources that are a source of food, employment and wealth for its inhabitants.

Tuna (*Thunnus thynnus*) is a large blue fish from the *Túnidos* family, some of which can weigh up to 600 kg and measure up to 3 metres. It is one of the most coveted marine species in the world, and it is very successfully industrialized in Manta.

It is rich in proteins of high biological value, which the human body can absorb. Furthermore, it contains phosphorous, potassium, iron,

magnesium, sodium, folic acid and vitamins that are beneficial for the eyes. Its fat is rich in Omega 3, which help to control cholesterol and reduce triglycerides for those with cardiovascular diseases.

Tuna is the basis of different dishes in national and international cuisine. Thanks to its delicate flavour and its versatility, fresh tuna is used in the preparation of: sushi, grilled steaks, soups, Ecuadorian *cazuelas* and appetizers. It is also tinned, filleted in whole chunks or shredded, in sauces, oil or a marinade.



Cazuela

Ecuadorian seafood *cazuela*

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 tz	Fondo de pescado	<ul style="list-style-type: none"> • Licúe el plátano verde, añada la crema de leche, la pasta de maní con la mitad del achiote. • Haga un refrito con el pimiento rojo, pimiento amarillo, cebolla perla, cebolla paiteña y el ajo en aceite de achiote. • Agregue al refrito, el fondo de pescado y la mezcla previamente licuada y deje cocinar hasta que espese. • Fría los camarones antes de agregarlos al caldo. • Traslade la preparación a una cazuela, añada queso fresco y lleve al horno caliente a 100°C por 10 minutos hasta que se gratine. • Sirva con limón sutil cortado.
1	Plátano verde	
½ tz	Crema de leche	
¼ tz	Aceite de achiote	
2 cdas	Pasta de maní	
¼ tz	Pimiento rojo cortado finamente	
¼ tz	Pimiento amarillo cortado finamente	
¼ tz	Cebolla perla, cortada finamente	
¼	Cebolla paiteña cortada finamente	
2 cdas	Ajo machacado	
1 lb	Camarón limpio mediano	
¾ tz	Queso maduro	
c/n	Sal	
c/n	Pimienta	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
2 cups	Fish stock	<ul style="list-style-type: none"> • Liquidize the plantain with the cream, peanut paste and half the annatto oil. • Fry the red pepper, yellow pepper, white onion, red onion and garlic in annatto oil. • Mix the sauce, fish stock and liquidized ingredients and simmer until the mixture thickens. • Fry the shrimp before adding them to the broth. • Pour into a casserole dish, cover with cheese and bake in the oven at 100°C for 10 minutes until it browns. • Serve with sliced lemon.
1	Green plantain	
½ cup	Cream	
¼ cup	Annatto oil	
2 tbsp	Peanut paste	
¼ cup	Red pepper, finely chopped	
¼ cup	Yellow pepper, finely chopped	
¼ cup	White onion, finely chopped	
¼	Red onion, finely chopped	
2 tbsp	Garlic, crushed	
1 lb	Medium-size shrimp	
¾ cup	Mature cheese	
a/n	Salt	
a/n	Pepper	

Servings: 4



Rompoppe de caña manabita

Traditional drink from Manabí

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 L 6 1 4 4 c/n	Leche entera Yemas huevo Rama de canela Clavos de olor Pimienta de dulce Azúcar Puntas al gusto (licor puro de caña)	<ul style="list-style-type: none">• Caliente la leche con la canela, pimienta dulce y clavo de olor.• En otro recipiente bata las yemas y coloque poco a poco la leche. Retire del fuego.• Sin dejar de batir añada el azúcar, coloque nuevamente al fuego y deje espesar un poco. Retire del fuego.• Para servir coloque las puntas (licor puro de caña) en la mezcla.• Se lo bebe frío o caliente.

Porciones: 10

u.s.	Ingredients	Preparation
2 litres 6 1 4 4 a/n	Whole milk Egg yolks Cinnamon sticks Cloves Sweet peppers Sugar <i>Puntas</i> to taste (pure sugarcane liqueur)	<ul style="list-style-type: none">• Heat the milk with the cinnamon, sweet pepper and cloves.• In another bowl, beat the egg yolks and gradually add them to the milk. Remove from heat.• Stirring constantly, add the sugar and put the pan on the heat to thicken. Then remove from heat.• To serve, add the sugarcane liqueur to the mixture.• Serve hot or cold.

Servings: 10





Fiestas de San Pedro y San Pablo

Religious Festival in Manabí

Esta fiesta se organiza durante un año por un “Gobierno de los Blancos” que representa a San Pedro, y un “Gobierno de los Negros” que simboliza a San Pablo. La comunidad pesquera es la encargada de la celebración de esta festividad.

Ésta se identifica principalmente con San Pedro porque fue un apóstol pescador y con San Pablo porque estuvo profundamente comprometido con su fe cristiana. Durante los días de celebración

This fiesta is organized over the course of a year by a “White Government” that represents San Pedro, and a “Black Government” that represents San Pablo. The fishing community is in charge of celebrating the festival. It identifies with San Pedro because he was a fishing apostle, and with San Pablo because he was deeply committed to his Christian faith.

During the celebration in June to commemorate the life and work of these saints, various symbolic and artistic activities take

en el mes de junio para rememorar la vida y obra de estos santos, se desarrollan varias actividades simbólicas y artísticas como: misas, pregones, elección de reinas, presentaciones musicales, desfiles, procesiones y paseos marítimos que van desde Machalilla hasta Puerto López. En las ferias de alimentos se degustan dulces, panes de yuca y platos preparados con las riquezas del mar como ceviches, cazuelas, y viches.

place, such as masses, proclamations, the crowning of beauty queens, musical performances, parades, processions and ocean trips from Machalilla to Puerto López. At the food fairs, sweets, cassava bread and dishes prepared with the riches of the sea, such as ceviches, Ecuadorian *cazuelas* and *viches*, are sampled.



■ *Lagunas de Attilo, Parque Nacional Sangay*





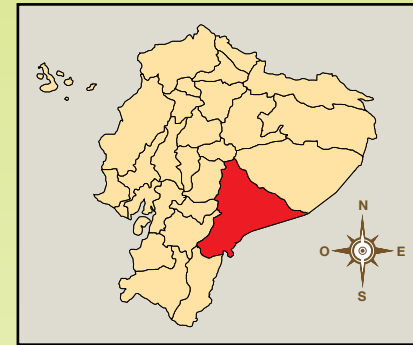
Morona Santiago

Esta provincia, templo de la Amazonía, es la tierra de los Macas, Shuar y Achuar, del oro y la canela, de gente cálida, amable y pujante que progresa con la “randimpa” en el corazón de la selva.

Vigilada por el majestuoso volcán Sangay, sus pobladores conviven en armonía entre orquídeas, anturios, tapires, papagayos y colibríes que dan color, aroma y canción a todos quienes visitan este rincón. Cascadas sagradas, cuevas misteriosas, ríos navegables, una megabiodiversidad de flora y fauna y un gran legado histórico, cultural y místico hacen de Morona Santiago una provincia encantadora que no puedes dejar de conocer.

This province, the temple of the Amazon, is the land of the Macas, Shuar and Achuar indigenous communities, of gold and cinnamon, of warm, friendly and successful people who progress with *randimpa* in the heart of the jungle.

Watched over by the majestic Sangay Volcano, its inhabitants live in harmony among orchids, anthuriums, tapirs, macaws and hummingbirds that bestow colour, aroma and song on all those who visit this corner of the world. Sacred waterfalls, mysterious caves, navigable rivers, a mega-biodiversity of flora and fauna and a great historical, cultural and mystical legacy make Morona Santiago a fascinating province that you simple cannot miss



Yuca

Morona Santiago ocupa el 22% del territorio amazónico ecuatoriano, es una provincia ganadera que mantiene cultivos tradicionales para el mercado local y el autoconsumo como: plátano, yuca, papa china, caña de azúcar, maíz, chontaduro, naranjilla, café, té, cacao y frutas amazónicas.

La yuca (*Manihot esculenta*) es un arbusto perenne de tamaño variable que puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Tiene flores masculinas y femeninas en una misma planta, y su sistema radicular es tuberoso. El tallo con tres ramificaciones es el más común y sus hojas palmeadas tienen de 5 a 7 lóbulos. El número de tubérculos varía de acuerdo al tipo de yuca midiendo de 20 a 40 cm de longitud y de 5 a 20 cm de diámetro. Tienen forma alargada y están cubiertos por una corteza áspera de color café rosado. Su densa y fibrosa pulpa es de color blanco.

Ha sido utilizada como cultivo de amortiguación de la pobreza rural, pues ha demostrado su ventaja en zonas marginales debido a que se adapta a condiciones extremas. Es un elemento importante en la alimentación de las poblaciones nativas. Se dice por tradición que los aborígenes orientales en general no salen al bosque a cumplir sus faenas diarias sin antes haber tomado dos grandes “pilches” de casi un litro de chicha de yuca, elaborada caseramente

por masticación. Con este alimento fortificante caminan, cazan o laboran hasta el mediodía, cuando la toman otra vez. Por la tarde se repite la dosis. La chicha es además, la bebida que les ofrecen a los visitantes al darles la bienvenida.

La yuca es el cuarto producto básico más importante después del arroz, el trigo y el maíz, es muy apetecida como acompañante de un buen plato de cualquier tipo de carne asada. Sus raíces almacenan reservas alimenticias y son fuentes de carbohidratos ideales para la elaboración de harina con alto porcentaje de proteínas que se usa en mezclas para coladas, sopas y galletería, y como ingrediente principal de los afamados tamales y panes de yuca.

Con su almidón se elaboran también numerosos productos farmacéuticos, papel, textiles, cervecería y cosméticos. Es un producto maravilloso para la fabricación de detergentes y plásticos biodegradables. También posee muchas propiedades medicinales, tiene gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, por lo que se recomienda para casos de estreñimiento y de artritis. Tiene un gran poder depurativo y desintoxicante, así como propiedades bactericidas. Finalmente, es utilizada para enfermedades de la piel y el alivio de las jaquecas.



Cassava

Morona Santiago occupies 22% of the Amazon territory in Ecuador; it is a cattle farming province that also grows traditional crops for the local market and its own consumption, such as banana, cassava, Amazonian “China” potatoes, sugarcane, corn, chonta fruit, *naranjilla*, coffee, tea, cacao and Amazon fruit.

Cassava (*Manihot esculenta*) is a perennial shrub of variable size that can reach up to 3 metres high. It has male and female flowers on the same plant, and its root system is tuberous. A stalk with three branches is most common, and its palm-shaped leaves have 5 to 7 lobes. The number of tubers varies according to the type of cassava, measuring between 20 and 40 cm in length and 5 and 20 cm in diameter. They have an elongated shape and are covered with a rough pinkish brown bark. The dense fibrous flesh is white.

It has been used as a crop to ease rural poverty, and it has demonstrated its benefits in marginal areas thanks to the fact that it adapts to extreme conditions. An important element in the diet of native populations, it is said that the natives in the east do not go into the forest to carry out their daily tasks without drinking two

large *pilches* of almost a litre of *chicha*, made at home by chewing cassava. With this fortification they walk, hunt or work until noon, when they drink it again. The dose is repeated in the afternoon. Furthermore, *chicha* is the welcome drink offered to visitors.

Cassava is the fourth most important commodity after rice, wheat and corn, and it is a wonderful accompaniment to a good dish of roasted meat. Its roots store food reserves and they are a source of carbohydrate, ideal for making the high protein flour that is used in *coladas*, soups and baking, as well as in the famous *tamales* and cassava bread.

Its starch is used to make a number of pharmaceutical products, paper, textiles, beer products and cosmetics. It is ideal for making biodegradable detergents and plastics. It also boasts several medicinal properties; it is high in vitamins, minerals and fibre, so it is recommended for cases of constipation and arthritis. It has powerful purifying and detoxifying and antibacterial properties, and it is used to cure skin diseases and to relieve migraines.





Caldo de Novios

Traditional Amazonian Soup

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
3 lb	Hueso blanco	<ul style="list-style-type: none"> • Hierva el hueso con sal por dos horas. • Agregue mote, zanahoria, ajo y cebolla y hierva por una hora a fuego lento. • Agregue las hojas de rolaquimba lavada y picada y hierva por 15 minutos más. • Sirva con una porción de mote, yuca y plátano verde cocinado.
4 lbs	Zanahoria	
1 ½ lb	Mote	
250 gr	Hojas de rolaquimba	
c/n	Sal	
c/n	Ajo	
c/n	Cebolla blanca	
c/n	Cilantro	

Porciones: 6

u.s.	Ingredients	Preparation
3 lb	White bones	<ul style="list-style-type: none"> • Boil the bones in salted water for two hours. • Add the hominy, carrots, garlic and onion and simmer for one hour. • Add the washed <i>rolaquimba</i> leaves and simmer for another 15 minutes. • Serve with a portion of hominy, cassava and boiled green plantain.
4 lb	Carrots	
1 ½ lb	Hominy	
250 gr	<i>Rolaquimba</i> leaves, chopped	
a/n	Salt	
a/n	Garlic	
a/n	White onion	
a/n	Coriander	

Servings: 6



Huesito (Té de guayusa)

Tea made from guayusa leaves

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
30 1.5 L c/n c/n	Hojas de guayusa Almíbar de azúcar Agua Aguardiente	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque en una olla el agua, las hojas de guayusa y el almíbar de azúcar y cocine a fuego lento. Al momento de hervir, retire del fuego. • Cierna esta preparación. • Añada el aguardiente. • Se lo puede tomar frío o caliente.

Almíbar

1 tz ½ tz	Agua Azúcar	<ul style="list-style-type: none"> • Cocine el agua y el azúcar durante 15 minutos.
--------------	----------------	--

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
30 1.5 litres a/n a/n	<i>Guayusa</i> leaves Sugar syrup Water <i>Aguardiente</i> (distilled spirit)	<ul style="list-style-type: none"> • Bring a pan of water to the boil with the <i>guayusa</i> leaves and sugar syrup. • Remove from heat and sieve. • Add the <i>aguardiente</i>. • Serve hot or cold.

For the syrup

1 cup ½ cup	Water Sugar	<ul style="list-style-type: none"> • Simmer the water and sugar for 15 minutes.
----------------	----------------	--

Servings: 4



La Fiesta de la Chonta

The Celebration of Chonta

Es una tradición Shuar que se ha extendido a otras comunidades de la Amazonía. La importancia del chontaduro en su cosmovisión proviene de la estrecha cercanía de sus habitantes a la naturaleza. La época de cosecha de los frutos de la palmera de chonta inicia en febrero y se puede extender hasta abril, período en el que se desarrolla este particular festejo.

El “*Unt wéa*” es el anciano sabio que dirige el ritual, éste comienza por la cosecha de “*uwí*” (chontaduro) en la que intervienen los ancianos y los niños. Las mujeres preparan la chicha de chonta mediante un meticuloso proceso en el que escogen, pelan, cocinan

It is a Shuar tradition that has extended to other Amazon communities. The importance of the chonta fruit in their cosmovision stems from their close proximity to nature. Harvesting the fruits from the chonta palm begins in February and may go on until April, which is when this particular celebration takes place.

The *Unt wéa* is the wise old man who runs the ritual, starting with harvesting the *uwí* [fruit of the chonta palm], which the elders and children take part in. The women prepare the chonta *chicha* [fermented drink] by way of a meticulous process in which they select, peel, cook and chew a large number of chonta fruit. In the

evening, the large bowls of *chicha* are the central element of the celebrations.

El “*Unt wéa*” da la voz para comenzar el baile al ritmo del tambor. El objetivo es velar el proceso de fermentación de la chicha, bebida ritual de alto valor simbólico, al ser el “*Uwí*” un espíritu a quien se le agradece el comienzo de la época florida. Esto dura algunas horas, mientras el “*Unt wéa*” revisa cuidadosamente las vasijas de chicha. Para terminar, se celebra el ritual de la muerte de “*Uwí*” para evitar que éste mate a alguien de la comunidad.

The *Unt wéa* indicates when the dancing to the beat of the drum is to begin. The objective is to celebrate the *chicha* fermentation process, a ritual drink of high symbolic value, and to give thanks to the spirit of the *uwí* at the beginning of the season of plenty. This lasts a few hours, while the *Unt wéa* carefully inspects the bowls of *chicha*. At the end, the ritual of the death of *uwí* is celebrated, so that it does not kill anyone in the community.

■ Cascada de San Rafael





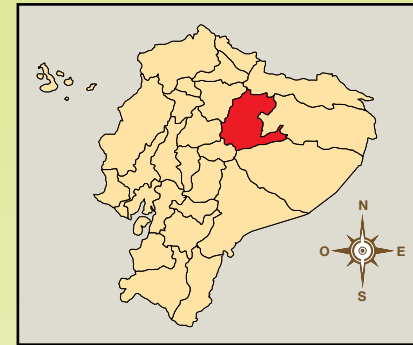
Napo

Esta provincia, “Capital de la Guayusa y la Canela”, está ubicada en el nororiente de la región Amazónica. Es un lugar próspero y un destino turístico digno de ser visitado gracias a su flora y fauna, sus paradisíacos parajes y la amabilidad de su gente. La bio-ruta del cacao Fino de Aroma es uno de los principales recorridos turísticos en los cantones de Archidona, Tena y Arosemena Tola, donde existen alternativas de esparcimiento relacionadas con el cultivo del cacao y la producción de chocolate. Otro atractivo son los hongos ostra del Sumaco y Gonzalo Díaz de Pineda por su novedosa manera de producción.

En la parte antigua de Baeza se aprecian vestigios arqueológicos con gran valor cultural. En El Chaco se pueden visitar las cascadas del río Malo y San Rafael, lugares ideales para los amantes de la aventura y la conservación.

This province, the “Capital of *Guayusa* and Cinnamon”, is located in the northeast of the Amazon region. It is a prosperous area and a tourist destination worth visiting, thanks to its flora and fauna, wonderful landscapes and friendly people. The bio-route of Fino de Aroma cacao is one of the main tourist routes in the cantons of Archidona, Tena and Arosemena Tola, where there are recreational alternatives to cacao farming and chocolate production. Another attraction is the oyster mushrooms of Sumaco and Gonzalo Díaz de Pineda, due to their novel production methods.

The old part of Baeza is home to archaeological remains of great cultural value. In El Chaco, one can visit the waterfalls of the Malo River and San Rafael, ideal spots for adventure-lovers and conservationists.



Cacao Amazónico

Napo integra una parte de las laderas de los Andes y las llanuras amazónicas y posee una naturaleza de belleza extraordinaria y de gran atractivo turístico por sus grandes contrastes. Tiene elevaciones como el Antisana de 5.700 msnm hasta planicies bajas de 200 msnm; sol y lluvia, viento y altas temperaturas donde se guarda celosa una macrodiversidad vegetal y animal que supera a la ficción.

El cacao amazónico tiene su mejor hábitat en esta provincia bajo sistemas de cultivo que conforman verdaderos bosques productivos. Posee un funcionamiento y una estructura similar a la del bosque, sin disminuir su potencial de producción de manejo orgánico o verde, amigable con la biodiversidad. Proporciona beneficios socioeconómicos y ecológicos, y llegará a ser un producto premium con identidad propia.

Esta provincia oferta cacao Fino de Aroma de muy buena calidad, conocido en el mundo como cacao “Arriba” y apreciado por la industria chocolatera de alta calidad. El 88% de los pequeños

productores de cacao pertenecen a la nacionalidad Kichwa y el 12% son colonos mestizos.

En la Amazonía, un 60% de las mujeres kichwas se encargan del cultivo del cacao. El volumen máximo de producción por familia es entre 10 y 15 quintales. Por lo general, cada familia lleva el 50% de cacao fermentado listo para secar en marquesina, y el otro 50% de cacao fresco todavía conserva su cubierta de mucilago (“en baba”).

El cacao es la base para la producción de un chocolate gourmet, por su alta calidad y exquisito sabor. Igualmente, estudios científicos y arqueológicos evidencian la existencia de contenidos patrimoniales y culturales relacionados con el uso del cacao. El circuito del cacao y chocolate amazónico forma parte de la ruta Yaku Ñamby o Ruta del Agua que tiene como objetivo la promoción y difusión de esta región en el mercado turístico regional, nacional y mundial.



Amazonian Cacao

Napo is comprised of Andean slopes and Amazon lowlands; its extraordinary natural beauty and contrasts make it a popular tourist attraction. It has mountains such as Antisana, which rises up to 5.700 m above sea level, and lowlands that plunge to 200 m above sea level; sun and rain, as well as wind and high temperatures, give rise to a plant and animal macrodiversity that defies belief.

Amazonian cacao's best habitat is in this province under crop systems that make up very productive forest. Its performance and structure are very similar to those of the forest, without decreasing its organic production potential, biodiversity friendly. It provides socioeconomic and ecological benefits, and it will become a premium product with its own identity.

This province produces fine quality Fino de Aroma cacao, known around the world as "Arriba" cacao, highly regarded by the premium

chocolate industry. 88% of small producers of cacao are Quechua, and 12% are *mestizo* settlers.

In the Amazon, 60% of Quechua women are responsible for cultivating cacao. The maximum volume of production per family is between 10 and 15 quintals. Each family generally dries out 50% of the fermented cacao, and the other 50% of the fresh cacao retains its layer of mucilage ("en baba").

Cacao is the basis for the production of gourmet chocolate, thanks to its high quality taste. Furthermore, scientific and archaeological studies have proven the existence of heritage and culture related to the use of cacao. The cacao and Amazonian chocolate circuit is part of the Yaku Ñamby route, or the Route of Water, which aims to promote and disseminate this region in the regional, national and world tourist market.



Pincho de patas muyo o cacao blanco

White cacao brochette

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 lb	Cacao blanco (patas muyo)	<ul style="list-style-type: none">• Corte el cacao blanco (patas muyo) en rodajas. Atraviéselos por el palo de bambú.• Coloque en una parrilla y ase hasta que cambie su coloración de blanco a café.• Licúe el ají con sal y agua, hasta obtener una pasta espesa.• Acompañe el pincho de Patas muyo con ají, pedazos de yuca y verde cocido.
2	Ají criollo	
½ lb	Yuca cocinada	
2	Plátano Verde cocido	
c/n	Sal	
c/n	Agua	
4	Palos de bambú para pincho	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1 lb	White cacao (<i>Patasmuyo</i>)	<ul style="list-style-type: none">• Slice the white cacao and put it on the bamboo sticks.• Barbeque the brochettes until they turn from white to brown.• Liquidize the hot peppers with salt and water into a thick paste.• Serve the brochettes with the hot pepper sauce, cassava and plantain.
2	Hot peppers	
½ lb	Cooked cassava	
2	Cooked green plantains	
a/n	Salt	
a/n	Water	
4	Bamboo sticks for the brochettes	

Servings: 4



Chicha de chontaduro y yuca

Fermented cassava drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 lb	Chontaduro cocido	<ul style="list-style-type: none">• Muela el chontaduro y la yuca (previamente cocinados), envuelva en hoja de bijao para dejarlo fermentar por al menos 2 días.• Para preparar la chicha licúe la base fermentada de chontaduro y yuca con el agua, coloque la panela y sirva bien fría.
5	Hojas de bijao	
1 tz	Panela molida	
1 L	Agua	
1 ¼ tz	Yuca (cocinada)	

Porciones: 6

u.s.	Ingredients	Preparation
1 lb	<i>Chonta</i> fruit, cooked	<ul style="list-style-type: none">• Mash the cooked chonta fruit and cassava, wrap in a bijao leaf, and leave to ferment for at least two days.• To make the chicha, liquidize the fermented chonta fruit and cassava with water, add the brown sugar and serve cold.
5	<i>Bijao</i> leaves	
1 cup	Powdered brown sugar	
1 litre	Water	
1 ¼ cups	Cassava, cooked	

Servings: 6





Feria del Cacao y Chocolate

Chocolate and Cacao Fair

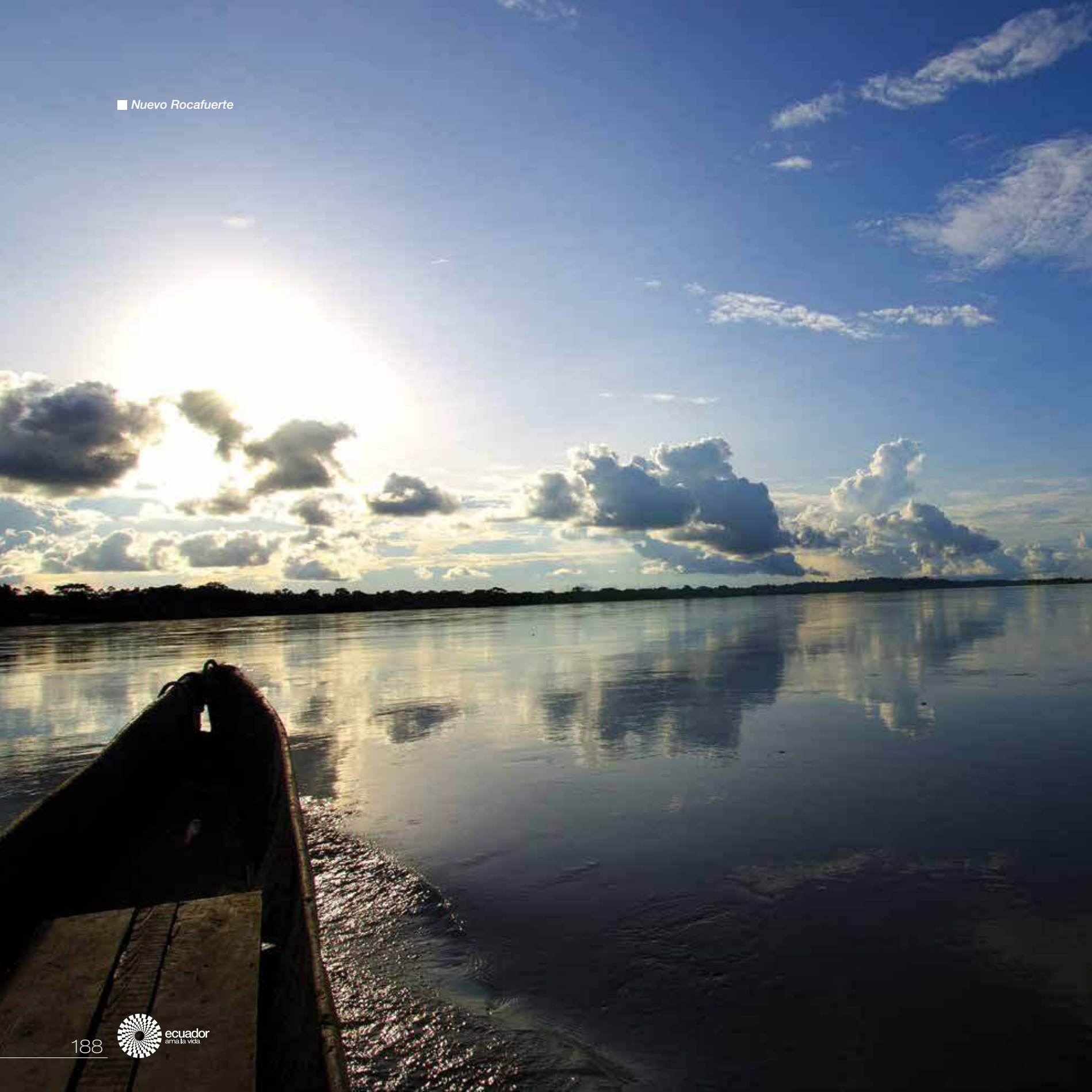
En el mes mayo, “La Mesa del Cacao Fino de Aroma de la Reserva de la Biósfera Sumaco” integrada por más de 40 instituciones del sector público, privado y social, realiza la Feria del Cacao y Chocolate del Ecuador, que se proyecta a ser la mejor feria de la región y del mundo.

Ésta se compone por: el desfile de mazorcas, la exposición de exquisitos chocolates artesanales e industriales, la elección cultural de la Ñusta Cacao o Reina del Cacao, los concursos al mejor árbol nativo del cacao y la mejor mazorca, y otras actividades complementarias en las que pueden participar los visitantes. En este espacio se conjugan los aspectos turístico, agrícola, ecológico, cultural y productivo por medio de múltiples proyectos y experiencias en el ámbito nacional e internacional.

In the month of May, “The Bureau of Fino de Aroma Cacao of the Sumaco Biosphere Reserve”, made up of more than 40 public, private and social institutions, puts together the Cacao and Chocolate of Ecuador Fair, which aims to be the best fair in the region and in the world.

Events include a parade of cacao beans, the exhibition of exquisite artisan and industrial chocolate, the crowning of the Ñusta Cacao, or Queen of Cacao, contests for the best native cacao tree and the best bean, and other activities that visitors can take part in. It brings together tourism, agriculture, ecology, culture and production in one event, by way of a multitude of projects and experiences on a national and international level.

■ *Nuevo Rocafuerte*





Orellana

Esta provincia lleva el nombre del descubridor del río Amazonas, Francisco de Orellana. Cuenta con una envidiable riqueza ambiental, en un entorno de bosque húmedo tropical con una selva exuberante, paisajes encantadores, y una flora y fauna endémicas de fama mundial. La economía de esta provincia se basa en la producción ganadera y el cultivo de palma africana, naranjilla, yuca, plátano y chonta.

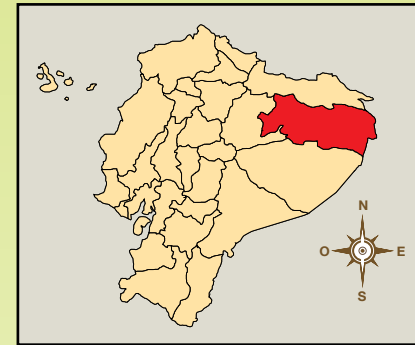
Entre sus atractivos están: el Parque Nacional Yasuní, declarado por la UNESCO como Reserva de Biósfera; la zona baja de la Reserva de Producción Faunística Cuyabeno; el Parque Nacional Sumaco Napo Galeras; la Reserva Biológica Limoncocha; el Bosque Protector Napo-Payamino; el Bosque Protector Estación Científica San Carlos; el Bosque Protector Subcuenca del Río Pacayacu; y el Bosque Protector Hollín-Loreto-Coca, patrimonio forestal de los flancos orientales de la cordillera de Galeras.

Su capital es Puerto Francisco de Orellana, que los indígenas oriundos de zonas aledañas conocen como “El Coca” debido a que allí se realizaban rituales curativos con hojas de coca masticadas. Los nativos de esta provincia pertenecen principalmente a las nacionalidades Huaorani, Shuar y Kichwa.

This province bears the name of the man who discovered the Amazon River, Francisco de Orellana. It boasts enviable natural wealth in a tropical rainforest environment, with lush jungle, spectacular landscapes and world famous endemic flora and fauna. This province’s economy is based on livestock, as well as the cultivation of African palm, *naranjilla*, cassava, plantain and chonta fruit.

Among its attractions are: Yasuní National Park, which is a UNESCO Biosphere Reserve; the lower area of Cuyabeno Wildlife Reserve; Sumaco Napo Galeras National Park; Limoncocha Biological Reserve; Napo-Payamino Protected Forest; San Carlos Protected Forest Scientific Station; Pacayacu River Protected Forest; and Hollín-Loreto-Coca Protected Forest, forest heritage of the eastern slopes of the Galeras cordillera.

Its capital is Puerto Francisco de Orellana, which is known as “El Coca” among the natives, due to the fact that healing rituals with chewed coca leaves used to be performed there. The natives of this province mainly belong to the Huaorani, Shuar and Quechua cultures.



La Chonta y Los Mayones

La chonta (*Bactris gasipaes Kunth*), una palmera de la familia de las *Arecaceae*, constituye un producto novedoso y de gran importancia para los agricultores. Su cogollo se cosecha para extraer el palmito y las hojas para colorear canastos. El fruto puede ser comido fresco o cocinado, y se puede procesar para obtener una harina que tiene uso en la panadería, pastelería y fabricación de fideos, compotas y jaleas.

El chontaduro (fruto de la chonta), es uno de los alimentos naturales amazónicos de mayor valor nutritivo y de los más completos por su alto contenido de proteínas, aminoácidos, betacaroteno, fósforo y vitaminas. Además del fruto y de sus hojas, se aprovecha la madera, cuyo principal atributo es su fina apariencia de color negro brillante, matizado con tonos blancos y cafés que llama la atención de los artesanos, decoradores y artistas de la madera. Es fuerte, de gran durabilidad y conservación que se utiliza para la construcción, elaboración de artesanías y otros usos. Tradicionalmente con ella se han fabricado lanzas, flechas, dardos, cuchillos, machetes y bodoqueras, pues la dureza de este material garantizaba su resistencia y eficacia.

Si algo supera a la fama de la chonta es la ingesta del mayón o “chontacuro” (gusano de la chonta), larvas de un coleóptero o

“catzo” que deposita sus huevos en el corazón de estas palmeras que en proceso de descomposición son el medio natural para su crecimiento. Éstas alcanzan 7 cm de largo por 5 cm de diámetro y son un producto tradicional de consumo, tan nutritivo y de tanto interés socioeconómico y cultural que es comercializado vivo, asado, procesado como manteca o envasado caseramente.

El mayón tiene un alto contenido de grasa natural y forma parte de la dieta alimenticia de los indígenas amazónicos. La venta de pinchos de mayones asados es una actividad rentable y muy satisfactoria para sus consumidores. La demanda de éstos para su comercialización y consumo es generalizada en la población de Francisco de Orellana por sus propiedades medicinales. Se lo utiliza para combatir la desnutrición y enfermedades pulmonares.

Por estas razones, se proyecta a convertirse en una agroindustria promisoría, con características comerciales formales que combinen la eficiencia tecnológica con el menor impacto ambiental. La biotecnología puede contribuir a una producción en mayor volumen, tanto de las palmeras como de los coleópteros y sus larvas.



Chonta Fruit and *Mayones*

Chonta (*Bactris gasipaes Kunth*) is a palm from the *Arecaceae* family. It is a new product that is of great importance to farmers. Its heart is harvested for the palm, and its leaves are used to paint baskets. The fruit can be eaten raw or cooked, and it can be processed into flour that used in baking and making noodles, jams and jellies.

The chonta fruit is one of the most nutritious natural Amazonian foods, and it is one of the most comprehensive thanks to its high content of protein, amino acids, beta carotene, phosphorous and vitamins. Besides the fruit and its leaves, chonta wood is popular with artisans, interior designers and wood carvers, thanks to its glossy black veneer tinged with white and brown tones. It is strong and very durable, often used in construction and handicrafts, among other things. Traditionally, it was used in making spears, arrows, darts, knives, machetes and blowguns, since its hardness guaranteed durability and efficiency.

More famous than chonta wood is the eating of the *mayón* or *chontacuro* (chonta worm), beetle larvae, or *catzo*, that lays its eggs

in the heart of these palms; when the tree is decomposing it provides a natural environment for the eggs to grow. They reach 7 cm in length by 5 cm in diameter, and they are a traditional delicacy; they are so nutritious and attract so much socioeconomic and cultural interest that they are sold alive, roasted, processed like butter or pre-packaged.

The *mayón* has a high content of natural fat and it is part of the diet of the Amazonian Indians. Selling skewers of roasted *mayones* is a profitable activity, since demand for them is widespread in the town of Francisco de Orellana. The *mayón* also has medicinal properties, helping to fight malnutrition and lung disease.

For these reasons, chonta is projected to become a promising agro-industry, with commercial properties that combine efficient technology with low environmental impact. Biotechnology can contribute to an increased volume of production, of both the palm trees and the beetles and their larvae.



Maito de carachama

Fish wrapped in *bijao* leaf

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
8 ½ tz ½ tz 2 2 c/n 3 cdas 12	Carachama (pequeñas) Cebolla blanca con la parte verde Palmito cortado en láminas finas Ramas de cilantro Dientes de ajo Sal Agua Hojas de Bijao (Plátano o Achira)	<ul style="list-style-type: none">• Retire las vísceras de la carachama, lávelas muy bien. Condimente con sal y ajo picado finamente.• Mezcle la cebolla blanca picada finamente en rodajas con el palmito y cilantro, condimente con muy poca sal.• Coloque 3 hojas de bijao en forma de asterisco, agregue la preparación anterior y coloque encima las carachamas.• Agregue unas 3 cucharadas de agua y cierre en forma de bolsa junto a los tallos y las puntas de las hojas, amarre con bejuco o lianas.• Cocine sobre una parrilla con brasas de carbón o leña, de 25 a 30 minutos o hasta que deje de gotear líquido.• Sirva acompañado de yuca cocinada y encurtido.

Guarnición: Encurtido o Ecebollado

1 1 1	Yuca (pulpa amarilla) Cebolla paiteña Tomate riñón Zumo de limón a gusto	<ul style="list-style-type: none">• Corte la cebolla finamente y el tomate en cubos pequeños, mezcle la cebolla con el tomate y aderece con limón.
-------------	---	--

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
8 ½ cup ½ cup 2 2 a/n 3 tbsp 12	<i>Carachama fish</i> (small) Spring onions, finely sliced Palm heart, finely sliced Coriander stalks Cloves garlic, finely chopped Salt Water <i>Bijao</i> leaves (Plantain or Achira)	<ul style="list-style-type: none">• Gut the <i>carachama</i> fish, wash them well and season with salt and garlic.• Mix the spring onion, palm heart and coriander with a little salt.• Place three bijao leaves in an asterisk pattern, add the previous mixture and then the <i>carachama</i> fish.• Add the water and close the leaves like a bag. Tie it up with lianas.• Cook on a wood or charcoal grill for 25 to 30 minutes or until it stops leaking liquid.• Serve with cooked cassava and onion pickle.

Garnish: Onion pickle

1 1	Red onion Tomato Lemon juice to taste	<ul style="list-style-type: none">• Finely slice the onion and tomato. Mix them together and add lemon juice.
--------	---	---

Servings: 4



Té amazónico

Amazonian tea

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1,2 L	Agua	<ul style="list-style-type: none">• Coloque todos los ingredientes a excepción del azúcar y el limón.• Lleve a ebullición, y deje hervir por 5 minutos.• Retire del fuego y deje infusionar por 20 minutos con el recipiente tapado.• Endulce a gusto y agregue zumo de limón si desea.
12	Hojas de guayusa	
3	Ishpingo	
3	Ramas de hierba luisa	
1	Rama de canela	
1	Panela o azúcar a gusto Limón a gusto	

Porciones: 1 litro

u.s.	Ingredients	Preparation
1.2 litres	Water	<ul style="list-style-type: none">• Mix together all the ingredients except for the sugar and lemon.• Bring to the boil and simmer for five minutes.• Remove from heat and allow to infuse for 20 minutes with a lid on.• Sweeten to taste and add lemon if desired.
12	<i>Guayusa</i> leaves	
3	<i>Ishpingo</i> (cinnamon flower) seeds	
3	Lemon grass stalks	
1	Cinnamon stick	
1	Brown sugar to taste Lemon to taste	

Servings: 1 litre



Día del Oriente Ecuatoriano

Ecuadorian Amazon Day

Gonzalo Pizarro, Gobernador de Quito, buscaba ampliar su jurisdicción hacia el oriente donde se encontraba “El País de la Canela” y “El Dorado”. En 1541 salió de Quito hacia las selvas amazónicas donde le esperaba Francisco de Orellana, fundador y Gobernador de Guayaquil. Éste último llegaría al río Napo y arrastrado por su corriente, no pudo volver atrás. ^[1]

El 12 febrero de 1542, Orellana llegaría a un gran río que denominaría “De las Amazonas” porque creyó que había encontrado en el trayecto a las legendarias mujeres guerreras. Luego de 6 meses de navegación desembocaron en el Océano Atlántico y llegaron a España.

El descubrimiento de este río justificó la consagración del 12 de febrero como el “Día del Oriente Ecuatoriano”. En esta fecha se celebra a la Región Amazónica poseedora de recursos naturales, culturales y milenarios que la convierten en un destino de gran potencial turístico.

Gonzalo Pizarro, Governor of Quito, was seeking to broaden his jurisdiction towards the east – “Cinammon Country” and “El Dorado”. In 1541 he left Quito for the Amazon jungles where Francisco de Orellana, founder and Governor of Guayaquil, was waiting for him. Orellana reached the Napo River, and was then unable to turn back due to strong currents^[1] On 12 February 1542, Orellana reached a wide river that he named “Of the Amazon Women”, because he believed he had found the legendary female warriors along the way. Six months navigation led to the Atlantic Ocean and he subsequently reached Spain.

The discovery of this river justified the consecration of 12 February as Ecuadorian Amazon Day. On this date, a celebration of the Amazon region takes place: its natural, cultural and ancient resources that make it a potentially outstanding tourist destination.





Pastaza

Situada en el centro de la Amazonía ecuatoriana, es la provincia más grande del país y la más rica en biodiversidad. En sus selvas habita la cultura Zápara proclamada por la UNESCO en el 2001 como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Además se encuentran parte de dos áreas protegidas: el Parque Nacional Llanganates y el Parque Nacional Yasuní, designado por la UNESCO en 1989 como una Reserva de la Biosfera.

Su sistema montañoso forma parte de la cordillera oriental. Posee un clima variado, desde el templado subandino hasta el subtropical húmedo. En estas zonas las lluvias son continuas y abundantes lo que ha permitido una importante reserva de fuentes de agua dulce.

Sus paisajes son una explosión de verdor y vida en la inmensidad sin fin de la selva amazónica. Sus aves multicolores, miríadas de insectos, cascadas, vertientes y ríos que descienden de las montañas abriéndose paso entre piedras, cuevas, petroglifos y saladeros ofrecen una experiencia única, digna de volver a vivir.

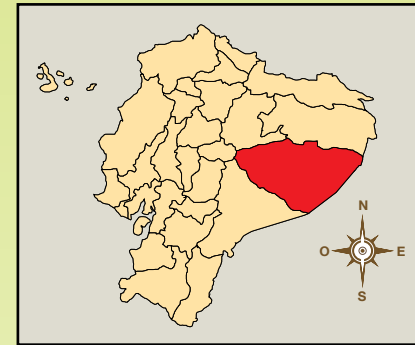
Esta región cautiva a los científicos por su riqueza en finas maderas, oro y petróleo, plantas y arbustos endémicos, flores y hojas de extraordinarias propiedades medicinales.

Located in the heart of the Ecuadorian Amazon, this is the largest province in the country and the richest in biodiversity. Its forests are home to the Zápara culture, proclaimed by UNESCO in 2001 as Intangible Heritage of Humanity. Furthermore, parts of two protected areas are to be found in Pastaza: Llanganates National Park and Yasuní National Park, which UNESCO declared a Biosphere Reserve in 1989.

Its mountain system forms part of the Eastern cordillera. Its climate is varied, from the temperate sub-Andes to the humid subtropics. In these areas, the rains are continuous and abundant, which has led to the creation of an important fresh water reserve.

Its landscapes are an explosion of greenery and life in the endless immensity of the Amazon rainforest. Its multicoloured birds, myriads of insects, waterfalls, streams and rivers that descend from the mountains pushing through stones, caves, petroglyphs and salt licks offer a unique experience, worth repeating.

This region enthral scientists thanks to its wealth of fine woods, gold and oil, endemic plants and shrubs, and flowers and leaves with extraordinary medicinal properties.



Papa China

La economía de esta provincia se basa en: la ganadería; el cultivo de caña de azúcar, papa china, plátano, naranjillas, yuca, tabaco, té; y la elaboración de licores y artesanías. La papa china (*Colocasia esculenta*) es una planta herbácea, suculenta y perenne tropical que se usa principalmente como verdura por su tallo subterráneo comestible. El tallo central que produce puede ser único o presentar ramificaciones recubiertas por escamas fibrosas. El color de su pulpa es blanco, pero hay variedades con distintas coloraciones.

Este vegetal constituye un referente de cultivo con tecnología orgánica y representa una excelente alternativa para la seguridad alimentaria de la región, por las variadas posibilidades de utilización en la alimentación humana y animal. La papa china contiene un

volumen alto de proteínas y aminoácidos que generalmente se la usa como la principal fuente de hidratos de carbono en las comidas. Juega un papel importante en la dieta, a la que se le atribuye el buen físico y excelentes dentaduras de los pueblos aborígenes.

La harina es un ingrediente fundamental para la alimentación de los infantes, en especial de los niños sensibles o alérgicos a la leche. El almidón de la papa china se digiere con mucha facilidad. Se la recomienda para dieta de pacientes en convalecencia, en caso de desnutrición o alergias a cereales, para personas adultas desdentadas y para quienes tienen úlceras gástricas. Con este producto se preparan bocaditos dulces o salados, suaves o crujientes.



Amazonian “China” Potato

The economy of this province is based on livestock, the cultivation of sugarcane, Amazonian “China” potatoes, plantain, *naranjilla*, cassava, tobacco, tea, and the production of liqueurs and handicrafts. The Amazonian “China” potato (*Colocasia esculenta*) is a herbaceous, succulent and perennial tropical plant that is used mainly as a vegetable thanks to its edible underground stem. There may be just one main stem, or it may have branches covered with fibrous scales. Its flesh is white, but there are varieties with different colours.

This vegetable constitutes a benchmark crop with organic technology, and it is an excellent alternative for food security in the region, thanks to its many potential uses in human and animal

nutrition. It is high in protein and amino acids, and is generally used as a source of carbohydrate in cooking. It is an important part of the native people’s diet, and as a result, they are in good health and have healthy teeth.

Flour is a fundamental ingredient in the diet of infants, especially for those who are sensitive or allergic to milk. The starch from the Amazonian “China” potato is digested much more easily than other starches. It is recommended for patients in convalescence, in the case of malnutrition or allergies to grains, for edentulous adults and for people with gastric ulcers. It is also used to make sweet or savoury and soft or crunchy snacks.



Volquetero

Lupini bean and tuna ceviche

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 tz	Chocho	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque en agua a los chochos. Añada cilantro, sal, pimienta y un poco de limón. • Corte la cebolla paiteña en pluma y encurta con limón, sal y agua. Luego añada tomate cortado en cubitos. • Coloque los chochos en un plato, añada el atún y sobre esto el encurtido. • Sirva con maíz y chifles de plátano seda verde.
1 tz	Cebolla paiteña	
1 tz	Tomate riñón	
2 cdas	Cilantro	
2 ½ tz	Atún reservado en aceite	
90 ml	Zumo de limón	
	mandarina	
c/n	Sal y Pimienta	
¼ tz	Maíz tostado	
¼ tz	Chifle de plátano seda verde	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1 cup	Lupini beans	<ul style="list-style-type: none"> • Soak the lupini beans in water. Add coriander, salt, pepper and a little lemon juice. • Add lemon, salt and water to the onion, and then add the tomato. • Arrange the lupini beans on a plate; add the tuna and then the onion. • Serve with toasted corn and plantain chips.
1 cup	Red onion, finely sliced	
1 cup	Tomato, cubed	
2 tbsp	Coriander	
2 ½ cups	Tuna in oil	
90 ml	Lemon juice	
a/n	Salt and pepper	
¼ cup	Toasted corn	
¼ cup	Plantain chips	

Servings: 4



Sánduche (Bebida de caña)

Cane distilled spirit with lemon juice

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
250 ml	Aguardiente de caña	<ul style="list-style-type: none">• Mezcle el aguardiente con el jugo de caña.• Enfríe la bebida.• Agregue un poco de jugo de limón antes de servir.
250 ml	Jugo de caña	
60 ml	Jugo de limón	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
250 ml	Sugarcane spirit	<ul style="list-style-type: none">• Mix the sugarcane spirit with the sugarcane juice and refrigerate.• Add a little lemon juice prior to serving.
250 ml	Sugarcane juice	
60 ml	Lemon juice	

Servings: 4





Día de las Nacionalidades

Nationalities Day

Se celebra el 11 de mayo gracias a la unión de todas las nacionalidades indígenas de Pastaza quienes en consenso, cada año, eligen al responsable de la organización de las festividades. Se realiza un desfile cultural con la participación de las 7 nacionalidades que existen en la provincia, donde hay una gran variedad de comida típica y juegos tradicionales.

This is celebrated on 11 May thanks to the consensus of all the indigenous nationalities of Pastaza who, every year, select the party responsible for organizing the festivities. There is a cultural procession in which all seven nationalities of the province participate, as well as a wide variety of traditional food and games.

■ Cúpulas de la Iglesia de Santo Domingo



Pichincha

Esta provincia tiene una ubicación geográfica privilegiada, atravesada por la Línea Equinoccial. En ella se encuentran montañas y volcanes de importancia como el Cayambe (5.790 msnm), el Guagua Pichincha (4.776 msnm), entre otros. Los cursos fluviales más destacados son: el Guayllabamba, el Blanco, el Pita, el Pisque y el San Pedro, que desembocan en el océano Pacífico.

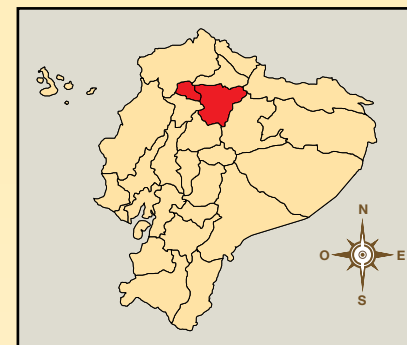
La zona rural interandina posee grandes cultivos de: trigo, cebada, maíz, papas, avena, tomates y cebolla; y la zona noroccidental subtropical de: plátano y caña de azúcar.

Quito, capital del Estado ecuatoriano, declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO en 1978, es el mayor centro administrativo, financiero, cultural y comercial del Ecuador, junto con Guayaquil.

This province is in a privileged geographical location, crossed by the Equator, and it boasts important mountains and volcanoes, such as Cayambe (5.790 m) and Guagua Pichincha (4.776 m), among others. Its rivers include: Guayllabamba, Blanco, Pita, Pisque and San Pedro, which flow into the Pacific Ocean.

The rural inter-Andean area has large cultivations of wheat, barley, corn, potatoes, oats, tomatoes and onions; and the north-western subtropical zone grows plantain and sugarcane.

Quito, the capital of Ecuador, which UNESCO declared a Cultural Heritage Site in 1978, is the largest administrative, financial, cultural and commercial centre in Ecuador, along with Guayaquil.



Mortiño

Pichincha comparte caprichosamente las características de las tres regiones del país: Costa, Sierra y Amazonía. Esto explica la diversidad de su producción agrícola de banano, café, cebada, maíz suave, papas, chirimoyas, aguacates y mortiños.

El mortiño (*Vaccinium floribundum kunth*), de origen andino, es un producto propio de los ecosistemas del páramo y el subpáramo, que ha permanecido en estado silvestre. Es una especie frutal endémica, considerada como “La Joya Miniatura de las Frutas”.

Su presencia es significativa en los volcanes Pasochoa, Atacazo, Rumiñahui y en la planicie de El Pedregal, con plantas que entregan su producción durante gran parte del año. Sus frutos, de unos 5 mm de diámetro y de sabor muy agradable y ligeramente dulce, poseen un alto contenido de antocianinas, que les dan su característico color violeta negruzco.

Los mortiños han sido consumidos directamente desde tiempos inmemoriales por personas que, al recorrer los montes los

encontraban en abundancia, junto con las moras son los frutos del montañista.

Su uso más tradicional y antiguo es para la elaboración de la “colada morada” en el Día de los Difuntos. También se lo utiliza para confeccionar mermeladas, dulces, tortas, helados, licores y jugos.

Este regalo de la Pacha Mama contiene azúcares, fósforo, calcio, hierro y potasio. Es una fruta refrescante y con propiedades benéficas para la salud. Al ser rica en vitaminas A, B y E, ayuda a la regeneración de tejidos y fortalece la vista. Su alto contenido de antioxidantes contribuye a la protección de los glóbulos rojos y del organismo en general. Gracias a los flavonoides, evita la acumulación de grasas en las arterias, que es la causa principal de las enfermedades cardiovasculares. Su consumo es especialmente recomendado para el tratamiento de resfriados y dolores de huesos.



Blueberry of the Andes

Pichincha has the characteristics of the three regions of mainland Ecuador: coast, sierra and Amazon. This explains the diversity of its agricultural production of bananas, coffee, barley, corn, potatoes, custard apples, avocados and blueberries.

The blueberry (*Vaccinium floribundum kunth*) is of Andean origin; it is a unique product of the paramo and sub-paramo ecosystems, which have remained wild. It is an endemic fruit species, considered to be the “Miniature Jewel of the Fruits”.

It is widespread around Paschoa, Atacazo and Rumiñahui Volcanoes, and on the plains of El Pedregal, with plants that bear fruit during most of the year. Its fruit, which is approximately 5 mm in diameter, with a delicious slightly sweet taste, has a high content of anthocyanins, which gives them their dark purple colour.

Blueberries have been consumed since time immemorial by people who found them in abundance in the mountains. Along with

blackberries, they are the fruit of the mountaineer.

Their most traditional and ancient use is for making *colada morada* on the Day of the Dead. They are also used in jams, sweets, pies, ice cream, liqueurs and juices.

This gift from *Pacha Mama* contains sugar, phosphorus, calcium, iron and potassium. It is a refreshing fruit with health benefits: its A, B and E vitamins help with tissue regeneration and improves sight; its high content of antioxidants contribute to protecting red blood cells and the body in general; its flavonoids help prevent the accumulation of fat in the arteries, which is the main cause of cardiovascular disease; its consumption is especially recommended in treating colds and aching joints.



Locro

Potato soup

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1½ L	Agua	<ul style="list-style-type: none"> • Pele y corte las papas en dados pequeños. • Haga un refrito con el aceite de achiote y la cebolla hasta que esté suave (aprox. 5 minutos). • Añada la mitad de la papa sobre el refrito y mezcle, adicione la sal, el comino, la mantequilla, y el atado de cilantro con ají. • Deje cocinar a fuego bajo. La sal ayudará a que la papa suelte su humedad y absorba sabor. La mantequilla ayudará también a hidratar y dar un mejor sabor mientras la primera parte de la papa se cocina. • Luego adicione la segunda mitad de la papa y mezcle bien. Inmediatamente adicione el agua hasta cubrir la papa lo suficiente para que al mover con una cuchara ésta no haga resistencia. • Lleve a ebullición y posteriormente baje la intensidad del fuego para que siga una ebullición controlada pero intensa. Siga bajando el fuego hasta lograr el espesor deseado. Lo ideal es lograr una consistencia no muy espesa, pero a la vez no muy suelta. Debe ser un espeso agradable y no muy pesado en la boca. • La primera cocción de la papa se hará puré por si sola dando el espesor deseado y la segunda papa cocinada mantendrá su forma relativa. • Una vez cocida la papa agregue la leche y rectifique la sal de ser necesario. Retire el atado de ají y cilantro y coloque el queso. Nuevamente verifique que la textura/espesor sea el apropiado. • Sirva el locro acompañado de picadillo de cilantro y cebolla, queso fresco rallado y una porción de aguacate.
1 cda	Achiote molido	
2 cdas	Aceite vegetal	
2 cdas	Mantequilla	
¼ tz	Cebolla blanca picada muy fino	
2 lbs	Papa chola o también llamada roja	
½ cdta	Sal	
½ cdta	Comino	
1 tz	Leche	
1 tz	Queso fresco rallado	
1	Atadito de ramas de cilantro con un ají entero	
2	Aguacates	

Porciones: 6

u.s.	Ingredients	Preparation
1 ½ litres	Water	<ul style="list-style-type: none"> • Peel and dice the potatoes. • Fry the onion in the annatto oil until softened (approx. 5 minutes). • Add half the potatoes to the onion, along with salt, cumin, butter and the coriander with hot pepper. • Leave to simmer. The salt will help the potato release moisture and absorb flavour. The butter will moisten and add flavour to the first batch of potatoes. • Then add the second batch of potatoes and mix well. Immediately add water to cover the potatoes enough so that they can be moved with a spoon. • Bring to the boil and then lower to a simmer. As the soup thickens lower the heat until desired thickness is obtained. The soup should not be too thick. • The first batch of potatoes will turn to purée on its own, giving the desired thickness. And the second batch will retain its shape. • Once the potatoes are cooked through, add milk and adjust seasoning if necessary. Remove the bunch of coriander and hot pepper and add the cheese. Check texture and thickness of the soup. • Serve with chopped coriander and onion, unripened cheese and avocado.
1 tbsp	Annatto oil	
2 tbsp	Butter	
¼ cup	White onion, finely chopped	
2 lb	Red skin potatoes	
½ tsp	Salt	
½ tsp	Cumin	
1 cup	Milk	
1 cup	Unripened cheese, grated	
1	Bunch of coriander with a whole hot pepper	
2	Avocadoes	

Servings: 6



Rosero

Traditional fruit drink with hominy

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 lb	Mote cocinado o en lata	<ul style="list-style-type: none"> • Retire el tallito del mote y pique al gusto. • Divida la piña en dos porciones. Cocine la primera porción en el agua con todo el azúcar hasta que esté suave. Reserve. Ésta será la base. • Envuelva en una gasa los clavos de olor, canela y hojas de naranja y agregue a la base. • Añada la segunda mitad de la piña picada y la pulpa de naranjilla. • Licúe la mitad de cada fruta restante y agregue a la base. La mitad restante agregue directamente. • Hierva todo junto por 5 minutos y deje enfriar. • Retire el envuelto con el clavo de olor, canela y hojas de naranja. • Sirva frío con hielos.
2 tz	Azúcar	
3 L	Agua fría	
4	Clavos de olor	
2	Ramas de canela	
2	Hojas de naranja	
2 tz	Piña pelada y picada finamente	
2 tz	Babaco pelado y finamente picado	
1 tz	Chamburo pelado y finamente picado	
1 tz	Frutilla finamente picada	
1 tz	Pulpa de naranjilla	

Porciones: 20

u.s.	Ingredients	Preparation
1 lb	Boiled or tinned hominy	<ul style="list-style-type: none"> • Remove the stalk from the hominy and chop. • Divide the pineapple into two portions. Cook the first portion in the water and sugar until soft. Set aside. This will be the basis of the drink. • Wrap the cloves, cinnamon and orange leaves in gauze and add to the basis. • Add the second half of the pineapple and the <i>naranjilla</i> pulp. • Liquidize half of each of the remaining fruit and add them to the basis. Add the other half of the fruit as it is. • Boil for five minutes then leave to cool. • Remove the gauze of cloves, cinnamon and orange leaves. • Serve over ice.
2 cups	Sugar	
3 litres	Cold water	
4	Cloves	
2	Cinnamon sticks	
2	Orange leaves	
2 cups	Peeled pineapple, finely chopped	
2 cups	Peeled babaco, finely chopped	
1 cup	Peeled mountain papaya, finely chopped	
1 cup	Strawberries, finely chopped	
1 cup	<i>Naranjilla</i> pulp	

Servings: 20



Semana Santa: Jesús del Gran Poder

Holy Week: *Jesús del Gran Poder*

El ritual de la Semana Santa es uno de los eventos religiosos católicos más emblemáticos que se llevan a cabo en la Capital. Como preámbulo a la Semana Santa, durante la Cuaresma, periodo de cuarenta días a partir del Miércoles de Ceniza, los fieles se preparan poniendo en práctica diversas formas de purificación espiritual. La Semana Santa se inicia el Domingo de Ramos, cuando se recuerda la entrada de Jesucristo a Jerusalén. Los devotos asisten a misa con figuras tejidas con hojas tiernas de la palma tropical, que actualmente se trata de reemplazar por razones ecológicas. Estos ramos son luego colocados en los hogares de los creyentes.

El miércoles se realiza en la Catedral de la ciudad el Arrastre de Caudas, oficiado por el Arzobispo y ocho Canónigos. Uno de

The Holy Week ritual is one of the most iconic Catholic religious events in the capital. As a prelude to Holy Week, during Lent, a period of 40 days from Ash Wednesday, the faithful prepare to implement various forms of spiritual purification. Holy Week begins on Palm Sunday, when Jesus Christ's arrival in Jerusalem is remembered. Worshippers attend mass with figures woven from young leaves of the tropical palm, which people are currently attempting to replace for ecological reasons. These figures are then placed in the homes of the believers.

On Wednesday, the city's cathedral hosts the *Arrastre de Caudas*, officiated by the Archbishop and eight Canons. One of the

most important moments of the week is the procession of *Jesús del Gran Poder*, which takes place on Good Friday in the historic centre of Quito, in which devotees represent the Passion of Christ. This ritual focuses on the concept of the atonement of sins.

Holy Week is celebrated in some parishes of Pichincha, such as Alangasí, with specific rituals such as *La Diablada*, a religious act with pagan elements. The week ends with mass on Easter Sunday, which seeks to strengthen the faith of believers.

most important moments of the week is the procession of *Jesús del Gran Poder*, which takes place on Good Friday in the historic centre of Quito, in which devotees represent the Passion of Christ. This ritual focuses on the concept of the atonement of sins.

Holy Week is celebrated in some parishes of Pichincha, such as Alangasí, with specific rituals such as *La Diablada*, a religious act with pagan elements. The week ends with mass on Easter Sunday, which seeks to strengthen the faith of believers.





Santa Elena

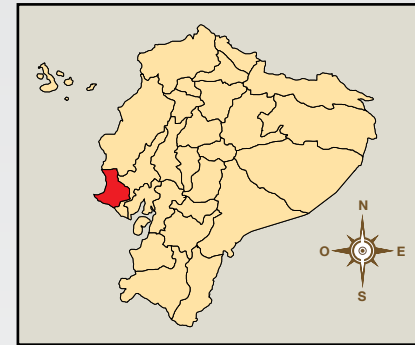
Es la provincia más joven del Ecuador y es conocida internacionalmente por las playas de Salinas y de Montañita. La identidad cultural peninsular de pescadores de ascendencia indo-mestiza, en las zonas rurales mantiene la tradición comunera. La actividad económica de sus pueblos se basa en la producción artesanal, la pesca, el turismo de playa y la hotelería.

Este hermoso rincón de la costa ecuatoriana, turísticamente privilegiado por sus extensas playas, paisajes pintorescos, gente amable y exquisita gastronomía, consigue que quien le visite se enamore de su recorrido.

La mezcla de los más apetecidos frutos marinos con los productos de las chacras conforman los exóticos manjares propios de la comida criolla.

This is the youngest province in Ecuador, famous for its beaches of Salinas and Montañita. The fishermen of indo-mestizo descent in its rural areas maintain their cultural traditions. Its economic activity is based on handicrafts, fishing, beach tourism and hospitality.

Anyone who visits this beautiful part of the Ecuadorian coast, with its extensive beaches, wonderful landscapes, friendly people and delicious cuisine, falls in love with it. The local food consists of the tastiest sea food combined with farm produce, resulting in exotic delicacies.



Ciruela

Más del 70% de los habitantes de la provincia reside en zonas rurales. Su principal fuente de ingreso es la actividad agropecuaria. Aunque la mayoría de los cultivos son para autoconsumo, también se cultiva con fines comerciales café, yuca, plátano, papaya, cítricos, maíz y frutales nativos, entre los que se destaca la ciruela u obito.

El obito (*Spondias purpurea*) es un arbusto frutal que crece en zonas tropicales, se lo conoce también como “Ciruela de la Costa” o “Ciruela de Hueso”. Es de crecimiento rápido y alcanza entre 3 y 6 metros de altura. El fruto es una drupa de color rojo con una semilla muy grande, por lo que la pulpa amarilla jugosa, de delicado y característico sabor agridulce, astringente y con un aroma característico, es relativamente escasa.

Se cultiva frecuentemente por el valor nutritivo de sus frutos que se consumen maduros, cocidos o curtidos en alcohol y salmuera.

También se lo utiliza para preparar gelatinas, jaleas, vinos, vinagres, bebidas alcohólicas, refrescos y hasta chicha. Tiene bajo contenido de grasas y proteínas, pero prodiga un gran aporte de calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico.

Las infusiones de sus hojas se usan para lavar heridas, quemaduras e inflamaciones. Las hojas se emplean para tratar infecciones de encías, sarpullido y sarampión. El zumo del fruto se toma como diurético, antiespasmódico y para el tratamiento de estados febriles.

Por su facilidad de propagación por estacas y su rápido crecimiento, se lo utiliza en la delimitación de las propiedades y como cercas vivas para encerrar el ganado.



The Plum

Over 70% of the province's inhabitants live in rural areas, and their main source of income is farming. Although most of the crop production is for personal consumption, coffee, cassava, plantain, papaya, citrus fruit, corn and native fruits are cultivated commercially, and among these is the plum.

The plum (*Spondias purpurea*) is a fruit bush that grows in tropical regions. It is also known as the "Plum of the Coast" or "West Plum". It grows quickly and reaches between 3 and 6 metres high. The fruit is red with a large stone, and as a result the juicy yellow flesh, with a delicate bittersweet flavour, astringent with a characteristic aroma, is relatively scarce.

It is often grown for the nutritional value of its fruit, which is eaten ripe, cooked or pickled in alcohol or brine. It is also used to

make jellies, jams, wine, vinegar, alcoholic drinks, soft drinks and even *chicha*. It has a low content of fat and protein, but it is high in calcium, phosphorous, iron and ascorbic acid.

Infusions of its leaves are used to clean wounds, burns and inflammations. The leaves are used to treat gum infections, rashes and measles. The juice of the fruit can be taken as a diuretic, antispasmodic and for treating febrile states.

Thanks to its ease of propagation from cuttings and its rapid growth, it is used as fencing along properties as well as to enclose livestock.



Seco de chivo

Goat stew

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 lbs	Carne de chivo	<ul style="list-style-type: none"> • Sazone la carne de chivo con ajo, comino, sal y la mitad de la chicha y marine por una hora. • Caliente el aceite y añada la carne, reserve la salsa donde se estaba marinando para más tarde. • Fría la carne hasta que esté dorada. • Baje la temperatura de cocción, agregue las cebollas, el pimiento picado y el achiote molido. Cocine por 10 minutos. • Licúe los tomates, cilantro, ají y el resto de la chicha y la pulpa de naranjilla, y cierna. • Añada la salsa donde se estaba marinando la carne, la panela rallada y la pimienta; hierva y reduzca la temperatura, cocine a fuego lento por 2 horas hasta que la carne esté bien cocida.
2 ½ cdas	Ajo	
c/n	Comino	
1 tz	Chicha de jora	
1 cda	Aceite	
1 cdta	Achiote en pasta	
2 cdas	Cebolla colorada fino	
1/3 tz	Pimiento en juliana fina	
1 tz	Tomate riñón	
¼ cdta	Ají picado	
¼ tz	Jugo de naranjilla	
2 cdas	Cilantro finamente picado	
2 cdas	Panela rallada	
c/n	Pimienta	
c/n	Sal	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
2 lb	Goat meat	<ul style="list-style-type: none"> • Season the goat meat with garlic, cumin, salt and half the <i>chicha</i>. Marinate for one hour. • Heat the oil and add the meat, reserving the marinade for later. Fry the meat until golden. • Lower the heat, then add the onions, peppers and annatto paste. Cook for 10 minutes. • Liquidize the tomatoes, coriander, hot peppers, <i>naranjilla</i> juice and the rest of the chicha, and then sieve. • Add the marinade, brown sugar and pepper. Bring to the boil and then simmer for two hours until the meat is cooked through.
2 ½ tbsp	Garlic	
a/n	Cumin	
1 cup	<i>Chicha de Jora</i>	
1 tbsp	Oil	
1 tsp	Annatto paste	
2 tbsp	Red onion, finely chopped	
1/3 cup	Peppers, finely chopped	
1 cup	Tomato	
¼ tsp	Hot pepper, chopped	
¼ cup	<i>Naranjilla</i> juice	
2 tbsp	Coriander, finely chopped	
2 tbsp	Grated brown sugar	
a/n	Pepper	
a/n	Salt	

Servings: 4



Jugo de ciruela

Plum juice

u.s.	ingredientes	procedimiento
2 lb	Ciruelas	<ul style="list-style-type: none">• Saque la semilla de las ciruelas.• Licúe las ciruelas con la leche y el azúcar• Sirva en un vaso con hielo.
½ tz	Azúcar	
c/n	Hielo en cubos	
1 L	Leche	

Porciones: 6

u.s.	Ingredients	Preparation
2 lb	Plums	<ul style="list-style-type: none">• Deseed the plums.• Liquidize the plums with the milk and sugar.• Serve over ice.
½ cup	Sugar	
1 litre	Milk	
a/n	Ice cubes	

Servings: 6



Fiesta Patronal del Señor de Las Aguas - Colonche

Religious Festival in Santa Elena

Se estima que la devoción al Señor de las Aguas data de unos 300 años atrás, tiempo en el que se calcula se construyó también la primera iglesia de Colonche. Según cuenta la leyenda, la actual iglesia está asentada donde antes existió una poza de agua, aquí se encontraron las dos esculturas del Señor de las Aguas, una de cuerpo entero y otra de medio cuerpo, ambas talladas en madera.

La devoción a estas imágenes está vinculada con las actividades agrícolas y ganaderas, que fueron muy intensas en época pasadas.

It is estimated that the worship of *El Señor de las Aguas* dates back approximately 300 years, when the first Colonche church was built. According to legend, the current church sits where once there was a pool of water with two sculptures of *El Señor de las Aguas*, one full-length and the other half-length, both carved from wood.

The worship of these images is linked to agricultural and livestock activities, which were very intense in times past. *El Señor*

de las Aguas grants mild winters so that there may be a rich harvest and plenty of pasture for the cattle.

En la celebración de la fiesta durante los días 28, 29 y 30 de mayo, grandes multitudes llegan a Colonche para celebrar los actos festivos y religiosos. Entre los eventos más importantes están el pregón, la elección de la reina, los campeonatos deportivos y los bailes populares.

During the festival, on 28, 29 and 30 May, large crowds gather in Colonche to celebrate the festive and religious events. The most important events include the proclamation, the crowning of the beauty queen, sports tournaments and dances.

de las Aguas grants mild winters so that there may be a rich harvest and plenty of pasture for the cattle.

During the festival, on 28, 29 and 30 May, large crowds gather in Colonche to celebrate the festive and religious events. The most important events include the proclamation, the crowning of the beauty queen, sports tournaments and dances.



■ Niña Tsáchila



Santo Domingo de los Tsáchilas

Esta provincia toma el nombre del pueblo Tsáchila, etnia ancestral de la zona, cuyas características culturales la hacen única en el país. Situada al suroeste de la capital ecuatoriana, en la zona de trópico húmedo, figura como parte del territorio montañoso de la Costa, en las estribaciones de la cordillera occidental.

Esta provincia tiene una posición estratégica por la confluencia de importantes vías que unen la Costa y la Sierra. Sus principales actividades económicas son la agricultura con productos como: café, palma africana, abacá, cacao, tubérculos, maíz y flores tropicales; la ganadería y el turismo.

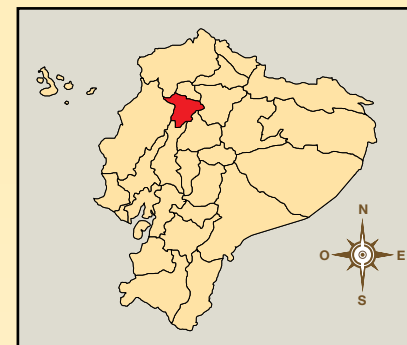
Su principal atractivo es la naturaleza, pues está dotada de una alta biodiversidad, con una variedad de ecosistemas que se extienden en una zona con un alto índice de especies endémicas. Es un laboratorio natural para la investigación genética mundial. Gracias a sus riquezas naturales y culturales ofrece a sus visitantes muchos atractivos. Es un lugar paradisíaco para realizar diferentes actividades de turismo de aventura y observación de aves, por su variedad de balnearios, bosques tropicales, ríos, cascadas y parques.

This province is named after the town of Tsáchila, an ancient ethnic area with cultural characteristics that make it unique. Located southwest of the Ecuadorian capital, in the humid tropics, it is part of the mountains of the coastal region, in the foothills of the western cordillera.

The province is in a strategic position thanks to the confluence of major roads linking the coastal region and the sierra. Its main economic activities are livestock, tourism and agriculture, with products such as coffee, African palm, abaca, cacao, root crops, corn and tropical flowers.

Its main attraction is nature, since it boasts enormous biodiversity with a variety of ecosystems in an area rich in endemic species. It is a natural laboratory for genetic research, and thanks to its natural and cultural resources it has a lot to offer visitors. It is an ideal place for adventure tourism and bird watching, due to its variety of beaches, tropical forests, rivers, waterfalls and parks.





Ganado Vacuno

La economía de Santo Domingo se ha basado siempre en la agricultura y la ganadería. Dentro de la producción agrícola se destaca el cultivo de palma africana, plátano, abacá, palmito, yuca y cacao. La producción ganadera se destina a la comercialización de leche y carne de bovinos de engorde. En esta provincia se realiza la feria ganadera más importante de la región.

Santo Domingo de los Tsáchilas era considerada una zona productora de carne, pero esto cambió en los últimos años, cuando los ganaderos se inclinaron por las reses de leche. No obstante, el gran referente ha sido y seguirá siendo la carne de excelente calidad que esta provincia provee a todo el país; especialmente a los locales especializados, mercados y supermercados donde los clientes son exigentes y aprecian sus bondades.

La ganadería para carne está compuesta de las mejores razas como: *Brahmán*, *Brahmán Colorado*, *Brangus Colorado*, *Hereford*, *Angus Hereford*, *Charolais*, *Normando*, entre otras. La carne de vacuno es valorada según la raza, su estructura magra, su coloración y grasa, peso y edad del animal, su proporción y tipo de hueso. Se la puede clasificar como blanca o roja. La primera se refiere a la carne procedente de animales jóvenes, como la ternera. La segunda es obtenida a partir de animales adultos. Sin embargo, en los camales se emplea otra clasificación de acuerdo a los usos más apropiados en la cocina.

La carne de vacuno es un alimento altamente nutritivo ya que proporciona algunas vitaminas y minerales, así como, un elevado porcentaje de proteínas de alto valor biológico.



Cattle

The economy of Santo Domingo has always been based on agriculture and livestock. Agricultural production is focused on African palm, plantain, abaca, palm heart, cassava and cacao. Livestock production is aimed at selling milk and meat from cattle fattening. The province hosts the most important livestock fair in the region.

Santo Domingo de los Tsáchilas was always considered to be a meat-producing area, but this changed in recent years, when farmers leaned towards milking. However, it is and always will be renowned for its excellent meat that supplies the entire country, especially the speciality markets and supermarkets where customers are demanding and appreciate quality.

Beef farming is comprised of the best breeds, such as Brahman, Brahmán Colorado, Brangus Colorado, Hereford, Angus Hereford, Charolais and Normando, among others. Beef is valued according to breed, leanness, colour and fat, age and weight of the animal, its proportion and bone type. It can be classified as white or red. The former refers to meat from young animals, such as veal, and the latter is obtained from adult animals. However, slaughterhouses adopt other classifications according to the most appropriate uses in the kitchen.

Beef is highly nutritious, since it contains a number of vitamins and minerals, as well as a high percentage of valuable protein.



Bandera

Bandera: Combination of Ecuadorian flavours

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
¼ tz	Cebiche de concha	<ul style="list-style-type: none">• En un plato sirva todos los cebiches por separado, la guatita, y el arroz.• Sirva acompañado de aguacate y tomate.
¼ tz	Cebiche de camaron	
¼ tz	Cebiche de pescado	
¼ tz	Guatita	
½ tz	Arroz	
¼	Aguacate	
1	Rodaja de tomate	

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
¼ cup	Shell fish ceviche	<ul style="list-style-type: none">• Serve the ceviches, <i>guatita</i> and rice individually, but on the same plate.• Garnish with avocado and tomato.
¼ cup	Shrimp ceviche	
¼ cup	Fish ceviche	
¼ cup	<i>Guatita</i> (Beef tripe stew)	
½ cup	Rice	
¼	Avocado	
1	Slice of tomato	

Servings: 5



Chicha de chonta y maduro

Fermented *chonta* and plantain drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 L	Agua	<ul style="list-style-type: none">• Cocine los maduros y la <i>chonta</i> pelada hasta que ablanden.• Muela en una batea o licúe y vuelva a cocinarlos durante 40 minutos aproximadamente.• Enfríe, (si desea fermente durante 24 horas) y sirva.
3	Maduros	
30	Pepas de <i>chonta</i> licuada	

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
2 litres	Water	<ul style="list-style-type: none">• Cook the plantains and <i>chonta</i> seeds until soft.• Mash or liquidize them and then cook them for approximately 40 minutes.• Leave to cool (ferment for 24 hours if desired) and serve.
3	Ripe plantains	
30	<i>Chonta</i> seeds, liquidized	

Servings: 5





Uso de Plantas Medicinales

Medicinal Plants in Santo Domingo de los Tsáchilas

La medicina tradicional en la nacionalidad Tsáchila es un saber ancestral, procura mantenerse viva ya que conserva la cultura y mantiene la salud de la población. Los chamanes y la mayoría de la población Tsáchila, especialmente la gente mayor, han estado siempre apegados al uso de las plantas medicinales.

“Mutru”, en idioma tsáfiqui, es una planta medicinal que se usa en la comunidad como remedio para el dolor de barriga, calambres y gripe. Se prepara hirviendo la hoja tierna en agua, a la que se le agrega la flor. La planta caliente llamada “Hoja Larga” es usada en vaporizaciones para curar la sinusitis, reumas, dolores de huesos y golpes. La llamada “Caña Agria” que sirve para el dolor de cabeza, puede medir hasta 3 metros en su estado de madurez.

Tsáchila traditional medicine is based on ancestral knowledge, in an attempt to keep its culture alive and its population healthy. Shamans and most of the Tsáchila population, especially older people, have always advocated the use of medicinal plants.

Mutru, in the Tsáfiqui language, is a medicinal plant that is used in the community as a remedy for stomach ache, cramps and flu. It is made by boiling the tender leaves in water, to which the flower is added. When the plant is heated, it is used to cure sinusitis, rheumatism, aching joints and bruises. The so-called “Bitter Cane”, which is good for headaches, can measure up to 3 metres when it reaches maturity.

■ *"El Pilche, Sucumbíos" Manuel Avilés*



Sucumbíos

Esta provincia es un paraíso del nororiente del país que posee reservas ecológicas con una vasta flora y fauna. Cuenta con una extensa riqueza minera y de ella proviene una gran parte del petróleo que se extrae en el país.

Se caracteriza por sus bellos paisajes y por albergar uno de los atractivos más impresionantes de la Amazonía, su bosque inundable dentro de la Reserva de Producción Faunística Cuyabeno. Éste es un lugar fascinante para descubrir la naturaleza y, a través del turismo comunitario se puede apreciar la cultura de los pueblos, su música, danza, medicina natural y gastronomía. Una experiencia que quedará grabada para siempre en la mente del turista.

La diversidad cultural está representada por cinco nacionalidades indígenas y por los pueblos afro y mestizo. Es una tierra intrigante y chamánica, llena de misterio y aventura, donde los habitantes se comunican con los espíritus, muestran sus costumbres ancestrales y hablan sus lenguas nativas.

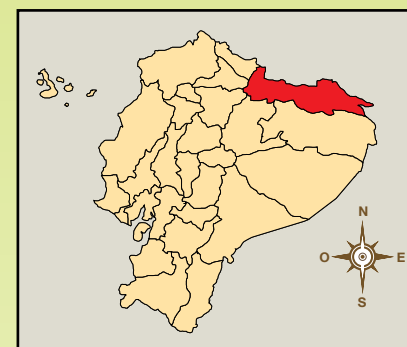
La majestuosa selva amazónica, rica en biodiversidad única en el mundo, está bañada por lagos, vertientes y caídas de aguas que se convierten en hermosos ríos navegables. Sus frondosos bosques de maderas exóticas limitan con elevaciones que sobrepasan los cinco mil metros de altura. Estas características hacen de Sucumbíos un importante destino turístico del país.

This province is a paradise in the northeast of the country, with ecological reserves that are home to a multitude of flora and fauna. It possesses extensive mineral wealth and provides a large part of the oil that is extracted in the country.

It is characterized by its beautiful landscapes and by the fact that it boasts one of the most impressive attractions in the Amazon – a flooded forest inside Cuyabeno Wildlife Reserve. It is a fascinating place in which to discover nature, as well as the culture of its people, its music, dance, natural medicine and cuisine. This experience will be etched forever in the mind of the tourist.

Its cultural diversity is represented by five indigenous nationalities, as well as by the Afro and Mestizo people. It is an intriguing and shamanic land, full of mystery and adventure, where the inhabitants communicate with spirits, share ancient customs and speak native languages.

The majestic Amazon jungle, rich in unique biodiversity, is bathed in lakes, streams and waterfalls that become beautiful rivers. Its lush forests of exotic wood border mountains that are over 5.000 metres high. These features make Sucumbíos an important tourist destination in Ecuador.



Plantas Medicinales

Además del turismo, la producción de café, cacao y palma africana, es la gran fortaleza de esta región. Considerada una enorme farmacia al aire libre gracias a la piscicultura, la crianza de aves de corral, la ganadería y las plantas medicinales. Su diversa y espléndida flora cuenta con muchas plantas que poseen grandes beneficios para la salud. Los aborígenes sabiamente las utilizan para combatir todos sus males, que van desde el “mal de ojo” o una simple gripe, hasta la infertilidad y el cáncer.

Las plantas medicinales amazónicas o “plantas maestras”, como las conocen los curanderos o chamanes, son de uso medicinal o ritual. Junto con la Ayahuasca y el Tabaco, considerados la madre y el padre del chamanismo, son utilizados en ceremonias de curación. Cada chamán tiene sus propios secretos basados en fórmulas personales que se conservan celosamente entre sus parientes y son transmitidos de una generación a otra.

Las plantas más conocidas y utilizadas son: ajo sacha (*Mansoa alliacea*), con propiedades curativas para el reumatismo y la artritis;

bobinsana (*Calliandria angustifolia*), estimulante, antirreumática, purificadora de la sangre; copaiba (*Copaifera officinalis*), para la leucorrea, la gonorrea y es cicatrizante de heridas; guayusa (*Piper callosum*), diurético, depurativo y efectivo para la fertilidad masculina y femenina; llantén (*Plantago major*), antiséptico bucal, antitusígeno, para afecciones de hígado y estómago; piripiri (*Cyperus articulatus*), para las mordeduras de serpientes, anticonceptivo y regulador de la menstruación; sangre de drago (*Croton lechleri*), cicatrizante para úlceras estomacales, heridas, cortaduras o úlceras corporales; uchananango (*Bonafousia sp.*), reconstituyente; ña de gato (*Uncaria tomentosa*), inmunológico, reconstituyente celular; yawarpanga (*Aristolochia didyma*), vomitiva, depurativa, utilizada al inicio de una dieta chamánica de ayahuasca para efectuar una limpieza en el organismo.



Medicinal Plants from Sucumbíos

Aside from the tourism industry, this region produces coffee, cacao and African palm. It is considered to be an enormous outdoor pharmacy, thanks to fish farming, raising poultry and its medicinal plants. Its diverse and splendid flora includes many plants that have enormous health benefits. The natives use them wisely to combat all their ills, from the “evil eye” to a common cold, to infertility and cancer.

Amazonian medicinal plants, or “master plants”, as they are known by healers, or shamans, are for medicinal and ritual use. *Ayahuasca* and tobacco, considered to be the mother and father of shamanism, are used in healing ceremonies. Each shaman has his own secrets based on personal formulae, which are jealously guarded among his relatives and passed down from one generation to another.

The most used plants, and the best-known, are: wild garlic (*Mansoa alliacea*), which cures rheumatism and arthritis; *bobinsana* (*Calliandra angustifolia*), a stimulant, antirheumatic and blood purifier; copaiba (*Copaifera officinalis*), for leukorrhea, gonorrhoea and for healing wounds; *guayusa* (*Piper callosum*), a diuretic and tonic, effective for male and female fertility; *llantén* (*Plantago major*), oral antiseptic, antitussive, for liver and stomach ailments; *piripiri* (*Cyperus articulatus*), for snakebites, as well as a contraceptive and menstruation regulator; dragon’s blood (*Croton lechleri*), for stomach ulcers, wounds, cuts and body ulcers; *uchusanango* (*Bonafousia sp.*), restorative tonic; cat’s claw (*Uncaria tomentosa*), for the immune system, it reconstitutes cells; *yawarpanga* (*Aristolochia didyma*), emetic, purifying tonic, used at the beginning of a shamanic *ayahuasca* diet in order to cleanse the body.



Casabe

Cassava flatbread

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2.2 lbs	Yuca	<ul style="list-style-type: none">• Pele la yuca, lave y ralle. Deje escurrir en un colador. Luego preme muy fuertemente para sacarle todo el jugo.• Sobre un sartén caliente vierta la cantidad de yuca necesaria para cubrirlo. Extienda ésta con una espátula de madera para formar una capa de unos 3 mm de espesor, rellene donde sea necesario, y cocine hasta que la harina se aglutine o endurezca, doble y apriete el borde con una espátula (alrededor de 1 cm) para hacerlo más fuerte y manejable. Cocine hasta que comience a dorar y verifique que esté completamente dura y manejable.• Finalmente ponga las tortas al sol para que se sequen bien.

Porciones: 10

u.s.	Ingredients	Preparation
2.2 lbs	Cassava	<ul style="list-style-type: none">• Peel the cassava, then wash and grate it. Rinse it in a colander and squeeze it out to get rid of all the liquid.• Heat a frying pan and cover the base with cassava. Spread it out with a wooden spatula to make a layer 3 mm thick. Fry it until the flour agglutinates. Fold it and press down on the edge with a spatula (around 1 cm) to make it stronger and manageable. Fry it until it turns golden; check that it is completely hard and manageable.• Put the flatbread in the sun to dry out.

Servings: 10



Sinchicara

Amazonian herbal drink

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
200 ml	Aguardiente de caña	<ul style="list-style-type: none">• Coloque en una olla el agua y todas las hierbas.• Deje cocinar a fuego lento hasta obtener un concentrado.• Cierna y mezcle el azúcar en este concentrado.• Antes de servir coloque aguardiente de caña en un vaso y añada este concentrado.• Beba caliente.
¼ tz	Uña de gato (hierba)	
¼ tz	Guayusa	
¼ tz	Hierba luisa	
¼ tz	Rabo de mono (bejuco)	
½ cda	Esencia de vainilla	
c/n	Azúcar	
1.5 lt	Agua	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
200 ml	Sugarcane spirit	<ul style="list-style-type: none">• Pour the water into a saucepan with all the herbs, bring to the boil and let it simmer.• Sieve the infusion and add the sugar.• Before serving, pour sugarcane spirit into a glass and add the infusion.• Serve hot.
¼ cup	Cat's claw (herb)	
¼ cup	<i>Guayusa</i>	
¼ cup	Lemongrass	
¼ cup	<i>Rabo de mono</i> (type of vine)	
½ tsp	Vanilla essence	
a/n	Sugar	
1.5 litres	Water	

Servings: 4





Fiesta Kako Wiiñaë

Kako Wiiñaë - Spiritual Festival in Sucumbíos

Es un evento muy importante para los miembros de la nacionalidad Secoya, quienes habitan en la cuenca baja del río Aguarico. En agosto, el poblado de San Pablo de Cantesiaya acoge a más de 300 miembros de esta nacionalidad que concurren desde diferentes comunidades a la celebración que representa el fin de un año y el comienzo de otro. Las festividades empiezan tradicionalmente con la toma del “Yagé” (planta alucinógena de uso ancestral) por parte de los chamanes que, en contacto con el mundo espiritual, preparan a los miembros de la comunidad para recibir el año nuevo.

Para esta ceremonia utilizan atuendos coloridos y pintan sus rostros representando a diferentes animales de la selva amazónica, y se acompañan con danzas, entonaciones musicales y comida típica. Además, se pueden observar concursos tradicionales como el de rostros pintados con significados ancestrales-espirituales.

This is a very important event for Secoya people, who inhabit the lower Aguarico River. In August, the village of San Pablo de Cantesiaya welcomes over 300 Secoya Indians that come together from different communities to celebrate the end of one year and the start of another. The festivities traditionally begin with the shamans drinking the *Yagé* (an ancient hallucinogenic plant); then, once the shamans are in touch with the spiritual world, they prepare the members of the community to receive the New Year.

For this ceremony, they wear colourful costumes and paint their faces to represent different animals of the Amazon jungle. This is accompanied by dancing, musical intonations and traditional food. There are also traditional contests such as face-painting with ancient-spiritual meanings.

■ *Volcán Tungurahua*



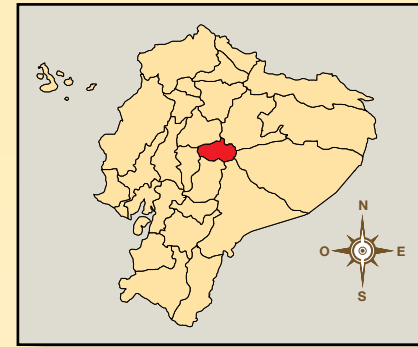
Tungurahua

Esta provincia es uno de los lugares mágicos de la serranía ecuatoriana. En ella habitan cuatro pueblos indígenas: Chibuleo, Kisapincha, Salasaka y Tomabela. Todos ellos con ciertas diferencias entre sí, pero que comparten una filosofía común enmarcada en el respeto y el amor a la Pacha Mama. La variedad de suelos permite que Tungurahua cuente con una producción agrícola diversificada y abundante, especialmente de tubérculos, hortalizas y frutas.

Su capital, Ambato, es “La Tierra de las Flores y las Frutas”, donde se desarrollan la pequeña y la mediana empresa. A esto se suma la simpatía de su gente, que recorre el país y el mundo con un gran espíritu emprendedor.

This province is a magical place in the Ecuadorian highlands. It is home to four indigenous populations: Chibuleo, Kisapincha, Salasaka and Tomabela. They are all different from one another, but they share a common philosophy based on respect and love for *Pacha Mama*. Tungurahua's variety of soil allows it to have a diverse and abundant agricultural production, especially root crops, vegetables and fruit.

Its capital, Ambato, is “The Land of Flowers and Fruit”, where small and medium businesses thrive. Added to this is the friendliness of its people, who travel the country and the world with a great enterprising spirit.



Guaytambo

Tungurahua tiene diez de los doce pisos altitudinales establecidos en el país.. Esto determina su diversidad de suelos que son trabajados por sus agricultores con amor, creatividad y respeto a la naturaleza.

Las frutas de árboles de hoja caduca -manzanas, peras, claudias, albaricoques, membrillos, higos, uvas, duraznos, nectarinos y guaytambos- son el principal producto frutícola de esta provincia. El término melocotón incluye a los duraznos, guaytambos o abridores y nectarinos, entre otros.

Los guaytambos tradicionalmente se han brindado al visitante en el tambo de Ambato. De allí que a los ambateños se los llame afectuosamente “guaytambos”, palabra compuesta que proviene del vocablo español “*guay*”, el más fino o estupendo, y del Kichwa “*tambu*”, parador o posada.

Los guaytambos son melocotones priscos o abridores, de la variedad blanco agostefío, originalmente de la alta Italia. Los españoles lo introdujeron al país alrededor del año de 1600. Se caracterizan por el sabor exquisito de su suave y dulce pulpa, que se separa fácilmente de su delgada y aterciopelada piel de color blanco verdoso, con tintes rosados en el lado que recibe el sol.

Son considerados como “La Fruta de la Longevidad” y poseen propiedades para tener un buen cutis. Los melocotones son laxantes, diuréticos y depurativos. Sus flores tienen propiedades antihelmínticas y antiespasmódicas, favorecen la hidratación de la piel y la reconstrucción de los tejidos.



Guaytambo – Traditional Fruit from Ambato

Tungurahua has ten of the twelve established elevations in the country. This determines its diversity of soil, which is worked by farmers with love, creativity and respect for nature.

Fruits from deciduous trees – apples, pears, plums, apricots, quinces, figs, grapes, peaches, nectarines and *guaytambos* – are the main products of the province. The term *melocotón* includes peaches, *guaytambos* or *abridores* and nectarines, among others.

Guaytambos were traditionally given to the visitor in Ambato's inn. As a result, the people of Ambato affectionately call them *guaytambos*, a compound word that comes from the Spanish *guay*, meaning great, and the Quechua *tambu*, meaning hostel or inn.

Guaytambos are a type of peach, of the white variety, originally from Italy. The Spaniards introduced them to the country around the year 1600. They are characterized by the delicious taste of their soft and sweet flesh, which separates easily from its thin, velvety, greenish white skin, tinged with pink on the side that gets the sun.

They are considered to be “The Fruit of Longevity”, with properties that are beneficial to the skin. Peaches are a laxative, diuretic and cleanser. Their flowers have anthelmintic and antispasmodic properties; they help to hydrate the skin and reconstruct tissue.



Llapingacho con chorizo y huevo

Potato patties with egg and creole sausage

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
2 lbs	Papa chola, cubos grandes	• Cocine las papas en agua con sal hasta que estén muy suaves, cierna y reserve.
½ L	Agua	• Aplaste las papas mientras siguen calientes hasta obtener una masa homogénea.
c/n	Sal	• Refría la cebolla blanca con la manteca de cerdo y el aceite de achiote.
20 ml	Aceite de achiote	• Mezcle el refrito con la masa, añada sal y pimienta.
3 cdas	Cebolla blanca, finamente picada	• Forme bolitas con la masa de aproximadamente 40g.
c/n	Comino	• Rellene con queso fresco y forme tortillas.
c/n	Sal	• Fría las tortillas en un sartén hasta que estén doradas.
¼ tz	Queso fresco, desmenuzado	• Fría el chorizo
2 cdtas	Manteca de cerdo	• Fría el huevo.
8	Huevos	• Sirva las tortillas con el chorizo, el huevo frito y el aguacate.
1 lb	Chorizo	
2	Aguacates en mitades	

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
2 lbs	Red potatoes, cut into large cubes	• Boil the potatoes in salted water until they are soft.
½ litre	Water	• Drain and then mash them while hot.
a/n	Salt	• Fry the onion in the lard and annatto oil.
a/n	Pepper	• Mix in the onion with the mashed potato and add salt and pepper.
20 ml	Annatto oil	• Mould the mixture into balls of approximately 40g.
3 tbsps	White onion, finely chopped	• Fill the balls with the cheese and mould them into patties.
a/n	Cumin	• Fry the patties until golden.
¼ cup	Unripened cheese, shredded	• Fry the <i>chorizo</i> .
2 tsp	Lard	• Fry the egg.
8	Eggs	• Serve the patties with the <i>chorizo</i> , egg and avocado.
1 lb	<i>Chorizo</i> (creole sausage)	
2	Avocados, halved	

Servings: 5



Vino de uva de Patate

Wine made from Patate grapes

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
4 lbs c/n	Uva negra Hielo	<ul style="list-style-type: none">• Aplastar las uvas y deje madurar.• Sirva el jugo con hielo.

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
4 lbs a/n	Black grapes Ice	<ul style="list-style-type: none">• Crush the grapes and leave to ripen.• Serve over ice.

Servings: 4



Fiesta de la Fruta y de las Flores

Fruit and Flowers Festival

Esta fiesta popular es la más importante para sus pobladores y contribuye a fortalecer su sentido de identidad. Se lleva a cabo en febrero y dura tres semanas. La Catedral es uno de los principales escenarios de los eventos programados para la fiesta, donde se realiza la bendición de las flores, las frutas y el pan cocido en horno de leña. Las calles, balcones, parques y carros alegóricos, con sus coreografías temáticas folclóricas, son decorados con frutas y flores, productos de esta tierra.

En julio de 2009, esta fiesta fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador. Nació por la necesidad de devolver a Ambato y a Tungurahua su lugar en la economía nacional después del terremoto suscitado en 1949. En ella se combinan actividades y eventos de carácter productivo, artístico y cultural.

This popular festival is the most important one for the inhabitants of Tungurahua, as well as helping to strengthen their sense of identity. It takes place in February and lasts for three weeks. The Cathedral is one of the main settings for the scheduled events, where the blessing of the flowers, fruit and oven-baked bread is performed. The streets, balconies, parks and floats, with their folkloric-themed choreography, are decorated with fruit and flowers, product of the land.

In July 2009, this festival was declared Intangible Cultural Heritage of Ecuador. It was born of a need to return Ambato and Tungurahua to their rightful place in the national economy after the 1949 earthquake. It combines productive, artistic and cultural activities and events.

■ Nangaritza





Zamora Chinchiipe

Denominada “El Pulmón de la Madre Tierra”, esta provincia se ubica en el sureste de la Amazonía ecuatoriana. Su orografía montañosa única, su inmensurable biodiversidad animal y vegetal, sus atractivos turísticos, como sus hermosos ríos, cascadas y lagunas, distinguen e identifican a esta extraordinaria tierra. Los grupos étnicos indígenas de la zona poseen un rico legado cultural y arqueológico.

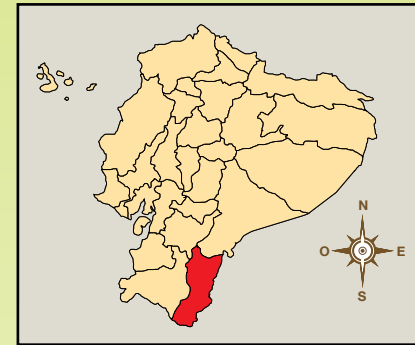
Comparte con la provincia de Loja una de las áreas protegidas con mayor riqueza natural del país, el Parque Nacional Podocarpus, que contiene la única conífera nativa del Ecuador. Por su historia, cultura y recursos naturales, este parque es propicio para practicar deportes de aventura, observar aves, realizar investigación científica y visitar sitios arqueológicos.

En el aspecto productivo, destacan los cultivos de yuca, plátano, caña de azúcar, café y cacao, que son la base de una variedad de platos tradicionales que complacen los paladares más exigentes. La cascarilla es una de las especies vegetales de suprema importancia, puesto que su corteza ha sido utilizada por la medicina para combatir la malaria o paludismo.

Known as “The Lungs of Mother Earth”, this province is located in the southeast of the Ecuadorian Amazon. Its unique mountainous terrain, immeasurable biodiversity and tourist attractions such as its beautiful rivers, waterfalls and lakes, set this extraordinary land apart. The indigenous ethnic groups in the area have a rich cultural and archaeological legacy.

Zamora Chinchipe and Loja share one of the richest natural protected areas in the country, Podocarpus National Park, which is home to the only native conifer in Ecuador. Thanks to its history, culture and natural resources, this park is ideal for adventure sports, bird watching, scientific research and visiting archaeological sites.

On the production side, crops include cassava, plantain, sugarcane, coffee and cacao, which are the basis of a number of traditional dishes that will delight even the most discerning palate. The *cascarilla* is one of the most important plant species, since its bark has been used in medicine to combat malaria.



Corroncho

El “corroncho”, las ancas de rana y la tilapia son elementos gastronómicos especiales. El corroncho (*Chaetostoma brevis*, *Chaetostoma microps* y *Cordylancistrus platycephalus*) es un pez pequeño de río de unos 10 cm de largo, con un caparazón duro, escamoso y áspero. Su carne blanca es de sabor exquisito. Se lo prepara asado, a la parrilla y en hojas de bijao. Esta última preparación es conocida como “maito de corroncho”. El caldo de corroncho es una exquisita especialidad de la gastronomía amazónica.

Este pescado tiene un alto valor nutritivo por su contenido de proteínas, calcio, hierro y gran cantidad de fósforo. Tiene un bajo contenido de grasa y ausencia de carbohidratos. El consumo continuo de su carne es beneficioso para la salud por sus propiedades vasodilatadoras y reductoras de los niveles sanguíneos de triglicéridos. Previene la arterioesclerosis y evita que el colesterol se adhiera a las paredes de las arterias, mejora la capacidad intelectual y tiene efectos positivos en la recuperación de la memoria.



The Corroncho Fish

The corroncho fish, frogs' legs and tilapia are special gastronomic elements. The corroncho fish (*Chaetostoma brevis*, *Chaetostoma microps* y *Cordylancistrus platycephalus*) is a small river fish, approximately 10 cm long, with a tough, scaly and rough skin. Its white meat has an exquisite flavour. It can be roasted, grilled or cooked in banana leaves. The latter is known as a *maito de corroncho*. Corroncho fish broth is a delicious speciality of Amazonian cuisine.

This fish is very nutritious thanks to its high content of protein, calcium, iron and phosphorous. It is low in fat and has no carbohydrate. Eating corroncho fish is good for one's health, due to its vasodilating properties and the fact that it reduces triglycerides in the blood. It prevents arteriosclerosis and stops cholesterol from adhering to artery walls. It also improves intellectual capacity and has positive results on memory recovery.



Ayampaco

Fish and cassava wrapped in *bijao* leaves

u.s.	Ingredientes	Procedimiento
1 1/3 tz	Yuca pelada y cortada en cubos	<ul style="list-style-type: none">• Cocine la yuca con el agua y la sal, cuando la yuca esté suave, aplástela• Sazone los filetes de pescado.• Lave y seque las hojas de <i>bijao</i>, úntelas con mantequilla.• En cada hoja ponga un poco de masa de yuca, aplánela hasta obtener las mismas dimensiones que el filete de pescado.• Coloque el filete encima de la yuca.• Ponga el ají, el ajo y el pimiento encima del filete para decorarlo.• Cierre la hoja y cocine al vapor por 30 minutos.
2 tz	Agua	
1/2 cda	Sal	
1 lb	Filete de pescado de río	
1/3 cda	Ají picado fino	
6	Hoja de <i>bijao</i>	
1 cda	Mantequilla	
2 cdas	Pimiento picado fino	
1/2 cda	Ajo machacado	

Porciones: 4

u.s.	Ingredients	Preparation
1 1/3 cups	Peeled cassava, diced	<ul style="list-style-type: none">• Boil the cassava in salted water, and then mash it when it is soft.• Season the fish.• Wash and dry the <i>bijao</i> leaves, then spread butter on them.• On each leaf place a little of the mashed cassava; spread it out so that it takes on the same dimensions as the fish.• Place a piece of fish on top of the cassava.• Add hot pepper, garlic and pepper.• Close the leaf and steam for 30 minutes.
2 cups	Water	
1/2 tsp	Salt	
1 lb	Filletted river fish	
1/2 tsp	Salt	
1/3 tsp	Hot pepper, finely chopped	
6	<i>Bijao</i> leaves	
1 tsp	Butter	
2 tbsp	Pepper, finely chopped	
1/2 tsp	Garlic, minced	

Servings: 4





Jugo de naranjilla

Naranjilla juice

u.s.	ingredientes	procedimiento
1 L	Agua	• Pele la naranjilla.
1 tz	Azúcar	• Licue el agua con la naranjilla y el azúcar.
6	Naranjilla	• Cierna y sirva.

Porciones: 5

u.s.	Ingredients	Preparation
1 litre	Water	• Peel the naranjillas.
1 cup	Sugar	• Liquidize them with the water and sugar.
6	<i>Naranjillas</i>	• Sieve and serve.

Servings: 5





Provincialización de Zamora Chinchipe

Zamora Chinchipe Provincialization

Esta provincia es conocida como “La Cuna de la Interculturalidad”, cuya fiesta de provincialización, organizada por el Gobierno Provincial, se celebra el 10 de noviembre. En ella participan instituciones públicas y privadas, estudiantes y ciudadanía en general realizando diferentes actividades como la elección y coronación de las “Reinas de Interculturalidad”, en la que se hace referencia a la diversidad de etnias (Mestiza, Shuar, Saraguro, Afroecuatoriana y Puruhá), el rally automovilístico, la feria agropecuaria, exposiciones de gastronomía, entre otras. En la “Noche juvenil” se proyectan juegos de luces y eventos tradicionales como la vaca loca y la quema de castillos. La fiesta culmina con el desfile cívico, militar y estudiantil.

This province is known as “The Cradle of Interculturalism”, and its provincialization festival, organized by the provincial government, is celebrated on 10 November. It involves public and private institutions, as well as students and the general public, taking part in different activities such as the crowning of the Queens of Interculturalism, which refers to the diversity of ethnicities (Mestiza, Shuar, Saraguro, Afro-Ecuadorian and Puruhá), the car rally, the agricultural fair and the gastronomic exhibitions, among others. On Youth Night, there are light shows and traditional events such as the *vaca loca* [mad cow] and the burning of castles. The festival culminates in a civilian, military and student procession.



Comunidad de Migrantes

Platos más consumidos

En España, el plato estrella es el hornado que se encuentra en el menú de la mayoría de los restaurantes. Por otro lado, se solicitan mucho los llapingachos, banderas, ceviches y locros.

La comunidad ecuatoriana residente en Italia, fiel a su tradición culinaria, mantiene entre sus gustos y preferencias los ceviches, el caldo de bolas, la fritada, la guatita, el arroz con menestra y carne asada, el arroz con puré y carne apanada, el hornado, el churrasco, el seco de carne y el seco de gallina.

En Estados Unidos, los platos más comunes son el hornado, el cuy y el encebollado de pescado. En popularidad le siguen platos como: la guatita, el caldo de manguera, el caldo de patas, el caldo de bolas, el llapingacho y la tripa mishqui. Estos platos se encuentran en los restaurantes y en los carritos de venta de comida.

Festividades

El salir de la tierra no ha impedido que los ecuatorianos continúen sus prácticas culturales, sobre todo en lo que se refiere a la religión. Tanto en Italia como España, el culto a las Vírgenes del Quinche y del Cisne tiene una amplia acogida entre el colectivo de ecuatorianos. De hecho, en la ciudad de Madrid, la “Churona” tiene su casa en la parroquia de San Lorenzo de Lavapiés.

El Primer Grito de Independencia ha sido convertido en la fecha para celebrar la “ecuatorianidad”, por su coincidencia con el verano en este hemisferio. También se celebran fiestas religiosas como la Semana Santa y Navidad.

La comida nacional se encuentra en todos los festivales artísticos y musicales que se realizan en las ciudades de Nueva York, Nueva Jersey y Connecticut. La temporada del ardiente verano es ideal, para que los compatriotas asistan masivamente a estos eventos gratuitos y al aire libre, donde aprovechan para consumir estos platos típicos.



Ecuadorian Migrants

Most consumed dishes

In Spain, the star dish is roast pork, which can be found on the menu in most restaurants. On the other hand, *llapingachos* [potato patties with cheese], ceviche and *locro* [potato soup] are often requested.

The Ecuadorian community residing in Italy, faithful to its culinary tradition, prefers ceviche, *caldo de bolas* [green plantain dumpling soup], fried pork, *churrasco* [steak with a fried egg on top], *seco de carne* [beef stew] and *seco de gallina* [chicken stew].

In the USA, the most common dishes are roast pork, guinea pig and fish stew. The following dishes are also popular: *guatita* [beef tripe stew], *caldo de manguera* [pork tripe soup], *caldo de patas* [cow hoof soup], *caldo de bolas* [a traditional soup], *llapingachos* [potato patties with cheese] and *tripa mishqui* [beef tripe]. These dishes can be found in restaurants and on food carts.

Festivals

Leaving the country has not prevented Ecuadorians from continuing their cultural practices, especially with regard to religion. In Italy and Spain, the worship of the Virgins of El Quinche and El Cisne is widespread among Ecuadorians. In fact, in Madrid the “*Churona*” lives in the parish of San Lorenzo de Lavapiés.

The First Cry of Independence has become the date to celebrate “Ecuadorianism”, due to the fact that it coincides with summer in the northern hemisphere. Religious festivals such as Holy Week and Christmas are also celebrated.

Ecuadorian food is found in every art and musical festival in the cities of New York, New Jersey and Connecticut. The hot summer months are ideal for compatriots to attend these free outdoor events, where they can partake of their traditional food.





Créditos

Ecuador Culinario *Saberes y sabores*

Ministerio de Turismo del Ecuador

El Telégrafo E7-58 entre
El Tiempo y Av. de los Shyris
Edif. Perseus
Telfs.: (593) 3999333
Quito - Ecuador
www.turismo.gob.ec
www.ecuador.travel

Con colaboración especial de:
Ministerio Coordinador de Patrimonio
Asociación de Chefs del Ecuador
Academia Culinaria del Ecuador

ISBN 978-9942-926-00-5

Diseño y Diagramación
José Luis Tutachá

Impresión
AI DIGITAL
2012

Agradecimientos

El Ministerio de Turismo del Ecuador agradece a las instituciones públicas y privadas que participaron en la ejecución de este proyecto cuya finalidad es promocionar el turismo culinario consciente en nuestras fiestas y tradiciones, que son parte de nuestro patrimonio cultural.

Comité culinario:

Ministerio de Turismo del Ecuador
Ministerio Coordinador de Patrimonio
Asociación de Chefs del Ecuador
Academia Culinaria del Ecuador

ESPECIALISTAS:

Ají.

Dr. Julio Pazos Barrera
Miembro Correspondiente de la Academia Ecuatoriana de la Lengua

Envueltos

Chef André Obiol

Huecas

María Teresa Noboa
Directora de El Fogón publicidad gastronómica

Ceviche

Lcdo. Gino Luzi
Presidente de la Asociación Hotelera del Guayas

Sopas

Ing. Mauricio Armendáris
Director Nacional Academia Culinaria del Ecuador

Ecuador y su agroecología

Chef Esteban Tapia
Convivium Amawta Kawsay - Slow Food
COPISA - Comisión Consumo (Campaña de Consumo Responsable ¡Que Rico es Comer Sano y de mi Tierra!

Productos ecuatorianos

Universidad Técnica de Ambato
Ing. Msc. Jorge Fabara

Validaciones

Azuay

Universidad Estatal de Cuenca
Marlene Jaramillo

Bolívar

Culinary Art's School Escuela De Gastronomía
Chef Juan Fernández

Cañar

Instituto Superior San Isidro
Chef Analía Cordero

Carchi

Universidad Regional Autónoma de Los Andes
Chef Diego Terán

Chimborazo

Escuela Superior Politécnica De Chimborazo
Msc. Luis Carrión

Cotopaxi

Escuela Superior Politécnica del Ejército
Chef Jorge Salas

El Oro

Centro Educativo Gastronómico (Escuela De Gastronomía)
Chef Marcia Mora

Esmeraldas

Universidad Luis Vargas Torres
Lcda. Annely Oyarvide

Galápagos

Il Giardino (Restaurante)
Chef Ruth Herrera

Guayaquil

Universidad Espíritu Santo
Chef Francisco Vintimilla

Imbabura

Instituto Tecnológico Superior José Chiriboga Grijalva
Chef Hugo Benalcázar

Loja

Universidad Técnica Particular de Loja
Clara Gonzaga

Los Ríos

Universidad Regional Autónoma de Los Andes
Chef Mario Cartagena

Manabí

Escuela Gastronómica De Manabí
Chef Fernanda Buzetta

Morona Santiago

La Dolce Vita (Escuela de Gastronomía)
Chef Myriam Jurado

Napo

Restaurante Ábaco
Chef Juan José Aniceto

Orellana

Universidad Técnica Equinoccial
Chef Alfredo Salazar

Pastaza

ITHI Tecnológico Internacional de Hotelería y Turismo
Ing. María Dolores Quintana

Pichincha

Universidad San Francisco de Quito
Msc Mauricio Cepeda

Santa Elena

Asociación de Chefs Santa Elena
Chef Klever Flores

Santo Domingo de Los Tsáchilas

Universidad Regional Autónoma de Los Andes
Chef Jaime Gonzales

Sucumbíos

Le Magnifique Escuela de cocina
Chef Josefina Nalivos

Tungurahua

L'escoffier Escuela de cocina
Chef Gerardo León

Referencias:

[1] <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=700&Let=>

Material Fotográfico:

Ministerio de Turismo
Asociación de Chefs del Ecuador
Academia Culinaria del Ecuador
Consejo Provincial de la Provincia de Santa Elena
Foto pág. 102 “Fiesta de Canchimalero en honor a San Martín de Porres”, cortesía del Ministerio Coordinador de Patrimonio.
Foto pág. 236 “el Pilche, Sucumbíos”, Manuel Avilés.
Foto pág. 166 “Lagunas de Atillo, Parque Nacional Sangay”, Dirección Nacional de Biodiversidad, Ministerio de Ambiente del Ecuador.

Traducción:

Clare St. Lawrence
Lisanne Newport

Bibliografía

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, Sistema de Información para la Gestión del Patrimonio Cultural – ABACO.

Fichas de registro del Patrimonio Cultural Inmaterial. Quito 2012. Acceso www.inpc.gob.ec agosto, 2012.

Pereira Valarezo, José *“La Fiesta popular tradicional del Ecuador”*
Sistema ABACO (INPC).

Instituto Iberoamericano de Patrimonio Natural y Cultural (IPANC) <http://www.ipanc.org/servicios/calendarioEventos/contenidos.php?id=43&identificaArticulo=372&mes=&anio=>

Secretaría Nacional del Migrante, Dirección de Derechos Culturales.



ecuador

ama la vida

www.ecuador.travel