

El **Placer** de la Rica y Sana **Comida de Manabí**



FUEGOS

Comida para elCambio



EL PLACER DE LA RICA Y SANA
COMIDA DE MANABÍ

Manabí, 2018



www.fuegos.ec

Dirección editorial: Michelle O. Fried

Diseño: HAPICORPORATE, Ana María Jaramillo

Fotógrafo principal: César José Herrera

Se permite la utilización, difusión y reproducción total o parcial de el material gráfico, ilustraciones y temas de este documento.

Contenido

▪ Introducción.....	3
▪ Agradecimiento.....	4
▪ De la editora.....	5
▪ La sabiduría de nuestros antepasados.....	6
▪ Como comer en forma saludable.....	7
▪ Recetas.....	8
▪ Índices.....	30



San Vicente-Manabí-Ecuador

Introducción

El placer de la rica y sana comida de Manabí

Manabí posee raíces históricas muy profundas y una de las identidades territoriales más fuertes del Ecuador.

La provincia tiene una amplia diversidad cultural y ecológica que han permitido la existencia de una rica tradición gastronómica basada en una gran variedad de productos locales y sanos.

La riqueza cultural, de recursos naturales y de tradición gastronómica que posee Manabí conviven con altos niveles de empobrecimiento: Más de la mitad de los manabitas viven bajo la línea de pobreza y existen casi 25,000 niños y niñas que padecen de malnutrición crónica y 61.4% de la población adulta se encuentra con sobrepeso o obesidad.

El desafío, por tanto, es promover procesos que permitan enfrentar estos problemas a través del rescate, revalorización e innovación de su gastronomía y, al liberar la fuerza creadora de la gente, incrementar los niveles de bienestar y ofrecer oportunidades para todos.

La Fundación FUEGOS, en alianza con ASOGASMA, Four Worlds Coffee y Slow Food Amawta Kawsay, desarrollaron este recetario con el objetivo de revalorizar la comida hecha en casa y mejorar la economía de las familias manabitas así como también con su calidad de vida de las personas y la de sus comunidades.

Las recetas incluidas en este documento presentan información sobre el valor nutritivo

de los productos locales utilizados para contribuir así al mejoramiento de la salud de los manabitas. De esta forma buscamos promover el consumo de productos del campo manabita como el zapallo y el maíz amarillo cuya demanda se ha ido perdiendo debido al ingreso de alimentos procesados a la dieta de la población.

Adicionalmente, varias de los platos que se incluyen aquí fueron preparados en cocinas comunitarias con mujeres y hombres de cinco comunidades del norte de Manabí: Cojimías, Pedernales, Salinas, San Isidro, y San Vicente. Pese a la diversidad de edades, niveles educativos y anhelos sobre el futuro, a todos, sin embargo, les une la comida como fuente de identidad, de sabores, de salud y de oportunidades.

Y es que como decimos en FUEGOS “la comida es todo”. La comida fortalece las tradiciones y la identidad, empodera a las mujeres, contribuye con la conservación ambiental, mejora la salud, genera oportunidades económicas y fortalece la capacidad de reunirnos alrededor de la cocina y los alimentos.

Confiamos que descubrirán los placeres que se encuentran en estas recetas y les invitamos a trabajar juntos para hacer de la comida el motor de la transformación de Manabí. Buen provecho!

Orazio Bellettini Cedeño





San Isidro, Manabí, Ecuador

Agradecimientos



A las mujeres y los hombres de las comunidades de Cojimíes, Pedernales, Salinas, San Isidro y San Vicente por su creatividad y disposición a compartir su sabiduría culinaria.

A los GADS de Jama, Pedernales y San Vicente por su colaboración en la organización de los talleres de cocina, nutrición y consumo responsable.

A Unión de Organizaciones Campesinas de San Isidro - UOCASI por agrupar a productores y productoras de alimentos, todos unidos por un consumo responsable desde la agroecología.

A las personas claves en la preparación de los talleres en las comunidades y a la redacción de las recetas: Cecilia Cárdenas, Jennifer Loor, Millinton Martínez, Libertad Regalado y Fanny Vergara.

A César José Herrera por captar en sus fotografías la belleza de los alimentos de la mejor cultura de arte culinario del mundo. A Martín Dickler por captar la belleza de la gente con quien se cocinó este recetario, y a las siguientes personas por su contribución fotográfica: Rosana Daandels (p. 13, 22), Four Worlds Coffee (p. 28, 29), Patricio Falconí (p. 4) Amla Sanghvi (p. 21), Miguel Angel Solorzano (p. 4), Fanny Vergara (p. 19, 21).

A los y las integrantes de Asociación Gastronómica de Manabí - ASOGASMA por su trayectoria, visión y trabajo constante en el territorio: Luis Andrade, César José Herrera, Libertad Regalado y Fanny Vergara.

A Orazio Bellettini, Martín Dickler y Michelle O. Fried, fundadores de la Fundación para los Emprendimientos Gastronómicos y las Oportunidades Sostenibles – FUEGOS por su inspiración y dedicación a promover un trabajo participativo, coordinado y sostenible en Manabí.

Y un agradecimiento especial para Sandra Fried O. por su generosidad.



Salinas, Manabí, Ecuador

De la editora

Nací en los Estados Unidos, pero mi residencia en Ecuador por más de 46 años, me hace sentir una ecuatoriana apasionada de la comida y los ingredientes auténticos, y les cuento que la comida de Manabí siempre me atraía e intrigaba. Realmente, tiene un toque especial de sabor y de texturas. Para mi paladar, es la comida más rica del mundo.

¡Y qué deliciosa oportunidad facilitar los talleres de cocina y además, editar este recetario! Gratificante experiencia aprender de las preparaciones y de la sabiduría de las y los cocineros manabitas.

Me sorprendió la diferencia entre la variedad de ingredientes utilizados para preparar deliciosa comida local, durante los talleres realizados en 5 comunidades del norte de Manabí, en comparación con los ingredientes usados para la alimentación diaria en las comunidades.

Con razón que el sobrepeso y la obesidad se han incrementado de forma alarmante

y en consecuencia, los gastos en la salud. He aquí una contradicción: gozar de ingredientes en abundancia, poseer una cultura culinaria exquisita, y tener una alimentación tan limitada.

En El Placer de la Rica, Sana Comida de Manabí mezclamos pasadas tradiciones culinarias con una pizca novedad, añadimos identidad y salteamos hábitos saludables. El resultado, una rica de comida, preparada con alimentos diversos y locales, que además de aportar a mejorar la vida de las y los campesinos, pescadores, recolectores, contribuimos a la sostenibilidad del planeta. Qué bueno cocinar y comer sanamente, utilizando los ingredientes de abuelas y abuelos. Nuestros paladares, nuestros cuerpos y la tierra nos van a agradecer si comemos con PLACER. ¡Buen provecho!

Michelle O. Fried
FUEGOS

Cocinera y nutricionista en salud pública con enfoque sostenible



La sabiduría de nuestros antepasados

¿Por qué será que nuestros antepasados eran más sanos que la gente de hoy?

Antiguamente la gente utilizaba más alimentos **frescos** y **variados**. Comían menos arroz y más yuca y granos de vaina que aportan fibra y alivian el estreñimiento.

Sus comidas eran **asadas, horneadas o cocidas**, casi nunca eran **fritas**. Las frituras están asociadas con sobrepeso y obesidad.

No compraban condimentos industrializados elaborados con conservantes y colorantes artificiales, tales como mostaza o salsa china. Utilizaban **alimentos e ingredientes naturales, frescos**, saludables y ricos para aliñar, como el achote hecho en casa; las cebollas, las hierbitas, el ajo, el

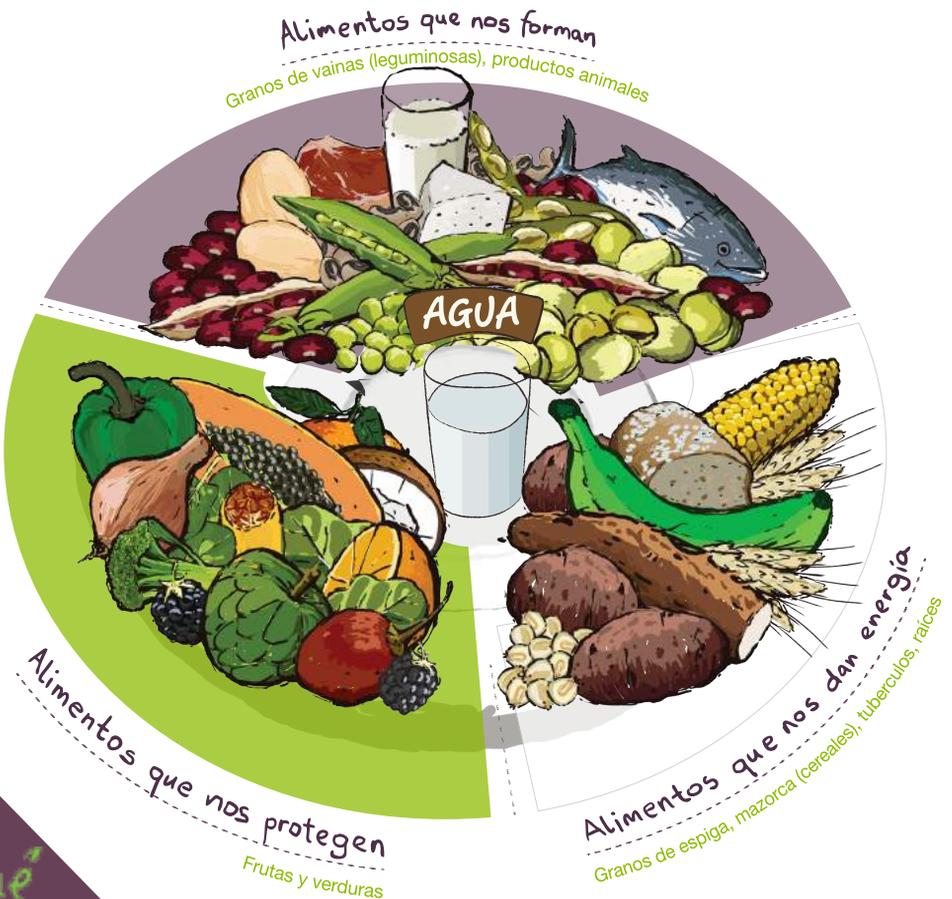
pimiento, el oreganito, el oreganón, cultivados en las eras, los patios o terrenos. Tenían la costumbre de echar al último la hierbita, en buenas cantidades, así evitaban que la cocción destruyera sus vitaminas.

En cambio, los alimentos procesados o pulidos resultan ser alimentos vacíos, sin fibra, vitaminas o minerales, que tienden a engordar y no nutren, por ejemplo, el arroz, la harina y azúcar blancas, que perjudican nuestra salud y afectan la calidad de vida.



Como comer en forma saludable

Seleccionemos alimentos de los tres grupos de colores cada vez que comemos.



¡Qué rico es!

▪ Sopas.....	9
▪ Menstras.....	12
▪ Ensaladas.....	15
▪ Platos fuertes.....	18
▪ Postres.....	22
▪ Ajíes.....	24
▪ Bebidas.....	27



Caldo Lambada con **Marisco y Coco**



Josefina García y sus compañeras en Cojimíes bautizaron con el nombre Lambada a esta sopa exótica, llena de pasión y a la vez sana por incluir muchas verduras locales.

- Hacer refrito con **cebollas, pimiento, ajo y achote.**
- Echar agua, **zapallo, yuca, choclo y pepino.**
- Echar **camarones con cabezas.**
- Sellar la sopa con zumo de **coco y chillangua**, también llamada **cilantro de pozo.**



Nota:

Con abundantes hierbitas al final, queda deliciosa y además aporta vitaminas y minerales adicionales. Por ser hojas de color verde proveen muchas vitaminas, más que otras verduras.



Caldo de Yuca ("Gallo o Pato Blanco")



Por ser blanco, este caldo no tiene la variación de colores que nos aporta tantas vitaminas para protegernos de las enfermedades. Pero, la yuca nos da la fibra tan necesaria para la buena digestión; la yuca nos ayuda a prevenir el estreñimiento.

- Hacer refrito con **cebollas, pimiento y ajo.**
- Echar agua y **yuca** en trozos pequeños.
- Echar **leche y queso** (y huevos/uno entero por persona, si es posible)
- Servir con muchas hierbitas.



Nota:

Siempre apreciamos la yuca más que la papa porque la papa está cultivada con harto agro-tóxico y además, no se cultiva en las tierras manabas.



Caldo Yajaira de Fréjol Verde y Más



Yajaira Salto en Salinas, San Vicente, preparó con bella sabiduría un caldo que une muchos de los alimentos locales, ricos y naturales.

- Hervir el **fréjol verde** con trozos pequeños de **cebolla, pimiento y ajo molido**.
- Echar **yuca** en trocitos y luego **zapallo, achocha, choclos y pepino**.
- Echar verde raspado.
- Al último echar trocitos de **plátano no tan maduro, queso y leche**.
- Para servir, echar un poco de achote y muchas **hierbitas**.



Nota:

La costumbre del caldo es muy sana porque aprovechamos de muchos alimentos. La variedad de alimentos es la regla de una buena nutrición.



Menestra de Haba Manaba



Ermi Intriago, en San Isidro, preparó una menestra del grano verde y suave; sacó la textura en forma tradicional con molinillo. Qué rico es lograr esa textura en las preparaciones; nunca quedan igual con licuadora.

- Cocinar el haba verde con poca agua solamente para cubrir y ajo picado. (Si desea, puede también cocinar con trozos de cebolla colorada, cebolla blanca y pimienta.)
- Una vez blanda, batir con molinillo.
- Volver a cocinar con queso en cubitos, leche y poca mantequilla de vaca.
- Servir con muchas hierbitas y gotas de limón, si desea.



Nota:

Con abundantes hierbitas al final, queda deliciosa y además aporta vitaminas y minerales adicionales. Por ser hojas de color verde proveen muchas vitaminas, más que otras verduras.



Menestra de Zapallo con Maní



Michelle O. Fried tuvo el gusto de probar la menestra de zapallo con maní por primera vez en Calceta y se quedó enamorada por la textura cremosa; mientras más maní se echa, más cremosa resulta. A ella le encantó comerla con yuca y camote asados, para evitar servirse con arroz, que engorda y hace daño a la digestión cuando se consume enormes cantidades.

- Hervir el **zapallo** con las dos **cebollas, pimiento y ajo**.
- Tirar **maní molido**.
- Batir con molinillo.
- Servir con muchas **hierbitas**.



Nota:

El zapallo es tal vez la verdura con más valor nutritivo que existe en Manabí. Está lleno de Vitamina A que ayuda a la belleza: pelo brillante, piel lozana, ojos que brillan.



Arroz Froilán



Alexi Saltos, un compañero del ASOPROCOSAL en Salinas, recinto de San Vicente, nos preparó un arroz algo sano, por no tener grasa y por tener zanahoria.

- Echar el arroz, lavado dos veces, en agua hirviendo con sal.
- Echar jugo de 1 limón y reventar.
- Tirar zanahoria rallada encima y cocinar, tapada la olla, hasta que esté.



Nota 1:

Sale un arroz aún más sano cuando le echamos un grano tierno. Hervir el grano y en la misma agua, cocinar el arroz.

Nota 2:

Aún cuando tenemos aceite, podemos hacer este arroz más sano.



Ensalada sorpresa con Camarones y Achocha



Fanny Vergara, de Tosagua, inventó una ensalada exquisita con un toque secreto.

- Pasar las achochas por agua hirviendo.
- Cortarlas en tiritas.
- Pelar los camarones y pasarlos por agua hirviendo.
- Sancochar largo las cabezas del camarón con poca sal y una rama de ruda.
- Colar y volver a cocinar los jugos de las cabezas con 1 cucharadita de cacao puro (que viene en bolita) hasta que espese algo la salsa.
- Mezclar la achocha y camarón con la salsa.



Nota:

Fanny nos cuenta que si sancochamos los camarones más minutos de los necesarios, se quedarán cauchosos.



Ensalada de Fréjol Varero Tierno



Una compañera de ASOPROCOMSAL en Salinas, recinto de San Vicente, nos enseña la costumbre muy rica de echar muchas hierbitas y hojas verdes a los caldos y a las ensaladas. Para cuidar la salud de su papá, toda la familia ha cambiado su alimentación, cultivan y comen los ricos productos de su huerto y era, con agro-tóxicos.

- Hervir el fréjol tierno y huevos.
- Mezclar el curtido de **tomate, pepino y cebolla colorada** pasada por limón.
- Echar bastantes **hierbitas y hojas verdes tiernas (de yuca, de camote)** picadas muy fina.

Nota:

Las hojas que sembramos sin químicos/agro-tóxicos son sanas y nos protegen de las enfermedades.
Cuidado de usar hojas que han sido fumigadas.
Podemos gozar de hojas crudas tiernas de la yuca y del camote, tanto de la espinaca o de la acelga como de las hierbitas de la cebolla verde, cilantro de pozo, cilantro, ruda de castillo, albahaca, verdolaga.
Variando los sabores de las ensaladas nuestros paladares lo agradecerán.



Ensalada de Papaya Tierna



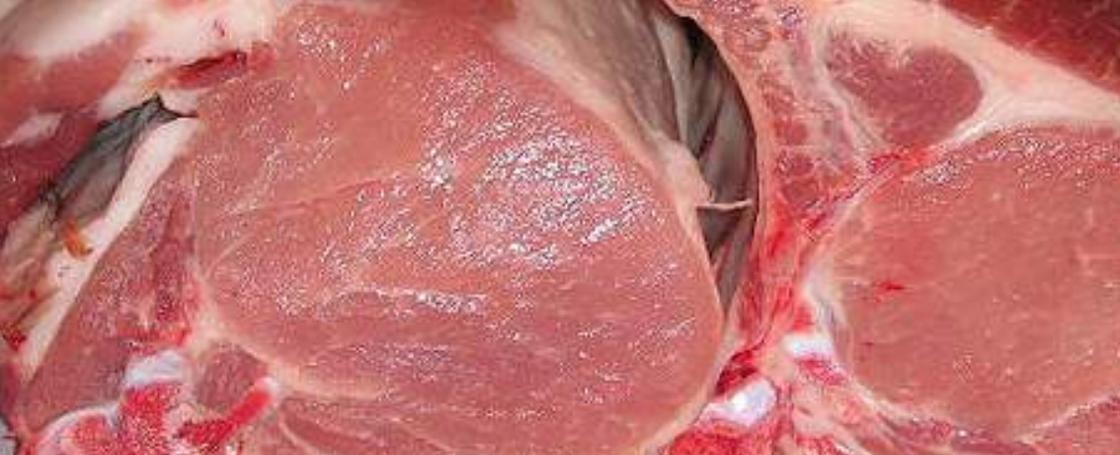
Virginia López en San Isidro dice que para ella “mejores son las ensaladas”, aún cuando otros creen que no tienen nada que comer si no tienen carne o pescado. La papaya nos aporta muchísimas vitaminas que no hay en la carne ni en el pescado.

- Hacer el refrito con las **cebollas, pimiento, tomate y ajo.**
- Cocinar la **papaya** en trozos grandes; cuando esté blanda, picarla en cuadritos.
- Echar la papaya, poca **leche y queso** al refrito.
- Cocinar pocos minutos.
- Al final echar muchas **hierbitas.**



Nota:

Se puede hacer la misma ensalada variando con otras verduras; como pepino o cidrayota o achocha o zapallo.



Carne a la Antigua



Carlita Cuadros en San Isidro, nos cuenta que "el vinagre mata las bacterias" y aquí la carne está tratada con el vinagre casero y sale riquísima. Todos los aliños que se usa son naturales.

- Cortar la carne en trozos y adobarla en **vinagre de guineo o maduro** durante 20 minutos o más.
- Botar el líquido; echar **sal, poco comino puro tostado y molido, ajo molido y cebolla colorada**.
- Cocinar a fuego lento.
- Al final, echar un poco más de **cebolla colorada** y bastantes **hierbitas**.
- Debe quedar algo jugosa.



Nota:

Que bueno que "carne" en Manabí casi siempre quiere decir carne de chancho, porque por ser un animal más pequeño que el ganado, produce mucho menos daño al ambiente, menos gases invernaderos.



La Tonga Criolla



Muchas tongas para la venta no son nada auténticas – montones de arroz que ni era parte de la alimentación del Manabí de antes. Aquí, rescatando las tradiciones, hay una tonga de la tierra manaba con maíz amarillo, yuca y camote. Así sale deliciosa y se conserva la cultura culinaria y la identidad manaba. ¡Se espera que nadie se atreva a prepararla con Maizabrosa!

- Cocinar una **gallina** o un **pato** con las **cebollas, ajo y pimienta**.
- Hacer la sopa/menestra de **maíz amarillo** más espesa que lo normal de un caldo.
- Aparte cocinar **plátanos maduros** (con la cáscara) y **camote**.
- Cocinar la **yuca** en la salsa/gordo de **maní**.
- Armar las tongas en **hojas de plátano** o **bijao**.



Nota 1:

De igual manera, se hace con menestra de plátano verde.

Nota 2:

Con Pato, aliñarlo con jugo de limón y bastante vinagre de guineo o maduro un par de horas antes de cocinarlo.



Hornado de Pinchagua



Se puede hacer muchas variaciones de hornado: de guata, de chanco, con pato, de gallina, algunos con maní molido, otros no.

- Picar la pinchagua, aliñar con **limón, ajo molido y sal**.
- Hacer refrito con cebollas, pimiento, ajo, tomate, hierbas (**oreganón grande, oreganito, albahaca**) y **achote** en una olla con tapa.
- En una olla con tapa echar **yuca, camote, repollo y plátano maduro**.
- Cubrir con agua y hornear durante muchas horas a la temperatura más baja que sea posible.



Nota:

Las espinas de la pinchagua desaparecen con la cocción, pero su calcio no. Esas espinas desaparecidas siguen aportándonos calcio.



Estofado de Pollo Criollo con Yuca



Los participantes en los talleres de comida rica y sana prefieren los sabores naturales que vienen de productos frescos y caseros. El pollo o gallina, no quieren condimentarlos con mostaza ni salsa china que son sabores industrializados; prefieren hacer aliño y refrito y gozar de los reales sabores de Manabí.

- Hacer aliño con **cebollas, ajo, pimiento, hierbas (oreganón grande, oreganito, albahaca)** y sal.
- Aliñar las presas del **pollo** y dejar pasar por lo menos media hora.
- Hacer refrito con cebollas, pimiento, ajo, **un poco comino y achote.**
- Colocar las presas de pollo en el refrito y revolver hasta que tome color.
- Echar agua y cocinar un poco.
- Echar bastante **yuca** en trozos y **tomates** (si desean) y seguir cocinando.
- Echar muchas **hierbitas.**



Nota:

Cuidado con el pollo de fábrica, en su alimentación se añade antibióticos.



Flan de Girón o Zapallo



Lorena Zambrano, en Pedernales, puso un secreto en este flan - un chorrito de licor -. Con caña manabita queda delicioso.

- Hacer dos tazas de puré de **zapallo**, asado o cocido al vapor.
- Licuar el puré con 1 taza de **leche**, 3 **huevos**, $\frac{1}{2}$ taza de **panela** y 1 cucharadita de **vainilla**.
- Echar en un molde y hornear hasta que esté sólido.



Nota:

El flan normal requiere baño maría, pero con el zapallo, el baño maría no es necesario.

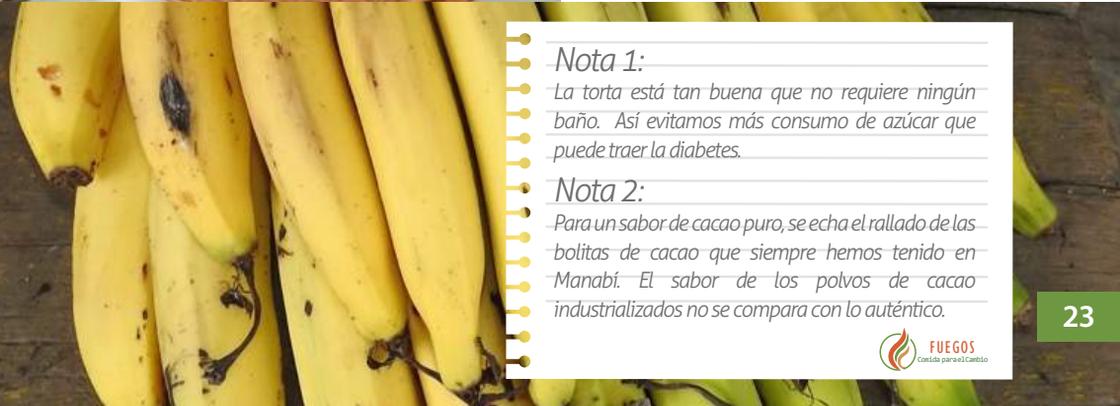


Torta de Cacao con Almidón de Yuca



La nutricionista/cocinera Michelle O. Fried, nos ofrece su invento utilizando los productos locales de Manabí en una torta muy fácil de preparar. Nunca falla.

- Batir 1/2 taza de aceite y 1½ tazas de panela raspada. Luego echar 2 huevos y seguir batiendo.
- Mezclar 1¼ tazas de almidón, 1 taza de cacao rallado, 1/2 cucharadita de polvo de hornear y una pizca de sal. (Son los ingredientes secos.)
- Aparte, mezclar 1 taza de banano/guineo aplastado y 1/2 taza de leche o agua. (Son los ingredientes líquidos.)
- Al batido de la panela echar parte de los ingredientes secos y una vez incorporados poner una parte de los ingredientes líquidos. Repetir hasta terminar los ingredientes.
- Hornear a una temperatura moderada durante más o menos 50 minutos.



Nota 1:

La torta está tan buena que no requiere ningún baño. Así evitamos más consumo de azúcar que puede traer la diabetes.

Nota 2:

Para un sabor de cacao puro, se echa el rallado de las bolitas de cacao que siempre hemos tenido en Manabí. El sabor de los polvos de cacao industrializados no se compara con lo auténtico.



Ají Manaba *Base*



Sin duda, el ají que se prepara en Manabí es uno de los más interesante que se disfrutan en el Ecuador. Vilma Vélez de UOCASI en San Isidro, hace muchas variaciones. Aquí nos da una receta base; queda bien con todo tipo de ají: ratón, cacique, tabasco, habanero, jalapeño.

- Picar muchos tipos de **cebolla: colorada, blanca, cebolla verde.**
- Llenar un frasco de vidrio con las cebollas y muchos ajíes enteros.
- Verter una vinagreta de mitad **jugo de limón** y mitad **vinagre de guineo (o maduro)** y sal.



Nota 1:

La costumbre moderna de echar mostaza industrial al aji tradicional, tapa los sabores de los ingredientes puros de la comida y desvía el paladar, por eso en el aji manaba no aconsejamos poner mostaza.

Nota para turistas:

muchos turistas prefieren comida picante y nuestro aji manaba les fascina.



AjÍ Manaba *con* Verduras



Encontramos que no es la costumbre moderna comer verduras en Manabí, a pesar de que tienen fibra que nos ayuda a no estar estreñidos. También nos protegen de las enfermedades.

- A la receta del ají base echar muchas verduras picadas o ralladas: zanahoria, remolacha, repollo, fréjol tierno, coliflor, brócoli
- Echar hierbitas.



Nota 1:

el proceso de fermentación produce unas bacterias muy buenas y positivas para la digestión.

Nota 2:

si quieres servir el ají al momento, se puede echar dos ajíes machucados.

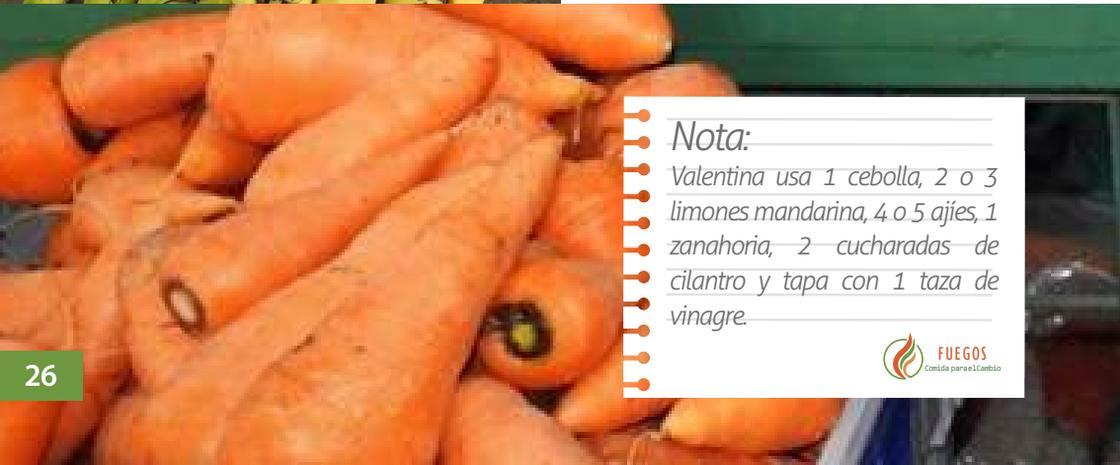


Ají Extraordinario *de Valentina*



Que generosa que Valentina Álvarez comparte la receta para su versión del Ají que deleite a tantos paladares por su frescura. Por supuesto se le echa el vinagre casero de guineo o maduro y ningún vinagre industrial.

- Encurtir **cebolla colorada** picada en cubitos muy finos con jugo de **limón mandarina** y sal.
- Hacer puré de **ajíes de ratón**, **uñas de gato** o **cacique** con las semillas.
- Echar el puré de los ajíes y la **zanahoria** rallada muy fino y tapan con vinagre de guineo o maduro.
- Para servir, echar cilantro picada.



Nota:

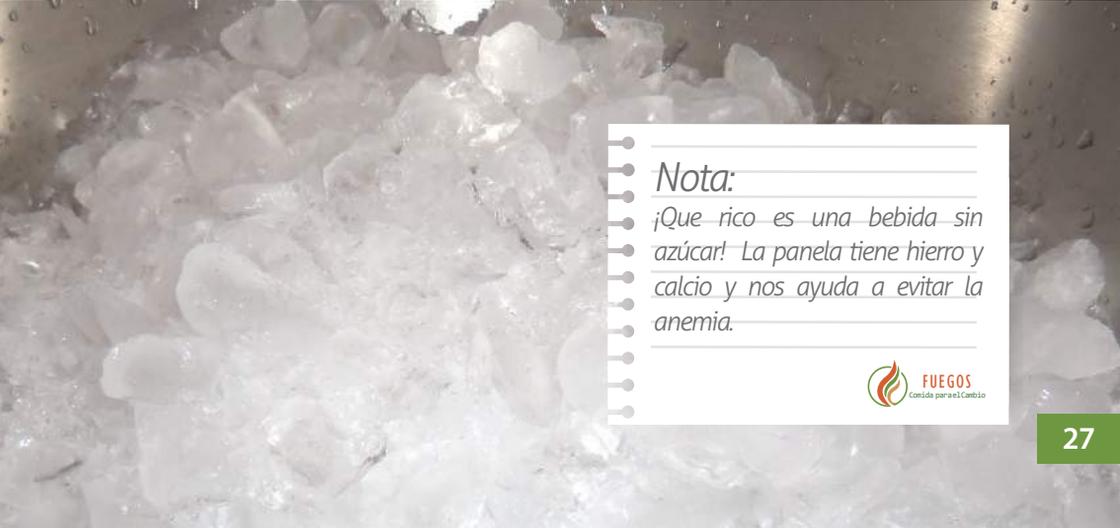
Valentina usa 1 cebolla, 2 o 3 limones mandarina, 4 o 5 ajíes, 1 zanahoria, 2 cucharadas de cilantro y tapa con 1 taza de vinagre.



Jugo de Vinagre



- Mezclar más o menos 1 cucharada de vinagre de guineo (o maduro) y 1 cucharadita de panela raspada en un vaso.
- Llenar el vaso con agua.
- Echar hielo picado.



Nota:

¡Que rico es una bebida sin azúcar! La panela tiene hierro y calcio y nos ayuda a evitar la anemia.



Paso 1

Café de Chuspa



- Colocar la chuspa sobre una jarra.
- Moler los granos ya tostados de **café manaba** medio fino (mejor molerlo en el momento de la preparación para guardar el sabor).
- Pasar **agua** hirviendo por la chuspa, para limpiarla. Luego botar el agua de limpieza.
- Colocar 4 cucharadas al ras del café recién molido en la chuspa ya lavada y nivelarlo.
- Hervir 2 ½ tazas del agua pura y fresca y dejar que se enfríe un poco. El agua demasiado caliente quema el café (en la Sierra, no es necesario enfriarla mucho porque la altura hace que se enfríe más rápidamente).

Paso 2



Paso 3



Paso 4

- Verter un poquito de agua sobre el café, en círculos, sólo para humedecer la superficie. Esperar medio minuto.
- Verter el resto del agua en círculos, durante medio minuto. Esperar 3 minutos.
- Sirva un café de excelente sabor.
- Salen dos tazas de café.

Achocha	
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Ensalada sorpresa	15
Aji	
▪ Aji manaba base	24
▪ Aji manaba con verduras	25
▪ Aji extraordinario	26
Aliños naturales, refrito (cebollas, ajo, pimienta, a veces tomate)	
▪ Caldo lambada	9
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Carne a la antigua	18
▪ Ensalada de papaya tierna	17
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ "Gallo o pato blanco"	10
▪ Hornado de pinchagua	20
▪ Menestra de zapallo con maní	13
▪ Salsas de ají	24, 25, 26
▪ Tonga criolla	19
Almidón de yuca	
▪ Torta de cacao	23
Arroz Froilán	14
Cacao puro	
▪ Ensalada sorpresa	15
▪ Torta de cacao	23
Café puro	28, 29
Camarón	
▪ Caldo lambada	9
▪ Ensalada sorpresa	15
Camote	
▪ Tonga criolla	19
▪ Hornado de pinchagua	20
Carne de chancho	
▪ Carne a la antigua	18
Choclo	
▪ Caldo lambada	9
▪ Caldo Yajaira	11
Coco	
▪ Caldo lambada	9
Flan de girón o zapallo	22
Fréjol varero	
▪ Ensalada de fréjol varero	16
Fréjol verde	
▪ Caldo Yajaira	11
Gallina	
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ Tonga criolla	19
Girón, flan de	22
Haba Manaba	
▪ Menestra de haba manaba	12
Hierbitas	
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Carne a la antigua	18
▪ Ensalada de fréjol varero	16
▪ Ensalada de papaya tierna	17
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ "Gallo o pato blanco"	10
▪ Hornado de pinchagua	20
▪ Menestra de zapallo con maní	13
▪ Salsas de ají	24, 25, 26
Huevos	
▪ Ensalada de fréjol varero	16
▪ Flan de girón o zapallo	22
▪ Torta de cacao	23
Jugo de vinagre	27
Maíz	
▪ Tonga criolla	19
Maní	
▪ Menestra de zapallo con maní	13
▪ Hornado de pinchagua	20
▪ Tonga criolla	19
Papaya tierna, ensalada de	17
Pato	
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ Tonga criolla	19
Panela	
▪ Flan de girón o zapallo	22
▪ Jugo de vinagre	27
▪ Torta de cacao	23
Pinchagua	
▪ Hornado de pinchagua	20
Plátano maduro	
▪ Hornado de pinchagua	20
▪ Tonga criolla	19
Pepino	
▪ Caldo lambada	9
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Ensalada de fréjol varero	16
Pollo criollo	
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ Tonga criolla	19
Queso	
▪ Caldo Yajaira	13
▪ Ensalada de papaya tierna	20
▪ "Gallo o pato blanco"	19
▪ Menestra de la haba manaba	12
Remolacha	
▪ Aji manaba con verduras	25
Repollo (col)	
▪ Aji manaba con verduras	25
▪ Hornado de pinchagua	20
Vinagre de guineo o maduro	
▪ Carne a la antigua	18
▪ Jugo de vinagre	27
▪ Salsas de ají	24, 25, 26
Vinagre de guineo o maduro	
▪ Carne a la antigua	18
▪ Jugo de vinagre	27
▪ Salsas de ají	24, 25, 26
Yuca	
▪ Caldo lambada	9
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Estofado de pollo criollo	21
▪ "Gallo o pato blanco"	10
▪ Hornado de pinchagua	20
▪ Tonga criolla	19
Zanahoria	
▪ Aji manaba con verduras	25
▪ Aji extraordinario	26
▪ Arroz Froilán	14
Zapallo	
▪ Caldo lambada	9
▪ Caldo Yajaira	11
▪ Flan de girón o zapallo	22
▪ Menestra de zapallo con maní	13

El **Placer** de la Rica y Sana **Comida de Manabí**

“Con este recetario descubriré la magia de la comida de Manabí: disfrutas de sus delicias, sintiendo a la vez lo saludable de sus sabores milenarios.”

LUCÍA ACURIO
EXPERTA EN EMPRENDIMIENTO SOCIAL, EN TECNOLOGÍAS Y EDUCACIÓN

“Este esfuerzo de FUEGOS es una muestra del compromiso con la población de Manabí, salvaguarda el patrimonio inmaterial, protege la biodiversidad y promueve la soberanía alimentaria de esta emblemática tierra ecuatoriana. Cada uno de los hogares, establecimientos gastronómicos y personas interesadas en la alimentación con identidad y territorio encontrarán no solo una forma de alimentarse con salud, también es un encuentro con los productos agroecológicos del campo manaba que requiere enfocar su alimentación con productos buenos, limpios, justos, diversos y para todos.”

ESTEBAN TAPIA
CHEF Y PROFESOR USFQ, CONSEJERO SLOW FOOD REGIÓN

“Recuperar parte de nuestras tradiciones culinarias, es apostar por mantener viva nuestra identidad y se vuelven cada vez más necesarias estas nutritivas y frescas comidas -- nacidas en nuestras tierras, realizadas con los productos que la madre naturaleza manabita nos regala- ante la invasión de la “comida chatarra” que tanto daño ocasiona a la salud de las nuevas generaciones, que se ven afectadas por la obesidad y la diabetes en forma muy temprana. Este recetario nos obliga a reencontrarnos con la comida que preparaban nuestras abuelas (con ciertas innovaciones) y que aún se mantiene en muchos lugares de la provincia, una comida rica en alimentos nutritivos como: zapallo, fréjoles, maíz, achogcha, yuca, plátano, ajo, cebollas, pimientos, ají, queso, leche, huevos, pescado, mariscos, carne de cerdo; de fácil elaboración y que enriquecerían cualquier mesa.”

LIBERTAD REGALADO
HISTORIADORA DE LA COMIDA MANABITA

