

Gastronomía Ecuador

La **gastronomía del Ecuador** es una variada forma de preparar comidas y bebidas hechas en dicho país, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el mismo. Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro **regiones naturales**—costa, sierra, oriente y **región insular o Galápagos**— con costumbres y tradiciones diferentes. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales. La cocina española está fuertemente influida a lo largo de su **historia** por los habitantes originarios de la zona, así como de pueblos que conquistaron su territorio (incas y españoles), además de muchas influencias extranjeras, principalmente de países vecinos de **Latinoamérica**

La comida ecuatoriana es también conocida (dentro del país) como “comida criolla” o “comida típica”, y es muy común ver entre sus platos al Churrasco que se sirve con una buena ración de arroz, acompañado de dos huevos fritos, se trata de un plato muy fuerte pues también se acompaña con papas fritas y ensalada de verduras. La influencia española logró que animales como el cuy fueran apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo.

Gastronomía Costeña

La gastronomía costeña es muy variada, se basa en pescado especialmente la corvina, la trucha y la **tilapia**. Los plátanos también hacen parte importante de la culinaria típica (verdes, maduros o guineos). Los platos costeños más importantes son: arroz con menestra y carne, encebollado de pescado, ceviche de pescado, bolón, muchines de yuca, patacón, sopa marinera, arroz marinero, arroz guayaco, corviche, bandera, encocado, sancocho de bagre, etc.



Gastronomía de la Sierra

La región tiene una variedad de platillos, principalmente elaborados con productos de la zona. Los platos típicos son:

-  **Azuay:** *Mote pata*, *cuy asado*, sopa de quinua, *mote pillo*.
-  **Bolívar:** Moloco o torta de papas, tortillas de maíz en tiesto, pan de los finados, el Sancocho, buñuelos, bolas de verde, el pájaro azul y los chigüiles.
-  **Cañar:** Sus platos son preparados a base de Maíz, las Humitas, los Tamales, tortillas de maíz. El *mote pillo* con queso es también muy conocido en esta provincia.
-  **Carchi:** Son tradicionales los preparados con papas, habas, choclos, carne de cerdo, de cuy y de gallina. Hay varios platos típicos, pero se destaca el llamado “horneado pastuso”, con tortillas de papa, habas y mellocos.
-  **Chimborazo:** Sus platos más comunes son: *Yahuarloco*, Hornado, Tortillas de Maíz, Tortas de papas, Fritada. Entre las bebidas alcohólicas están el Canelazo, Chicha con huevo.
-  **Cotopaxi:** Chugchucaras (está formado por Cuero de Cerdo reventado, Mote, empanadas, canguil, Plátanos maduros, choclos), chicha, allullas, helados de Salcedo, maqueños fritos, queso de hoja.
-  **Imbabura:** Las Carnes coloradas de Cotacachi, empanadas de morocho, choclos asados con queso, la chicha de jora en Cotacachi, la chicha del Yamor en Otavalo, la Fritada de Atuntaqui, hornado, fritada, arrope de mora y de uvilla, nogadas, pan de leche, helados de paila y sanmiguelito (coctel) en Ibarra.
-  **Loja:** Chivo al Huevo, repe blanco (preparado a base de Guineo Verde y Quesillo), tamales, chanfaina, gallina cuyada y la cecina.
-  **Pichincha:** entre sus platos típicos tienen el loco de papas, hornado de Sangolquí, cuy asado y papas con sangre, la fritada, morocho, la chicha de maíz, yaguarloco y el menudo, entre otros.
-  **Tungurahua:** Las tortillas con chorizo, pan de Ambato, pan de Pinllo, gallina de Pinllo, empanadas de viento de Atocha, melcochas de Baños, jugo de caña y sánduches (bebidas de Baños).