

# UCHU, HISTORIAS DEL AJÍ

Esteban Tapia Merino, Emilio Dalmau Moreira,  
Diego F. Cisneros-Heredia, Omar Arregui Gallegos  
y Johann Jadán Altamirano





# *UCHU*, HISTORIAS DEL AJÍ

Esteban Tapia Merino, Emilio Dalmau Moreira,  
Diego F. Cisneros-Heredia, Omar Arregui Gallegos  
y Johann Jadán Altamirano



# *UCHU, HISTORIAS DEL AJÍ*

Esteban Tapia Merino, Emilio Dalmau Moreira,  
Diego F. Cisneros-Heredia, Omar Arregui Gallegos  
y Johann Jadán Altamirano



## USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ  
Campus Santiago Gangotena USFQ, Cumbayá, Quito 170901, Ecuador.  
<https://usfqpress.com/>

Somos la casa editorial de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Fomentamos la misión de la universidad al divulgar el conocimiento para formar, educar, investigar y servir a la comunidad dentro de la filosofía de las Artes Liberales.

### Uchu, historias del ají

**Autores:** Esteban Tapia Merino<sup>1</sup>, Emilio Dalmau Moreira<sup>1</sup>, Diego F. Cisneros-Heredia<sup>1</sup>, Omar Arregui Gallegos, Johann Jadán Altamirano<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad San Francisco de Quito USFQ, Ecuador

Esta obra es publicada con el aval de lectores especializados y arbitrada a través de informes de lectura que forman parte de las decisiones tomadas en esta línea editorial.

Este proyecto fue ganador de una beca de los Grants de Producción Creativa 2023-2024, entregado por el Decanato de Investigación y creatividad de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.

Este proyecto editorial fue apoyado por el Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) a través de la convocatoria Grants 2023-2024 con el proyecto ID 17917 destinado para la Investigación Creativa.

**Producción editorial:** Andrea Naranjo  
**Diseño y diagramación:** David Jarrín (Davartis)  
**Diseño de cubierta:** David Jarrín (Davartis)  
**Dirección gráfica de la colección Saborea el mundo:** USFQ PRESS y CHAT  
**Corrección:** USFQ PRESS

© Esteban Tapia Merino, Emilio Dalmau Moreira, Diego F. Cisneros-Cisneros, Omar Arregui Gallegos, Johann Jadán Altamirano, 2024  
© Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024

De las fotografías, a excepción del capítulo «La botánica de los ajíes»:  
© Sebastián Arguello, 2024



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons [Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, la cual permite solo descargar y compartir el contenido, siempre y cuando se dé crédito a la obra original. No se permite su uso comercial ni tampoco modificación alguna.

Catalogación en la fuente. Biblioteca Universidad San Francisco de Quito

Uchu, historias de ají / Esteban Tapia, Emilio Dalmau, Diego F. Cisneros-Heredia, Omar Arregui y Johann Jadán Altamirano ; [fotografías, Sebastián Arguello]. – Quito : USFQ Press, ©2024 p. : cm. ; (Colección Saborea el Mundo)

ISBN(e): 978-9978-68-286-9

1. Ají – Historia. – 2. Ají (Cocina) – Recetas. – I. Tapia, Esteban. – II. Dalmau, Emilio. – III. Cisneros-Heredia, Diego F. – IV. Arregui, Omar. – V. Jadán Altamirano, Johann. – VI. Arguello, Sebastián, fot. – VII. Serie.

CLC: TX803.P46 U248 2024  
CDD: 641.6384

OBI-189

ISBNe: 978-9978-68-286-9  
Primera edición digital: abril, 2024

Catalogación en la fuente Biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.

Se sugiere citar esta obra de la siguiente forma:

Tapia Merino, E., Dalmau Moreira, E., Cisneros-Heredia, D.F., Arregui Gallegos, O., Altamirano, J. (2024). *Uchu, historias del ají*. USFQ PRESS.

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera, en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres están exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto, libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la USFQ PRESS, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	09
<b>INTRODUCCIÓN</b>	10
<b>LA BOTÁNICA DE LOS AJÍES</b>	14
<b>RECETAS TRADICIONALES UCHU</b>	27
PAPAS CON SALSA DE PEPA DE SAMBO Y AJÍ	28
EMPANADAS DE MOROCHO	30
CHIRIUCHU (AJÍ FRÍO) / HORNADO DE SAL	33
CARIUCHU	35
NEAPIARA'KA	37
MAITU DE YUCA CON PATAS MUYU Y AJÍ AMAZÓNICO	39
BOLLO DE PESCADO Y AJÍ	41
TAMAL DE CONCHA Y AJÍ	43
SECO DE PATO	45
CALDO DE CANGREJO	47
UCHUJACU	49
AJÍ DE CARNE	51
CEVICHE PICANTE	53
TAMAL DE MOTE	55
TORTILLAS DE VERDE RELLENAS DE ALBACORA Y AJÍ ASADO	57

<b>RECETAS INNOVADORAS UCHU</b>	59
ESPÁRRAGOS CON SALSA HOLANDESA DE AJÍ Y ACEITE DE CEBOLLÍN	60
MEJILLONES EN MANTEQUILLA BLANCA, ACEITE DE MENTA Y GEL DE AJÍ	63
CEVICHE PESCA DEL DÍA EN SALSA DE MANGO Y AJÍ AMARILLO, GEL DE CEBOLLA PAITEÑA	66
MOSAICO DE CAMARÓN PICANTE, ACEITE DE CILANTRO EN POLVO Y EMULSIÓN DE TINTA DE SEPIA	69
OSTRAS EN VELO DE AJÍ Y NARANJA CON AIRE DE CÍTRICOS	72
TARTAR DE ATÚN ROJO, ACEITE DE AJÍ, GEL DE LIMÓN, FONDO DE HIERBA BUENA	75
CEVICHE DE CAMARÓN CON BASE DE AJÍ AMARILLO Y TAXO, PERLAS DE LIMÓN, CROCANTE DE VERDE	78
PULPO EN ACEITE DE AJÍ Y MANDARINA, COMPOTA DE MANZANA Y NEAPIA, CARAMELO CÍTRICO PICANTE	81
CREMA DE PAPAS, ZANAHORIA BLANCA, PUERROS FRITOS, ACEITE DE AJÍ	84
FALSO TUÉTANO REALIZADO CON PALMITO, PURÉ DE YUCA Y AJÍ, KÉFIR ESPUMOSO DE LIMA Y SAL PRIETA	87
LANGOSTINOS A BAJA TEMPERATURA, SALSA DE COCO Y AZAFRÁN, CORAL ESPUMOSO, AJÍ Y MACAMBO CARAMELIZADO	90
TATAKI DE ATÚN ROJO CON AJÍ GLASEADO, CEBOLLAS BRASEADAS, GEL DE MASHUA Y NARANJA	93

LOMO DE CERDO EN DOS COCCIONES, GLASEADO CON CERVEZA NEGRA, PANELA Y NEPIA, HUEVO POCHÉ Y ESPUMA DE PAPA Y AJOS ASADOS	96
ARROZ MELOSO DE AJÍ AMARILLO, PULPO CONFITADO Y EMULSIÓN DE TINTA DE CALAMAR	99
SALMÓN CONFITADO EN ACEITE DE CÍTRICOS Y AJÍ RATÓN, PURÉ DE HINOJOS Y MANZANA, CHIPS DE CAMOTE	102
<b>RECETAS DE SALSAS DE AJÍ TRADICIONALES DEL ECUADOR</b>	<b>105</b>
<b><i>UCHU</i></b>	<b>109</b>

# AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a los estudiantes del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, cuyos aportes fueron un pilar fundamental para la valoración de los conocimientos tradicionales del ají en los diferentes territorios del país. Además, es importante destacar su ingenio, destreza y creatividad, que han sido elementos clave para concretar la sección dedicada a las recetas. Gracias a sus aportaciones, hemos podido plasmar una variedad de sabores y técnicas culinarias que reflejan la diversidad y la riqueza de nuestra cultura gastronómica.

Agradecemos también el apoyo de las autoridades USFQ, en especial a Damián Ramia, decano del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) y al Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible

# INTRODUCCIÓN

Esteban Tapia Merino  
Emilio Dalmau Moreira  
Johann Jadán Altamirano

Universidad San Francisco de Quito USFQ,  
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y  
Turismo, Carrera de Gastronomía, Campus  
Santiago Gangotena, Quito 170901, Ecuador

Después de una exhaustiva investigación, viajes, aprendizaje y experiencia directa hemos constatado y descubierto la inmensa riqueza que poseemos en cuanto a ajíes se refiere. Estos se presentan en una variada paleta de colores, formas y tamaños, pertenecientes a distintas especies domesticadas, entre las cuales destacan *Capsicum pubescens*, *frutescens*, *chinense*, *annuum* y *baccatum*. A pesar de las denominaciones científicas y los términos más populares o tradicionales, encontramos una amplia gama de nombres que incluyen: ají rojo, criollo, amarillo, rocoto, uña de pava, pipí de mono, habanero, serrano, verde, dulce, cacique, ratón, caracol, limo, cacho de cabra, el hijue putas, pica rico, entre muchos otros términos.

Los variados tipos de ajíes desempeñan un papel fundamental en la gastronomía ecuatoriana, al transformar nuestras recetas a través de una gama diversa de sabores y experiencias gustativas. No solo se limitan a ser simples salsas de acompañamiento, sino que se integran como ingredientes destacados en la esencia misma de nuestras preparaciones tradicionales.

Hay un mundo gastronómico mucho más extenso y amplio cuando se trata de los ajíes. En la cocina tradicional nos sirve mucho para dar ese sabor extra, es decir *umami*, una sensación picante y, a su vez, otorgan una identidad a nuestros platos típicos.

Adentrándonos en el terreno de la innovación, el desarrollo y la creatividad culinaria con ajíes, abre una puerta fascinante hacia las posibilidades infinitas que estos frutos naturales ofrecen. En este contexto, como chefs creativos, contribuimos a explorar y transmitir la idea de que los ajíes son una fuente interminable de inspiración, de sabores, aromas y texturas excepcionales.

A través de los recetarios de este libro, esperamos aportar a la gastronomía con nuevos usos y saberes de nuestros ajíes. Buscamos dar nuevas texturas con preparaciones como espumas, geles, velos, ahumados, escabeches, salsas calientes, crocantes, infusiones, etcétera. Les invitamos a ser parte de esta aventura culinaria y adentrarse en esta picante historia en la que todos podemos comenzar a aportar.

Los datos aportados desde la investigación científica, tanto por Omar Arregui como por Diego Cisneros-Heredia, permiten tener una perspectiva amplia desde la biología, la arqueología y la antropología. Estos saberes son fundamentales para que, desde la gastronomía, las propuestas tengan profundidad, raíces con diferentes ramas del pensamiento y de la historia de la humanidad. Una cocina sin raíces se convierte en una propuesta de alimentación sin alma, sin sabor, sin picante.

Cuando se trata de buscar fuentes de información académica alrededor del ají en Ecuador, las opciones son limitadas tanto por el número como por la profundidad de los conocimientos. Los recetarios publicados se enfocan en las diferentes salsas que acompañan las propuestas de cocina tradicional, generalmente sin poner el nombre de los ajíes, su origen y en casi ninguna publicación, sus nombres científicos.

Con el libro *Uchu, historias del ají* se pretendió solventar una pequeña parte de este vacío. La tarea no fue sencilla debido a la innumerable forma de llamar a los ajíes en los diferentes lugares de nuestra amplia geografía. En la Costa, la Sierra y la Amazonía se encuentran las mismas variedades con diferentes nombres, además de *uchus* de diferentes especies. El uso del idioma también es uno de los temas a considerar. Somos afortunados, ya que los diferentes pueblos y nacionalidades siguen llamando a los ajíes en sus lenguas originarias. Esto hace que en Ecuador el ají tome diferentes perspectivas relacionadas a componentes culturales, alimentarios, rituales y de salud.

El reto de recrear recetas tradicionales, adaptarlas a elaboraciones de vanguardia y ponerlas dentro de la perspectiva gastronómica fue una de las motivaciones principales de esta publicación. Los diferentes tipos de ajíes con su formas, aromas, sabores y grados de picor, contribuyeron a que la cocina sea diversa, llena de retos, ponga la mente e inspiración de los autores a trabajar sin descanso. El aporte de los estudiantes del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo de la USFQ fue fundamental, tanto desde la parte creativa como desde la valoración de los conocimientos tradicionales del ají en los diferentes territorios del país.

La comida y su ají generan un diálogo entre sí, es un tira y afloja de sabor que tanto nos gusta porque interactúan, se complementan y aportan las mejores facultades de cada uno de los ingredientes. Con cada ají nos comemos tradición, cultura y, sobre todo unidad nacional, porque no hay ecuatoriano que no se haya picado con ají y aun así no lo haya vuelto a comer. Una mesa ecuatoriana sin ají se siente incompleta porque omite una parte de nuestra historia, el legado que se nos ha transmitido a lo largo de las generaciones y bajo nuestra propia cosmovisión. Así como no podemos renunciar a nuestros rasgos físicos y de personalidad, porque el conjunto de estos constituye nuestra identidad; de la misma manera, no podemos renunciar al ají, porque es un elemento que conforma nuestra identidad nacional. Es decir que, este ingrediente aporta en la creación de un sentido de pertenencia compartido por todos los ecuatorianos.

Por este motivo, concebimos al ají como un símbolo cultural profundamente arraigado en nuestras raíces. Sin embargo, el futuro de este producto podría estar en peligro. Las grandes corporaciones mega industrializadas, aprovechándose de la popularidad en el consumo de este producto, comercializan una gran cantidad de salsas y sabores estandarizados, preservados y embotellados, desplazando así a los ajíes tradicionales y a las salsas que a menudo conferían carácter y personalidad a una «hueca». La facilidad de adquirirlos, los precios aparentemente bajos, la amplia difusión y distribución, además de la simplicidad de obtener aparentemente «lo mismo», hacen que muchas personas elijan estas opciones. Por esta razón, la responsabilidad que tenemos desde los hogares, restaurantes tradicionales, restaurantes de alta cocina y otros establecimientos gastronómicos, en primer lugar, es no olvidar nuestros orígenes, los sabores con los que crecimos y las tradiciones que nos han moldeado.

Debemos recuperar y fortalecer estos espacios de consumo; las manos que nos alimentan tienen la responsabilidad y la oportunidad de preservar la gastronomía local. Todo esto forma parte de un ciclo más amplio, que comienza con los agricultores y puede extenderse a la economía local, involucrando a emprendedores que desean rescatar los sabores del ají y a negocios que integran el ají como parte de su identidad. Por supuesto, no se niega la existencia de espacios para la innovación y el desarrollo de nuevos productos, pero es crucial mantener el vínculo con la producción de diversas variedades de ajíes. En este contexto, juegan un papel fundamental la academia y la alta cocina ecuatoriana. Ambas deben trabajar en con-

junto: la academia investigando sobre el ají, sus orígenes, las tradiciones y sus usos; mientras que los chefs tienen la responsabilidad de transformar ese conocimiento en platos, experiencias y manifestaciones de identidad.

La academia ecuatoriana está dando sus primeros pasos en la investigación de los sabores y conocimientos vinculados a los productos locales. Este tema posee un potencial significativo de desarrollo, crecimiento y un futuro sostenible para todos. Sin embargo, existe el riesgo de caer en el síndrome del impostor, creyendo que hay aspectos que no merecen ser investigados. La realidad es amplia, a veces necesitamos que investigadores o académicos externos nos sorprendan con aspectos que tenemos normalizados y pasan desapercibidos en nuestro entorno. El primer paso es creer en la importancia de los temas, tradiciones, cultura y la riqueza gastronómica que pueden ser abordados desde diversas perspectivas.

La academia debe reflejar, expandir y no perder de vista las prácticas arraigadas en las comunidades, negocios locales, huecas, mercados y colaborar con las altas cocinas y cocinas de autor. La tarea de estos actores, en conjunto, contribuye a posicionar el nombre de Ecuador en el mapa gastronómico y científico de manera progresiva.

Como consumidores, es probable que no estemos capacitados para observar cada pequeño cambio y engranaje que construye la identidad nacional. No veremos las manos que cultivan el producto ni los morteros que procesan semillas y pulpas rojas picantes. Tampoco seremos testigos de la elaboración de geles, aceites o caviar de ají.

Es poco probable que veamos los miles de kilogramos de ají que terminan en un frasco de vidrio con preservantes, circulando en una cinta transportadora. Al final, solo percibiremos el resultado: un plato de comida servido y el ají nuestro compañero infaltable, en sus diversas presentaciones. Irónicamente, aunque los consumidores sean la última parte del ciclo del producto, son quienes que tienen el poder de decisión. Está en nuestros paladares la capacidad de discernir por qué elegimos lo que comemos y cómo esa elección tiene implicaciones políticas, ambientales, sociales y económicas, desencadenando cambios en el sistema cada vez que nos alimentamos. Entonces, ¿con qué ají decidirás deleitar tu paladar hoy?

# LA BOTÁNICA DE LOS AJÍES

Diego F. Cisneros-Heredia

Universidad San Francisco de Quito  
USFQ, Colegio de Ciencias Biológicas y  
Ambientales, Instituto de Biodiversidad  
Tropical IBIOTROP, Herbario de Botánica  
Económica del Ecuador, Quito  
170901, Ecuador

Los ajíes son una amplia diversidad de frutas comestibles caracterizadas por su picor y que se utilizan como alimento, teniendo además aplicaciones en la medicina tradicional y como plantas ornamentales. Los ajíes evolucionaron en las zonas tropicales de América, donde fueron domesticados por los pueblos indígenas americanos. Tras la conquista europea de América, los ajíes fueron llevados a Europa durante el intercambio colombino y, en la actualidad se cultivan alrededor del mundo.

Para comprender la clasificación botánica de los ajíes, es esencial tener en cuenta que estos constituyen las frutas de varias especies pertenecientes al género botánico *Capsicum*, el cual forma parte de la familia botánica Solanaceae. Las solanáceas representan un conjunto diverso y cosmopolita de plantas con flores (angiospermas). Numerosas especies de solanáceas son arbustos, hierbas o árboles de pequeño tamaño, y todas comparten la característica de presentar una flor con cinco pétalos fusionados, exhibiendo una simetría bilateral en forma de campana o embudo (Fig. 1).

La familia Solanaceae abarca aproximadamente cien géneros y cerca de tres mil especies distribuidas en todos los continentes, excluyendo la Antártida. A pesar de su presencia global, la mayor diversidad de especies de la familia Solanaceae se concentra en regiones tropicales y subtropicales (Motti, 2021; Palchetti et al., 2020).

La familia Solanaceae evolucionó su evolución hace aproximadamente 65 millones de años en lo que hoy conocemos como Sudamérica, donde se diversificó y desde donde se dispersó hacia otras regiones del planeta. En la actualidad, alrededor del 50 % de las especies de solanáceas se ubican en Sudamérica, con una destacada presencia de más de 1600 especies, siendo Perú, Brasil y Ecuador los países con mayor número de especies. La familia Solanaceae ostenta una relevancia significativa para la humanidad, al albergar numerosas especies de gran importancia tanto económica como cultural. Entre sus miembros más destacados, cultivados y consumidos a nivel mundial, se encuentran la papa (*Solanum tuberosum*), el tomate (*Solanum lycopersicum*), la berenjena (*Solanum melongena*), así como los pimientos y

ajíes (*Capsicum* spp.<sup>1</sup>). Otras solanáceas con valor alimenticio incluyen la uvilla (*Physalis peruviana*), la naranjilla (*Solanum quitoense*), el tomate de árbol (*Solanum betaceum*) y el pepino dulce (*Solanum muricatum*).

Además de su relevancia alimentaria, la familia Solanaceae engloba plantas de destacada importancia tanto cultural como medicinal. Es el caso del tabaco (*Nicotiana tabacum*), el chamico (*Datura stramonium*), la belladona (*Atropa belladonna*) y la mandrágora (*Mandragora officinarum*), todas ellas desempeñando roles significativos en la medicina tradicional y en las manifestaciones culturales de diversas so-

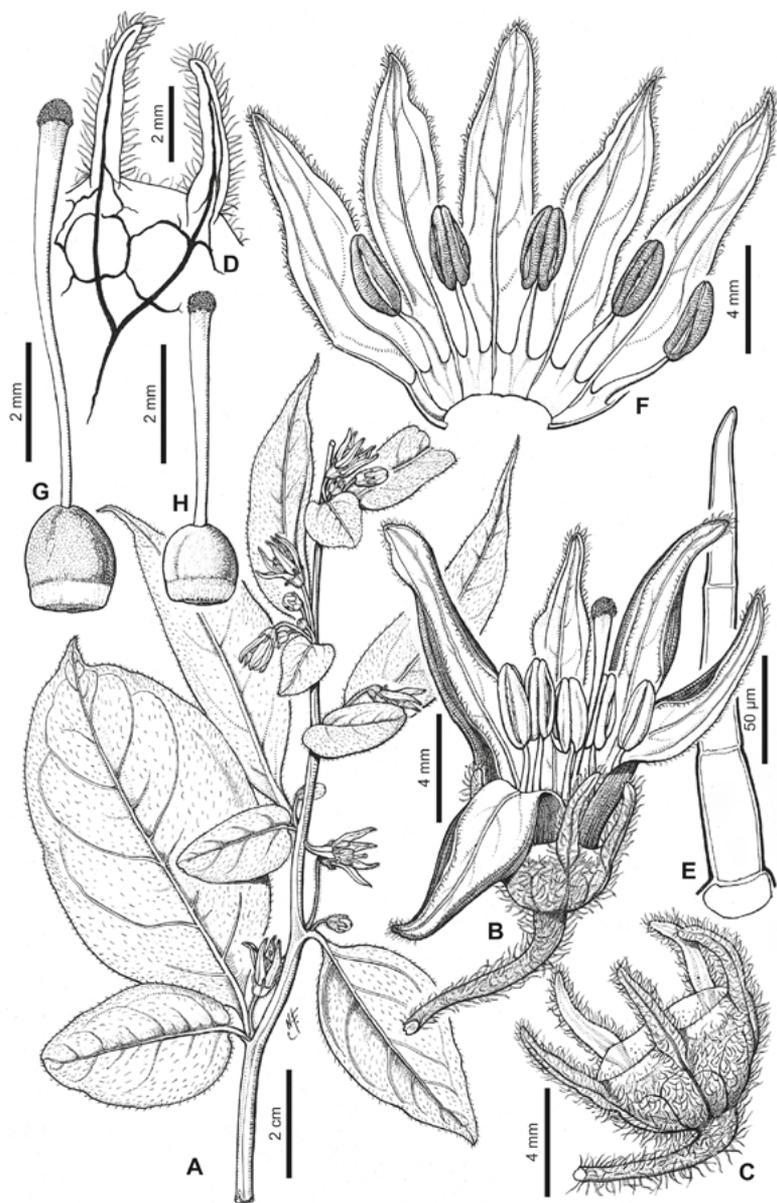


**Figura 1.**

Flores de diferentes especies de plantas de la familia Solanaceae (desde la izquierda superior en sentido horario): Ají Pimiento Morrón *Capsicum annuum*, Papa *Solanum tuberosum*, Uvilla *Physalis peruviana*, Lluvia de estrellas *Streptosolen jamesonii*. Fotografías: enbodenumer/Flickr (CC BY-NC-SA 2.0, ají pimiento morrón) y Diego F. Cisneros-Heredia (CC BY-NC 4.0, papa, uvilla y lluvia de estrellas).



<sup>1</sup> La abreviatura «spp.» se utiliza para referirse a varias especies dentro de un género. Por ejemplo, «*Solanum* spp.» se refiere a varias especies del género *Solanum*.



ciudades. Por otro lado, las petunias (*Petunia* spp.), los guan-  
tos o floripondios (*Brugmansia* spp.) y la lluvia de estrellas  
(*Streptosolen jamesonii*) constituyen ejemplos de solanáceas  
ampliamente utilizadas en la jardinería ornamental.

El género *Capsicum* destaca dentro de la familia Solana-  
ceae por albergar diversas especies de plantas que gene-  
ran frutos comestibles picantes. Actualmente, este género  
comprende cuarenta y tres especies y cinco variedades que  
se distribuyen desde el sur de los Estados Unidos hasta el  
centro de Argentina (Barboza et al., 2022). En Ecuador, se  
encuentran diecisiete especies de *Capsicum*, entre las cua-  
les se incluyen dos especies endémicas, es decir, exclusivas  
del país: *C. benoistii* de la Cordillera Oriental de los Andes y  
*C. galapagoense* del archipiélago de las Galápagos, además  
de todas las especies domesticadas (Barboza et al., 2022).

↖

### Figura 2.

Ilustración del Ají de Benoist *Capsicum benoistii* mos-  
trando una rama (A) y diferentes partes de sus flores  
(B–H). Esta especie silvestre es endémica del Ecuador,  
únicamente conocida de poquísimas plantas encon-  
tradas en bosques montanos de las provincias de Tun-  
gurahua y Loja. Fue nombrada en honor del botánico  
francés Raymond Benoist, quien la descubrió en 1931.  
Ilustración por N. de Flury en Barboza et al. (2019) (CC  
BY 4.0).

Las diversas especies de *Capsicum* se caracterizan por su tamaño compacto, siendo comúnmente plantas herbáceas o arbustivas que prosperan en una variedad de climas, desde los tropicales hasta los templados. Sus frutos, bayas carnosas y huecas, exhiben una notable diversidad en tamaño, forma, color y sabor, abarcando desde pequeñas esferas hasta formas alargadas y delgadas, así como una amplia gama de sabores, que van desde suaves y dulces hasta intensamente picantes y calientes. En su estado inmaduro, los frutos suelen presentar un color verde, transformándose a tonos amarillos, rojos o morados a medida que alcanzan la madurez (Barboza et al., 2022). Esta variabilidad llevó a la domesticación y selección de una amplia gama de variedades cultivadas que hoy se distribuyen por todo el mundo para satisfacer los gustos locales y las preferencias culinarias (Aguilar-Meléndez et al., 2019).

La identificación y delimitación de las especies y variedades domésticas y silvestres plantean desafíos significativos, dado su marcado grado de diversidad, variabilidad y similitudes morfológicas. Cinco especies han sido objeto de domesticación y se cultivan actualmente (Barboza et al., 2022; Djian-Caporalino et al., 2007)

1. *Capsicum annuum*, cuyas flores son predominantemente blancas, aunque ocasionalmente pueden presentarse en tonalidades violetas, destaca como la especie más ampliamente cultivada. Esta especie engloba una diversidad de variedades, desde aquellas que producen frutos picantes, como el chile jalapeño y el pimiento de

Cayena, hasta aquellas que ofrecen frutos de sabor dulce, como el pimiento dulce. Su centro de domesticación originaria se encuentra en la región del actual México.

2. *Capsicum baccatum*, con flores blancas con puntos amarillos, semillas de color crema y frutas relativamente grandes y alargadas o acampanadas, incluye variedades como el ají cacho de venado o el ají amarillo. Su centro de domesticación originaria son los Andes orientales y la Amazonía de Bolivia.
3. *Capsicum chinense*, con flores blanquecinas o verde pálidas y gran diversidad de forma, tamaño y color de la fruta, incluye variedades como el ají panca tradicional de la cocina peruana o el chile habanero, famoso por su fuerte e intenso picante. Domesticado originalmente en la Amazonía.
4. *Capsicum frutescens*, con flores blanquecinas o verde pálidas y frutas pequeñas y alargadas, incluye variedades como el chile tabasco o el ají malagueta. Fue domesticado originalmente en el Caribe.
5. *Capsicum pubescens*, con flores púrpuras y semillas café oscuras, incluye la variedad del famoso ají rocoto muy popular en Ecuador y Perú. Su centro de domesticación originaria fueron los Andes.

*Capsicum annuum*, *C. chinense* y *C. frutescens* se cultivan actualmente alrededor del mundo, mientras que *C. baccatum* y *C. pubescens* se encuentran principalmente en cultivos sudamericanos (Aguilar-Meléndez et al., 2019).

El género *Capsicum*, es nativo de América, y se originó durante el Mioceno medio, aproximadamente hace 14 millones de años, en las regiones del norte y centro de los Andes de Sudamérica. Desde esta área de origen, dicho género experimentó una expansión hacia el resto de Sudamérica, extendiéndose posteriormente hacia Centroamérica y el sur de Norteamérica. La diversificación del género *Capsicum*, dando lugar a las diversas especies existentes en la actualidad, se inició en el Mioceno tardío e inicios del Plioceno, hace unos 7-5 millones de años (Carrizo García et al., 2022).

La evidencia más antigua de la domesticación de *Capsicum* se remonta a unos 8000-9000 años, situándola entre las plantas más tempranamente domesticadas por las primeras comunidades humanas en estas tierras (Barboza et al., 2022; Carrizo García et al., 2022; Djian-Caporalino et al., 2007). Este proceso de domesticación tuvo lugar en múltiples centros de origen, donde diferentes especies de *Capsicum* fueron seleccionadas de forma independiente para la agricultura. Estos centros se localizaron en áreas ac-



### Figura 3.

Frutos de Ají de Quito *Capsicum annuum*, Puenbo, Ecuador. Fotografía: Diego F. Cisneros-Heredia (CC BY-NC 4.0).



tualmente integradas en México, Ecuador, Perú, Bolivia y Brasil (Aguilar-Meléndez et al., 2019; Barboza et al., 2022; Djian-Caporalino et al., 2007; Ibiza et al., 2012; Kraft et al., 2014; Liu et al., 2023; Scaldaferrero et al., 2018). Durante milenios, las especies domesticadas de *Capsicum* se expandieron por la agrobiodiversidad de Centro y Sudamérica, convirtiéndose en componentes esenciales de la gastronomía y la medicina en diversas sociedades (Perry et al., 2007).



**Figura 4.**

*Chilnamacac*, palabra en náhuatl clásico que significa «vendedora de chile». Imagen del folio 49r, libro décimo de la «Historia general de las cosas de Nueva España», también denominado *Códice florentino*, compilado por Fray Bernardino de Sahagún (1577) y disponible vía la Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos. En el texto de los folios 48v y 49r se lee la siguiente descripción que refleja la diversidad de variedades y usos de *Capsicum* domesticados que existían en la región Mexica «[*Chilnamacac*] El vendedor de chile [axí] [es] o bien un trabajador del campo, o un minorista. Vende chiles rojos suaves, chiles anchos, chiles verdes picantes, chiles amarillos, *cuitlachilli*, *tenpilchilli*, *chichioachilli*. Vende chiles de agua, *conchilli*; vende chiles ahumados, chiles pequeños, chiles de árbol chiles finos, esos como escarabajos. Vende chiles picantes, de la variedad temprana, los de base hueca. Vende chiles verdes, chiles rojos puntiagudos, variedad tardía, los de Atzitzuacan, Tochmilco, Huaxtepec, Michoacán, Anauac, los Huasteca, los Chichimeca. Por separado vende ristras de chiles, chiles cocidos en una olla, chiles de pescado, chiles de pescado blanco». Traducción del náhuatl basada en Anderson y Dibble (1953-1982) contextualizada con la transcripción al español de López Austin y García Quintana (2000).

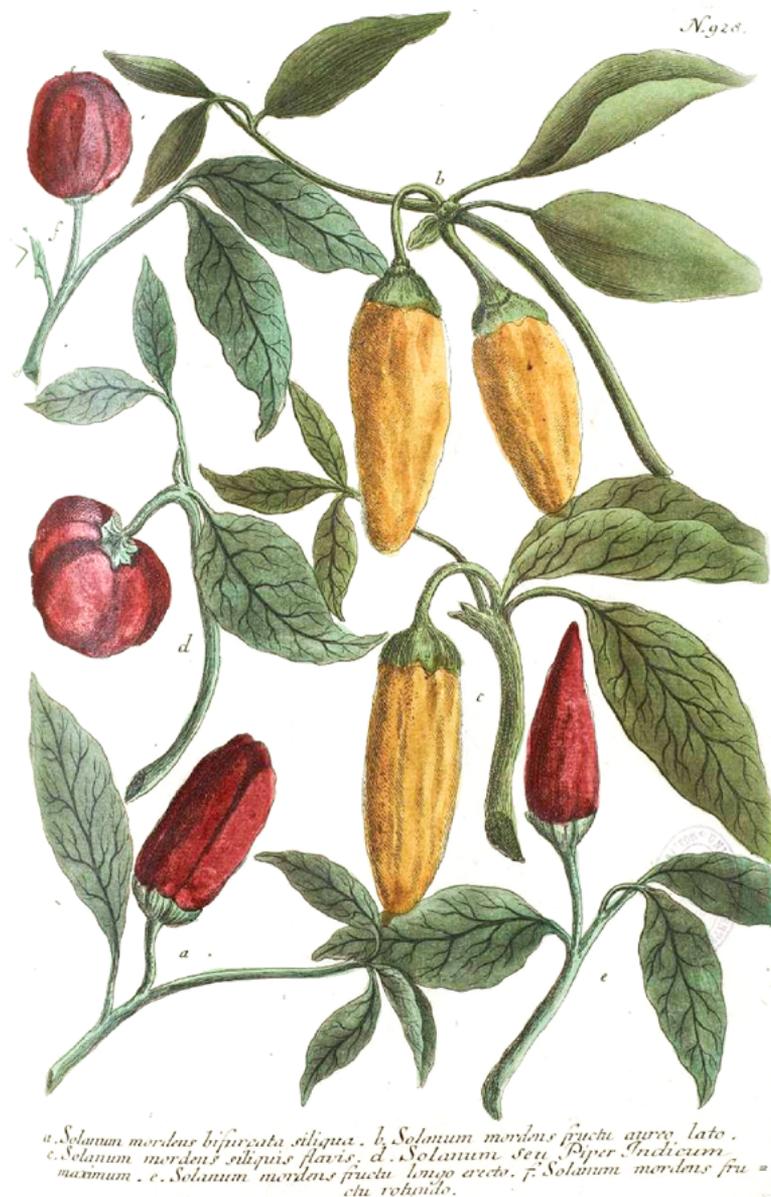
Con la conquista realizada por las expediciones de la Corona de Castilla, los *Capsicum* americanos domesticados fueron incorporados al fenómeno conocido como el «intercambio colombino». Este proceso, que se llevó a cabo después del contacto de 1492, se caracterizó por el intercambio de plantas, animales, enfermedades, culturas y tecnologías entre Europa y América. Este intercambio ejerció un impacto profundo en ambos continentes, al generar transformaciones significativas en la dieta, la agricultura, la salud y sociedad en general. Durante este período, se introdujeron en América nuevos cultivos como el trigo, la caña de azúcar y el café, mientras que en Europa se adoptaron productos nativos americanos como el maíz, la papa, el tomate y las diversas variedades domesticadas de *Capsicum* (Djian-Carpalino et al., 2007).

Tras su introducción en Europa, las distintas especies y variedades domesticadas de *Capsicum* comenzaron a ser cultivadas con mayor frecuencia, propagándose por África y Asia a través del comercio transatlántico de productos y personas esclavizadas. El sur y el este de Asia, así como África, se convirtieron en centros cruciales de diversidad genética y producción de los *Capsicum* domesticados (Tripodi et al., 2021).



### Figura 5.

Lámina que muestra la diversidad de ajíes que estaban integrados a la dieta europea del siglo XVIII, de la obra *Phytanthoza Iconographia* (Vol. 4) de Johann Wilhelm Weinmann (1737-1745). Real Jardín Botánico de Madrid RJB-CSIC (CC BY-NC-SA).



La selección artificial de ajíes y pimientos en América, África, Asia y Europa, destinada a su uso agrícola y medicinal, ha ocasionado notables modificaciones en el nivel de picante y la morfología de sus frutos, observándose un aumento en su tamaño y una transición de frutas erectas a colgantes (Cao et al., 2022; Liu et al., 2023). Las frutas erectas de los ajíes y pimientos silvestres originalmente facilitaban su visibilidad para animales dispersores de semillas. Con el proceso de domesticación, las frutas adoptaron una posición colgante entre las ramas, tornándose más ocultas entre las hojas y prolongando su permanencia en la planta, lo que simplificó la cosecha por parte de los seres humanos. Inicialmente, los *Capsicum* domesticados eran cultivados en jardines cercanos a las viviendas, en lugar de distantes campos agrícolas precolombinos (Farahani et al., 2017).

Hoy en día, las especies domesticadas de *Capsicum* continúan siendo cultivadas tanto en jardines caseros, pero también en extensas plantaciones, y su consumo se extiende por todo el mundo, gracias a su variado perfil de sabor, que oscila desde picante hasta dulce, y a sus propiedades medicinales. Los principales productores de pimiento/ají verde a nivel mundial son China (16,8 millones de toneladas), México (3,1 millones de toneladas), Indonesia (3,0 millones de toneladas), Turquía (3,0 millones de toneladas), España (1,5 millones de toneladas) y Nigeria (0,8 millones de toneladas). En cuanto al pimiento/ají seco, los principales productores son India (1,9 millones de toneladas), Bangladesh (0,6 millones de toneladas), Etiopía (0,3 millones de toneladas), Tailandia (0,3 millones de toneladas) y China (0,3 millones de toneladas) (FAO, 2023). A lo largo de

las últimas décadas, la producción global de *Capsicum* ha experimentado un crecimiento constante. A principios del siglo XXI, los cultivos de *Capsicum* a nivel mundial abarcaban aproximadamente 33 000 km<sup>2</sup>, con una producción de 20,88 y 2,46 millones de toneladas de pimiento/ají verde y seco, respectivamente. Para el año 2022, estos valores aumentaron a cerca de 37 000 km<sup>2</sup>, con una producción de alrededor de 36,97 y 4,91 millones de toneladas de pimiento/ají verde y seco, respectivamente (FAO, 2023).



#### Figura 6.

Ajíes secos, una forma común de comercialización de esta fruta. Los ajíes se pueden encontrar a la venta en forma seca o fresca. La primera tiene una mayor durabilidad y es conveniente para el almacenamiento y transporte a larga distancia, lo que la hace ideal para el comercio internacional. Fotografía bajo licencia (CC0).

Ver la figura 6 en la siguiente página.



Debido a su gran distribución e historia con los humanos, los frutos de las especies domésticas de *Capsicum* reciben una gran cantidad de nombres dependiendo del idioma, la región geográfica y las culturas. En español, el nombre «ají» se usa para denominar a los frutos picantes principalmente en Sudamérica y el Caribe, derivando de la palabra «haxí» del idioma taíno. En Norteamérica y Centroamérica son comúnmente conocidos como «chiles» en español o «chili» en inglés, ambos derivados de la palabra «chilli» de la lengua náhuatl. En Hispanoamérica, se denomina «pimientos» de manera general a los frutos de *Capsicum* spp. independiente de su sabor, mientras que, en España, el nombre «guindilla» se asigna a los de mayor picor. En kichwa y quechua se les conoce como «uchu» o «utsu», «trapi» en mapudungun (idioma mapuche), «wayk'a» en aimara, «nympqua» en muysc cubun (idioma muisca), «papryka» en polaco, «piment» en francés, «la jiao» (辣椒) en chino mandarín o «mirch» ( मिर्च ) en hindi.

La alta demanda de los frutos de *Capsicum* se atribuye a sus variados sabores, especialmente los picantes, y se ha demostrado que estos frutos pueden constituir una fuente significativa de nutrientes y compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, tales como vitaminas A y C, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios (Cervantes-Hernández et al., 2022; Djian-Caporalino et al., 2007). En contraste con otras especies comestibles de solanáceas, los *Capsicum* acumulan compuestos bioactivos conocidos como alcaloides capsaicinoides en sus frutos. La distintiva pungencia de los ajíes se atribuye al contenido de estos compuestos, siendo la capsaicina el componente preeminente, una molécula con estructura química  $C_{18}H_{27}NO_3$  y denominación

sistemática química 8-metil-N-vanillil-6-nonenamida. Más de 20 capsaicinoides adicionales han sido identificados en ajíes (Mazourek et al., 2009; Zhang et al., 2022). La capsaicina se encuentra mayormente en la parte blanca de los ajíes, conocida como placenta, donde se produce y acumula. A pesar de ser incolora e inodora, la capsaicina posee un sabor extremadamente picante cuando se consume en concentraciones suficientemente elevadas.

La escala de Scoville, concebida por Wilbur Scoville en 1912, es el estándar para medir la pungencia de un ají, expresándola en unidades de calor Scoville (SHU, por sus siglas en inglés). Por ejemplo, un pimiento dulce ostenta 0 SHU, mientras que un chile habanero puede alcanzar 350 000 SHU o más, la variedad Escorpión Moruga de *Capsicum chinense* de Trinidad y Tobago llega a 2 millones de SHU (considerado el ají más picante del mundo), y la capsaicina pura se aproxima a los 15 millones de SHU (Bosland et al., 2012; Koballa et al., 1995). La capsaicina no solo agrega intensidad a los amantes de la comida picante, sino que también presenta beneficios para la salud, evidenciándose propiedades analgésicas y antiinflamatorias, junto con la capacidad de estimular la termogénesis y la quema de grasas, y ofrecer efectos protectores para la salud cardiovascular (Reyes-Escogido et al., 2011; Wang et al., 2022). Más allá de su relevancia culinaria, la capsaicina de los frutos de los ajíes se utiliza en la obtención de extractos para auto-defensa y repelentes de animales (Bosland, 1996).

## REFERENCIAS:

- Aguilar-Meléndez, A., Vásquez-Dávila, M. A., Katz, E., & Hernández Colorado, M. R. (Eds.) 2018. *Los chiles que le dan sabor al mundo*. Marseille: IRD Éditions. <http://doi.org/10.4000/books.irdeditions.30889>
- Anderson, A. J. O., & Dibble, C. E. (1953-1982), Traducción al náhuatl. En Richter, K. N. & Houtrouw, A. M. (Eds.) (2023) *Digital Florentine Codex/Códice Florentino Digital. Libro 10: El Pueblo, fol. 48v*. Getty Research Institute. <https://florentinecodex.getty.edu/en/book/10/folio/48v?spTexts=&nhTexts=1&nhTexts=0>
- Barboza, G. E., Carrizo García, C., Leiva González, S., Scaldaferro, M., & Reyes, X. (2019). Four new species of *Capsicum* Solanaceae from the tropical Andes and an update on the phylogeny of the genus. *PLOS ONE*, 14(1), e0209792. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209792>
- Barboza, G. E., García, C. C., Bianchetti, L. D. B., Romero, M. V., & Scaldaferro, M. (2022). Monograph of wild and cultivated chili peppers (*Capsicum* L., Solanaceae). *PhytoKeys*, 200, 1-423. <https://doi.org/10.3897/phytokeys.200.71667>
- Bosland, P. W. (1996). *Capsicums: Innovative uses of an ancient crop*. En J. Janick (Ed.), *Progress in new crops: Proceedings of the Third National Symposium* (pp. 479-487). American Society for Horticultural Science.
- Cao, Y., Zhang, K., Yu, H., Chen, S., Xu, D., Zhao, H., Zhang, Z., Yang, Y., Gu, X., Liu, X., Wang, H., Jing, Y., Mei, Y., Wang, X., Lefebvre, V., Zhang, W., Jin, Y., An, D., Wang, R., ... Cheng, F. (2022). Pepper variome reveals the history and key loci associated with fruit domestication and diversification. *Molecular Plant*, 15(11), 1744-1758. <https://doi.org/10.1016/j.molp.2022.09.021>
- Carrizo García, C., Barboza, G. E., Palombo, N., & Weiss-Schneeweiss, H. (2022). Diversification of chiles (*Capsicum*, Solanaceae) through time and space: New insights from genome-wide RAD-seq data. *Frontiers in Genetics*, 13, 1030536. <https://doi.org/10.3389/fgene.2022.1030536>
- Cervantes-Hernández, F., Ochoa-Alejo, N., Martínez, O., & Ordaz-Ortiz, J. J. (2022). Metabolomic analysis identifies differences between wild and domesticated chili pepper fruits during development (*Capsicum annum* L.). *Frontiers in Plant Science*, 13, 893055. <https://doi.org/10.3389/fpls.2022.893055>
- Djian-Caporalino, C., Lefebvre, V., Sage-Daubèze, A.M., & Palloix, A. (2007). *Capsicum*. En R. J. Singh (Ed.), *Genetic resources, chromosome engineering, and crop improvement. Vegetable crops* (pp. 185-243). CRC Press/Taylor & Francis Group.
- FAO. (2023). *FAOSTAT: Production / Crops and livestock products—Metadata* (Versión 22/06/2023[dataset]). Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QCL/metadata>
- Farahani, A., Chiou, K. L., Harkey, A., Hastorf, C. A., Lentz, D. L., & Sheets, P. (2017). Identifying 'plantscapes' at the Classic Maya village of Joya de Cerén, El Salvador. *Antiquity*, 91(358), 980-997. <https://doi.org/10.15184/aqy.2017.119>

- Ibiza, V. P., Blanca, J., Cañizares, J., & Nuez, F. (2012). Taxonomy and genetic diversity of domesticated *Capsicum* species in the Andean region. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59(6), 1077-1088. <https://doi.org/10.1007/s10722-011-9744-z>
- Koballa, T. R., Meadows, L., Doster, E. C., & Jackson, D. F. (1995). Hot Peppers to Hurricanes: New Ways to Measure. *Science Scope*, 19(2), 37-41.
- Kraft, K. H., Brown, C. H., Nabhan, G. P., Luedeling, E., Luna Ruiz, J. D. J., Coppens d'Eeckenbrugge, G., Hijmans, R. J., & Gepts, P. (2014). Multiple lines of evidence for the origin of domesticated chili pepper, *Capsicum annuum*, in Mexico. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(17), 6165-6170. <https://doi.org/10.1073/pnas.1308933111>
- Liu, F., Zhao, J., Sun, H., Xiong, C., Sun, X., Wang, X., Wang, Z., Jarret, R., Wang, J., Tang, B., Xu, H., Hu, B., Suo, H., Yang, B., Ou, L., Li, X., Zhou, S., Yang, S., Liu, Z., Zou, X. (2023). Genomes of cultivated and wild *Capsicum* species provide insights into pepper domestication and population differentiation. *Nature Communications*, 14(1), 5487. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-41251-4>
- López Austin, A., & García Quintana, M. (2000) Transcripción al español. En Richter, K. N. & Houtrouw, A. M. (Eds.) (2023) Digital Florentine Codex/Códice Florentino Digital. Libro 10: El Pueblo, fol. 48v. Getty Research Institute. <https://florentinecodex.getty.edu/en/book/10/folio/48v?spTexts=0&nhTexts=1>
- Mazourek, M., Pujar, A., Borovsky, Y., Paran, I., Mueller, L., & Jahn, M. M. (2009). A dynamic interface for capsaicinoid systems biology. *Plant Physiology*, 150(4), 1806-1821. <https://doi.org/10.1104/pp.109.136549>
- Motti, R. (2021). The Solanaceae family: botanical features and diversity. En D. Carputo, R. Aversano, & M. R. Ercolano (Eds.), *The Wild Solanums Genomes* (pp. 1-9). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-30343-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-30343-3_1)
- Palchetti, M. V., Cantero, J. J., & Barboza, G. E. (2020). Solanaceae diversity in South America and its distribution in Argentina. *Anais da Academia Brasileira de Ciências*, 92(2), e20190017. <https://doi.org/10.1590/0001-3765202020190017>
- Perry, L., Dickau, R., Zarrillo, S., Holst, I., Pearsall, D. M., Piperno, D. R., Berman, M. J., Cooke, R. G., Rademaker, K., Ranere, A. J., Raymond, J. S., Sandweiss, D. H., Scaramelli, F., Tarble, K., & Zeidler, J. A. (2007). Starch fossils and the domestication and dispersal of chili peppers (*Capsicum* spp. L.) in the Americas. *Science*, 315(5814), 986-988. <https://doi.org/10.1126/science.1136914>
- Reyes-Escogido, M., Gonzalez-Mondragon, E. G., & Vazquez-Tzompantzi, E. (2011). Chemical and Pharmacological Aspects of Capsaicin. *Molecules*, 16(2), 1253-1270. <https://doi.org/10.3390/molecules16021253>
- Sahagún, B. D. (compiler) (1577) Historia general de las cosas de Nueva España: The Florentine Codex. Libro X: Libro decimo de los vicios y virtudes desta gente indiana y de los miembros de todo el cuerpo interiores y exteriores y de las enfermedades

- y medicinas contrarias y de las naciones que a esta tierra an venido a poblar. Versión disponible en la World Digital Library, Biblioteca del Congreso de los Estados Unidos [Library of Congress], <https://www.loc.gov/item/2021667855>
- Scaladaferro, M. A., Barboza, G. E., & Acosta, M. C. (2018). Evolutionary history of the chili pepper *Capsicum baccatum* L. (Solanaceae): Domestication in South America and natural diversification in the Seasonally Dry Tropical Forests. *Biological Journal of the Linnean Society*, 124(3), 466-478. <https://doi.org/10.1093/biolinnean/bly062>
- Tripodi, P., Rabanus-Wallace, M. T., Barchi, L., Kale, S., Esposito, S., Acquadro, A., Schafleitner, R., Van Zonneveld, M., Prohens, J., Diez, M. J., Börner, A., Salinier, J., Caromel, B., Bovy, A., Boyaci, F., Pavsev, G., Brandt, R., Himmelbach, A., Portis, E., ... Stein, N. (2021). Global range expansion history of pepper (*Capsicum* spp.) revealed by over 10,000 genebank accessions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(34), e2104315118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2104315118>
- Wang, F., Xue, Y., Fu, L., Wang, Y., He, M., Zhao, L., & Liao, X. (2022). Extraction, purification, bioactivity and pharmacological effects of capsaicin: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(19), 5322-5348. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1884840>
- Weinmann, J. W. (1742-1745) *Phytanthoza Iconographia*. Vol. 4. Ratisbona: Apud praenominatio Pict. et Chalcogr. Augustae venum prostat, quorum sumtibus imprimebatur Ratisbonae Per Henricum Georgium Neubauerum. <https://bibdigital.rjb.csic.es/idurl/1/14155>
- Zhang, B., Hu, F., Cai, X., Cheng, J., Zhang, Y., Lin, H., Hu, K., & Wu, Z. (2022). Integrative analysis of the metabolome and transcriptome of a cultivated pepper and its wild progenitor chiltepin (*Capsicum annuum* L. var. *Glabriusculum*) revealed the loss of pungency during *Capsicum* domestication. *Frontiers in Plant Science*, 12, 783496. <https://doi.org/10.3389/fpls.2021.783496>

# RECETAS TRADICIONALES

## *UCHU*

Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito  
USFQ, Colegio de Hospitalidad,  
Arte Culinario y Turismo,  
Carrera de Gastronomía

# PAPAS CON SALSA DE PEPA DE SAMBO Y AJÍ

---



# PAPAS CON SALSA DE PEPA DE SAMBO Y AJÍ



Receta para  
4 personas



**TIPO** Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## INGREDIENTES

- 40 gramos — aji rocoto
- 500 gramos — papas chauchas
- 120 gramos — tostado
- 60 gramos — pepa de sambo
- 30 gramos — cebolla blanca
- 10 gramos — culantro fresco
- 160 gramos — berros frescos
- \_\_\_\_\_ sal en grano
- \_\_\_\_\_ agua

## PREPARACIÓN

1. En una piedra de moler, poner el aji rocoto sin las semillas, la sal en grano y las pepas de sambo tostadas. Con ayuda del mortero moler hasta obtener una pasta homogénea. Agregar agua hasta tener una salsa y poner cebolla blanca y culantro repicados.
2. Lavar y cocer las papas chauchas en agua con sal.
3. Separar las hojas de los tallos del berro. Lavar las hojas y poner a fuego alto en una sartén, tapar y dejar que se cocine el berro.
4. Servir todo en un plato junto con el tostado.

---

Esta receta es una práctica culinaria arraigada en diversas comunidades indígenas Kichwas de la Sierra, especialmente de la provincia de Imbabura.

# EMPANADAS DE MOROCHO

---



# EMPANADAS DE MORORCHO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## INGREDIENTES

200 gramos	masa de morocho
80 gramos	carne de cerdo
20 gramos	cebolla blanca
20 gramos	zanahoria
20 gramos	arveja
5 gramos	ajo
10 gramos	ají criollo
200 mililitros	aceite vegetal
20 gramos	manteca de cerdo
	sal, comino
	agua

Estas empanadas son una expresión culinaria arraigada en la tradición gastronómica de la Sierra ecuatoriana. Se distinguen por su relleno, el cual incorpora una adaptación del ají criollo, y se sirven acompañadas del ají de pepa de sambo, cuya preparación implica el uso de una técnica artesanal con piedra y ají rocoto que verán en la siguiente página.

## PREPARACIÓN

1. En caso de preparar la masa se debe dejar en remojo el morocho partido durante 24 horas, cocer hasta que esté muy suave, escurrir y moler finamente.
2. Amasar la masa con sal y aceite hasta que esté suave, formar bolas de 60 gramos de masa, poner la masa en papel plástico y aplastar con una superficie plana.
3. Relleno: cocer en agua, sal, cebolla, ají criollo y ajo. Hacer la carne mechada y saltear con un poco de aceite o manteca de cerdo. Licuar el líquido de cocción de la carne con todos los ingredientes; agregar a la carne salteada y dejar cocer hasta que se evapore todo el líquido. Agregar arvejas cocidas y zanahorias picadas en cubos pequeños y blanqueadas.
4. Poner el relleno en los círculos de masa y formar las empanadas.
5. Freír en aceite bien caliente.

# AJÍ PARA LAS EMPANADAS DE MORORCHO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## INGREDIENTES

- 50 gramos ————— pepa de sambo tostadas
- 20 gramos ————— ají rocoto
- 5 gramos ————— cebolla blanca
- 2 gramos ————— culantro
- sal
- agua

## PREPARACIÓN

1. Poner en una piedra de moler el ají rocoto con una pisca de sal y con ayuda del mortero formar una pasta homogénea.
2. Agregar las pepas de sambo tostadas y moler agregando poco a poco agua.
3. Rectificar la sal y poner cebolla blanca y culantro finamente picados.

Las empanadas de mororcho constituyen una delicia que trasciende las fronteras de la Sierra ecuatoriana, siendo una preparación apreciada y consumida en todo el callejón interandino. Es relevante destacar que el ají de pepa de sambo desempeña un papel esencial en la cocina del Austro ecuatoriano. Su presencia se extiende también en las provincias de Imbabura y Pichincha.

# CHIRIUCHU (AJÍ FRÍO) / HORNADO DE SAL

---



# CHIRIUCHU (AJÍ FRÍO) / HORNADO DE SAL



Receta para  
4 personas



**TIPO** Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## INGREDIENTES

- 60 gramos — aji rocoto
- 100 gramos — tomate
- 80 gramos — cebolla paiteña
- 40 gramos — cebolla blanca
- 10 gramos — culantro
- 100 mililitros — chicha de jora
- 80 mililitros — agua
- \_\_\_\_\_ sal
- \_\_\_\_\_ hornado
- \_\_\_\_\_ mote
- \_\_\_\_\_ llapingachos
- \_\_\_\_\_ aguacate

## PREPARACIÓN

1. Lavar el aji rocoto, retirar las semillas y picar en cubos medianos.
2. Sumergir en agua hirviendo por 20 segundos y luego sacar la piel del tomate. Picar en cubos medianos.
3. Picar la cebolla paiteña en julianas, agregar sal y lavar en agua caliente.
4. Picar finamente el culantro y la cebolla blanca.
5. Poner todo en un bol, agregar la chicha de jora y el agua, rectificar la sal.
6. Servir junto con el hornado, mote, llapingachos y aguacate.

Este plato se caracteriza por su agrio o chiriucho, un aderezo elaborado con trozos de aji rocoto, agua, sal, cebolla, tomate; algo de panela o chicha. Esta receta forma parte de la tradición culinaria de Riobamba, ubicada en la provincia de Chimborazo.

# CARIUCHU

---



# CARIUCHU



Receta para  
4 personas



**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## INGREDIENTES

- 100 gramos — aji criollo
- 80 gramos — pepa de sambo o maní
- 15 mililitros — aceite achote
- 40 gramos — cebolla blanca
- 250 mililitros — leche
- 10 gramos — culantro
- 500 gramos — papa chola
- 100 gramos — lechuga seda o romana
- 120 gramos — tomate
- 1 — aguacate
- cuy, pnil, pollo o borrego asados
- sal, comino

## PREPARACIÓN

1. En una sartén rehogar en aceite achote la cebolla blanca finamente picada, agregar la leche licuada con la pepa de sambo o el maní y el aji. Reducir y rectificar son sal y comino. Poner culantro finamente picado.
2. Hervir las papas enteras en agua con sal hasta que estén cocidas.
3. Lavar y picar la lechuga, picar el tomate en rodajas y pelar y picar el aguacate.
4. Servir con cuy, pollo, pnil de cerdo o borrego asados.

Esta receta representa una manifestación tradicional de la gastronomía de la Sierra ecuatoriana, que en el idioma kichwa, *cari* se refiere a macho u hombre, mientras que *uchu* significa aji.

# NEAPIARA'KA

---



# NEAPIARA'KA



Receta para  
4 personas



**TIPO** Amaru shungo  
*Capsicum chinense*

## INGREDIENTES

- 250 *militros* — jugo de yuca
- 15 *gramos* — neapia
- 200 *gramos* — cachama ahumada
- 120 *gramos* — casabe
- 160 *gramos* — yuca
- 40 *gramos* — macambo
- 40 *gramos* — palmito
- \_\_\_\_\_ sal

## PREPARACIÓN

1. Para obtener el jugo de la yuca rallar finamente y pasar por un tamiz. Mejor si se puede exprimir para obtener mayor cantidad de jugo.
2. Poner en una olla sobre el fuego el jugo de la yuca y agua, dejar hervir.
3. Agregar la carne de la cachama ahumada.
4. Agregar sal al gusto y servir con casabe, yuca cocinada, macambo y palmito fresco.

El neapia es un ají elaborado por las comunidades indígenas secoya de la selva ecuatoriana. Está hecho con base a los ajís habaneros y al jugo de la yuca. El nivel de picante puede variar de acuerdo al aumento o disminución del ají.

# MAITU DE YUCA CON PATAS MUYU Y AJÍ AMAZÓNICO

---



# MAITU DE YUCA CON PATAS MUYU Y AJÍ AMAZÓNICO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Habanero  
*Capsicum chinense*

## INGREDIENTES

- 12 \_\_\_\_\_ hojas de bijao
- 240 *gramos* \_\_\_\_\_ cachama ahumada
- 450 *gramos* \_\_\_\_\_ yuca
- 120 *gramos* \_\_\_\_\_ patas muyu (macambo)
- 10 *gramos* \_\_\_\_\_ hojas de ajo
- 12 *gramos* \_\_\_\_\_ ajíes
- \_\_\_\_\_ sal

## PREPARACIÓN

1. Lavar y secar las hojas de bijao. Poner 3 en una mesa alternando su sentido.
2. Hervir la yuca con el ají entero.
3. Colocar en el centro de las hojas la yuca, las patas muyu tostado, la cachama ahumada y el ají.
4. Envolver y cocer en el horno o sobre una parrilla hasta que la segunda hoja tenga un color verde oscuro.

---

Esta preparación es realizada por varias nacionalidades indígenas de la región amazónica del Ecuador.

# BOLLO DE PESCADO Y AJÍ

---



# BOLLO DE PESCADO Y AJÍ



Receta para  
4 personas



**TIPO** Uña pava  
*Capsicum frutescens*

## INGREDIENTES

- 320 gramos — verde dominico (4 unidades aprox)
- 60 gramos — cebolla perla
- 5 gramos — ajo
- 15 mililitros — aceite achote
- 60 gramos — pimiento verde
- 80 gramos — pasta de maní
- 120 gramos — filete de albacora
- 10 gramos — cilantro o chillangua
- 10 gramos — ají uña de pava y cola de ratón
- 2 — hojas de plátano
- sal, comino

Elaboración tradicional arraigada en la provincia de Manabí, particularmente en sus áreas rurales, y distribuida en los centros urbanos principales.

## PREPARACIÓN

1. Pelar los verdes. Rallar la mitad y la otra mitad partir en trozos regulares y cocer en agua con sal y una cucharadita de aceite achote.
2. Hacer un refrito en aceite achote con cebolla, ajo, pimiento y ají uña de pava bien picados.
3. Majar el verde cocido, mezclar con el verde rallado, la pasta de maní y la mitad del refrito. Formar una masa homogénea y agregar sal y comino.
4. Hacer filetes de un centímetro de grueso con la albacora con sal y comino, poner en una sartén con la otra mitad del refrito y dejar cocer. Poner cilantro o chillangua picados.
5. Soasar (pasar por el fuego de la cocina) las hojas de plátano. Cortar en cuadros de unos 30 centímetros. Colocar tres cuadrados de la hoja uno sobre otro. Poner un cucharón de la masa en el centro, luego un filete de albacora y colocar otro cucharón de la masa cubriendo el pescado.
6. Envolver las tres hojas y atar con la fibra de las hojas o con piola de bridar. Cocer en horno o tamalera por 40 minutos.

# TAMAL DE CONCHA Y AJÍ

---



# TAMAL DE CONCHA Y AJÍ



Receta para  
4 personas



**TIPO** Cola de ratón  
*Capsicum frutescens*

## INGREDIENTES

- 320 gramos \_\_\_\_\_ verde dominico (4 unidades aprox)
- 60 gramos \_\_\_\_\_ cebolla perla
- 5 gramos \_\_\_\_\_ ajo
- 15 mililitros \_\_\_\_\_ aceite achote
- 60 gramos \_\_\_\_\_ pimiento verde
- 40 gramos \_\_\_\_\_ pasta de maní
- 24 \_\_\_\_\_ conchas negras
- 10 gramos \_\_\_\_\_ cilantro o chillangua
- 10 gramos \_\_\_\_\_ ají cola de ratón
- 250 mililitros \_\_\_\_\_ leche de coco
- 2 \_\_\_\_\_ hojas de plátano
- \_\_\_\_\_ sal, comino

La elaboración característica de los pueblos afroesmeraldeños se distingue por la presencia fundamental de ingredientes como la concha, el maní, el coco y el ají, conformando así uno de los pilares fundamentales de su alimentación.

## PREPARACIÓN

1. Pelar los verdes. Rallar la mitad y la otra mitad partir en trozos regulares y cocer en agua con sal y una cucharadita de aceite achote.
2. Hacer un refrito en aceite achote con cebolla, ajo, pimienta y ají cola de ratón bien picados.
3. Majar el verde cocido, mezclar con el verde rallado, leche de coco, pasta de maní y la mitad del refrito. Formar una masa homogénea y agregar sal y comino.
4. Lavar las conchas, abrirlas y sacar los moluscos. Poner la masa en un bol con la otra mitad del refrito. Añadir leche de coco y hervir. Poner cilantro o chillangua picados.
5. Soasar (pasar por el fuego de la cocina) las hojas de plátano. Cortar en cuadros de unos 15 por 20 centímetros. Colocar unos tres rectángulos de la hoja uno sobre otro. Poner un cucharón de la masa en el centro, luego las conchas con el refrito.
6. Envolver las tres hojas y atar con la fibra de las hojas o con piola de bridar. Cocer en horno o tamalera por 40 minutos.

# SECO DE PATO

---



# SECO DE PATO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Habanero  
*Capsicum chinense*

## INGREDIENTES

- 1 ————— pato nacional
- 200 gramos ——— tomate
- 80 gramos ——— cebolla paiteña
- 10 gramos ——— ajo
- 30 mililitros ——— aceite achote
- 80 gramos ——— pimiento verde
- 80 gramos ——— naranjilla
- 100 mililitros ——— cerveza
- 10 gramos ——— ají habanero
- 10 gramos ——— cilantro
- sal, pimienta, comino
- arroz y maduros fritos

La elaboración tradicional está arraigada en los sectores rurales de las provincias de Guayas, El Oro y Los Ríos; se caracteriza por la asociación de la presencia de patos con el cultivo del arroz.

## PREPARACIÓN

1. Para marinar el pato, picar finamente la cebolla y el ajo, agregar jugo de naranjilla y cerveza.
2. Cortar el pato en cuartos, poner en un bol y cubrir con la marinada durante 24 horas en refrigeración.
3. Poner en una olla aceite achote, agregar el pato aliñado con sal, pimienta y comino, dorar el pato. Añadir pimiento, ají sin semillas y tomate bien picados. Agregar la marinada y cocer durante 8 horas o 40 minutos en una olla de presión.
4. Poner cilantro picado y rectificar los sabores.
5. Servir con arroz y maduros fritos.

# CALDO DE CANGREJO

---



# CALDO DE CANGREJO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Habanero  
*Capsicum chinense*

## INGREDIENTES

- 4 \_\_\_\_\_ cangrejos
- 30 gramos \_\_\_\_\_ cebolla perla
- 15 gramos \_\_\_\_\_ ajo
- 30 gramos \_\_\_\_\_ pimiento verde
- 15 mililitros \_\_\_\_\_ aceite achote
- 150 gramos \_\_\_\_\_ yuca
- 60 mililitros \_\_\_\_\_ cerveza
- 30 gramos \_\_\_\_\_ ají habanero
- 30 gramos \_\_\_\_\_ pasta de maní
- 100 gramos \_\_\_\_\_ plátano verde dominico
- 10 gramos \_\_\_\_\_ cilantro
- \_\_\_\_\_ sal, comino, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Sacrificar y lavar los cangrejos, cocerlos en agua hirviendo con sal, comino, tallos de cilantro, cebolla perla, ajo y pimiento por 25 minutos. Sacar y reservar el caldo de la cocción.
2. Hacer un refrito en aceite achote con cebolla, ajo, pimiento y ají habanero bien picados.
3. Agregar un litro del caldo de la cocción de los cangrejos y los trozos de yuca pelados y picados. Cocer hasta que la yuca esté blanda.
4. Licuar pasta de maní con un poco del caldo, agregar verde rallado, cerveza y cocer durante 15 minutos.
5. Poner los cangrejos cocidos, rectificar con sal y pimienta.
6. Servir con cilantro picado.

Esta elaboración tradicional está arraigada en la provincia de El Oro.

# UCHUJACU

---





TIPO

Criollo  
*Capsicum baccatum*

Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## INGREDIENTES

- 120 gramos ————— harina de uchujacu
- 30 gramos ————— ají criollo
- 1 litro ————— caldo de vegetales
- 60 gramos ————— cebolla blanca
- 40 gramos ————— ajo
- 15 gramos ————— achote en grano
- 50 gramos ————— col blanca
- 100 gramos ————— cebolla perla
- 120 mililitros ————— jugo de naranja agria
- 30 gramos ————— ají rocoto
- 80 gramos ————— zanahoria
- 125 gramos ————— papa chola
- 30 mililitros ————— aceite achote
- 1 ————— cuy
- 250 gramos ————— pierna de borrego
- 20 gramos ————— cilantro
- sal, pimienta, comino

## PREPARACIÓN

1. La harina de uchujacu se elabora con trigo, cebada, maíz, haba, arveja, lenteja, comino, ajo y achiote
2. Preparar un aliño licuando cebolla perla, ajo, jugo de limón, sal, pimienta y comino. Aliñar el cuy y el borrego, refrigerar por 2 horas y asar en el horno o la parrilla.
3. Hacer un refrito de cebolla blanca y ajo bien picados con aceite achote.
4. Agregar el caldo de vegetales y las papas peladas y troceadas, dejar hervir y poner cubos pequeños de zanahoria.
5. Cuando las papas estén suaves, agregar la harina de uchujacu disuelta en el caldo de vegetales frío y las hojas de col troceadas.
6. Rectificar los condimentos y servir con  $\frac{1}{4}$  de cuy y borrego en cada plato.

Esta receta tenía ají en polvo. Por ello el motivo de su nombre. Sin embargo, ahora se cocina la sopa con ají criollo entero. Esta elaboración perdura en los cantones Pedro Moncayo y Cayambe de la provincia de Pichincha.

# AJÍ DE CARNE

---



# AJÍ DE CARNE



Receta para  
4 personas



**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## INGREDIENTES:

- 10 gramos — aji criollo
- 30 mililitros — aceite achote
- 80 gramos — cebolla perla
- 10 gramos — ajo
- 300 gramos — costilla de res
- 1 gramos — laurel
- 1 — maqueño
- 60 gramos — maní tostado
- 80 gramos — de tomate
- 200 gramos — papa chola
- 10 gramos — cilantro
- sal, pimienta, comino
- agua

## PREPARACIÓN

1. Cocer la costilla de res en una olla de presión durante 40 minutos con cebolla, ajo, laurel y sal. Reservar el caldo y mechar la carne.
2. Rehogar cebolla, ajo, tomate sin piel ni semillas y la mitad del maqueño bien picados en aceite achote. Agregar el caldo de costilla, el aji con un corte lateral y papa troceada. Hervir.
3. Poner maní licuado, hervir y rectificar.
4. Servir con rodajas de maqueño fritas, carne mechada y cilantro picado.

Esta sopa tradicional es originaria de la provincia de Pichincha, históricamente asociada a la ciudad de Quito; no obstante, su relevancia se extiende significativamente por las regiones de la Sierra centro y norte.

# CEVICHE PICANTE

---



# CEVICHE PICANTE



Receta para  
4 personas



**TIPO** Uña pava  
*Capsicum frutescens*

## INGREDIENTES:

- 150 gramos — pulpo
- 16 — mejillones
- 180 gramos — atún rojo
- 120 gramos — tomate
- 60 mililitros — jugo de limón sutil
- 60 gramos — cebolla perla
- 5 gramos — cilantro
- 30 gramos — ají uña de pava
- sal, agua

## CROCANTE DE QUINUA BLANCA Y NEGRA

- 15 gramos — quinua blanca
- 15 gramos — quinua negra
- 20 gramos — harina de quinua
- 1 — huevo
- 30 mililitros — aceite vegetal
- sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Para el crocante: cocinar las quinuas por separado en agua hirviendo con sal, escurrir y mezclar con la clara del huevo, la harina de quinua, el aceite, la sal y la pimienta. Poner en un molde de silicona y llevar al horno a temperatura baja (110°C) por 6 horas.
2. Blanquear los mejillones en agua hirviendo con sal y tallos de cilantro.
3. Cocer el pulpo en agua hirviendo con sal, hojas de cebolla, tallos de cilantro y ají durante 30 minutos. Enfriar y picar el pulpo, reservar el agua de la cocción.
4. Picar el atún en cubos y reservar en refrigeración.
5. Para la base del ceviche, poner en un bol el agua de cocción del pulpo, el puré de tomate sin piel ni semillas, la cebolla perla rallada, el jugo de limón y la sal.
6. Servir en un plato hondo con ají blanqueado y el crocante de quinua.

Los ceviches tienen presencia a nivel nacional, con variadas formas de preparación a lo largo de todo Ecuador, adaptándose a productos locales que incluyen mariscos, vegetales y diversas especias.

# TAMAL DE MOTE

---





**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## INGREDIENTES

20 gramos	ají criollo
320 gramos	mote cocido
120 gramos	pechuga de pollo
80 gramos	de arveja
80 gramos	zanahoria
60 gramos	pimiento verde
3	huevos
5 gramos	ajo
30 gramos	apio
80 gramos	cebolla blanca
5 gramos	culantro
30 mililitros	aceite achote
4	hojas de achira
	sal, comino

Los alimentos envueltos en diversas hojas desempeñan un papel significativo en todo el país; este tamal en particular es una expresión culinaria tradicional distintiva de la provincia de Loja.

## PREPARACIÓN

1. Cocer la pechuga de pollo con apio, culantro, sal y comino. Escurrir y reservar el caldo de la cocción.
2. Cocinar el mote y tamizar; luego, colocarlo en un procesador o molino manual para obtener una masa homogénea, añadir gradualmente un poco del caldo de cocción de la pechuga de pollo.
3. Hacer un refrito en aceite achote de la mitad del ají, cebolla blanca y ajo bien picados. Agregar a la masa junto con dos huevos.
4. Cocer un huevo hasta que esté duro, pelar y picar en cuatro partes.
5. Picar julianas de pimiento verde y rodajas de la mitad del ají criollo.
6. Cocinar las arvejas en agua hirviendo con la sal durante 30 minutos y la zanahoria picada en cubos pequeños en agua por 15 minutos. Mezclar con la pechuga de pollo deshilachada.
7. Lavar las hojas de achira y aplanar con un bolillo para que no se rompan al doblarlas.
8. Colocar  $\frac{1}{4}$  de la masa en cada hoja, colocar en el centro el pollo con las arvejas y zanahorias,  $\frac{1}{4}$  de huevo duro, julianas de pimiento y rodajas de ají. Envolver y cocer al vapor en tamalera u horno durante 25 minutos.

# TORTILLAS DE VERDE RELLENAS DE ALBACORA Y AJÍ ASADO

---



# TORTILLAS DE VERDE RELLENAS DE ALBACORA Y AJÍ ASADO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Uña pava, cola de ratón  
*Capsicum frutescens*

Habanero  
*Capsicum chinense*

## INGREDIENTES

- 15 gramos — aji ratón
- 15 gramos — aji uña de pava
- 15 gramos — aji habanero
- 120 gramos — cebolla perla
- 80 gramos — pimiento verde
- 10 gramos — ajo
- 80 mililitros — aceite de girasol
- 30 gramos — pasta de maní
- 200 gramos — filete de albacora
- 30 mililitros — aceite achote
- 400 gramos — verde dominico
- 10 gramos — culantro
- \_\_\_\_\_ sal

Las tortillas de verde son una preparación culinaria presente en las regiones costeras y amazónicas de Ecuador. La receta actual se presenta como una adaptación que incorpora diversos tipos de ajíes.

## PREPARACIÓN

1. Lavar los ajíes, cortarlos por la mitad y extraer las semillas y la placenta. Hervir y colocar en una bandeja con cebolla y pimiento verde picados de forma irregular y dientes de ajo partidos por la mitad. Llevar al horno a 160°C hasta que todos los ingredientes tengan un dorado regular. Colocar en una licuadora o procesador y formar una pasta regular agregando poco a poco aceite achote. Poner sal y reservar.
2. Pelar y cocer en agua con aceite de achote la mitad del verde, cuando esté suave majar. Rallar la otra mitad, juntar los dos verdes y formar una masa con el puré de los ajíes y la pasta de maní. Rectificar la sal.
3. Untar la pasta de maní en los filetes de albacora y agregar culantro picado finamente.
4. Formar las tortillas de verde relleno con los filetes de albacora.
5. Cocer en el horno a 150°C o sumergirlos en fritura profunda.

# *RECETAS INNOVADORAS*

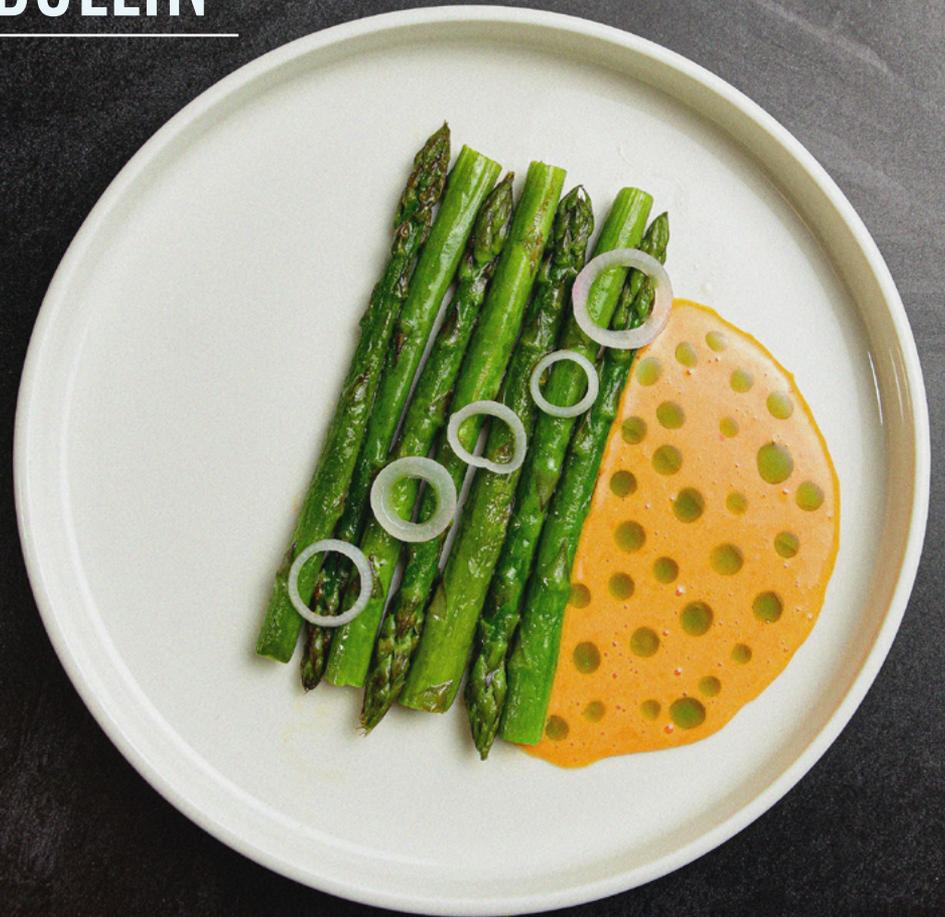
# *UCHU*

Emilio Dalmau Moreira

Universidad San Francisco de Quito  
USFQ, Colegio de Hospitalidad,  
Arte Culinario y Turismo, Carrera  
de Gastronomía

# ESPÁRRAGOS CON SALSA HOLANDESA DE AJÍ Y ACEITE DE CEBOLLÍN

---



# ESPÁRRAGOS CON SALSA HOLANDESA DE AJÍ Y ACEITE DE CEBOLLÍN



Receta para  
4 personas



**TIPO** Caracol  
*Capsicum pubescens*

## LOS ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES

- 500 gramos — espárragos
- 25 gramos — mantequilla
- 1 — ramillete de tomillo
- escamas de sal
- sal, pimienta
- agua
- hielos

### PREPARACIÓN

1. Cocinar los espárragos en abundante agua hirviendo con sal durante 3 minutos.
2. Retirar del agua y enfriar de inmediato en un bol con agua y hielos. Calentar una sartén con mantequilla y las ramas de tomillo, saltear los espárragos, terminar con las escamas de sal y reservar.

## ACEITE DE CEBOLLÍN

### INGREDIENTES

- 100 *gramos* ————— cebollín
- 1 *gramo* ————— sal
- 250 *militros* ————— aceite vegetal
- agua con hielos

### PREPARACIÓN

1. Blanquear el cebollín con agua hirviendo y sal durante 20 segundos.
2. Retirar del agua y enfriar inmediatamente, escurrir bien.
3. Licuar el cebollín blanqueado con el aceite por 2 minutos.
4. Dejar que decante en un colador con lienzo para obtener un aceite verde intenso.

## LA HOLANDESA DE AJÍ

### INGREDIENTES

- 3 ————— yemas de huevo
- 120 *gramos* ————— mantequilla
- 25 *militros* ————— vinagre de manzana
- 25 *militros* ————— agua
- 1 ————— ají caracol
- sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Blanquear el ají sin semillas tres veces en agua fría, moler el ají para obtener una pasta, colar y reservar.
2. Derretir la mantequilla y clarificarla. En otro bol, a baño María, a fuego bajo, mezclar las yemas con el vinagre y el agua, y batir mientras se obtiene una textura espumosa. Agregar en forma de hilo la mantequilla hasta obtener una salsa estable.
3. Al final, incorporar la pasta de ají y rectificar los sabores.

# MEJILLONES EN MANTEQUILLA BLANCA, ACEITE DE MENTA Y GEL DE AJÍ

---



# MEJILLONES EN MANTEQUILLA BLANCA, ACEITE DE MENTA Y GEL DE AJÍ



Receta para  
4 personas



TIPO

Criollo  
*Capsicum baccatum*

## LOS MEJILLONES EN MANTEQUILLA BLANCA

### INGREDIENTES

- 500 gramos — mejillones
- 50 mililitros — aceite de oliva
- 1 — cebolla perla
- 150 mililitros — vino blanco
- 20 gramos — mantequilla fría en cubos
- ralladura de limón, sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. En una cacerola mediana, calentar el aceite de oliva y añadir la cebolla perla cortada en brunoise; sofreír por 2 minutos sin que tome color.
2. Incorporar los mejillones, salpimentar, aumentar el fuego, verter el vino, tapar la cacerola y agitar la preparación hasta que se abran los mejillones.
3. Retirar los mejillones de la olla y reservar.
4. Añadir los cubos de mantequilla fría poco a poco, batir hasta que la salsa adquiera textura.
5. Agregar la ralladura de limón, la sal y la pimienta al gusto, una vez que las demás preparaciones estén listas.

## EL ACEITE DE MENTA

### INGREDIENTES

- 50 gramos ————— hojas de menta  
185 mililitros ————— aceite vegetal  
————— agua con hielos

## EL GEL DE AJÍ

### INGREDIENTES

- 1 ————— ají criollo  
200 mililitros ————— agua  
3 gramos ————— agar-agar  
25 mililitros ————— jugo de limón  
5 gramos ————— azúcar  
————— sal, pimienta

## PREPARACIÓN

1. Blanquear las hojas de menta (solo hojas) en agua hirviendo durante 20 segundos.
2. Retirar y sumergir en un baño de agua con hielos.
3. Escurrir bien y secar con papel absorbente, procesar en la licuadora con el aceite durante 2 minutos hasta que adquieran un color verde intenso.
4. Colar la preparación a través de un lienzo o filtro de café para obtener un aceite verde sin impurezas.

## PREPARACIÓN

1. Cortar el ají, retirar las semillas, blanquear en agua hirviendo durante 2 minutos y luego enfriar con agua fría.
2. Licuar el ají blanqueado con el agua, el jugo de limón y el azúcar.
3. Disponer esta mezcla en la olla, agregar el agar-agar y llevar a ebullición, mezclar continuamente para que el agar-agar se incorpore completamente.
4. Retirar del fuego y verter la preparación en una bandeja para que gelifique.
5. Una vez gelificado, procesar con un túrmix o licuadora, colar y transferir el gel resultante a un biberón para salsas.
6. Servir el producto con la ralladura de limón, sal y pimienta al gusto.

CEVICHE PESCA DEL DÍA EN SALSA  
DE MANGO Y AJÍ AMARILLO,  
GEL DE CEBOLLA PAITEÑA

---



# CEVICHE PESCA DEL DÍA EN SALSA DE MANGO Y AJÍ AMARILLO, GEL DE CEBOLLA PAITEÑA



Receta para  
4 personas



TIPO

Amarillo  
*Capsicum baccatum*

## EL CEVICHE DE PESCADO

### INGREDIENTES

- 400 gramos ——— pesca blanca cortados en cubos parejos
- ½ ————— cebolla paitaña
- 5 ————— cilantro
- 250 gramos ——— pulpa de mango
- 1 ————— ají amarillo
- 1 ————— naranja
- 4 ————— limones sutil
- sal, pimienta
- agua con hielos
- brotes de cilantro
- salprietá
- dados de mango

### PREPARACIÓN

1. Llevar a ebullición un litro de agua con cebolla paitaña, ajíes amarillos cortados por la mitad y sin semillas, y tallos de cilantro. Cuando el agua hierva, blanquear el pescado durante 2 minutos, retirarlo con una espumadera y enfriarlo en agua con hielo. Conservar el caldo de cocción, retirar la cebolla y los tallos de cilantro, y enfriar en baño María invertido.
2. Salpimentar los cubos de pescado y rociarlos con gotas de limón, luego reservar en refrigeración.
3. Licuar 500 mililitros del caldo de cocción con mango pelado y sin semillas, ajíes amarillos y el jugo exprimido de limón. Rectificar sabores y agregar el pescado al caldo de ceviche para que tome sabor.
4. Servir la preparación una vez que el ají amarillo esté listo junto con el gel de cebolla paitaña.

## EL GEL DE CEBOLLA ENCURTIDA

### INGREDIENTES

1/2	_____	cebolla paiteña
4	_____	limones sutil
100	_____ <i>militros</i>	agua
1	_____ <i>gramo</i>	agar-agar
	_____	sal

### PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla en plumas uniformes, colocar en un recipiente y añadir sal y el jugo de limón exprimido. Cubrir el recipiente y permitir que la cebolla se marine en este jugo durante 2 horas.
2. Después de este tiempo, extraer el líquido de la cebolla marinada (reservando las cebollas por separado), mezclar con agua, rectificar sabores y llevar a ebullición en una olla pequeña con agar-agar, asegurándose de mezclar continuamente hasta que todo esté incorporado.
3. Gelificar la preparación en un recipiente refrigerado.
4. Una vez que la preparación esté gelificada, procesar con un túrmix o licuadora hasta obtener un gel. Ajustar el sabor añadiendo más limón o agua según sea necesario.
5. Presentar el gel sobre los cubos de pescado junto con las dos texturas de cebolla paiteña.
6. Decorar con brotes de cilantro y opcionalmente acompañar con salpíeta esparcida por encima y dados de mango rociados con gotas de limón.

# MOSAICO DE CAMARÓN PICANTE, ACEITE DE CILANTRO EN POLVO Y EMULSIÓN DE TINTA DE SEPIA

---



# MOSAICO DE CAMARÓN PICANTE, ACEITE DE CILANTRO EN POLVO Y EMULSIÓN DE TINTA DE SEPIA



Receta para  
4 personas



**TIPO** Uña pava  
*Capsicum frutescens*

## EL MOSAICO DE CAMARÓN

### INGREDIENTES

- 400 gramos — camarón pelado
- 61 mililitros — aceite de oliva
- 2 gramos — sal y pimienta
- 2 — ajíes uña de pava
- 1 — cebollín picado
- zeste/piel de limón

### PREPARACIÓN

1. En el procesador de alimentos, triturar los camarones limpios junto con la sal, la pimienta y el aceite. Cocinar una pequeña porción para probar los sabores y ajustar según sea necesario.
2. Transferir esta mezcla a un tazón y combinar cuidadosamente con los demás ingredientes.
3. Colocar la pasta de camarón en una bolsa para cocción al vacío. Usar un rodillo de cocina para extender la preparación dentro de la bolsa hasta lograr el grosor más fino posible.
4. Realizar el vacío completo en la máquina, sellar la bolsa y cocinar en horno a vapor o baño María a 65°C durante 12 minutos.

## EL ACEITE DE CILANTRO EN POLVO

### INGREDIENTES

- 100 *gramos* ——— hojas de cilantro
- 250 *militros* ——— aceite vegetal
- 1 *gramo* ——— sal
- 30 *gramos* ——— maltodextrina
- 1 ——— lienzo/filtro de café
- agua con hielos

## LA EMULSIÓN TINTA DE CALAMAR

### INGREDIENTES

- 2 ——— yemas de huevo
- 1 ——— ajo asado
- 10 *gramos* ——— tinta de calamar
- 200 *militros* ——— aceite vegetal
- gotas de vinagre de vino blanco
- sal

### PREPARACIÓN

1. Blanquear las hojas de cilantro en agua hirviendo durante 10 minutos, luego retirar y sumergir las hojas inmediatamente en un bol con agua y hielos para detener la cocción y activar la clorofila. Escurrir las hojas completamente.
2. En la licuadora, procesar el aceite junto con las hojas durante 3 minutos hasta lograr un color verde intenso. Colar este aceite utilizando un colador forrado con un lienzo o filtro de café.
3. Verter el aceite purificado y sin impurezas en un tazón y añadir gradualmente la maltodextrina, transformando así el aceite en un polvo verde.

### PREPARACIÓN

1. Disponer todos los ingredientes en una jarra a excepción del aceite y procesarlos con un túrmix.
2. Agregar el aceite en forma de hilo hasta obtener una emulsión. Verter esta emulsión en una manga pastelera o en un biberón de salsas y decorar el plato con la emulsión.

# OSTRAS EN VELO DE AJÍ Y NARANJA CON AIRE DE CÍTRICOS

---



# OSTRAS EN VELO DE AJÍ Y NARANJA CON AIRE DE CÍTRICOS



Receta para  
4 personas



**TIPO** Amarillo  
*Capsicum baccatum*

## EL VELO

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ aji amarillo
- 300 *militros* \_\_\_\_\_ jugo de naranja natural
- 3 *gramos* \_\_\_\_\_ agar-agar
- 4 *gramos* \_\_\_\_\_ gelatina sin sabor
- \_\_\_\_\_ agua con hielos

### PREPARACIÓN

1. Cortar el aji amarillo por la mitad, retirar las semillas y realizar tres blanqueados con agua fría, enjuagando después de cada uno.
2. Licuar el aji con el jugo de naranja, pasar la mezcla por un colador y agregar el agar-agar. Colocar todo en una olla pequeña y llevar a ebullición mientras se mezcla hasta que no queden grumos.
3. Retirar del fuego, esperar que la temperatura disminuya un poco y agregar la gelatina sin sabor hidratada y derretida previamente en baño María.
4. Disponer la preparación en una bandeja rectangular hasta obtener una fina capa gelificada. Luego, cortar el velo en forma de ostra y reservar para su uso posterior.

## LAS OSTRAS

### INGREDIENTES

- 5 — ostras
- sal/pimienta
- gotas de limón
- gotas de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Abrir las ostras cuidadosamente con un cuchillo. Despegar las ostras de su valva con delicadeza para evitar romperlas. Mantener las ostras en su jugo dentro de la valva. Agregar unas gotas de aceite de oliva, limón, sal y pimienta sobre las ostras.

## EL AIRE DE CÍTRICOS

### INGREDIENTES

- 200 *militros* — jugo de limón sutil
- 200 *militros* — jugo de limón Meyer
- 2 *gramos* — sucro

### PREPARACIÓN

1. Disponer los ingredientes en una jarra, esperar unos minutos para que el sucro se hidrate y luego procesar con un túrmix hasta obtener una espuma ligera o burbujas, que será el aire de cítricos.

# TARTAR DE ATÚN ROJO, ACEITE DE AJÍ, GEL DE LIMÓN, FONDO DE HIERBA BUENA

---



# TARTAR DE ATÚN ROJO, ACEITE DE AJÍ, GEL DE LIMÓN, FONDO DE HIERBA BUENA



Receta para  
4 personas



**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## EL ACEITE DE AJÍ

### INGREDIENTES

- 1 ————— aji criollo
- 20 gramos ————— jengibre en láminas
- 6 gramos ————— aji seco criollo
- 1 gramo ————— sal
- 250 mililitros ————— aceite vegetal

## EL TARTAR

### INGREDIENTES

- 400 gramos ————— atún rojo
- 30 gramos ————— salsa de soya
- 1 gramo ————— ralladura de limón
- cebollín picado
- sal/pimienta, gotas de aceite de aji

## PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite a 120°C, retirar del fuego y verter todos los ingredientes dentro. Dejar infusionar tapado por 20 minutos hasta obtener un aceite rojizo. Colar y mantener frío o empacado al vacío hasta su uso.

## PREPARACIÓN

1. Cortar el atún en dados pequeños y uniformes, colocar los dados en un bol y mezclar con todos los ingredientes. Marinar todo y mantener en frío hasta su uso.

## EL GEL DE LIMÓN

### INGREDIENTES

- 250 *militros* — jugo de limón
- 200 *militros* — agua
- 6 *gramos* — agar-agar
- 5 *gramos* — azúcar
- sal, pimienta

## EL FONDO DE HIERBA BUENA

### INGREDIENTES

- 25 *gramos* — hierba buena
- 200 *militros* — agua
- 50 *gramos* — jengibre
- 10 *gramos* — alga kombu
- sal/pimienta

### PREPARACIÓN

1. Calentar el agua con el azúcar y el agar-agar hasta llegar a ebullición, mezclar constantemente. Dejar que baje un poco la temperatura y añadir el jugo de limón.
2. Disponer la preparación en una bandeja hasta que gelifique.
3. Una vez que haya gelificado, pasar por el túrmix o licuadora, colar y disponer el gel obtenido en un biberón para salsas.

### PREPARACIÓN

1. Blanquear la hierba buena en agua hirviendo durante 10 segundos, enfriar y reservar
2. Realizar un fondo corto con los 200 mililitros de agua, el jengibre, el alga kombu, la sal y la pimienta. Enfriar.
3. Retirar el alga kombu y el jengibre, agregar la hierba buena blanqueada y procesar todo en una licuadora. Colar y está listo para usarse.

# CEVICHE DE CAMARÓN CON BASE DE AJÍ AMARILLO Y TAXO, PERLAS DE LIMÓN, CROCANTE DE VERDE

---



# CEVICHE DE CAMARÓN CON BASE DE AJÍ AMARILLO Y TAXO, PERLAS DE LIMÓN, CROCANTE DE VERDE



Receta para  
4 personas



**TIPO** Amarillo  
*Capsicum baccatum*

## EL CEVICHE

### INGREDIENTES

- 400 gramos — camarón pelado y limpio
- 500 mililitros — agua
- 250 gramos — pulpa de taxo
- 100 mililitros — jugo de limón
- 3 tallos — cilantro
- 2 — ajíes amarillos
- sal/pimienta

### PREPARACIÓN

1. Poner a hervir el agua con sal, granos de pimienta los tallos de cilantro y blanquear en esta preparación los camarones por 3 minutos, retirar los camarones enfriar y reservar. Colar el fondo y poner a enfriar en baño María inverso.
2. Retirar las semillas del ají y licuar con la pulpa de taxo, el limón, el fondo frío de camarón, sal y pimienta. Hasta obtener una salsa líquida, rectificar sabores y servir con los camarones.

## LAS PERLAS DE LIMÓN

### INGREDIENTES

- 100 *militros* — agua
- 100 *militros* — jugo de limón
- 4 *gramos* — agar-agar
- 1 *gramo* — polvo de jengibre
- 250 *militros* — aceite vegetal

## EL CROCANTE DE PLÁTANO VERDE

### INGREDIENTES

- 1 — plátano verde
- 500 *militros* — agua
- 1 — hoja de laurel
- 3 *gramos* — sal
- 20 *gramos* — maicena
- pimienta

### PREPARACIÓN

1. Disponer el aceite vegetal en una jarra o bol y poner a enfriar en el congelador hasta que cambie su densidad y esté más espeso.
2. Disponer en una olla el agua con el jugo de limón y el agar-agar, llevar a ebullición mientras se mezcla hasta que no haya grumos. Bajar la temperatura a 60°C y disponer esta mezcla en un biberón para salsas.
3. Sacar el aceite del congelador y disponer gotas de limón encima del aceite hasta que se formen perlas en la base. Cuando haya suficientes perlas y estén gelificadas, colar y enjuagar en agua fría.
4. Se pueden mantener en jugo de limón hasta su uso.

### PREPARACIÓN

1. Cocinar el plátano verde pelado y cortar en rodajas en el agua con la sal y el laurel hasta que esté totalmente suave.
2. Retirar el laurel y licuar el plátano con un poco de agua de cocción y la maicena, hasta obtener una masa lisa y homogénea.
3. Extender esta masa con una espátula sobre una placa silpat o papel encerado lo más fina posible y hornear a 160°C durante 15 minutos aproximadamente, hasta tener una textura crocante. Salpimentar y servir con el ceviche.

# PULPO EN ACEITE DE AJÍ Y MANDARINA, COMPOTA DE MANZANA Y NEAPIA, CAMELO CÍTRICO PICANTE

---



# PULPO EN ACEITE DE AJÍ Y MANDARINA/ COMPOTA DE MANZANA Y NEAPIA/CARAMELO CÍTRICO PICANTE



Receta para  
4 personas



TIPO

Criollo  
*Capsicum baccatum*

Habanero  
*Capsicum chinense*

## EL PULPO

### INGREDIENTES

- 500 gramos — pulpo
- 1 litro — agua
- 2 — hojas de laurel
- 1 — cebolla paitaña
- granos de pimienta negra

## EL ACEITE DE AJÍ Y MANDARINA

### INGREDIENTES

- 100 mililitros — aceite vegetal
- 1 — zeste/piel de mandarina
- 1 — ají criollo

## PREPARACIÓN

1. Cocinar el pulpo en agua en ebullición con todos los ingredientes durante 1 hora y 15 minutos hasta que esté suave. Una vez cocido, dejar en reposo en el agua con el fuego apagado por 15 minutos antes de cortar.
2. Una vez que este listo el aceite de ají y mandarina, confitar el pulpo en el aceite un par de minutos antes de servir.

## PREPARACIÓN

1. Disponer los ingredientes en una bolsa de empaque al vacío, realizar el ciclo de vacío en la máquina y cocinarlo en horno a vapor o termocirculador a 70°C por tres horas. Abrir la bolsa, colar y reservar el aceite.

## LA COMPOTA

### INGREDIENTES

- 4 ————— manzanas rojas
- 2 ————— dientes de ajo negro
- 50 *gramos* ————— azúcar moreno
- 50 *gramos* ————— mantequilla
- 100 *mililitros* ——— agua
- 5 *gramos* ————— neipa
- sal, pimienta

## EL CARAMELO CÍTRICO PICANTE

### INGREDIENTES

- 100 *gramos* ——— glucosa
- 10 *mililitros* ——— agua
- 1 *gramo* ————— ralladura de limón
- 1 *gramo* ————— ají rojo picado en brunoise fino
- 1 *gramo* ————— hojuela de sal

### PREPARACIÓN

1. Pelar las manzanas y retirar el corazón, cortar en cuartos y saltear las manzanas con la mitad de la mantequilla y el azúcar hasta que estén doradas y suaves.
2. Agregar el agua, la neipa y los ajos negros sin piel y terminar de cocinar hasta que se reduzca la preparación. Triturar todo, pasar por un colador, rectificar sabores y mantener en caliente.

### PREPARACIÓN

1. Derretir la glucosa con el agua en el microondas hasta que esté casi líquido. Disponer la glucosa en un biberón de salsas y sobre un papel sulfurizado o placa silpat formar círculos del tamaño de una moneda, espolvorear por encima con ralladura de limón y de ají.
2. Cocinar en horno seco a 150°C por 15 minutos o hasta obtener una textura de caramelo crujiente. Sacar del horno espolvorear con hojuelas de sal.

# CREMA DE PAPAS, ZANAHORIA BLANCA, PUERROS FRITOS, ACEITE DE AJÍ

---



# CREMA DE PAPAS, ZANAHORIA BLANCA, PUERROS FRITOS, ACEITE DE AJÍ



Receta para  
4 personas



TIPO

Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## LA CREMA

### INGREDIENTES

- 200 gramos — papas
- 200 gramos — zanahoria blanca
- 200 gramos — parte blanca del puerro
- 25 gramos — mantequilla
- 37 mililitros — aceite de oliva
- 1 — diente de ajo
- 1500 mililitros — caldo vegetal
- sal, pimienta
- ramillete aromático de perejil/tomillo y salvia

### PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y zanahorias, cortar en tamaños parejos al igual que el puerro y sofreír con el aceite de oliva y el ajo en una olla mediana, a fuego bajo durante 30 minutos. Salpimentar.
2. Cortar varias verduras (cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, tomate, perejil, laurel y otras hierbas) y colocar en una olla con agua. Una vez que las verduras se hayan cocinado a fuego lento y el líquido ha adquirido sabor, colar el caldo para separar los sólidos de los líquidos, y el resultado es un fondo vegetal listo para usar.
3. Agregar el caldo vegetal y el ramillete aromático, cocinar por 20 minutos más hasta que todos los ingredientes estén muy suaves.
4. Retirar el ramillete de hierbas y procesar todo con un túrmix, agregar la mantequilla, rectificar sabores, colar y reservar en caliente.

## LOS PUERROS FRITOS

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ cebolla puerro (solo parte blanca)
- 100 *gramos* \_\_\_\_\_ maicena
- 250 *militros* \_\_\_\_\_ aceite vegetal
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta

## EL ACEITE DE AJÍ

### INGREDIENTES

- 20 *gramos* \_\_\_\_\_ ají seco rocoto
- 1 \_\_\_\_\_ ají rocoto
- 2 \_\_\_\_\_ dientes de ajo
- 200 *militros* \_\_\_\_\_ aceite vegetal

### PREPARACIÓN

1. Cortar la parte blanca del puerro en juliana muy fina, apanar en maicena y freír en aceite vegetal a 165°C hasta que estén crujientes, escurrir y salpimentar.

### PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite a 160°C, disponer en un bol o una olla pequeña los ingredientes y verter el aceite por encima. Tapar y dejar infundir todo por 20 minutos, colar y obtener el aceite de ají.
2. Servir todos los ingredientes en un plato hondo o sopero.

# FALSO TUÉTANO REALIZADO CON PALMITO, PURÉ DE YUCA Y AJÍ, KÉFIR ESPUMOSO DE LIMA Y SAL PRIETA

---



# FALSO TUÉTANO REALIZADO CON PALMITO, PURÉ DE YUCA Y AJÍ, KÉFIR ESPUMOSO DE LIMA Y SALPRIETA



Receta para  
4 personas



TIPO

Serrano rojo  
*Capsicum frutescens*

## EL FALSO TUÉTANO

### INGREDIENTES

- 2 ————— tallos de palmito
- 1 litro ————— agua
- 10 gramos ————— azúcar
- 100 mililitros ————— vinagre de manzana o frutal
- clavo de olor, anís, cardamomo,  
ishpingo, pimienta dulce
- sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Pelar los palmitos hasta que estén lisos sin ninguna corteza dura o espina. Enjuagar bien y cocinar los palmitos con agua, vinagre y especias durante aproximadamente una hora hasta que estén suaves. Retirar los palmitos del fondo de cocción y abrirlos por la mitad. Se los puede mantener en su líquido de cocción hasta su uso o con un poco de aceite de oliva para que no se sequen.
2. Dorar los palmitos en un *grill* como si de un tuétano se tratara y reservar.

## EL PURÉ DE YUCA Y AJÍ

### INGREDIENTES

- 250 gramos — yuca
- 1 — ají serrano rojo
- 1 litro — agua
- 100 mililitros — crema de leche
- 50 gramos — mantequilla
- sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Pelar la yuca y retirar el corazón y cocinar en agua con el ají partido por la mitad sin sus semillas, hasta que la yuca esté muy suave.
2. Procesar la yuca con el ají, la sal, la pimienta y la crema de leche, agregar mantequilla para que quede más untuoso, si se desea menos espeso agregar un poco del fondo de cocción. Pasar por un colador y disponer el puré en una manga pastelera y colocar todo el material dentro del palmito.

## EL KEFÍR ESPUMOSO

### INGREDIENTES

- 250 mililitros — kéfir
- 1 gramo — sal
- 1 gramo — sucro
- zeste/piel de media lima
- gotas de lima

### PREPARACIÓN

1. Calentar el kéfir con la piel de la lima, tapar y dejar infusionar por 20 minutos, retirar la piel de lima, agregar gotas de lima fresca, el sucro y la sal. Disponer esta mezcla en una jarra y con túrmix en la velocidad mínima, procesar de un lado de la jarra, para obtener burbujas o aire de kéfir.

# LANGOSTINOS A BAJA TEMPERATURA, SALSA DE COCO Y AZAFRÁN, CORAL ESPUMOSO, AJÍ Y MACAMBO CARMELIZADO

---



# LANGOSTINOS A BAJA TEMPERATURA, SALSA DE COCO Y AZAFRÁN, CORAL ESPUMOSO, AJÍ Y MACAMBO CAMELIZADO



Receta para  
4 personas



**TIPO** Rocoto  
*Capsicum pubescens*

## LOS LANGOSTINOS

### INGREDIENTES

- 12 \_\_\_\_\_ langostinos
- 50 *militros* \_\_\_\_\_ aceite de oliva
- \_\_\_\_\_ ramillete de hierbas aromáticas
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta, mantequilla

## EL AJÍ Y MACAMBO CAMELIZADO

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ ají rocoto
- 100 *militros* \_\_\_\_\_ agua
- 100 *gramos* \_\_\_\_\_ azúcar
- 50 *gramos* \_\_\_\_\_ macambo
- \_\_\_\_\_ ralladura de naranja
- \_\_\_\_\_ gotas de jugo de naranja

### PREPARACIÓN

1. Limpiar y pelar los langostinos dejando solo su cola, retirar el intestino, salpimentar y disponer en una bolsa para empaque al vacío con el aceite y el *sachet* aromático. Realizar un vacío total en la máquina y cocinar en termocirculador o en el horno al vapor por a 65°C por 10 minutos. Retirar de la bolsa y dorar en una sartén o plancha con mantequilla.

### PREPARACIÓN

1. Realizar un almíbar tanto por tanto con el agua y el azúcar, cortar el ají en brunoise y trocear el macambo, sumergir los ingredientes en el almíbar y dejar que se infusione y caramelice. Conservar a temperatura ambiente en un recipiente tapado hasta su uso.

## LA SALSA DE COCO Y AZAFRÁN

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ cebolla blanca
- 1 \_\_\_\_\_ diente de ajo
- 25 *militros* \_\_\_\_\_ aceite vegetal
- 200 *militros* \_\_\_\_\_ leche de coco
- 100 *militros* \_\_\_\_\_ agua de coco
- 50 *gramos* \_\_\_\_\_ crema de leche fría
- 10 \_\_\_\_\_ pistilos de azafrán
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta

## EL CORAL ESPUMOSO

### INGREDIENTES

- 100 *militros* \_\_\_\_\_ vino blanco
- 200 *militros* \_\_\_\_\_ agua
- 3 *gramos* \_\_\_\_\_ lecitina de soya
- 300 *gramos* \_\_\_\_\_ cabezas y cáscaras de langostino
- \_\_\_\_\_ aceite de oliva
- \_\_\_\_\_ ramillete de salvia
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Realizar un sofrito a fuego medio bajo con la cebolla y ajo cortado en brunoise, agregar el azafrán, la sal y la pimienta. Desglasar con la leche de coco, cocer unos minutos hasta que se reduzca y agregar la leche de coco a fuego bajo sin que hierva. Retirar del fuego y licuar esta preparación.
2. Colar y poner en una sartén y agregar la crema de leche fría, rectificar sabores y servir de base para los langostinos.

### PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña sofreír las cabezas y las cáscaras de langostino hasta que adopten un color anaranjado, aplastar con un pisa puré y desglasar con el vino, salpimentar y agregar el ramillete aromático con el agua. Cocinar hasta que se haya reducido a la mitad, colar volver a disponer en la olla agregando la lecitina de soya y procesar con un túrmix para obtener una textura de salsa espumosa.

# TATAKI DE ATÚN ROJO CON AJÍ GLASEADO, CEBOLLAS BRASEADAS, GEL DE MASHUA Y NARANJA

---



# TATAKI DE ATÚN ROJO CON AJÍ GLASEADO, CEBOLLAS BRASEADAS, GEL DE MASHUA Y NARANJA



Receta para  
4 personas



**TIPO** Criollo  
*Capsicum baccatum*

## CEBOLLAS BRASEADAS

### INGREDIENTES

- 4 \_\_\_\_\_ cebollas perlas mini
- 30 gramos \_\_\_\_\_ mantequilla
- 250 mililitros \_\_\_\_\_ caldo vegetal
- \_\_\_\_\_ ramillete de hierbas aromáticas
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta

## EL GLASEADO DE AJÍ

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ ají criollo
- 50 gramos \_\_\_\_\_ miel
- 100 mililitros \_\_\_\_\_ agua
- \_\_\_\_\_ gotas de limón

## PREPARACIÓN

1. Cortar las cebollas por la mitad y disponer los trozos planos de la cara que se ha cortado en una sartén junto con la mantequilla y las hierbas aromáticas hasta que estén muy doradas. Luego sin moverlas agregar el caldo vegetal y cocinar tapado hasta que se haya reducido el fondo. Salpimentar y servir con el atún.

## PREPARACIÓN

1. Blanquear el ají dos veces en agua en ebullición y enjuagar cada vez para bajar el picante. Terminar de cocinar en agua hasta que esté suave. Procesar en una licuadora con 100 mililitros de agua hasta obtener una pasta de ají, colar.
2. Cocinar la pasta a fuego bajo con la miel y gotas de ají hasta obtener un glase para pintar nuestro atún y plato.

## EL TATAKI

### INGREDIENTES

- 400 gramos — lonja de atún rojo
- 100 mililitros — salsa soya
- 100 mililitros — agua
- 25 gramos — mirin
- 25 gramos — jengibre
- 1 — rama de canela
- 2 — tallos hierba luisa
- 1 — vaina de vainilla

## EL GEL DE MASHUA Y NARANJA

### INGREDIENTES

- 150 mililitros — jugo de naranja
- 150 mililitros — jugo de mashua
- 3 gramos — agar-agar

### PREPARACIÓN

1. Realizar una marinada con todos los ingredientes y bañar la pieza de atún con dicha marinada, dejar tapado durante 25 minutos antes de su uso.

### PREPARACIÓN

1. Pelar las mashuas y poner la fruta directamente en un extractor de jugos hasta obtener 150 ml, agregar los 150 ml de jugo de naranja. Disponer en una olla los jugos con el agar-agar y llevar a ebullición mientras se mezcla para que no haya grumos. Verter esta mezcla en una bandeja, dejar que gelifique y luego triturar hasta obtener un gel. Mantener la preparación en un biberón de salsas hasta su uso.

**LOMO DE CERDO EN DOS COCCIONES, GLASEADO CON  
CERVEZA NEGRA, PANELA Y NEAPIA, HUEVO POCHÉ  
Y ESPUMA DE PAPA Y AJOS ASADOS**

---



# LOMO DE CERDO EN DOS COCCIONES, GLASEADO CON CERVEZA NEGRA, PANELA Y NEAPIA, HUEVO POCHÉ Y ESPUMA DE PAPA Y AJOS ASADOS



Receta para  
4 personas



**TIPO** Neapia (ají amazonico)  
*Capsicum chinense*

## EL LOMO EN DOS COCCIONES

### INGREDIENTES

- 300 gramos — lomo fino de cerdo
- 30 mililitros — aceite de oliva
- ½ — cabeza de ajos
- 100 gramos — mantequilla
- sal, pimienta
- ramillete de hierbas aromáticas

## EL HUEVO POCHÉ

### INGREDIENTES

- 4 — huevos

## PREPARACIÓN

1. Limpiar y cortar el lomo de la forma deseada a servirse, pincelar con aceite de oliva y salpimentar bien. Colocar en una bolsa al vacío con un poco más de aceite y añadir las hierbas aromáticas.
2. Realizar un vacío completo y cocinar el lomo en horno a vapor o termocirculador a 65°C durante 2 horas y 30 minutos. Pasado este tiempo, abrir la bolsa y terminar la cocción en una sartén con mantequilla y añadir la media cabeza de ajos, bañar constantemente por encima. Terminar con sal parrillera o escamas de sal y pimienta fresca de molinillo.

## PREPARACIÓN

1. Cocinar cuatro huevos en un termocirculador a 65°C durante una hora, abrir con cuidado y disponer en el plato, cubrir con la espuma de papa y ajos.

## EL GLASEADO DE CERVEZA, PANELA Y NEAPIA

### INGREDIENTES

- 100 *mililitros* — cerveza negra
- 25 *gramos* — panela molida
- 2 *gramos* — neapia
- 200 *mililitros* — fondo de res
- 1 *gramo* — xantana
- ramillete de tomillo y romero
- sal, pimienta

## LA ESPUMA DE PAPA Y AJOS

### INGREDIENTES

- 300 *mililitros* — leche
- 100 *mililitros* — crema de leche
- 25 *gramos* — mantequilla
- 1 *gramo* — nuez moscada
- 2 — ajos
- 1 — papa chola
- 1 — carga de N<sub>2</sub>O
- sal, pimienta
- agua, aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. En la misma sartén donde se doró el lomo, desglasar con la cerveza negra, agregar la panela y luego el fondo de res con la neapia. Salpimentar y reducir hasta obtener una salsa, se la puede texturizar y espesar con 1 gramo de xantana.

### PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la papa chola y cocinar en agua con sal, hasta que estén suaves, mientras tanto hornear los ajos con un poco de aceite de oliva durante 15 minutos hasta que estén suaves.
2. Procesar la leche, papa, crema, ajos, sal, pimienta y nuez moscada hasta obtener un puré líquido, pasar por el colador y colocar el puré en un sifón de medio litro para realizar espuma, agregar una carga, dejar en reposar y servir tibio a baño María 60°C.

# ARROZ MELOSO DE AJÍ AMARILLO, PULPO CONFITADO Y EMULSIÓN DE TINTA DE CALAMAR

---



# ARROZ MELOSO DE AJÍ AMARILLO, PULPO CONFITADO Y EMULSIÓN DE TINTA DE CALAMAR



Receta para  
4 personas



**TIPO** Amarillo  
*Capsicum baccatum*

## EL ARROZ MELOSO

### INGREDIENTES

- 300 gramos — arroz bomba
- 100 mililitros — aceite de oliva
- 1500 mililitros — fumet de mariscos
- 2 — dientes de ajo
- ½ — pimienta roja
- 1 — tomate concassé
- 1 — ají amarillo
- 1 — cebolla paitaña
- sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Blanquear el ají tres veces con agua fría hasta que llegue a ebullición y enjuagar para bajar la intensidad del picante, luego procesar con el fumet hasta obtener un líquido amarillo.
2. Hacer un sofrito con la cebolla picada fina en brunoise, pimienta en brunoise, ajos en brunoise y el líquido de ají amarillo durante 20 minutos a fuego bajo hasta que tomen color, agregar el tomate y cocinar durante otros 20 minutos, salpimentar y agregar el arroz. Mezclar bien y agregar gradualmente el fondo a medida que va absorbiendo hasta obtener una textura melosa, agregar un poco más de aceite de oliva.

## EL PULPO

### INGREDIENTES

- 1 \_\_\_\_\_ pulpo mediano
- 2 \_\_\_\_\_ dientes de ajo
- \_\_\_\_\_ ramillete de hierbas aromáticas
- \_\_\_\_\_ aceite de oliva
- \_\_\_\_\_ salvia
- \_\_\_\_\_ sal, pimienta
- \_\_\_\_\_ agua, escamas de sal

## LA EMULSIÓN DE TINTA DE CALAMAR

### INGREDIENTES

- 100 *mililitros* \_\_\_\_\_ aceite vegetal
- 100 *mililitros* \_\_\_\_\_ aceite de oliva
- 15 *gramos* \_\_\_\_\_ tinta de calamar
- 1 *gramo* \_\_\_\_\_ sal
- 2 \_\_\_\_\_ yemas de huevo
- 2 \_\_\_\_\_ ajos negros
- \_\_\_\_\_ gotas de limón

### PREPARACIÓN

1. Cocinar el pulpo en agua en ebullición y el ramillete de hierbas durante una 1 hora y 15 minutos, comprobar que esté suave al introducir un palillo en los tentáculos. Apagar el fuego y dejar reposar durante 15 minutos adicionales en el líquido de cocción antes de usar.
2. Cortar y añadir aceite de oliva, ajos y salvia a baja temperatura. Servir con escamas de sal por encima y pimienta recién molida

### PREPARACIÓN

1. Disponer en una jarra las yemas, los ajos, la tinta de calamar, las gotas de limón y la sal, procesar bien con un túrmix, emulsionar con el aceite poco a poco hasta obtener una salsa estable.

# SALMÓN CONFITADO EN ACEITE DE CÍTRICOS Y AJÍ RATÓN, PURÉ DE HINOJOS Y MANZANA, CHIPS DE CAMOTE

---



# SALMÓN CONFITADO EN ACEITE DE CÍTRICOS Y AJÍ RATÓN, PURÉ DE HINOJOS Y MANZANA, CHIPS DE CAMOTE



Receta para  
4 personas



**TIPO** Cola de ratón  
*Capsicum frutescens*

Receta en colaboración con  
Martín Andino, Alumni USFQ.

## EL SALMÓN

### INGREDIENTES

- 400 *militros* — aceite vegetal
- 4 — filetes de salmón
- 4 — ajíes cola de ratón sin semillas
- zeste/piel de limón
- zeste/piel de mandarina
- zeste/piel de naranja

### PREPARACIÓN

1. Disponer los filetes de salmón y todos los ingredientes en una bolsa para empacar al vacío, hacer un vacío total y cocinar en horno al vapor o baño María a 65°C durante 20 minutos.

## LOS CHIPS DE CAMOTE

### INGREDIENTES

- 300 *militros* — aceite vegetal
- 1 — camote morado
- sal

### PREPARACIÓN

1. Cortar los camotes muy finos con una mandolina, freír en aceite vegetal a 165°C hasta que estén crujientes, rociar sal por encima.

## EL PURÉ DE HINOJO Y MANZANAS

### INGREDIENTES

- 30 *gramos* — mantequilla
- 4 — hinojos
- 2 — manzanas
- 2 — dientes de ajo negro
- sal, pimienta

### PREPARACIÓN

1. Disponer todos los ingredientes cortados y pelados en una bolsa de empaque al vacío, realizar un vacío completo. Cocinar en horno a vapor a 85°C durante 50 minutos, sacar de la bolsa y procesar todo para realizar un puré, colar y mantener en caliente.

# RECETAS DE SALSAS DE AJÍ TRADICIONALES DEL ECUADOR

Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ,  
Colegio de Hospitalidad,  
Arte Culinario y Turismo,  
Carrera de Gastronomía

La mesa ecuatoriana en cualquier región del país, Amazonia, Sierra, Costa y Galápagos tiene como elemento central el ajicero el cual siempre está relacionado relacionado con los ajíes locales, con los nombres más identitarios, descriptivos e ingeniosos, como pipí de mono, chucha madre, picarico, hijueputa, cola de ratón, uña de pava, arrarray y muchos más.

Estos se juntan con otros elementos como el tomate de árbol, el maní, la pepa de sambo, el vinagre de plátano, el tomate riñón y demás que, junto a cebollas, zanahorias, culantro, perejil, remolacha y otras hortalizas forman las más diversas, sabrosas y picantes salsas que acompañan nuestros alimentos en el día a día.

Las recetas en esta sección son las más relevantes y comunes en la cocina ecuatoriana. No tienen cantidades exactas de cada ingrediente, puesto que cada persona puede poner a su gusto los ingredientes de su preferencia y variar el nivel de picante. Por lo tanto, entra en juego la creatividad y sobre todo el gusto de quién prepara el ají.

## AJÍ DE PEPA DE SAMBO EN PIEDRA (SIERRA)

### INGREDIENTES

Pepa de sambo tostada  
Ají rocoto  
Agua  
Sal  
Cebolla blanca  
Culantro  
Aceite

### PREPARACIÓN

1. Moler el ají, la pepa de sambo y el agua en piedra hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Poner sal, cebolla y culantro picados.
3. Añadir un poco de aceite.

## AJÍ DE TOMATE ÁRBOL (SIERRA)

### INGREDIENTES

Ají rojo criollo  
Tomate de árbol  
Perejil  
Culantro  
Cebolla blanca  
Sal  
Agua

### PREPARACIÓN

1. Poner una olla al fuego con agua, el tomate de árbol y el ají. Hervir hasta que se abra el tomate de árbol y dejar enfriar.
2. Colocar en una licuadora el tomate pelado, el ají y un poco del agua de la cocción, licuar y cernir.
3. Poner en un recipiente el ají licuado con cebolla blanca, perejil y culantro finamente picados.
4. Colocar sal y servir

## AJÍ DE MANÍ (AMAZONÍA)

### INGREDIENTES

Ají amazónico (habanero)  
Maní  
Sacha culantro (chillangua)  
Sacha cebolla  
Sal

### PREPARACIÓN

1. Tostar, pelar y licuar o moler el maní.
2. Agregar el ají habanero con o sin la parte que contiene las pepas, esto determinará el nivel de picante, continuar licuando o moliendo.
3. Poner en un recipiente el ají licuado con sacha cebolla y sacha culantro finamente picados.
4. Colocar sal y servir

\* En la Costa y la Sierra también se prepara el ají de maní con productos de cada región como cebolla blanca, cebolla perla, culantro y otros ingredientes.

## AJÍ DE VINAGRE DE PLÁTANO (LITORAL)

### INGREDIENTES:

Ají ratón  
Ají uña de pava  
Vinagre de plátano  
Cebolla perla  
Pepinillo  
Zanahoria  
Sal

### PREPARACIÓN

1. Lavar y quitar las semillas del ají, cortarlos por la mitad.
2. Picar la zanahoria, la cebolla y el pepinillo en cuadros uniformes.
3. Poner en un bol y cubrir con vinagre de plátano.
4. Agregar sal.

\* Existen dos variantes a este ají, una consiste en poner remolacha, lo que resulta en un ají morado. La otra opción es poner mostaza y dar un color amarillo.

## AJÍ DE CHOCHOS (SIERRA)

### INGREDIENTES

Ají rocoto o criollo  
Tomate de árbol  
Perejil  
Culantro  
Cebolla paitaña  
Sal  
Chochos

### PREPARACIÓN

1. Pelar los chochos y reservar.
2. Poner en una licuadora el ají rocoto o criollo, el tomate de árbol sin piel, el agua y procesar. Colar.
3. Poner en un recipiente el ají licuado, las cebollas paitañas en juliana, el culantro y el perejil repicados y los chochos.
4. Colocar sal y servir

«Lo echan en todo lo que comen, sea guisado, sea cocido o asado, no lo han de comer sin él, que llaman *uchu* y los españoles pimiento de las indias».  
Garcilaso de la Vega, *Comentarios Reales*, 1609  
(Garcilaso de la Vega, 2023, p.173)

«Comido con moderación ayuda al estómago para la digestión pero si es demasiado tiene ruines efectos, porque de suyo es muy cálido, humoso y penetrativo, por donde mucho uso de él en mozos es perjudicial a la salud, mayormente del alma, porque provoca a sensualidad».  
(Acosta, 2021, p.197)

De la misma manera en que el Sol irradia calor y propicia la vida en la Tierra, el ají contribuye con su propio calor, infundiendo vitalidad y avivando diversos sentidos en los individuos para enriquecer experiencias sensoriales a través de los sabores. Algunos sostienen que el ají tiene la capacidad de instigar una suerte de diálogo entre los alimentos, permitiendo que el paladar se regocije en esta sinfonía de sabores.

Los términos ají, chile, guindilla y pimiento picante se utilizan indistintamente para referirse a este producto, que contiene en su composición la *capsaicina*, una sustancia química responsable de generar la sensación

de picor y, ocasionalmente, de dolor. El vocablo kichwa *uchu* otorga identidad a este diminuto fruto picante, que no solo enriquece la experiencia culinaria, sino que, en ciertas culturas, también tiene un papel relevante en el ámbito espiritual. A pesar de que el ají sigue siendo un componente distintivo en platos populares, su presencia predomina en la gastronomía rural y tradicional, donde sus diversos nombres no solo preservan su memoria, sino que también perpetúan su función principal. De esta manera, términos como *uchumanka*, *uchujacu*, *kariuchu*, *uchucaldo*, *uchumate* y *tapuy uchu* continúan siendo consumidos en países unidos por su legado alimentario, como es el caso de Perú y Bolivia.

Esta especie autóctona de América ha extendido su presencia a nivel mundial desde tiempos precolombinos, cuando abarcaba lo que conocíamos como Abya Yala y que hoy constituye el continente americano. Diversas rutas se han trazado, basadas en cronologías y descubrimientos arqueológicos que involucran microrrestos de fitolitos y almidones. De hecho, algunas de las especies más antiguas sometidas a investigación científica tienen su ubicación en territorio ecuatoriano. Este hecho, más allá de ser un logro nacional, representa un privilegio derivado de su posición geográfica.

Aunque se postula que el origen de la especie de ají se sitúa en el área amazónica, específicamente entre Bolivia y Brasil, debido a la abundancia de especies y variedades silvestres, es notable que dos de los descubrimientos más antiguos se hayan registrado en Ecuador. En la provincia fronteriza con Perú, Loja, en el Cantón Oña, se identifica un hallazgo con una datación que abarca el período de 8078-7959 A.P. (Pagán-Jiménez, et al., 2016, p.139). Asimismo, en la región costera de Loma Alta, se ha registrado un descubrimiento datado en el período de 6.250-4.080 B.P. (Zeidler, 2003, p.78).

Estos registros, lejos de simplemente relatar el origen del ají, nos brindan una comprensión detallada sobre su presencia en términos temporales y geográficos, revelando procesos milenarios de domesticación, intercambio y utilización multifacética como moneda, condimento y mercancía. Estos criterios siempre se vinculan con otros productos de suma importancia, tales como el maíz, la sal, el algodón, el cacao, el *Spondylus*, entre otros. Sin lu-

gar a dudas, estos productos constituían motivos y pilares de dinámicas mercantiles, productivas y alimentarias en civilizaciones destacadas, como los incas, los mayas y los aztecas. En Ecuador, la evidencia del uso del ají se encuentra minuciosamente registrada y documentada en museos emblemáticos que destacan por su valor arqueológico. Ejemplos notables incluyen el Museo de los Amantes de Zumpa en Santa Elena, el Arqueomuseo Cerro de Hojas Jaboncillo en Manabí y el Complejo Arqueológico Tulipe en Quito. Estos sitios no solo resguardan la presencia del ají en el pasado, sino que también narran una historia rica y evolutiva de su utilización a lo largo del tiempo.

Ecuador ostenta la preeminencia en términos de investigaciones publicadas que corroboran la presencia del ají en contextos arqueológicos. No obstante, hasta el momento, no se ha contemplado la posibilidad de formalizar su inclusión en la lista representativa de patrimonio cultural nacional, ya sea categorizado como patrimonio agroalimentario o, tal vez, reconocido bajo la denominación de centro de domesticación y dispersión. En este sentido, para fines de puesta en valor e integración dentro lo que posibilita la política pública, la Ley Orgánica de Cultura considera:

*Art. 84 De la lista representativa del patrimonio cultural nacional inmaterial del Ecuador.* La Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial del Ecuador, se constituye como un mecanismo de salvaguarda de las manifestaciones, usos, tradiciones y costumbres, que mantengan reconocimiento en el ámbito nacional y sean representativas de la diversidad cultural del país. El ente rector de la Cultura y el

Patrimonio establecerá los procedimientos y criterios para la incorporación en la lista representativa. (Ministerio de Cultura y Patrimonio. Ley Orgánica de Cultura. LOC. Quito, 2016)

Este patrimonio constituye una herencia que abarca comportamientos, saberes, prácticas y procedimientos, así como creencias y valores que nos brindan criterios e incluso vivencias que aún conservamos de nuestros ancestros. Los conocimientos relacionados con la alimentación y la gastronomía simbolizan de manera representativa la identidad de nuestros pueblos. Su impulso, fortalecimiento, promoción y valorización son fundamentales para el desarrollo cultural a nivel regional y local. Además, como un elemento que propicia el compartir y despierta sabores, este patrimonio incorpora sociabilidad y expresión colectiva, así como creatividad e ingenio al buscar domesticar variedades con distintos sabores y niveles de picante, con el único fin de elevar la experiencia alimentaria a un nivel sublime.

La tendencia de gestión en torno al patrimonio se centra principalmente en lo emergente, en lo que amenaza con desaparecer. Dado su carácter cotidiano, el uso del ají y su presencia casi pasan desapercibidos, sin alardear de sus bondades y características. Como dice un dicho popular en Ecuador, «el que come callado come dos veces».

Aunque el ají no se encuentra en peligro por su consumo masivo, sería pertinente llevar a cabo una investigación transdisciplinaria que allane el camino hacia su reconocimiento como patrimonio a nivel nacional e internacional. Este alimento se erige como la base para un símbolo de identidad cultural continental, con millones

de guardianes, consumidores y apasionados del ají.

Es recomendable explorar el ají desde diversas perspectivas como la historia, la geografía, la antropología, la química, la biología, la arqueología y el arte. Un ejemplo revelador de sincretismo religioso y alimentario es el Convento del Carmen Alto en Quito, donde uno de sus altares, cubierto con pan de oro junto al Santísimo, presenta la imagen de un ají. Asimismo, la versión de la última cena en la Escuela Cuzqueña exhibe un cuy como plato principal y varios ajíes dispuestos para los comensales, incluyendo a Jesús y sus apóstoles.

Es importante conocer qué papel tuvo el ají en la cultura a lo largo del tiempo, su presencia en la milpa, esta forma de cultivo en Mesoamérica que se compara a la chakra en la región andina y amazónica; construir una memoria histórica en la que el ají no sea asumido únicamente como una especia, sino como un actor dinámico que se interrelaciona con varias dimensiones del patrimonio, la cultura y la vida. Es un producto que ha resistido a través del tiempo, no solo a procesos de dominación, extirpación de idolatrías, blanqueamiento agrícola, monocultivo y pérdida de diversidades.

El uso del *Capsicum* en la salud ha sido una constante a lo largo del tiempo. En tiempos prehispánicos, era comúnmente empleado como remedio para diversas afecciones. Por ejemplo, se utilizaba con miel o sal, dependiendo de la naturaleza y persistencia de la enfermedad, como un recurso frecuente para aliviar la tos. Para tratar infecciones en el oído, se empleaban gotas tibias de resina

de *Bomarea hirtella*, mezcladas con ají. Asimismo, se aplicaba caliente y presionado directamente sobre la pieza dental afectada para mitigar el dolor e inflamación de los dientes. Además, se registraba su uso en casos de parto retardado (Long, 1998, pp. 132-33).

De entre los conocimientos y prácticas que aún perduran en Ecuador, algunos de los cuales no están directamente vinculados a la alimentación, destacan, por ejemplo, las aplicaciones o compresas de agua de ají, utilizadas para aliviar inflamaciones causadas por golpes o torceduras. Asimismo, se emplean las lavativas con el fin de limpiar el tracto intestinal de parásitos. Además, el ají se incorpora en la elaboración de medicamentos farmacéuticos destinados a aliviar el dolor y tratar el herpes zóster en el postratamiento. En términos de salud espiritual, la cultura Kichwa en la Amazonía ecuatorial considera su aplicación directa en los ojos como un medio para elevar la autoestima, eliminar la pereza y fomentar el desarrollo personal.

En el ámbito espiritual, ritual y mágico, el ají se utiliza para llevar a cabo limpiezas energéticas tanto en personas como en espacios físicos. Llevar consigo un ají, al igual que la creencia asociada al ajo, se percibe como una forma de protección contra malas energías, el mal de ojo o las influencias negativas.

Dado que el patrimonio alimentario es dinámico y constantemente emergen nuevas formas de cocina, productos alimentarios no convencionales, fusiones y recetas novedosas que contribuyen a la transformación continua de la cultura alimentaria, la salvaguarda de este patrimonio

implica el reconocimiento de experiencias productivas, culinarias, nutricionales y medicinales. Abarca los miles de años durante los cuales los ancestros interactuaron con el entorno para desarrollar platillos con sabores exuberantes y productos domesticados en chacras, heras, pancoger o terrazas de cultivo.

Precisamente, este libro se erige como una acción contundente de salvaguardia para este acompañante picante y milenario. Documentar testimonios y recetas asociadas al ají contribuye a preservar este patrimonio al generar conciencia sobre su importancia cultural. A través de la estimulación de la creatividad culinaria, la inclusión de recetas tradicionales y contemporáneas de ají puede servir como fuente de inspiración para chefs, cocineros, amantes de la gastronomía y comensales ávidos de sabores intensos.

En aras de la preservación del ají como patrimonio culinario, su apreciación en la diversidad cultural, la transmisión de conocimientos ancestrales, la estimulación de la creatividad culinaria y la promoción de una alimentación saludable, unimos conocimientos, pasiones y gustos para compartir algunos de estos saberes acumulados, contribuyendo así al conocimiento más profundo de esta especia maestra y explorando nuevas posibilidades en su preparación.

## REFERENCIAS:

- Acosta, J. (2021). Historia natural y moral de las Indias (CURSIVA). Fondo de Cultura Económico.
- Garcilaso de la Vega, I. (2023). Comentarios reales (CURSIVA). Red Ediciones S.L.
- Long, Janet. (1998). *Capsicum y cultura: la historia del chilli*. 2. ed., corr.Aum. Sección de obras de antropología. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.
- Pagán-Jiménez, Jaime. (2016). «Late ninth millennium B.P. use of Zea mays L. at Cubilán area, highland Ecuador, revealed by ancient starches». *Quaternary International* 404: 137-55. doi: <https://doi.org/10.1016/j.quaint.2015.08.025>
- Zeidler, J.A. (2003). «Archaeology of Formative Ecuador». Editado por J.S. Raymond y R. Burguer, 487-527 doi:10.2307/3181497.



El libro *Uchu, historias del ají* presenta un exhaustivo análisis de la diversidad y riqueza de los ajíes, revelando su importancia histórica. Desde una perspectiva científica hasta una mirada en la cocina tradicional y la innovación gastronómica, se resalta el papel fundamental de los ajíes en la identidad cultural y culinaria del Ecuador. Además, se enfatiza la necesidad de preservar las tradiciones locales frente a la amenaza de la industrialización y se destaca el papel crucial de la academia y la alta cocina en este proceso. Los autores proponen una mirada profunda y reflexiva sobre el significado y la importancia de los ajíes en la sociedad ecuatoriana, a través de numerosas recetas que te inspirarán a experimentar con este ingrediente tan versátil.

¿Estás listo para elegir el ají que deleitará tu paladar hoy?



USFQ | CHAT



Instituto de  
Patrimonio y  
Turismo Sostenible  
USFQ