

# Misk'i

## Saberes y sabores cochabambinos



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



- Member of the UNESCO
- Creative Cities Network
- since 2017
-



COCHABAMBA  
Gobierno de la Ciudad





## PRESENTACIÓN



Una de las características más importantes que tiene Cochabamba es su gastronomía, ya que la comida representa no solo el arte de comer y cocinar bien, sino que además significa el intercambio de relaciones en el ámbito familiar, social e intercultural.

Es así que el Gobierno Autónomo Municipal de Cochabamba, tiene el agrado de presentar la Guía Gastronómica "MISK'I", que evidencia una parte esencial del patrimonio cultural de los cochabambinos, con el objetivo primordial de rescatar, preservar y difundir los sabores de Cochabamba.

Este aporte de la Secretaría de Desarrollo Sustentable, a través de su Dirección de Turismo, describe la gastronomía típica de la región que se mantiene desde tiempos inmemoriales con una oferta culinaria plasmada en textos e imágenes y los establecimientos que hacen posible su degustación.

Disfrutemos del arte del buen comer en el "Secreto mejor guardado de Bolivia".

Dr. José María Leyes Justiniano  
**ALCALDE**  
**GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL**  
**DE COCHABAMBA**



Conocer cómo se cocina en Cochabamba, es un reto alcanzable, por ello, se ha elaborado esta guía gastronómica que ha recopilado de fuentes documentales y testimonios orales las más variadas y ricas recetas.

Te invitamos a conocer los saberes y sabores de una variada gama de platos típicos de nuestra ciudad, que desde sus fogones nos aportan los gustos de antaño, ese sabor que hace única y sorprendente nuestra gastronomía cochabambina.

Lic. José Eduardo Galindo Ávila  
**SECRETARIO DE DESARROLLO  
SUSTENTABLE**



## INTRODUCCIÓN



Bolivia es un país con una tradición milenaria en el arte del buen comer; el respeto por su tradición y sus raíces, han hecho que la cocina boliviana sea considerada como una de las más ricas en Latinoamérica.

La Gastronomía Boliviana es conocida principalmente por su variedad, ya que tiene profundas raíces español-morisca e indígenas, transformadas por el mestizaje y enriquecida por diferentes momentos históricos que el país ha experimentado. No se ha hecho otra cosa que sumar platos, mezclas y preparados a una larga lista de tradición local.

La abundancia de ingredientes de excelente calidad y la utilización de técnicas precolombinas. Como salar la carne, deshidratar y cocinar en hornos de tierra, para el procesamiento de los alimentos, hacen que la comida boliviana sea considerada como un atractivo turístico gastronómico de gran potencial.

La cocina, ha sido el punto de encuentro de diversas culturas gracias a la inclinación por el mestizaje que ha caracterizado la historia de Bolivia. La cocina clásica boliviana, al igual que la cochabambina, suele ser atractiva por su colorido, su matiz picante del ají, siendo éste un ingrediente gravitante. Sin embargo, algunos ajíes no son picantes y sólo sirven para darle color a la presentación de los platos típicos o para darles mayor gusto.

La variedad de ingredientes que existen en el territorio, tanto nativos como los que llegaron de otras latitudes, permitió la evolución de una riquísima culinaria diversa. Coexisten fuertes tradiciones regionales y una permanente reinvención de platos.

Esta rica oferta gastronómica puede ser degustada en diferentes tiempos y lugares, incluso comiendo en diferentes horas del día, un caso claro. El platito de la Sajra hora, que es algo que se come a media mañana o a media tarde.

Comidas sajra son aquellas que llevan ají. Las de la mañana son las salteñas, tucumanas, relleno de papa, el fidius uchu y una gran variedad de platos (todos con ají rojo o amarillo); Las de la tarde son los diversos tipos de picante: como el picante de lengua, picante mixto, picante

de pollo, falso conejo, solo para citar algunos. En muchos casos se acostumbra a comer la comida del día anterior, a este tipo de platos se lo conoce como koñichi (comida recalentada), normalmente se come en la mañana, al momento de la saja hora.

La escritora Gaby Vallejo, clasifica la comida cochabambina de acuerdo a:

- Ocasiones de festejos por bautizos, cumpleaños, matrimonios, graduaciones.
- Ocasiones de despedidas (Solteros, de partidas, etc.)
- De rituales (comidas por cada fiesta)
- La Mesa en honor (a los visitantes, amigos que retornan)
- La Mesa por derrotas de fútbol, del cacho y del sapo.

El Investigador Socio-cultural Prof. Wilfredo Camacho G, (+) (1950-2016) indicaba que la alimentación era la base para que los abuelos llegaran a vivir hasta 100 años de una manera completamente sana y vigorosa.

- “Allin Mikhuy, Sumaj Mikhuy, Sumaj Kallpayujkanki Onqoytapis Atipanki” (Aliméntate bien y tendrás mucha fuerza, inclusive vencerás a las enfermedades)

De esta manera se puede apreciar que en Bolivia, la comida es un patrimonio cultural, que se ha ido enriqueciendo paulatinamente con el correr de los años.

La gastronomía en Cochabamba, tiene en el turismo un espacio importante, por eso la posibilidad de disfrutar de sus gustos y sabores, resulta para los visitantes una de las opciones más interesantes. Los alimentos y bebidas que se elaboran en Cochabamba, no sólo cumplen la función de satisfacer una necesidad básica de los visitantes, sino que además se han convertido en uno más de sus atractivos.

Cochabamba, cuenta con una diversidad en alimentos y bebidas que datan desde tiempos inmemoriales, tiene características que derivan de la herencia indígena, española y posteriormente la fusión de ambas culturas que dan origen a una cocina criolla o tradicional.

La cocina cochabambina se la puede disfrutar en distintos establecimientos de alimentación y es considerada una de las más ricas y variadas del país, entre sus principales preparados se menciona

algunos platos principales, masas, bebidas, pasteles, golosinas y otros.

## COMIDAS/Platos principales

Achojchas, ajíes, anticuchos, arroces, asados, bocadillos, caldos, cazuelas, ch'iques, fideos, fritangas, guisos, huevos, jolkes, lawas, mondongos, motes, nogadas, panzas, papas, pejtus, picanas, pucheros, ranga-rangas, riñones, sajtas, sopas, tallarines y otros.

## MASAS/ Pastelería

Alfajores, bizcochos, bizcochuelos, bollitos, canelones, molletes, pan, pencos, roscas, rollos, rosquetes, rosquitas, tortas y otros.

## BEBIDAS

Aloja, chicha, cocteles, guarapos, ponches, refrescos y otros.

## GOLOSINAS

Bombones, chankaquitas, cocadas, confitadas, caramelos, melcochas, pastillas, tablillas, tablitas y otros.

## EMPANADAS

Empanadas de caldo, natas, pollo, queso, repollo, resbalosas, de singani; empanaditas fritas de queso y de dulce. Salteñas.

## HUMINTAS

Humintas y tamales.

## PASTELES

Buñuelos, pasteles y varios.

## POSTRES

Api, gelatinas, helados, huevos y varios.

## DULCES

Dulces, manjares, mermeladas y varios.

## TOSTADOS

Tostados de maíz y maní.

## COMIDA COCHABAMBINA

1. **Conejo lambreado:** Cuy rebozado con pan molido y frito, rociado con chorrellana y con guarniciones de chuño phuti y papa blanca.
2. **Chájchu:** Filamentos de carne de res, cebolla verde, habas tiernas, chuño picado, tajadas de huevo duro, salsa de cebolla a la juliana, tomate y locoto, y ahogado de ají colorado.
3. **Charíga de conejo:** Cuy tierno cocido y aromado con hierbabuena, cebolla verde, haba tierna, papa blanca y llajua de locoto. También se prepara de gallina.
4. **Cháque de quinua:** Caldo espeso de quinua con papa.
5. **Cháque de trigo:** Caldo espeso de trigo cocido con papa.
6. **Chicharrón de cerdo:** Cocido al perol en su propia manteca, con mote de maíz blanco y llajwa de locoto.
7. **Chupe de papalisa:** Caldo de papalisa picada.
8. **Enrollado:** Embutido de carne de cerdo con especias, que se sirve con escabeche.
9. **Escabeche de patitas de cerdo:** Manitas de cerdo al vinagre.
10. **Fideos uchu:** Ají de tallarines con caldo picante, colitas de vaca, chuño y papa.
11. **Habas pejtu:** Habas tiernas, charque en filamentos, rehogado de cebolla y ají y papa blanca.
12. **Humintas:** Tamales de choclo (maíz blanco tierno) rellenos con queso, cocidos al vapor en la hoja del choclo.
13. **Jakalawa:** Caldo espeso de choclo molido con cueritos de cerdo y papa.
14. **Jankakipa:** Caldo espeso de maíz tostado y molido con carnes y papa.
15. **Jauri uchu:** Caldo de salvado y ají con carne de conejo, vaca y cordero, papa y fritos de huevo, harina y cebolla verde. Es comida de velatorio.

16. **Kallu:** Ensalada de cebolla en cortes grandes, tomate y locoto.
17. **Kasauchu:** Variedad de caldo espeso con ají.
18. **Kawi:** Pecho de vaca frito o en caldo.
19. **Lapping:** Pecho de vaca asado a la sartén, con mote de habas, solterito y papa cocida con cáscara.
20. **Lloqhalla chupe:** Caldo sustancioso que contiene locotos soasados a la brasa y cocidos en el líquido.
21. **Luspíchi:** Variedad de lawa de trigo.
22. **Matambre:** Pecho de vaca en cecina y frito, acompañado con papa cocida con cáscara y mote de maíz.
23. **Pan del Valle:** De harina integral, es famoso el que se fabrica en Toco, provincia Cliza, que se exporta a la Argentina para consumo de migrantes. Asimismo el Mama Qunqachi (literalmente: que hace olvidar a la madre), de grandes dimensiones.
24. **Patas uchu:** Ají de patas de res con papa blanca y culantro picado.
25. **Papawaykú:** Papa cocida con cáscara.
26. **Pampaku:** Versión valluna de la wathiya con carnes de pato, lechón, cordero, pollo y lapping. Se sirve con papa y plátanos al horno y ensaladas.
27. **Perdiz a la brasa:** Carne de caza a la brasa con guarniciones.
28. **Pichones:** Cria de paloma fritos o a la brasa con guarniciones. Especialidad del Valle Alto, Cochabamba.
29. **Pique macho:** Plato con carne picada en cuadros, papas fritas, chorizos, tomates y locotos (de los más picantes, de allí el nombre).
30. **Puchero de Carnaval:** Variedad de la Olla española con abundante ají amarillo.
31. **Pulpito frito:** Estómago de vaca frito a la sartén con papa blanca o riñones al caldo.
32. **Ranga-ranga:** Caldo blanco de libro de res con papa blanca y sarsa (cebolla y tomate).

33. **Rellenos de papa:** de papa molida y jigote, rebozados y fritos.
34. **Riñón al caldo:** Rodajas de riñón de res cocidos en agua hervida con papa blanca.
35. **Sajta de lisas:** Aji de papalisa con filamentos de charque y papa blanca.
36. **Silica:** Caldo mañanero de hígado con papa blanca.
37. **Silpancho:** Carne delgada apanada y frita, servida con arroz, papas en rodajas, huevo frito, ensalada de cebolla, tomate y locoto en cubitos.
38. **Solterito:** Cebolla a la juliana, tomate y locoto picados y Quesillo Cochabambino desmenuzado.
39. **Tego:** Caldo rápido de carne molida, huevos y papa runa golpeada en batán.
40. **Tomatada de suchis:** Pescado de río con ahogado de tomate, cebolla y locoto. Se acompaña con papas blancas.
41. **Trancapecho:** Silpancho completo en pan (sandwich).
42. **Triunvirato:** Mixto de riñón al caldo, ranga y pulpito frito.
43. **Uchuku aiquileño:** Tres colores de ajíes con variedad de carnes, chuño y papa.
44. **Vizcacha:** Comida de caza frita a la sartén con guarniciones.

## POSTRES

- **Miskigeta (Arrope):** Postre elaborado con harina de maíz, azúcar o chankaka, es uno de los ingredientes para la elaboración de la chicha.

## BEBIDAS

- **Chicha cochabambina:** Bebida moderadamente alcohólica derivada de la fermentación del maíz.
- **Garapiña:** Resulta de mezclar la Chicha con helado de canela, coco rallado y ocasionalmente con frutillas.
- **Guarapo:** Bebida dulce alcohólica tradicional a base de la fermentación

de la uva

## ÍNDICE

### La Historia de la Gastronomía cochabambina en sus 3 Periodos

Gastronomía Pre Colonial .....	18
Gastronomía Colonial .....	20
Gastronomía Republicana.....	22

### Platos Cochabambinos

Ají de lengua.....	26
Anticucho (Anticucho) .....	28
Chajchu .....	30
Chanq'a de Conejo .....	32
Chanq'a de Pollo .....	34
Ch'aque de Quinoa .....	36
Ch'aque de Trigo.....	38
Charque.....	40
Chicharrón.....	44
Chorizo Criollo.....	46
Chuñu Phuti.....	48
Conejo Lambreado.....	50
Enrollado de Cerdo .....	52
Escabeche de Patas.....	54
Falso Conejo .....	56
Fideos Uchu .....	58
Fritanga .....	60
Fritos de Chillijchi .....	62
Humintas .....	64
Jak'a Lawa (lawa de choclo) .....	68
Jarwi Uchu .....	70
K'allu .....	72
Kawi.....	76
Lapping .....	78
Llajwa .....	80
Lechón al Horno.....	82
Lomo a la Chorrellana .....	84
Lluspichi .....	86
Matambre.....	88
Mondongo.....	90
Mote con Quesillo .....	92
Nogada de Cordero.....	94
Pailitas .....	96
Papa Chanq'a.....	98
Papa Wayk'u .....	100
Patas Uchu.....	104
Pejtu de Arvejas .....	106
Pejtu de Chuño.....	108
Pejtu de Habas.....	110
Phisara de Quinoa .....	114
Picana.....	116
Picante de Pollo .....	118
Picante Mixto .....	120
Pique Macho .....	122
Planchitas.....	124

Plato del Bicentenario .....	126
Puchero .....	128
Quesillo.....	130
Q'ojopollo (Jat'aqo).....	132
Ranga Colorada (Kasauchu).....	134
Relleno Locoto .....	136
Relleno de Papa .....	138
Riñon al Caldo.....	140
Sajta de Papalisa.....	142
Silpancho.....	144
Sopa de Mani .....	148
Trancapecho .....	150
Tripitas.....	152
<b>Postres, refrescos y otros</b>	
Api .....	156
Buñuelos .....	158
Chicha .....	160
Garapiña.....	162
Guarapo.....	164
Helado de Canela.....	166
Kispiña (K'ispiñu).....	168
Lampaganas (Empanadas de Lacayote).....	170
Misk'i Bolas .....	172
Pan de Arani.....	174
Pasteles de Queso y Jigote.....	176
Puka Kapas .....	178
Refrescos Hervidos.....	180
Rosquetes .....	182
T'anta Wawas.....	184
Tojori.....	186
<b>¿ Qué comer en días de semana y ocasiones especiales?</b>	
Lunes.....	190
Martes .....	191
Miércoles.....	192
Jueves .....	193
Viernes.....	194
Sábado.....	195
Domingo.....	196
En carnaval.....	198
En pascua.....	200
Para 9 días y Misa Chicos.....	202
Para Todos Santos.....	204
En navidad.....	206
<b>¿Dónde podemos comer?</b>	
Restaurantes Comida Nacional.....	210
Restaurantes Comida Interaccional .....	213
Salteñerías.....	215
Plazas de Comida .....	216
Mercados .....	216
Café y Pubs.....	217
Heladerías y Confiterías .....	218



**Cochabamba**  
sorprendente





Gastronomía  
cochabambina

en sus  
3 periodos históricos

## Gastronomía Pre Colonial

En los verdes y fértiles valles de la extensa Q'ochapampa, donde se desarrollaron diversas culturas primitivas como los Cotas, Chuis y Soras, en las que a la llegada del Inca Huayna Capac, se estableció un vasto programa de producción maicera. La misma permite comprender algunas de las características y peculiaridades de la identidad Q'ochala y particularizar las características de la gastronomía.

Las más de 2000 Qollqas (silos) para el almacenaje de maíz, construidos en 1450 en Cotapachi, al sur del Municipio de Quillacollo, alrededor de la Laguna Cotapachi, son la pauta para comprender los niveles de la producción agrícola de la llajta. Por ello, el maíz se traduce en uno de los productos básicos y emblemáticos de la gastronomía de los q'ochalas en la época pre colonial.

Las crónicas nos permiten conocer, que los hábitos alimenticios de los habitantes de este tiempo, se reducían a comer dos veces al día, consumir cereales, tubérculos e incluso calabazas en el Ch'aqui Pacha (tiempo seco). En el Paray Pacha (tiempo de lluvias) se come abundantes yuyos o ensaladas, como así también frutas, nombres con los que se designaban las épocas del año agrícola.

En cuanto a las maneras de preparar los alimentos, se mencionan los hervidos en agua y al vapor, enterrados, el k'alapari y kalapurka, los soasados a la brasa y a la piedra o kankas y k'aspas, el khaw'i o asoleado, los torrados o jank'as, las harinas o j'akus y los deshidratados, como los chuños y tuntas.



## Gastronomía Colonial

En el Abya Yala; ante la llegada de los españoles, se suscitaron cambios sociales, culturales, políticos y económicos, los que afectaron a la cotidianidad de los habitantes de las fértiles tierras de Q'ochapampa.

En cuanto al tema alimenticio, también hubo modificaciones en reacción a los procesos para preparar los alimentos. En este proceso de mestizaje, se introdujo en la alimentación el consumo cotidiano de diferentes carnes, como res, cerdo, pollo y cordero, de igual manera el uso de condimentos al momento de cocinar, tales como la pimienta, nuez moscada, azafrán, canela, clavo de olor, azúcar y otros ingredientes como el trigo, cebollas, ajos, perejil, orégano, cilantro, vinagres y otros.

En este contexto alimentario, se comenzó a consumir frituras, encurtidos, la combinación de sabor salado y dulce en un solo preparado, como también el consumo de pan de trigo y de una variedad de productos de la repostería española.

Los requerimientos para contar con productos apropiados para preparar las recetas de la gastronomía de los migrantes llegados a estas tierras, modificó la producción agrícola practicada por los nativos, quienes tuvieron que cultivar nuevas especies y variedades de productos alimenticios.



## Gastronomía Republicana

Al finalizar la guerra de la independencia; en la que participaron originarios y campesinos andinos, surge la República de Bolivia, pero sin brindar reivindicación socio cultural, política o económica alguna para las poblacionales indígenas.

La marcada influencia europea en el pensamiento y sentimiento de los nuevos republicanos, los cambios en las estructuras sociales, políticas, económicas y culturales de las ciudades, también se deja sentir en la gastronomía mestiza y criolla surgida durante la colonia.

El uso de novedosos utensilios de diferentes formas y materiales para preparar los alimentos, como la utilización de otras fuentes de energía para la cocción de los mismos, marcan también diferencia en los sabores y presentación de los alimentos.

En esta época, ya no es posible degustar los alimentos cocidos a fuego lento, como cuando se usaba el brasero o las q'onchas atizadas con leña, pues ya surge el uso de combustibles derivados del petróleo o la electricidad.

Los aires nacionalistas, los resabios coloniales y las nuevas influencias gastronómicas del viejo mundo, se funcionan y dan lugar; dice Beatriz Rossells reconocida historiadora, “al surgimiento de la comida nacional” en la que es posible degustar, una combinación variada de productos nativos y muchos otros llegados de los distintos países y continentes.

El Prof. Wilfredo Camacho García (+), reconocido antropólogo, decía “La llajta cochabambina mereció el título de Granero de Bolivia por la exuberante producción de cereales y otros productos en sus diferentes pisos ecológicos”. Este aspecto la hizo merecedora del título de “Capital de la gastronomía boliviana”, por el exquisito sabor e inigualable sazón de las y los cochabambinos en el momento de preparar la variedad de platos en el menú cochabambino.





Platos   
Cochabambinos

# Ají de lengua



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Para este plato se necesita lengua, ají colorado, papa imilla, arroz, tunta o chuño phuti (Guiso de cebolla y maní triturado como pasta), acompañado con ensalada de tomate y arveja.

La lengua debe estar bien golpeada antes de llevarla a cocción para que quede blanda. Con el caldo que queda, hacer la salsa de ají colorado, luego mezclar con la lengua cortada en rodajas.

Servir toda esta salsa con papa imilla blanca, arroz blanco, tunta o chuño phuti, arvejas cocidas.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Si algo caracteriza a la comida cochabambina es la sazón de los picantes, los que son preparados de manera distinta. Se utiliza los diferentes colores de ajíes; unos más picantes que otros, los más utilizados son el color rojo y amarillo.

Por ello, es que existe una inmensa variedad de platos en base a picantes, y sin duda el “Ají de Lengua” o “Picante de Lengua” es uno de los favoritos por el diente q’ochalo.

Un plato que demanda bastante trabajo por parte de la persona que lo cocina, “Tienes que golpear la lengua, lavar, volver a golpear y volver a lavar, si no haces eso antes de cocinar, la flema de la vaca te vas a comer y bien amargo es...” Relato de doña Fortunata, una vecina que vive por la Av. Belzu.



# Anticucho (Anticuchu)

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se usa el corazón de res finamente fileteado y cortado en pequeñas lonjas, se remoja y se hace reposar por algunos minutos en una mezcla realizada con ajo molido, sal, aceite y condimentos como pimienta negra y comino.

Se atraviesan con alambres tipo brocheta y luego se incorporan pequeñas papas cocidas. Se ponen a asar en la parrilla, rociando de rato en rato con la salsa donde se remojaron las carnes, ayudados por un pincel hecho de chala (cáscara de choclo).

Acompaña a este platillo un preparado de ají de maní picante, dándole el peculiar sabor que el cochabambino ya conoce.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

En la época de la colonia, los que más consumían la carne de res era la gente adinerada, dejando los deshechos o viseras para que sea entregados a los esclavos, quienes se ingeniaron diferentes formas de preparación para consumirlas, en el caso del corazón de vaca, lo preparaban y ponían al fuego vivo, siendo uno de los platos más servidos y conocidos durante el periodo del Virreinato del Perú.

Hoy en día, es un bocadillo que lo sirven señoras durante la noche en diferentes puestos de venta ambulantes en las calles de Cochabamba, los cuales son muy apetecidos por los cochabambinos, tanto por el módico precio, como por el incomparable sabor nocturno de un anticucho acompañado con su ají de maní (o como algunos también lo llaman, llajwa de maní).



# Chajchu



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Los ingredientes principales son: carne de res, cebolla, tomate, locoto, papa, chuño, habas, ají en vaina, cebolla verde, quesillo y huevo duro.

Obteniendo como resultado un preparado succulento a base de carne deshilachada servido con ahogado rojo de notoria consistencia, acompañado de papas recién hervidas, chuño y habas, decorando con rodajas de quesillo, huevo duro y finalizando con un poco de quirquiña, sellando así el buen sabor de un plato con esta versatilidad en cuanto a ingredientes.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Se lo puede encontrar en diferentes lugares de expendio de comida, pero sobretodo en los mercados de la ciudad, ya que existe diferentes wayk'udoras (cocineras) con buena mano especialmente para el preparado del ají.

Algunas cocineras indican que este plato tiene una gran variedad de ingredientes, “tiene de todo, bien variado es, carne, huevo, chuño, queso, todo un chajchu, es el chajchu” Opinión de doña Viví, una cocinera del mercado 25 de mayo.

Debido a la forma de servir el plato es que se le puso este nombre en quechua, ya que la palabra Chajchu, en quechua significa rociar.





# Changá de Conejo

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

La misma lleva el conejo cuy, papa imilla, habas, cebollita verde, chuño, hierbabuena, entre otros.

Se hierva la carne, con la cebolla y las demás hortalizas al vapor para que no pierdan su color.

Al momento de servir, se coloca el conejo sobre la papa y el chuño y por encima se adorna con habas y colas de cebolla.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Los orígenes del cuy se remontan a tiempos inmemorables. Estos animales fueron domesticados por los antepasados, ya que constituían parte de su alimentación. Conocido como uno de los platos más representativos y típicos de Cochabamba, para los más tradicionalistas, es el plato típico por excelencia, debido a que posee elementos del valle, es un plato de carácter individual, por lo que solo alimenta a una persona. Antiguamente, la cocción era realizada en ollas de barro y fogón, lo que le proporcionaba un sazón muy peculiar.

Con el paso del tiempo, se fue cambiando algunas cosas en cuanto a los métodos de preparación, pero en la actualidad es un plato que se lo sigue consumiendo en determinados lugares, y las personas que habitualmente lo comen sugieren que sin duda es un plato excepcional.

El conejo o Cuy, fue declarado como patrimonio cultural gastronómico de Cochabamba el año 2017, por el alto valor nutritivo que tiene y por su singular sabor.



# Chanq'a de Pollo

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Lleva pollo, papa imilla, habas frescas y colas de cebolla. El pollo debe ser hervido con cebolla, sal y condimentos. La papa pelada debe ser cocida con sal, al igual que las habas tiernas peladas.

Al momento de servir, se coloca el pollo sobre la papa, para luego adornarla con las habas y las colas de cebolla hervidas.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Los caldos son muy tradicionales en la comida de Cochabamba, ya que han sido concebidos para reponer las energías que exigen los trabajos en el campo.

Desde épocas ancestrales la chanq'a de pollo ha estado presente en la mesa familiar, esta se ha posicionado como un plato típico de la gastronomía cochabambina. Antiguamente el preparado se realizaba con pollo criollo en olla de barro, cocinado en fogón a leña. En la actualidad es un plato que aún se lo prepara en diferentes restaurantes y hogares, tanto por el incomparable sabor de un caldo sustancioso. Pero también por los beneficios que brinda a la salud. "Come esta chanq'uita de pollo, te va a sanar de tu resfriado waway, ya vas a ver, mejor que cualquier inyección es" Comentario de doña Sabina, una abuelita que vive por la zona de la Chimba-Cochabamba.



# Ch'aque de Quinua



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se pone carne de res a hervir, con ese fondo comienza el preparado, agregando la quinua lavada junto con el charque, se debe remover constantemente; para evitar que se pegue al fondo de la olla y se queme, hasta que esté bien cocida. Se acompaña con la runa papa, dándole el toque con poco de perejil picado.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La quinua es un cereal muy importante en la vida de la comunidad, se la consumía desde la época prehispánica; ya que se producía en basta cantidad, hasta la actualidad.

Es un alimento que forma parte de la gastronomía cochabambina, ya que es usada en varios platillos. El ch'aque de quinua es otro plato tradicional y de consumo habitual en Cochabamba, porque es una sopa muy agradable y altamente nutritiva.

El nombre de este plato tiene relación con el calendario agrícola, porque corresponde a la época seca, período comprendido de la cosecha y post cosecha al que denominan "ch'aki tiempo".



# Ch'aque de Trigo

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se debe hacer un fondo de res, sobre el que se agrega el trigo. De manera separada, se prepara una salsa de ají, con un poco de manteca. Esta preparación se junta con el trigo que se cocina con ese caldo, al que después se le aumentan papas.

Su textura es espesa y no tiene apariencia de sopa, ya que es más consistente. Su sabor es inconfundible debido al picante, que le proporciona una sazón muy singular.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El trigo es otro cereal que ha sido utilizado desde tiempos ancestrales. Si bien el nombre al que denominan "ch'aki tiempo" (noviembre hasta febrero), es un plato que se consume en tiempo de invierno, ya que contiene bastantes calorías que son requeridas para enfrentar el tiempo de frío y con una reposición de energía y calor corporal que sólo este plato te brinda.

Se lo puede encontrar con más afluencia en los mercados de la ciudad, sin duda un favorito cuando llueve o hace frío. "Estábamos trabajando en la obra y justo se pone a llover a ver, a todittos nos ha mojado, nos está haciendo frío ahora, este ch'aque nos va a devolver el calor" Comentario de un grupo de albañiles, a punto de comer ch'aque de trigo en el mercado 27 de mayo.



# Charque



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Primero seleccionar el tipo de carne con la que se va a cocinar; ya sea carne de res o de llama, luego rociar la carne con mucha sal, para luego ponerla a secar al sol por varios días e incluso semanas de anticipación.

Al momento de prepararlo se remoja la carne seca, esperando que se vuelva a hidratar, posterior a ello se fríe en un perol o paila hasta que dore uniformemente. Se sirve con mote blanco cocido, papa cocida con cáscara, quesillo y huevo duro, acompañado con la infaltable llajwa.

## Hablemos un poco de su origen e historia

En tiempos de la colonia, con la llegada del ganado de res a esta región, al no existir ningún frigorífico para la conservación de la carne, se buscaron métodos para alargar el tiempo de vida de los alimentos, entonces surge la idea de los habitantes en diferentes regiones de Sur América para deshidratar la carne de diversas formas para conservarla y

así consumirla después de un tiempo.

Entre otros métodos desarrollados, está el conservarlo en lugares fríos, secos, donde existía un cruce de aire constante, con el agregado de ciertos condimentos o hierbas producido en regiones diferentes. En el caso de esta región, se puso la carne a asolear con mucha sal, dando como resultado una carne seca capaz de durar por varios meses y que al momento de rehidratarla, no pierda su textura y cualidades alimenticias.

Es importante enfatizar que el charque se puede preparar con casi cualquier tipo de carne, ya sea de res, guanaco o llama, según muchos gastrónomos, estas dos últimas, tienen un sabor incomparable.

De ahí surge, uno de los platos más populares en la región, dándose un sincretismo culinario, es decir que representan una mezcla de alimentos, ya que la papa y el maíz son originarios de esta tierra, en cuanto a la carne de res, está recién llegado en el periodo de la conquista española.





# Chicharrón



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se prepara con la carne de cerdo (grasa y cuero), se troza, para después colocarla dentro de un perol de hierro o cobre con un poquito de agua. Se debe remover constantemente hasta que desprenda su propia grasa y se añade chicha fermentada de maíz; se continúa removiendo constantemente para que se dore uniformemente, pero sin llegar a secarse. Una vez dorada la carne, se sirven las presas acompañadas con mote de maíz y papa imilla cocida con cáscara.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Este plato nace en la época de la colonia y representa una mezcla de alimentos de ambos continentes, ya que la papa y el maíz son tradicionales de esta tierra, y el cerdo fue una carne traída de Europa. Ha prevalecido a lo largo de la historia, con una que otra modificación en su preparado, pero obteniendo como resultado un plato que representa la identidad gastronómica criolla.

En la actualidad, es un plato que se lo consume preferentemente los fines de semana y existen locales (tanto en la av. Blanco Galindo como en la Av. Villazon e incluso en la Av. América) que ofrecen esta delicia culinaria. Una de las mejores manos que preparo este icono gastronómico, fueron las de Doña Pola, cuyo restaurante aún sigue funcionando, pero ahora a cargo de las hijas, sin perder el sabor que lo caracteriza.

En su consumo, es infaltable la salsa tradicional llamada llajwa, dándole ese toque picante que caracteriza al menú cochabambino.



# Chorizo Criollo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Lleva carne de cerdo molida condimentada que se embute dentro de la tripa de cordero, trigo pelado cocido, acompañada con ensalada de cebolla, tomate, lechuga, zanahoria y repollo. Se fríen los chorizos en un perol de aluminio o cobre con muy poco aceite, se los debe remover constantemente hasta que desprendan su propia grasa y estén fritos de manera uniforme. Al trigo se lo cuece en una olla con agua y un poco de sal. Para servirlo, dándole un equilibrio entre frío y caliente con un buen sabor.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El chorizo es un plato tradicional de la gastronomía de Tarata. Este plato nace en la época de la colonia, representa una fusión de alimentos entre ambos continentes. Cuando llegaron los españoles, ellos trajeron el cerdo, fue ahí donde se combinaron los sabores, dando lugar a este sabroso plato.

A diferencia de otros chorizos, este plato se sirve con trigo pelado, muy característico de la región del valle alto, donde la producción de este cereal era abundante. Por eso se consideraba a Cochabamba el granero de Bolivia.





# Chuño Phuti



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

El chuño es resultado de un proceso de preservación de alimentos con tecnología ancestral, basado en la exposición de la papa a ciclos de congelación y asoleamiento de forma consecutiva. Dando como resultado una “papa” con un periodo de duración más extenso.

Se pone a cocer el chuño, luego se mezcla con huevo o queso y se sazona con sal.

Este plato se sirve con fideo tostado, papa blanca y dos huevos duros. Se lo acompaña con llajwa de ají amarillo.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El chuño es un alimento altamente energético dado que contiene proteínas, fósforo, calcio, hierro y fue de gran aporte a la seguridad alimentaria de épocas antiguas.

El Chuño phuti, aparte de ser la guarnición de los picantes, es un plato que se sirve en la mañana en los comedores de mercados, e incluso en algunas plazas públicas, porque su costo es accesible y es una comida de muy fácil consumo; además, este plato es consumido a media mañana, para recuperar fuerzas y continuar con la jornada de trabajo. “Los abogados vienen a comer casi cada día, es que muchos van sin desayunar a sus oficinas y les da hambre pues” Relato de una Sra. que vende Chuño Phuti en un puesto ambulante, cerca del Palacio de Justicia.



# Conejo Lambreado



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se utiliza el conejo cuy, pan molido, huevo y harina. Las guarniciones que lo acompañan son arroz, chuño y ensaladas, como el k'allu. El conejo debe estar previamente cocido en agua con sal y aromatizado con cebolla. Una vez listo, hay que escurrirlo y condimentarlo con sal, pimienta, limón y rebosarlo en harina, huevo y pan molido. Dando como resultado una carne crocante. Es necesario freírlo en abundante aceite caliente. Se sirve con arroz, chuño rebosado con huevo, papas hervidas y cebolla verde.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Según las cocineras, su origen es muy antiguo; Les decían sus abuelos que era una comida preferida por los incas y que en el transcurso del tiempo se ha ido manteniendo. Las cocineras lo preparan a la modalidad de las abuelas; es decir, previamente cocido, rebosado con huevo, pasado en pan molido y frito en aceite caliente para que salga muy crocante. Se utiliza el empanizado desde épocas remotas para que el conejo no se adhiriera al sartén donde se fríe.



# Enrollado de Cerdo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se utiliza la carne, el cuero de cerdo, vinagre, ajos, comino, pimienta, orégano, canela molida, clavo de olor molido, junto con la sal. La carne de cerdo es cortada en finas lonjas y adobada con las especias. Luego, se extiende una tela de tocuyo, sobre esta, se pone el cuero de cerdo limpio, donde se acomodan las lonjas de cerdo para luego ser enrolladas fuertemente con la ayuda de la tela y amarradas con hilo de cocina. Por último, se cocina en abundante agua con sal por aproximadamente 4 horas, luego es prensado sobre el batán por 24 horas. Para servir, se lo acompaña con ensalada fresca de zanahoria rallada, tomate, locoto, cebolla, quirquiña, con escabeche de cebolla, vainitas y zanahoria.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Se lo consume tradicionalmente los días lunes, porque es preparado con la carne que no fue utilizada el día domingo en platos, como el chicharrón. En la ciudad a media mañana y a la hora de almuerzo existen diferentes locales que sirven esté preparado.

A lo largo de la ciudad se lo encuentra en diferentes restaurantes e incluso en algunos puestos de comida ambulante en donde se lo sirve en forma de sándwich.



# Escabeche de Patas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se utiliza las orejas y patas de cerdo debidamente cocidas, cebolla morada, vainitas, zanahoria, sal, pimienta y vinagre para su marinado. La preparación se basa en el método de conservación llamado “escabeche”, que consiste en marinar el cerdo en un caldo de vinagre, aceite frito e incluso verduras, como cebollas, zanahorias y vainitas. Para una mejor conservación, las abuelas recomiendan que esté preparado sea almacenado en un lugar fresco y oscuro, además de estar debidamente sellado.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es un plato que permite que varias personas a la vez puedan consumirlo. Habitualmente se lo come antes de un plato fuerte, mientras dure la cocción de este, o bien como entremés. Puede acompañarse con pan o mote.

Considerado como un plato que necesariamente se lo tiene que comer los días lunes, se origina desde la época de la colonia, era una forma de almacenar los alimentos prolongando su tiempo de duración, en muchos casos era un preferido al momento de salir de viaje o como merienda en el trabajo.



# Falso Conejo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se debe golpear la carne de res, estirandola poco a poco, a medida que se va salpimentando, para luego pasarlos por pan molido; luego, se fríen en aceite y se colocan en el rehogado que se ha realizado con ají, cebolla y condimentos, hasta que esté cocido.

Se sirve primero el fideo y/o arroz, luego la papa, posterior se pone encima la carne con el jugo, finalizando se pone arvejas y perejil picado.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Este plato data desde épocas antiguas, aunque según cuentan era servido con chuño y papa, el consumo de fideos es posterior, también el guiso que lo acompaña. El nombre se debe a que tiene la misma forma de preparación del lambreado de conejo; es decir, la carne marinada es bañada con pan molido y frita posteriormente.

Actualmente es un plato favorito por muchos, la que sirven en los diferentes comedores populares de la ciudad y de igual manera en algunos restaurantes.



# Fideos Uchu



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Lleva fideos del país, con carne de res y/o charque, papas blancas, junto con un jugoso caldo. Está sazonado con bastante ají rojo o amarillo, cebolla, ajo, tomate, arvejas o habas, decorado con perejil picado. Primero se tuesta el fideo hasta que tenga un color dorado, posteriormente, en una olla de barro con aceite, se cocina la cebolla junto con el ajo, se incorpora tomate, ají, carne. Por último, se agregan habas, arvejas y los fideos tostados.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Tradicionalmente, se consume los días jueves, al ser un plato cuyo origen es familiar, tiene una serie de variantes en su presentación y preparado.

En tiempos ancestrales este plato, se lo solía servir en época del Ch'aki Pacha (Tiempo Seco) que abarca entre los meses de octubre y noviembre, debido a que no era época de cosecha, existía escases en varios ingredientes, por ello es que la gastronomía de esta época varía con el resto del año. Y se emplea más ingredientes secos; cuyo tiempo de vida es más prolongado. Asimismo se consume este plato durante los días de todos santos, donde las familias del area rural se reúnen para compartir y recordar a sus muertos. Porque según lo que relatan algunas personas mayores del área rural, "Comer comida picante, hace olvidar las penas, en vez de llorar por la muerte de tu ser querido, vas a llorar por que te está picando waway" Relato de Don Lucio, un abuelito de la comunidad de Tiataco-Cochabamba.



# Fritanga



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Para su preparación se necesita: costillas de cerdo, cebolla morada y verde, chuño, tomate, ají rojo molido, ajo, comino, hierba buena, aceite y sal.

Se debe cocer el cerdo en agua con hierbabuena, cebolla, laurel, ajo, comino junto con la sal, hasta que la carne esté suave, después dorarlo en aceite caliente. Saltear la cebolla con el ajo, agregar tomate, el ají juntamente con el comino; luego, añadir y dejar cocer hasta que la salsa espese. Mezclar la carne con la salsa, el chuño y la cebolla verde. Servir acompañado de trigo pelado cocido y mote.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es un plato cuya data es posterior a la llegada de los españoles, ya que en la época del incario la carne que se consumía era el charque de llama. Cuando el cerdo fue traído, durante el proceso de colonización, se mezclaron muchos sabores y surgieron nuevos platos, la fritanga entre ellos, que en la actualidad se puede encontrar en algunas pensiones y en varios mercados de la ciudad.



# Fritos de Chillijchi



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Son torreas elaboradas con las flores de chillijchi o ceibo, secas y frescas; acompañado de tomate, cebolla, zanahoria, harina y huevos frescos.

Se prepara una mezcla de harina y huevo; luego se frie en bastante aceite caliente.

Puede acompañarse con mote de habas y papa huaycu, incluso se sirve como guarnición de otros platos, como el Jawri Uchu, que es un plato que se consume en la época de Todos Santos.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es una comida originaria de los valles cochabambinos, específicamente del lado de Tarata. El Chillijchi o Ceibo es un árbol originario de Bolivia e incluso de los países vecinos. Tiene flores rojas que desde octubre hasta abril son recolectadas, para luego ser secadas al sol, con estas flores se elabora el preparado que según algunas abuelas es el favorito de muchos niños, porque es algo que se prepara fácil y se come con mucha facilidad. “Mientras el ch’iti está jugando coscoja que coma este frito, porque le da hambre y se aguanta por jugar” Relato de don Prudencio, un abuelito que vive en Tarata.





# Humintas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se desgrana los choclos para proceder a su molido en batán. De manera separada, se muele azúcar junto con la canela, para luego mezclarlas con la masa de choclo. También puede colocarse anís y huevos para que sea mucho más fácil su mezcla. Se vierte manteca de cerdo caliente sobre el preparado y se colocan pedazos de queso. Se coloca el preparado sobre las hojas de la sorca de maíz y se ata por el medio para que su cocción.

Se puede hacer cocer al horno como a la olla, dando como resultado un producto con sabores muy diferentes.

A la olla, se coloca en una olla de agua, en cuya base se ponen los marlos de los choclos y encima se disponen las humintas, haciéndolas cocer por un periodo de 45 minutos a 1 hora.

Al horno, la misma mezcla se coloca en una chala de choclo y se la tapa en forma de triángulo, para luego ponerlas en latas enmantecadas, y se las hornea durante una hora.

## Hablemos un poco de su origen e historia

El maíz en la cultura de nuestros pueblos ha jugado un papel muy importante. Es tan directa la relación, que no se puede concebir la gastronomía cochabambina separada del maíz; ello, debido a

que este grano ha sido la fuente de sustento y alimento principal de la población, consumida desde épocas prehispánicas.

Cuando comienza la época de lluvias (Diciembre hasta febrero) se conoce como Paray Pacha (Tiempo Húmedo), es donde las plantaciones comienzan a florecer y los maizales sobresalen sobre otras plantaciones. Por ello, es que en navidad y carnaval, se ofrece una propuesta culinaria versátil, sobre todo en la época carnavalera, ya que se preparan los alimentos en base al maíz, con decenas de preparados, entre ellos las humintas, que para muchos son una comida calentita, sabrosa y súper fresquita.

Esta forma de preparar las humintas y hacerlas cocer en agua, que se denomina “a la olla” o bien “al horno”, hace de ellas un platillo que también puede acompañarse con una taza de té o café. Las humintas se consumen preferentemente los días sábados y domingos, en lugares donde también se expenden chicharrones y picantes, como entremés.

En otras latitudes, también existen preparaciones similares, conocidas con otros nombres o incluso con un preparado diferente, pero con algo en común, que es justamente el uso del maíz, como ingrediente base o de acompañamiento; se pueden mencionar entre otros platillos, los tamales, las humintas, pastel de choclo, etc.

Hoy en día, se puede degustar las humintas en muchas cafeterías de la ciudad en horas de la tarde. Según un grupo de abogados, sentados en una cafetería por la calle Sucre en un día lluvioso: “Cuando llueve, se quitan las ganas de trabajar pues, sagrado cruzamos la calle y venimos a comer una huminta, acompañado de un cafecito. Así no más, nos da ganas de volver a la oficina”



# Humintas a la olla



# Humintas al horno



# Jaká Lawa (lawa de choclo)



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Preparado en base al maíz molido, papa, haba, carne de res, cebolla, zanahoria, ají, y perejil para adornar. Se hace un buen caldo con carne de res. Se tuesta la cebolla, la zanahoria y se condimenta; después, se vierte encima el caldo y se coloca el choclo molido en batán. Se deja cocer removiendo constantemente y se agrega las papas en algunas ocasiones también se pone el cuerito de chancho para darle otro sabor. Se lo sirve en un plato hondo.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es un plato ancestral, consumido desde antes de la llegada de los españoles, ya que en este territorio predominaba la producción del maíz.

Caracterizado por ser muy rico en proteínas y nutricionalmente completo, sus propiedades aportan lo necesario al cuerpo para que funcione óptimamente.

Se consume bastante durante la época de cosecha entre los meses de febrero a mayo, dada la mayor producción de maíz, en algunas comunidades incluso lo consumen antes de estas fechas. -“Con estos choclos tiernitos que recién están apareciendo, se prepara una rica lawita”- Comentario de doña Sonia, una abuelita que vive Tiquipaya.



# Jawri Uchu



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Es un caldo bien concentrado, proviene del hervor del conejo, cordero, pollo, acompañados de fritos de chillijchi y/o de cebolla (hecho con huevo, harina y sal), para el jarwi (harina de trigo y huevo, tiene una consistencia aguanosa).

Se debe cocer las carnes en el caldo, luego agregar ají colorado y el jawri, lo que le da el toque a este delicioso plato. Servir en plato hondo con papa blanca, encima perejil picado y consumirlo bien caliente.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

En tiempos antiguos, este caldo ya era consumido con carne de conejo y/o vizcacha por nuestros antepasados, los incas. Según la tradición, es un plato que se sirve en Todos Santos y velorios, ya que la comida picante repone las energías a los comensales e incluso hace olvidar las penas a las personas que lo consumen. “Tiene que estar bien picante, así le hace sukuykuchir (Hacer suceder o zapatear con algo) y se va a olvidar que está llorando porque ha muerto su abuelita”. Comentario de doña Cleo, una abuela que está preparando el almuerzo en el día de Todos Santos. Cliza – Cochabamba.



# K'allu



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Es una refrescante ensalada de cebolla, tomate y locotos, se

acompaña con quirquiña, sal, aceite y quesillo fresco.

Se debe lavar bastante bien las verduras, luego cortar la cebolla en rodajas finas, lavarlas nuevamente. Luego picar el tomate, junto con el locoto, mezclar bien todos los ingredientes, agregando el quesillo desmenuzado con la mano, luego servir.

## Hablemos un poco de su origen e historia

El K'allu puede consumirse solo o también como guarnición en platos principales donde existe carne asada, sea de res, pato o conejo.

Hay variedad de k'allus, de acuerdo al tipo de ingredientes que se usan, el más conocido es el que lleva quesillo, también llamado "Solterito", también hay k'allus de verdolaga, queso de chanco, palta, choclo desgranado, con hojas de quirquiña. Ideal para comer en días de

mucho calor, ya que ayuda a refrescarse y alimentarse sanamente.

Es preferido en el área rural, sobre todo cuando se sirven los apthapis, que es justamente la comida comunitaria, donde participa toda la comunidad; cada persona aporta con algún ingrediente, ya sean papas cocidas, quesillos, ocas, habas cocidas y lo que nunca debe faltar la ensalada- el k'allu. Este "bufett" se sirve, en algún rato de descanso o reunión, mientras van comiendo con la mano o algún cubierto, a medida que van entablando conversaciones amenas. "La comida une, ahora que estamos comiendo este apthapi, estamos charlando mientras descansamos, lo bueno es que hay de todo para picar, yo he preparado k'allu con verdolaga, mi hermana ha hecho la llajwa y mi hija ha ido a conseguir quesillo recién hecho. Es para que coman todos los que hoy día han venido a ayudarnos desde la ciudad y para los vecinos que están trabajando" Comentario de Dña. Aurora, al momento de estar participando del Apthapi junto con un grupo de estudiantes de Turismo del Instituto Álvarez Plata. Comunidad de Achamoco.

En cuanto al área urbana, se puede notar que en la época de lluvias (Paray Pacha), existen diferentes locales de comida y sobre todo mercados, preparan este plato para acompañar los platos fuertes, puesto que solo es ensalada, muchas familias acostumbran a consumirlo en los días de carnaval.





K'allu

# K'awi



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se prepara?

Se utiliza el pecho de res, se hace cocer en una olla por un tiempo prolongado, hasta que la carne esté suave; se acompaña con arroz, papa, habas tiernas, junto con colas de cebolla verde. El arroz es cocido en agua con sal por más tiempo del necesario, hasta que tome una consistencia similar al puré. El pecho de res es frito en aceite caliente para que tome un color dorado, dándole el sabor característico de este plato. Luego se coloca en un plato hondo el arroz, acompañado con papa pelada, encima se pone el pecho de res frito y seguidamente el caldo donde se coció.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Se consume K'awi como plato único a pesar de tener caldo, no es considerado una sopa a la que le siga un segundo plato, a no ser que el comensal así lo pida. Estos caldos son reparadores de energía. Existe la variación llamada “kawi seco”, que consiste en el pecho de res frito servido solamente con arroz y papa blanca, pero que a veces se acompaña una ensalada de cebolla con tomate, para recién después servir el caldo puro, que es de aspecto blanquecino, acompañado de llajwa de locotos verdes.

Por lo general se sirve por separado, lo seco en un plato y el caldo en otro. “No a todos les gusta mezclar el caldo, a unos les gusta comer sequito no más, hay una que otra persona que come solo el caldo y lo sequito en una bolsita se lo llevan” Comentario de doña Patty, una señora que vende comida en el mercado San Antonio.



# Lapping

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes principales son el pecho de res, limón, papaya, sal, pimienta y ajos. Las guarniciones son k'allu, choclo, quesillo, mote de habas y papa morada.

Se realizan cortes sobre el pecho de res, luego se mezcla con bastante jugo de limón, papaya aplastada, se condimenta y se deja marinar por varias horas. Posteriormente, se fríe en bastante aceite caliente. En el mismo aceite donde se ha frito la carne se colocan ajos enteros con cascara hasta que estén tiernos, luego se los condimenta con salsa soya.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Su origen está vinculado con el periodo colonial, una forma de comer la carne era fríendola sobre todo en la época de invierno, ya que el organismo en esta época debe tener mayores defensas por el frío, aprovechando que la carne provee proteínas.

Debido a que era una carne algo dura, se debía suavizar de alguna manera, es ahí donde se usa la papaya como ablandador. Por ello, es que muchas wayk'udoras (cocineras) dejan marinar la carne, previamente antes de iniciar con el preparado.

Es el favorito de muchos comensales por el sabor versátil entre frío y caliente. Se puede encontrar en diferentes locales de comida en la ciudad, pero los lugares más recomendados por algunos comensales para comer esta delicia, son los mercados.





# Llajwa



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Es elaborada con locotos, tomates, quirquiña y un poco de sal, en ocasiones también se incorpora otras hierbas como el suyco. Se lava todos los ingredientes y se muele en batán (piedra plana) hasta que quede una salsa pastosa. Se la sirve en pequeños platos hechos de barro, en algunos casos se complementa con un poco de cebolla finamente picada.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Uno de los complementos gastronómicos más importante en la comida q'ochala, es la "llajwa", que da a las comidas un toque picante excepcional, elaborada desde tiempos ancestrales por las abuelas de los valles cochabambinos.

Muchos dicen que ya se fue perdiendo la tradición de poner los locotos en el batán, aplastarlos con la uña (piedra en forma de U) y se terminaba el trabajo golpeando con un morok'o (piedra redonda que cabía en la mano). Algunas señoras dicen -"Estas chicas de ahora, bien flojas son, ya no quieren ni moler llajwa, en la licuadora no más quieren y ahí feo siempre sale, la gente se da cuenta y reclaman"- Relato de doña Silvia, una abuelita vendedora de almuerzo en el Mercado Calatayud.

Algunas personas comentan: -"A veces salva la comida, cuando no está muy rico, con llajwita pasa nomás"- relato de una estudiante de la Universidad Mayor de San Simón, comiendo con sus compañeros unos sándwiches de paso en la Av. Oquendo.



# Lechón al Horno



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal es un cerdo entero o en su defecto, trozos grandes de cerdo adulto.

Primero se unta la carne con jugo de limón, ajos machacados y sal. Luego se prepara un adobo en base de vainas de ají colorado que se muelen en batán con dientes de ajo, luego se mezclan con vinagre, sal, pimienta junto al comino.

Posteriormente, se coloca en el horno el lechón junto con papas, camotes, ocas, todo entero y sin pelar. Para servir, se colocan en la base del plato las papas, camotes, plátanos, ocas horneadas, choclo hervido acompañado de la ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Por encima, se colocan las presas del lechón al horno, finalizando se rocía con los jugos de cocción.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La palabra “lechón”, hace referencia al cerdo pequeño, de aproximadamente 7 kilos, o que aún se encuentra lactando; sin embargo, actualmente se utiliza carne de cerdo adulto, por el tema de facilidad.

El lechón es un plato que se lo puede encontrar de preferencia los fines de semana. “Es bueno comerlo en la mañana porque el chancho pesado cuesta que haga digestión, por eso también es bueno acompañar con una bicervecina, una cervecita o su chichita” Comentario de Dña. Norma, dueña de un restaurante conocido donde sirven lechón.



# Lomo a la Chorrellana



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se emplea la carne de res cortada en lonjas para asado, papas, huevo y chorrellana. Se prepara el asado, se fritan en aceite muy caliente para que la carne tome un color dorado, luego se prepara la chorrellana con cebolla, tomate junto con los locotos. Aparte se fríe el huevo. Al momento de servir, se coloca el arroz, la papa, encima el asado junto a la chorrellana y el huevo frito. Muchos acompañan este plato con llajwa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es un plato que se consume en la mañana, habitualmente en los mercados populares, e incluso hay gente que lo consume como desayuno, justamente por la versatilidad de ingredientes calientes, puesto que en muchos casos brinda las calorías que el cuerpo necesita para comenzar a funcionar óptimamente.

En muchos casos lo consumen quienes la noche anterior compartieron acontecimientos sociales donde hubo consumo de bebidas alcohólicas, por lo cual le añaden más picante. “Este platito de lomo a la chorrellana, ayuda a que esos que se han ido de fiesta anoche puedan ir a trabajar hoy día” Relato de Dña. Felipa, una cocinera del mercado San Antonio.



# Lluspíchi



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se muele el trigo, se coloca sobre un caldo o fondo de res. Se hace cocer muy bien, removiendo constantemente para evitar que se queme el fondo de la olla. Posteriormente, se agregan papas.

En otro recipiente se realiza una salsa de ají colorado, a la que se puede añadir arvejas y se hace cocer bien para que no sea muy picante.

Al momento de servir, se coloca el lluspíchi de trigo a un costado el ají.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El trigo es otro cereal que ha sido utilizado desde tiempos ancestrales en diversa formas, sea pelado, cocido o tostado (jank'akipar), pero en la mayoría de los casos se lo vuelve en harina y con eso se facilita al momento de su consumo.

Era una comida preferida en el campo, se consumía a media mañana, porque permitía a los comensales renovar energías y continuar con la faena diaria. Además es una comida ritual, ya que es propia de Todos Santos. Actualmente, en algunos mercados sirven este plato, es el preferido de la gente dedicada a la construcción y otras labores que exigen un mayor desgaste físico.



# Matambre



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal es la carne de res que recubre las costillas del animal, denominado por las carniceras con el mismo nombre del plato “matambre”.

La carne es frita en abundante aceite caliente, hasta que tenga una consistencia suave, se acompaña con mote de maíz, papa imilla cocida con cáscara, huevos duros enteros sin pelar y quesillo.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Se consume generalmente los días lunes, aunque también es usual encontrarlo los domingos. Para muchos se debe comer con bastante llajwa.

El matahambre tiene un tiempo de evolución muy prolongado, su consumo es habitual en la segunda mitad del año, donde los cereales están ya secos y las comidas se caracterizan por la presencia de carnes.

En determinados restaurantes muchas personas piden este plato a modo de picar, hasta antes que llegue el alimento principal, pero para que no les mate el hambre en su totalidad (ya que su nombre así lo dice), comen solo una pequeña parte antes del plato fuerte y el resto lo llevan para la casa, para seguir picando el resto del día.



# Mondongo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal son las menudencias del cordero, que son cortadas y cocidas en una especie de caldo muy jugoso, condimentadas con un poco de ají, aparte se hace cocer habas con hierba buena, junto con papas blancas. Se sirve caliente, con arroz blanco y con la infaltable llajwa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El uso de vísceras y menudencias en Cochabamba es común, ya que las abuelas sacaban provecho de todo cuanto sea posible cocinar. Este plato es de data antigua, no obstante ha sufrido algunas variantes en cuanto a la presentación de las papas, algunas veces son fritas y otras no tienen tanto jugo.

De igual manera, se pueden encontrar en diferentes departamentos del país, pero con un preparado diferente y característico por cada región.

Se puede encontrar este plato en los mercados populares, ya que su costo es accesible, siendo un plato con buen sabor, brindando ciertos nutrientes que el cuerpo requiere.



# Mote con Quesillo

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal es el mote de maíz blanco pelado y el quesillo. El quesillo es elaborado con leche del lugar, con un cuidadoso proceso para obtener un producto de muy buena calidad.

El mote proviene de las chacras de los comunarios, ya que es maíz fresco, más aún cuando se lo cocina a leña o en ollas de barro.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El mote con queso es un plato que se sirve previo al plato de fondo, es como una entrada y de carácter colectivo.

Es un plato cuyo consumo data de hace mucho tiempo y está asociado al tiempo o época de la cosecha donde se tiene maíz fresco. Es de fácil preparación, el mote pelado es cocinado en fuego a leña y para servirlo se lo presenta en un plato de barro o cerámica rústica, con un buen trozo de quesillo realizado por las propias cocineras, con la leche proveniente de su ganado.

En algunas comunidades aún existe la “Galleta” que es justamente la invitación de un pequeño aperitivo de bienvenida a alguna casa, aqhawasi o restaurante, que consiste en servir una pequeña porción de algo e invitar a los visitantes; por lo general, suele ser un poco de mote con su pedazo de quesillo. “Servite esta galletita papitoy, pasa y sentate. Ahorita te va a atender la cholita” Comentario de una abuelita chicharronera al momento de atender a un grupo de turistas en Tarata - Cochabamba.



# Nogada de Cordero

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes utilizados para la presentación de este plato son: carne de cordero preferentemente espalda o rabadilla, maní, papa blanca cocida y fideo rebozado. Se hace cocer el cordero hasta que la carne esté tierna, posteriormente se mezcla con la salsa de maní a la que se agregan arvejas.

Se sirve con fideo rebosado, papa blanca, encima se pone los trozos de cordero con la respectiva salsa de maní.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La influencia migratoria a Cochabamba ha originado una serie de platos como la nogada, en base a maní pelado, molido y cocido.

Es un plato que tiene un carácter individual que se lo consume los días viernes. Se encuentra en los mercados con más afluencia de comensales. "A harta gente le gusta, pero difícil es hacer, con paciencia hay que moler el maní para el ahogado, solo así bien rico sale, a veces quedan grumos y eso lo arruina" Comentario de Dña. Blanca, una cocinera experta del mercado 27 de mayo.





# Pailitas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se utiliza carne de res tierna cortada en lonjas para asado, papas, huevo y ají colorado molido. Se frie en aceite muy caliente para que la carne tome un color dorado, luego se prepara la chorrellana con cebolla, tomate, locotos, agregando agua o fondo de res. Al momento de servirlo, se coloca en la base de la paila las papas fritas cortadas en bastones gruesos, encima de ellas se coloca el asado, luego el caldo y por último un huevo frito junto a la chorrellana. Se acompaña con llajwa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La característica principal es que se sirve en la misma paila donde se preparó la carne, con los propios jugos de la cocción.

Es un plato de rápida preparación, que se sirve generalmente en la tarde. Combina sabores y texturas y adicionalmente le agregan caldo de res y también chorrellana, que se sirve con la misma carne asada. Este plato es también conocido como “Lomo a la Paila”.



# Papa Chang'a



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se debe hacer un fondo de res; sobre el que se agrega la papa golpeada o chancada en batán, junto con habas, perejil, orégano entre otros condimentos preferidos. Una vez cocida se sirve con perejil.

La llajwa es un acompañamiento clásico para este tipo de sopas, puesto que en varios casos cambia totalmente el sabor de la misma.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La papa en la cultura de los valles constituye un alimento principal, ya que con ella se prepara una serie de platos, siendo este un ejemplo que utiliza la papa runa, cuya consistencia es más dura que las otras variedades.

La tradición de hacer sopas es de data antigua antigua, ya que se considera que es una comida imprescindible que proporciona energías el resto del día, infaltable para los sibaritas cochabambinos. Actualmente este plato es servido en los mercados o en algunos restaurantes que ofrecen buffet criollo.



# Papa Waykú



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se utilizan papas generalmente pequeñas, redondas o alargadas con una cascara muy fina; dando una gran variedad, pero la más conocida es la papita morada o como también la llaman, la papita pinta boca.

Primeramente son lavadas en abundante agua, posterior a ello se hierve en una olla con agua y sal. Para acompañarlas, se prepara una llajwa a base de locoto, o ají de maní.

## Hablemos un poco de su origen e historia

El término “papa wayk’u” hace referencia a la papa cocida con cáscara. Esta práctica se realiza principalmente cuando las papas tienen una cáscara muy delgada, son muy pequeñas o de formas demasiado irregulares, con ojos muy profundos. Consumida para recuperar fuerzas durante la jornada de trabajo y poder continuar con la misma.



También forman parte del “tapeque”, que es la comida preparada para los viajes. El término “wayk’u” viene del quechua; en aymara se lo conoce como “qhati”.

Para muchas personas, la cascara de papa tiene diferentes cualidades alimenticias que la papa no tiene. “Por eso comemos con cascara, trabajamos todito el día y nos cansamos pues, la cascara tiene harto nutriente que la papa no tiene, desde el almidón, bien nos hace, no sé porque la gente lo pela y lo tira a la basura. En el campo cuando se le da la cascara para comer al chanco más fuerte se vuelve” Anécdota de Don Simón, un carretillero que trabaja por el mercado la Pampa.

Existe una gran variedad de papas, entre la papa imilla, papa runa, papa holandesa también las papitas moradas (conocidas como papa pinta boca o papa quyllo) muchas de esas son las que se usan para preparar este plato tan simple pero con un incomparable sabor.



Papa Waykú con K'allu



# Patatas Uchu



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal es la pata de vaca, la que es previamente cocida en agua con sal por varias horas.

Luego se frie cebolla junto al ajo picado en un poco de aceite, se incorpora el ají molido en batán, agregando las patas picadas. Luego se ponen las arvejas, papa blanca pelada, orégano con agua o el líquido de cocción, se deja hervir hasta que la papa esté cocida. Se sirve la pata con arroz blanco y se espolvorea perejil picado por encima.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

En tiempos remotos todo lo que no se consumía del ganado (entre vísceras y menudencias) era regalado a los que trabajaban la tierra de los patrones y hacendados. Es ahí donde surgieron nuevas ideas para la cocina.

Actualmente se puede degustar muchos platos preparado con estas menudencias con un sabor inigualable, en este caso el conocido "Ají de patas", un plato que destaca por su buen sabor y su precio económico. Generalmente es parte del menú de almuerzo de los restaurantes o comedores de mercados, es decir que es servido después de alguna sopa o lawa.



# Pejtu de Arvejas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usan arvejas frescas, charque, papa blanca, ají, junto a diferentes condimentos para sazonar.

Se debe preparar un ahogado de cebolla con ají, luego colocar las arvejas haciendo cocer junto con el charque, después aumentar las papas al preparado y servir cuando todo esté cocido.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es una comida que se consume el día sábado junto con el habas pejtu, preferiblemente en los meses de junio y julio; es decir, durante el invierno. Es de los platos llamados “uchus”, porque se utiliza ají en su preparación. Es también conocido como “Arveja Uchu”.

Su origen es antiguo, ya que está asociada al calendario climatológico rural; vale decir, a la época de siembras y cosechas, donde los platos se preparaban de acuerdo a la época.

Su consumo es aconsejable en la “sajra hora”, la misma que se caracteriza por los ajíes.



# Pejtu de Chuño



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se emplea el chuño remojado pellizado, papa menuda pelada, habas secas o frescas, arvejas, tomate, ají, carne de res o charque, cebolla, ajo, comino, orégano y perejil.

En una olla de barro se calienta aceite o manteca, se agrega la cebolla con el ajo, luego el ají, el tomate, posterior la carne; por último, se incorporan las papas peladas y el chuño cocido. Para sazonar, se utiliza comino, orégano junto con la sal.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es una comida habitual de los días jueves en la “sajra hora” o también como platito de la tarde.

El término pejtu significa que todo ha sido cocinado en la misma olla; por lo que su origen se remonta a tiempos pre coloniales, debido a que el procedimiento para hacer chuño era una forma entre las que tenían nuestros ancestros para conservar alimentos.

Actualmente es un plato que se lo puede encontrar en diferentes restaurantes, mercados e incluso en lugares ambulantes donde señoras del área rural preparan y salen a vender a lugares determinados, entre ellos se puede encontrar por el pasaje sucre y también por la zona del palacio de justicia de la ciudad.



# Pejtu de Habas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Existen dos variantes de este plato, el primero donde se utilizan habas pequeñas y tiernas; y el otro en el que se utilizan habas secas.

El preparado de ambos platos es similar, adicionalmente se necesita para su preparación charque de res, papa menuda pelada, chuño, cebolla, ajo, tomate, comino, pimienta, sal y perejil.

En una olla de barro se calienta aceite o manteca, luego se agrega la cebolla con el ajo, posterior a ello el ají, el tomate junto con los condimentos. Por último, el charque cocido, las habas, la papa cocida y pelada junto con el chuño.

## Hablemos un poco de su origen e historia

Este es un plato ancestral, en el que se usan ingredientes que se producen típicamente en esta región.

En el tiempo del Paray Pacha (tiempo de lluvia o tiempo húmedo) se elabora con habas frescas y tiernas, las más pequeñas de la cosecha.



En el Ch'aki Pacha (tiempo seco) generalmente se lo prepara con habas secas.

Como se mencionó párrafos atrás, el preparado del plato con la variante de haba fresca o haba seca se preparan de manera semejante, pero se diferencian por la presentación final (emplatado), teniendo como resultado un sabor diferente al otro.

El plato preparado con habas frescas se sirve realizando una mezclanza donde las papas harinosas se van desmenuzando y combinando con los demás ingredientes cocidos.

En el plato con habas secas se nota claramente las papas enteras servidas al costado de los demás ingredientes mezclados.

Si bien el Habas Pejtu es considerado un plato de la tarde, puede ser servido como plato principal, acompañado de arroz blanco, junto a papas cocidas. Pero es necesario saberlo cocinar bien, porque hay algunas personas que omiten ciertos ingredientes y luego hace daño al estómago porque esta verdura es un poco acida.

Para evitar este hecho, -es necesario que se utilice bastante hierbabuena al momento de cocinar las habas, así las va limpiando y en el caldo se quedan algunas impurezas, sino, cuando esta se fermenta y si la comes así no más, mal cocinado, te puede hacer daño- Consejo de Dña. Gaby Terán, experta wayk'udora cochabambina.





# Pejtu de Habas Seca



# Pejtu de Habas Fresca



# Phisara de Quinua



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes principales son quinua, habas tiernas, acompañada del quesillo. Para su elaboración, primero se tuestan los granos crudos de quinua y posteriormente se los tritura levemente en un batán. Luego se granea la quinua con manteca haciéndola cocer en agua. La forma tradicional de medir la cantidad de agua es medio dedo por encima de la quinua. Se agrega a la olla las habas frescas o habas secas remojadas, que también son empleadas ocasionalmente junto con la cebollita verde.

Se sirve con rodajas de quesillo, acompañando con llajwa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es considerado un plato de la tarde. Que se elabora con habas. La quinua es un alimento muy importante en la gastronomía cochabambina, debido a que su producción motivó también su consumo.

Se trata de una comida ancestral a base al “grano de oro” de los incas. La quinua solía consumirse para recuperar las fuerzas en medio de un duro día de trabajo en el campo, utilizando ingredientes frescos y de fácil preparación.

El termino phiri significa cereal graneado y después cocido.

Últimamente es un alimento que comenzó a revalorizarse, puesto que en diferentes puntos de la ciudad se lo puede encontrar al alcance de todo bolsillo. Existen diferentes wayk’udoras (cocineras) ambulantes en el pasaje sucre y en calles aledañas al palacio de justicia de la ciudad.



# Picana



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se emplea carne de pollo y cerdo, acompañado del ají colorado, camote, papa y choclo. Las presas de pollo y cerdo son marinadas con una mezcla a base de ají colorado, sal, pimienta, comino, ser horneados, junto a las papas con los camotes. Para servir, se coloca en la base del plato las papas, camotes horneados, choclo hervido, ensalada de zanahoria, acompañadas de vainitas hervidas. Por encima de todo, se colocan las presas de cerdo y pollo.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La palabra "Picana" hace referencia a la comida que se sirve en Noche Buena y la época de Navidad, así como en fiestas importantes. Algunos testimonios de las abuelas cuentan que este plato se comenzó a preparar en la región del cono sur, justamente por la influencia española. Lleva este nombre debido a que tiene diferentes tipos de carne, el cual da paso a que el comensal pique cada una de ellas.

A partir del siglo XIX comenzó a tomar más importancia al momento de su consumo en la época navideña.



# Picante de Pollo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

La protagonista de este plato, la gallina criolla (aunque también se utiliza pollo de granja). Se prepara el ají, remojando previamente las vainas secas para luego molerlas en un batán. Se calienta el aceite, para agregar la cebolla, juntamente con el ají molido, las presas de gallina, las arvejas, el agua o caldo, cocinando todo hasta que la carne esté lista. Esta preparación es condimentada con sal, pimienta y comino. El cual es acompañado con chuño, fideo rebozado, papa blanca, junto con la ensalada de tomate, cebolla, locoto y quirquiña.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La tradición de comer picantes data de la época de los ancestros, quienes acostumbraban comer carnes cocidas en ají, empleando especialmente la carne de cuy. Los colonizadores trajeron diferentes especies de animales, como la vaca o la gallina, que se adaptaron e incluyeron en la gastronomía local.

Este plato se lo consume generalmente en fiestas importantes, reuniones familiares, de igual manera para recuperar los ánimos después de una noche de copas. Ya que según las opiniones de las señoras que cocinan, el picante te devuelve la energía.



# Picante Mixto

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se necesita lengua de vaca, pollo, ají rojo y amarillo, papa imilla, arroz, tunta phuti (tunta, cebolla y maní), cebolla, tomate y arveja.

La lengua debe estar bien golpeada antes de llevar a cocción, para que pueda quedar blanda. Con el fondo obtenido, hacer la salsa de ají colorado, mezclar con la lengua cortada en rodajas. Por otro lado, hacer cocer el pollo. Para la tunta phuti hacer un guiso con la cebolla, mezclarlo con maní triturado como pasta, añadiendo después la tunta.

Servir con papa imilla blanca, arroz blanco, tunta phuti, arvejas cocidas y salsa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Si algo se destaca de este plato, es el sabor que se encuentra en cada departamento, ya que cada región tiene un ají diferente para prepararlo. Por ejemplo, el ají rojo es de sabor intenso y el amarillo es un poco dulce. Ahora la combinación de la carne de pollo y la lengua brinda una textura diferente a toda la presentación.

“El ají tiene que estar muy bien cocido, porque de lo contrario en vez de ser un picante agradable va a ser simplemente irritante y sin sabor” Recomendación de Dña Blanca, cocinera experta del mercado 27 de mayo

Y si se trata de bebidas, puedes acompañar esta exquisitez con una cerveza fría, pero tampoco se puede descartar una buena chicha.



# Pique Macho



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Plato tradicional en base a carne de res, papas fritas en bastones, chorizo de cerdo y locotos. Tiene un carácter colectivo, porque permite ser consumido por varias personas a la vez.

La carne debe ser sazonada con sal, pimienta, comino y cocinada en sartén. En ocasiones, se le agrega cerveza para dar un toque especial a la salsa de cocción. Las papas son cortadas en bastones gruesos fritas en aceite caliente. Los tomates se sirven crudos, al igual que los locotos.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Plato estrella de la gastronomía cochabambina, creado por doña Evangelina Rojas de Quiñones en la década de los 70. Ideado para satisfacer las exigencias de los clientes que se reunían en su restaurante. Al inicio consistía en carnes picadas acompañadas de papas fritas, chorizo, tomate, locotos muy picantes, según algunas anécdotas urbanas indican que la dueña del restaurante al elaborar por primera vez el plato y al dejarlo en la mesa les dijo a sus clientes “A ver piquen si son machos”, de ahí surgió el nombre.

En la actualidad es un plato preferido para compartir entre amigos, cualquier día de la semana. “Es ideal venir a comer con amigos un piquecito, a modo de charlar y ver el clásico del Wilsterman contra el Aurora” Comentario de un grupo de amigos en uno de los restaurantes del Prado.



# Planchitas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Para el preparado, se necesita poner en una plancha grande, chuleta de carne de res asada, yuca cocida, salchicha, plátano frito junto a la chorrellana (ahogado de cebolla blanca y tomate)

Luego se estrella el huevo en la misma plancha caliente y se lo deja cocer.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Las Planchitas son un plato tradicional que nació en Cochabamba, en la Av. América en la década de los 80, como iniciativa de la familia Caero-Acuña. Compuesto por una variedad de carnes y un combinado de alimentos típicos, que por su exquisitez, ha llegado a ser conocido por habitantes de otros países.

Actualmente se lo puede encontrar en diferentes restaurantes que atienden los fines de semana para compartir entre amigos.

“En Cochabamba se come rico, venir a comer planchitas y tomar unas cervecitas un sábado en la tarde, jugando cacho, es la mejor forma de compartir con amigos” Comentario de un grupo de amigos que se encuentran comiendo en un local por la Laguna Alalay.



# Plato del Bicentenario

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes son cola de res, conejo cuy y chuleta de cerdo. La cola de res se la cocina por varias horas en agua con sal, luego se lo fríe. El conejo también debe ser cocido en agua con sal, para luego empanizarlo y freírlo.

En cuanto a las guarniciones, debe cocerse la papa quyllo (pintaboca) con cáscara en agua, al igual que el choclo. Los locotos deben ser hervidos reiteradamente en agua para disminuir la potencia del picante y luego ser asados y sazonados. Viene servido con una chorrellana de cebolla morada y un aderezo de locoto a base de cebolla, arvejas, habas, locoto y cilantro.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El plato típico más reciente introducido en la gastronomía cochabambina. En su presentación lleva quesillo y locotos asados de los tres colores de la bandera boliviana (rojo, amarillo y verde), así como un ahogado color verde que se ve bastante apetitoso, de igual manera un delicioso sabor ahumado que lo caracteriza.

Creado por la Sra. Gaby Terán Clavijo junto a su hermana la Sra. Gloria Terán Clavijo el año 2010. Fue ganador del concurso convocado por la Alcaldía Municipal de Cochabamba en homenaje al Bicentenario. Por su destacada presentación y sabor sorprendente.





# Puchero



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Elaborado con carne de pecho de vaca bien cocida y luego frita; repollo, arroz blanco cocido con el garbanzo, previamente remojado; duraznos, manzanas, con peras hervidas; papa blanca con chuño, además de ají amarillo molido, debidamente frito. Se deben hacer cocer las papas medianas imilla, el repollo, después freír la carne. Mezclar el arroz con el caldo de la carne. Servir el repollo, encima el arroz, la papa imilla, el chuño, la carne y la salsa de ají encima

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Este plato es típico de la época de carnaval. Su origen se remonta a la colonia, cuando llegaban los días de carnaval. Los terratenientes se servían grandes banquetes antes de entrar al periodo de cuaresma, como era de esperarse, sobraba bastante comida, la cual era echada a una olla común, entre arroz, carnes, ensaladas e incluso frutas, para ser dada a toda la servidumbre para que coma en vez de ser desechada. De ahí el nombre olla de puchus (que traducido del quechua, sería olla de sobras).

En la actualidad por su gran variedad de ingredientes es la comida preferida para servirse el martes de ch'alla. Por ello es que en los días carnavaleros se lo puede comprar en diferentes locales de comida, pero lo que más resalta, son las cocineras de los mercados en todo Cochabamba.

“El puchero, carnavalero siempre es pues, de todo hay, frutas, ensaladas, carnes acompañado de ese arroz bien aguadito con su picantito, harta gente viene a comprar para que coman en sus casas” Comentario de Dña. Blanca, una casera con muy buena mano para la cocina, en el Mercado 27 de mayo.



# Quesillo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Para realizar el quesillo se necesita: leche fresca no pasteurizada de vaca, cuajo en tableta o líquido, agua y sal. Se debe triturar y disolver el cuajo en agua agregando la sal, después calentar la leche en una olla a fuego suave hasta que esté tibia. Añadir el cuajo ya disuelto, poco a poco, sin dejar de mezclar, durante unos 2 o 3 minutos hasta que cuaje. Después de 20 minutos se separa el suero y con las manos se va moldeando la pasta resultante hasta darle la forma final.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es un producto que se realiza hace más de 100 años en diferentes poblaciones del Departamento de Cochabamba, desde la Maica hasta varios sectores del Valle Alto, zonas que tienen bastante ganado vacuno.

El quesillo es el ingrediente principal para una variedad de platos de la gastronomía cochabambina, como el k'allu, empanadas, pasteles e incluso se lo puede comer de manera individual y como acompañamiento para la degustación de motes y choclos.



# Q'ojopollo (Jat'ago)



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes principales son las hojas de jat'ago; la cual solo crece en la época de carnavales, estos son los yuyos que crecen entre las cosechas de maíz. Acompañando con charque o carne de res, papa, cebolla y ají colorado.

Las hojas son lavadas y picadas, luego se las hace cocer junto con la cebolla, el ají colorado molido en batan, la carne, finalizando con papitas runa peladas.

Se lo sirve caliente en un pequeño plato acompañando con una llajwa especial condimentada únicamente con plantas que crecen en la época de lluvias.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Su origen se remonta a épocas ancestrales. Cuando llega el Paray Pacha (Tiempo de lluvias), la cosecha del maíz ingresa a su máximo esplendor. Son platos donde las abuelas aprovechaban todo tipo de hierbas, los cuales eran sazonados con condimentos y servidos con mucho afecto, lo que le proporcionaba un valor agregado.

“Esto es lo que se come en carnaval pues, con todo lo fresquito de la Pachamama, recién cosechado se tiene que cocinar, más rico es, a ver servite...” Palabras de una abuela, al momento de alcanzarle un plato de q'ojopollo a su nieta, Tarata – Cochabamba.



# Ranga Colorada (Kasauchu)

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes principales son la panza de res, aji colorado junto con la papa blanca. La panza debe ser previamente cocida y pelada.

Se pica finamente la cebolla, complementando con el aji colorado, laurel, locotos, junto a una diversidad en cuanto a condimentos. Posteriormente se agrega la panza cocida, cortada en tiras largas al preparado junto con el agua o fondo de res, añadiendo al final las papas peladas. Se sirve en plato hondo con el caldo y el aji.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Consumido en diferentes departamentos de Bolivia, pero el de Cochabamba tiene un sabor que lo singulariza, esto debido al toque que le puede dar la mano de una wayk'udora (cocinera) q'ochala, ya que se lo prepara con ciertos ingredientes que se cosechan solo en esta región. La ranga ranga; como es el nombre que le dan algunas cocineras en los mercados de Cochabamba, es un plato preferido a media mañana por un número considerable de personas que disfrutan el comer bien.



# Relleno Locoto



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Usando los locotos grandes, de aproximadamente 12 cm de largo como principal ingrediente. Se les hace una apertura en la parte superior para retirar las venas y las pepas, luego se los hace hervir varias veces en agua, para disminuir el picante. Se prepara el relleno haciendo cocer la cebolla picada en cubos, la carne molida y ají en polvo sin picante junto a los pequeños pedazos de quesillo. Con la cual se rellenan los locotos, para luego pasarlas por una mezcla de harina y huevo para finalmente freírlos en aceite caliente.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Cuando llega el tiempo del Paray Pacha (época de lluvias) tanto frutas, como verduras están listas para ser cosechadas. Son esos productos recién recolectados que se usan para los preparados más frescos, en este caso, los locotos grandes son los protagonistas en esta propuesta culinaria, de igual manera se acostumbra a utilizar la achojcha, remplazando los locotos para relleno y ponerlo en aceite.



# Relleno de Papa

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El ingrediente principal es la papa imilla, se la pela para luego ponerla a cocer, luego se la aplasta, volviéndola puré. Se forma con la mano una especie de tortilla. Para el relleno se utiliza carne de res o pollo, cocida con verduras, como cebolla, zanahoria, vainitas y perejil o simplemente queso fresco. Se coloca el relleno en el centro y se cubre con más puré de papa, dándole forma redonda, o alargada cuando está rellena de queso. Una vez formados los rellenos se los fríe en abundante aceite caliente.

Se los acompaña con llajwa, también con ensalada cruda de cebolla, tomate, zanahoria rallada y repollo picado.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Su consumo es muy tradicional en toda la población por su buen sabor y por el módico precio. Desde épocas ancestrales, la papa se ha utilizado como alimento fundamental en la cocina cochabambina, por lo que esta forma de prepararla ha promovido su consumo como merienda, durante la mañana, o en la tarde, indistintamente.

Tradicionalmente, los rellenos son expendidos en los mercados populares, en los comedores de los mismos o en los kioscos. Hoy en día existen lugares especializados para su venta exclusiva.



# Riñón al Caldo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Para el preparado se usa riñones de res y la papa.

El riñón es cortado en finas láminas, luego es cocido junto a la cebolla con el ajo. Luego se agrega agua, sazonando con sal y pimienta. Al momento de servir, se coloca la papa blanca, pelada y bien cocida en el fondo del plato, y se sirve el caldo con los riñones

A pedido de los comensales, este caldo puede ser servido además con huevo frito.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

En Cochabamba es muy tradicional consumir de diferentes maneras las vísceras de res. Este caldo es un ejemplo de dicha costumbre, por ello es un preferido por muchos al momento de comer algo en el transcurso de las primeras horas del día.

Estos caldos se consumen en la mañana por ser muy energizantes, permitiendo así, recuperar la energía después de una noche de fiesta donde estuvo presente el consumo de bebidas alcohólicas.



# Sajta de Papalisa

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Para el preparado se necesita papalisa cocida y martajada, arveja, ají colorado, arroz, papa imilla blanca, condimentos, hierbas aromáticas, si se gusta carne molida o charque.

El preparado se inicia con un guisado de los ingredientes, se requiere cocinarlo bastante bien, removiendo constantemente para recién colocar las papas.

Puede consumirse este guiso solo o acompañado con arroz blanco, y decorar con perejil o cilantro picado encima.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Preferentemente se lo consume en la época de invierno (junio-julio). La papalisa producida en los valles es de sabor muy agradable, por lo que la sajta de lisas, o también conocida como “Picante de lisas” tiene un sabor sumamente agradable, e incluso es un plato apetecido durante la Semana Santa, ya que este preparado no necesita el uso de ningún tipo de carne.

Es un plato del tiempo de las abuelas, el preparado se ha ido manteniendo en el tiempo con leves variantes, como añadir charque al preparado, lo que acentúa su sazón. “Esta comida es muy fresca y misk'i gracias a los condimentos que ponemos, como la hierba buena junto al cilantro. Porque ayuda a un mejor preparado y a una mejor digestión, es que la papalisa si no está bien cocinada, un poquito pesado puede caer” Comentario de Dña. Reyna, una cocinera del Mercado Calatayud.





# Sillpancho (Sillpanchu)



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa la carne de res, pan molido, arroz, huevo, cebolla, tomate y locoto. La carne es aplanada en batán, junto con el pan molido y posteriormente frita en aceite caliente. El arroz es cocido simplemente con sal y el huevo frito en aceite.

Las papas son cocidas en agua, posteriormente doradas con aceite, las cuales vienen cortadas en rodajas gruesas. La salsa está hecha a base de cebolla, tomate y locoto, picadas en cubos pequeños.

## Hablemos un poco de su origen e historia

Existía un plato que se llamaba Bisté, el cual se preparaba en peroles que se ponían al calor de braseros grandes, donde se cocía la carne, luego se echaba la papa cocida pero cortada en rodajas, sirviendo con un poco de ensalada.

Una de las zonas más conocidas para este preparado era; la que ahora se conoce como calle Esteban Arce, hacia el

sur de la ciudad, donde diferentes señoras salían con estos braseros a vender el Bisté en la puerta de sus casas, existía una abuela bastante conocida, apodada “La barbona” que tenía bastantes clientes que iban a comer, quienes esperaban pacientemente porque era algo que tardaba en cocer.

En la década de los 60, diferentes lugares a lo largo de la ciudad comenzaron a preparar este plato, pero uno se destacó en su totalidad, un restaurante ubicado en la calle Lanza y Ecuador, el cual funcionaba en la casa de Dña. Celia La Fuente Peredo (1928-2008). Debido a la gente que asistía a comer, quien no se llenaba y le volvía a pedir. Por ello es que implementó el arroz y huevo frito a la receta.

El nombre nace de una forma completamente elocuente. Dña. Celia tenía gran variedad de clientes y uno de ellos el “Dr. Pancho”; apodado así, quien constantemente iba a comer, pedía su plato diciendo “Dame tu Sillpa, dame tu sillpa” (Sillpa en quechua significa carne aplastada). Hasta que cierto día Dña. Celia se cansó y le dijo “¡Ya! aquí está tu Sillpa Pancho” y he ahí, el tan popular nombre.

La creadora del plato recibió diferentes reconocimientos tanto en vida como homenajes póstumos. Muchos de ellos otorgados por el Gobierno Municipal por su invaluable contribución a la gastronomía cochabambina y boliviana.



# Sillpancho



# Sopa de Mani



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se debe hacer un fondo de res, sobre el que se agrega el maní debidamente molido; de preferencia hecho en batán, se lo sazona, posterior a ello se deja hervir hasta que este cocido. Se le puede agregar fideo o mantenerlo como una sopa ligera.

Al momento de servir se le añade perejil, un trozo de carne y se la adorna con papas fritas delgadas.

Se puede acompañar con llajwa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El uso del maní en la comida cochabambina tiene un importante rol, porque se lo utiliza tanto para sopas, como para segundos y preparados con ají. La sopa de maní es una comida habitual en la dieta de los cochabambinos.

Este plato es consumido tanto en restaurantes como en la mayoría de los comedores populares, sin duda uno de las sopas estrellas del menú cochabambino, ya que se lo puede encontrar en cada punto de venta de todos los mercados, pero muchas wayk'udoras (cocineras) le dan un toque diferente.

Conocido mundialmente, ya que Elba Rodríguez el año 2014 fue ganadora del programa de televisión Master Chef Argentina, por la presentación de esta incomparable sopa.



# Trancapecho



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa carne de res aplastada con pan molido, arroz blanco, papa cocida cortadas en rodajas fritas, huevo frito y salsa de cebolla con locoto verde; a veces, ensalada de zanahoria cocida y un pan redondo de buen tamaño. Se debe aplastar la carne en un batán, logrando un tamaño más grande que el pan; después, freír en abundante aceite y servir dentro del pan, arroz, papa frita, huevo frito la carne y la salsa.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El trancapecho es la versión del silpancho, pero dentro de un pan. Tiene arroz, papa, huevo, ensalada de zanahoria cocida, salsa de cebolla con tomate con la infaltable llajwa.

Es un preparado preferido por la juventud que lo consume especialmente por la noche. Si bien es un sándwich, combina los ingredientes del Silpancho.

Su nombre se debe a que, debido a sus componentes, es muy seco y tiende a no poder deglutirse con facilidad, ocasionando una especie de atorón; es decir, cómo si se colocara una tranca en el pecho.

Incluso se lo puede encontrar hasta altas horas de la madrugada, para que los que se fueron de fiesta puedan servirse y “recuperar” un poco.



# Tripitas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa el intestino de vaca, el cual se debe limpiar bastante bien, para luego hacerlo cocer sin sal hasta que esté tierno.

Para complementar este plato se puede colocar trozos de panza de la vaca al mismo lugar donde se va a freír las tripas y se sirve con papas, además de llajwa locotos o ají de maní.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Las vísceras y las menudencias, son herencia de la época de la colonia, cuando los españoles introdujeron el consumo de la carne de res. Lo que no era consumido por ellos era entregado a otras personas, quienes lo aprovechaban al máximo.

En muchos lugares de la llajta se puede ver éste tradicional platito que es uno de los característicos para degustar al paso. Se lo encuentra de preferencia en la noche.

“Ayer igual vine a comer un platito de tripitas, justo se sentó al lado mío un señor de traje acompañado de una señora con un abrigo que parecía caro. Y pidieron 2 platitos, poniéndose a comer sin ninguna necesidad de usar cubiertos, no dejaban de chuparse los dedos, yo bien curioso escuche un poco su charla y resultaba que eran dos jueces que recién habían salido de una audiencia en el juzgado, ahí note que las tripitas es un plato para todos, no importa si eres estudiante, abogado o juez”  
Relato de un estudiante de la UMSS al estar comiendo tripitas en un puesto ambulante por la calle Jordán.



Postres,  
refrescos  
y otros



# Api



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se elabora con granos de maíz morado, lo que le otorga su característico color.

Se remoja el maíz morado en agua por dos horas, de manera simultanea hervir agua con canela y clavo de olor. Posterior a ello, colar el maíz y agréguele el agua hervida con canela poco a poco moviendo constantemente para que no se forme grumos, una vez espeso endulzar a gusto. Servir en vasos largos, tazas o tutumas.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Una bebida muy conocida en nuestro medio, originaria de Bolivia, se la consume en diferentes departamentos. Considerada por los abuelos del campo, una bebida ancestral con alto valor energético.

Se la puede encontrar en varios puntos de la ciudad, tanto en la mañana como en la noche, sobretodo en lugares aledaños a las iglesias de la ciudad. “Desde las 6 de la mañana ya estamos acá, la gente que sale de la misa de las 7 viene a tomar desayuno, nosotras ya tenemos que tener todo listo. Y en la tarde volvemos a las 6, por varias personas vienen a tomar api en la noche después de la misa” Relato de una comerciante que sale a vender api por el templo de la Recoleta.



# Buñuelos



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Es una masa de harina que se fríe en abundante aceite. En un bol poner agua con azúcar, disolverla y agregar la levadura fresca, dejar reposar y luego agregar sal, anís, huevos y la harina, mezclando poco a poco con la mano.

Dejar que la masa se infle, darle forma y empezar a freír, la forma de hacerlo es untar las manos con aceite o agua, coger un puñadito con la punta de los dedos, darle una forma circular y plana, cuando se van a poner a freír hacerle un agujero en el medio con un palito cuando estén dorados poner en la fuente que se va servir. Acompañar con miel de caña.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La misma se lo consume en diferentes ciudades del país y del mundo, existe una decena de variedades y preparados. Los buñuelos que se consumen en nuestro medio son peculiares y deliciosos, se lo puede encontrar en diferentes puntos de la ciudad, pero los preferidos son los puestos ambulantes en el mercado Calatayud, quienes desde tempranas horas comienzan a preparar.

En la época navideña es algo que se acostumbra a preparar en los hogares cochabambinos, acompañando con api o chocolate caliente. “Cuando era niña, teníamos una vecina que en el día de noche buena, nos enviaba una canasta con varios buñuelos para que nos sirvamos con mi mamá, esa era la forma en la que ella demostraba que nos apreciaba y nos deseaba felices fiestas” Relato de Dña. Tania, una vecina de la zona central.





# Chicha



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa el maíz willkaparu, que se remoja en agua para que germine. Después se hace secar el maíz para que sea más dulce, una vez seco se muele, a este proceso se lo denomina “wiñapu”.

Posteriormente, se remoja el maíz en agua tibia, por lo que empieza a fermentar, a esto se llama “arope crudo” y debe hervir 12 horas continuas, cuando tenga el color amarillo característico de la chicha ya está lista. Se deja enfriar dos días y se hace fermentar 2 a 3 días más, dependiendo del clima. El proceso de elaboración dura 1 semana. La chicha se conserva máximo por dos semanas.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La chicha de maíz es una bebida alcohólica que data desde la época de los incas. Fue de gran importancia en la dieta prehispánica, es considerada “el elixir de los incas”, una bebida ancestral que se consumía en diferentes rituales sagrados y como forma de celebración.

Los lugares donde se expende esta bebida se denominan chicherías o aqhawasi (chichería en quechua), que caracterizan por tener una banderita blanca colgada en la puerta, algunas tienen tanto prestigio que son parte de la historia urbana de Cochabamba, por ejemplo, el Cuartelito, La Veinticuatrera, La Oficina, UTCH, El Quita Penas y otros, cuyos sugestivos nombres invitan a conocer sus instalaciones.



# Garapiña



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Una bebida donde prevalece el sabor dulce, es el resultado de mezclar la chicha con el helado de canela, se sella el sabor acompañando con un poco de coco rallado, pero en ciertos lugares añaden un poco de frutilla picada para darle un toque singular, se acostumbra a servir en las tutumas de madera, aunque en ciertos lugares la sirven en piñas (retirando todo el interior, dándole forma de una vasija).

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Teniendo en cuenta la trayectoria histórica de la chicha, efectivamente la garapiña no es una bebida muy antigua, pero es una variación para refrescarse. Por tratarse de una bebida muy agradable, suele tomarse antes de las comidas, o bien, acompañando un buen plato de chicharrón o picantes. En todos los casos las personas se deleitan a saborearla, por el sabor tan misk'i (dulce) que tiene.



# Guarapo



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

El guarapo está hecho de uva fresca, con el mosto incluido y el orujo. Es un proceso de fermentación similar al del vino; la diferencia es que el guarapo tiene menos tiempo de fermentación. Generalmente, se vierte en un cántaro de barro que se debe cerrar herméticamente para permitir su fermentación a temperatura ambiente.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El guarapo es una variación del proceso regular del vino. Rescata la técnica de la fermentación, por tanto es un reflejo de la asimilación de nuevos alimentos y bebidas en la época de la colonia.

Los más afamados guarapos son realizados en Sipe Sipe, que tiene fama de ser el lugar donde se preparan los mejores vinos, producto de la enseñanza de los sacerdotes religiosos de la iglesia de la misma localidad.



# Helado de Canela



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Para estos helados se necesita: agua, canela, airampo (colorante natural), azúcar, hielo y sal gruesa.

Se debe hervir la canela con agua hasta que tome color, retirar del fuego e inmediatamente agregar el airampo, el azúcar y dejar enfriar. Luego colar el refresco y ponerlo en un recipiente de acero inoxidable. Preparar la hielera con el hielo y la sal. Poner el recipiente con el refresco sobre la hielera y batir constantemente hasta que congele.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El helado de canela batido en máquinas artesanales es una tradición que aún persiste en las calles de Cochabamba. Según indican las abuelas entrevistadas, desde hace más de un siglo esta práctica ya era común. Se dice que incluso bajaban trozos de hielo desde el Tunari para realizar estos helados y los afamados raspadillos.

Son muy buenos acompañantes de las empanadas de quesillo o puka capas.

Se puede encontrar en el mercado Calatayud, incluso ya otros sabores, como leche o vainilla, pero elaborados de la misma manera.



# Kispiña (K'ispiñu)



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Es una especie de pastel, porque se trata de una masa elaborada con diferentes harinas, las que se utilizan son de quinua, cebada y amaranto, así como la canela para aromatizar y chankaka para endulzar. En un recipiente se colocan las harinas con la canela, luego en otro recipiente se disuelve la chankaka o el azúcar en agua hervida y se agregan a las harinas, removiendo hasta formar una masa consistente.

Se toma una porción con las manos y se da forma alargada. Para su cocción, se colocan los tallos de la quinua en el fondo de una olla y se agrega un poco de agua, sobre los tallos se colocan las Q'ispiñas formadas y se las cocinan al vapor.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Ancestralmente la kispiña, era un alimento preferido por los Incas, sobre todo por los chasquis; ya que este tenía un tiempo extendido de duración y un valor nutricional muy elevado, ellos lo portaban en sus Ch'uspas (Bolsos) y lo comían en los espacios de descanso que tenían en los grandes recorridos, llevando los mensajes.

En la actualidad este preparado ya se está extinguiendo, solo se lo puede encontrar en algunas comunidades, donde todavía lo preparan algunas abuelitas.



# Lampaganas (Empanadas de Lacayote)

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa harina de trigo, manteca, azúcar, huevos, lacayote, canela y ácido cítrico. Se realiza una masa con la harina, manteca, huevos, levadura y azúcar.

Posteriormente se divide en porciones y se las estira con rodillo. Se rellena con el cabello de angel( dulce de lacayote previamente preparado) para hornearlas en antiguos hornos de barro.

Para preparar el dulce de lacayote, se colocan los lacayotes enteros dentro del horno de barro apagado, dejándolos reposar toda una noche. Al día siguiente se pela y retira la pulpa, sí el relleno está listo.

Para preparar el baño blanco o glasé, se baten la claras de huevo a punto nieve y se agrega azúcar poco a poco y una pizca de ácido cítrico. Se mezcla todo.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es otra de las masas consumidas generalmente a la hora del desayuno, o como merienda de la mañana.

Su consumo no es constante en el área urbana, justamente por el trabajo que involucra la elaboración, pero aún persiste en el área rural, bastantes familias que aún elaboran de forma artesanal y traen el producto a la ciudad para poder venderlo.



# Misk'i Bolas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Las Misk'i Bolas se preparan en dos variedades: con leche o sin leche. Los diferentes sabores que se elaboran con leche son: frutilla, coco, maní café y plátano. Dentro de los sabores que se elaboran sin leche están: limón, maracuyá, naranja, frambuesa y melón.

También se puede mencionar a los “Confites” que son dulces que se consumen preferentemente en la época carnavalera, tienen un interior con diferentes frutas, como el durazno, pasas, almendras, entre otros.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Se preparan desde aproximadamente 50 años en el barrio de Calaca. El señor que inició este negocio cumplió 102 años de edad el 2011. La palabra misk'i en quechua significa dulce, por eso el nombre, indica que son unas bolitas dulces, preferidas por niños y mayores. En la actualidad se puede encontrar en el interior del mercado la cancha en determinados puestos.

Para algunas abuelas estos dulces son santo remedio. “La wawa estaba con hepatitis, con pura misk'i bola ha estado estos días, ahora mejor ya está, mira ya no esta tan amarilla”. Comentario de una abuelita a su comadre, en Wayra K'asa - Cochabamba.



# Pan de Arani



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa harina integral de maíz, una parte de harina de trigo, manteca de cerdo, manteca vegetal, además de queso y kulli (uno de los residuos de la chicha), agua, sal y azúcar. Sobre una mesa, mezclar la harina, sal y azúcar. Formar una corona y mezclar con ambas mantecas tibias, luego agregar un poco de agua y opcionalmente el kulli. Amasar hasta que esté suave y dejar reposar. Darle forma de pan y encima poner un poco de queso desmenuzado y meter al horno.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El poblado de Araní data de la época del incario y era asiento de los grupos étnicos Chuis y Cotas, habitantes que en aquel tiempo desarrollaron actividades, como la agricultura, pastoreo y la cerámica. Su nombre proviene del quechua “untar” que significa adobar la olla, para que dure más.

Se destaca este pan en Cochabamba ya que el Cercado es una de las provincias donde se elabora uno de los mejores y más conocidos panes. Desde hace años, la producción del pan de Araní está en manos de varias familias de la región.





# Pasteles de Queso y Jigote

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Son empanadas rellenas con queso o jigote; para la masa, tomar un pedazo adelgazarla con un rodillo sobre la mesa espolvoreada con harina, lo más fina posible, cortar en forma redonda del tamaño de un platito de taza de té, poner en medio una cucharada del relleno, puede ser jigote o quesillo, humedecer los bordes y repulgar, hasta tener todos los pasteles listos. Freír inmediatamente, escurrir primero en coladera y después sobre papel sábana, espolvorear con azúcar molida encima. Servir calientes.

### Preparación del Jigote:

Poner en una olla a fuego fuerte la manteca, dejarla calentar y freír ligeramente la cebolla, agregar la carne, azúcar, sal, pasas, huevos y canela (si se quiere), mezclar y sacar del fuego.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

El favorito de los niños, un alimento que en los campos se lo acostumbra a consumir en la época de navidad, de igual manera se come durante el año. En la actualidad se puede encontrar en diferentes tamaños y puntos de la ciudad, el favorito de muchos está en el mercado Calatayud, las pioneras en este mercado fueron las señoras Felicidad Méndez y Carmen Ardaya, cuya familia continua con este trabajo en la actualidad. “Cuando éramos niñas, sin mirar el calendario nos dábamos cuenta que se aproximaba el mes de navidad, porque ayudábamos a nuestra abuela a preparar la masa de los pasteles y todos los días comíamos pastelitos, acompañábamos con api o chocolate bien calentito” Relato de Dña Angélica, heredera de las pioneras en la elaboración de los pastelitos en el mercado Calatayud.



# Puka Kapas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa la harina de trigo, manteca de chicharron, quesillo de los valles y quirquiña.

La receta se mantiene sin ningún tipo de alteración desde 1939. En cuanto al relleno, se prepara con quesillo del Valle Alto, que se elabora con leche entera, ya que esta tiene un sabor característico, debido a que los ganados eran alimentados con alfalfa y chalas. Posteriormente se mezcla el quesillo con ají colorado y quirquiña. Formando las empanadas manualmente las cuales son metidas al horno de barro y como resultado, unas empanadas con un sabor sorprendente e incomparable.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La Puka Kapa, fue creada por Dña. Elisa Lazarte Ayala y eran vendidas en el local “Empanadas Lanza”, ubicado en la calle del mismo nombre y dirigido por el esposo de Dña Elisa, Don José Solís Vaca. El origen del nombre, se debe a don José, quien fue benemérito de la Guerra del Chaco, que fue herido por una esquirla que le malogró nervios y tendones del rostro, produciéndole años más tarde parálisis facial; por tal motivo, recibe amablemente el sobrenombre de “Wist’upiku”, “Pico chueco, o boca torcida”.



# Refrescos Hervidos

## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Dependiendo el tipo de refresco que se quiera preparar, en el caso del mocochinchi (refresco de pepa), una noche anterior se pone a remojar las pepas con poca agua y abundante azúcar, una vez rehidratada se prepara en dos ollas, en una solo agua con canela, en la otra se pone a hervir las pepas.

También se utiliza chankaka en lugar de azúcar, que además le otorga un color caramelo.

De igual manera se prepara refrescos de cebada, willkaparu, quinua, ajonjolí, maíz, mani e incluso con frutas frescas de la temporada.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

La gastronomía cochabambina ha previsto todo un conjunto de comidas y bebidas para el deleite del buen comer y beber. Para acompañar los platos picantes o uchus se ha dispuesto la chicha de maíz y para las lawas, ch'aques y carnes, los refrescos "hervidos".

La producción de este tipo de bebidas ha generado nuevas fuentes de empleo ya que son varias las personas que se dedican a su venta y a mantener la tradición, cuidando la salud de los habitantes.

En la calle 25 de mayo y sucre, se pueden encontrar puestos de venta de refresco de mocochinchi donde desde niñas vendían las Señoras Teresa, Cristina e Isabel y que ahora quedó a cargo de las hijas y nietas.



# Rosquetes



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Se usa la harina de trigo, manteca de chicharrón, harina, levadura, aceites, huevos, azúcar y otros aditivos.

Se comienza batiendo los huevos, luego se añade la sal, margarina, anís y la harina suficiente para comenzar a dar forma a la masa, dar la forma de una rosca y posterior a ello, se hierva en bastante agua; cuando estos comienzan a flotar, se debe retirar, escurrir y secar al sol por un día, luego a ello hornearlo para que adquieran un color ocre claro.

Para blanquearlos, se debe batir las claras a punto nieve, luego agregar el almíbar caliente con unas gotitas de limón, seguir batiendo hasta que esté listo y con este preparado pincelar los rosquetes, finalmente se espera a que sequen.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Es tradicional del valle alto, de la región de Punata, cuya fama trascendió debido a bolivianos que llevaron esta tradición a otros países. Se empezó a elaborar en el siglo XVIII, en base de rosquilla española, hecho con receta francesa.

En la actualidad se puede encontrar en grandes acontecimientos, fiestas cívicas y religiosas, tanto en provincias como departamentos. "Pocas somos las que hacemos el rosquete como antes, así bien rico y fresquito, por eso hay gente que se lleva en cajas" Comentario de Dña Lucy, una vendedora de rosquetes ambulante que se acomoda en la plazuela del granado, cada año en la festividad de la Virgen del Carmen.



# T'anta Wawas



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Mezclar harina con margarina. Formar una corona y agregar al centro la levadura, azúcar y sal. Incorporar los huevos, colorante y canela molida e ir mezclando con la leche poco a poco.

Sobar bien y dejar descansar 15 minutos, el mismo procedimiento 4 veces. Formar bolas del tamaño de las figuras que desee armar, dejar madurar 30 minutos. Con las caritas de estuco que venden en esta época se dan formas de wawas, caballos, escaleras, etc. Pasar con huevo batido por encima para que tenga brillo. Colocar en horno moderado de 15 a 20 minutos.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Esta masa es un elemento especial en el mast'aku (mesa de difuntos) ya que es la representación viva del difunto, desde tiempos ancestrales hasta la actualidad. Cuando se está elaborando se tiene que tomar en cuenta diferentes aspectos físicos que tenía la persona en vida y replicarla en la elaboración de la T'anta wawa, si era gordito, si era bigotón, si tenía algún lunar, entre otros. "Tiene que ser igualito a mi papa, porque la t'anta wawa es el recipiente de su alma cuando venga a visitarnos el día de todos santos" Relato de Juan, un joven doliente, al momento de estar preparando con la familia todas las masas para la mesa de ofrendas.

Cuando llega los últimos días del mes de octubre, ya comienza la venta en diferentes puntos de la ciudad, los más conocidos son en las calles aledañas al mercado la cancha, donde muchas vendedoras preparan estas masas y salen a vender para que las familias compren y puedan armar sus Mast'akus.



# Tojori



## ¿Qué ingredientes lleva y cómo se lo prepara?

Los ingredientes son maíz “willkaparu”, canela, clavo de olor, chankaka o azúcar. Primero se remoja el maíz seco y antes que empiece a hincharse, se lo muele en batán.

Luego, se coloca el maíz triturado en un recipiente con agua y se frota con las manos, con la ayuda de un cernidor separar el almidón. Posteriormente, se hace hervir el maíz en agua, removiendo con una cuchara de madera y se incorpora el almidón para que espese. Se endulza con chankaka o azúcar y al momento de servir, se agrega un poco de leche fresca de vaca.

## Hablemos un poco de su Origen e Historia

Como es bien conocido, el maíz es un alimento muy representativo de la gastronomía cochabambina, porque precisamente era en los valles el lugar donde se lo producía. Es originario de la región de Aiquile, donde se acostumbra tomar esta bebida a la hora del desayuno.

Se lo consume en el desayuno, como postre e incluso al finalizar la tarde. Es costumbre acompañarlo con buñuelos o empanadas fritas de queso.

Siendo una bebida caliente no alcohólica, es muy popular entre estudiantes, niños y personas que deben trabajar desde tempranas horas.



¿Qué comer en  
días de semana y  
ocasiones especiales?



# Lunes

## Mañana

- Fricase

## Tarde

- Enrollado
- Escabeche
- Chorizo Criollo
- Matambre

## Noche

- Silpancho



# Martes

## Mañana

- Relleno de papa

## Tarde

- Chang'a de Pollo
- Picante Mixto

## Noche

- Costillas de Cerdo





# Miércoles



## Mañana

- Riñones al Jugo

## Tarde

- Aji de Patas
- Puchero
- Silpancho

## Noche

- Pailita



# Jueves



## Mañana

- Kawi
- Cola

## Tarde

- Fideos Uchu
- Colita al Vino

## Noche

- Planchitas
- Tripitas



# Viernes

## Mañana

- Ranga

## Tarde

- Pique Macho
- Lechón
- Planchitas

## Noche

- Trcapecho



# Sábado

## Mañana

- Cardan Caldito

## Tarde

- Jauri Uchu
- Lambreado de Conejo
- Habas Pejtu
- Lapping
- Pato

## Noche

- Brochetas



# Domingo



## Mañana

- Salteña



## Tarde

- Sopa de Maní
- Chicharrón
- Pampaku
- Lomo Borracho



## Noche

- Anticuchos



# En carnaval



Debido a que se ingresa a la época de lluvias (Paray Pacha), los ingredientes frescos y recién cosechados abundan, por ello es que se usa una amplia variedad de frutas y verduras al momento de cocinar estos succulentos platos, entre ellos podemos mencionar:



- Puchero
- Q'ojopollo (Jat'aqo)
- K'allu con verdolaga
- Cuajada con mote
- Confitos y misk'i bolas
- Papa hayku con su quesillo
- Relleno de locoto y achojcha
- Humintas a la olla y al horno



# En pascua

Según el libro “La comida popular de Bolivia”, en esta época se acostumbra a comer 12 platos, recordando la reunión de Jesucristo con sus 12 apóstoles en la última cena. Por ello, es que se elabora esta cantidad de platos, pero con la diferencia de que ninguno de estos preparados debe llevar carne roja (bovina, de cerdo, pollo o cordero) ya que representan al cuerpo de Cristo. Podemos mencionar los siguientes:

- Sopa de Escariote
- Sajta de Papaliza
- Ch’uma de lacayote
- Carbonada
- Revuelto de achojcha
- Sopa de pan
- Pejtu de habas
- Pejtu de chuño
- Aji de lenteja
- Sopa de mani
- Lawas
- Sopa de papa pica



# Para 9 días y misa chicos



Normalmente después de un entierro o la misa de 9 días, existe la costumbre de que la familia doliente comparta con todos sus amigos y conocidos. Por ello, es que pasado cualquiera de estos actos, todos se reúnen en alguna casa (normalmente es la casa de la familia doliente) en donde a modo de acompañar se sirven algunos platos, mientras van recordando anécdotas de la persona que falleció, platos como ser:

- Fideos Uchú
- Puca capas
- Pejtu de haba seca
- Pejtu de Arvejas
- Uchuku
- Fritanga



# Para todos santos



Cuando se ingresa al tiempo seco (Ch'aki Pacha) existe cierto limitante en la producción de varias legumbres y hortalizas. Esta fecha coincide con la celebración del día de todos santos. Por lo general cuando llegan estas fechas, se realiza una serie de actividades y se preparan ofrendas, entre ellas, la que más resalta es el armado del mast'aku (mesa de ofrendas) se pone todo lo que al difunto le gustaba comer en vida. En cuanto a los alimentos que se puede comer en esos días, se puede mencionar lo siguiente:

- Arveja Uchu
- Fideos Uchu
- Papa Uchu
- Chuño Uchu
- Sajta de papalisa
- Lawa de jank'akipa
- Locoto Relleno
- Jarwi Uchu



# En navidad

Con la época de lluvias, comienza a florecer todo lo sembrado el mes pasado, normalmente el tema culinario de estos días se prepara con los primeros frutos, o también conocido como mishkas. De acuerdo a eso se puede mencionar los siguientes platos:

- Picana
- Humintas
- Jak'a Lawa
- Buñuelos con api
- Pasteles con queso y jigote
- Tojori
- Chocolatada







¿Dónde  
podemos  
comer?

# Restaurantes Comida Nacional



RESTAURANTE	DIRECCIÓN	ESPECIALIDAD	TELÉFONO
<b>Bonanza</b>	Circuito Bolivia N° 572 lado TRANSPECO	- Planchitas - Pique Macho	4751654
<b>Casa de Campo</b>	Pasaje Boulevard de la Recoleta N° 618	- Pique Macho - Pique Lobo - Picantes	4243937
<b>Casona la Pascualita</b>	c. Aniceto Padilla N° 237	Buffet Criollo, Comida Nacional e Internacional	4485999
<b>Club Social</b>	c. Bolívar esq. España	Comida Nacional e Internacional	4254760 4254733
<b>Chorizo Chuquisaqueño</b>	c. Tumusla N° 0-544 entre Calama y L. Cabrera	Comida Nacional	4528972
<b>Doña Fely</b>	Tumusla N° 544 entre Calama y Ladislao Cabrera	Chorizo Chuquisaqueño, Puchero, Ranga, Fricase, Menudito, Picantes	4582972
<b>Doña Leo</b>	Av. Simón López N° 1831	Chicharrón, Escabeche, Enrollado	4287989
<b>Doña Pola</b>	Av. América N° 275 esq. Av. Gualberto Villarroel	Escabeche, Enrollado, Chicharrón, Humintas	4281015
<b>El Palacio del Sillpancho</b>	c. Baptista N° 434 entre Mayor Rocha y México	Sillpancho	4222732
<b>El Palmar</b>	c. Man Céspedes N° 549 entre Tarcos y Algarrobos	Lapping, Pampaku	4246224

<b>El Reencuentro</b>	Av. Daniel Campos N° 705 (Av. Blanco Galindo km 2)	Charque, Pique Macho	4449879
<b>El Savarin</b>	Av. Ballivian N° 0626 entre c. Chuquisaca y La Paz	Pique Macho, Picantes, Sopa de Maní	4257051 4523880
<b>El Tabano</b>	Av. Villarroel y Av. Rodríguez Morales	Comida Nacional	
<b>Felicidad</b>	Av. Beneméritos del Chaco, lado puente Killman	Fideos Uchu, Picante de Pollo, Variedad de Chichas	4446591
<b>Jacarandá</b>	Av. Tadeo Haenke N° 2150 y Melchor Pérez	Pique Macho, Charque, Picante de Lengua	4286424 4326047
<b>La Casa del Gordo</b>	Adela Zamudio N° 1857 (Plaza Cala Cala)	Pique Macho, Buffet Criollo, Comida Nacional en variedad	4243419 4409039
<b>La Cochabambina</b>	Av. Felix Aranibar N° 248 entre Ecuador y Colombia	Pato, Sillpancho, Chanq'a de Conejo	4449879
<b>La Gaviota</b>	C. Azanaqueo N° 1000. Av. América Oeste final	Buffet Criollo, Intendente, Matambre, Picante de Lengua, Habas Pejtu, Plato del Bicentenario	4424497
<b>Las Palmeras</b>	c. Lanza N° 248 entre Ecuador y Colombia	Comida Nacional Criolla, Parrilladas	4228559
<b>La Sorpresa Silpancheria</b>	c. Colombia N° 164 entre Junín y Av. Ayacucho	Sillpancho	4500054
<b>Las Tejas</b>	c. Junín N° 323 entre Santiváñez y Gral. Achá	Lawas, Lambreado de Conejo	4253724
<b>Los Lirios</b>	Av. Calvimonte, Zona Temporal	Lapping, Pampaku	4493283

<b>Rellenos Calama</b>	c. Calama N° 724 entre Antezana y 16 de Julio	Rellenos de pollo, carne y queso	4334890
<b>Magui</b>	Suc. 1 Av. Blanco Galindo Km. 1 N°1173 Suc. 2 Sarmiento esq. Av. Melchor Pérez Suc. 3 Av. Heroínas entre Suipacha y Falsuri	Chorizos criollos, Riñon, Fricase, Picantes	4245164 4407041 4588960
<b>Miraflores</b>	c. Tarija casi Av. Aniceto Padilla	Pique Macho, Lechón	4248780
<b>Moreira</b>	Plaza Excombatientes N° 1484 y Av. Perú	Variedad de platos con carne de cordero	4297965
<b>Silpancheria "Doña Celia"</b>	c. Colombia entre Lanza y Antezana	Sillpancho	4229192
<b>Sucremanta</b>	Av. Ballivian N° 560 casi Chuquisaca Suc. c. Esteban Arce entre Jordán y Sucre	Menudito, Chorizo, Salteñas	4525175
<b>Todo al Horno</b>	Av. Melchor Pérez de Olguín esq. Nueva Castilla N° 2114	Lechon, Pato, Pollo, Pavo al horno	4409347
<b>Tunari</b>	Suc. 1 Av. Heroínas N° 701 y Suipacha Suc. 2 Av. Ballivian N°676	Chorizo Criollo, Ranga, Sopa de maní, Riñón, Lomo	4528588 4257065
<b>Viva Vinto</b>	Av. Martin de la Rocha y M. Eterovic	Pampaku, Variedad de Picantes	4582972



## Restaurantes Comida Internacional



RESTAURANTE	DIRECCIÓN	ESPECIALIDAD	TELÉFONO
<b>Bronson's</b>	c. Lanza N° 331 entre Sucre y Jordán	Hamburguesas	72744840
<b>Bunker Grill</b>	Av. Juan de La Rosa y Daniel Albornos N° 842	Sándwiches, medallones, Wraps	77980087
<b>Burguer King</b>	Av. Ballivian esq. Teniente Arévalo	Hamburguesas, Tenders	
<b>Cantonata</b>	Calle Mayor Rocha N° 409	Comida Italiana	4259222
<b>Cayenna</b>	c. José Quezada esq. Parque Fidel Anze	Comida Gourmet y Alta Cocina	4547752
<b>Chifa "Lai Lai - Diamante"</b>	Pasaje Boulevard N° 729	Comida China	4240469 4280998
<b>Cocha Food</b>	Av. Circunvalación esq. Francisco de Quevedo N° 137	Tablitas de cerdo, Sándwiches, Pizza	4259576 69444409
<b>De K'ffe Café &amp; Restaurant</b>	Av. Pando N° 1143	Cocina Internacional	
<b>Factory</b>	Av. Melchor Urquidi y Calle Buenos Aires	Hamburguesas, Aritas de Pollo	4036256
<b>Kansas</b>	c. Trinidad entre Pedro Blanco y Portales	Grill y Comida Internacional	4122727
<b>Kebab</b>			
<b>Koi Sushi Bar</b>	c. Tarija y Pasaje Tarija	Sushi	4247314
<b>La Campana</b>	Av. América y Potosí	Cocina Internacional	4508910
<b>Machu Picchu</b>	Av. Papa Paulo esq. Ismael Vásquez	Pescados, Mariscos, Pollo a la Brasa	4531893
<b>Paprika</b>	c. Antezana esq. Chuquisaca	Cocina Internacional	4662400

<b>Pollo Choco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pantaleón Dalence N° 1642</li> <li>• Entre América y Juan Capriles.</li> <li>• Av. San Martín esq. Ecuador</li> </ul>	Pollos a la canasta	4241522
<b>Pollos Kingdom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. San Martín y Heroínas</li> <li>• Av. Gualberto Villarroel y Aniceto Padilla.</li> </ul>	Pollo frito	4178900
<b>Pollos Panchita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. San Martín entre Jordán y Calama</li> <li>• Av. Libertador Bolívar, frente al Estadio Félix Capriles</li> </ul>	Pollo frito	4510331 4510330
<b>Pork's</b>	c. Colombia N° 641 casi c. Lanza	Sandwich de chola	4495037
<b>Rancho Viejo</b>	Av. América y Simeón Roncal	Comida Peruana	4245888
<b>Salatta</b>	Av. Rodríguez Morales N° 227 entre Av. Santa Cruz y c. Pantaleón Dalence	Comida elaborada con procesos saludables. Ensaladas, hornados y tartas	4793163 70711518
<b>Solo Pastas</b>	Av. Humbolt casi Pasaje Zoológico Suc. c. Huallparrimachi. Cala Cala	Variedad de Pastas Italianas	4400905
<b>Suiza</b>	Av. Ballivian N° 820	Cocina Internacional	4257102
<b>Sushi Town</b>	Calle Tupac Amaru N° 1843 media cuadra antes de la ciclo vía.	Sushi	4458800
<b>Terra</b>	Av. Pando y Recoleta	Cocina Internacional	4418912
<b>Tuesday</b>	Av. América N° 752 casi Pando	Comida Internacional	4487042
<b>What's Up</b>	C. Juan Capriles N°610	Alitas, boneless, nuggets	4502727



SALTEÑERÍA	DIRECCIÓN	TELÉFONO
<b>Axel's</b>	Av. Adela Zamudio N° 1629 casi Av. América Av. Ayacucho entre 177 Heroínas y Colombia	4245914
<b>Caribeña</b>	Avenida Simón López N° 0161	73790312
<b>Chuquisaqueñas</b>	Ed. El Ciprés N° 1629 Av. Ayacucho casi México	
<b>El Horno</b>	c. L. Cabrera N° 344 casi 25 de mayo	4223011
<b>Los Delfines</b>	c. Zenón Salinas N° 960 casi Recoleta	
<b>Los Castores</b>	Av. Ballivian y Oruro N° 790 Av. Pando	4524506 4259585
<b>Rincón Potosino</b>	Av. Ayacucho casi México	
<b>Tiki</b>	Av. Blanco Galindo Km 11 esq. Oquendo	4352636



## Plazas de Comida



PLAZA DE COMIDAS	DIRECCIÓN
<b>Cine Center</b>	Av. Ramón Rivero esq. Av. Oquendo
<b>Cine Norte</b>	Av. D'orbigny esq. Av. Melchor Pérez.
<b>Hupermall</b>	Av. Pando y Av. portales
<b>Las Islas</b>	Av. Gualberto Villarroel y Circunvalación
<b>Luigis</b>	Av. Ballivian y calle Chuquisaca

## Mercados



MERCADOS	DIRECCIÓN
<b>Mercado Honduras</b>	c. 25 de Mayo casi Honduras
<b>Mercado La Pampa</b>	c. Punata y Lanza
<b>Mercado 25 de Mayo</b>	c. Jordán esq. Av. San Martín
<b>Mercado 25 de Mayo B</b>	c. 25 de Mayo y Jordán
<b>Mercado 27 de Mayo</b>	c. 25 de Mayo y Jordán
<b>Mercado 1° de Marzo</b>	c. Jordán entre 25 de Mayo y San Martín
<b>Mercado Calatayud</b>	Av. Aroma entre c. Lanza y Av. San Martín
<b>Mercado 10 de Febrero</b>	Av. Simón López y c. Miguel Corminola
<b>Mercado Gerónimo de Osorio</b>	c. Tarapacá y c. Calama

## Café y Pubs



CAFÉ Y PUBS	DIRECCIÓN
<b>Café Paris</b>	c. Bolívar esq. España
<b>Capresso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. América Oeste N° 476 y Washington</li> <li>• Av. Pando</li> <li>• Av. América Este (Gimnasio Premier)</li> </ul>
<b>Casa Blanca</b>	c. 25 de Mayo entre Mayor Rocha y Ecuador
<b>Co - Café - Arte Bar</b>	c. Mayor Rocha entre 25 de Mayo y España
<b>Cocolatte</b>	Av. Melchor Urquidí y Buenos Aires
<b>Coffee of Westeros (Juego de Tronos)</b>	Recoleta (acera oeste)
<b>Cowork</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parque Fidel Anze N° 22</li> <li>• c. Huallparimachi N° 1785, Edificio Rafael, Local Comercial 2</li> <li>• c. Antezana esq. Pacciri</li> </ul>
<b>Creatio</b>	Parque Fidel Anze entre Potosí y Pando
<b>Di Vino</b>	Av. Santa Cruz N° 1178
<b>El bosque de las Hadas</b>	c. José de la Reza N° 143, entre Ayacucho y Junín
<b>Espresso Café</b>	c. Esteban Arce N° 340 esq. Plaza Principal
<b>Fragmentos</b>	c. Ecuador esq. España
<b>Fusión</b>	c. España Casi Ecuador
<b>Goss</b>	Av. Ballivian y México
<b>Ideal</b>	c. General Achá N° 128
<b>Insert Coin Bar</b>	Av. Portales N° 1415 casi Av. Potosí
<b>Jazz Stop Café Bar</b>	Av. Ballivian - El Prado
<b>La Muela</b>	Av. Potosí esq. Av. Portales
<b>Modena</b>	Av. Potosí y Beni

<b>Mikuy</b>	Plaza 14 de Septiembre acera este (Bolivar y España)
<b>Na Cunna</b>	Av. Salamanca casi Lanza
<b>Oasis</b>	c. España y Mayor Rocha
<b>Papri-Kafe</b>	c. Bolivar esq. España
<b>Picasso</b>	c. España N° 329
<b>Sopranos</b>	c. Ecuador N° 325
<b>Tila Café y Almendra</b>	Av. Salamanca N° 660

## Heladerías y Confiterías



HELADERÍAS Y CONFITERIAS	DIRECCIÓN
<b>Cristal</b>	Av. Heroínas esq. 25 de Mayo
<b>Donal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasaje Fidelia Sánchez esq. Av. Heroínas</li> <li>• Av. Pando frente al IC Norte</li> </ul>
<b>Dumbo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. Heroínas y 25 de Mayo</li> <li>• Av. Ballivian y México</li> </ul>
<b>Flavor Burst</b>	c. Sucre esq. 25 de Mayo
<b>Globos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. Santa Cruz y Pedro Blanco</li> <li>• c. General Acha casi Plaza Principal.</li> <li>• Av. Ballivian y Plaza Colón</li> </ul>
<b>Juice Zen</b>	c. San Martín esq. Sucre
<b>Vaca Fria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Av. Ballivian Y Oruro</li> <li>• Av. América esq. Tarija</li> </ul>
<b>Wist'upiku</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• c. Lanza N° 691</li> <li>• c. Sucre entre 25 de Mayo y San Martín</li> </ul>

## BIBLIOGRAFÍA

BOLLINGER, Armi (1993). Así se alimentaban los Incas. Los amigos del libro. Cochabamba, Bolivia.

BORREGA, Yolanda (2009). Sabores y saberes de la cocina Boliviana. Los amigos del libro. La Paz. Bolivia.

CAMACHO, Wilfredo (2011). Portal Agenda Cultural Cochabamba. Editorial KIPUS. Cochabamba. Bolivia.

CAMACHO, Wilfredo (2014). Una mirada a las tradiciones y comidas de antaño. Editorial KIPUS. Cochabamba. Bolivia.

Cámara de Empresarios de Restaurantes y Ramas Afines (CERAC) (2010). Guía Gastronómica 2010-2011. Etreus Impresores. Cochabamba. Bolivia.

FERNÁNDEZ J. Gerardo (1995). El banquete Aymara. Hisbol. La Paz.

ACHÁ Gainsborg de, Aida (1998). La cocina en Bolivia. Los amigos del libro. La Paz.

GERMAIN, Gérard (2002). El arte en la Gastronomía Boliviana. Imprenta Landívar. Santa Cruz. Bolivia.

JORDÁN, Juan (2007). Sabor Criollo. Artes gráficas. Sagitario. La Paz

FACTUM X ingeniería. Los sabores y colores de mi Llajta. Inventario gastronómico de Cochabamba. Cochabamba. Bolivia.

LARA, Jesús (1975). Diccionario Quechua-Español. Los amigos del libro. Cochabamba. Bolivia.

LEXUS Editores (2003). La Cocina Boliviana paso a paso. Grafos S.A. Arte sobre papel. Barcelona. España.

RAMÍREZ, Alejandra y SÁNCHEZ, Walter (2009) Políticas culturales del municipio de Cochabamba. Gente Común. La Paz. Bolivia.

Real Academia de la lengua (2010). Manual de la nueva ortografía. RAE. Madrid.

ROSSELLS M., Beatriz (2003). La Gastronomía en Potosí y Charcas, siglos XVIII, XIX, XX. Imprenta UMSA (2da editorial). La Paz. Bolivia.

TERRAZAS, Franz y otros (2008). Catalogo Etnobotánica de Papas Nativas. Impresiones Poligraf. La Paz. Bolivia.



## **Créditos**

Lic. Eduardo Galindo Ávila - **SECRETARIO DE DESARROLLO SUSTENTABLE**  
Lic. B. Elizabeth Saavedra Cárdenas - **DIRECTORA DE TURISMO**  
Lic. Javier A. Vargas Zapata - **JEFE DEPARTAMENTO DE GESTIÓN TURÍSTICA**  
Juan Carlos M. Sabag Soria - **TRABAJO LITERARIO Y DE INVESTIGACIÓN**  
Valerie Fayolle Tames - **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**  
Carlos Meyer Márquez - **EQUIPO TÉCNICO**  
Caleb Semo Quispe, Adriana Rodríguez A. - **APOYO Y REVISIÓN**