



**DICCIONARIO ABREVIADO
DE LA COCINA EN BOLIVIA**

George Angel Orellana Jiménez



**1ª EDICIÓN
SANTA CRUZ - BOLIVIA**

DICCIONARIO ABREVIADO
DE LA COCINA EN BOLIVIA

Jorge Angel Orellana Jiménez

SANTA CRUZ DE LA SIERRA, SANTA
CRUZ – BOLIVIA

PRIMERA EDICIÓN

FICHA CATALOGRÁFICA

641.509

Jorge Angel Orellana Jiménez

OR.5

**DICCIONARIO ABREVIADO
DE LA COMIDA EN BOLIVIA**

1ª edición.

Santa Cruz de la Sierra, Bolivia. 2012

20 páginas, carta

© **Derechos de autor
reservados**

Título **DICCIONARIO ABREVIADO
DE LA COMIDA EN BOLIVIA**

Autor Jorge Angel
Orellana Jiménez

Diagramación Impresiones del
Oriente S.A.

Diseño tapa Jorge Angel
Orellana Jiménez

1ª edición Septiembre del 2012

D.L. N° 8-1-636-01

Impreso en Bolivia

Santa Cruz de la Sierra, Santa Cruz, Bolivia

No está permitida la reproducción parcial ó total de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión por cualquier medio de comunicación, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y expreso del autor, haciéndose pasible el infractor a las sanciones que establece la Ley de Derecho Autoral de Bolivia

PRÓLOGO

Bolivia como país soberano, nació a la vida republicana el 25 de mayo de 1825, cuando en la ciudad de Charcas (Sucre), se firmó el Acta de la Independencia.

Sin embargo, como territorio geográfico, antes perteneció a imperios indígenas de tierras altas y bajas, que los españoles Francisco Pizarro y Diego de Almagro, sometieron desde 1535, generando el establecimiento de la Real Audiencia de Charcas, perteneciente al Virreinato del Perú, con la denominación de Alto Perú.

Durante la época precolombina, la actual Bolivia, hacía parte de un mosaico de tierras que abarcaban desde el altiplano seco y frío, pasando por los valles templados, y culminando con las tierras calientes y tropicales del Oriente.

Esta diversidad de tierras era poblada en mayor o menor grado por vivientes autóctonos, perteneciente a ancestros de núcleos sociales, en torno a comunidades costumbristas, que desde épocas muy pretéritas, se alimentaban en base a los frutos que le brindaba la tierra.

En las tierras altas, se acostumbraba hacer uso de los cereales como el trigo y la quinua, y de las hortalizas como la haba, la zanahoria, el pimentón; y tubérculos, como la papa, la walusa, papaliza, cultivados en tierras frías o pequeños valles trasandinos. Y en materia de carnes, la llama era el principal proveedor de ésta, ya sea fresca ó convertida en chalonas de charque.

En los valles templados, las hortalizas y verduras eran los cultivos que brindaban el grueso de la materia prima de los platos autóctonos, entre ellos encontramos a la haba, arveja, racacha, nabo, cebolla, pimentón,

remolacha, acompañadas del maíz fresco ó seco.

En la región tropical, se cultivaba el maíz y el arroz, y el tubérculo de la yuca, los cuales se combinaban con la cría de aves domésticas, y carne proveniente de la caza.

Con la llegada de los españoles al territorio nacional, la gastronomía, sufrió una transformación radical, porque éstos en primera instancia, en calidad de conquistadores trataron de imponer sus costumbres culinarias, introduciendo la cría de animales bovinos, y de otras razas, y el cultivo de especias.

Sin embargo, los platos de la comida local, por las características propias de sus ingredientes, y un mercado consumidor mayoritario afincado a sus costumbres milenarias, como es la gente del pueblo, ha permanecido durante siglos, en forma intocable.

Es posible, que la comida española, traída originalmente con sus sellos de

castidad real, haya adoptado tintes criollos, generando nuevos platos, que con el tiempo han sido considerados como nacionales o regionales.

Generalmente por afinidad de climas, en la Bolivia actual, se diferencia la comida oriental de la occidental, que presentan fronteras bien definidas, en base a los ingredientes que contienen sus recetas de platos tradicionales.



Es así que la comida occidental, posee platos muy variados, que depositan su sabor en la esencia autóctona de

sus ingredientes, haciendo poco uso de especias o adobos europeos, y generalmente acompañados del picante como sabor criollo obligatorio, y donde su nombre se mezcla con los idiomas del quechua ó aymara. Estas

comidas por su origen autóctono, reciben el nombre de *comidas collas*.

La comida oriental, se originó en culturas nómadas y agrupaciones tribales, que practicaban una cocina circunstancial, lo cual las hizo más endebles al embate de las costumbres españolas, surgiendo así los cocidos y guisos de carnes, acompañadas de especies originarias del viejo continente, que se han entremezclado con lo locros y majaos tradicionales. Estas comidas por su origen autóctono, reciben el nombre de *comidas cambas*.

No soy educado en las lenguas nativas de mi país, y en este entendido, seguramente alguien de la rama literaria, podrá corregirme en la forma de escribir que he adoptado acerca de determinadas comidas de carácter indígena. Es así que en algún caso, se me ha presentado la disyuntiva de escribir de una u otra manera el nombre de determinadas comidas,

pero me he decidido por aquel de mayor uso en la tradición culinaria nacional.

Lo que me incitó a escribir este texto, fue la gran confusión que existe en la literatura nacional e internacional, acerca de nuestras comidas, encontrando en muchas recetas incongruencias culinarias, que seguramente se refugian en el adagio de que entre gustos y colores, no ha habido todavía escritores; pero no es así señores, la comida no es espejo de figuración personal, la comida posee reglas que condicen con la esencia de preparación original del plato mismo. O sea, que si alguien quisiera atentar contra recetas básicas, pienso que debería cambiarle el nombre a su plato, y colocarlo en alguna otra vitrina de comidas no nacionales, sino de inventiva y creación propia.

Mi investigación literaria es el sacrificio de todos los que me antecedieron, escribiendo sobre la materia. Mi único mérito, es haber sabido compilarla, y describirla en mi estilo.

Dedico esta obra, a todos los intelectuales, y no intelectuales, para que se informen, y puedan participar en tertulias culinarias, muy frecuentes en nuestra sociedad, principalmente de la generación de la tercera edad.

Un saludo muy especial para las damas del Club Guillermo Rivero Arriaza, comandadas en los últimos tiempos por la señora de Hoyos, con quienes quincenalmente comparto comidas nacionales e internacionales.

Otro saludo, a los miembros de la Sociedad de Cronistas Gastronómicos de Bolivia, que me honro presidir desde este año, y con quienes estamos

reconstruyendo la Historia de la
gastronomía en Bolivia.

Muy atentamente

Jorge Angel Orellana Jiménez

Santa Cruz de la Sierra, septiembre del
2012

DICCIONARIO ABREVIADO DE LAS COMIDAS BOLIVIANAS

Comidas Occidentales

La región occidental de Bolivia, se la asocia geográficamente al bloque que conforman actualmente los departamentos de: Cochabamba, Chuquisaca, La Paz, Potosí, Oruro y Tarija.

Entre sus platos representativos de la culinaria local, encontramos los siguientes:

- ***Achojcha rellena colla***: Achojchas rellenas con guiso seco de carne molida en ahogado de cebollas, puré de ají colorado picante, locoto y ajo
- ***Ají de Achacana***: Guiso picante, preparado con achacana (tunilla), chuño picado, papa imilla roja,

ahogado de cebollas, ajo, ají colorado molido, charque de llama, especias, y perejil picado.

- **Ají de arvejas:** Guiso picante, preparado con arvejas, chuño picado, papa, ahogado de cebollas, ajo, tomate, orégano, ají colorado picante molido, locoto, especias, y perejil picado, cocido en caldo con carne de res.
- **Ají de choclo:** Guiso picante de masa de choclo verde de maíz, preparado con ahogado de cebolla y ajo, puré de ají colorado picante, trozos de papa cocida, y rebanadas de queso criollo.
- **Ají de Chuño:** Guiso picante de chuño, preparado con cocido de carnes de cordero y res, papa picada, y puré de ají colorado picante frito.
- **Ají de habas:** Guiso picante de habas verdes, preparado con carne de

cordero, caldo de res, puré de ají colorado picante y cebollas.

- ***Ají de huevos:*** Guiso picante, preparado con huevos cocidos, y ahogado de cebollas, ajo, tomate, puré de ají colorado picante, papas, queso criollo y especias.
- ***Ají de k'aras:*** Guiso picante, preparado con cuerillo de cerdo, y ahogado de cebollas, ajo, tomate, puré de ají colorado picante, y especias.
- ***Ají de panza colla:*** Guiso de panza picada picante, preparada con ahogado de cebollas, tomate, pimentón, ajo, puré de ají colorado picante, locoto y especias.
- ***Ají de papalisa:*** Guiso picante de charque de res amortajado, preparado con frito de puré de ají colorado picante ajo y cebollas,

papalisa cocida y amortajada, hierba buena picada, y arvejas verdes.

- **Ají de Pataska:** Guiso picante carne de cerdo, preparado con mote de maíz pataska pelado, y ahogado de cebolla, ajo, y ají colorado picante molido.
- **Ají de queso:** Guiso picante de arvejas verdes, preparadas con ahogado de cebolla, ajo, puré de ají amarillo picante, adornado de papas y huevos cocidos
- **Ají de quinua:** Guiso picante de charque de res amortajado, preparado con frito de puré de ají colorado picante ajo y cebollas, quinua cocida en sal, papa cocida, y adornado de ensalada de tomates con ají y cebolla
- **Aloja:** Bebida refrescante, preparada de cocido de sidra con agua y azúcar

- ***Anticucho de corazón:*** Pequeños pedazos de carne de corazón de res, ensartados en pequeños fierros, e intercalados con papas cocidas, y asados a las brasas.
- ***Api:*** Mazamorra de harina maíz fermentado blanco o morado, cocido en agua, con clavo de olor, canela, cáscara de naranja, y azúcar
- ***Apthapi:*** Plato de cocidos, que combina pescado seco, choclos, habas, papas, salsa de locotos, y rebanadas de queso de oveja
- ***Arvejada:*** Guiso de arvejas, preparado con caldo base de res, ahogado de cebollas, tomate, papas picadas, huevos de gallina, ajo, queso criollo rallado, y especias, acompañado de arroz blanco.

- **Brazuelo:** Pieza de carne con hueso de paleta de cordero, adobada y cocida al horno.
- **Caldo de Kawi:** Caldo de pecho de res, preparada con ahogado de cebolla, papa y verduras.
- **Cauca:** Panes de harina de trigo, preparados con harina de trigo, agua y sal, en forma de pan partido en dos mitades unidas, cocidos y tostados al horno tibio.
- **Conejo estirado:** Conejo entero cocido en cebolla, lampreado con salsa de ajo, limón, perejil y pimienta, apanado y frito. Acompañado de chuñu puhti y papas cocidas.
- **C'ooqo de pollo:** Guiso de pollo, preparado con presas de pollo cocidas con puré de ají colorado picante, cebolla, arvejas verdes,

comino y especias, acompañado de chuño puhti y papa cocida

- **Chairo**:: Caldo charque de cordero y cereales, preparado con chalona de cordero cocida y picada, mote de maíz, trigo cocido, habas verdes y garbanzo cocido, carne de cordero picada, y ahogado de cebollas, cebolla, ajo y especias.
- **Ch'ajchu de cerdo**: Guiso picante, preparado con nudos de cerdo, condimentados con mazamorra picante de ají y especias, acompañado puré frito de ají colorado, chuño cocido y papas enteras cocidas.
- **Chajchu de res**: Guiso caldoso de carne de res, preparado con ahogado picante de cebollas, ajos, perejil, orégano y especias, oca, y chuño. Servido en platos separados, la sopa

en uno, y el seco en otro adornado de papas cocidas.

- ***Chambergos:*** Rosquetes de harina de trigo, preparados con masa reventada y adornados con azúcar blanca.
- ***Ch'anka de conejo:*** Cocido de conejo, preparado con ahogado de cebollas, hierba buena, haba verde, papa, y acompañado de llajhua de locotos.
- ***Chankaka:*** Tablilla sólida de la cocción y azucarado de la caña de azúcar.
- ***Cha'que de pollo:*** Cocido de patas de pollo
- ***Charquicán:*** Plato compuesto por charque cocido, desmenuzado y frito, papa cocida entera, huevo cocido con cáscara y mote de maíz.

- ***Chicha Colla***: Bebida alcohólica, preparada con harina de maíz fermentada.
- ***Chicha de Linaza***: Bebida refrescante, preparada de la cocción de harina de linaza tostada con canela, nuez moscada y azúcar.
- ***Chicha morada***: Bebida refrescante, preparada con harina de maíz morado, clavo de olor y azúcar,
- ***Chicharrón de cerdo***: Carne de cerdo con tocino y cuero, hervida y cocida en su grasa, y preparada con ají colorado no picante, molido.
- ***Chigua***: Guiso de hojas de quinua cocidas, con ahogado de cebolla, y ají amarillo picante; acompañado de papas cocidas y rebanadas de queso criollo fresco..

- ***Chinanchalona***: Cocido de charque de cerdo, preparado con tunta, puré de ají colorado picante, y papas.
- ***Chorizo chuquisaqueño***: Embutido, originario del Departamento de Chuquisaca, preparado con carne de cerdo molida, orégano, raspadura de naranja seca, clavo de olor, ají colorado seco picante molido, cebolla, ajo, perejil y especias. Se sirve frito en aceite, acompañado de ensalada de lechuga con tomates cebolla, y pan.
- ***Chufly***: Bebida alcohólica preparada de la mezcla de Singani, Ginger Ale de Canada Dry, jugo de limón y hielo machacado
- ***Chuñu Phuti***: Chuño remojado, pelado, amortajado, picado y cocido, con cebolla frita, huevo batido y queso criollo maduro picado.

- ***Chupe Llocalla:*** Sopa de carnes de res y cordero, preparada con ahogado de cebollas, habas, tomate, papa, especias, y perejil rociado
- ***Chupe de Papalisa:*** Sopa de carne y charque de vacuno, preparada con ahogado de cebollas, papa lisa cocida y machacada, hierba buena, arvejas verdes, tomate, papa, especias, y orégano
- ***Escabeche de cerdo:*** Cuero de cerdo sin tocino cocido. mezclado con patitas de cerdo cocidas, y preparado con abundante vinagre, sal y cebollón verde
- ***Empanada de Santa Clara:*** Empanada al horno, preparada con jigote picante de pollo, que debe su nombre al Convento de Santa Clara de Chuquisaca.

- ***Empanada de Tuétano:*** Empanada de harina de trigo, preparada con jigote de carne de res, en ahogado de cebolla, puré de aji colorado picante, especias y tuétano, cocida al horno.
- ***Empanada frita:*** Empanadas de masa de harina de trigo, manteca y agua, rellenas con queso criollo rallado, y fritas en aceite bien caliente.
- ***Falso Conejo:*** Guiso espeso de milanesas apanadas de res, preparado con caldo base de res, cebolla rallada, tomate y puré de aji colorado no picante.
- ***Fideo Uchu:*** Pasta corta seca cocida, con ahogado de cebolla, caldo de carne de res, puré de ají colorado frito, y ají amarillo picante
- ***Fricasé:*** Cocido caldoso de carne de nudos y costillas de cerdo, con mote de maíz cocido, preparado con

ahogado de cebollas, ají amarillo picante, puré de ají amarillo picante frito, ajos, tomate y especias, espesado con harina de maíz.

- ***Fritanga de cerdo:*** Fritura de cerdo, preparada con costillas de cerdo, cocidas en caldo de res sin grasa, cebolla, locoto, tomate y perejil, ajo, orégano, huevos, papa, cebollita verde y especias.
- ***Fritanga de cerdo y res:*** Fritura preparada con carne de pierna de cerdo, trozos de lomo de res, cocidos en agua con jugo de limón, puré de ají colorado picante, hierba buena, cebolla rallada, ajo, y especias, acompañado de yuca cocida.
- ***Garapiña:*** Chicha colla mezclada en igual proporción con helado de canela, y adornado con coco rallado.

- ***Guiso de Fideos fritos***: Fideos tipo corbatitas, tubos ó conchitas, fritos en aceite, y cocidos en guiso de carne de res molida, con ahogado de cebollas, tomate, ajo y especias
- ***Helado de canela***: Helado escarchado, preparado con agua, canela molida, y azúcar
- ***Huatia***: Carne de llama cocida bajo tierra, con papas, ocas, y camote
- ***Intendente***: Plato de carnes asadas a la parrilla, compuesto por chuletas de cerdo, chuletas de res, salchichas, negras, y criadillas, acompañados de papa cocida, oca camote y choclo cocido.
- ***Ispis fritos***: Pequeños pescados del lago Titicaca, que reciben el nombre de Ispis (tipo boquerones), hervidos en aceite con sal.

- ***Jaconta***: Sopa de nudos de codero, preparada con chuño, papa, arroz zanahoria, nabo, perejil, apio, perejil y sal.
- ***Jauri Uchu***: Sopa de res, preparada con harina de maíz, cocidos con verduras, habas verdes, huevo frito, puré de ají colorado picante, cebollón y especias, rociado con perejil picado.
- ***Jakalawa***: Sopa espesa de choclo de maíz verde rallado, preparada con cuerillo de cerdo y papas.
- ***Jolke***: Guiso caldoso de riñones picados, preparados con sopa de carne, ahogado picante de cebollas, locoto, ajo, tomates, pimentón y especias, acompañado de papas cocidas estrujadas en el caldo.
- ***Kalapurka***: Sopa espesa de carne de charque de res ó llama, preparada con harina de maíz wilkaparu,

cebolla, ajo, papas harinosas, y especias, cocidos con piedras calentadas a las brasas.

- ***K'allu***: Ensalada de cebolla picada en grande, tomate y locotos.
- ***K'arachi***: Pequeño pescado de este nombre, existente en el Lago Titicaca, preparado frito en aceite, y acompañado de papas y oca
- ***Karapecho***: Charque de pecho de res, cocido y dorado, preparado previamente con jugo de limón, sal y papaya verde rallada; acompañado de choclo y papas cocida.
- ***Kaspa***: Pan redondo de harina de trigo, preparado con manteca, huevo, levadura, sal y azúcar, con masa enmantecada y cocida al horno
- ***Laping***: Carne de res de músculo pequeño grasoso, denominado en el occidente boliviano como Laping,

cocido en agua, y gratinado al horno con cebollas, tomate, ajo y especias.

- **Lawa de chuño:** Sopa espesa, preparada con harina de chuño, cocida en caldo de chalonga de cordero, papa, locoto y especias,
- **Lawa Jankaquipa:** Mazamorra de harina de maíz jankaquipa, preparada con carne de charque de llama y ahogado de cebollas y ajo.
- **Llahjua de Locotos:** Masa molida de locotos con cebolla y quirquiña ó wakataya.
- **Llauch:** Empanada de harina de trigo, de masa dulzona, rellena con queso criollo rallado. Frita en manteca de cerdo.
- **Lluspichi:** Sopa espesa, preparada con charque de llama, trigo machacado, y verduras

- ***Mechado de Cordero***: Pierna de cordero, adobada con mazamorra de ajo, vinagre, comino y pimienta, y cocida al horno.
- ***Miskik'eta***: Postre elaborado con azúcar morena y borra de chicha colla en preparación.
- ***Miskincho***: Variedad de pescados pequeños de río, fritos, acompañados de mote de maíz.
- ***Mistela***: Licor de frutas, maceradas en alcohol.
- ***Mocochinchi***: Bebida refrescante, preparada de mezclar agua fresca con almíbar de duraznos deshidratados, cocidos en abundante agua, azúcar, con canela y clavo de olor
- ***Mollete***: Pan de harina de trigo integral morena.
- ***Mondongo chuquisaqueño***: Guiso semi seco, preparado con costillas de

cerdo, cuerillo de cerdo sin tocino, cebolla, ajo, puré de ají amarillo picante, especias y mote de maíz.

- ***Nogada de cordero:*** Guiso de carnes variadas de cordero, picadas y cocidas en caldo base de res, con nueces, uvas pasas, ají colorado picante, especias, perejil, cebolla y tomate
- ***Nogada de Lengua:*** Guiso de lengua de res, picada y cocida en caldo base de res, con nueces, uvas pasas, ají colorado picante, especias, perejil, cebolla y tomate
- ***Pan Chama:*** Panes redondos grandes de mezcla de harina integral y afrechillo, preparados con poca levadura, agua y sal, y cocidos al horno.
- ***Pan Coliza:*** Pan cuadrado especial de harina de trigo, preparado con

manteca de cerdo, levadura, sal y agua, con masa tipo galleta, barnizada con huevo, cocido al horno.

- ***Pan de batalla:*** Pan tipo marraqueta francés, preparado con harina blanca mezclada con harina morena, manteca, levadura, sal y azúcar, y cocido en horno.
- ***Pan de Arani:*** Pan preparado con harina de trigo, poca levadura, manteca de cerdo y rociado de queso, y cocido al horno. Propio de la localidad de Arani de Cochabamba. También se lo conoce con el nombre de Pan Chamillo.
- ***Panpaku:*** Carnes diversas asadas en hoyo encerrado con piedras calentadas al fuego, preparado con carne de cerdo, carne de conejo, carne de pollo, rodeadas de camote, oca, papas, chochos, acompañado de

ensalada de tomates con lechuga y locoto picado.

- ***Pan Sarnita***: Pan redondo de harina de trigo, levadura, sal y agua, rociados con queso en su parte superior, y cocidos al horno. También reciben el nombre de Allulla.
- ***Pan Yuraj Sonkho***: Pan elaborado con dos capas: una básica de harina integral, y otra preparada con harina blanca en el corazón. Cocido al horno
- ***Pan Yana Sonkho***: Pan elaborado con dos capas: una básica de harina blanca, y otra de harina negra, en el corazón. Cocido al horno.
- ***Panza rebozada***: Trozos de panza de res, cocidos y lampreados en mazamorra de harina de trigo con huevo y caldo de res, y fritos en aceite.

- **Papawaiku:** Papa cocida con cáscara, acompañada de llahjua de locoto
- **Pasankalla:** Maíz especial, reventado por acción de calor, revestido de crema azucarada.
- **Pejtu de habas:** Guiso picante de charque vacuno, preparado con ahogado de habas, cebollas, tomate, puré de ají picante, perejil y especias.
- **Pesk'e de quinua:** Crema de quinua, cocida con leche, sal y queso criollo desmenuzado
- **Picana:** Guiso de carnes de cerdo, res, cordero y pollo, fritas y cocidas con diversas hortalizas.
- **Picante de Cuy:** Guiso picante de cuy (roedor del Valle de Cochabamba), preparado con frito de puré de ají colorado picante y cebollas, acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, papa

cocida, y ensalada de tomates con cebolla.

- ***Picante de lengua***; Guiso picante de lengua de res, preparado con frito de puré de ají colorado picante y cebollas, acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, papa cocida, y ensalada de tomates con cebolla.
- ***Picante mixto***: Guiso picante de pollo y lengua, preparado con frito de puré de ají colorado picante y cebollas acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, papa cocida, y ensalada de tomates con cebolla.
- ***Picante de Patas***: Cocido de patas de res con trigo, preparado con ahogado de cebollas, pimentón y ajos.
- ***Picante de pollo***: Guiso picante de pollo, preparado con frito de puré de

ají colorado picante y cebollas, acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, papa cocida, y ensalada de tomates con cebolla.

- **Pichones:** Palomas asadas a las brasas.
- **Pique macho:** Revuelto de carne picada de lomo de res frita con cebolla y tomates, mezclada con salchichas viena picadas y fritas, papa frita en tiritas, y adornado de locoto verde picado a la juliana.
- **Pizara:** Quinoa cocida con azúcar y canela molida.
- **Plato paceño:** Plato compuesto de rodajas de queso fritas, choclo cocido, papas cocidas, habas cocidas con cáscara, acompañado de llajhua con wakataya.

- ***Puchero de Carnaval:*** Cocido caldoso preparado con carne de pollo, carne de res, carne de cerdo, choclo verde, zapallo, vainitas verdes, zanahoria y papas, preparado para los días de carnaval.
- ***Puchero de Viernes Santo:*** Cocido caldoso preparado con caldo base de res, choclo verde, zapallo, vainitas verdes, zanahoria y papas, preparado para el viernes santo.
- ***Pukacapas:*** Empanadas, preparadas de masa de harina de trigo con huevo y mantequilla, rellenas con salsa de cebolla, aceitunas negras, tomate, locoto, puré de ají colorado picante, ají verde picante, y queso criollo desmenuzado; embadurnadas con mezcla de aceite con ají colorado en polvo, y cocidas al horno.

- ***Pulpito frito***: Panza de res, frita con papa y cocida en caldo de riñones.
- ***Quesumacha***: Entrada preparada con queso criollo derretido, sobre papa harinosa cocida, choclo cocido, tomate picado, huevo cocido, arvejas y habas cocidas, mantequilla, cebolla, quirquiña, ají amarillo picante y leche.
- ***Ranga Ranga***: Guiso caldoso de librillo de panza de res, cocido con ahogado de cebollas, ají amarillo picante, ajo, pimentón, especias y papa
- ***Rostro asado***: Cabeza de cordero con su piel, asada al horno o bajo tierra caliente..
- ***Saice***: Guiso de carne molida, preparada con caldo base de res, ahogado de cebollas, ajos y especias,

perejil, arvejas verdes, papa y zanahoria picada

- ***Sajta de pollo***: Guiso picante de pollo, cocido con cebolla, y puré de ají amarillo picante frito, acompañado de habas verdes y papas cocidas, adornado de ensalada de tomates con cebolla y locoto.
- ***Salteña***: Empanada de harina de trigo, de forma bicónica, rellena alternativamente con diversos guisos caldosos de carne de res, o pollo, picantes o no picantes, cocidas al horno.
- ***Sandwich de Chola***: Emparedado contundente, preparado en pan redondo casero, lampreado en aceite caliente, y con relleno de carne asada de cerdo, con capas de hortalizas encurtidas al vinagre, y locoto.

- **Silica:** Caldo de hígado de res ó cordero, cocido con papa y verduras.
- **Silpancho:** Plato compuesto de bife delgado de res apanado, frito, acompañado de arroz, papas fritas, huevo frito y ensalada de tomate y cebolla con locoto
- **Sopa de Cardán:** Caldo de miembro viril del toro vacuno, cocido durante horas, con verduras y especias diversas. También llamada como *sopita de nervio*.
- **Soltero colla:** Entrada preparada con tomate, quesillo triturado, cebolla, quirquiña y locoto verde picado.
- **Sopa de cabeza de cordero:** Caldo de cabeza de cordero entera, preparada con papa, verduras y hortalizas diversas. Servido la sopa en un plato inicial, seguido del seco con media cabeza de cordero cocida.

- ***Sopa de maní colla***: Sopa de costilla de res ó presas de pollo, cocida con puré de maní no mantecoso, palillo molido, tubitos de fideo frito ó arroz, cebolla rallada, zanahoria, y papa harinosa.
- ***Sopaipilla***: Fritos de masa de harina de trigo con zapallo y azúcar.
- ***Sullka***: Carne de res adobada y menudencias, cocidas a las brasas, acompañadas de choclo y papas cocidas.
- ***Tawa Tawa***: Masa delgada en forma de rombos, preparada con harina de trigo, huevo, sal y leche. Se sirven fritas, rociadas de miel de caña, ó azúcar impalpable.
- ***Te con te***: Infusión alcohólica caliente, preparada de la mezcla de te caliente, con canela, limón verde, azúcar, y singani de uva.

- ***Te de coca***: Infusión extraída de la hoja de coca, con agua caliente y azúcar
- ***Tejti***: Chicha madura de arroz cocido con canela, maní tostado y azúcar morena.
- ***Thimpu***: Sopa de carne de cordero, preparada con arroz, repollo, chuño, nabo, papas, zanahoria, ají amarillo y especias, y servida por separado el caldo del seco.
- ***Tojorí*** Mazamorra espesa de maíz wilkaporu machacado encurtido en cenizas, cocido y espesado con harina de maíz, y endulzado con azúcar morena.
- ***Tranca pecho***: Sandwich de Silpancho al plato.
- ***Trimate***: Infusión caliente preparada con agua hirviente, y la mezcla de

hojas de coca, semillas de anís y flores de manzanilla.

- ***Triunvirato***: Plato compuesto, preparado con jolke de riñon, ranga ranga y pulpito frito.
- ***Trucha frita***: Trucha rosada del Lago Titicaca, hervida en aceite al ajo.
- ***Uchuku***: Sopa picante de gallina de la localidad de Aiquile (Cochabamba), espesada con pan, y acompañada de chuñu phuti, pastel de papas, flores de ceibo fritas, y variedad de carnes cocidas: pato, gallina, ó lengua de res.
- ***Valdiviano*** : Cocido de carne de res, preparada con caldo de res, ají colorado picante, habas, arveja, ajo y especias; acompañado de salsa de tomate con cebolla y locoto.
- ***Wallake***: Caldo colado de pejerrey, preparado con ahogado de cebollas, tomate, especias y ajo, servido en

platos individuales rociado con papa frita y perejil picado.

- ***Willaphari***: Guiso de sangre de llama, preparado con ahogado de cebolla, ajo, puré de ají colorado picante, tripa picada de oveja, especias y papa

DICCIONARIO ABREVIADO DE LAS COMIDAS BOLIVIANAS

Comidas Orientales

La región oriental de Bolivia, se la asocia geográficamente al bloque que conforman actualmente los departamentos de Beni, Pando y Santa Cruz.

Entre sus platos representativos de la culinaria local, encontramos los siguientes:

- ***Achojcha rellena camba***: Achojchas rellenas con guiso de carne molida en

ahogado de cebollas, puré de ají colorado no picante, pimentón verde, especias y ajo

- ***Ají de panza camba***: Guiso de panza picada no picante, preparada con ahogado de cebollón picado, tomate, pimentón, ajo y especias.
- ***Almondrote***: Mazamorra gruesa, de plátano verde cocido y molido con queso criollo, entremezclado con ahogado de cebollas y tomate.
- ***Ambrosía***: Licor preparado de leche de vaca recién ordeñada, mezclada con hierbas y alcohol refinado.
- ***Anticucho de cerdo***: Palo, fierro o pincho pequeño, con trozos de carne de cerdo ensartadas y asadas a las brasas.
- ***Arepas***: Tortillas delgadas, preparadas de harina de maíz blando amarillo, mantequilla y quesillo criollo

triturado, cocidas en paila a las brasas.

- **Arroz con leche:** Arroz dulce, preparado con leche condensada, leche fresca, arroz, azúcar y canela.
- **Arroz con queso:** Cocido semi seco de arroz popular (harinoso), mezclado y batido con rebanadas de queso criollo fresco y leche de vaca, y adornado de cebollita verde picada
- **Arroz tostado:** Arroz carolina ó parabolizado, frito en aceite hasta dorar, y cocido en agua con ajo y sal.
- **Asao en Olla:** Cocido de carne gorda de res, ó costillas de res, espesado con abundante ahogado de cebollas, ajos, especias, papa harinosa, zanahoria, perejíl y tomate.
- **Bife de res:** Rodaja de carne de lomo de res, adobada con comino,

pimienta, sal y ajo; y, frita en aceite ó manteca de cerdo.

- ***Birulo***: Palito con dulce pegajoso sólido, incrustado en forma de cono, de distintos sabores, preparado con azúcar cocida en aromatizantes.
- ***Biscocho de maíz***: Horneado seco y tostado de harina de maíz con manteca de cerdo, cocido al horno.
- ***Biscocho de trigo***: Panes de harina de trigo, preparados con harina de trigo, manteca de cerdo, agua y sal, en forma de pan partido en dos mitades unidas, cocidos y tostados al horno tibio.
- ***Bululo***: Mazamorra de leche con harina de plátano verde, canela y azúcar.
- ***Caldo de Matanza***: Sopa de carne de pecho, preparada con cebolla,

repollo, tomate, pimentón y plátano verde.

- **Caldo de Peta:** *Cocido ralo preparado con carne de tortuga, verduras, papa, cebolla, zanahoria, y acompañado de yuca cocida.*
- **Capirotada:** *Sopa tipo mazamorra, preparada con harina de maíz dulce amarillo, hueso sarazo de agujita, queso criollo picado y adornada con ahogado aceitoso de cebollas y urucú.*
- **Culipi** Bebida alcohólica, preparada con cualquier aromatizante o jugo de frutas, y alcohol quemado, de consumo inmediato
- **Chancho al palo:** Cerdo entero adobado, ensartado en un palo grueso, y asado a las brasas
- **Chanfaina:** *Fritada de sangre de cabrito, con sus menudencias picadas,*

hierba buena, cebollón verde y especias.

- ***Chicha Camba:*** Bebida refrescante, preparada con harina de maíz, agua hirviente, canela y azúcar.
- ***Chicha cerveza*** Bebida refrescante, preparada con harina de maíz, agua hirviente, canela durazno deshidratado, uvas pasas, clavo de olor y azúcar.
- ***Chicha de Maní*** Bebida refrescante, preparada con harina de maíz, agua hirviente, canela pasta de maní tostado, clavo de olor y azúcar.
- ***Chicharrón de Pacú:*** Trozos de pescado pacú adobados en ajo, limón y pimienta, y cocidos hervidos en aceite.
- ***Chimas de maíz:*** Tortitas de harina de maíz, preparadas con manteca y charque de res, y cocidas al horno

- **Churrasco:** Variedad de carnes y vísceras de vacuno, asadas a las brasas
- **Churrasco de mamona:** Carne de res vacuna muy joven, asada a las brasas de parrilla.
- **Cogote relleno:** Cogote de pollo relleno con picadito de papa, molleja de pollo cocida, cebolla, ajo, y especias.
- **Cuajadilla:** Leche de vaca cuajada, servida con azúcar o miel de abejas.
- **Cuñapé:** Horneado de almidón de yuca, amasado con abundante queso criollo desmenuzado, presentadas en forma de tortitas, cocidas al horno.
- **Cuñapé tostado:** Cuñapé crocante seco, preparado tostado al horno, poco caliente.
- **Empanada de Arroz:** Horneado de harina de arroz y yuca cocida,

amasado con queso criollo desmenuzado, presentadas en forma de empanaditas sólidas, con queso criollo rallado de adorno, envueltas en hojas de plátano, y cocidas al horno.

- ***Empanada de Maíz:*** Horneado de harina de maíz blando amarillo, amasado con queso criollo desmenuzado, presentadas en forma de tortitas, con trozos de queso criollo de adorno, y cocidas al horno.
- ***Empanada de mollete:*** Empanada de harina de trigo morena integral, rellena con queso, y cocidas en horno.
- ***Emmantecada:*** Dulce harinoso y mantecoso, presentado como tortitas, preparadas con manteca de cerdo, y azúcar.

- **Enrollado:** Embutido de cuero de cerdo cocido, con carne de rapi de res o carne delgada de cerdo, enrollando hortalizas y especias, cocido, en caldo.
- **Ensalada de papaya verde:** Papaya verde pelada, sin semillas, cortada en trozos pequeños, y cocida en sal, preparada con aceite, sal, cebollita verde picada, y vinagre.
- **Frejolada:** Cocido de frejól negro, con patitas y orejas de cerdo, costilla ahumada de cerdo, chorizos de cerdo, charque de res, cuerillo de cerdo y ahogado de cebollas.
- **Gelatina de patas:** Gelatina congelada, preparada con mazamorra espesa de tendones de patas de res cocidas, con vainilla y azúcar.

- **Guarapo:** Bebida refrescante, preparada con miel de caña de azúcar, jugo de limón, y agua fresca.
- **Guatía:** Cabeza de vacuno entera, cocida con cuero, al horno.
- **Guiso de rabo de res:** Cocido de colas de res, espesado con abundante ahogado de cebollas, ajos, papa, zanahoria, especias y tomate.
- **Jigote de charque:** Relleno para empanadas ó comidas especiales, preparado con charque de res cocido y picado, frito en ahogado de cebollas, ajo, especias, puré de ají colorado no picante, aceitunas verdes, plátano maduro cocido picado, uvas pasas sin semillas y huevos de codorniz cocidos.
- **Jigote de pollo:** Relleno para empanadas ó comidas especiales, preparado con pollo cocido y picado,

frito en ahogado de cebollas, ajo, especias, puré de ají colorado no picante, aceitunas negras, papa cocida picada, uvas pasas sin semillas y huevos de codorniz cocidos

- ***Huminta***: Masa de choclo verde con queso criollo mezclado, contenida en chala de choclo, y asada al horno.
- ***Lagua de choclo***: Sopa espesa preparada con caldo de huesos de res, choclo verde licuado, y ahogado de cebollas, ajos y especias.
- ***Lagua de Plátano Verde***: Sopa espesa preparada con caldo de huesos de res, plátano verde rallado, y ahogado de cebollas, ajos y especias.
- ***Leche de Tigre***: Bebida alcohólica, preparada con leche, alcohol destilado y clavo de olor como aromatizante de consumo inmediato, caliente o refrigerado. En la Región de

Vallegrande (Santa Cruz) se conoce con el nombre de *Rimpolio*.

- ***Lechón al horno***: Cerdo joven entero, mecheado con ajo vinagre, pimienta y comino, y asado al horno.
- ***Lengua rebozada***: Rebanadas de lengua cocida, rebozadas y fritas en mazamorra de harina de trigo.
- ***Locro Carretero***: Cocido más líquido que sólido de arroz popular (harinoso), mezclado con guiso de cebollas, especias y tomate, plátano verde ó papa no harinosa, y charque gordo de res picado.
- ***Locro de Gallina Criolla***: Cocido más líquido que sólido de arroz popular (harinoso), mezclado con guiso de cebollas, especias, tomate y presas cocidas de gallina criolla.
- ***Locro de Res***: Cocido más líquido que sólido de arroz popular (harinoso),

mezclado con guiso de cebollas, especias, tomate y carne de res picada.

- **Lomo Montado:** Bife grueso de carne adobada de lomo de res, frita, y acompañado de un huevo frito encima, arroz blanco graneado, papas fritas y ensalada de tomates con lechuga y cebolla.
- **Majablancó:** Dulce pastoso, preparado con leche de vaca, harina de arroz y azúcar
- **Majao batido de pollo:** Cocido semi seco de arroz popular (harinoso), mezclado con guiso de cebollas, especias, tomate y carne de pollo picada.
- **Majao batido de res:** Cocido semi seco de arroz popular (harinoso), mezclado con guiso de cebollas,

especias, tomate y carne de res picada o amortajada.

- ***Majao tostado de res:*** Cocido seco de arroz tostado en aceite, mezclado con guiso de cebollas, especias, tomate y carne de res picada o amortajada.
- ***Majao tostado de pollo:*** Cocido seco de arroz tostado en aceite, mezclado con guiso de cebollas, especias, tomate y carne de pollo picada.
- ***Maní tostado dulce:*** Maní tostado en su cáscara, con almíbar de azúcar.
- ***Maní tostado salado*** Maní tostado sin su cáscara, con sal molida, rociada
- ***Masaco de plátano maduro:*** Masa de plátano maduro cocido, molida con queso criollo picado, ó chicharrón de cerdo caliente, frito en su manteca.
- ***Masaco de yuca:*** Masa de yuca cocida, molida con queso criollo

picado, ó chicharrón de cerdo caliente, frito en su manteca.

- **Masaco de plátano verde:** Masa de plátano verde cocido, molida con queso criollo picado, ó chicharrón de cerdo caliente, frito en su manteca.
- **Miel de caña:** Miel obtenida de la primera cocción del caldo de la caña de azúcar
- **Pacumuto de Res:** Palo, fierro o pincho grande, con trozos de carne de res ensartadas y asadas a las brasas.
- **Pacumuto Mixto:** Palo, fierro o pincho grande, con trozos de carnes diversas ensartadas y asadas a las brasas.
- **Pan de Arroz:** Horneado de harina de arroz y yuca cocida, amasado con queso criollo desmenuzado,

presentadas en forma de tortitas, cocidas al horno.

- ***Pan dulce***: Pan de harina de trigo presentado en tiras enroscadas, preparado con leche, mantequilla, levadura, azúcar, sal, anís, barnizado con huevo batido, y cocido al horno.
- ***Panza rebozada***: Rebanadas de panza gruesa cocida, rebozadas y fritas en mazamorra de harina de trigo.
- ***Paraguayo*** Dulce seco, preparado con almidón de yuca, clavo de olor como aromatizante y azúcar
- ***Patasca de cerdo***: Cocido de cabeza entera de cerdo con maíz blando curtido, entremezclado con ahogado colorado de cebollas, y acompañado de cebollita verde y yuca cocida
- ***Patasca de res***: Cocido de cabeza entera de res con maíz blando curtido, entremezclado con ahogado

colorado de cebollas, y acompañado de cebollita verde y yuca cocida

- ***Pasoca de charque:*** Chivé tostado con charque de res frito
- ***Payuje:*** Mazamorra líquida, preparada con plátano bien maduro, cocido y licuado en la leche.
- ***Picante de Gallina Criolla:*** guiso poco picante de gallina criolla, preparado con frito de puré de ají colorado poco picante y cebollas, acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, papa ó yuca cocida, y ensalada de tomates con cebolla.
- ***Picante de Lengua;*** guiso poco picante de gallina criolla, preparado con frito de puré de ají colorado poco picante y cebollas, acompañado de arroz blanco, papa o yuca cocida, chuño cocido con huevo y queso, y ensalada de tomates con cebolla.

- ***Picante mixto***: guiso poco picante de gallina criolla y lengua, preparado con frito de puré de ají colorado poco picante y cebollas acompañado de arroz blanco, papa ó yuca cocida, chuño cocido con huevo y queso, y ensalada de tomates con cebolla
- ***Picante de ubres***: guiso poco picante de ubres de vacuno, acompañado de arroz blanco, chuño cocido con huevo y queso, y yuca cocida.
- ***Picado de yuca con pescado***: Sopa de pescado, con yuca picada en trozos pequeños, y ahogado de cebollas, ajos, especias, orégano, tomate, y huevo batido.
- ***Pipián de gallina***. Guiso de gallina, preparado con crema de arroz, ahogado de cebollas, maní molido, huevos y papa.

- **Pororó:** Maíz especial, reventado por la acción del calor de horno, sinónimo de Pasankalla.
- **Queperí frito:** Pieza anatómica de nombre Queperí en el Oriente Boliviano (Laping en el occidente), previamente preparado con sal y limón como charque sarazo del día (charque dulce), frito en manteca de cerdo ; y, acompañado de arroz blanco batido, y plátano verde frito en rodajas (chipilo).
- **Queso chaqueño:** Queso de la región del Chaco Boliviano, preparado con leche integral y madurado con sal.
- **Rapi a la olla:** Guiso de rapi de res, preparado cocido con ahogado de cebollas, ajo, especias, zanahoria y papa picada.

- **Rapi rebozado:** Rebanadas de rapi de res cocido, rebozadas y fritas en mazamorra de harina de trigo.
- **Refresco de Tamarindo:** Bebida refrescante, preparada con pulpa del tamarindo, mezclado con agua y azúcar.
- **Riñones al jugo:**
- **Rosca de Maíz:** Horneado de harina de maíz blando amarillo, amasado con queso criollo, presentadas como trozos de masa enroscada.
- **Salpicón de gallina:** Ensalada caliente de trozos de carne de gallina criolla cocida, mezclados con papas cocidas y picadas, rodajas de zanahoria cocida, y aceitunas verdes.
- **Salpicón de res:** Ensalada caliente de trozos de carne de res cocida, mezclados con papas cocidas y

picadas, rodajas de zanahoria cocida, y aceitunas verdes.

- ***Soltero cambia***: Entrada preparada con riñones pasados por agua caliente, quesillo triturado, y cebolla picada.
- ***Sopa de hoja de trigo***: Sopa de carne de res, con trozos de tortilla de harina de trigo a las brasa, y entremezclada con ahogado de cebollas, orégano, ajos, especias perejil, tomate y huevo batido.
- ***Sopa de maní cambia***: Sopa de costilla de res ó presas de pollo, cocida en caldo base, con puré de maní no mantecoso, ají amarillo no picante, zanahoria, especias y papa harinosa.
- ***Sopa de Piraña***: Sopa espesa de trozos del pescado piraña, cocido durante horas con verduras, culantro y especias-

- ***Sopa Tapada***: Plato seco, preparado de capas de arroz blanco, con capas alternas de jigote de charque picado con ahogado de cebollas y especias, plátano pintón picado, huevo de codorniz cocido, uvas pasas y aceitunas verdes.
- ***Sucumbé***: Bebida alcohólica, preparada con leche, yemas de huevo batidas, alcohol destilado y canela molida como aromatizante, de consumo inmediato, a temperatura ambiente.
- ***Sudao de Pescado***: Ensopado de presas de pescado de río, cocidas con caldo, abundante cebolla rallada, ajo, pimentón, tomate, especias, y culantro.
- ***Tablilla de leche***: Dulce preparado con azúcar, y leche de vaca, de consistencia azucarada

- ***Tablilla de Motojobobo:*** Dulce sólido, preparado con azúcar, y frutos maduros del Motojobobo, de consistencia azucarada
- ***Tablilla de maní:*** Dulce seco, preparado con caldo de caña azucarado, y maní tostado incrustado, de consistencia azucarada
- ***Tablilla de naranja agria:*** Dulce seco, preparado con azúcar, y jame de naranja agria,, de consistencia azucarada
- ***Tablilla de piña:*** Dulce seco, preparado con azúcar, y piña madura triturada,, de consistencia azucarada
- ***Tamal:*** Masa de choclo verde con queso criollo mezclado, envuelta en chala de choclo, cocida al vapor de agua caliente..

- **Té de palta:** Infusión caliente, preparada con hojas de palta, hervidas en agua.
- **Tosinillo:** Picolé de agua ó leche saborizada (palitos con agua saborizada adherida), preparados artesanalmente en agua con hielo y sal.
- **Tripa rellena:** Tripa de res rellena con arroz cocido, en ahogado de cebolla, ajo, y carne de res molida.
- **Tujuré:** Mazamorra seca de maíz machacado encurtido en cenizas, cocido y espesado con harina de maíz blando, servido en seco, con leche de vaca y azúcar blanca o morena.
- **Ubre rebozada:** Rebanadas de ubre cocida, rebozada y frita en mazamorra de harina de trigo.
- **Yungueño:** Bebida alcohólica, preparada con jugo puro de pomelos,

y alcohol destilado, y guardado herméticamente enterrado, durante algún tiempo.

- **Zomó:** Bebida refrescante, preparada con maíz machacado, agua hirviente, canela y azúcar
- **Zonso:** Masa de yuca mezclada con queso criollo fresco rallado, y mantequilla, apretujada a un palo de madera, y cocida a las brasas.

BIBLIOGRAFÍA

- Alaiza de Achá, Lourdes Cocina y
Comida Boliviana
Editorial Modelo.
Edición Cochabamba
, Bolivia. 2003
- Avila Auza, Lucy Lo mejor de Platos
& Buen Gusto
Grupo Editorial
Kipus. 1ª Reedición
especial
Cochabamba.
Bolivia. 2011
- Cattoretti, Gianna Las mejores recetas
de la
Saravia, Jessica Cocina Boliviana
Editorial Trébol. 1ª
Edición
Cochabamba.
Bolivia. 2000

- Editorial Lexus La Cocina Boliviana:
paso a paso
Editorial Lexus.
Edición
2012 Barcelona,
España. 2012
- Gainsborg Vda. de Aguirre Aida La
Cocina en Bolivia
Gainsborg de Méndez, Aida Edición
privada. 10ª Edición
La Paz. Bolivia. 2006
- Gutierrez, Vda. de Rivero, Adela
Cocina Típica del
Oriente Boliviano
Edición privada. 3ª
Edición
Trinidad, Beni.
Bolivia. 2008
- Jordán de, Nelly Nuestras Comidas
Edición privada. 8ª
Edición
La Paz. Bolivia. 1994

Monroy L., Maggi La Cocina
Edición privada. 1ª
Edición
La Paz. Bolivia. 1997

Moreno de Parejas, Delfina Libro de
Cocina Doña
Piedades
Editorial La
Hoguera. 9ª Edición
Santa Cruz de la
Sierra. Bolivia. 2000

Orellana J., Jorge Angel Recetas
de la Comida en
Bolivia
Edición Privada. 2ª
edición. 4 vol.
Santa Cruz de la
Sierra, Bolivia. 2012

Orellana J., Jorge Angel Recetas
de la Comida en
Pando
Edición Privada. 1ª
edición
Cobija, Pando,
Bolivia. 2010

Orellana J., Jorge Angel El
Charque en la
Cocina Boliviana
Edición Privada. 1ª
edición
Santa Cruz de la
Sierra, Bolivia. 2010

Orellana J., Jorge Angel El
Sandwich en Bolivia
Edición Privada. 1ª
edición
Santa Cruz de la
Sierra, Bolivia. 2010

- Orellana J., Jorge Angel Recetas
con Arroz en
Sudamérica
Edición Privada. 1ª
edición
Santa Cruz de la
Sierra, Bolivia. 2011
- Paredes Candia, Antonio La Comida
Popular Boliviana
Edición privada. 2ª
Edición
La Paz. Bolivia. 1990
- Romero de Velasco, Emilia Cocina
Tradicional
Boliviana
- Gutentag de Muzevic, Carola Editorial
Privada. 4ª Edición
La Paz. Bolivia. 2005
- Sangol, Graciela Leyla La Cocina de
Graciela
Editorial Santa Cruz.
1ª Edición

Santa Cruz de la
Sierra. Bolivia. 2000

Subercaseaux, Miguel Cocina
Práctica Boliviana e
Internacional
Alfa Editores. 1ª
Edición
Santiago, Chile.
1999

Trigo de Illanes, Marcela
Cocina Casera
Edición privada.
2ª Edición
La Paz. Bolivia.
1975

Zuleta de Subieta, Carmen El
Placer de Comer
Edición privada.
1ª Edición
Sucre. Bolivia.
1998

SITIOS DE INTERNET:

www.bolivian.com/cocina/index.html

www.boliviaweb.com/recipes

www.bolivianet.com/recetas

www.bolivia.com/El_sabor_de_Bolivia

www.boliviatel.com/bolivia_crece_cocina.php

www.recetasycomidas.com/pais/comida-boliviana/

www.Pasqualino Marchese

RESEÑA DEL AUTOR

El autor, es natural de Santa Cruz de la Sierra, y educado en Cobija (Bolivia), Economista de profesión de reputada trayectoria profesional institucional privada y pública, y en la docencia y administración universitaria de instituciones bolivianas y del exterior.



Estudió
Economía en la
Universidad
Federal del
Paraná, Curitiba,
Paraná, Brasil,

Magister en Economía en la
Universidad de Chile y Administración
de Empresas en Alemania Federal;
Especialista en Proyectos de Inversión
por el CETREDE/OEA, Especialista en
Comercialización Internacional por el
CICOM/OEA, Diplomado, Especialista y
candidato a Maestría en Desarrollo
Educativo por la Universidad
Autónoma Gabriel René Morreno.

Durante su ejercicio profesional, ha sido funcionario público del Comité de Obras Públicas de Santa Cruz, Corporación Regional de Desarrollo de Santa Cruz, ocupando diversos cargos gerenciales.

Ha desempeñado la cátedra en universidades privadas de Santa Cruz, Bolivia: Universidad NUR, Universidad de Aquino, Universidad Privada de Santa Cruz; habiendo ejercido en ésta última los cargos de Jefe de la Carrera de Ingeniería Económica y Decano de la Facultad de Ciencias Empresariales.

Se desempeñó como Director de la Carrera de Economía, entre 1978 y 1983; y posteriormente, en el mismo cargo en la Carrera de Relaciones Internacionales de la Universidad Autónoma Gabriel René Moreno, hasta julio del 2012

Ha sido consultor senior y académico adiestrador en Preparación y

Evaluación de Proyectos, de UNICEF, NN.UU., BID y OEA, en Bolivia y diversos países de América Latina, y Coordinador de Maestría en Gerencia de Empresas Agropecuarias de la Facultad de Veterinaria de la UAGRM, hasta agosto del 2012.

Es miembro fundador de la Sociedad de Cronistas Gastronómicos de Bolivia, desde 2010, y de la Sociedad de Estudios Históricos y Geográficos de Santa Cruz, desde 2005; y, del Club Guillermo Rivero Arriaza, desde 2010. Miembro de Número de la Academia de Ciencias Genealógicas de Santa Cruz, y Presidente de la categoría Super Seniors de la Mutual de Ex Futbolistas Profesionales de Santa Cruz.

Ha sido Presidente del Colegio de Economistas de Santa Cruz, y Vicepresidente del Colegio de Economistas de Bolivia; así como, Presidente del Tribunal de Ética y

Honor del Colegio de Economistas de Bolivia, desde el año 2000.

En Alemania recibió especialización en cocina internacional, en la Fachhochschule de Essen, cuando realizaba sus estudios de postgrado, y desde esa época se dedica a practicar la gastronomía en sus horas libres de fines de semana.

Es autor de los siguientes libros:

- *Ejercicios Resueltos y Propuestos de Calculo Diferencial e Integral*
- *Proyectos de Inversión: Términos de Referencia para su Formulación*
- *Fundamentos de Macroeconomía*
- *Manual de Proyectos de Inversión*
- *Fundamentos de Preparación y Evaluación de Proyectos*
- *Ingeniería del Proyecto Pecuario*
- *Manual de Proyectos de Inversión Pecuaría*
- *Recetas de la Comida en Bolivia*
- *Estructuras Metodológicas de Proyectos de Inversión*

- *Recetas de la Comida en Pando*
- *La Panza ó Callo en la Comida Iberoamericana*
- *He Vivido: Recuerdos del ayer*
- *Crónicas Inolvidables de Cobija*
- *El Charque en la Comida Boliviana*
- *Macroeconomía Básica*
- *El Sandwich en Bolivia*
- *El Arroz en la Cocina Latinoamericana*
- *Las Pastas Europeas en América Latina*
- *La Comida China en América Latina*