

GUÍA GASTRONÓMICA DOMINICANA

INGREDIENTES • RECETAS • RESTAURANTES • EVENTOS





GOBIERNO DE LA
REPÚBLICA DOMINICANA

CULTURA

ES DEBER DE TODOS IMPULSAR
NUESTRA CULTURA GASTRONÓMICA LOCAL



Trabajamos cada día en favor del desarrollo cultural nacional.

Síguenos en @MiCulturaRD



Ave. George Washington esq. Pte
Vicini Burgos, Santo Domingo, RD
Tel. (809) 221-4141



Just 

Un **seguro médico Internacional**
con cobertura local que se adapta
a cada etapa de tu vida.

T 809 960 7333
segurosreservas.com
f @ t y SegurosreservasRD

 **SEGUROS
RESERVAS**

GUÍA GASTRONÓMICA DOMINICANA

Concepto y edición:

Guía Gastronómica Dominicana por la
Academia Dominicana de Gastronomía (ADG).
El Embajador, A Royal Hideaway Hotel,
Business Center. Av. Sarasota #65.
www.adgastronomia.org
F: @Academiadominicanagastronomia
IG: @adg_rd

Coordinación y supervisión:

Milka Hernández

Redacción textos:

Carla Collado y Milka Hernández

Corrección de contenido:

Luis Ros, Carla Collado, Santa De la Cruz Montero
y Elin Capellán.

Colaboraciones especiales:

Alberto Martín, ADERES, Carlos Estévez,
Dilena Reyes, Jacqueline Henríquez, José Gabriel Atilés,
Elena Crespo, Martín Omar, Noemí Díaz y Yamirys Liriano.

Fotografía de portada:

Anthony Luthje

Estilismo foto de portada y dirección de arte:

Madeline Abreu @Cositafríta

Fotografía de platos:

Alberto Martínez, Anthony Luthje, Elin Capellán,
Jacqueline Henríquez y Ministerio de Turismo

Diseño editorial:

Merian Pérez

Impresión:

Amigo del Hogar

Producción general:

Grupo SARMA, SRL.
C/ H #8, Villa Marina
Santo Domingo, República Dominicana
Tel: 809 285 7867
E-mail: info@gruposarma.com
www.gruposarma.com

© Copyright 2021

Todos los derechos reservados. Se prohíbe
la reproducción parcial o total de esta guía,
así como su difusión de cualquier tipo o por cualquier
medio, incluidos los sistemas de fotocopiado,
grabación o almacenamiento por escrito de los editores.

p.09

CONTENIDO

- 06 Bienvenida
- 08 Sobre la Academia Dominicana de Gastronomía
- 09 Descubre República Dominicana
- 12 Evolución De La Gastronomía Dominicana 3000 Años Antes De Cristo Hasta Hoy
- 18 Gastronomía regional

p.18

p.62

p.40

p.12

- 38 Tendencias de los restaurantes en Dominicana
- 40 Diversidad culinaria del *Fast Food* al *Slow Food*
- 48 Rutas y experiencias memorables
- 62 Recetas destacadas de platos autóctonos dominicanos
- 80 Glosario gastronómico dominicano

p.48



BIENVENIDA

Desde la Academia Dominicana de Gastronomía (ADG), nos complacemos en presentar la segunda edición de la Guía Gastronómica Dominicana, a partir de un relato sobre los orígenes, evolución y actualidad de nuestra amplia y diversa oferta alimentaria y culinaria.

Esta versión es, además, un valioso recurso para apoyar el proceso de diversificación de la propuesta turística, a través de uno de los segmentos que generan mayor estímulo al desarrollo económico del país y sus regiones.

El contenido que estamos presentando incluye matices sobre nuestra identidad nacional, así como la evolución histórica de la cultura gastronómica dominicana. Además, contamos sobre las múltiples opciones de sabores y platos propios de cada región, incluyendo rutas y experiencias memorables que queremos compartir con el mundo.

Para esta edición hemos elegido el casabe como imagen de portada. Este producto precolombino, bautizado por los colonizadores como “el pan de los indios”, representa la joya de la corona de los aportes alimentarios del Nuevo

Mundo a los europeos, por convertirse en el perfecto sustituto del pan de trigo en las largas travesías marítimas de entonces. El casabe es orgullo dominicano y merece reconocimiento mundial por su historia, versatilidad y beneficios nutricionales.

En esta guía nuestros lectores encontrarán una selección de platos autóctonos, con recetas escogidas de los libros de la maestra de cocina Esperanza Lithgow, que son representativos de los exquisitos sabores de la República Dominicana. Igualmente, presentamos algunas referencias sobre los restaurantes establecidos en el país que ofrecen la más completa selección culinaria de la región del Caribe. De igual forma, podrán disfrutar de un glosario con dominicanismos propios del fascinante mundo de la cocina criolla.

Nos sentimos honrados en poder presentar este valioso documento, al tiempo que destacamos nuestra gratitud hacia nuestros colaboradores, a las instituciones públicas y privadas por sus aportes, así como a la Academia Iberoamericana de Gastronomía por su infinito respaldo.



Calle 9P No.18, Villa Olga , Santiago | 849.220.8337 | @micassava

NOSOTROS

ACADEMIA DOMINICANA DE GASTRONOMÍA

La Academia Dominicana de Gastronomía (ADG) inició sus actividades en noviembre de 2014, constituyéndose como organización sin fines de lucro en marzo de 2018. Su trabajo se fundamenta en fomentar la investigación, divulgación, promoción y protección de las cocinas, así como las actividades gastronómicas propias de la República Dominicana. A través de estas iniciativas, busca cuidar la pureza de las tradiciones culturales, así como el apoyo a la modernización de las técnicas culinarias, tomando en cuenta las tendencias gastronómicas internacionales y comunicando ampliamente sus características y aspectos más relevantes.

La creación de la ADG nació como una iniciativa de la Academia Iberoamericana de Gastronomía, (AIBG), cuyo presidente es D. Rafael Ansón Oliart. Dicha institución agrupa a todas las academias de la región y ayuda en la formación de nuevas organizaciones similares. A cargo de las gestiones que conllevaron a la creación de la ADG, estuvo D. José Carlos De Santiago, embajador y vicepresidente de la AIBG. El señor De Santiago, además, y debido a sus méritos, es presidente de honor de la Academia Dominicana de Gastronomía.

Son cada vez más las personas e instituciones abocadas a la calidad de productos, servicios y experiencias de índole gastronómicas. La República Dominicana vive una espiral ascendente en este sentido y la ADG trabaja para estimular esta tendencia y lograr que el país rompa las barreras necesarias para alcanzar el éxito correspondiente fomentando el desarrollo y posicionamiento internacional de la gastronomía dominicana.



DESCUBRE REPÚBLICA DOMINICANA

**“Hay un país en el mundo colocado en el mismo trayecto del sol”...
bañado por las aguas del Atlántico y del mar Caribe, rodeado de majestuosas costas, montañas y cocotales.**

La República Dominicana ocupa algo más de los dos tercios orientales de la isla de La Española, en el archipiélago de las Antillas Mayores. Es el segundo país más grande del Caribe. Limita al norte con el océano Atlántico, al sur con el mar Caribe o mar de las Antillas, al este con el Canal de la Mona que lo separa de Puerto Rico, y al oeste con la República de Haití, país con el cual comparte frontera.



Clima: Cuenta con un privilegiado clima predominantemente tropical, con una temperatura media entre los 25–30°C todo el año, presentando algunas excepciones en comunidades con gran altitud como Jarabacoa, San José de las Matas, San José de Ocoa, Villa Trina, Hondo Valle y Constanza, siendo este último el municipio más gélido de todos, en donde la temperatura puede descender hasta -5°C durante los meses de invierno.

Gentilicio: Dominicanos/ dominicanas.

Gobierno: Sistema de gobierno democrático, elegido cada cuatro años y dividido en los Poderes: Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

Idioma: Español.

Capital: Santo Domingo.

Economía: Sistema económico mixto, con esquema de participación privada y pública. Siendo las principales actividades económicas el turismo y la agroindustria.

Moneda: Peso dominicano (RD\$ DOP). Para conocer la tasa del día, recomendamos visitar la página del Banco Central de la República Dominicana. www.bancentral.gov.do

Horario: UTC–4 Tiempo del Atlántico.

Impuesto Selectivo al Consumo: Productos del alcohol (10%), tabaco (20%), hidrocarburos (16%), servicios de telecomunicaciones (10%), seguros en general (16%).

Religión: De acuerdo a lo establecido en la Constitución dominicana, existe la libertad religiosa y de creencias. Un concordato con la Santa Sede designa como oficial la religión católica, sin embargo, también existen otras religiones como la evangélica, con amplia feligresía activa.

Principales zonas turísticas: Punta Cana - Bávaro, Santo Domingo, Puerto Plata, La Romana - Bayahibe, Cabarete, Samaná, Constanza, Jarabacoa, Barahona y Pedernales.

Sistemas de transporte: El territorio nacional cuenta con una amplia gama de opciones de transporte terrestre, urbano e interurbano; así como el siste-



ma de Metro y Teleférico que interconectan una parte importante de la ciudad de Santo Domingo. Empresas de alquileres de vehículos, tour operadores, taxis tradicionales y de versiones gestionadas a partir de plataformas digitales facilitan también la conectividad interna.

Prefijos telefónicos: +1-809, 1-829, 1-849.



EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA DOMINICANA

3000 AÑOS ANTES DE CRISTO HASTA HOY

Por: José Gabriel Atilés Bidó



Las primeras migraciones indígenas se establecieron en la Isla de Santo Domingo más de 3,000 años antes de Cristo. Desembarcaron por Azua desde donde subieron a la Cordillera Central. Allí desarrollaron industrias líticas fundamentalmente de sílex especializándose como cazadores de “parocnus serus”, una especie extinta de plantígrado, así como de algunos roedores.

La rápida extinción de dichas especies determinó la explotación de los nichos costeros, manglares, lagunas y albuferras, especializándose como recolectores y basando su dieta en la colecta de caracoles y bivalvos. Como era de esperarse, las sucesivas migraciones fueron heredando las prácticas y costumbres alimenticias de sus antecesores adoptando y adaptando el material lítico y apropiándose del paisaje comestible.



La evolución continuó con mayor orden y tecnología para el abastecimiento de los productos alimenticios. Se inicia el desarrollo de la agricultura y del conuco, la pesca con nasas y redes, y la domesticación de aves e iguanas. Se incorporan otros elementos de la flora, la fauna y la avifauna, además de larvas e insectos.



Esta abundancia alimentaria que desarrollaron los primeros habitantes de la isla en su dieta vino aparejada con la experimentación de nuevos sabores, olores y texturas para mejorar las experiencias culinarias. Futuras migraciones continuaron similares prácticas con enfoque particular en el cultivo de la yuca, el maíz y el ají.

Con la llegada de los españoles a La Española, se inició un proceso de hibridación cultural y social que marcó tendencias determinantes en el cultivo, preparación y consumo de los alimentos. La importación por parte de los colonizadores de productos, semillas, y variedad de animales, combinadas con los elementos y costumbres propios de la dieta aborigen, influenciados posteriormente por la llegada de los esclavos africanos, forjó las bases de lo que hoy conocemos como nuestra cocina criolla.

El desarrollo del negocio del azúcar en la isla, que inició en San Pedro de Macorís, fue protagonizado por los primeros colonos no españoles, entre ellos norteamericanos, cubanos y puertorriqueños. Fue importante la impronta culinaria de los braseros traídos de Tórtola y otras islas británicas, además de la influencia libanesa que en esa ciudad

dejó su huella gastronómica desde finales del siglo XIX. Pero también la influencia cubana en los dulces, llegando a dominar esta industria artesanal en toda la media isla.

Casi paralelamente con lo sucedido en San Pedro de Macorís, nuevas influencias se producían en la provincia de Samaná, mientras esta región recibía varios miles de negros libertos norteamericanos que se establecieron allí, dejando una impresión culinaria indeleble. Y de esta manera, toda esa región fue forjando su propia cultura gastronómica al ritmo de las migraciones que la venían poblando.

Se dice que la presencia francesa en el país en dicha época fue de poco impacto a nivel culinario y mucho menos los efectos de la ocupación haitiana que prevaleció desde 1822 hasta 1844. Sin embargo, tantos años de convivencia no impiden que se genere algún nivel de sincretismo cultural. Y ciertamente, en esos tiempos se incrementó la documentación sobre los temas culinarios y se destaca la apertura de los ambigús (una tabla que presenta opciones de platillos a escoger y llevar a tu mesa), cantinas, fondas y cafeterías.



Cuando llega la era industrial, en víspera del siglo veinte, aparecen la estufa y la energía eléctrica. Esto produce de inmediato cambios importantes en los hábitos alimenticios de la ciudad. Avanzan las técnicas de preparación y conservación de alimentos que poco a poco van desbordando a las zonas rurales. Concomitantemente, la penetración norteamericana imponía las conservas y enlatados.

Los periódicos de la época recogen la oferta de restaurantes venezolanos, la hegemonía de la cocina española y el estreno de fábricas de fideos y pastas por la fuerte presencia italiana en el Cibao y Santo Domingo. Igualmente, la presencia norteamericana desde su intervención del 1916-1924, destacando la creación del Santo Domingo Country Club por parte de un grupo de empresarios estadounidenses, además de diversos restaurantes y opciones de comida al aire libre; y por primera vez aparece en diarios y revistas la publicación de recetas y formas de cocinar netamente americanas.

Con la estufa de gas y las neveras se incorporan los bizcochos, la repostería y las bebidas frías. Además, surge por primera vez la oferta de comidas no europeas en las fiestas tradicionales.

Durante los treinta años de la dictadura de Trujillo, su ambición personal lo llevó a incursionar en la industria alimentaria. Primero, monopolizó la leche y sus derivados, siguiendo por la industria del aceite, iniciando con manteca de cerdo y aceite de algodón, posteriormente sustituyéndolos con el aceite supremo de maní bajo el nombre de El Manicero.

La ciudad de Santo Domingo, que había aprovechado la danza de los millones de los años veinte, experimentó el estilo de vida de la metrópoli viéndose más gente en las calles comiendo en colmados y tarantines. Lentamente fueron desapareciendo los ventorrillos y las fondas para dar paso a las cafeterías. Restaurantes tipo “night club” con músicaailable se convirtieron en habituales y se populariza la oferta de comida a cualquier hora.





Los tipos de restaurantes que prevalecían eran españoles o italianos, y para los años 50 explotan los establecimientos chinos con la oferta de aire acondicionado y a quienes se le atribuye el aporte del chicharrón de pollo dominicano. Ya era común también la comida rápida, los sándwiches y la leche batida, quedando los jugos de frutas tradicionales en las carretas de “frío-frío”. Y en la calle El Conde, importante zona comercial de la época, se estrenaron los helados (“ice cream”) con una ardua competencia entre el producto italiano y el estadounidense.

En el siglo XX comenzó un proceso lento de destierro del maíz para sustituirlo por el arroz, producto de políticas alimentarias gubernamentales. Las comidas con víveres, los tasajos y salazones, sancochos, guisos y chambres, así como el consumo de maíz en sus muchas variantes (chenchén, buche perico, maíz pelao, maíz caquiao, etc.) fueron quedando relegadas a los campos y a los lugares más apartados de la geografía nacional.



Por otro lado, la costumbre de los caldos de gallina sufrió una transformación por el surgimiento de las granjas de pollo. Y aparecen por igual los embutidos que desplazan las tradicionales trenzas de longaniza.

Con la caída del régimen dictatorial, se inicia un proceso de reordenamiento, con sus altas y bajas, pero netamente progresista, dando paso a políticas de construcción, expansión vial, crecimiento laboral y desarrollo turístico.



En todo este trayecto el plato conocido como “bandera dominicana”, compuesto básicamente por arroz, habichuelas y carne, prevaleció con el pollo de granja como proteína fundamental (debido a su preferencia por ser de bajo costo).

El impresionante desarrollo turístico que experimentó el país vino de la mano de un incremento importante en la oferta de restaurantes, encabezados por propietarios y cocineros de distintas nacionalidades. Esto, estimulado por políticas y prácticas acertadas, ha convertido a la República Dominicana en líder regional del turismo y en la meca de la gastronomía del Caribe.

Pero también, la calidad del producto dominicano exportable, como el cacao, banano, rones, azúcar, casabe, aguacate, tabaco, café, entre otros, ofrece al mundo una despensa variada y atractiva que suma a la posición de referente regional. Y, por igual, la acogida que el producto local ha tenido en manos de los grandes cocineros del país que valoran sobre todo lo nuestro y son capaces de hacer magia culinaria para transformar lo simple en complejo y lo bueno en extraordinario.

Algunos hitos importantes que son producto de la mencionada espiral ascendente que vive el país son las dos estrellas Michelin alcanzadas por la chef María Marte en el Club Allard en Madrid, la promulgación de la Ley 20-18 de la Cocina y Gastronomía Dominicana propiciada por la chef Tita (Inés Páez Nin), denominación, en dos ocasiones, de Santo Domingo como Capital de la Cultura Gastronómica del Caribe por la Academia Iberoamericana de Gastronomía, y la creación de MasterChef República Dominicana con los chefs Saveirio Stassi, Leandro Díaz y Tita, como jueces destacados.

También debemos destacar la medalla de oro lograda por la chef Ana Lebrón en la competencia mundial IKA 2020 en Alemania, el Guinness World Record para el Mangú servido más grande del mundo alcanzado por Flavor Fusión Fest en 2021, la participación de República Dominicana como país invitado en el 1er. Congreso Iberoamericano Binómico celebrado en Huelva, España, en 2021; así como la coordinación para 2022 del 1er. Congreso Sabor Fusión RD en Punta Cana.



NUESTRO
Sabor
ES PARTE DE
NUESTRO ORGULLO

GASTRONOMÍA REGIONAL DOMINICANA

La riqueza de la gastronomía en nuestras regiones, es el resultado de la fusión del legado de las migraciones que forjaron las tradiciones culturales y culinarias que hoy nos caracterizan.



Recorrer el territorio nacional de la República Dominicana, es disponerse a vivir una experiencia llena de sabores memorables.



DELEITARSE EN EL SUR

Santo Domingo

Santo Domingo es, sin dudas, el principal escenario culinario del país y por ello mereció ser galardonado como Capital de la Cultura Gastronómica del Caribe en los años 2016 y 2017 por la Academia Iberoamericana de Gastronomía. Figuran los mejores restaurantes con ofertas de distintas nacionalidades, incluyendo cocina criolla y de autor.



Para probar nuestros sabores locales, en la Zona Colonial de Santo Domingo se encuentran varias opciones interesantes entre las cuales proponemos las siguientes: el **Mesón de Bari**, con una tradición de oferta de nuestros sabores autóctonos en un espacio acogedor, al igual que la **Casa Gastronómica** del reconocido juez de MasterChef, chef Leandro Díaz. Igualmente, están los restaurantes **Jalao** y **Buche Perico**. En cambio, para vivir la experiencia de una cocina de autor con platos que interpretan algunos de nuestros sabores nativos y juegan con la fusión en un ambiente tropical y elegante, se encuentran **Maraca** y **Valiente**. Fuera del casco antiguo, ofreciendo cocina criolla, están **El Conuco**, **Adrián Tropical** y **El Higüero**; mientras que la cocina dominicana de autor, donde protagonizan productos y sabores locales, la podrán apreciar en **Ajualä**, del reconocido chef y juez de MasterChef Saverio Stassi, **Okra**, con fusión caribeña realizada por el chef Javier Cabrera, y **El patio de Martín Omar** con las famosas interpretaciones culinarias de su chef propietario.

Es muy amplia la oferta de excelentes restaurantes en la ciudad de Santo Domingo con calidad de producto, preparaciones, ambiente y servicio. En co-

cina internacional o de autor, sugerimos visitar los reconocidos restaurantes: **La Cassina**, **SBG**, **Pepperoni**, **O Livia**, **Central Gastronómica**, **Allegra**, **Laurel**, **Elizondo**, **Nipau** y **Leek**, por solo mencionar algunos. En cocina española, hay varios relativamente antiguos como son el **Vizcaya**, con tres generaciones ofreciendo cocina del norte de España y donde se puede apreciar la “dominicanización” de sus sabores; pero también están el emblemático **Boga Boga**, **El Gallego**, acogedor y con excelente propuesta, y el gran y elegante restaurante **Don Pepe**.

Italia también nos aporta su excelente cocina, protagonizando el escenario **Il Baccareto**, **Il Capuccino** y **La Scarpetta**; así como magníficas propuestas de dominicanos con descendencia italiana como son **Bottega Frateli** y **Trattoria Angiolino**. Francia, por su lado, nos ofrece su delicada cocina en **Allez Bistrot**, interpretada por el chef y propietario del restaurante **Steve Provost**. Para cocina japonesa y Nikkei, contamos con el tradicional y muy concurrido **Samurai**, el divertido y ameno **Shibuya Ichiban**, y **Okazu**, el “nuevo en el barrio”, con muy buena propuesta nipona. Otra nueva opción con cocina asiática es **Wu Asian Cuisine**.



La gastronomía auténtica de Perú la podemos conseguir en **Qero Gastrobar**. Y si el apetito nos apunta hacia un buen “steakhouse”, sugerimos visitar a **Turo, Naca’n, Patagonia Grill, Asadero Los Argentinos y Outback Steakhouse**.

La riqueza de Santo Domingo, nos permite encontrar cualquier tipo de producto, alimento o artesanía, y los mercados populares disponen de esa gran variedad. Destacan el **Mercado Modelo, Mercado Nuevo, mercados del Barrio Chino, Mercado de Villa Consuelo, Mercado de la Feria Ganadera y Merca Santo Domingo**. También, los supermercados **Nacional, Jumbo, Sirena Market, La Cadena y Bravo**. Y no puede faltar una visita a **Cosas de Mi País** donde encontrará, como dice su slogan, “de todos los pueblos ... lo mejor”.

Especial mención merece la representativa calle El Conde, dónde es posible encontrar una amplia gama de artículos artesanales. En esta popular vía peatonal convergen distintas migraciones y talentos que deleitan a los transeúntes nacionales y extranjeros con variedad de accesorios y pinturas, así como personas mostrando sus talentos en las artes u ofreciendo platillos diversos.

Hablar de la Calle El Conde es adentrarse en la emblemática e histórica Ciudad Colonial, declarada Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1990. Caminar por sus calles es trasladarse a la historia viva de la primera ciudad del Nuevo Mundo. Disfrute la arquitectura antigua, además de importantes puntos gastronómicos como **Kah Kow Experience**, museo y fábrica de chocolate donde podrá apreciar el interesante proceso de cosecha y producción a base del afamado cacao dominicano; el **Museo del Ron y la Caña**, que incluye exhibición de fotografías, piezas, etiquetas, mobiliario y equipos propios de los inicios de la industria del ron en el país, así como un laboratorio antiguo y tienda de regalos.

La comida callejera es importante en una ciudad en la que se vive a plenitud las bondades de la noche. Al salir a comer, o después de alguna fiesta entre amigos, de un bar o discoteca, es costumbre de la juventud citadina visitar estos lugares. El popular “chimi”, es uno de los favoritos y se encuentra en puntos tales como **El Palacio del Chimi y Chimi Claudio**. Por otro lado, los food trucks de Santo Domingo han cobrado especial atención; entre ellos, algunos de los más destacados son **Food Truck Village, Lincoln Food Truck Park y Garden Food Trucks**. Y

si quiere saborear un delicioso y crujiente chicharrón de cerdo, visite **Cerdo Centro**, **La Esquina del Chicharrón**, **Chanchito Gusto**, **Chicharrón Light** y **El Pedregal**.

San Cristóbal

Conocida como la “Cuna de la Constitución”, por haber sido firmada en esa provincia la primera Carta Magna de la República Dominicana el 6 de noviembre de 1844, San Cristóbal es un destino de gran valor histórico. En su gastronomía popular, son representativos los pasteles en hoja, los tradicionales roquetes (dulce crocante elaborado con almidón de guá-yiga, un tubérculo autóctono), las hojaldras, el jalao (dulce de coco y melao de caña) y el pilón (caramelo de color rojo en formato de paleta). Para degustar la auténtica sazón sancristobalense, resaltan lugares típicos como **Chichita Pasteles en Hoja**, catalogados como los mejores de la región; **El Patio de Margarita**, para disfrutar de comida tradicional en un ambiente familiar con atracciones como karaokes y happy hours; **Delidalia**, que ofrece las mejores pizzas de la zona, variedad en pastelería y picaderas; y **Mavitto’s Grill**, reconocidos por la exquisitez de sus parrilladas y por la disposición de espacios para celebración de eventos sociales o familiares.

San José de Ocoa

A esta provincia de clima privilegiado, la amabilidad de su gente le precede. Se considera ideal para practicar el turismo de aventura y es también famosa por el

delicioso chivo ocoño, el sancocho de habichuelas verdes, las canoas de plátano maduro, el queso de hoja de Rancho Arriba y una amplia variedad de dulces tradicionales. El sabor de San José de Ocoa se puede disfrutar en **La Cocina de Mabel**, un acogedor espacio donde sirven delicias dulces y saladas; también, en **Isabel Comidas de la Casa**, donde la atención personalizada de su dueña la han colocado entre los favoritos de la zona con postres especiales como el dulce de papa imperial y el de higo en conserva y seco. Por otro lado, el **Restaurante Los Cerezos** y el **Restaurante Mamá Nilvia** ofrecen variedad de comidas criollas incluyendo carnes, guisos y mariscos. Los mejores dulces de la zona están en la **Dulcería Lolín**, y las galletas y panes en las panaderías **Ocoa** y **Lavine**. Diríjase también a **La Terraza de Gloria** para disfrutar de sus cócteles y entremeses, además de su famoso café Samir.

Peravia

La provincia de Peravia está constituida por los municipios de Matanzas, conocida por sus famosas dunas y salinas, Nizao, por sus ríos y playas, y Baní, que ostenta el título de “La Capital del Mango”. En la gastronomía local de esta región des-



tacan el chivo, el pescado frito y dulces típicos como el coco tierno y las frutas en almíbar. Su oferta culinaria está distribuida en una distinguida selección de establecimientos como el restaurante **La Casona**, catalogado como icónico en Bani, donde disponen de buffet y servicio a la carta; el **Restaurante Primitivo** en Villa Sombrero, con acogedora decoración, ambiente, y especialidades como el chenchén con chivo; **Las Dunas Restaurant**, con sus platillos a base de pescados y mariscos, chillo frito, chicharrón de pescado, mero con camarones, chillo al vapor, lambí a la criolla y sus insuperables habichuelas guisadas; y el **Restaurante Punta Arena**, con variada carta de platos basados en frutos del mar y la tierra, como el pulpo a la brasa, la langosta, pescado del día y el chivo guisado.

Una parada obligatoria al visitar Pezravia es la **Plaza del Maíz**, en la comunidad Quijá Quieta. Allí encontrará toda la variedad de platos preparados con maíz, tales como arepa dulce o salada, majarete, arepita frita, tamales, chacá, cachapa, maíz sancochado y asado. Pero también, populares y deliciosos son los famosos dulces de Bani, que

pueden ser adquiridos en las dulcerías **Las Marías, Las 3 Rosas y El Húngaro**.

Azua

Localizada en el mismo trayecto del sol, caracterizada por un clima semi-desértico y caluroso, Azua de Compostela ofrece una importante producción de café, tomates, bananos, además de platillos propios de sus condiciones climatológicas, donde prevalecen el chivo guisado, chenchén, sancocho y pescado frito. La sazón azuana se degusta en establecimientos como **La Esquinita del Sabor**, con acogedor ambiente y buenas atenciones; **El Mesón Suizo**, donde se destacan el chivo en salsa de coco, el mofongo de plátano maduro, el asopao de camarones y el pescado al vapor; el **Restaurante Maritza La Reina del Sazón**, ideal para visitar en familia, quienes ofrecen variadas opciones de comida criolla; **Uno Coffee Break**, con sus exquisitos desayunos y distintos cafés; **El Barco Restaurante**, ubicado frente a la playa de Monte Río; y, en Palmar de Ocoa, los restaurantes en el **Hotel Ibiza** y en **Ocoa Bay**.



Barahona

Conocida como “La Perla del Sur”, favorecida por la belleza de sus playas, Barahona ofrece oportunidades para la práctica de surf, kitesurf, parapente, zipline o canopy. En esta provincia, los pescados y mariscos están a la orden del día y las bebidas típicas como el mabí de bejuco indio, el guarapo de caña y el jugo de jagua, son parte esencial de su gastronomía. Para disfrutar la amplia oferta culinaria de la región resaltan el **Restaurante Delicias Marinas**, donde, tal como su nombre lo indica, es ideal para disfrutar las exquisiteces del mar; **D’Sairy Grill**, con amplia variedad de cortes de carnes y opciones de mariscos; **Restaurante Brisas del Caribe**, ubicado frente al mar y con reconocida calidad de atenciones; y algunos hoteles “boutique” con muy buena cocina local e internacional, como **Casa Bonita Tropical Lodge** y **Casa del Mar Lodge Barahona**. Una novedad importante en la zona es el **Presidium Slow Food Balneario Los Patos**, que reúne la oferta gastronómica integrada por varios restaurantes, proyecto ejecutado bajo las premisas del movimiento internacional “slow food”.

Pedernales

La producción de café, el ganado vacuno y la pesca, son las principales actividades económicas de la provincia de Pedernales, que es, además, un destacado destino de buceo. Gracias a sus características geográficas es la fuente predominante de langostas de nuestro país, por lo que resulta común degustar este manjar en una gran variedad de formas. Estas delicias marinas, entre otras, forman parte



del menú de restaurantes como **El Navío Bar and Seafood**, quienes también ofrecen bolitas de pescado frito, canastas de mariscos, mofongos de lambí, y pulpo; **Terraza Comedor Perla Negra**, destacado por las atenciones y los buenos precios; **Villas del Mar**, con reconocida calidad de la comida e instalaciones; **King Crab y Jalicar**, en donde el buen servicio se une a sus exquisitas propuestas de mariscos y comida local; y en la comunidad de Cabo Rojo, el **Restaurante De Bahía Doña Charo**, con amplia variedad de platos a base de pescados y mariscos.

Un concepto único en el país es **Eco del Mar**, uno de los mayores atractivos recientes de esta localidad, con cocina propia de la zona. También está el **Rancho Típico Cueva de Las Águilas**, donde ofrecen delicias como paella marinera, langosta a la plancha y mofongo de mariscos.

Bahoruco

El turismo ecológico y de aventura es uno de los principales atractivos de esta provincia, madre del parque nacional Lago Enriquillo y del emblemático balneario fuente Las Marías. Entre sus municipios se destaca Neiba, conocido por su importante producción de uvas. Son típicos de la región platillos como el pollo al coco, la cacerola de chivo, el moro Yon Yon (un hongo autóctono de la isla cocido con arroz), las habichuelas guisadas, la arepa salada y las arepitas de yuca.

Para disfrutar de esas y otras delicias, visitar el **Mirasur Restaurant & Bar**, donde sostienen el compromiso de brindar la mejor experiencia gastronómica de la zona; y el **Comedor D'Angela Delicias** catalogado por los comensales como un lugar para sentirse en casa. En **La Parrillada del Chef** ofrecen variedad de comida rápida, en un ambiente familiar con buenos precios. En **Eco Café**, es posible degustar jugos naturales de todo tipo de frutas, mientras que las tilapias fritas son la especialidad de **Mi Patio RD**, ambientado como un auténtico patio de los hogares típicos dominicanos. Otras opciones son: **El Mesón de la Abuela**, **Café con Pan** y **Dejavu Food Grill**.

Independencia

Jimaní, La Descubierta y Duvergé, son los principales municipios que conforman la provincia fronteriza que además alberga entre sus atracciones el Parque Nacional Isla Cabritos y playa Las Salinas. Es propio de la región, específicamente de Duvergé, el "Gualimón", preparado con



harina de maíz y coco, envuelto en una hoja de plátano amarrado con un hilo de saco. Su ubicación fronteriza garantiza el alto nivel de comercio en productos como arroz, frijoles, habichuelas, plátanos, aceite y ropa.

La sazón de la zona se degusta en establecimientos como el **Ramada Restaurante**, donde incluyen en su menú mofongo tradicional, mofongo con camarones, chivo y filete Enriquillo. En **D' Liam's Buffet** ofrecen comida criolla de calidad a buen precio.

San Juan

Conocida como "El Granero del Sur", por su valiosa producción de granos como el arroz, maíz y habichuelas, es además destacada en la industria ganadera y en la fabricación de produc-



tos lácteos como el yogur y el queso; de ahí surge que el chenchén con chivo, las habichuelas verdes guisadas, el “chambre”(sancocho de legumbres, carnes, vegetales, arroz y tubérculos), los quesos, galletas de Pedro Corto, las habichuelas con dulce y el chacá, sean distintivos de la rica gastronomía de la región.

En **La Galería del Espía**, se disfruta un famoso chenchén con chivo, mientras que en el **Comedor Bienvenida**, sirven variedad de carnes como cerdo y pollo, con una excelente calidad en el servicio. Mofongo de pollo, berenjena a la parmesana, chuletas frescas y pastas con camarones, son exquisiteces de **La Cava del Parrillero**. Platos internacionales se encuentran en el **Rincón Mexicano**, **La Esquina Española** y **La Europea Bar y Tapas**. Mientras que en el **Restaurant & Bar Rosaura**, **Onaney Gourmet**, restaurantes **El Bohío**, **La Posada**, y el **Snack Bar del Hotel Maguana**, ofrecen otras opciones criollas.

Elías Piña

Elías Piña es “La Tierra de los Restauradores”, y es donde se ubican áreas protegidas como el Monumento Natural Cerro de San Francisco, el Monumento Natural Las Caobas y el Parque Nacional Nalga de Maco. La cercanía geográfica de esta provincia con Haití ha resultado en una interesante fusión gastronómica, destacando en ella el chenchén, chambre, bacalao a la criolla con papa, moro Yon Yon, rulo hervido, guinea guisada, y el locrio de arenque. Adicionalmente, y gracias a la herencia libanesa, el exquisito queso Arish.

Para disfrutar esa variedad de comida criolla, visite **D’Eridania Trópico Restaurant** y **Restaurante Rodríguez**. En cambio, para deleitarse con carnes a la parrilla diríjase a **Moments & Arbys**.

REDESCUBRE EL CIBAO



Catalogada como la región más próspera del país, en el Cibao la amabilidad, la simpatía y la hospitalidad distinguen a su gente. Además de hermosas playas, ofrece grandes posibilidades para la práctica del turismo ecológico y de aventura. Veamos qué ocurre en los distintos pueblos de esta fértil y turística región:

Dajabón

Conformada por municipios como Loma de Cabrera, Restauración y Partido, esta provincia es privilegiada por la presencia del mercado binacional, entre República Dominicana y Haití, donde es posible encontrar cualquier tipo de artículo. Aunque si algo la distingue es el particular sabor del famoso chivo liniero que podrá degustar en **La Casita Gourmet 044**, destacado por la excelencia en sus atenciones. También deberán visitar el **Café Beller** y el **Café de la Finca**.

Duarte

Reconocida como la Capital Mundial del Cacao Orgánico, esta destacada provincia rinde tributo con su nombre al

patricio Juan Pablo Duarte. San Francisco de Macorís, Arenoso, Pimentel, Villa Riva son los municipios que la componen y entre los principales atractivos de la región resaltan la Reserva Científica Loma Quita Espuela, la histórica Catedral de Santa Ana y el emblemático Estadio Julián Javier. Además del reconocido cacao producido en la zona, son tradicionales el arroz, la leche de vaca, la piña, el pescado de agua dulce, el “aguagi” (consomé o caldo de carpa), y el moro de güandules.

Sin embargo, una de sus principales referencias es el establecimiento **Tu Quipe**, quienes ofrecen una amplia variedad de picaderas, siendo su especialidad el quipe. Exquisiteces como paellas, tapas variadas, pizzas, black salmon burger, y una selección de postres artesanales, son parte del menú de el **Patio Taquería RD**. Otra opción ideal para comida criolla es el **Restaurant Dorado**.

Españillat

Moca es la común cabecera de la provincia Españillat, conocida como “La Provincia de Tierra Fértil e Hijos Ilustres”. Con su nombre se honra la memoria del expresidente Ulises Francisco Españillat. Gracias a las bondades geográficas que la distinguen, se practican en la región actividades de montaña, caminatas ecológicas, paseos a caballo y excursiones en kayak.

En la oferta culinaria predominan los bollos de yuca, buche perico (un caldo de maíz con carne y vegetales), pastel en hoja de yuca, batata asada, los helados artesanales, y las famosas galletas de manteca



y galleticas de jengibre mocanas. Pero, sin lugar a dudas su máxima representación es el internacionalmente reconocido mofongo mocano que podrá disfrutar en establecimientos como el **Mofongo Mi Terraza, De la Finca Restaurant, Las 4F Restaurant, La Paila, El Kiosko del Mofongo o Fratelo's**. Si prefiere una experiencia gastronómica con vista hacia la cordillera, visite **El Molino de La Cumbre, Rancho La Cumbre y Caffeto Restaurant**. Y para degustar comida internacional, **Tahini by Chef Javier o Bujar Restaurant and Bakery**.

La Vega

Reconocida por el colorido y la alegría de su carnaval, la “culta y olímpica” (según reza su slogan) ciudad de La Vega es madre de tierras fértiles y prósperas, donde se cultivan la mayoría de los vegetales consumidos por los dominicanos. La rica gastronomía de la zona incluye arepa salada, sancocho montañés, el cerdo a la puya, los roquetes del Santo Cerro, longanizas de conejo, mabí vegano, morir soñando (bebida típica de leche de vaca con zumo de naranja), dulces de berenjena, tayota, cebolla y frutos silvestres.

Gracias a la gran productividad de la región, La Vega cuenta con una gastronomía ampliamente desarrollada. Encontrarán experiencias exquisitas y con buen ambiente en el **Oh La La Coffee & Bistro Bar, Lite Lounge Restaurant, Shia, El Zaguán y Sakila**. Otras opciones para degustar comida internacional son el **Etsuko Sushi, Galleto Risto, Dante Trattoria y Mia Bocca**.

Sus destacados municipios, como Jarabacoa, no se quedan atrás. Allí ofrecen la maravillosa experiencia de disfrutar alimentos mientras se deleitan con la vista de su encantador paisaje en restaurantes como **Altavista Restaurant, Jamaca de Dios y Vistas del Campo**. Establecimientos con cocina internacional incluyen **la Parada Peruana Jarabacoa, Ribera Country Club, Barak Restaurant Grill Sushi Bar y el Carrito de Moshe**. Para carnes y platos típicos el **Parador Corazón de Jesús, la Plaza Alterra Restaurant, y El Punto Steak House**; y para cocina criolla el **Café Colao, Montaña Restaurant y La Tinaja**. Una parada indispensable es el **Roxanna Marché y Delé**, de la reconocida chef Roxanna Fondeur, ofreciendo productos selectos y especialidades libanesas.

Conocido como “El Valle Encantado” o “La Suiza del Caribe”, Constanza reina con su impresionante panorama y las delicias que preparan en **Altocerro Restaurante**, **Restaurante Aguas Blancas**, **Restaurante Moncarlo**, **Lorenzo’s Restaurant**, además de otros establecimientos de tradición familiar como son **Antojitos de Lauren**, con sus populares pizzas de vegetales, y el **Comedor Luisa**. Muy popular es **La Esquina Gastrobar** con su cerveza Ferringier, y las más recientes ofertas como el **Sabor Constanzero**, **Odalis Grill**, **Ribs Zone** y **Sabores de Montaña**.



María Trinidad Sánchez

Nombre en honor a la patriota que confeccionó la primera bandera dominicana, “de encanto tan amplio como su mar”, es otra poética manera para destacar esta provincia conformada por municipios como Nagua, El Factor, Río San Juan y Cabrera. Típicos de la región son el arroz y el pescado con coco, albóndigas de pescado, sopa de mariscos, cerdo asado, quesos de hoja, camarones a la criolla y el machaque de cangrejo. Para degustarlos visite **El Fogón de Félix**, destacado por la excelencia en sus comidas y precios justos; **La Finquita Restaurante**, donde se ofrece comida típica dominicana, siendo sus especialidades mondongo, mariscos, carnes, sopas, pastas y sándwiches. También, pescados y mariscos están disponibles en el menú del restaurante **Chef Junior Natura** y en el **Bar Restaurante El Anafe**, con vista al mar. **Entre Amigos Restaurante**, en Cabrera, es el punto de encuentro para quienes gustan de la cocina italiana.

Monseñor Nouel

Integrada por los municipios de Bonaio, Piedra Blanca y Maimón, recibe su nombre en honor al expresidente Adolfo Alejandro Nouel y Bobadilla. Es propio de la región la extraordinaria fusión de sabores que entremezclan lo tradicional y lo moderno. Algunos de sus protagonistas son el jabalí, que protagoniza más de una docena de platos; la guinea, los pescados de agua dulce, la longaniza de conejo, los quesos, carnita frita, y cerdo a la puya. Irresistible es la variada selección de postres preparados con leche, o en almíbar, o en versiones deshidratadas, entre otras.

Por la ubicación geográfica, durante el trayecto en direcciones norte o sur por la Autopista Duarte, paradas necesarias son el emblemático y tradicional **Típico Bonaio**, el **Jarro Pichao**, **Don Juan Restaurante**, **Plaza Jacaranda**, **Panadería y Repostería Miguelina** y **Kiko Restaurante**.

En el pueblo, la comida criolla la podrán encontrar en **Plaza Merengue, La Karreta Bar & Restaurante, Lechonera El Buen Sazón y Rancho Don Soto**; los pescados y mariscos en el **Proyecto Ecorrurístico El Anzuelo**, y el exótico jabalí en el **Rancho Guacamayos**; mientras que opciones de platos preparados con casabe los ofrecen en el **Mountain View Café at Casabito**, con impresionante vista hacia las montañas. Propuestas interesantes de comida rápida las encontrarán en **Food Park Square y Bonao Food Park**.

Montecristi

La impresionante belleza natural que rodea el Morro y El Zapato es la referencia más directa de esta provincia que atrae a turistas, artistas, cineastas, familias y parejas para realizar tomas fotográficas extraordinarias. Para degustar la sazón montecristeña visite **Mongastor Restaurante**, en donde el chivo es el rey en más



de una docena de recetas diferentes; en el **Fogón Grill, Lilo Café y Restaurante, Coco Mar Restaurante, Tropical Sun**, y los restaurantes de los hoteles **El Cayito y Marbella** se incluyen en sus menús platos variados de comida local incluyendo mariscos y carnes a la parrilla. En **Lino Pizaza**, disfrute de sus pizzas artesanales con ingredientes locales e importados.

Puerto Plata

“La Novia del Atlántico” como se le conoce, es catalogada como el lugar donde comenzó el turismo en la República Dominicana. Sus privilegiadas características incluyen mar, montañas, valles, ríos y playas; y su gastronomía se fundamenta en los frutos del mar, los quesos, el pica pollo, los dulces, el chocolate, el ron, la mamajuana y los embutidos. La cocina típica no es muy distinta a la de otras regiones del país, y la puedes degustar en lugares como **El Pilón, Meka y La Cocina de**



Alexis; otros con cocina ecléctica son **El Bergantín Caribbean Grill** y **Casa 40**. Algunos restaurantes tradicionales con propuestas de cocina internacional son **Lucía** (Hotel Casa Colonial), **Table One Costambar**, **Los Tres Cocos**, **Las Palmas Italian Restaurant**, **Le Papillion**, **Mares Restaurant & Lounge**, **Ristorante Passatore**, **Tee Off Restaurant and Cigar Lounge**, **Mosha's Reggae Lounge**, **Taste of India**, **La Catalina**, **Kaffe** y **Restaurante Pizzeria Stefi & Natale**; además, encontrarán otras excelentes ofertas de restaurantes y bares en el complejo hotelero Playa Dorada. Por otro lado, algunas dulcerías sugeridas en Puerto Plata son **Dulces Doña Agustina**, **Dulces Doña Fella** y **Del Oro Chocolate Factory**. **Las galletas de Doña Julia**, el helado de uva de playa y los bombones de melao, así como la **Heladería Mariposa Repostería Austríaca** son parte de esa cita obligatoria al visitar la ciudad de San Felipe de Puerto Plata.

En Cabarete, uno de los pueblos más populares del municipio de Sosua por ser

considerada Capital del Caribe de los Deportes Acuáticos y de Aventura, la oferta culinaria de la región incluye el pescado frito, crema de auyama, los sancochos, guisos de carne y mariscos. Algunos restaurantes que destacan son **The Honey Company**, **La Cantina Restaurant**, **Swai Restaurant**, **Restaurant Le Bistro**, **La Cabana**, **Cabarete Néctar**, **Serenade** y **Bonsai Restaurant**.

Hermanas Mirabal

Hermanas Mirabal, es el nombre oficial de la provincia que vio nacer a las valientes Patria, Minerva y María Teresa Mirabal, por quienes surgió la conmemoración del “Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer”. Es precisamente, entre las principales atracciones de Salcedo donde es posible conocer la historia de “Las Mariposas”, visitando lugares emblemáticos como la Casa Museo, Casa Paterna y Monumento de las Hermanas Mirabal.

Distinguen la gastronomía de la región el cerdo al chilindrón, las carnes fritas y los guisos de legumbres; también los dulces hechos en almíbar o con leche de vaca. Establecimientos donde se pueden degustar estos sabores son el **Aroma Café** y el **Loma Azul Restaurante**. Otras opciones culinarias están disponibles en el restaurante **Hacienda Mi Campo**, con acogedor ambiente familiar y en **Byblos Tapas Bar** donde encontrarán platos internacionales y locales.

Samaná

La Península de Samaná es un verdadero paraíso natural. Resalta entre sus innumerables atractivos la extraordinaria e increíble visita de cientos de ballenas entre noviembre y abril de cada año. Están también las aventuras ecoturísticas como bodyboarding y kitesurfing en el pueblo de Las Terrenas. Es de esperarse que los frutos marinos sean parte esencial de su gastronomía; pero resaltan dulces artesanales propios de la región como son el pan de batata, el conconete, el jalao y el dulce de coco, en adición al licor de jengibre y a la típica mamajuana.

Para saborear las opciones culinarias de la zona, sugerimos el **Restaurante Tierra & Mar**, especialistas en la fusión de comida colombiana con frutos de mar; mientras el carpaccio de res, pasta del mar, filete de res a la pimienta, y salpicón de mariscos, son parte del menú de la **Taberna Mediterránea**.



CONGRESO DE GASTRONOMÍA Y TURISMO

República Dominicana
23, 24 Y 25 FEBRERO 2022

PUNTA CANA
HOTEL BREATHLESS RESORT & SPA



Interesantes opciones son **Casa Azul Restaurante**, **El Dieciocho**, **Le BDM**, **Dulce Playa**, **El Cabito** y el **Restaurante La Vela Blanca**. Una experiencia completa con alojamiento incluido ofrecen **Sublime Samaná**, **Restaurante Atlantis** y **Hacienda Samaná Bay**.

Santiago

Ubicada en el centro del Valle del Cibao, algunos de los municipios que la conforman son: Jánico, Tamboril y San José de las Matas, también conocido como SAJOMA. Su variada oferta culinaria incluye cerdo a la puya, yaroa (típica comida callejera con plátano maduro o papas fritas, carne desmenuzada o molida, queso, mayonesa y ketchup), panecicos (pan de yuca autóctono con chicharrón de cerdo), casabe, guisos de carne, chivo, chambre (caldo con legumbres, arroz, carnes y tubérculos), quipes de **Bader** (establecimiento emblemático de origen libanés) y guanimos (pasteles a base de harina de maíz, rellenos o no con distintas carnes o pescados y envueltos en cáscara de maíz). También son populares el sancocho de siete carnes, la “bandera dominicana” (arroz, habichuelas y carne), los moros (arroz cocido con legumbres), el manguí, y los “chulitos” (bolitas de yuca rellenas de carne u otro ingrediente).

Para disfrutar del delicioso sazón santiaguero visite el **Camp David Ranch**, famoso por ofrecer la mejor panorámica visual de la región del Cibao; **El Tablón Latino** con variadas carnes a la parrilla y platos típicos frente al emblemático Monumento de Santiago.

La comida criolla la podrá encontrar en **Kukaramacara**, mientras que platos internacionales lo encontrarán en la **Trattoria de Claudio**, **Il Pasticcio**, el emblemático **Pez Dorado**, **Noah**, **La Taberna de Pepe** y el **Restaurante La Garnacha**. En San José de las Matas, en el **Mirador D’Arte Restaurant**, encontrará un espacio familiar con impresionante vista, que incluye asadero y una cava exclusiva.

Sánchez Ramírez

Cotuí, Fantino, Cevicos y Villa La Mata, son municipios que componen la provincia de Sánchez Ramírez, la “Tierra del Suelo Bendito”, que alberga maravillas como la Presa de Hatillo y el balneario del Río Yuna. En la oferta culinaria de la región destaca el arroz blanco acompañado de seso vegetal, sancocho de siete carnes, pollo a la puya, guinea guisada cotuisana, pescados de agua dulce guisados, fritos o asados, dulces a base de maíz como el majarete y la arepa dulce; y la arepa la encontrará también en versión salada.

Los platos típicos están disponibles en establecimientos como el **Restaurante La Presa**, **Vista del Lago by Liliium** y **Paraiso del Lago**, reconocidos por sus vistas a la Presa de Hatillo. Podrán saborear el mofongo de camarones, trucha al coco, filete de mero a la plancha, pincho de camarones o salpicón de mariscos en el menú de **El Muro Restaurant**.



Santiago Rodríguez

Conocida como “La Cuna de la Restauración”, la provincia de Santiago Rodríguez conformada por los municipios de San Ignacio de Sabaneta, Monción y Villa los Almácigos, contiene áreas protegidas como el importante Parque Nacional José Armando Bermúdez donde se ubica el Pico Duarte, la montaña más alta del Caribe con 3,098 m.

Conocida además como la Capital Nacional del Casabe, entre sus típicos platos incluye guinea guisada, sambumbio (similar al chambre descrito bajo el municipio de San Juan), locrio de cerdo con semilla de cajuil (el “locrio” es la versión criolla de la paella española), bollos (a base de maíz), panecicos (pan de yuca con chicharrón de cerdo), semilla de cajuil asada, pollo criollo asado, moros de habichuelas y güandules, sancocho de varias carnes y el famoso chivo liniero picante y especiado con orégano.

El sabor criollo de esta región se puede encontrar en **El Patio, Comedor Mayra, Asadero La Hacienda y Hacienda Turística La Palapa**, donde además ofrecen una memorable experiencia en contacto con la naturaleza.

Valverde

Gracias al cielo rojo de su puesta del sol, es conocida como la “Tierra de los Bellos Atardeceres”, el Parque Amado Franco Bidó, los balnearios Brisas del Río Mao, Boquerón y el Charco de la Garza, son sus atractivos turísticos por excelencia.

Con una economía basada fundamentalmente en la agricultura, el banano orgánico y el arroz son sus principales productos. Como plato predilecto destaca el chivo, guisado, frito o asado. Además, el caldo de pata de vaca, la guinea asada y el dulce de guayaba.

Para saborear dichas delicias criollas visite **Al Cesar Restaurant y Restaurant Don Juan**. Para comida española, variedad de ensaladas y postres, en el **Picardie Pastelería Café**; mientras que podrá degustar pescados, mariscos y carnes en **El Mesón Restaurant**.

ESCAPE AL ESTE



Aguas cristalinas, arenas blancas, cielo majestuoso, innumerables complejos turísticos, cultura, historias, y exóticas fusiones culinarias, son parte de los atributos de la zona Este que la convierten en el destino paradisíaco más codiciado del Caribe.

Monte Plata

Los municipios de Monte Plata, Bayaguana, Sabana Grande de Boyá, Yamasá y Peralvillo conforman “La tierra Esmeralda”, como son conocidos. Los cultivos de caña de azúcar, cacao, y cítricos, así como la cría de ganado vacuno, son distintivos de la provincia. Además, cuenta con el Salto de Socoa y el Salto Alto de Bayaguana que suman al encanto de la experiencia turística.

En la gastronomía de la zona destacan el sancocho, los locrios, el cerdo asado con la antigua técnica denominada al bucán (cuyo origen se remonta en el asentamiento de bucaneros en dicha región en el Siglo XVII), acompañado de yuca, guineos verdes, moro de güandules verdes y ensalada. Los sabores monteplateños están disponibles en el **Patio Esmeralda Restaurante**, catalogado como el mejor de la región, con una llamativa ubicación justo en medio de la naturaleza, **El Pez de Bayaguana**, y también, el **Serapius Green Hotel y Restaurante**. De igual manera, en el **Parador El Tamarindo** podrá detenerse si le apetece hacer una parada durante su viaje por la Autovía del Este para probar cocina típica de la zona.

San Pedro de Macorís

Conocida como la “Sultana del Este”, es el hogar de los Guloyas (figuras carnavalescas que descienden de los inmigrantes de las islas inglesas del Caribe que vinieron al país para trabajar en los ingenios azucareros durante el Siglo XIX) declarados por la UNESCO en el 2005 como Patrimonio Cultural de la Humanidad. Además, es la cuna de la gastronomía cocola, con raíces inglesas y africanas, convirtiéndola en un referente de oferta culinaria, que incluye domplines, bollitos de harina de trigo hervidos y acompañados de salami, bacalao, pollo guisado, sardinas o alguna salsa; la sopa calalú, fungi, yaniqueques, y el famoso pescado con coco; también su reconocido licor guavaberry y, entre los postres, destacan el conconete y el dulce de coco horneado.



Para degustar la sazón petromacorisana, visite el **Restaurante Remo Alta Cocina**, especialistas en mariscos y carnes; comida local e internacional en **Casilla's Restaurant & Pizzeria** y en **Paco Taco**. Además, sorprenda su paladar con los mejores pasteles en hoja de la zona en **Amable Pasteles en Hoja**.

La Romana

Bautizada como "La Flor del Este", es una de las provincias más pequeñas del país; pero ello no ha impedido se convierta en una de las más importantes. La valiosa oferta turística, la producción de azúcar y de cigarros de clase mundial, la ganadería, la pesca y su zona franca, son parte esencial del valor que esta región representa, sumado a sus grandes atractivos turísticos de referencia internacional como son Altos de Chavón, Casa de Campo y la Isla

Catalina. En sus sabores criollos prevalecen el locrio, el moro, las carnes guisadas, los domplines y los bollos de harina de maíz, así como una gran variedad de tartas y bizcochos.

Conozca las diversas ofertas disponibles en La Romana que varían desde el internacionalmente prestigioso **SBG Casa de Campo**, donde es común encontrar entre sus comensales estrellas de la música, del cine y de la televisión de todas partes del mundo, hasta el tradicional **Shish Kabab**, un restaurante Árabe/Dominicano con más de 52 años ofreciendo calidad de productos y buen servicio. Platos propios de la cocina dominicana y de diversos países los podrá encontrar en una amplia gama de opciones; entre ellas: **Punto Italia**, **Onno's Altos de Chavón**, **La Piazzetta**, **La Cocina de Fabrizio**, **Café Marietta**, **L'Ostería**, **Restaurant La Grasa**, **Pepperoni Marina**, **Nola Bar & Grill**, **La Cantina Altos de Chavón**, **Voala Café Marche**

by Gabriella Reginato, Típico Bonaó, Didó's Food & wine, Limoncello, Minutas Beach, Causa Peruvian Restaurant, Captain Kidd Yacht Club & Marina, Divino La Romana, La Casita.

El Seibo

Santa Cruz y Miches, representan la "Patriota y Valiente", como es conocida la provincia. Sus tierras albergan la importante reserva científica natural de las lagunas Redonda y Limón, refugio de vida silvestre. Capital del mabí seibano (bebida dulce y carbonatada a base del fermento de bejuco de indio), es una referencia de El Seibo que, además, integra en su oferta culinaria guisos de carnes tanto de aves como de ganado vacuno, arepitas de maíz, yaroas, catibias, su famoso pan de nata, dulces de leche frita, el popular "dulce de Tula" y los bocadillos de arroz con piña de Doña Lala.

Disfrute las bondades culinarias de la zona en establecimientos como el **Harolt Super Deli**, con ambiente familiar desde 1993; variedad de mofongos preparados con diversos ingredientes en **Mofongo Express**, y otras delicias en **Sabor Café y Restaurante La Roca**.

En el municipio de Miches, disfrute de la mejor comida con sabor a coco en **Al Coco Restaurant by Miches** y en el **Restaurante Coco Loco Beach Club**; adicionalmente encontrará la oferta del **Restaurante El Muelle**, **Restaurante El Encanto de Miches**, y **Restaurante El Asadero de Jacqueline**.



Hato Mayor

Se refieren a esta provincia como el Ganado del Este y la Capital del Cítrico, pero ésta ofrece también los valiosos atractivos del Parque Nacional Los Haitises, Paraiso Caño Hondo y las Cuevas Fun-Fun. La riqueza de su prodigiosa naturaleza le permite integrar en su gastronomía platillos donde el coco es su ingrediente principal, protagonizando además las minutas y otros pescados y, como bebida principal, el mabí.

Deléitese visitando **El Campito de Moís** con especialidad en comida criolla dominicana; también el **Hotel y Restaurante Centenario**, **La Estación del Tren Restaurante**, **Simple Restaurant**, **El Rinconcito del Sabor**, y **Donde Richy**. Para los amantes de la comida vegetariana en **Liz Light** encontrarán deliciosas opciones, y para quien prefiera las carnes, visite **La Brasa Grill**.

La Altagracia

"La Tierra del Sol", como es conocida, con su nombre rinde honor a la histórica Basílica de Nuestra Señora de la Altagra-

cia, el emblemático templo ubicado en Salvaleón de Higüey. Sin embargo, su mayor privilegio es ser la madre de la región turística más importante del país y del Caribe: Punta Cana. Se suman a ese privilegio Bávaro, Bayahibe, Isla Saona y el Parque Nacional del Este. Evidentemente, los pescados y mariscos son parte del fuerte culinario de la zona, que se complementa con chivo al ron, gallina criolla, moro de habichuelas, catibias y pastelón de yuca. Y no se quedan atrás los tentadores postres como la cocada, los palitos de coco, los chicharrones de leche, el majarete y los dulces de coco, batata y lechosa.

Impresionante y atractiva es la oferta gastronómica de esta región oriental del país donde se aseguran experiencias memorables al paladar.

A continuación, algunas propuestas de reconocidos establecimientos en cada pueblo de la provincia de La Altagracia:

Higüey: L'Monani Restaurant, El Patio de Minerva, Tryo Food Shop, Montes Quick Shop, El Patio de Pepe.

Boca de Yuma: Don Bienve, El Arponero Restaurant A & M, Restaurant La Bahía, El Arrecife Restaurant, Josefina Restaurant.

Bayahibe: Típico Bayahibe Bar & Restaurant, Perlita Morena restaurant, Restaurante Típico La Bahía, Ristorante La Sceffa – Cucina Toscana, Playa Barco Bar, Saona Café & Restaurant, La Cueva Ristorante, Restaurante Mare Nuestro, Tracadero Restaurant, Gringos and American Grill, Onno's Bayahibe, Betty Blue Restaurant, El Dorado Restaurant, L'Ombelico del Mundo, La Bahía Beach Restaurant.

Isla Saona: Restaurant Isla Saona, Goody Restaurant, Carcolvic Hotel & Restaurant.

Punta Cana: SBG Punta Cana, Jellyfish Restaurant, Citrus Restaurant, La Cocina de Yeya, La Cava Kitchen and Bar, Kukua Restaurant Beach Club, Noah, Burlao Grill Punta Cana, Restaurante Montserrat Manor, Hernan 311 Bar & Restaurant, La Yola Restaurant, Toc Beach Bar & Restaurant, Wacamole, Pastrata Mexican Restaurant, Ceviche 301, AmaLuna Vegan Restaurant & Lab, Restaurante Capitán Cook, Kusko Restaurant, Vento Punta Cana Restaurant, Restaurant El Pescador, Pranama Restaurant, Huracán Café, Bohemian Tapas and Wine Bar, La Taberna de Pepe Punta Cana, Pearl Beach Club, Sumpuori Restaurant, La Palapa by Eden Roc, Brassa Grill & Bar, Hecho a Mano Punta Cana, Bamboo, Dinner in the Sky Punta Cana, Mamá Luisa Restaurant, Restaurante Nakamura Cap Cana, La Sibila Restaurante Punta Cana, Chic Cabaret & Restaurant Punta Cana, Spiaggia Beach Club, Punta Cana Cook Out, Castaways Restaurant, Living Room Bar Restaurant, Zerai Restaurant, Comadrita Restaurant, The Lobster House Restaurant, Mizu Restaurant.



TENDENCIA EN LOS RESTAURANTES EN REPÚBLICA DOMINICANA

El sector de la restauración en la República Dominicana ha tenido un crecimiento exponencial durante la última década. La diversidad de sus nuevas alternativas culinarias complace a los amantes de la buena comida y conocedores de la gastronomía mundial, donde confluyen la creatividad estética de sus espacios y la fusión de distintos sabores tanto locales como internacionales.

Existen varias tendencias en la gastronomía dominicana, una de ellas es resaltar el uso de los ingredientes autóctonos, destacando los sabores de la isla. Actualmente, hay disponible una variada oferta de restaurantes en los que su menú brinda una temática local con varios platos inspirados en productos criollos.

Otra inclinación es la presentación de alianzas con chefs internacionales que son invitados a colaborar con la oferta gastronómica de un restaurante que sirve de anfitrión o los también llamados “pop ups”. En ambas modalidades, los cocineros se esmeran en preparar un menú especial que solo se ofrecerá por un espacio limitado de tiempo y donde forman parte esencial de la escena y la temática del menú.

Adicionalmente, muchos restaurantes dominicanos presentan en días puntuales, dentro de sus establecimientos, ambienta-

ción musical en vivo y/o actividades temáticas que incluyen coctelería y mixología diversa, donde la oferta de bebidas como opción complementaria toma un importante rol.

En la ciudad de Santo Domingo, cada año, la Asociación Dominicana de Restaurantes (ADERES), se une a la Asociación de Hoteles y Turismo de República Dominicana (ASONAHORES), para dar lugar a la celebración del “SDQ Gastronómico” y el “Restaurant Week”, evento que permite la unión de más de 80 establecimientos, que ofrecen un menú especial durante una semana, a un precio único para todos los comensales y donde se busca resaltar la inclusión de ingredientes y marcas de productos locales. La celebración de este evento busca posicionar al país como un destino gastronómico a la altura de las más cosmopolitas ciudades gastronómicas de Latinoamérica.

Conoce los establecimientos miembros de Asociación Dominicana de Restaurantes (ADERES)

www.aderes.com.do





NO vivas la vida SIN ELLA™



EXPERIENCIAS AMEX



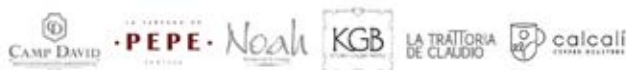
20% 
de cashback*
todos los días

Experiencias exclusivas al pagar con tu Tarjeta de Crédito American Express® Scotiabank en los siguientes comercios:

Santo Domingo



Santiago



Punta Cana



La Romana



Cada día cuenta.

Scotiabank.

*Promoción válida desde el 1 de noviembre 2021 al 30 de abril 2022. Puedes consultar el horario de cada restaurante y bar en sus redes sociales. Estas experiencias aplican también para consumos takeout en los comercios que lo ofrecen. Tope de devolución: RD\$6,000.00 por cliente, por mes, sobre el consolidado de consumos realizados con todas la(s) tarjeta(s) participante(s) a nombre de un mismo cliente. La devolución será aplicada a más tardar cuarenta y cinco (45) días calendario después de finalizado el mes en el cual sea realizado el consumo durante el período de vigencia de la promoción. En esta Promoción participan las Tarjetas de Crédito Personales American Express® de Scotiabank República Dominicana. También aplican los plásticos participantes con logo de Progreso. American Express es una marca de American Express. Las Tarjetas son emitidas por Scotiabank República Dominicana bajo licencia de American Express. *Marca Registrada de The Bank of Nova Scotia. Consulta los términos y condiciones en la página web <https://tda.scotiabank.com/terminos>.

DIVERSIDAD CULINARIA DEL “FAST FOOD” AL “SLOW FOOD”

El dominicano es abierto, hospitalario y muestra a través de sus fogones las diversas tendencias culinarias y corrientes multiétnicas que ha venido adquiriendo con el paso del tiempo.



El *fast food* y el *slow food* son manifestaciones culinarias que fueron adoptadas simultáneamente y adaptadas a nuestra cultura, formando parte del amplio abanico de posibilidades que representa la oferta gastronómica nacional.

FAST FOOD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

Este popular estilo de preparación donde el alimento se elabora y se sirve para consumir de manera rápida en locales especializados, nace como una respuesta al estilo de vida agitado de las grandes ciudades, donde no se dispone de tiempo para trasladarse al hogar para comer. Esta modalidad de propuesta se popularizó en los años 70 como consecuencia de la expansión de varias cadenas norteamericanas que promovieron este movimiento a través del modelo de franquicias; sin embargo, en aquel momento muchas de ellas no se pudie-

ron expandir apropiadamente debido al limitado desarrollo económico de la época.

Es también en ese periodo cuando en la popular avenida George Washington (donde se encuentra el famoso malecón de Santo Domingo) surgió la comida “callejera”, a partir de fusiones inspiradas en platos típicos dominicanos y otros internacionales; por ejemplo, el caso de un extranjero procedente de Argentina quien adaptó el “choripán” a lo que hoy es conocido como “chimi”.

EVOLUCIÓN DEL FAST FOOD EN REPÚBLICA DOMINICANA

El negocio de comida rápida ha experimentado un crecimiento importante en el sector de alimentos y bebidas del país, especialmente en las grandes urbes como Santo Domingo y Santiago donde ofrecen atractivas propuestas en calidad y precio. A partir del siglo XXI continúan llegando cadenas y franquicias desde el exterior y desarrollándose opciones locales, convirtiéndose en un sector con impacto importante en la economía, debido a que más del 70% de los ingredientes utilizados son de origen local.





Otro aspecto a tomar en cuenta en las últimas dos décadas es la proliferación de carritos de comida rápida o *food trucks*, restaurantes casuales e itinerantes, especializados en diversos tipos de comida. Estos negocios pueden ser tanto independientes como localizados dentro de parques culinarios, donde se puede encontrar una gran variedad de comidas con una atractiva relación calidad - precio.

Los *Fast Food* se han convertido en una tradición Dominicana. Pueden encontrarse en cualquier esquina del país, así como en plazas comerciales, *food trucks* y otros espacios destinados especialmente para ellos. Entre las opciones más apetecibles están: Las empanadas, el pica pollo, el chimichurri, la yaroa, las catibias, las carnes y morcilla fritas, longaniza, el chicharrón de cerdo, el sushi “aplatanao”, hamburguesas y tacos, entre otros.



En la actualidad el movimiento se encuentra presente en 160 países, con un millón de activistas y más de 10,000 proyectos en funcionamiento a través de 687 Comunidades *Slow Foody* 1,227 Convivia *Slow Food*.

EL MOVIMIENTO SLOWFOOD

Este popular movimiento surge en Italia a mediados de los 80 de la mano de Carlo Petrini, como una respuesta a la llegada en Roma de las cadenas de comida rápida. Es una comida que se elabora usando los métodos, utensilios y técnicas tradicionales, dando prioridad a la materia prima local, así como los productos que provienen de prácticas ecológicas orgánicas y prefiriendo las opciones de temporada.

A raíz del nacimiento de este tipo de comida, fue conformada la organización sin fines de lucro Eco-gastronómica *Slow Food* (www.slowfood.com), que busca el disfrute de los alimentos basado en las siguientes premisas:

Buenos: Alimentación sabrosa, fresca de temporada que satisfaga los sentidos y forme parte de la cultura local.

Limpios: Producción y consumo de alimentos que no perjudiquen el medio ambiente.

Justos: Precios accesibles para los consumidores y justas retribuciones para los productores.

SLOWFOOD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

De manera local, el slow food inició sus actividades en el 2014 con la formación del Convivium Chavón-Yuma, quienes realizan periódicamente un mercado de la tierra o mercado de productos orgánicos y artesanales, de huerta propia y productos regionales.



En el año 2016, la Dra. Elena Nunziatini, directora del Clúster Turístico y Productivo de Barahona, participó en la Feria “Madre Terra Salone del Gusto” en Turín, Italia, en donde se motivó a presentar el concepto *Slow Food* al año siguiente en la Feria Descubre Barahona.

En el 2020 se formaron las dos primeras Comunidades *Slow Food*: Comunidad Salvaguarda de los Sabores Dominicanos de la Fundación Sabores y la Comunidad Corredor Turístico “Costa del Sur” con la integración inicial del Clúster Turístico y Productivo de Barahona y los clústeres ecoturísticos de San José de Ocoa y Constanza, esta última bajo la dirección del chef Carlos Estévez como vocero.

EVOLUCIÓN DEL *SLOWFOOD* EN REPÚBLICA DOMINICANA

La organización *Slow Food* en sí misma no cataloga platos, sino que a través del proyecto Arca del Gusto de la Fundación *Slow Food* para la Biodiversidad, clasifica aquellos productos y preparaciones que pertenecen a la cultura y tradiciones de una región específica y que están en peligro de desaparición con la finalidad de redescubrir estos recursos y valorarlos.

En el sentido puro, los platos más representativos del *Slow Food* son aquellos que están ligados directamente a los sabores y métodos de elaboración del territorio, pero que poco a poco han sido olvidados o desplazados, por otros de origen extranjero carentes de arraigo con la cultura local.



SABORES SLOW FOOD EN QUISQUEYA

Existen múltiples experiencias en el país que se pueden citar como ejemplos de *slow food*. Entre éstas se recomiendan:

- El pan de yautía, pan de batata, *Jhonnycake* y el pan de coco (conconete) en Samaná.
- Los roquetes de guayiga en San Cristóbal y La Vega.
- El gaviao (pan dulce) en Constanza.
- El panecico en San José de las Matas y Santo Domingo (Villa Mella).
- El *gingerbeer* (yinyabié) en Samaná y San Pedro de Macorís.
- El guavaberry en San Pedro de Macorís
- La caña de azúcar en San José de Ocoa.

El sazón local a base de cilantro, cebolla, ajíes gustosos, ajo, tomates y otras hierbas, se encarga de colorear, el *fast food*, y hacer deslumbrar el paladar de quienes degustan nuestra increíble oferta de *slow food*.

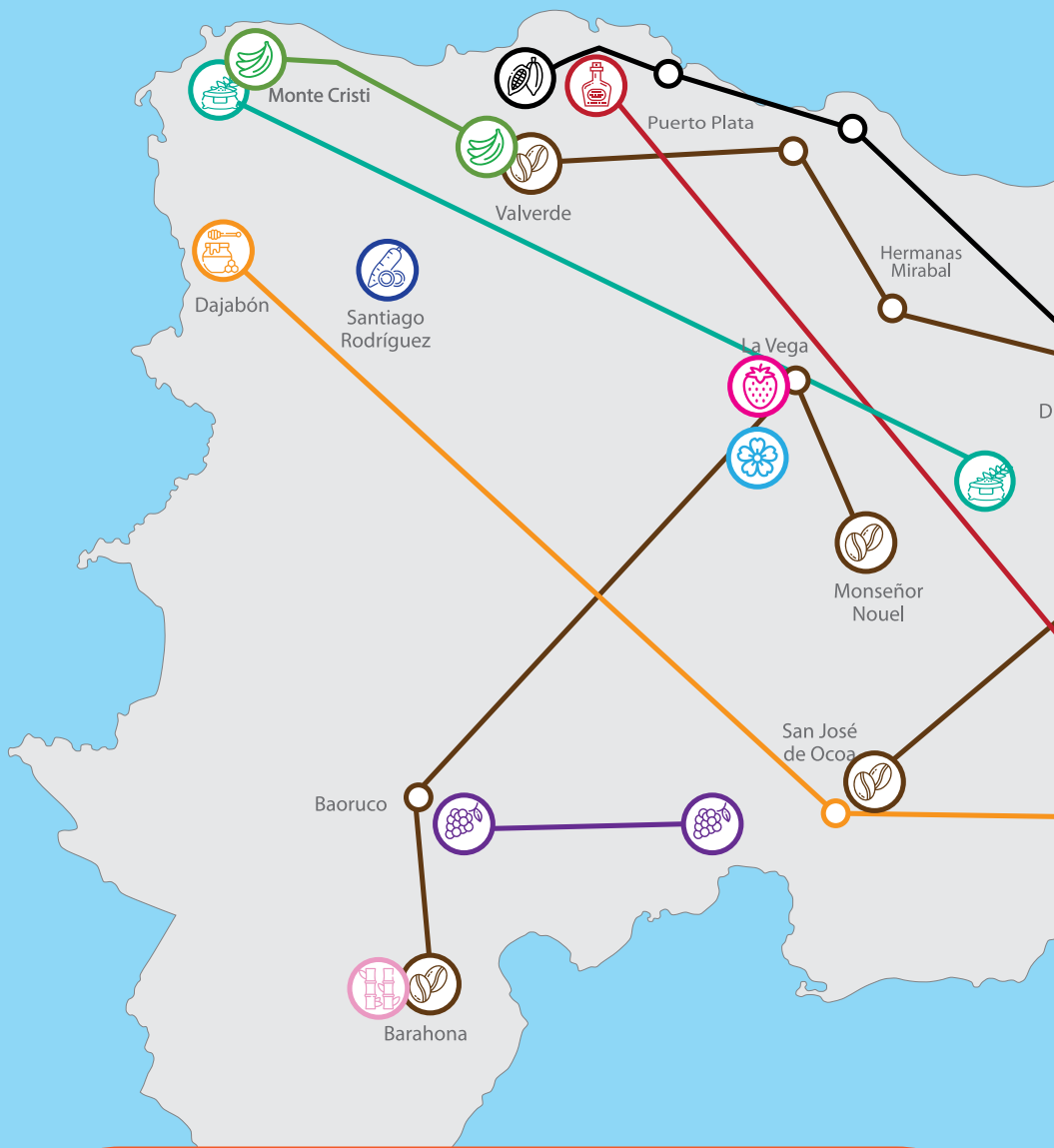






República Dominicana
Lo tiene todo

GoDominicanRepublic.com

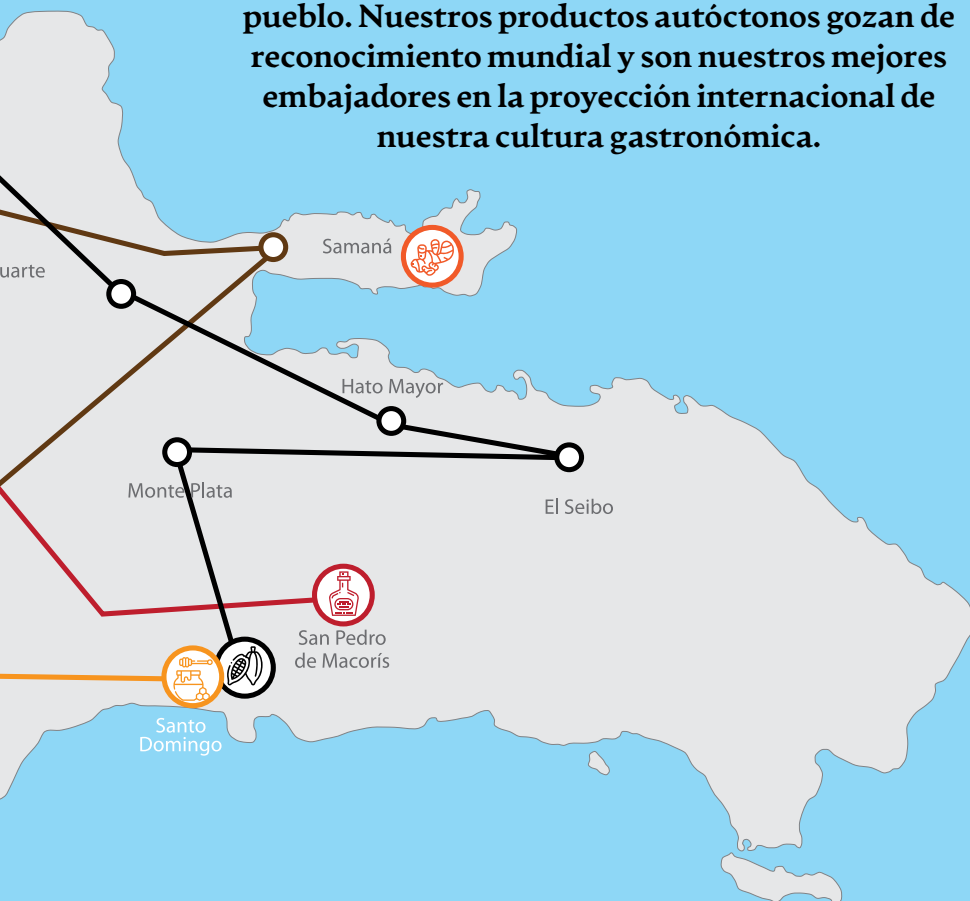


Rutas y Experiencias

-  Rutas del café
-  Experiencia de la miel
-  Ruta del casabe
-  Rutas del arroz
-  Rutas del ron
-  Ruta del jengibre
-  Ruta del banano
-  Ruta del azúcar
-  Senderos del cacao
-  Rutas de las fresas
-  Ruta agroindustrial de Constanza
-  Rutas de la uva

RUTAS Y EXPERIENCIAS MEMORABLES

La gastronomía forma parte del patrimonio cultural dominicano y es, por ende, esencia del pueblo. Nuestros productos autóctonos gozan de reconocimiento mundial y son nuestros mejores embajadores en la proyección internacional de nuestra cultura gastronómica.



Es así como la República Dominicana se ha convertido en un referente de experiencias memorables por su vasta despensa y oferta culinaria. En ese sentido, cuenta con rutas que ofrecen la oportuni-

dad de conocer el proceso desde la siembra hasta la producción de diversos elementos como: café, ron, cacao, mango, casabe, miel, jengibre, fresas, banano orgánico, plátano, arroz, aguacate, azúcar y uvas.

Rutas del Café



Deléitese con el aroma natural y el exquisito sabor del café, una de las bebidas más populares en el mundo. En República Dominicana empezó a comercializarse a partir del año 1860. Descubra sus múltiples procesos de cultivo y cosecha en rutas que podrá realizar en lugares como Barahona, La Vega, Bahoruco, Monseñor Nouel, Puerto Plata, Hermanas Mirabal, Valverde, San José de Ocoa y Samaná.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Barahona	Cooperativa Simona Esmeralda Félix. Polo, Barahona.	Clúster Turístico y de Producción de Barahona E-mail: clusterprovinciabarahona@yahoo.es
Manabao, Jarabacoa	El Café de Milagros	E-mail: elcafedemilagros@gmail.com IG: elcafedemilagros/
	Hacienda de Café "La Mami". Barahona Sendero del Café TORAL. Finca Dulcicate, Barahona. Sendero Cafeto Madre. Cachote, Barahona. Sendero Café La Factoría. Polo, Barahona.	Finca La Mami Joelaguareles@gmail.com 829-815-5940 Clúster Turístico y de Producción de Barahona E-mail: clusterprovinciabarahona@yahoo.es
Bahoruco	Tour del café Sierra de Neiba	Guías Ecoturísticos de Bahoruco Thelma Vargas Tel: 829-936-3946 Email: guiasecoturisticosdebahoruco@gmail.com
La Vega	Ruta del Café Monte Alto. Jarabacoa, La Vega.	Clúster Ecoturístico de Jarabacoa E-mail: clusterjarabacoard@gmail.com 829-993-2915
	Café Maguana	E-mail: info@agarcafe.com instagram.com/cafemaguana/
Puerto Plata	Café 100% Dominicano	Rincones de mi país José Aalney Uribe Email: jaum@rinconesdemipais.com
	Sendero de Coffee Company en Cabarete, Puerto Plata	Tel: 809-571-0919 IG: cabaretecoffee
San José de Ocoa	Tour del Café Samir Rancho Arriba, San José de Ocoa	Café Samir Samuel Samir Tel: 809-346-3300 IG: cafesamir

Rutas del ron



El ron es la bebida nacional de la República Dominicana y uno de sus productos locales más comercializados a nivel internacional. La historia y tradición del ron dominicano se remonta a los tiempos de la colonización cuando el almirante Cristóbal Colón trae la caña de azúcar desde España, un producto desconocido hasta entonces en el Nuevo Mundo y que se convirtió en la base para la producción del afamado espirituoso; Puerto Plata, Santo Domingo y San Pedro de Macorís, son las zonas de mayor producción, donde las principales fábricas roneras ofrecen singulares experiencias para conocer el origen, evolución y procesos de producción del mejor ron del mundo.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Puerto Plata	Ron Macorix Puerto Plata	Ron Macorix Yafreisy Díaz Tel: 809 683 4656 Ext. 7248 IG: @RonMacorix
Santo Domingo	Museo del Ron y la Caña Santo Domingo	Museo del Ron y la Caña Altagracia Carrasco Tel: 829-470-8489 IG: @Museodelrondo
San Pedro de Macorís	Experiencia del Ron Barceló San Pedro de Macorís	Ron Barceló Proyectos Turísticos Julissa Sánchez Tel: 809-334-2000 Ext. 3100-02 E-mail: jsanchez@barceloRD.com

Senderos del cacao



Cita un anónimo: “Dios le dio alas a los ángeles y chocolate a los humanos”, de ahí que entre los productos dominicanos más preciados se encuentra el cacao. Su cultivo de forma tradicional ha sido una de las grandes fuentes de ingresos del país, que en 1940 ya era un productor destacado de esta fruta, exportando cantidades superiores a 25,000 toneladas. Las regiones de mayor producción son Puerto Plata, Santo Domingo, El Seibo, Duarte, Hato Mayor y Monte Plata; allí se encuentran los más espectaculares senderos para conocer el cultivo y usos de la preciada fruta.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Duarte	El Sendero del Cacao.	Cacao Tour Tel: (809) 547-2166 E-mail: Info@cacaotour.com
El Seibo	Tour de Chocolate Hato Mayor – El Seibo	FUNDICAES Candy Herrera Tel: 829-773-5013 Email: tourdechocolaterd@gmail.com IG: TourdechocolateRD
Hato Mayor	Chocosol Experiencia del Cacao	Chocosoldr Tel: 829-773-5013 / 809-553-9992 E-mail: Chocosoloficial@gmail.com IG: @chocosoloficial
Monte Plata	Yamasa Chocolate Yamasá, Monte Plata.	Yamasa Experiencia Hermanos Guillen E-mail: yamasachocolate@hotmail.com Tel: 829 381 2448
Puerto Plata	Hacienda Cufa. Guanico, Puerto Plata.	Hacienda Cufa Sara Mercado Tel: 809-756-4806 Email: haciendacufa@hotmail.com
	Chocolate Mountain Rio Grande Puerto Plata	Chocolate Mountain IG: Chocomtn
Punta Cana	Choco Lalá Altamira, Puerto Plata	Choco Lalá Tel: 809 863 8887 E-mail: Chocolalamed@gmail.com
	Chocolate Experience DR Punta Cana	Chocolate Experience DR Tel: 829 292 2002 E-mail: info@chocolateyycia.com
Santo Domingo	Kah Kow Experience Ciudad Colonial, Santo Domingo	Kah Kow Experience Tel: 809 547 2166 E-mail: info@cacaotour.com
	La Cueva del Edén Experiencia del Cacao Santo Domingo, Este	La Cueva del Ed[en Tel: 809 697 0089 E-mail: Info@lacuevadeleden.com
	Centro de visitantes Cortés Pedro Brand	Cortés Hermanos Tel: 829-893-4381 E-mail: centrocortes@corteshermanos.com

Experiencia de la miel



Aunque la producción de miel de abejas en la isla data de los tiempos del descubrimiento del Nuevo Mundo, su modernización no se inicia hasta el siglo XX. La dulce experiencia de conocer los apiarios de Dajabón, San José de Ocoa y Santo Domingo, por ejemplo, desvelan al visitante el arte de la espera, el amor por la naturaleza y la calidad certificada del néctar de las abejas dominicanas.



PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Dajabón	La Ruta de la Miel Dajabón	Email: rutadelamieldej@gmail.com IG @rutadelamiel_dajabon
	Mother Bee RD	Tel: 809 754 2771 IG: motherbeerd E-mail: motherbeerd@gmail.com

Ruta del jengibre

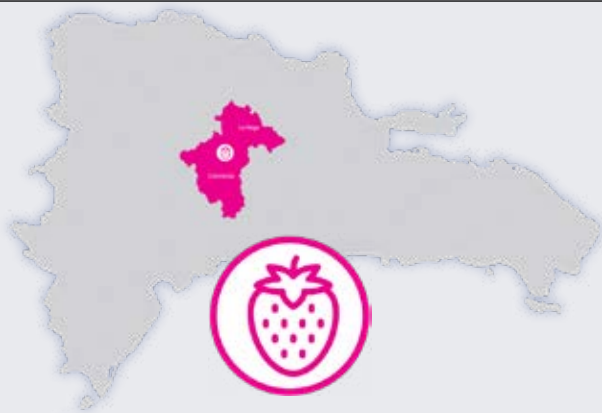


Samaná posee en la actualidad la única ruta del jengibre existente en el país. De la mano de los comunitarios se puede conocer sobre el cultivo de este producto con un enfoque didáctico, incluyendo las características y usos de esta raíz de sabor picante y especial aroma que se produce en estos suelos desde mediados del siglo XVI. Muy recomendada para combatir diversos tipos de enfermedades, rica en minerales, antioxidantes, aminoácidos y vitaminas, beneficiosas para la salud y el buen funcionamiento del cuerpo.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Samaná	Asociación del Jengibre	Miguelin Mercedes Tel: 809-765-5727 E-mail: coopaturg@gmail.com



Rutas de las fresas



Las fresas fueron introducidas desde Europa a América, como parte de la inducción de productos que llegaron desde el viejo mundo a enriquecer la variedad de cultivos criollos. En la actualidad, esta fruta es cultivada principalmente para su uso en la gastronomía, en donde se puede degustar frescas, en jugos, mermeladas, batidas e incluso infusiones. En Constanza se encuentra el enclave de mayor producción en la República Dominicana, donde éstas forman parte de diversas experiencias agro turísticas.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Constanza	Ruta de las fresas en La Cotorra, Constanza	Tel: 809 221 4660 ext. 2360 Email: info@descubrecibao.com
	Experiencia de la fresa ARIYAMA	ARIYAMA IG: @fresas_ariyama www.fresasariyama.com



Ruta del casabe



Herencia taína, el casabe es uno de los alimentos autóctonos más destacados del país, elaborado con harina de yuca o mandioca que en 1492 fue bautizado por los colonizadores como “el pan de los indios”. Es una torta dura y crujiente con sabor neutro, que proporciona altos niveles de fibra e hidratos de carbono, vitaminas, minerales y es libre de gluten. Monción es reconocida como la Capital del Casabe, donde se puede disfrutar de diversas experiencias comunitarias vinculadas con ese manjar ancestral.



PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Monción	La Ruta del Casabe Monción	Tel: 829-899-9042 Mail: rutacasabe@gmail.com IG: RutadelCasabe

Ruta del banano



La República Dominicana es uno de los mayores productores de banano orgánico a nivel mundial, estando en la Línea Noroeste su mayor concentración de fincas dedicadas a la exportación, que ahora se integran a las propuestas de turismo comunitario sostenible del Cibao. Allí, en las fincas bananeras, los visitantes conocen el proceso de cortado y empacado para exportación, disfrutan de diferentes platillos elaborados a base del fruto y tienen la oportunidad de comprar souvenirs elaborados artesanalmente con las hojas del plátano.



PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Montecristi	Ruta del Banano RD	IG: Rutadelbanano Correo: CibaoTCS@gmail.com

Ruta agroindustrial de Constanza



El valle de Constanza, en la provincia de La Vega, es uno de los más fértiles del país, donde unos 3,500 agricultores producen más de 40 variedades de cultivos los 365 días del año. En la también llamada “Suiza del Caribe”, los turistas pueden disfrutar de visitas por sus cultivos a campo abierto e invernaderos, mientras conocen las peculiaridades de sus extensas producciones de frutas, vegetales y flores.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Constanza	Ecoturismo Constanza	Tel: 809-786-3681, 849-360-7943 E-mail: ecoturismoconstanza@gmail.com IG: @ecoturismoconstanza

Rutas del arroz

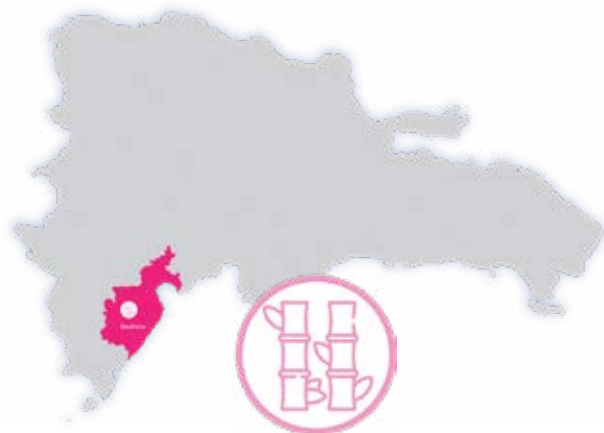


Para los dominicanos, hablar de “arroz” es sinónimo de versatilidad al cocinar, dado que es un cereal utilizado para acompañar casi todos los guisos o comidas que se preparan en el país. Por ejemplo, “la bandera dominicana”, siendo un plato típico icónico, incluye el cereal como elemento acompañante de las habichuelas y carne. Pero también, nuestra cocina criolla incluye los “moros”, que son arroces elaborados con habichuelas o güandules, y los locrios que son una versión local de la paella española. Tanto en Montecristi, como en Sánchez Ramírez, los cultivos se convierten en escapadas para quienes buscan conocer el campo dominicano de una manera diferente.



PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Cotuí	Consejo de Desarrollo Ecoturístico de Cotuí	Tel: 809- 585-2752 Email: consejoecoturistico40@hotmail.com IG: consejoecoturisticosr
Montecristi	Tour Monte Cristi	Tel: 829 924 9454 E-mail: cs@tourmontecristi.com

Ruta del azúcar



Uno de los más dulces legados de la colonización fue la introducción de la caña de azúcar en La Española, ofreciendo a los nativos nuevas opciones de incrementar el sabor a múltiples alimentos y generando derivados realmente fascinantes. Con ello nace la cultura del dulce que hemos desarrollado. En la “Perla del Sur”, Barahona, la Fundación Central Barahona organiza visitas guiadas con un enfoque turístico - educativo, con actividades que comprenden los procesos de siembra, cosecha y procesamiento de esta jugosa fruta.



PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Barahona	Fundación Central Barahona	Tel: 809-524-3421 ext. 3232 Email: rutadelazucar@fcentralbarahona.org admin@fcentralbarahona.org

Ruta de la uva



En el proceso de intercambio de productos de ida y vuelta entre los europeos y el Nuevo Mundo durante el descubrimiento de América, la uva hace su primera parada en La Española. Entre 1504 y 1511, Hernán Cortés, también llamado el “Escribano de Azua”, se radicó en esas tierras en donde introdujo el cultivo de la vid, el cual generó sus mejores producciones en el entonces nitainato de Bahoruco, hoy tierras de Neiba. Actualmente, Azua y Neiba, poseen

las dos mayores plantaciones y producciones vinícolas del país, en donde se articulan experiencias turísticas para el disfrute de nacionales y extranjeros.

PROVINCIA	OPCIONES	EMPRESA DE CONTACTO
Bahoruco	Guías Ecoturísticos de Bahoruco	Tel: 829-936-3946 E-mail: guiasecoturisticosdebahoruco@gmail.com IG: guias_ecoturisticos_baoruco
Ocoa	Ocoa Bay	Tel: 829-745-0036 E-mail: info@ocoabay.com



RECETAS DESTACADAS DE PLATOS AUTÓCTONOS DOMINICANOS

Estas recetas fueron inspiradas en el libro “Cocina dominicana: La olla mágica de Esperanza Lithgow”, actualizadas y adaptadas al formato de esta guía gastronómica por la chef Ana Lebrón.

Esperanza Peña Mirabal de Lithgow, nació en Santiago, República Dominicana, el 22 de marzo de 1937. Fue estudiosa de la gastronomía desde su infancia y dedicada a su enseñanza por más de 40 años, fundadora del Pabellón Libro de Cocina de la Feria Internacional del Libro, ganadora del Primer Premio Feria Internacional del Libro - Pabellón de Cocina 1996, condecorada en dos ocasiones por el presidente de la República con la Placa al Mérito de la Mujer Dominicana como maestra de cocina por excelencia en los años 2006 y 2008, a la vez de ser reconocida como Dama Distinguida con motivo del Día de la Mujer. Declarada en el año 2011 por resolución del Consejo Nacional del Ministerio de Cultura como Maestra de la Cultura Gastronómica Dominicana; autora de varios libros de cocina, de los que se destaca “Cocina dominicana: La olla mágica de Esperanza Lithgow”.

Fue directora durante más de 40 años de variados programas de televisión; se retiró por su propia decisión para dar lugar a sus alumnas. Fue también fundadora de un centro gastronómico y del Club de Cocina “Cocinando con Esperanza”.

El fomento y la promoción de la gastronomía dominicana a nivel nacional e internacional fueron parte de su gran legado, destacándose su contribución en festivales gastronómicos, conversatorios y múltiples actividades en las que representó en los más destacados fogones el sabor de lo nuestro a partir de su posición como asesora de gastronomía del Ministerio de Turismo, en donde compartió su pasión hasta el final de sus días.

HISTORIA, GASTRONOMÍA
& VANGUARDIA





SANCOCHO DE SIETE CARNES



(Para 20 personas)

INGREDIENTES:

4 libras de gallina/pollo
1 libra de masa de cerdo
1 libra de costillas de cerdo ahumadas
1 libra de carne de res (puede ser morillo)
1 libra de pecho de res
1 libra de carne de chivo
1 libra de longaniza
1 libra de tocino de cerdo
8 cucharadas de sal marina
5 litros de agua
2 libras de auyama (calabaza)
6 mazorcas de maíz cortadas en ruedas de 1 pulgada
8 plátanos verdes
2 libras de yautía
2 libras de ñame
2 libras de yautía amarilla
2 libras de yuca
6 hojas de culantro fresco
2 cucharaditas de orégano deshidratado
1 cabeza de ajo grande
3 manojos de cilantro fresco (verdura)
8 granos de malagueta
1/4 taza de agrio de naranja
1/4 taza de vinagre
Picante al gusto



PREPARACIÓN:

1. Lavar bien las carnes y sazonar con sal, ajo, culantro, cilantro y orégano, todo previamente majado en pilón o licuado; se pueden mezclar las de res, cerdo y chivo, sazonando aparte la gallina o pollo. Hacer cortes uniformes de las carnes; de la gallina, eliminar el hueso largo del muslo. Dejar macerando de 4 a 24 horas en el refrigerador.
2. En un caldero apropiado sofreír/sellar las carnes por separado hasta que doren; puede usarse una cucharada de azúcar en el aceite, antes de echar las carnes, para acentuar su color dorado.
3. Verter toda el agua y poner a hervir las carnes (menos el pollo) con el maíz y la mitad de la auyama (calabaza). Cuando las carnes estén blandas, retirar la auyama, licuarla y devolver al caldo.
4. Cortar el resto de los víveres en trozos uniformes e ir agregando al caldo, iniciando con los plátanos y siguiendo con los demás.
5. Agregar el pollo, previamente dorado, y dejar hervir el caldo a fuego medio por una hora; si éste se seca mucho, se puede siempre agregar un poco más de agua y si se requiere mayor consistencia, se puede licuar y devolver al caldo parte de los víveres hasta conseguir el espesor deseado.
6. En la etapa final de cocción, rectificar el nivel de sal y agregar el agrio de naranja y el vinagre.

CHIVO GUISADO AL VINO



(Para 4 personas)



INGREDIENTES:

1 libra de carne de chivo (con hueso)
3 naranjas agrias
2 cucharaditas de sal marina
2 cucharadas de salsa inglesa (salsa Worcestershire)
1 cucharadita de ajo majado
1 cucharadita de orégano en polvo
1 cucharadita de jengibre fresco rayado
1/4 tazas de ron
2 cucharadas de aceite neutro
1 cucharadita de azúcar
1 cebolla vidalia mediana
3 ajíes gustosos (ají dulce)
1 manojo de perejil
1 manojo de cilantro (verdurita)
2 hojas de culantro (cilantro ancho)
4 tallos de puerro
4 tomates bugalú maduros
1 cucharada de pasta de tomate
1 litro de líquido (agua o caldo de verdura)
2 taza de vino tinto

PREPARACIÓN:

1. Limpiar bien la carne de chivo quitando toda la piel y los cartilagos. Lavar con agrio de naranja y enjuagar ligeramente, secar y echar en un cazo.
2. Sazonar la carne con jugo de naranja agria, sal, salsa inglesa, ajo majado, orégano, jengibre y ron. Dejar macerar entre 4 y 24 horas en el refrigerador.
3. Para el sofrito, blanquear los tomates, quitar la piel y cortar en brunoise. Cortar de igual manera la cebolla y los ajíes. Preparar un “bouquet garni” con el perejil, cilantro, culantro y puerro.
4. En un caldero, poner a calentar aceite. Añadir el azúcar hasta que dore sin quemarse. Agregar la carne poco a poco para sellarla y darle color.
5. Añadir la cebolla y el ají y sofreír por un minuto. Agregar al sofrito el tomate, la pasta de tomate y el bouquet garni y sofreír unos minutos más. Verter el líquido del macerado, la mitad del agua o caldo de verdura, y la mitad del vino. Bajar el fuego y tapar por unos 30 minutos.
6. Dejar reducir el líquido una cuarta parte, e ir añadiendo el resto del líquido poco a poco hasta que la carne haya ablandado. En este momento añadir el resto del vino, rectificar la sal, y continuar con la cocción a fuego bajo hasta llegar al punto deseado.



PASTELES EN HOJA



(Para 10 unidades)



INGREDIENTES:

MASA:

- 12 bananos verdes (guineo)
- 4 plátanos macho verdes
- 2 1/2 libras de yautía amarilla
- 2 libras de yuca
- 2 libras de auyama (calabaza firme)
- 3 naranjas agrias
- 1/2 libra de bija (achiote)
- 200 ml de aceite neutro
- 680 ml de leche evaporada
- 1 litro de leche entera
- sal marina al gusto
- 4 hojas enteras de plátano (en su defecto, usar papel parafinado)

RELLENO:

- 3 libras de masa de cerdo
- 2 libras de carne de res
- 7 dientes de ajo
- 1 cebolla viralia grande
- 5 cucharaditas de sal marina
- Pimienta negra al gusto
- 1 litro de líquido (agua o caldo de verdura)
- 1/2 libra de jamón cocido cortado en brounoise
- 6 huevos hervidos cortados en brunoise
- 150 gramos de pasas

PREPARACIÓN

DE LA MASA:

1. Rallar los bananos (guineos) verdes, plátano, yautía, yuca y auyama y mezclarlo todo.
2. Poner la bija en aceite caliente moderado para infusionarlo y extraer el color.

3. A la masa de los víveres agregar 100 ml del jugo de las naranjas agrias y 1 taza del aceite de bija. El resto del aceite se reserva para untar en las hojas de plátano a la hora de preparar los pasteles.
4. A la mezcla anterior agregar, poco a poco, la leche previamente calentada con la sal.
5. Pasar toda la mezcla por la batidora eléctrica para que quede bien suave y homogénea, con una consistencia similar a la de un puré de papas. Reservar.

DEL RELLENO:

1. Sazonar las carnes con ajo, sal y pimienta.
2. Sofreír la cebolla en el aceite de bija, agregar las carnes y luego guisarlas, añadiendo el líquido poco a poco.
3. Cuando las carnes estén blandas, desmenuzar.
4. En una sartén unir a las carnes desmenuzadas, el jamón, los huevos y las pasas.
5. Ya lista la masa y el relleno, se procede a preparar los pasteles.

DE LOS PASTELES:

1. Tomar una hoja de plátano limpia cortada en dimensiones aproximadas de 12" x 8". Se suavizan pasándolas ligeramente por la llama de una hornilla para facilitar su manipulación y se untan con el aceite de bija.

2. Colocar con una cuchara en el centro de la hoja unos 200 g de la masa y extenderla con la cuchara de manera pareja y rectangular hasta lograr un espesor de aproximadamente 1/4 de pulgada. Se vierten unos 50 g del relleno en el centro de la masa y se aplasta un poco con la cuchara para seguir la forma rectangular de la masa.

3. Con uno de los lados longitudinales de frente, se dobla la hoja de plátano para que empareje con el lado opuesto y la masa que está adentro igualmente se selle contra su orilla contraria. Con cuidado, con los dedos sobre la superficie de la hoja, se va ayudando a sellar el extremo longitudinal de la masa interior, y los extremos de la hoja se van doblando hacia adentro hasta llegar al borde del pastel. Igual proceso se realiza con los dos extremos cortos hasta que el pastel queda envuelto en un sobre de hoja de plátano. Atar con hilo de cocina de forma tal que la hoja de plátano no se abra por ninguno de sus lados.

4. Congelar para asegurar su forma y queden firmes, además de bien conservados.

5. Antes de servirlos, echar los pasteles congelados en agua hirviendo con sal durante 50 minutos. Luego, cortar el hilo, desenvolver y servir.
6. En la República Dominicana servimos regularmente los pasteles en hoja con salsa de tomate (kétchup).

CHICHARRÓN DE CERDO



(Para 4 personas)



INGREDIENTES:

5 libras de carne de cerdo con piel (más grasa que masa)

5 cucharaditas de sal gruesa

Agua, suficiente para cubrir la carne

1/2 taza de agrio de naranja

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne de cerdo en trozos de 3 pulgadas.
2. Poner los trozos de carne en una olla de fondo grueso.
3. Agregar la sal gruesa y cubrir con agua hasta dos centímetros por encima del nivel de la carne.
4. Cocinar a fuego lento hasta que el agua se consuma.
5. Una vez consumida el agua, subir el fuego para que la carne se fría en su propia grasa.
6. Cuando casi estén listos o tostados los chicharrones, agregar el agrio de naranja hasta que las unidades de chicharrón lo hayan absorbido y queden crujientes.







MORO DE GÜANDULES CON COCO



(Para 6 personas)

INGREDIENTES:

- 4 tazas de güandules frescos
- 5 cucharadas de aceite neutro
- 1/2 libra de tocineta cortada en brunoise
- 1 cebolla vidalia grande en brunoise
- 3 pimientos verdes frescos en brunoise
- 3 dientes de ajo majados
- 1 libra de tomates bugalú pelados
- 3/4 litros de leche de coco
- 3 taza de líquido (agua o caldo de verduras)
- 3 cucharadas de vinagre
- 5 cucharadas de salsa de soya
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 1 ramito de cilantro fresco
- 1 hoja de culantro
- 3 1/2 cucharaditas de sal marina
- 2 libras de arroz

PREPARACIÓN:

1. Se lavan los güandules, se escurren y se frotran entre las manos con sal gruesa para evitar se oscurezcan. Se enjuagan y escurren nuevamente.
2. Agregar una cucharada de aceite en una olla a fuego lento y verter los güandules, rehogar y añadir dos tasas de agua, poco a poco, hasta que los granos estén pre cocidos.
3. En un caldero agregamos dos cucharadas de aceite, luego la tocineta, la cebolla, los pimientos, el ajo, los tomates, y el cilantro y culantro enteros sofrriendo la mezcla. Una vez caramelizados los ingredientes, incorporamos los güandules pre cocidos y los rehogamos.
4. Agregar el orégano molido, la salsa de soya, la leche de coco y el líquido restante. Se deja hervir, se añade el arroz, se integra todo brevemente, se deja secar en un 90%, se mueve recogiendo el arroz de las orillas y llevándolo hacia el centro, se tapa y se baja el fuego al mínimo. Se deja cocer por 20 minutos.
5. Se destapa, con la cuchara se trae hacia arriba el arroz que está en el fondo del caldero (se voltea), se le rocía una cucharada de aceite y nuevamente se mueve el arroz de las orillas hacia el centro. Se tapa y se deja 10 minutos adicionales.
6. Servir.



HABICHUELAS CON DULCE



(Para 6 personas)



INGREDIENTES:

1 libra de habichuelas rojas
8 tazas de agua
2 astillas de canela
8 unidades de clavo dulce
5 tazas de leche (2 evaporada, 3 entera)
2 1/2 tazas de azúcar
1 cucharadita de sal marina
2 libras de batata
1/2 libra de ciruelas pasas sin hueso
1/2 cucharadita de nuez moscada en polvo
2 tazas de leche de coco
2 onzas de mantequilla sin sal
Casabe tostado o galletitas de leche

PREPARACIÓN:

1. La noche anterior a la preparación, colocar las habichuelas secas en agua.
2. Ablandadas las habichuelas, limpiar, lavar con agua y escurrir.
3. Poner las habichuelas a fuego medio alto con abundante agua, con la canela y los clavos.
4. Luego licuarlas, reservando 3 tazas del agua de las habichuelas.
5. Mezclar las tres tazas de agua reservadas con las leches y habichuelas licuadas. Colar dos veces por colador fino.
6. Agregar el azúcar y rectificar la sal.
7. Agregar las batatas cortadas en cubos pequeños y poner a fuego medio hasta que hierva, moviendo con cuchara de madera.
8. Cuando las batatas estén blandas, rociar con la nuez moscada, agregar la leche de coco y bajar el fuego. Continuar moviendo durante unos minutos hasta lograr la consistencia deseada y agregar la mantequilla.
9. Se sugiere servir con casabe tostado o galletitas de leche.





MAJARETE



(Para 8 personas)

INGREDIENTES:

12 mazorcas de maíz

5 tazas de leche

2 tazas de azúcar

1 ramita de canela

Cáscara de un limón

1/4 cucharadita de sal marina

Canela en polvo



PREPARACIÓN:

1. Guayar el maíz.
2. Al maíz guayado agregar la leche y licuar. Colar con un colador fino.
3. Agregar el azúcar, la canela, la cáscara de limón y la sal.
4. Poner la mezcla en una cacerola y cocer a fuego lento, revolviendo constantemente con cuchara de madera hasta que espese (con mucha paciencia).
5. Verter en los recipientes deseados y espolvorear con canela.

MORIR SOÑANDO



(Para 4 personas)



INGREDIENTES:

- 4 tazas de leche evaporada
- 1/2 taza de azúcar
- 2 tazas de hielo triturado
- 2 tazas de jugo de naranja natural

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la leche y el azúcar y colocar en la nevera hasta que la mezcla esté bien fría.
2. Mezclar el hielo triturado con la leche.
3. Verter lentamente el jugo de naranja en la leche fría con el hielo, revolviendo constantemente.
4. Servir inmediatamente.





GLOSARIO

GASTRONÓMICO DOMINICANO

Por: **Chef Carlos Estévez**

Cocinero, investigador comprometido con el rescate de las raíces y tradiciones culinarias de la República Dominicana.

Instructor culinario y abanderado del Slow Food.

Aguaji: Caldo criollo de textura ligera, elaborado con ajo, hierbas, malagueta, vinagre y plátano verde asado.

A la Puya: Forma de cocción, herencia taína, en el que aves y/o cerdos, se cocinan estilo barbacoa.

Arepá: Torta asada de harina de maíz, coco y especias que puede ser dulce o salada. Tradicionalmente se cocina en un caldero a la leña con el fuego por arriba y por abajo.

Asopao: Plato de arroz caldoso sazonado con condimentos y que regularmente contiene carne, ave o algún marisco.

Barbacoa: Estructura de palos de madera levantada sobre el suelo que se usa junto con la leña como instrumento para asar lentamente o ahumar las carnes. Se considera el instrumento ancestral que dio origen al barbeque.

Biajaca: Pez de agua dulce de carne muy apreciada. Se reporta como alimento taíno.



Bija (Bixa orellana): Semillas de un arbusto que son usadas molidas en la cocina caribeña para dar color y sabor a diversos platos. Eran empleadas por los taínos como repelente para los mosquitos y para pintar el cuerpo para fines ceremoniales, además de condimento en su cocina.

Bofe: Viscera correspondiente a los pulmones de la res sazonados y secados al sol. Se come frita y tiene una textura esponjosa.

Boruga: Producto lácteo de la cocina dominicana obtenido de la fermentación ácida natural de la leche de vaca. Es similar al yogurt pero tiene una textura más gruesa.

Bucán: Método ancestral de asar o ahumar las carnes y algunos vegetales usado por los indios taínos y popularizado por los bucaneros para preservar las carnes de vacuno robadas.

*Ponle fecha
a tus sueños*



EL CONSUMO DE ALCOHOL PERJUDICA LA SALUD LEY 42-01.



RAMÓN BILBAO

EL VIAJE COMIENZA AQUÍ

LABODECA® | @LaBodegaRD
#CelebraConLaBodega

Burén: Plancha de barro o piedra usada por los indios taínos para cocinar las tortas de casabe.

Casabe: Pan plano ácimo ancestral de herencia taína que se elabora de la yuca pelada, rallada, exprimida, cernida y cocida en un burén o plancha. Es un producto muy alto en fibras y bajo en calorías, llamado por los conquistadores “Pan de Indias”, ya que fue este que los ayudó a sobrepasar las hambrunas y los viajes interoceánicos.

Catibía: Harina de yuca o mandioca, que se obtiene de pelar, rallar, exprimir y cernir la yuca. También se le llama así a la empanada que se fabrica con esta harina, que se rellena con queso, vegetales, carnes o mariscos.

Cerdo al Chilindrón: Forma de cocción del cerdo a la puya, en el que es relleno de moro que puede ser de güandules, habichuelas negras o cualquier otra legumbre.

Chambre: Es un tipo de caldo o sancocho cuyo ingrediente protagonista son las legumbres, se puede hacer con habichuelas, güandules, garbanzos y otro tipo de granos, además contiene carnes, arroz, víveres y otros vegetales.

Chacá: Dulce criollo del suroeste hecho con maíz caquiao (troceado en pequeñas partículas, leche y especias).

Champola: Bebida criolla o jugo de guanábana que se usa como refrescante.

Chenchén: Preparación salada en base a maíz caqueado típica del suroeste dominicano que regularmente se sirve para acompañar el chivo y las habichuelas guisadas.

Chicharrón: Plato aportado por los africanos a la cocina criolla dominicana. Es elaborado con la barrigada de cerdo frita en su propio aceite que se acompaña normalmente de tostones y una salsa avinagrada.

Chimichurri: Plato típico de la cocina callejera dominicana que se compone de una salchicha criolla asada servida con pan de agua, repollo, tomates verdes y salsa rosada.

Chofán: Versión criolla del arroz frito aportado por la comunidad china a la cocina dominicana. Tiene diversas variantes como: De carnes (res, cerdo y pollo) de mariscos, vegetales, o mixtos.

Chola: Pan o bollo elaborado con el almidón de la guáyiga (raíz extraída de una planta silvestre usada por los habitantes prehispánicos de La Hispaniola, de nombre científico *Zamia Pumila*) y coco. Debe exprimirse el bulbo de la guáyiga rallada, para extraer el veneno antes de amasar el pan. Este pan se sigue fabricando en algunas pocas localidades como San Cristóbal y Haina.

Chulito: Bollito de puré de yuca o de plátano maduro de forma alargada, que se rellena regularmente de queso o carne y se fríe como comida callejera.

Cocolo: Término usado para designar a los inmigrantes afro-americanos anglófonos y francófonos del Caribe y sus descendientes que llegaron a la isla en su mayoría a trabajar en la industria de la caña de azúcar.

Concón: Parte del arroz tostado que se queda adherido al fondo del caldero. Se come normalmente acompañado de habichuelas guisadas o salsa de algún guiso de carne.

Conconete: Galleta esponjosa dulce hecha de harina de trigo y coco con especias aportado por los afrodescendientes llegados de las Antillas Menores.

Conuco: Término taíno que designa una porción de tierra dedicada al cultivo de algunos productos.

Cuaba: Madera resinosa del corazón del pino criollo que sirve como combustible para encender el fuego y para cocinar. Era usado por los aborígenes para alumbrar en las noches.

Fonda: Puestos de comida muy modestos de carácter popular donde se preparan y se venden bebidas y comidas típicas.

Frío frío: También conocido como “yunyun” es una bebida refrescante hecha de zumo o sirope de fruta servida con hielo rallado.

Friquitaqui (Rikitaki): Sándwich callejero de Santo Domingo, Santiago y otros puntos del país, preparado con pan de agua relleno de salami o mortadela, repollo rallado aderezado con salsa avinagrada picante.

Fogón: Estufa de barro o cemento alimentado por leña usado en los campos para cocinar las comidas tradicionales.

Gofio: Postre de herencia canaria hecho con polvo de maíz tostado y azucarado. Se sirve en unos rollos o surullos de papel.

Guavaberry: Bebida espirituosa de herencia cocola hecha a base de la baya del arraigan, especias, azúcar y ron.



Jagua: Fruta ancestral de sabor anisado usado para jugos. Era utilizado por los aborígenes taínos para pintarse la piel de color negro.

Jaiba: Es un crustáceo endémico de la isla, también llamado cangrejo de río, que se come sancochado entero o se extrae la masa para cocerla guisada o al coco.

Jutia: Roedor de las Antillas Mayores que era usado como alimento muy apreciado por los aborígenes taínos, pero que no era del gusto de los conquistadores. Se encuentra en peligro de extinción.



Kipe o quipe: Versión local del kibbeh aportada por los inmigrantes libaneses compuesto de bulgur (trigo roto), relleno de carne molida sazonada con hierbas y especias.

Lambí: Caracol gigante (*Strombus gigas*), que se hierve para ablandar y se sirve en forma de vinagreta fría o guisado caliente. Era un alimento principal de los aborígenes taínos.

Locrio: Plato de la cocina criolla dominicana a base de arroz, condimentos y alguna carne o vegetal. Se considera el equivalente local de la paella española.

Longaniza: Salchicha criolla hecha a base de carne de cerdo, grasa, orégano, sal, ajo y otros condimentos. Se come frita acompañada de tostones y limón.

Mabí: Bebida fermentada tradicional elaborada a base de una planta llamada bejuco indio o del corazón de la palma cacheo, esta última se encuentra en peligro de extinción.

Majarete: Postre cremoso tradicional hecho con maíz fresco rallado, coco y especias.



Mamajuana: Bebida tradicional dominicana hecha a base de hojas, raíces, cortezas y palos medicinales de diversas plantas que se maceran en una botella con vino, ron y miel. Se dice que tiene efectos afrodisíacos.

Mangú: Puré de plátano macho verde muy usado en el desayuno tradicional dominicano.

Mambá: Pasta de maní y picante, probablemente de origen africana, pero aportada por los haitianos durante la era colonial.

Mariscada: Preparación fría tipo ensalada hecha de mariscos diversos, tales como camarones, langostinos, pulpo, lambí, cangrejo y pescados que se pre cocinan en agua y se aderezan con zumo de limón y hierbas.

Mofongo: Plato de la cocina tradicional de influencia africana, que se prepara majando el chicharrón de cerdo, el plátano verde frito y el ajo.

Mojo: Sofrito hecho con cebolla, ají cubaneta, ajo y cilantro que sirve como salsa de varios platos de la cocina criolla.

Morcilla: Embutido de origen español preparado con la sangre cocida de cerdo y trozos de carne.

Morir soñando: Bebida refrescante elaborada con jugo de naranja, leche de vaca, azúcar y hielo.

Moro: Es un arroz criollo hecho con legumbres y vegetales que se sirve como guarnición de las carnes. Las legumbres pueden ser de diversos tipos: habichuelas rojas, negras, pintas, blancas, habas o güandules.

Palmito: Corazón de varios tipos de palmas que sirve para hacer ensaladas y diversos platos criollos. Era un alimento muy apreciado en la cocina taína.

Pan de agua: Pan tradicional criollo hecho con agua, harina y sal que se dice fue inspirado en base al pan baguette francés.



Pan de fruta: Es una fruta del Pacífico introducida a América con gran valor nutritivo. Su masa se come hervida o frita como tostón.

Pan sobao: Es un pan de trigo y manteca de textura muy suave consumido habitualmente por los dominicanos en el desayuno o con el café.

Pan telera: Pan tradicional que se elabora en época de navidad usando harina de trigo, manteca de cerdo o mantequilla, anís, sal y agua. Sirve para acompañar los platos de Noche Buena y de Año Nuevo.



Pilón: Mortero criollo fabricado de madera, normalmente del árbol de guayacán por su dureza. Sirve para triturar los sazones y el mofongo.

Pipián: Guiso de vísceras que se sirve acompañado de yuca o guineítos hervidos.

Queso de hoja: Queso fresco de leche de vaca entera que se elabora formando capas al estilo de la mozzarella italiana. Es servido normalmente con galletas saladas.

Raspadura: Postre envuelto en hoja de yagua hecho de leche en el Cibao y de melao en el Sur.

Táino: Aborígenes de la Española que habitaban la isla a la llegada de los conquistadores. Provenían de los arahuacos del norte de Suramérica. Vivían de la agricultura, la recolección y la caza. Eran buenos artesanos y estaban organizados en cacicazgos dirigidos por reyes o caciques.

Tostón: Plato verde que es pelado, cortado, frito en aceite vegetal, majado y nuevamente frito (doble fritura). Es el acompañante de muchos platos de la cocina criolla dominicana, especialmente las carnes y los arroces y también llamado “patacón” en otras naciones.

Yaniqueque: Torta plana en forma de disco hecha de harina, agua y sal frita típica de la cocina cocola dominicana.

Yaroa: Plato de la cocina callejera santiaguera que consiste en capas de puré de plátano maduro o de papas fritas, carne (picadillo o ropa vieja de res o pollo desmenuzado) y queso amarillo rallado aderezado con mayonesa y ketchup.



Ministerio de Relaciones Exteriores
República Dominicana

— LA GASTRONOMÍA — DOMINICANA

es un sello que nos identifica en cualquier parte del mundo.

Por eso desde el **MIREX** impulsamos iniciativas que buscan conectar a **República Dominicana** con otras culturas a través de la **Diplomacia Gastronómica**, compartiendo así nuestra amplia y exquisita variedad de platos criollos.

www.mirex.gob.do

@MIREXRD MIREXRDO





***Redescubre. Rehidrata.
Reanima, tu vida.***

CON AGUA DE COCO RICA

*Comparte cada momento del día junto a su sabor inigualable.
Disfruta de su práctico e higiénico empaque.*

Porque la vida es





República Dominicana
Lo tiene todo

GoDominicanRepublic.com