

Gastronomía paraguaya



Vori vori de pollo



PARAGUAY
UNIMOS AVENTURAS Y
CREAMOS TURISMO

Turismo Gastronómico



La cocina paraguaya tradicional nace de la herencia guaraní y la unión con la cultura gastronómica española durante la colonización.

Asimismo, ha sido influenciada por la inmigración europea recibida por los países limítrofes.

La influencia nativa es notoria en el uso de productos como el poroto, el maíz y la mandioca en la mayoría de los platos típicos. Aunque no deja de resaltar la adaptación de las técnicas culinarias de los españoles y la introducción de productos prácticamente desconocidos en esta parte del mundo en el período precolonial, tales como las verduras, el arroz, la carne vacuna, entre otros.

Se identifican cinco etapas por la que ha pasado la gastronomía en el Paraguay:

- Cocina de los Tupí - guaraníes: comunidades más conocidas de América del Sur, en las zonas marítimas del río Paraguay y el Paraná, similares cultural y lingüísticamente. Eran nómadas, se trasladaban en busca de agua y alimentos, se dedicaban a la caza, pesca y en menor medida a la agricultura en especial de granos, los utensilios eran elaborados por ellos mismos.
- Cocina Mestiza: la gastronomía de los guaraníes en combinación con la gastronomía de los españoles, desde sus métodos de cocción.
- Cocina de los López: referente a la época del gobierno de Don Carlos Antonio López y su hijo el Mariscal Francisco Solano López. Después de la Guerra contra la Triple Alianza, surge la necesidad de aprovechar al máximo los productos del país.

Equipo Editorial (2018). Gastronomía del Paraguay. Recetas paso a paso. (pp 9-10). Asunción: Grupo Editorial Atlas.



Chipa guasu

• Cocina de los inmigrantes: heredada o impuesta por los inmigrantes que iban llegando al Paraguay a finales de los años 1800 y las primeras décadas de 1900.

• Cocina actual o moderna: es aquella que combina la cocina tradicional con técnicas e ingredientes actuales procesados en Paraguay y adaptados al modo de vida del siglo XX.

Costumbres en la alimentación del paraguayo.

En el Paraguay es costumbre beber mate amargo con hierbas medicinales antes del desayuno.

En el desayuno el cocido quemado con leche acompañado de chipa, reviro, mbejú o pirca.

Para la media mañana se consume el "terere rupa", traducción literalmente como carne o nido del terere y se designa al alimento consumido antes de tomar el terere, como refrigerio y para evitar el malestar al beber el agua fría.

Horarios y menú típico de cada comida

En el Paraguay es costumbre beber mate amargo con hierbas medicinales antes del desayuno.

En el desayuno el cocido quemado con leche acompañado de chipa, reviro, mbejú o pirca.

Para la media mañana se consume el "terere rupa", traducción literalmente como carne o nido del terere y se designa al alimento consumido antes de tomar el terere, como refrigerio y para evitar el malestar al beber el agua fría.

El almuerzo o se realizan preparaciones rápidas.

Para la cena se suele aprovechar lo que sobró en el almuerzo o se realizan preparaciones rápidas.

El almuerzo o se realizan preparaciones rápidas.

Para la cena se suele aprovechar lo que sobró en el almuerzo o se realizan preparaciones rápidas.



Bife de chorizo relleno con morrones y queso

Entre los más tradicionales se destacan: maní con miel de caña, queso Paraguay con miel, dulce de manón, budín, crema, arroz con leche, mazamorra, ka'i ladrillo, andalí kambý.

Academia Paraguaya de Gastronomía - APYGA

La Academia Paraguaya de Gastronomía (APYGA) nació en 2017 con la misión de fomentar la gastronomía paraguaya, el rescatar, las costumbres y tradiciones, además de promover la cocina moderna del país.

APYGA, está conformada por académicos reconocidos a nivel nacional y miembros honorarios, reconocidos a nivel internacional.

www.apygastronom.com.py

Asociación de Restaurantes del Paraguay - ARPY

Es la entidad que nuclea a propietarios y representantes de locales gastronómicos, de distintos rubros, que ejercen la práctica industrial y comercial de la gastronomía en el Paraguay, con una vasta oferta de comidas, nacional e internacional, de autor, fusión, con estilos de platos especializados, generan la amplia propuesta con una sola finalidad, servicio de gestión y calidad en beneficio del consumidor.

www.arp.com.py

Nace en el año 2021, por la voluntad de sus miembros de trabajar por el bien común del sector gastronómico de Encarnación, para apoyar e impulsar el rubro y potenciar el desarrollo turístico de la ciudad a través de la organización de eventos gastronómicos, la formación y capacitación de sus asociados, la realización de ferias y bolsas de empleo y como así también nuevas de negocios con proveedores.

@Aso Gastronómica ENC.



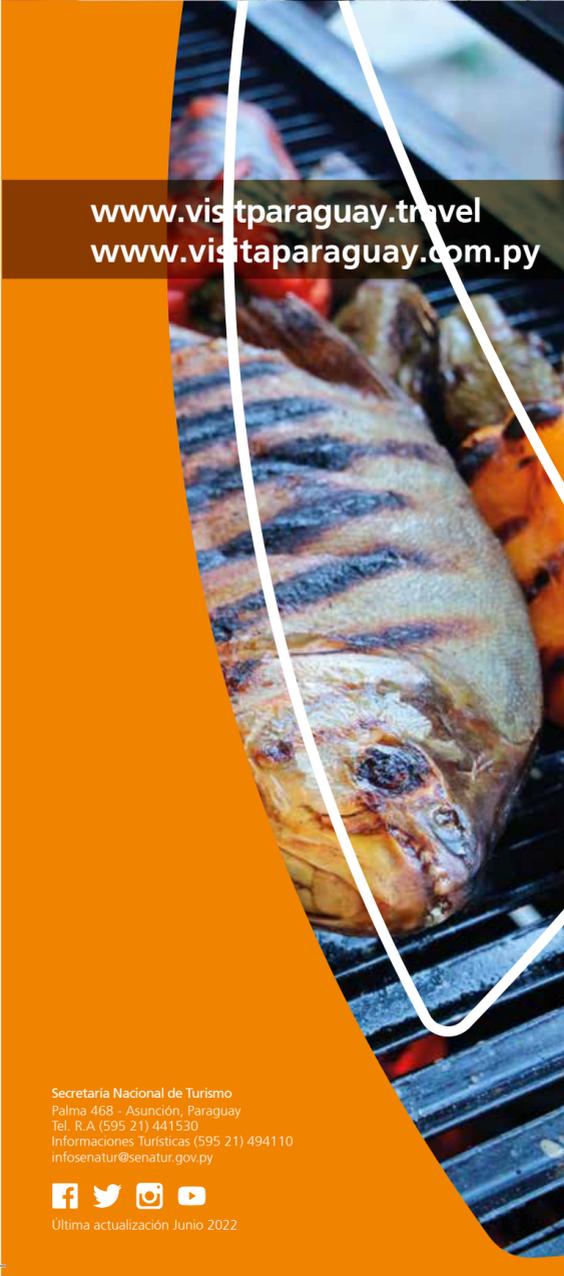
Para más información accede a través del código QR

Eventos Gastronómicos

Enero	<ul style="list-style-type: none"> Festival Nacional de la Sandía TRINIDAD – ITAPÚA Festival de la Piña VALENZUELA – CORDILLERA Festival del Batiburrillo, del Chorizo Sanjuanino y del Siriki SAN JUAN BAUTISTA – MISIONES Festival de la Tradición Misionera SANTIAGO – MISIONES Festival del Mango AREGUA – CENTRAL
Febrero	<ul style="list-style-type: none"> Festival del Mango AREGUA – CENTRAL Festival del Tereré ITAKYRY – ALTO PARANÁ
Marzo	<ul style="list-style-type: none"> Festival del Disco de Arado CAPITAN MIRANDA – ITAPÚA
Abril	<ul style="list-style-type: none"> Expo Chipa ASUNCIÓN
Mayo	<ul style="list-style-type: none"> Festival Nacional del Mbejú GRAL. ISIDRO RESQUÍN – SAN PEDRO Fiesta de la Costilla KATUETÉ – CANINDEYÚ
Junio	<ul style="list-style-type: none"> Festival del Ovecha Ragué SAN MIGUEL – MISIONES Festival del Chipá Pirayú PIRAYÚ – PARAGUARÍ Feria Gastronómica Tata LUQUE – CENTRAL Comilona de Teletón ASUNCIÓN
Julio	<ul style="list-style-type: none"> Festival Chocolatzal ASUNCIÓN Fruti Jazz AREGUÁ – CENTRAL Fiesta de la Costilla NARANJAL – ALTO PARANÁ Expo Frutilla AREGUÁ – CENTRAL Kure Luque Ara LUQUE – CENTRAL
Agosto	<ul style="list-style-type: none"> Expo Frutilla AREGUÁ – CENTRAL Festival del Chipá Barrero EUSEBIO AYALA – CORDILLERA Fiesta del Lechón Maturado DR. RAUL PEÑA – ALTO PARANÁ Festival del Pira Caldo SAN ANTONIO – CENTRAL Feria Gastronómica Paladar ASUNCIÓN Festival Gastronómico Nacional de Tragos del Cacique Ñanduabucu y la Chastaka SANTA ROSA – MISIONES Fiesta Típica Japonesa PIRAPÓ – ITAPÚA Festival de la Costilla ÑACUNDAY – ALTO PARANÁ
Setiembre	<ul style="list-style-type: none"> Expo Frutilla AREGUÁ – CENTRAL Festival Nacional del Pescado SAN COSME Y SAN DAMIÁN – ITAPÚA Encuentro de Colectividades Turismo, Cultura, Sabores y Raíces HERNANDARIAS – ALTO PARANÁ
Octubre	<ul style="list-style-type: none"> Fiesta de la Cerveza OBLIGADO – ITAPUA Encuentro de Colectividades Turismo, Cultura, Sabores y Raíces HERNANDARIAS
Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> Choppfest INDEPENDENCIA – GUAIRÁ Festival de la Chipa CORONEL BOGADO – ITAPÚA
Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> Festival del Licor FULGENCIO YEGROS – CAAZAPÁ Expo Frutas LA COLMENA – PARAGUARÍ



Kive



Programa Nacional Turismo Gastronómico de Paraguay

El Programa de Turismo Gastronómico desarrollado por la Secretaría Nacional de Turismo (SENATUR) tiene como objetivo impulsar, promover y desarrollar la oferta gastronómica del país como atractivo turístico y lograr su posicionamiento a nivel nacional e internacional, potenciando el desarrollo sostenible de las localidades.

Rutas Gastronómicas

La Ruta de la Caña Paraguaya, tiene a la ciudad de Piribebuy como escenario principal, apunta a valorizar esta tradicional bebida paraguaya, muy apreciada en el mundo por la materia prima que utiliza. La empresa Fortin S.A ofrece una experiencia gastronómica e histórica, durante el recorrido, con el objetivo de valorizar esta genuina y tradicional bebida paraguaya, la materia prima que utiliza y por el impacto socio-económico favorable que genera.

El recorrido comienza con la vista a la iglesia de la ciudad, continúa en los canchales donde se realiza la cosecha que hasta hoy en día se realiza en forma manual y el transporte en carretas estradas por bueyes hasta la destilería. Se visita la bodega 1 para la aplicación de las diferentes maderas para el sabor de ron/caña, quema de barriles y visita al interior de la bodega 2 para demostración de las características de un buen añejamiento y trazabilidad del producto.



Ruta de la caña

Durante la visita se disfruta de la música paraguaya, la danza folclórica tradicional, degustación de la gastronomía típica paraguaya y cocteles a base de caña.

Así también los prestadores turísticos de la ciudad de Piribebuy ofrecen a sus visitantes opciones de platos salados y dulces como: suprema rellena con queso con pesto de miel de caña, tapa cuadril con reducción de caña, puré de choclo, ensalada de queso Paraguay y vinagreta de miel de caña, costilla de cerdo glaseada con guayaba y caña paraguaya, bizcocho de manzana verde con caña blanca, bizcocho de bananas y pasas con caña, bizcocho de zanahoria con caña. Además de cocteles a base de la caña paraguaya como: Lago Ypacaraí, Takuare'ê rokê, Pasión Guaraní.

Contactos:
NSA Turismo: (021) 289 1000
turismo@nsa.com.py
Fortín S.A: (021) 441 431/(021) 523 172/3

DONDE COMER Piribebuy.

Copetín 1868 (0981) 359 704
Restaurante Viejo Rincón (0984) 700 036
Bar Santa Rosa (0982) 857 876
Parador Punto Ramal (0981) 279 937

Yerba Mate

En el Paraguay, la planta de yerba mate posee una gran representatividad cultural, ya que constituye el principal ingrediente de nuestra bebida tradicional, el tereré; también del mate, el cocido y otras infusiones.

Ka'a Rape o Ruta de la Yerba Mate

Es un apasionante paseo, donde se mezclan la naturaleza, la



Crema de yerba mate

fauna, la ciencia, las costumbres y las tradiciones con la mística que envuelve a la yerba mate, busca potenciar los valores culturales y atractivos de cada municipio del nordeste de Itapúa.

El circuito abarca 9 distritos del departamento de Itapúa, y se centra en la ciudad de Bella Vista, denominada la capital nacional de la Yerba Mate, donde se visitan las yerbateras Selecta y Pajarito.

Durante el recorrido se conoce el proceso de cultivo, elaboración, y producción de la yerba mate.

Contacto: Centro de Información Turística Mate Roga: (0767) 240 724 / (0985) 644 803

Visitas a las Yerbateras

Yerbatera Selecta: Visita guiada por la empresa, donde se puede conocer el ciclo de producción de la yerba mate, las plantaciones, el sector de secadero y barbacuá, donde se da el proceso de elaboración de la yerba mate, molino y envasado para llegar al final del producto.
Contacto: (0767) 240 247 / (0767) 240 339 / (0767) 240 558.

Mate Bar: Un espacio gastronómico y cultural donde el visitante podrá degustar alimentos y bebidas elaboradas a base de yerba mate. Además, el Mate Bar cuenta con una biblioteca y áreas denominadas "Galería de los Sueños" y "Salón de Reconocimiento" donde se podrá conocer más sobre la yerba mate. Contacto: (0982) 700 116 / (0767) 240 247.

Yerbatera Pajarito: Ofrece un recorrido guiado por las plantaciones de yerba mate orgánica y visitas a la planta industrial. Contacto: (0767) 240 240 / (0981) 259 559.
Durante el recorrido del Ka'a Rape los turistas podrán degustar diferentes platos salados y dulces elaborados a base del producto de la yerba mate como: bizcochitos, galletitas de yerba mate, maní ku'i, choricitos a la yerba y caña, lomito de cerdo demi-glase semi dulce de yerba mate, conejo en salsa cítrica a la yerba mate,



Asado a la olla con arroz queso manteca

medallones de lomito en salsa macerada con yerba mate, bondiola de cerdo con demi-glase semi dulce de yerba mate, surubí papillote en salsa de yerba mate, lomito a la yerba mate, tarta con helado de yerba mate, pan de yema y yerba, galletitas de yerba mate, budín de yerba mate, espuma de humo, suspiros del monte, magdalenas, galletitas, helados y cerveza de yerba mate, entre otros.

DONDE COMER BELLA VISTA

Hotel Restaurante Papillón (0767) 240 235 / (0985) 784 846, Hotel Restaurante Encanto Rural (0985) 510 510, Bella Vista Grill (0985) 623 016, Cervecería Alle Zusammen (0986) 777 930 - previa reserva, Churrasquería Dos Fronteras (0767) 240 202, Patio Mix (0985) 725 530.

OBLIGADO

Hotel Kegler (0985) 122 001, Amsel Café (0983) 364 601, Palmas Park Hotel (0986) 216 418.

HOHENAU

Restaurante DAPASI (0985) 144 506, Restaurante El Vagón (0775) 232 521, Parque Manantial (0985) 842 795, Confitería Real (0983) 583 444.

TRINIDAD

Aventura Guaraní (0985) 722 339 - previa reserva, Panadería La Emprendedora (0985) 810 053, Heladería SISODI (0985) 753 997, Rapidito San Nicolás (0986) 188 745

JESÚS

Agroturismo Don Silverio (0985) 294 802 - previa reserva.

NUEVA ALBORADA

Posada Turística Pioch (0985) 716 396

ENCARNACIÓN

Encarnación Playa Resto (0983) 780 611, Pancita Feliz (0994) 576 312, Vicios Premium (0995) 373 373, Vicios (0971) 203 554, Ribera Restaurante (0982) 668 966.



Surubí al escabeche

CARMEN DEL PARANA

Posada Turística El Rancho (0984) 430 981, La Casona del Rey (0985) 355 700, Chipería La Carmeña (0984) 121 074, Ooh La La Patisserie (0994) 894 928, Paraná Churrasquería (0983) 386 378, Panadería La Amistad (0982) 204 718.

CORONEL BOGADO

Chipería Don Pipo (0985) 776 763, Chipería Tatiana (0741) 252 529, Chipa Tía Buffet y Churrasquería (0741) 205 523 / (0984) 578 338, Me gusta pizzería (0983) 257 778.

Ruta Jesuítica

La Ruta Jesuítica es un circuito que recrea el paso de la Compañía de Jesús por nuestras tierras, quienes junto a los nativos del lugar superaron en arte y cultura al resto de la colonia.

Si bien las fundaciones fueron más de 50, sólo 30 fueron los pueblos que lograron consolidarse, 8 de los cuales se encuentran en territorio paraguayo y son: San Ignacio Guazú, Santa María de Fe, Santa Rosa y Santiago, en el Dpto. de Misiones y San Cosme y San Damián, Encarnación, Santísima Trinidad del Paraná y Jesús de Tavarangué, en el Dpto. de Itapúa.

Al ir avanzando por las localidades que integran la ruta, se van descubriendo las edificaciones y obras de arte realizadas por los indígenas que habitaban estas tierras, quienes bajo la dirección de los sacerdotes Jesuitas crearon un patrimonio histórico y cultural, que unido a los paisajes naturales ofrecen una experiencia inolvidable.

Durante el recorrido se puede experimentar la gastronomía basada en recetas de la gastronomía típica paraguaya.



Ka'i Ku'a

DONDE COMER

VILLA FLORIDA
Hotel, Parador y Restaurante Tebicuary del TACP (083) 240 205, Pide un Deseo Pastelería Restaurante (0971) 851 094.

SAN COSME Y SAN DAMIÁN

Restaurante Misión Jesuita (0985) 295 280, Cabaña Montesur (0981) 288 106, La Costa Pizzería (0985) 711 129 / (0983) 918 104, Posada Turística El Bosque (0985) 927 179, Posada Turística Doña Miti (0986) 332 048.

SAN IGNACIO

La Arcadia Restaurante (0975) 622 585 / (0975) 619 171, La Martina Restaurante (0985) 187 800, Hotel Parador Piringo (0982) 110 174, Restaurante Internacional (0994) 863 362, Restaurante Altamirano (0985) 553 738, La Victoria Comidas Típicas (0985) 180 697 - Previa reserva, Shalom Café Resto (0975) 828 027, Lo Tradicional Pizzería Bar (0975) 103 360.

SANTIAGO

Hotel Rural Tacuaty (0983) 131 128 / (0984) 235 145, La Casona Resto Bar (0975) 641 560, Apóstol Resto Bar (0971) 837 726.

SANTA MARIA

Delicias Tati (0981) 383 606, La Familia (0983) 436 035.

SANTA ROSA

La Piedra Resto Bar (0985) 791 769, Posada Centro Recreativo Ka'aguy Pyro'i (0994) 154 924 / (0981) 516 605, Comedor Portiju (0984) 319 211.



Arroz carretero con cerdo y embutidos

TRINIDAD

Aventura Guaraní (0985) 722 339, Panadería La Emprendedora (0985) 810 053, Heladería SISODI (0985) 753 997, Rapidito San Nicolás (0986) 188 745, Posada Turística María (0985) 769 812.

Carmen del Paraná

En la ciudad de Carmen del Paraná, departamento de Itapúa, se vive una experiencia histórica, cultural y gastronómica que nos invita a conocer sus principales atractivos como el Museo Ferroviario, sus principales playas Ybucuí, Pirayú y Tacuarí y el monumento a la batalla de Tacuary.

Contactos: Municipalidad de Carmen del Paraná - Secretaría de Turismo: (0986) 480 108.

DONDE COMER

CARMEN DEL PARANÁ

Posada Turística El Rancho (0984) 430 981, La Casona del Rey (0985) 355 700, Chipería La Carmeña (0984) 121 074, Ooh La La Patisserie (0994) 894 928, Paraná Churrasquería (0983) 386 378, Panadería La Amistad (0982) 204 718.

La chipa

La chipa es un alimento tradicional de los paraguayos, los ingredientes principales son el almidón de mandioca y el queso Paraguay. Es consumido solo o acompañado, en el desayuno con mate cocido o para el tereré rupa. Fue declarada como Alimento Tradicional del Paraguay según Ley N° 2526/2011.

Chipá Rape

Un recorrido gastronómico e histórico en Semana Santa.

La ciudad de Eusebio Ayala, Barrero Grande, conocida también como la "República del Chipá" es principal productor del emblemático y conocido mundialmente como Chipa Barrero.



Chipa almidón

Ciudad impulsora del "Chipá Rape", que consiste en un recorrido histórico y gastronómico por las principales fábricas de la ciudad. El recorrido culmina con el tradicional chipá apo.

Contactos:

Centro Cultural Chipa Literario (0974) 183 911
Chipería María Ana (0516) 256 082 / (0986) 296 558
Chipa Barrero de Juan Ramón Ayala (0981) 559 858
Chipería Leticia (0644) 207 29 / (0992) 404 089

La ciudad de Coronel Bogado, es conocida como la "Capital Nacional de la Chipá". Con una variedad de chiperías a la vera de la Ruta PY01, muchas de ellas de larga trayectoria.

Contactos:

Comisión de Desarrollo Turístico de Coronel Bogado (0975) 593 756
Chipería Tatiana (0741) 252 529 / (0986) 521 558
Chipería Tía (0985) 747 136 / (021) 252 213

De nuestros ríos

La fauna ictícola del país está compuesta de valiosas especies como el dorado, surubí, pacú, boga y otras especies de peces de ríos subtropicales de agua dulce en los ríos Paraguay, Paraná, Pilcomayo, Tebicuary y Apa. Platos con pescados frescos y productos locales, adaptados a la cocina de temporada para que los visitantes puedan disfrutar de las delicias que ofrece.

DONDE COMER

VILLA FLORIDA

Hotel, parador y restaurante Tebicuary del TACP (083) 240 205
AYOLAS
Restaurante Marimex (0985) 302 665
Restaurante Las Piedras, del Hotel Nacional de Turismo de Ayolas (0992) 201 201

PILAR

Restaurante corona (0975) 139 116 / (0786) 230 826
Humaitá resto de las Hortencias Hotel boutique (0981) 637 554 / (0981) 597 554



Boga a la parrilla

VILLA HAYES

Monte Verde, (0982) 807 736

Carne Paraguaya

Un pilar fundamental de nuestra cultura es la carne, uno de los productos paraguayos más codiciados en el mundo. La carne paraguaya es de excelente calidad, notable por ser, natural y de buen sabor producida naturalmente sobre pastos, manteniendo un buen equilibrio entre ternura y cobertura de grasa.

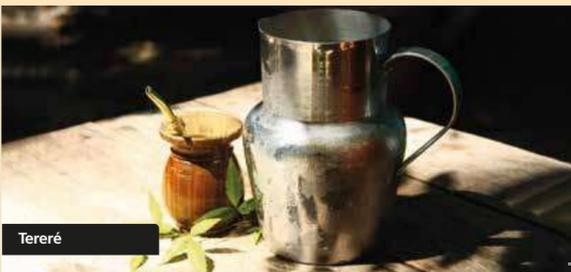
Tereré

El tereré es la bebida oficial del Paraguay. Una práctica ancestral que se mantiene vigente y representa no solo el traspaso de un legado, sino también una forma de fortalecer vínculos ya que se trata de una manifestación cultural y social paraguaya. Fue declarado Patrimonio Cultural del Paraguay según Ley N° 4261/2011.

La UNESCO declaró a las "Prácticas y Saberes tradicionales del Tereré en la Cultura del Pohá Ñana. Bebida ancestral guaraní en Paraguay", como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (PCI), en la ceremonia de votación realizada en París, Francia el 17 de diciembre de 2020.



Dulce de mamón con queso



Tereré