

HOY SE COME paiche

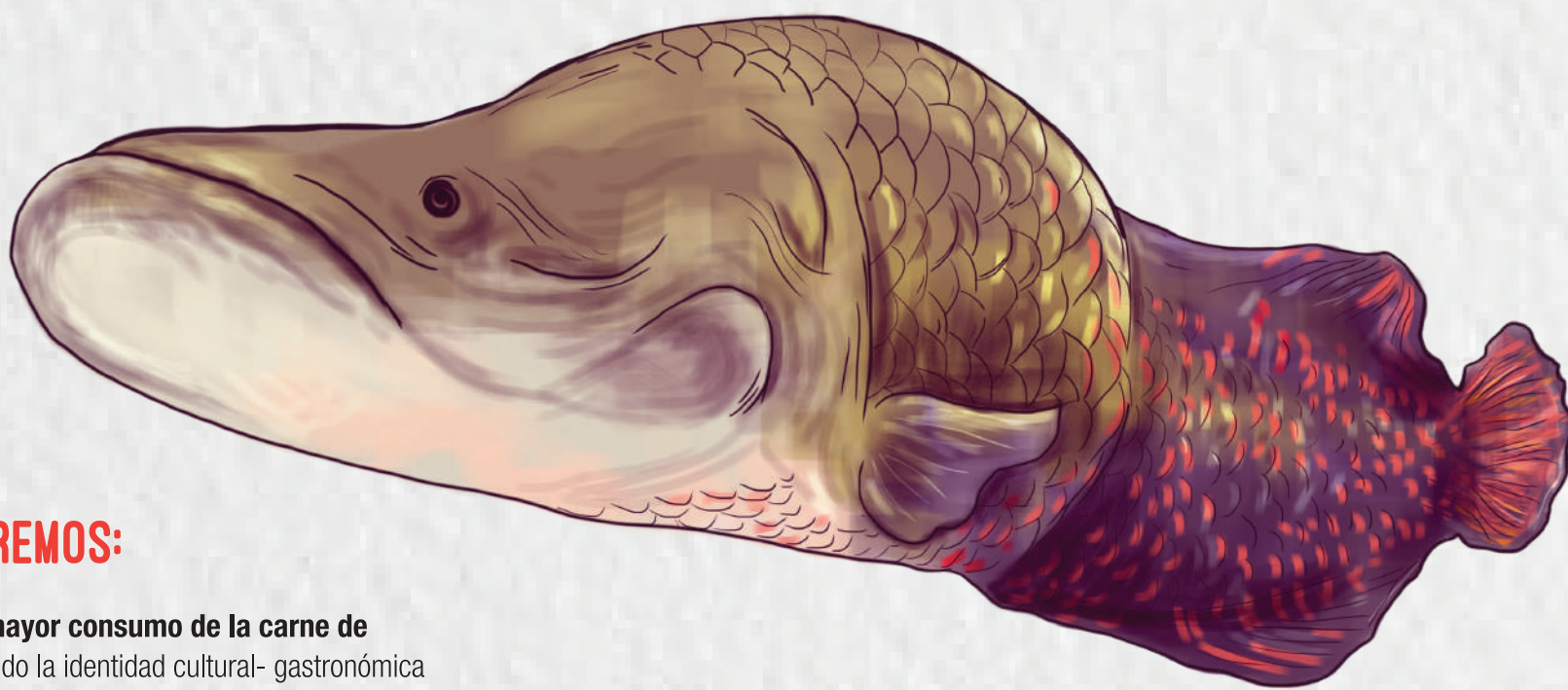
CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA





CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA

HOY SE COME paiche!



QUE QUEREMOS:

Promover un mayor consumo de la carne de paiche rescatando la identidad cultural- gastronómica de la región e insertando una innovación culinaria que fomente el turismo gastronómico y apoye a todas las personas involucradas en el aprovechamiento y el control del paiche en Bolivia.

COMPARTE TU EXPERIENCIA:

Apoya a nuestra campaña y comparte tu #ExperienciaPaiche.

#CampañaPaiche2022, #FusionPaiche, #PaicheNorteAmazonico, #ArapaimaBolivia, #PaichefsBolivia, #RecetasPaiche, #GiganteAmazonico, #RestaurantesPaiche, #piracucu, #ExploraNorteAmazonico, #SaboreaPaiche, #DisfrutaPaiche, #DegustandoPaiche, #YoConsumoPaiche, #HoyComerePaiche.

LOS PAICHEFS:

En este almanaque te presentamos a 8 restaurantes locales de Riberalta, Guayaramerín, Cobija y Cachuela Esperanza que apostaron por la diversificación de sus ofertas introduciendo en sus menús platos tradicionales e innovadores de paiche.

Un proyecto de:



Financiado por:



Textos: Veronica Zambrana Rojas

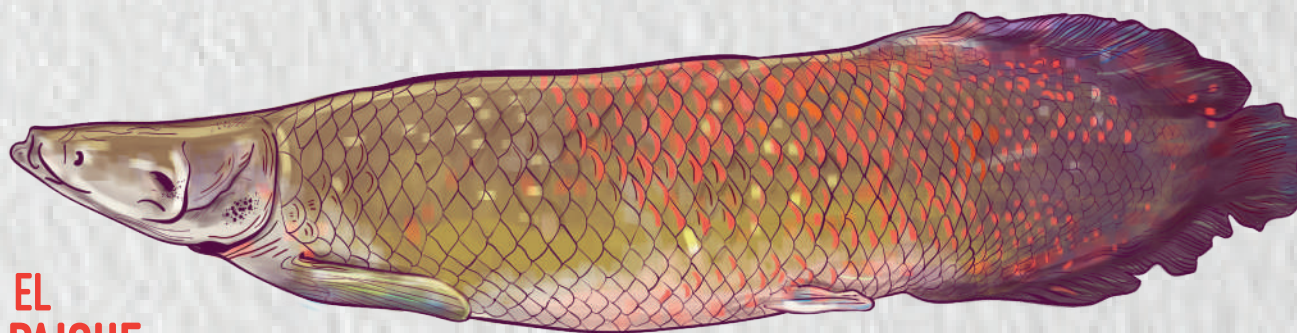
Edición fotográfica: José M. Ledezma Cáceres

Ilustración y diseño gráfico: Adriana Herbas Cordero





EL PAICHE (*Arapaima gigas*) es una especie de pez introducida a Bolivia desde Perú en los años 60. Ingresó al país desde la cuenca alta del río Madre de Dios (Puerto Maldonado) y continúa expandiéndose en la cuenca amazónica boliviana.



EL PAICHE

PUEDE MEDIR
3-4 m

PUEDE PESAR

+200 kg

La porción posterior del cuerpo posee una coloración **ROJA INTENSA.**

Es una de las especies **MÁS GRANDES** de agua dulce del mundo

A nivel regional es comúnmente conocido con el nombre de *pirarucu, paiche o arapaima.*

¡Apoyar su consumo significa apoyar a miles de personas que trabajan con el paiche!

HOY SE COME paiche!
CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



ENERO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Mar y Tierra
Cobija



Mar y Tierra Restaurante Mirador

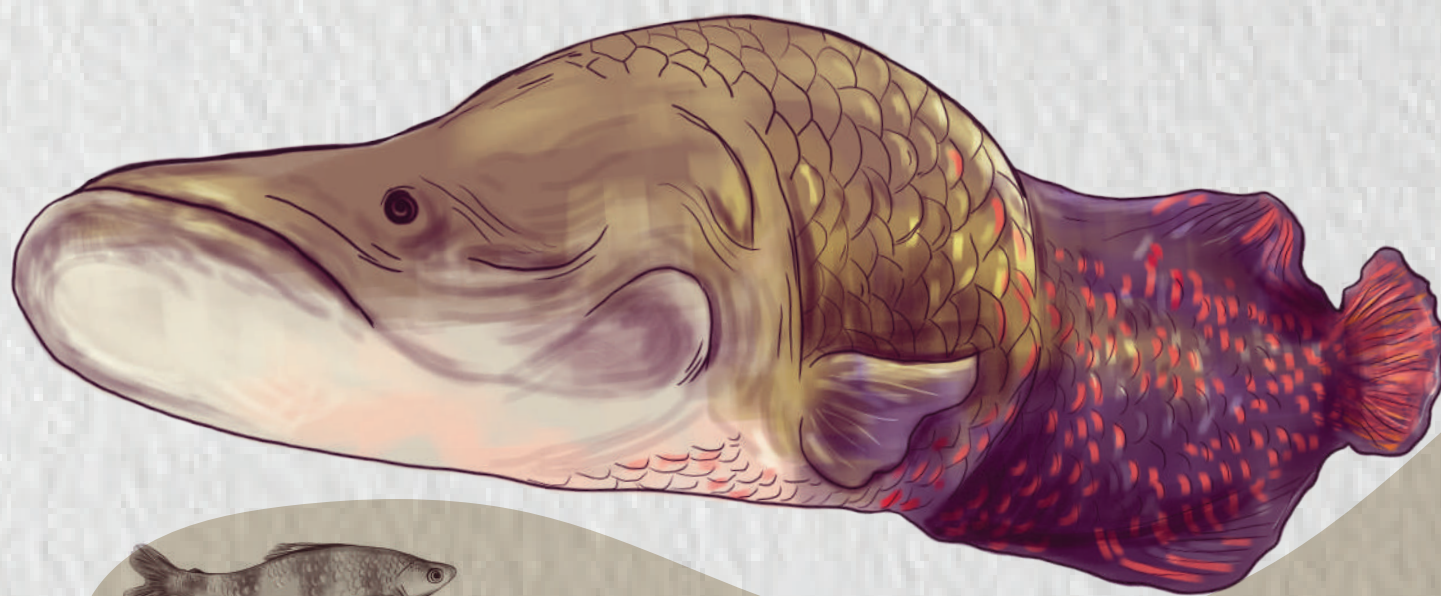


+591 76103596



Dirección en Google maps





EL PAICHE consume a nuestras especies nativas que son importantes para la alimentación local de muchas comunidades. Al consumir nosotros al paiche ayudamos a generar un balance entre el paiche y los peces nativos protegiendo así nuestros recursos pesqueros.

¿SABÍAS QUE?

A pesar de no ser una especie nativa de nuestro país, el paiche se ha convertido en un recurso pesquero muy valorado por la pesca comercial que contribuye a la seguridad alimentaria de Bolivia.

Para crear un balance que beneficie a todos, las autoridades promueven la captura y el consumo del paiche a través de normativas legales de planificación y aprovechamiento sostenible.

¡Consumiendo paiche ayudamos a mantener el equilibrio natural de nuestros ecosistemas y también de nuestra salud!

HOY SE COME paiche!
 CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
	○ 1	2	3	4	5	6
7	8	◐ 9	10	11	12	13
14	15	16	● 17	18	19	20
21	22	23	◑ 24	25	26	27
28						

Mercado "Abasto"

Riberalta

Más de 80 especies y un promedio de 5 toneladas de pescado por mes son comercializadas en los mercados locales de pescado de la ciudad de Riberalta, uno de los principales puertos pesqueros y punto de mayor comercialización del paiche en Bolivia.



Dirección en Google maps

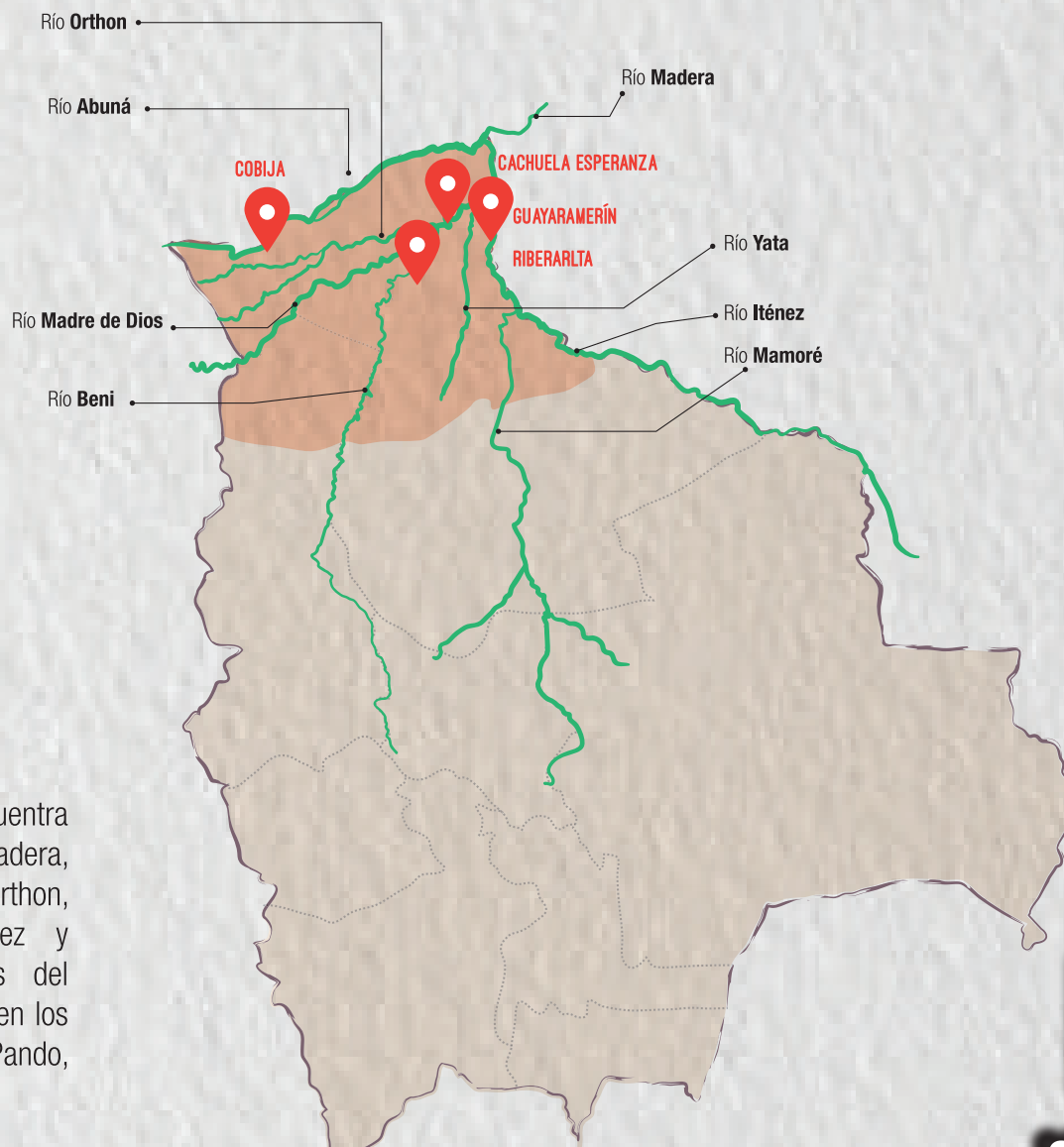
Mercado "Central"

Riberalta



Dirección en Google maps





ACTUAL DISTRIBUCIÓN DEL PAICHE

Actualmente se encuentra paiche en los ríos Madera, Madre de Dios, Orthon, Yata, Abuná, Iténez y las cuencas bajas del Mamoré y del Beni en los departamentos de Pando, La Paz y Beni.

La entrada del paiche a Bolivia es TU oportunidad de empezar a llevar una vida más sana consumiendo una de las carnes más saludables, llena de proteínas, Omega 3 y 6, vitaminas y minerales.

¡No desperdicies esta oportunidad y apuesta por tu salud y por los nuestros!

¿SABÍAS QUE?

100 gramos de carne de paiche cubre más del 50% de la ingesta diaria de proteínas recomendada por los especialistas.

HOY SE COME paiche!
CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



MARZO

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Yayo's
Riberalta

Yayo's Restaurant

+591 76886760



Dirección en Google maps





RECETA 1: BROCHETAS DE PESCADO

Tiempo: 30 minutos
Porciones: 4



INGREDIENTES

- 1 kilo de filete de paiche
- 3 pimentones (rojo, verde y/o amarillo)
- 2 cebollas grandes
- 50 gr. de tocino o panceta ahumada
- 8 palitos brocheteros
- Sal, pimienta y comino a gusto

PREPARACIÓN

Cortar el pescado y las verduras en cuadrados de 3 x 3 cm.

Armar las brochetas insertando de forma intercalada el pescado con verduras y tocino en un palito brochetero.

Para que las brochetas salgan más sabrosas, se puede picar dos dientes de ajo, tres ramitas de perejil bien fino, mezclar el ajo y perejil con sal y comino a gusto y pasar las brochetas armadas por esta preparación.

Llevar a la parrilla, plancha o al horno, hasta que estén suaves.

Tener el cuidado de rotar para que puedan cocer uniformes.

HOY
SE **COME**
paiche

CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA



Autores: Vicente Cuevas y Mujeres ARAPAIMA
Adaptación de receta por Julio Canedo
Fotografía: Marcelo Iturriaga
Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
				○ 1	2	3
4	5	6	7	8 ●	9	10
11	12	13	14	15	16 ●	17
18	19	20	21	22 ●	23	24
25	26	27	28	29	30	





RECETA 1: MAJAO DE PESCADO

Tiempo: 60 minutos
Porciones: 8



INGREDIENTES

- 1 ½ kilo de filete de paiche.
- 2 tazas de arroz de grano grueso.
- 1 cebolla grande.
- 1 zanahoria grande.
- 1 morron mediano.
- 3 dientes de ajo.
- 10 cucharas de aceite neutro.
(puede ser manteca de cerdo)
- 2 cucharas de achuete /urucu.
- 8 huevos.
- 4 platanos verdes.

PREPARACIÓN

En una olla colocar el aceite o manteca y semillas de achuete /urucú y calentar a fuego bajo hasta que se tiña el aceite (no debe calentar más de 70° C), reservar.

En una olla colocar un poco de aceite teñido y granear el arroz, reservar en un recipiente.

Rehogar con aceite teñido la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio, todos picados.

Agregar el pescado troceado en cubos de un centímetro.

Agrega el arroz, condimentar y verter cuatro tazas de agua caliente y bajar el fuego a mínimo, alrededor de 20 minutos.

Servir con huevo frito y plátano frito.

**HOY
SE COME
paiche!**

CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA



Autores: Julio Canedo
Fotografía: Marcelo Iturriaga
Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia





SI TE PREOCUPA TU SALUD Y QUIERES ALIMENTARTE BIEN.
¡apuesta por el paiche!
 AQUÍ TE DAMOS UNAS CUANTAS RAZONES:

EL PAICHE

- Te ayuda a perder peso
- Se digiere fácilmente
- No tiene espinas
- Se cocina de mil maneras
- Favorece el desarrollo intelectual
- Cuida de tu corazón
- Nutre los músculos
- Aumenta las defensas
- Te protege contra los virus

HOY SE COME paiche!

CAMPAÑA 2022 PARA
 PROMOVER EL CONSUMO DE
 PAICHE EN BOLIVIA



JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

La Molienda
 Riberalta

Restaurant La Molienda

+591 78283722



Dirección en
 Google maps





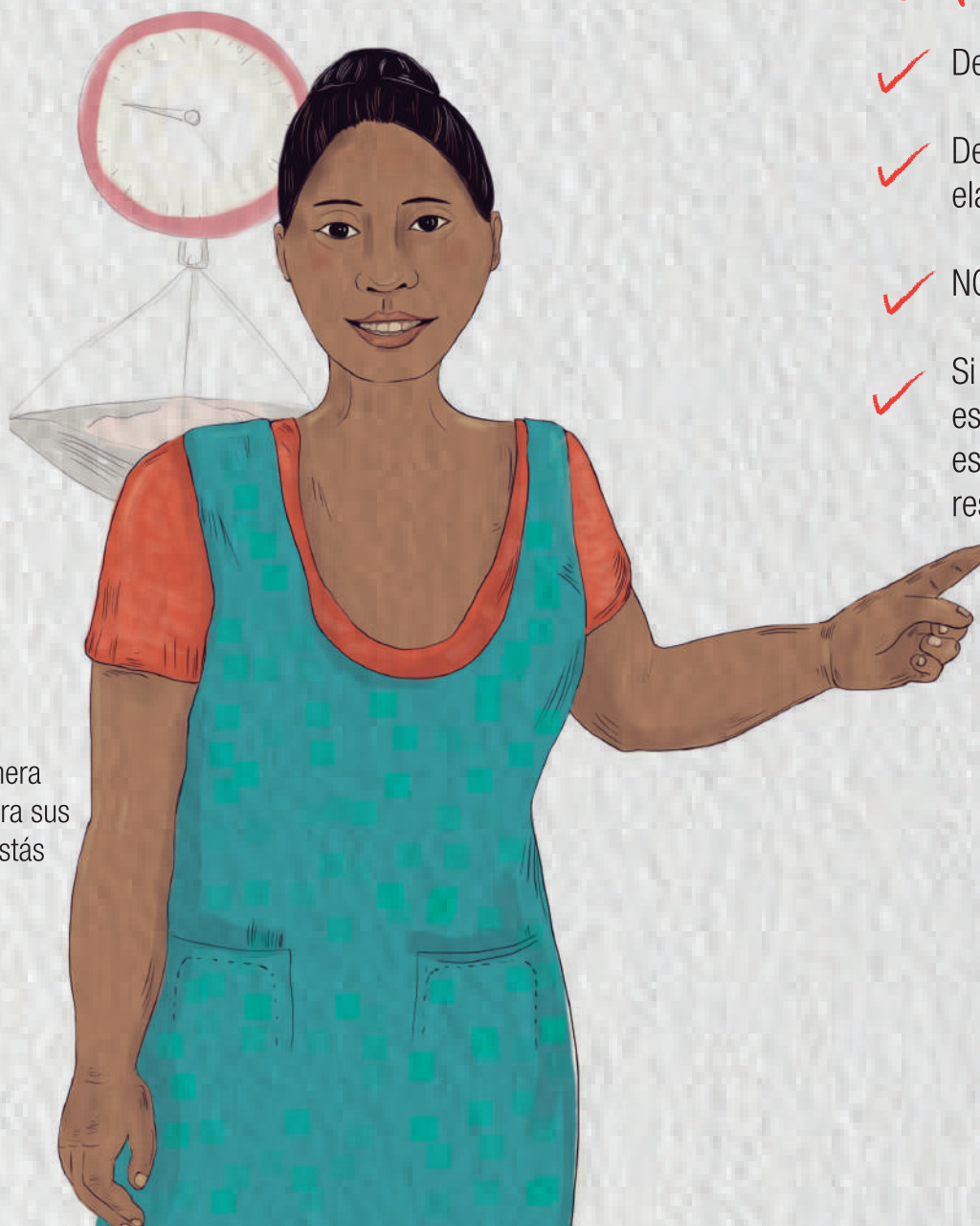
EL PAICHE

CONSEJOS PARA LA COMPRA Y MANIPULACIÓN DE SU CARNE

LO QUE SE DEBE SABER CUANDO SE COMPRA:

El filete fresco de paiche

- ✓ Debe tener un olor fresco y suave
- ✓ Debe tener una consistencia firme, elástica y brillante
- ✓ NO debe ser masoso ni baboso
- ✓ Si adquieres tu paiche con piel, esta piel debe tener un color vivo, estar limpia, brillante, tornasolada y resbaladiza.



¿SABÍAS QUE?

Tu compra al proveedor directo genera mayores beneficios económicos para sus familias y te da la certeza de que estás adquiriendo un producto fresco.

HOY SE COME paiche!
CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



JULIO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	☾ 7	8	9	10
11	12	13	☀ 14	15	16	17
18	19	20	☾ 21	22	23	24
25	26	27	28	☉ 29	30	31

Restaurante "Sandrita"
Riberalta

+591 73994325

Paseo Turístico La Costanera



Dirección en Google maps

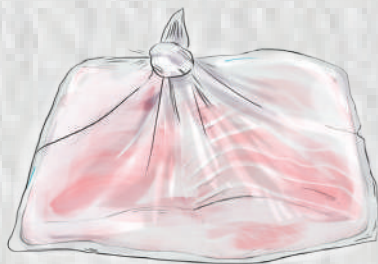




EL PAICHE

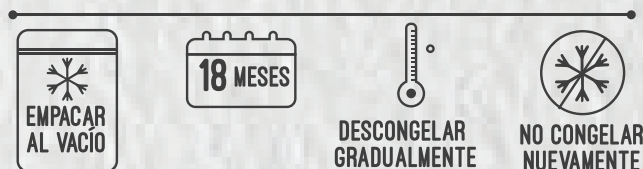
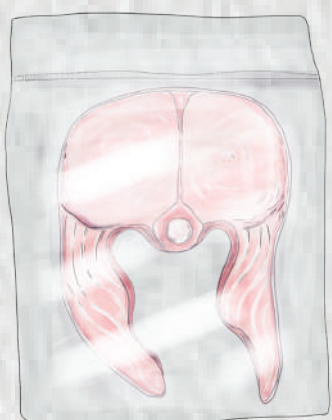
CONSEJOS PARA LA COMPRA Y MANIPULACIÓN DE SU CARNE LA CADENA DE FRIO: REFRIGERACIÓN Y CONGELAMIENTO

CONSEJOS PARA UNA CORRECTA REFRIGERACIÓN:



- Limpiar y secar muy bien antes de refrigerar.
- Guardar en recipientes cerrados herméticamente o envolverlo en plástico o papel film.
- Colocar en la parte más fría del refrigerador, a una temperatura de entre 2 y 4°C.
- Mantener en el refrigerador máximo 3 días.

CONSEJOS PARA UN CORRECTO CONGELAMIENTO Y DESCONGELAMIENTO:



- Cortar y congelar en pequeñas porciones envueltas en plástico o papel film
- Empacar al vacío es la mejor opción para que dure 3 veces más y hasta 18 meses.
- Descongelar gradualmente colocándolo en la parte inferior del refrigerador durante la noche. NO pasar directamente del congelador al chorro de agua.
- Una vez descongelados los filetes, NO congelar nuevamente.

HOY SE COME paiche!
CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Pescadería "S y S"
Riberalta

+591 73997351

Av. Ejercito Nacional
Esq. Placido Molina



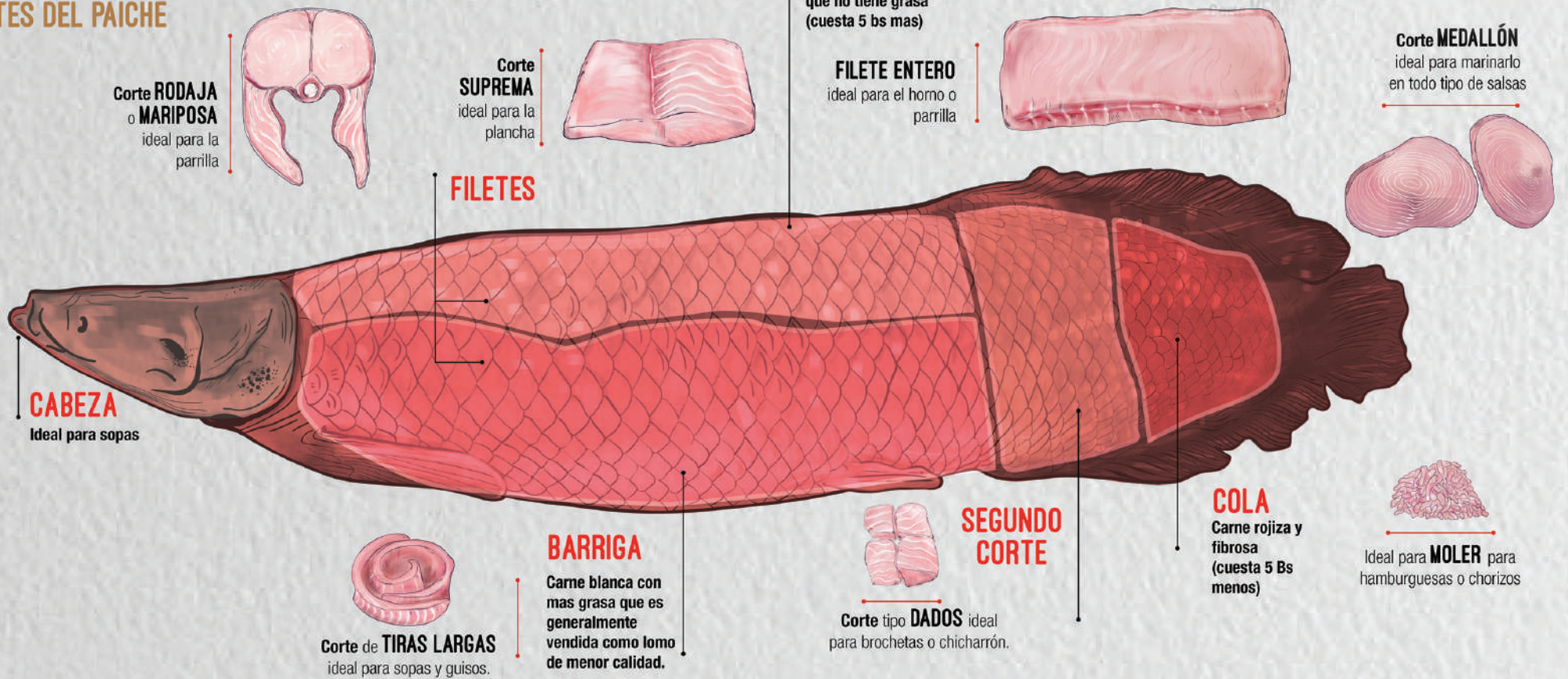
Dirección en
Google maps





CONSEJOS PARA LA COMPRA Y
MANIPULACIÓN DE LA CARNE DE PAICHE

TIPOS DE CARNE Y
CORTES DEL PAICHE



HOY
SE **COME**
paiche!

CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA

SEPTIEMBRE

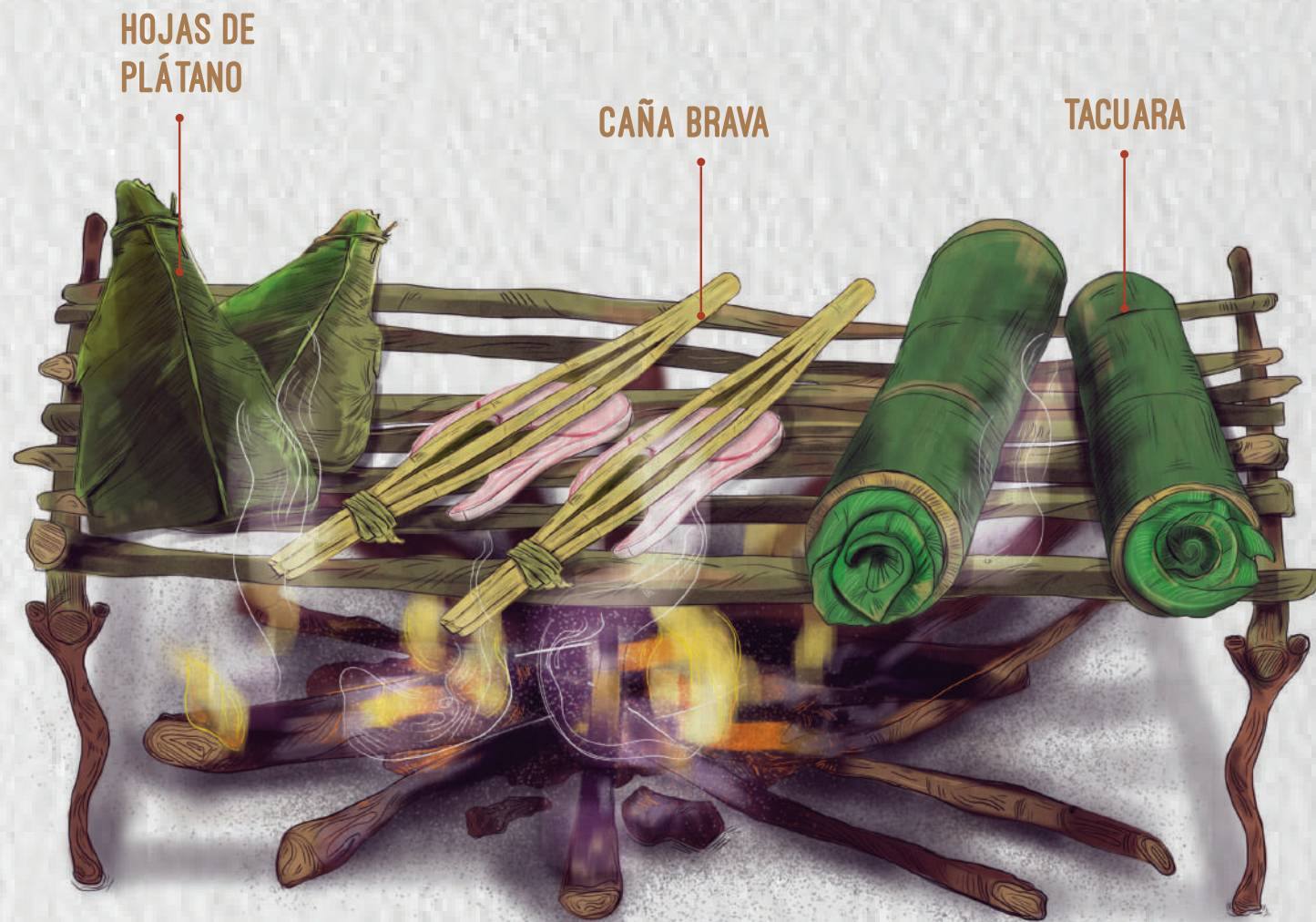
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		





Iniciemos juntos LA TRADICION DE COMER PAICHE!

La **COMIDA TRADICIONAL** se transmite de generación en generación, seamos la generación cero iniciando la tradición de comer paiche en nuestras casas y revaloricemos nuestra cultura gastronómica.



¿SABÍAS QUE?

Las plantas nativas son la base para la preparación de la comida tradicional en la Amazonia boliviana, aquí te mostramos 3 métodos ancestrales para cocinar paiche:

**HOY
SE COME
paiche!**

CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA



OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Mercado de pescado de Guayardmerin
Guayaramerín



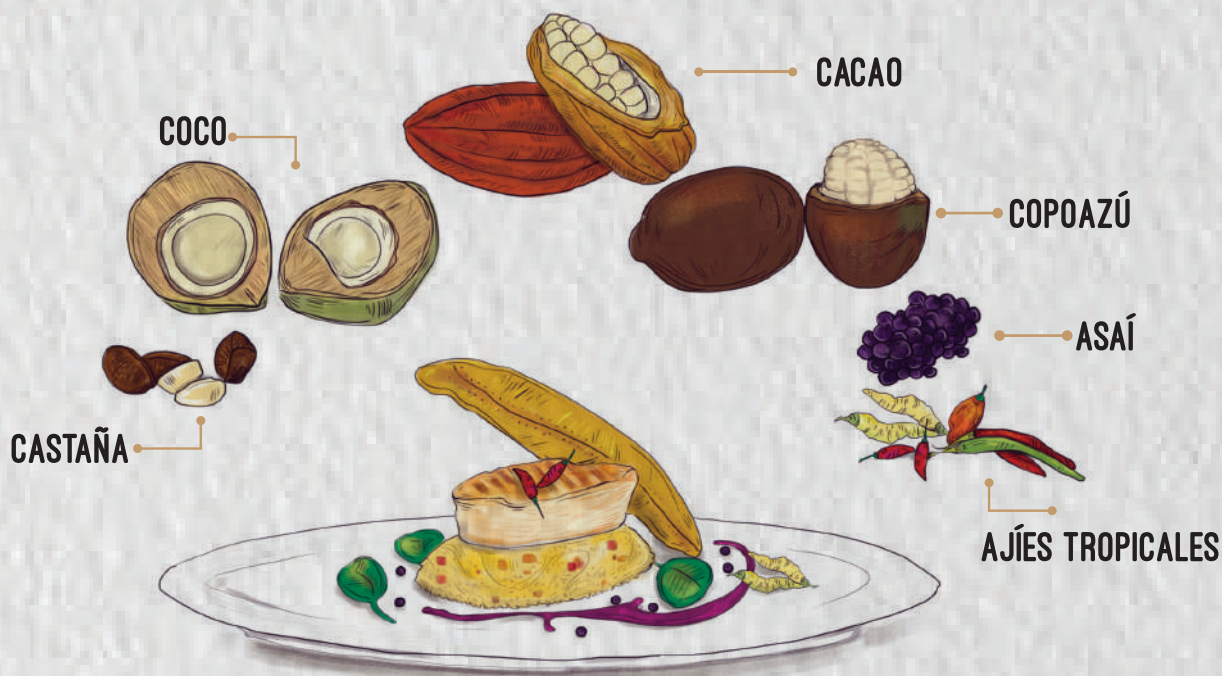
Dirección en
Google maps





DESCUBRE LAS MARAVILLAS DE LA COCINA FUSIÓN CON CARNE DE PAICHE Y APOYA A LOS RESTAURANTES LOCALES!

Su carne blanca y de sabor tenue **PERMITE FUSIONARLA** con sabores amazónicos como el:



El paiche es elaborado con ingredientes saludables y una fusión de sabores bolivianos

La versatilidad única de su carne permite **CONSUMIRLO EN DIVERSAS FORMAS**, desde:



HOY SE COME paiche!
CAMPAÑA 2022 PARA PROMOVER EL CONSUMO DE PAICHE EN BOLIVIA



NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Los Cocos
Guayaramerín

Restaurantes "Los Cocos y familia"

+591 76886073

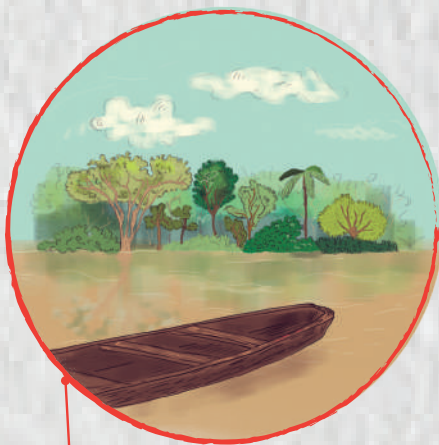


Dirección en Google maps





¿QUIERES PROMOCIONAR TU CIUDAD
COMO DESTINO GASTRONÓMICO?
Hazlo con el paiche!



El **TURISMO GASTRONÓMICO** es la nueva tendencia en viajes, y no hay mejor momento para unirse al movimiento. Únete a la revolución gastronómica y descubre las joyas culinarias ocultas de tu ciudad.

Atrévete a explorar platos de paiche con ingredientes locales.

¿BENEFICIOS?

- ¡Mayores ingresos económicos para todos!
- Mayor conocimiento local y más oportunidades de negocio.
- Una identidad cultural más sólida

HOY
SE **COME**
paiche!

CAMPAÑA 2022 PARA
PROMOVER EL CONSUMO DE
PAICHE EN BOLIVIA



DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			☾ 1	2	3	4
5	6	7	☀ 8	9	10	11
12	13	14	15 ☾	16	17	18
19	20	21	22 ☀	23	24	25
26	27	28	29 ☾	30	31	

Restaurante Esperanza
Cachuela Esperanza



Dirección en
Google maps



AQUÍ SE SIRVE paiche!

*¡Consumiendo paiche ayudamos
a mantener el equilibrio natural
de nuestros ecosistemas y
también de nuestra salud!*

