



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“ANÁLISIS DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO TRADICIONAL DE LA CIUDAD DE ESMERALDAS”.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciado en Gastronomía

Profesora Guía
MSc. Jenny Osejo

Autora
María Isabel Vivero Bass

Año
2017

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Mcs. Jenny Osejo
C.I.: 1715612238

DECLARACIÓN DE LOS PROFESORES CORRECTORES

Declaramos haber revisado este trabajo, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.

Msc. Carolina Pérez
C.I.:1718653585

Chef Estefanía Monge
C.I.:1713722336

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

María Isabel Vivero Bass

C.I.: 080267345-9

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quiero agradecer a Dios por no haberme dejado sola ni en mis peores momentos y sentir su presencia cada día. También deseo agradecer a mis padres por ser mi soporte, mi guía y sobre todo por enseñarme con su ejemplo que todo sacrificio tiene una recompensa. A Karen y Adriana, por no solo cumplir el rol de hermanas sino ser mis consejeras y mis amigas. Y a mí tutora Jenny Osejo por guiarme en mi lucha por obtener mi título universitario.

María Isabel Vivero Bass

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis padres que día a día me apoyaron y nunca me dejaron caer y a mis hermanas por sus infinitos consejos.

María Isabel Vivero Bass

RESUMEN

La ciudad de Esmeraldas se encuentra dentro de la provincia que lleva el mismo nombre, debido a su ubicación geográfica, esta provincia cuenta con una variedad de recursos marítimos y una diversidad de flora y fauna. (Pezzi, Chavez, & Minda, 1996), que combinada con sus técnicas ancestrales y los utensillios locales crean una gastronomía única y variada. Basándose en la historia de esta provincia, se puede decir que hubo tres asentamientos de africanos en esta localidad en diferentes momentos históricos. Antes que la “Tierra Verde” sea poblada por una nueva etnia, ésta ya era habitada únicamente por indígenas; sin embargo, éstos fueron avasallados por los africanos de tal manera que los negros lograron posesionarse bien en estas tierras (Cabello, 2001).

Por otro lado, la gastronomía esmeraldeña en general posee una gran riqueza cultural que desafortunadamente a causa de la globalización, la deforestación y la falta de interés por parte de los pobladores y los gobiernos en general, se ha visto afectada en cuanto a su continuidad debido a la extinción de algunas especies de flora y fauna propias del lugar, causando una pérdida de tradiciones, platos y bebidas esmeraldeñas. De igual manera, existen ingredientes de algunas preparaciones que han sido modificados haciendo que el producto final tenga un sabor diferente al original.

Como resultado final se realizó un recetario, el cual contiene las recetas ancestrales de la ciudad y la forma tradicional de prepararlas. Mediante este recetario se puede fortalecer el patrimonio cultural gastronómico de la localidad para asegurar que las siguientes generaciones puedan gozar de una identidad propia y constituirla como un estandarte de la ciudad.

ABSTRACT

The city of Esmeraldas is located within the province that has the same name, due to its geographical location; this province has a variety of marine resources and a diversity of flora and fauna. (Pezzi, Chavez, & Minda, 1996), who with their ancestral techniques and local utensils create a unique and varied gastronomy. Based on the history of this province, it can be said that there were three settlements of Africans in this locality in different historical moments. Before the "Green Earth" was populated by a new ethnic group, it was already inhabited by the natives; However, the latter were enslaved by the Africans in such a way that the blacks managed to get well in these lands (Cabello, 2001).

On the other hand, the emerald gastronomy in general has a great cultural wealth that unfortunately a cause of the globalization, the lack of interest on the part of the settlers and the governments in general and by the deforestation, has been affected in its continuity Due to the extinction of some species of flora and fauna of the place, causing a loss of traditions, dishes and drinks emeralds. Similarly, there are ingredients of some preparations that have been modified so that the product has a different taste to the original.

As a final result a recipe was made, which contains the ancestral recipes of the city and the traditional form of the preparations. Through this recipe can strengthen the cultural heritage of the locality to ensure that the following generations enjoy their identity and constitute it as a banner of the city.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Objetivos.....	1
Objetivo general:.....	1
Objetivos específicos:	1
1. CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
1.1. Provincia de Esmeraldas: Datos geográficos.....	7
1.1.1. Reseña histórica.	8
1.2. La diversidad de la provincia verde: flora y fauna	9
1.2.1. Reserva Ecológica Manglares Cayapas – Mataje.....	9
1.2.2. Refugio de Vida Silvestre Manglares Estuario del Río Muisne	11
1.3. Productos de la gastronomía esmeraldeña.	11
1.3.1. Plátano.....	12
1.3.2. Coco	12
1.3.3. Maíz.....	13
1.3.4. Chillangua, chirarán y oreganón	13
1.3.5. Pescados	13
1.3.6. Crustáceos.....	13
1.3.7. Moluscos.....	14
1.3.7.1. Concha prieta	14
1.4. Datos informativos acerca de las plantaciones y pesca en Esmeraldas.	15
1.4.1. Plátano.....	15
1.4.2. Coco.	16
1.4.3. Maíz.	16
1.4.4. Pesca.....	17
1.4.5. Concha prieta	17
1.5. Técnicas antiguas para la conservación de los alimentos.	18
1.5.1. Asoleo.....	18

1.5.3. Salado – ahumado.....	18
1.5.4. Tostado – molido	19
1.5.5. Ahumado	19
1.5.6. Secado.....	19
1.6. Utensilios tradicionales más utilizados en la gastronomía esmeraldeña.....	19
1.6.1. Piedras.....	20
1.6.2. Vasija de arcilla.....	20
1.6.3. Paila de cobre	20
1.6.4. Batea de madera	20
1.7. Importancia de la gastronomía para los pueblos.....	20
2. CAPITULO II. ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE ALGUNAS DE LAS RECETAS MÁS ANTIGUAS Y LAS RECETAS QUE SE PREPARAN EN LA ACTUALIDAD.	22
2.1. Pérdida de ciertas bebidas y tradiciones culinarias.....	22
2.1.2. Preparaciones extinguidas.....	22
2.1.2.1. Palmicha.....	22
2.1.2.2. Chontilla.....	23
2.1.2.3. Chapil	24
2.1.2. Preparaciones en proceso de extinción	25
2.1.2.1. Preparaciones a base de maíz: majaja, Casabe y champú.....	25
2.1.3. Tradiciones culinarias perdidas	27
2.2. Variaciones en ciertas preparaciones.	28
2.2.1. Las cocadas.....	28
2.2.2. El tapao.....	29
3. CAPÍTULO III. RECETARIO DE PLATOS ANCESTRALES ESMERALDEÑOS.....	30
3.1. Platos de sal.....	30
3.2. Platos de dulce	40

3.3. Bebidas y potajes.....	46
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	55
REFERENCIAS	56
ANEXOS	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa del Ecuador	7
Figura 2. Mapa de Esmeraldas	8
Figura 3. Champú, bebida a base de maíz	26
Figura 4. Vendedor de champú	27
Figura 5. Señor realizando tapao de manera tradicional	29
Figura 6. Tapao de gallina	31
Figura 7. Tapao de pescado fresco	32
Figura 8. Tapao de pescado seco	33
Figura 9. Encocao de guanta	34
Figura 10. Encocao de pescado y camarón	35
Figura 11. Encocao de cangrejo azul	36
Figura 12. Pusandao	37
Figura 13. Arroz entreverado	38
Figura 14. Arroz con coco	39
Figura 15. Bala barbona	40
Figura 16. Mazamorra de arroz	41
Figura 17. Coquito	42
Figura 18. Cocada negra	43
Figura 19. Cocada blanca	44
Figura 20. Cabello de ángel	45
Figura 21. Casabe	46
Figura 22. Agua zurumba	47
Figura 23. Chucula	48
Figura 24. Masato	49
Figura 25. Chapil	50
Figura 26. Palmicha	51
Figura 27. Chontilla	52
Figura 28. Champú	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Metodología de investigación	2
Tabla 2. Distribución de la producción nacional de plátano por provincia	15
Tabla 3. Productividad cocotera en Esmeraldas	16
Tabla 4. Productividad de maíz en Esmeraldas	16
Tabla 5. Receta de tapao de carne de monte	31
Tabla 6. Receta de tapao de pescado fresco	32
Tabla 7. Receta de tapao de pescado seco	33
Tabla 8. Receta encocao de carne ahumada.....	34
Tabla 9. Receta de encocao de mariscos	35
Tabla 10. Receta de encocao de crustáceos	36
Tabla 11. Receta de pusandao	37
Tabla 12. Receta de arroz entreverado.....	38
Tabla 13. Receta de arroz con coco.....	39
Tabla 14. Receta de bala barbona	40
Tabla 15. Receta de mazamorra de arroz.....	41
Tabla 16. Receta de coquito.....	42
Tabla 17. Receta de cocada negra	43
Tabla 18. Receta cocada blanca	44
Tabla 19. Receta de cabello de ángel	45
Tabla 20. Receta de casabe.....	46
Tabla 21. Receta de agua zurumba	47
Tabla 22. Receta de chucula.....	48
Tabla 23. Receta de masato	49
Tabla 24. Receta de chapil.....	50
Tabla 25. Receta de palmicha.....	51
Tabla 26. Receta de chontilla	52
Tabla 27. Receta de champú	53

INTRODUCCIÓN

Objetivos

Objetivo general:

Desarrollar un recetario con las recetas ancestrales de la localidad para fortalecer el patrimonio cultural gastronómico de la ciudad de Esmeraldas.

Objetivos específicos:

- Sistematizar teóricamente el patrimonio cultural gastronómico de la ciudad de Esmeraldas, en fuentes de alto rigor académico.
- Desarrollar un análisis comparativo entre algunas de las recetas más antiguas y las recetas que se preparan en la actualidad.
- Recopilar las recetas ancestrales y modos de preparación más antiguas de la ciudad de Esmeraldas.

Tabla 1. *Metodología de investigación*

Etapa	Métodos	Técnicas	Resultados
Sistematizar teóricamente el patrimonio cultural gastronómico de la ciudad de Esmeraldas, en fuentes de alto rigor académico.	- analítico sintético	Revisión bibliográfica.	Bases teóricas que fundamenten el presente trabajo de investigación.
Desarrollar un análisis comparativo entre alguna de las recetas más antiguas y las recetas que se preparan en la actualidad.	- descriptivo.	Fichas de resumen. Entrevistas a expertos.	Análisis que permita la comparación entre recetas y modos de preparaciones antiguas y actuales.
Recopilar las recetas ancestrales y modos de preparación más antiguas de la ciudad de Esmeraldas.	- Sintético	Fichas de revisión.	Recetario gastronómico.

- **Análisis de resultados.**

Para sistematizar teóricamente el patrimonio cultural gastronómico de la ciudad de Esmeraldas se utilizará el método analítico sintético el cual estudia los hechos, partiendo de la descomposición del tema y así analizar cada una de sus partes, posteriormente se integra cada parte para estudiarla de manera integral (Bernal, 2010), aplicando la técnica de revisión bibliográfica de fuentes de alto rigor académico como libros, revistas y artículos de periódicos que aportaran con las bases teóricas que fundamentes en tema a investigar.

Para realizar el levantamiento de las recetas más antiguas de la ciudad y sus variaciones en la actualidad, se usará el método analítico sintético, que permite partir de los conocimientos generales de la localidad, hasta llegar a la particularidad de la tradición gastronómica de la ciudad, buscando recolectar las recetas más antiguas y sus variaciones en la actualidad. Para el desarrollo de esta etapa se utilizará la técnica de entrevistas a expertos identificando como tales a: Edgar Quiñones, periodista esmeraldeño; Katia Uvidia, licenciada en comunicación social; Sixta Bonilla, cocinera esmeraldeña y Pablo Minda, antropólogo.

El periodista esmeraldeño Edgar Quiñones lleva ejerciendo esta profesión hace 42 años, además ha sido homenajeado por la sociedad esmeraldeña en mayo del 2016 por su labor como informante y escritor. Actualmente es el presidente de la Federación Nacional de periodistas del Ecuador. Mediante la entrevista se conocerá en qué ha cambiado la sociedad esmeraldeña en los últimos años, con qué problemas sociales o económicos se ha tenido que enfrentar la comida esmeraldeña y cómo los medios de comunicación han ayudado para el reconocimiento de la misma.

De igual manera se entrevistará a la licenciada en comunicación social Katia Uvidia, quien trabajó durante 14 años en el Municipio de Esmeraldas como Directora de Cultura. Con esta entrevista se obtendrán datos relacionados al arribo de los negros africanos a las actuales tierras esmeraldeñas.

La tercera entrevista se dirigirá a Sixta Bonilla cocinera afro-esmeraldeña proveniente de la ciudad de San Lorenzo, propietaria del restaurante “La Sazón de la tía Sixta” con platos típicos esmeraldeños quien los ha preparado durante 16 años. Esta entrevista servirá para conocer como alguno de los platos esmeraldeños son preparados de manera tradicional.

Por último, se entrevistará a Pablo Minda, antropólogo y escritor de varios libros referentes a la cultura afro del Ecuador. Mediante esta entrevista se obtendrán datos acerca de la historia gastronómica de Esmeraldas.

Una vez que se haya conocido las recetas más antiguas y sus variaciones se procederá a desarrollar un análisis comparativo entre estas dos. En esta etapa se aplicará el método descriptivo el mismo que consiste en caracterizar un hecho o situación específica indicando sus detalles o variaciones (Bernal, 2010). Además, se podrá analizar las diferencias que existen entre el modo de preparación de varios platos esmeraldeños en el pasado y el modo de preparación en la actualidad.

Por último, se diseñará un recetario que contenga las recetas más antiguas de la ciudad de Esmeraldas y el modo de preparación de cada una. Para esta fase se empleará el método sintético, que consiste en la integración de los elementos dispersos de un tema de estudio para estudiarlos en su totalidad. (Bernal, 2010)

- **Impactos.**
- **Social**

Este tema de investigación busca tener un impacto en la sociedad esmeraldeña con el objetivo que la identidad, tradición, gastronomía y cultura de la ciudad se conserven. Este impacto se alinea al objetivo número cinco del Plan Nacional del Buen Vivir ya que menciona la importancia de fortalecer la identidad plurinacional e intercultural mediante la preservación y revitalización del

patrimonio ecuatoriano (SENPLADES, 2013). Este objetivo también señala la importancia que tiene proteger el patrimonio intangible del Ecuador tales como las tradiciones, la música y la cocina con la finalidad de conservar la identidad de los pueblos.

- **Ambiental**

El objetivo número siete del Plan Nacional del Buen Vivir hace referencia a la naturaleza como el soporte de vida de los seres humano debido a que ésta provee recursos para la alimentación del hombre (SENPLADES, 2013). Por esto es de suma importancia la conservación y buen cuidado del medio ambiente ya que sin él el ser humano no tendría los recursos alimenticios para subsistir. Por lo tanto, es conveniente que la sociedad en general y sobre todo debido a la investigación, la sociedad esmeraldeña, tome conciencia y se una para conservar la flora y fauna de la ciudad.

- **Económico**

Según la OMT (Organización Mundial del Turismo), el turismo se ha convertido en uno de los principales factores del comercio internacional, y así mismo representa una de las principales fuentes de ingresos de numerosos países en desarrollo (World Tourism Organization, 2016.). Mediante esta investigación también se busca aportar a la activación de la matriz productiva local de tal manera que la ciudad de Esmeraldas se pueda convertir en un destino gastronómico y a su vez esto incentive el crecimiento turístico de la ciudad, el mismo que traería ingresos económicos para la localidad y para sus habitantes.

- **Novedad**

Hoy en día la gastronomía de los pueblos es un atrayente que ayuda a incrementar el turismo para los países, por lo cual la promoción adecuada de la gastronomía esmeraldeña sería una gran oportunidad para que se convierta en

un polo de atracción turística. Sin embargo, a través de su patrimonio gastronómico no solo se puede edificar un futuro económico para la ciudad, también se puede fomentar la difusión del patrimonio cultural gastronómico de la localidad, manteniendo las raíces ancestrales del lugar, dando identidad y sobre todo dignidad a los pobladores.

1. CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Provincia de Esmeraldas: Datos geográficos.

Como la ilustración número uno lo demuestra, la provincia verde está ubicada en el extremo nor-occidental del Ecuador y la bordea el Océano Pacífico. En el segundo gráfico se puede ver que Esmeraldas limita al norte con Colombia, al sur con Pichincha, Santo Domingo y Manabí, al oeste con el océano Pacífico, y al este con Imbabura y Carchi. Su capital lleva el mismo nombre, Esmeraldas, y está conformada por siete cantones los cuales son: Atacames, Eloy Alfaro, Esmeraldas (capital), Muisne, Quinindé, San Lorenzo y Río Verde.

Según datos obtenidos de la enciclopedia del Ecuador, esta provincia tiene una extensión de 15.906 km². La costa está llena de cabos y bahías que favorecen el turismo y permite la navegación marítima y la pesca.



Figura 1. Mapa del Ecuador
Tomado de: Mapas Ecuador, s.f.



Figura 2. Mapa de Esmeraldas

Tomado de: Mapas Ecuador, s.f.

La ciudad de Esmeraldas cuenta con una población de 534 092 mil habitantes según los datos del censo 2010 (INEC, 2010). Esta ciudad goza de un clima tropical, subtropical húmedo y subtropical muy húmedo; y su temperatura varía entre los 26°C y los 36°C.

Esmeraldas tiene zonas planas, bajas y con pocas elevaciones que no llegan a los 800 m.s.n.m, sin embargo, posee numerosos ríos que ayudan a la fertilidad y riqueza de sus tierras tales como: el río Santiago, Esmeraldas, Cayapa, Blanco, Guayllabamba, etc.

1.1.1. Reseña histórica.

Antes que llegaran los negros de África, Esmeraldas ya estaba poblada por indígenas llamados “cayapas”. Sin embargo, a partir de la llegada de los africanos, los oriundos perdieron poco a poco el dominio de estas tierras ya que los nuevos habitantes los “avasallaron” de tal manera que prevaleció la cultura negra. (Cabello, 2001)

Si bien es cierto los negros perdieron parte de su cultura ya que su idioma natal fue eliminado y sustituido por el español, en el transcurso de los años lucharon

por preservar su cultura culinaria, musical y dancística. La población negra se apropió tanto en el territorio esmeraldeño a tal manera que su cultura ha sido conservada hasta el día de hoy, transformándose en la cultura esmeraldeña.

Los negros que llegaron a costas esmeraldeñas fueron secuestrados de su natal África y luego comprados en las colonias españolas de América en calidad de esclavos, por lo cual no se puede decir que aquellos esclavos trajeron productos propios de África, pero si se puede asumir que gracias a sus memorias adaptaron sabores similares a los de su tierra a sus técnicas de cocción lo que permitió prolongar sus costumbres culinarias.

1.2. La diversidad de la provincia verde: flora y fauna

Esmeraldas es conocida como “La Provincia Verde” debido a su diversidad de flora y fauna. Así lo confirma Misael Acosta Solís, quien en los años cuarenta y cincuenta estudió muy minuciosamente los manglares desde Mataje a San Lorenzo, Limones y La Tola.

En su publicación “Manglares del Ecuador” de 1959 habla acerca de las buenas condiciones de los manglares al norte de Esmeraldas, diciendo: *“En ningún otro lugar del mundo existen manglares tan corpulentos como en el Pailón (entre La Tola y Tumaco).”* (Guevara & Granda, 2009).

1.2.1. Reserva Ecológica Manglares Cayapas – Mataje

Se encuentra situada al norte de la provincia de Esmeraldas entre La Tola, Borbón y el río Mataje y limita con la frontera colombiana. Luego de que lo asignaran como reserva ecológica en 1995, el programa “Living Waters” de WWF International y Fundación Natura apoyó al Estado ecuatoriano el 12 de junio del 2003 para reconocerlo como el sitio Ramsar número 11. (The Ramsar Convention on Wetlands, s.f.). La “Convención de Ramsar” es un tratado intergubernamental en el que se dictan ciertos compromisos establecidos hacia

los países que logran obtener un sitio Ramsar, con la finalidad de mantener las características ecológicas de sus humedales y de igual manera planificar un uso sostenible de los mismos (The Ramsar Convention on Wetlands, s.f.).

La REMACAM se localiza en la región ecológica Chocó-Darién, un lugar biodiverso destacado por tener una alta diversidad biológica a nivel mundial y único en sus especies, por esta razón se ha determinado como un lugar de máxima importancia dentro de la conservación global de especies. La inclusión de esta zona en el Patrimonio Nacional de Áreas Protegidas como Reserva Ecológica, se demostró por los rasgos naturales, paisajísticos, arqueológicos, recursos culturales y el significativo ecosistema del manglar desde diferentes tipos de vistas ecológicas. (Guevara & Granda, 2009).

Esta reserva protege dos cuencas hidrográficas del noroccidente del país, una es la del río Mataje y la otra es la cuenca hidrográfica del río Cayapas. Algo que llama la atención de esta zona es la presencia de aguas cálidas durante todo el año que oscilan entre los 26 °C y 29 °C, lo que causa una gran estabilidad climática.

Por otro lado, debido a la gran cantidad y variedad de nutrientes que los manglares reciben, se los considera como uno de los ecosistemas más productivos del mundo. También hay otra clase vegetación asociada al manglar, como el nato, un helecho conocido como ranconchal y las bromelias (Guevara & Granda, 2009).

Los grandes laberintos de raíces aéreas pertenecen en su mayoría al mangle rojo; entre ellas se acumulan sedimentos y se forma el fango que sirve de hábitat a moluscos y crustáceos como la concha prieta, el ostión, la almeja, el piacuil y varias especies de cangrejos. Las aguas del manglar, ricas en nutrientes, ofrecen refugio a varias especies de peces, especialmente juveniles. Entre los más conocidos y apreciados encontramos rayas, sierras, bacalaos, corvinas, lisas, pargos y róbalos.

Uno de los grupos más abundantes y fáciles de observar es el de las aves marinas: pelícanos, fragatas, cormoranes, garzas y martines pescadores, entre muchas otras

Aunque son difíciles de encontrar, también existe varias especies de mamíferos como: el osito lavador o cangrejero, el armadillo de nueve bandas, el tigrillo, el perezoso, la nutria, la guatusa, el oso hormiguero e inclusive el venado de cola blanca y las tatabras o saínos. (Ministerio del Ambiente, 2015).

Esta reserva cuenta con muchas especies de flora y fauna que permiten que la ciudad de Esmeraldas cuente con una gran variedad de moluscos y peces para su consumo y para su comercio.

1.2.2. Refugio de Vida Silvestre Manglares Estuario del Río Muisne

Este refugio tiene una extensión de 3.173 hectáreas y corresponde al Patrimonio de áreas protegidas desde el 2003. Esta localizado al suroccidente de la provincia de Esmeraldas y el norte de la provincia de Manabí. Los ríos Muisne y Cojimíes, los principales cauces de la reserva, son alimentados por varios esteros concediendo el sistema hidrológico Bunche – Cojimíes.

En este manglar hay una gran reproducción de varias especies marinas y una gran diversidad de moluscos y crustáceos. Entre los peces que habitan en este estuario está el róbalo, la lisa y el pargo, así como especies oceánicas grandes entre las que destaca el dorado y especies que prefieren los fondos rocosos como la corvina de roca. Este lugar es importante tanto para la fauna como para los pobladores locales quienes han sido recolectores de mariscos y pescadores desde épocas antiguas. (Ministerio del Ambiente, 2015)

1.3. Productos de la gastronomía esmeraldeña.

A continuación, se detalla los alimentos más utilizados en la gastronomía de la ciudad:

1.3.1. Plátano

Según el Padre Juan de Velasco, el plátano es una planta oriunda del sudeste asiático y fue introducida en nuestro territorio con la llegada de españoles. El plátano es un alimento cotidiano de la mayoría de las familias ecuatorianas y sobretodo esmeraldeñas ya que se lo usa en varios platos.

Alrededor de la costa ecuatoriana y de la Amazonía existen varias bananeras debido a que esta planta se cultiva en lugares cálidos. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013)

1.3.2. Coco

El nombre científico para el árbol del coco es *cocos nucifera*. Antiguamente se lo llamaba “cara de mono” por la forma del árbol y de sus frutos. La leche de coco es rica en nutrientes y es rico en aceites y fibra. En Esmeraldas, la leche de coco es clasificada como: la primera leche y la segunda leche (Albán, 2013).

- Modo de preparación de la primera leche:

Rallar un coco entero y licuar con $\frac{1}{2}$ taza de agua. Luego cernir y se reservar. Reservar el bagazo de coco que sobró al momento de cernirlo.

- Modo de preparación de la segunda leche:

Licua el bagazo del coco que sobró en la realización de la primera leche con 1 taza de agua. Cernir y reservar hasta el momento de su uso.

El consumo de la leche de coco es muy importante para los pueblos afro de Ecuador, así como también el sabor que le da a varios platos emblemáticos del país como el encocao, el bombón y las cocadas (Albán, 2013).

1.3.3. Maíz

El maíz es uno de los alimentos más antiguos y ha tenido una gran importancia para las culturas antiguas de nuestro país formando parte de nuestra dieta hace más de 5.000 años. Su capacidad de adaptación a diferentes ambientes ha hecho que se dé su consumo en regiones de la costa y de la sierra. Según varios arqueólogos se cree que su origen es ecuatoriano. En Esmeraldas se la consume en manjares como champú, casabe, majaja, mazamorra y en bebidas como el casabe. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013.).

1.3.4. Chillangua, chirarán y oreganón

Son hierbas aromáticas que con la cual se condimenta carnes de campo, carnes blancas y mariscos.

En Esmeraldas, estas hierbas son utilizadas en la mayoría de sus platos de sal y aportan buen sabor y aroma a las mismas.

1.3.5. Pescados

En la Reserva Ecológica Manglares Cayapas-Mataje se encuentran varios tipos de pescados como corvina, sierra, carita, pejesapo, lisa, pargo, anchoas y chame. En la localidad de Santa Rosa (REMACAM) se registran pescados como el bagre, corvina, lenguado, canchimala, guajalo, lisa, sierra, colorado, pargo, cajero y curruco. A su vez, en el Refugio de Vida Silvestre Manglares Estuario del Río Muisne se pesca el chame, guajalo, jurel, lenguado, pez volador picudo, voladora paloma, chavela café, choca pintadita, atún de aleta amarilla, bacalao, sierra, dorado y lisa churreta (Guevara & Granda, 2009).

1.3.6. Crustáceos

En el Refugio de Vida Silvestre Manglares Estuario del Río Muisne se capturan crustáceos como el cangrejo azul, cangrejo rojo, cangrejillo de mangle,

cangrejo araña, cangrejo violinista, jaiba, camarón, langosta, langostino y bellota de mar. En la RAMACAM se pesca el cangrejo de playa, camarón, langostino, langosta, cangrejo tasquero, cangrejo violinista, cangrejo ermitaño, bellotas de mar, cangrejo azul, cangrejo azul, cangrejo rojo y la michilla. (Guevara & Granda, 2009)

1.3.7. Moluscos

Moluscos como la concha hembra, concha macho, almeja, chiripianguua, piacuil, bulgado son pescados en la REMACAM mientras que en el Refugio de Vida Silvestre Manglares Estuario del Río Muisne se atrapa la concha hembra, macho, sangara, almeja, chorgón, meona, bulgado, mejillón, piacuil, almeja corroñosa y almeja de pajonal (Guevara & Granda, 2009).

1.3.7.1. Concha prieta

Hay dos variedades de concha, la concha hembra o anadara tuberculosa y la concha macho o anadara similis.

La concha anadara tuberculosa se encuentra recubierta en la parte exterior por una especie de piel color café oscuro o negro llamada periostraco, la cual sirve de camuflaje para que ésta se proteja de los depredadores. En la parte del ápice de la concha llamado umbo, esta piel esta desgastada dejando ver el color blanco de la concha (Guevara & Granda, 2009).

Las conchas prietas se encuentran enterradas en el lodo de los manglares, desde la zona de raíces hasta unos 5 centímetros de profundidad, o máximo sobre fondos blandos, de 15 a 50 centímetros bajo la superficie, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, y permanecen prácticamente inactivas cuando la marea está baja y no hay agua suficiente en su entorno. (EL UNIVERSO, 2010)

En la provincia de Esmeraldas, la concha prieta sigue siendo capturada de forma artesanal, es decir, son extraídas manualmente por lo general por mujeres y niños de las localidades donde habitan estos bivalvos. (Instituto Nacional de Pesca, 2014.)

1.4. Datos informativos acerca de las plantaciones y pesca en Esmeraldas.

1.4.1. Plátano.

De acuerdo con el análisis sectorial que hizo el Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones, Esmeraldas ocupa el cuarto lugar en la producción de plátano en el Ecuador.

Tabla 2. *Distribución de la producción nacional de plátano por provincia*

Región/Provincia	Superficie (Has)		Producción TM
	Plantada	Cosechada	
Manabí	50,376	38,199	228,021
Guayas	10,820	7,850	51,421
Los Ríos	10,313	6,350	36,336
Esmeraldas	12,034	10,938	34,395
El Oro	1,130	771	4,002
Santa Elena	685	540	2,151
Región Costa	85,358	64,645	356,328

Nota. Has=Hectáreas; producción TM= producción toneladas métricas
Adaptado de: PRO ECUADOR, 2015

1.4.2. Coco.

En el siguiente cuadro se puede apreciar cuantas hectáreas son usadas para la producción del coco en Esmeraldas y su producción en toneladas métricas.

Tabla 3. *Productividad cocotera en Esmeraldas*

ESMERALDAS. PRINCIPALES CULTIVOS PERMANENTES. SUPERFICIE Y PRODUCCION			
Cultivo	SUPERFICIE (HA)	PRODUCCION TM	% PARTICIPACION SUPERFICIE
Cacao	48,085	13,715	30%
Palma africana	34,976	421,659	22%
Banano	23,354	46,868	15%
Plátano	20,323	23,032	13%
Café	12,814	418	8%
Cocotero	4,156	5,572	3%
Palmito	2,136	12,278	1%
Caña de azúcar otros usos	1,896		1%
Maracuyá	1,514	5,698	1%
Naranja	1,401	451	1%
Otros	9,071	5,318	6%

Nota: HA=Hectáreas; producción TM= producción toneladas métricas
Adaptada de: Ministerio Coordinador de Producción, Empleo y Competitividad, 2011

1.4.3. Maíz.

En el consiguiente cuadro se muestra la producción del maíz en Esmeraldas.

Tabla 4. *Productividad de maíz en Esmeraldas*

ESMERALDAS. PRINCIPALES CULTIVOS TRANSITORIOS. SUPERFICIE Y PRODUCCION			
Cultivo	SUPERFICIE (HA)	PRODUCCION TM	% PARTICIPACION SUPERFICIE
Maíz duro seco	3,739	2,869	44%
Arroz	2,887	2,874	34%
Yuca	990	559	12%
Maíz duro choclo	121	110	1%
Haba tierna	100	18	1%
Maní	95	25	1%
Tabaco	95	191	1%
Maíz suave seco	77	57	1%
Zapallo	76	20	1%
Fréjol tierno	53	5	1%
Otros	235	532	3%

Nota: HA=Hectáreas; producción TM= producción toneladas métricas
Adaptada de: Ministerio Coordinador de Producción, Empleo y Competitividad, 2011

1.4.4. Pesca.

La pesca cuenta con una producción de 32 mil toneladas métricas al año, con una valoración de 70 millones de dólares, con cerca de 6 mil embarcaciones. Los camarones contribuyen con 22 millones de dólares y cerca de 228 productores y 9,500 toneladas métricas al año. Además, existen 80 cooperativas de pesca artesanal, de las cuales menos de un tercio están en funcionamiento, mientras que existen siete empresas empacadoras con alrededor de 13 millones de dólares en ventas. A pesar de que la pesca artesanal tiene una capacidad operativa importante, se encuentra subutilizada en un 40%, lo que hace que sus costos sean más altos y que la competitividad disminuya (Ministerio Coordinador de Producción, Empleo y Competitividad, 2011).

1.4.5. Concha prieta

En el Ecuador, su repartimiento comienza en la REMACAM (Reserva Ecológica Manglares Cayapas Mataje) en la zona norte de Esmeraldas. Esta reserva cuenta con 44.847 hectáreas y se destaca por ser uno de los manglares con mayor extensión. De aquí se extrae el 59 % del total de unidades de conchas desembarcadas a nivel nacional. La otra zona en la que se distribuye esta concha es la zona sur de El Oro, constituida por el Archipiélago de Jambelí. (Instituto Nacional de Pesca., 2014).

Existen dos puertos de desembarque en la ciudad de Esmeraldas. El primer puerto se encuentra localizado en el cantón San Lorenzo, al norte de la provincia. Esta zona de desembarque cuenta con un aproximado de 250 áreas de extracción de conchas las cuales son repartidas en siete localidades correspondientes a la Reserva Ecológica Manglares Cayapas Mataje. Como se mencionó en el punto 1.3.7.1 existen dos variedades de concha prieta, es por esto que éstas se venden dependiendo su especie en este lugar. El ciento de concha prieta hembra está entre ocho a diez dólares mientras que el ciento de concha prieta macho tiene un valor de cinco a seis dólares. Por otro lado, la

segunda área de desembarque se encuentra ubicada en Muisne, donde la pesca es inferior al puerto de San Lorenzo. En Muisne, la comercialización de este bivalvo también se realiza basada por el número de unidades, sin embargo; en esta localidad se venden las dos especies juntas. Aquí el ciento de conchas cuesta de nueve a diez dólares (Instituto Nacional de Pesca, 2014.).

1.5. Técnicas antiguas para la conservación de los alimentos.

De acuerdo con el antropólogo Pablo Minda, en su investigación denominada “Gastronomía” detalla que desde épocas precolombinas en la Región Andina desarrollaron varios métodos para la preservación de los alimentos. Estos métodos aún se realizan tanto en la zona rural como en la zona urbana de Esmeraldas (Minda, s.f., p.141-147) y describe algunas de las técnicas más antiguas de conservación de alimentos:

1.5.1. Asoleo

Este modo de conservación se basa en dejar semillas, plantas y frutos a exposición del sol, lo que permite que el alimento se seque antes de su utilización.

El método “asoleo” es usado en carbohidratos como la yuca, el maíz y el plátano con la finalidad de elaborarlos como harinas.

1.5.2. Salado – asoleo

Esta técnica generalmente es usada para la conservación de carnes, pescados o mariscos y consiste en poner sal sobre las piezas por preservar para luego dejarlas por un par de días a la acción del sol.

1.5.3. Salado – ahumado

El modo salado – ahumado es utilizado especialmente en el pescado y las carnes de monte.

Para realizar esta técnica, se debe salar el trozo de carne o pescado, primeramente. Después de esto se lo coloca sobre una parrilla, a la que previamente se le hace una cama con tiras de tallos de plátano y se dejan ahumar los filetes de 20 a 30 minutos.

1.5.4. Tostado – molido

Tostar y moler un alimento era y aún sigue siendo la forma más frecuente de mantener un alimento, especialmente granos como: maíz, maní, fréjol, cacao y café.

Esta técnica consistía en poner los granos en una superficie muy caliente hasta lograr que el interior del grano se secase o en una paila en contacto con el fuego.

1.5.5. Ahumado

Para ahumar una carne se prendía el fogón y se colocaba la presa sobre una esterilla realizada con palitos de hoja de coco o leña, esta leña se la prendía y se volteaba la carne un par de veces.

Las presas ahumadas podían ser consumidas hasta el octavo día.

1.5.6. Secado

Primeramente, se escala la carne deseada y se la deja en una batea de un día para otro. Posterior a esto se la tiende en un cordel exponiéndola al sol. Se debe voltear la carne mientras dura el proceso de secado. Luego de tres o cuatro días la carne estará totalmente tiesa.

1.6. Utensilios tradicionales más utilizados en la gastronomía esmeraldeña.

Existen varios utensilios los cuales se emplean para la realización de algunos platos esmeraldeños (Valencia, s.f., p.50,57,60) tales como:

1.6.1. Piedras

Se usan dos piedras, una es una piedra pequeña o piedra de mano y una piedra grande o piedra madre, también son llamadas “piedras mole balas”. Éstas se usan para aplastar el verde para la preparación de las balas. En la piedra madre se pone el plátano y con la piedra de mano se lo maja.

1.6.2. Vasija de arcilla

Estas vasijas se utilizan para la fermentación de la chicha o el champú.

1.6.3. Paila de cobre

Generalmente se la usa la paila para hacer las cocadas negras, blancas, coquito, o tostar granos.

1.6.4. Batea de madera

Este utensilio es usado para hacer balas, bolones de verde o para echar el casabe.

1.7. Importancia de la gastronomía para los pueblos.

Al comienzo los primeros hombres de la prehistoria adaptaron su menú con los alimentos que contaban a la mano, sin embargo; no fue hasta cuando dejaron de ser nómadas que comenzaron a crear costumbres gastronómicas, al pensar con cuál de los alimentos que contaban podrían combinar para alimentar a sus familias (Flandrin & Montanari, 2004).

Uno de las definiciones de la Real Academia de la Lengua Española es que la gastronomía es el conjunto de platos típicos de un determinado lugar. La función de la gastronomía de un país, ciudad o pueblo no solo es alimentar a sus habitantes, sino mostrar la cultura e historia de ese lugar mediante sus alimentos. Es una de las manifestaciones culturales más importantes que puede tener un lugar ya que es la muestra de su identidad.

Por otro lado, un aspecto muy importante de la gastronomía es el poder de atraer turistas, lo cual también ayuda en el aspecto económico de un país. Hoy en día las personas no solo quieren visitar diferentes países por conocer lugares atractivos, sino también quieren viajar al extranjero para probar otros tipos de comida. El Ministerio de Turismo del Ecuador afirma que “ThinkHotels.com, uno de los sitios online más importantes de Reino Unido, para planificar viajes, descubrir nuevos lugares en el mundo y encontrar los mejores precios, publicó siete artículos sobre Ecuador: Su Cocina y los mejores lugares para comer” (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2014)

2. CAPITULO II. ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE ALGUNAS DE LAS RECETAS MÁS ANTIGUAS Y LAS RECETAS QUE SE PREPARAN EN LA ACTUALIDAD.

Se puede definir a la gastronomía como: “*La primera demostración cultural de los seres humanos*” (E. Quiñones, comunicación personal, 30 de abril del 2016), ya que es ahí donde comienza el procesamiento de los alimentos, el conocimiento de las plantas y el descubrimiento funcional de las mismas.

Al igual que otras ciudades del Ecuador, Esmeraldas está llena de historia que puede ser palpada a través de sus sabores culinarios. Sin embargo, la globalización, la tecnología y la tala de ciertos árboles han hecho que algunos platos esmeraldeños sufran a lo largo de los años algunos cambios en sus procesos de preparación y que otros estén por desaparecer. De igual manera ciertas preparaciones culinarias han sido cambiadas por platos y bebidas más modernas.

2.1. Pérdida de ciertas bebidas y tradiciones culinarias.

2.1.2. Preparaciones extinguidas

2.1.2.1. Palmicha

La *palmicha*, es el fruto de un tipo de palmera encontrada en países como: Brasil, Colombia, Venezuela y Ecuador. El fruto de esta palmera es altamente nutritivo y cuenta con múltiples propiedades medicinales. Se utiliza a este fruto como ingrediente principal en la elaboración de bebidas y productos medicinales, en el caso de la bebida en el Ecuador es conocida como “palmicha”. (EcuRed, sf).

Modo de preparación:

Se podría decir que su proceso de preparación es simple: según el libro “*Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas*” (Valencia, s.f.), para realizar la bebida palmicha primero se aplasta al fruto en una batea con la

finalidad que salga la pulpa. Posteriormente, se cierne esta pulpa y se la mezcla con un poco de maduro cocido, el cual también debe estar aplastado y esto está listo para beber.

Lastimosamente, la palmicha ha sufrido un descenso en su consumo. El bajo nivel de consumo de esta bebida se debe al alto costo de su ingrediente principal, la palmicha (E. Quiñones, comunicación personal, 30 de abril del 2016). Sixta Bonilla, cocinera esmeraldeña, concuerda con Quiñones expresando: “*Hay alimentos que ya no se encuentran fácilmente y si se encuentran están caros.*” (S. Bonilla, comunicación personal, 30 de abril del 2016). Esta serían las razones principales por las cuales esta bebida antigua ya no es preparada con frecuencia en los hogares esmeraldeños.

2.1.2.2. Chontilla

Al igual que la *palmicha*, la *chontilla* también es una fruta proveniente de un tipo de palmera. Estas palmeras llegan a medir más de diez metros de altura en algunas regiones de la Costa. El proceso para sembrar chontilla no requiere de muchos cuidados ya que seguramente se logrará una óptima cosecha tan solo con lanzar algunas semillas en la tierra. (La Hora, 2016)

De igual manera que la *palmicha*, éste fruto es utilizado como ingrediente principal en una bebida realizada por los esmeraldeños.

Modo de preparación:

Para realizar la bebida de la “*chontilla*”: primero se debe cocinar la chontilla junto con el maduro. Cuando ambos estén bien cocidos se los aplasta o se los licua. Luego se los pone en una jarra y se los mezcla con el agua en la cual se cocinó el maduro y la chontilla. (Valencia, s.f). Lastimosamente esta bebida ya no es preparada por la gente de esta localidad debido a que es muy difícil de encontrar el fruto.

Cristian Rosas, agricultor del recinto “El Vergel” en Los Ríos, relata que hace algunos años atrás se podía observar varios árboles de chontilla pero que en la actualidad éstos han ido desapareciendo. Una de las razones por las cuales esta palma se está extinguiendo se debe a la poca atención que los agricultores le dan. (La Hora, 2016)

Edgar Quiñones dice: *“La chontilla ha empezado a desaparecer de nuestros bosques porque llegaron otros cultivos más productivos. Además, ellas eran plantas silvestres y lo que hacía el campesino era cuidarlas, pero si ya no les generaba dinero, ¿para qué las iban a tener sembradas? Mejor las tumbaba y sembraba nuevas plantas que le iban a generar ganancias.”* (E. Quiñones, comunicación personal, 30 de abril del 2016). Pedro Carpio tiene una opinión muy similar asegurando que muchos agricultores dejaron de sembrar este árbol y los talaron con la finalidad de “limpiar el terreno” y poder sembrar cacao, maracuyá, plátano o frutas de rápida producción.

2.1.2.3. Chapil

El *chupil* es una fruta que proviene de una palmera que lleva el mismo nombre, el proceso de recolección inicia cuando la fruta tiene una textura blanda, en este momento es posible consumirla directamente de la palma sin necesidad de llevarla a cocción. Este fruto es utilizado para la elaboración de aceites o la preparación de bebidas.

Los esmeraldeños solían usar esta fruta como ingrediente principal para otro tipo de bebida, muy similar a las bebidas que se realizaban con la *palmicha* y la *chontilla*. Sin embargo, la bebida que se realizaba a base de esta fruta también se extinguió por las mismas razones por las cuales desaparecieron las bebidas hechas con *palmicha* y *chontilla*.

Modo de preparación:

El proceso para la realización de esta bebida era muy simple, para prepararlo primero se lo ponía en una batea y se lo empezaba a aplastar con la finalidad que salga la pulpa. Luego, se cernía esta pulpa y esto se lo mezcla con maduro cocido que ya debía estar aplastado, de esta manera estaba listo para ser consumido (Valencia, s.f.).

2.1.2. Preparaciones en proceso de extinción**2.1.2.1. Preparaciones a base de maíz: majaja, Casabe y champú**

La licenciada en comunicación social, Katia Uvidia, menciona que los negros africanos tuvieron que adaptarse a sabores que ya formaban parte de la cultura esmeraldeña como es el *champú*, bebida hecha a base de maíz, que los indígenas esmeraldeños realizaban en ese entonces y que posteriormente se convirtió en una bebida tradicional de los afro-ecuatorianos (K. Uvidia, comunicación personal, 6 de mayo del 2016)

Modo de preparación del champú:

Para realizar el champú primero se deja remojando los granos de maíz duro por un día, después de esto se los quebranta y se los deja fermentar por tres días más cambiándole el agua cada día, pero con la particularidad que la primera agua (tuga) con la que se empieza a fermentar el maíz se debe reservar debido a que esta contiene todo el almidón que ha expulsado el producto. Al tercer día se cocina el maíz con anís estrellado y clavo de olor. Cuando ha hervido media hora se le agrega la tuga y se le pone hojas de naranja. Al enfriarse se le agrega panela y queda listo para consumirlo. (La Hora, 2007)



Figura 3. Champú, bebida a base de maíz

Tomado de: Pablo Minda, 2016

Modo de preparación del casabe:

De igual manera, el casabe es una preparación tradicional de los afro-esmeraldeños. Para prepararlo se pone harina de maíz en una batea y se la mezcla con agua. Esto se cocina en pailas de bronce y se la endulza con panela y se aromatiza con pimienta dulce, canela, clavo de olor y anís estrellado. Se cocina hasta que el líquido se empieza a evaporar, por lo tanto; se empieza a hacer una masa. Se lleva esta masa nuevamente a la batea y se deja endurecer. Cuando su consistencia este dura se lo parte y se lo sirve como si fuera un pedazo de torta. (Valencia, s.f.)

Modo de preparación de la majaja:

La majaja es una torta que se realiza a base de maíz duro. Sus ingredientes son: maíz, coco, azúcar, panela, anís, canela molida, huevos, mantequilla, esencia de vainilla, manteca y harina de trigo. Para su elaboración primeramente se remoja el maíz por un día. Posterior a esto se lava el maíz y se lo muele. Una vez molido el maíz, se le agrega huevos, mantequilla, anís, canela molida, azúcar, panela, esencia de vainilla, coco molido y sal y se mezclan bien todos los ingredientes. Luego que la masa esta preparada se

enmantequilla y enharina un molde y se deposita la masa en el molde. Esto se hornea a 180°C durante 30 minutos aproximadamente. (Minda, 2015).

Tristemente, en la actualidad el champú, la majaja y el casabe (preparaciones hechas a base de maíz fermentado) se están extinguiendo. Se puede asegurar que una de las razones por las cuales ya no se realizan frecuentemente estos productos es debido al bajo porcentaje de cultivo del maíz durante los últimos años y también al extenso proceso que requiere cada paso para poder obtener el producto finalizado.

Sin embargo, estos productos ahora son hechos por pocos vendedores ambulantes, los cuales encontraron una forma de ganarse la vida y conservar a estos productos ancestrales.



Figura 4. Vendedor de champú

Tomada por: Pablo Minda

2.1.3. Tradiciones culinarias perdidas

El antropólogo Pablo Minda, detalla que en celebraciones tales como: bautizos, matrimonios o nacimientos, se bebían “*mistelas*”; licores preparados a partir de caña de azúcar. Sin embargo, en la actualidad este licor ya no es consumido en estas festividades. Ahora esta bebida es vendida escasamente por

comerciantes ambulantes debido a que hoy en día ya no es consumida como se lo hacía en el pasado.

Además, la señora Sixta Bonilla, cocinera esmeraldeña, cuenta que para festividades como Semana Santa no se consumía la famosa fanesca porque este plato no pertenece a la costa sino a la sierra del Ecuador, tampoco había población proveniente de la sierra que viviera en Esmeraldas como lo hay en estos tiempos. En vez de este plato había tamales y dulces como: *cabello de ángel*, *dulce de coco*, *dulce de papaya*, *manjar de pepépán*, *mazamorra*, *casabe*, algo que en actualmente no pasa debido a que las personas ya no quieren realizar estos dulces por el tiempo que les genera hacerlo, o porque los ingredientes con los que se los hace son costosos y escasos.

2.2. Variaciones en ciertas preparaciones.

2.2.1. Las cocadas

A pesar que ha habido una disminución en la producción del coco esmeraldeño (La Hora, 2003), dulces como las *cocadas* se continúan haciendo de manera regular. No obstante, han habido algunas variaciones en la preparación de las mismas. Por ejemplo, en la antigüedad para realizar una cocada blanca se disolvía el azúcar con el agua y a esto se le añadía el coco rallado y la canela. Luego esto se lleva al fuego en una paila de bronce y se lo movía durante toda la cocción. Cuando esto adquiría una consistencia espesa se le agrega un poco de leche y se sigue removiendo por 10 minutos más. Después de esto se la dejaba enfriar y se le daba forma cuadrada o se hacía bolitas. (Valencia, s.f). Actualmente existen señoras que preparan las cocadas agregándoles claras de huevo y crema de leche en vez de la leche con el objetivo de hacerla más suave y delicadas ya que sin esto las cocadas se endurecen.

2.2.2. El tapao

El *tapao* también ha sufrido ciertas alteraciones. Tradicionalmente, este plato consistía en poner una capa de pescado seco, pescado fresco o carne de campo, luego una capa de plátano verde, hojas de chillangua y finalmente ser tapado con hojas blancas. En la actualidad, no se lo cubre con la hoja blanca, en lugar de ésta se lo cubre con la tapa de una olla (Valencia, s.f).



Figura 5. Señor realizando tapao de manera tradicional
Tomado de: Pablo Minda

Por otro lado, en la actualidad no se seca el pescado para la realización del tapao. La introducción de refrigeradoras y congeladoras ha hecho que este método de conservación no sea necesario ya que con éstos los alimentos pueden mantenerse en óptimas condiciones para el consumo humano sin necesidad de ser secadas.

Además, en la antigüedad este plato no contenía caldo mientras que el tapao actual si tiene.

3. CAPÍTULO III. RECETARIO DE PLATOS ANCESTRALES ESMERALDEÑOS.

3.1. Platos de sal

- Tapao de carne de monte
- Tapao de pescado fresco
- Tapao de pescado seco
- Encocao de carne ahumada
- Encocao de diferentes mariscos
- Encocao de crustáceos
- Pusandao
- Arroz entreverado
- Arroz con coco
- Bala barbona

Tabla 5. Receta de tapao de carne de monte

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Tapao de carne de monte	
GÉNERO	Sopa	
SUBGÉNERO	Caliente	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
400	Gr	Carne de monte deseada
60	Gr	Pimiento verde
60	Gr	Cebolla blanca
2	U	Plátano verde
5	Hojas	Chillangua
5	Hojas	Chirarán
5	Hojas	Orégano u oreganón
5	Hojas	Albahaca
10	Gr	Ajo molido
c/n		Sal
c/n		Comino
c/n		Pimienta
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 6. Tapao de gallina</i> Tomado de: Escuela Superior Politécnica del Litoral, s.f.</p>	<p>La forma tradicional en la que se hace el tapao es poniendo plátanos verdes en el fondo de la olla. Luego se los cubre con hierbas como chillangua, chirarán, orégano u oreganón, albahaca, dientes de ajo molido, cebolla blanca y sal al gusto. Encima de esto se pone la carne de monte deseada (guanta, guatusa, venado, tatabra, perdiz, pavo, gallina criolla, paloma, pilagua, armadillo o ratón de monte). La carne de cualquiera de estas carnes debe estar escalada o cortada en presas, además se la debe condimentar con comino, pimienta, sal, un poco de ajo. Una vez puesta la carne se la recubre con el aliño (licuado de cebolla colorada y pimiento verde). Por último, se lo tapa completamente con hoja blanca y se lo deja cocinar por 30 minutos o hasta que la proteína esté suave. Servir caliente.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria

Adaptada de: Memoria viva Costumbre y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 6. Receta de tapao de pescado fresco

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Tapao de pescado fresco	
GÉNERO	Sopa	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
2	U	Plátano verde
4	U	Pescado fresco deseado
5	hojas	Chillangua
5	hojas	Chirarán
5	Hojas	Orégano u oreganón
5	Hojas	Albahaca
10	gr	Ajo molido
c/n		Sal
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 7. Tapao de pescado fresco</i> Tomado de: ECUADOR, s.f.</p>	<p>Los plátanos se colocan en el fondo de la olla.</p> <p>Posteriormente se agrega agua hasta cubrir los verdes.</p> <p>Luego se añade el pescado fresco condimentado con chirarán, chillangua, oreganón, albahaca, ajo y sal al gusto. Se ponen más plátanos encima del pescado.</p> <p>Para finalizar se cubre completamente la olla con hoja de plátano y se lo deja cocinar por 20 minutos o hasta que el pescado esté listo. Servir caliente</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria

Adaptado de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 7. Receta de tapao de pescado seco


RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Tapao de pescado seco	
GÉNERO	Sopa	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
4	U	Pescado seco
2	U	Plátano verde
5	Hojas	Chirarán
5	Hojas	Chillangua
5	Hojas	Orégano u oreganón
5	Hojas	Albahaca
10	Gr	Ajo molido
c/n		Sal
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>Para este plato se aconseja utilizar pescados como el bagre, mero, lisa o picudo.</p> <p>Para poder prepararlo primero se debe poner a secar cualquier tipo de pescado al sol con cualquiera de las técnicas de secado que se explicó en el capítulo uno.</p> <p>Una vez seco el pescado, se vuelve a realizar el proceso del tapao de pescado fresco.</p> <p>En el fondo de la olla se pone los verdes, posteriormente el pescado seco aliñado con las hierbas antes mencionadas y por último otra capa de verde.</p> <p>Al igual que el tapao de carne de monte y el tapao de pescado fresco, se tapa totalmente la olla con hojas blancas. Servir caliente.</p>	

Figura 8. Tapao de pescado seco
Tomado de: Escuela Superior Politécnica del Litoral, s.f.

Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 8. Receta encocao de carne ahumada

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Encocao de carne ahumada	
GÉNERO	Plato principal	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
500	gr	Carne de campo ahumada
70	gr	Cebolla colorada
70	gr	Pimiento verde
10	gr	Ajo
5	hojas	Chillangua
300	ml	Primera leche de coco
150	ml	Segunda leche de coco
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>Para realizar este encocao se debe ahumar la carne previamente con el método de conservación “ahumado” explicado en el primer capítulo, página 22. Luego, se hace un refrito de cebolla colorada, ajo y pimiento y se agrega la carne ahumada junto con la chillangua. Se añade la segunda leche de coco y se deja cocinar por 20 minutos. Después se pone la primera leche de coco y se deja cocinar por 10 minutos más. Este plato se puede acompañar con arroz blanco y patacones</p> <p>PARA REALIZAR LA PRIMERA LECHE DE COCO: Para empezar, se ralla un coco entero y se licua con ½ taza de agua. Luego se cierne y se reserva. También se reserva el bagazo de coco que sobró al momento de cernirlo.</p> <p>PARA REALIZAR LA SEGUNDA LECHE: Se licua el bagazo de coco que sobró con 1 taza de agua. Cernir y reservar hasta el momento de su uso.</p>	

Figura 9. Encocao de guanta
Tomada por: María Isabel Vivero,
2016

Nota. Gr= gramos; u= unidad; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 9. Receta de encocao de mariscos

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Encocao de mariscos	
GÉNERO	Plato principal	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
500	gr	Marisco o pescado deseado
300	gr	Coco rallado
150	ml	Agua
60	gr	Cebolla colorada
10	gr	Ajo
60	gr	Pimiento verde
5	ml	Achiote
7	ml	Aceite
3	Hojas	Chillangua
c/n		Sal
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>Se puede hacer de distintos mariscos como concha piedra, camarón, langostinos, pescado, chautiza, etc. Para prepararlo primeramente se debe rallar el coco y licuarlo con agua y luego se lo debe cernir, esto será la leche de coco.</p> <p>Luego se debe hacer un refrito con la cebolla colorada, ajo, pimiento, sal, aceite de achiote, y un chorrito de aceite.</p> <p>A este refrito se le agrega la leche de coco, la chillangua y se dejar hervir la leche de coco por unos siete minutos.</p> <p>Por último, se incorpora el marisco deseado y se deja cocinar hasta que esté a punto.</p> <p>Servir y acompañar este plato con arroz blanco y patacones.</p>	
<p><i>Figura 10.</i> Encocao de pescado y camarón Tomada de: Restaurante “El Encocao”, s.f.</p>		
<p>Nota: En este plato no es necesario hacer la primera y la segunda leche de coco.</p>		

Nota. Gr= gramos; c/n= cantidad necesaria; ml= mililitros

Adaptada de: La Hora, 2011

Tabla 10. Receta de encocao de crustáceos

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Encocao de crustáceos	
GÉNERO	Plato principal	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
4	U	Crustáceo deseado
4	u	Plátano maduro
60	gr	Cebolla colorada
60	Gr	Cebolla blanca
60	Gr	Pimiento verde
15	Gr	Ajo
6	Hojas	Chillangua
200	ml	Primera leche de coco
350	ml	Segunda leche de coco
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 11. Encocao de cangrejo azul</i> Tomada por: María Isabel Vivero, 2016</p>	<p>El proceso de este tipo de encocao es similar al encocao de carne ahumada, con la diferencia que al encocao de crustáceos se le añade plátano maduro y en vez de la carne ahumada de campo se lo realiza con cangrejo azul, langosta o jaiba.</p> <p>Primeramente, se hace un refrito de cebolla colorada, cebolla blanca, ajo y pimiento y se agrega el crustáceo, los maduros y la chillangua.</p> <p>Luego se añade la segunda leche de coco y se deja cocinar por 20 minutos aproximadamente.</p> <p>Después se pone la primera leche de coco y se deja cocinar por 10 minutos más.</p> <p>Finalmente servir con arroz blanco y patacones.</p> <p>Leer la receta encocado de carnes ahumadas para conocer cómo realizar la primera y segunda leche.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad; ml= mililitros

Adaptada de: La Hora, 2011.


Tabla 11. Receta de pusandao

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Pusandao	
GÉNERO	Sopa	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
400	gr	Carne de cerdo o gallina criolla
2	u	Plátano verde
40	gr	Cebolla colorada
40	Gr	Cebolla blanca
40	gr	Pimiento verde
150	Gr	Papas
3	hojas	Chillangua
3	hojas	Orégano
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 12. Pusandao</i> Tomada de: ESMERALDAS, s.f.</p>	<p>El pusandao se puede realizar de carne de cerdo o gallina criolla.</p> <p>En caso que se quiera realizar un pusandao de gallina criolla, primeramente; se debe lavar bien las presas de la gallina. Después de esto se pela los verdes y se los reserva.</p> <p>A continuación, se hace un buen refrito con cebolla colorada, cebolla blanca y pimiento.</p> <p>Luego, en una olla con agua se poner a hervir una cebolla colorada entera y la mitad de un pimiento verde. Cuando el agua ya esté hirviendo, se coloca la proteína y los plátanos verdes previamente pelados.</p> <p>De inmediato se agregar el refrito anteriormente hecho y se deja hervir por 50 minutos aproximadamente.</p> <p>Una vez que esto haya hervido, se agrega las papas cortadas por la mitad y se las deja cocinar.</p> <p>Al final se le pone las hojas de chillangua y orégano. Dejar hervir un poco más y servir</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 12. Receta de arroz entreverado

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Arroz entreverado	
GÉNERO	Plato principal	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
60	gr	Cebolla colorada
60	gr	Pimiento verde
500	gr	Marisco deseado
700	gr	Arroz blanco cocido
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 13. Arroz entreverado</i> Tomado de: cookpad, s.f.</p>	<p>Este plato se puede hacer con camarón, concha, pulpa de cangrejo o langostino. Se saltea cebolla colorada y pimiento verde cortados en julianas. A este salteado se agrega los mariscos previamente condimentados con sal, comino y pimienta. Se deja cocinar los mariscos hayan botado un poco de agua y estén a punto. A esto se le agrega el arroz blanco ya cocinado y se lo mezcla bien. Servir caliente.</p>	
<p>Nota: "Arroz entreverado" se le decía a los arroces secos que se los mezclaba con concha, camarón, cangrejo o cualquier otro marisco.</p>		

Nota. Gr= gramos

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.


Tabla 13. Receta de arroz con coco

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Arroz con coco	
GÉNERO	Guarnición	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
400	gr	Arroz
40	ml	Leche de coco
200	ml	Agua de coco
c/n		Sal
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 14. Arroz con coco</i> Tomada de: NESTLE, s.f.</p>	<p>Su preparación es la misma que un arroz blanco común pero la diferencia es que a este en vez de agregarle agua natural se le agrega agua de coco.</p> <p>Primeramente, se lava el arroz tres veces.</p> <p>Al arroz lavado se lo pone en una olla y a esto se le agrega el agua de coco y sal.</p> <p>A este arroz no se le agrega aceite, en representación de la materia grasa se le pone un poco de zumo o leche de coco.</p>	

Nota. Gr= gramos; c/n= cantidad necesaria; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 14. Receta de bala barbona

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Bala barbona	
GÉNERO	Desayuno	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
250	gr	Carne de res o chanco
c/n		Sal
c/n		Comino
c/n		Pimienta
6	u	Plátano verde
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 15. Bala barbona</i> Tomada de: Mi Cocina la Favorita, s.f.</p>	<p>Primeramente, se cocina la carne de res o cerdo condimentado con sal, comino y pimienta. Cuando esté listo se lo deshilacha y se reserva.</p> <p>Tradicionalmente para realizar la bala barbona se utilizan dos piedras, una grande en la cual se asienta el verde cocido y otra pequeña con la cual se lo aplasta.</p> <p>Para la preparación de este plato se debe cocinar los plátanos verdes, aquí hay que tener cuidado ya que los plátanos no deben sobre cocinarse.</p> <p>Luego se los retira del agua y se los pone sobre la piedra grande y con la piedra más pequeña se procede a aplastar el verde.</p> <p>A esto se añade las hilachas de carne de chanco o de res y se continúa majando (aplastando) un poco más con la finalidad de incorporar las hilachas.</p> <p>Este plato se sirve caliente.</p>	


Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

3.2. Platos de dulce

- Mazamorra de arroz
- Coquito
- Cocada negra
- Cocada blanca
- Cabello de ángel
- Casabe

Tabla 15. Receta de mazamorra de arroz

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	mazamorra de arroz	
GÉNERO	Postre	
SUBGÉNERO	tibio o frío	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
1	tz	Arroz
500	ml	Leche de coco
5	ramitas	Canela
3	u	Clavo de olor
350	gr	Azúcar o panela
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 16. Mazamorra de arroz</i> Tomada de: Arroz con Leche, s.f.</p>	<p>Se cocina el arroz sin sal. Cuando el agua del arroz se seque, se le agrega el zumo o leche de coco, canela, clavo de olor, anís y azúcar o panela. Se la deja cocinar de 10 a 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido.</p>	
<p>Nota: Esta mazamorra también se puede hacer con maíz.</p>		

Nota. Gr= gramos; u= unidad; ml= mililitros; tz= taza

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 16. Receta de coquito

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Coquito	
GÉNERO	Dulce	
SUBGÉNERO	Frío	
N. PORCIONES		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
300	gr	Coco (pulpa)
20	Gr	Canela en polvo
200	gr	Azúcar
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 17. Coquito</i> Tomada por: María Isabel Vivero, 2016</p>	<p>Primeramente, se extrae la pulpa del coco. Luego se pica en pedazos muy pequeños a la pulpa del coco. En una paila de bronce se pone los trozos de la pulpa y se lleva a fuego. Luego se le añade canela en polvo y se le agrega azúcar hasta que esta se haga caramelo. Una vez hecho el caramelo se mezcla ligeramente para que todo el coco se cubra de este caramelo. Dejar enfriar y servirse.</p>	

Nota. Gr= gramos

Adaptada de: Jenny Enríquez, 2016

Tabla 17. Receta de cocada negra


RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Cocada negra	
GÉNERO	Dulce	
SUBGÉNERO	Frío	
N. PORCIONES		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
300	gr	Coco rallado
200	gr	Azúcar blanca
50	ml	agua
15	gr	canela
150	ml	leche
5	gr	anís
30	gr	Maní tostado (troceado)
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>Se raspa el coco y se lo pone en una paila de bronce con azúcar morena, esta azúcar se va caramelizando poco a poco.</p> <p>Luego se agrega un poco de agua y se va removiendo constantemente para que el líquido no se pegue en el fondo de la paila.</p> <p>Se cocina por una hora y se agrega canela un poco de leche y se sigue moviendo.</p> <p>Esta preparación está lista cuando se empieza a hacer una bola mientras se mueve con la cuchara de madera, en este paso se agrega maní tostado.</p> <p>Cuando esta preparación ya está lista, se la saca de la paila y se la empieza a aplastar cuidadosamente sobre una superficie plana ya que el calor de la masa podría causar alguna quemadura.</p> <p>Se deja enfriar esta masa sobre la mesada. Cuando la preparación se endurece se corta en rectángulos y está lista para ser consumida.</p>	

Figura 18. Cocada negra
Tomada de: Ecuador Travel, s.f.

Nota. Gr= gramos; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 18. Receta cocada blanca

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Cocada blanca	
GÉNERO	Dulce	
SUBGÉNERO	Frío	
N. PORCIONES		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
300	gr	Coco rallado
200	gr	Azúcar blanca
50	ml	agua
15	gr	canela
150	ml	leche
5	gr	anís
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 19. Cocada blanca</i> Tomada de: ESMERALDAS, s.f,</p>	<p>Se disuelve el azúcar en agua, a esto se le añade el coco rallado y la canela. Luego esto se lleva al fuego y se lo mueve durante toda la cocción. Cuando esto tome una consistencia espesa se le agrega un poco de leche y se sigue removiendo por 10 minutos más.</p> <p>Al igual que la cocada negra, la cocada blanca se extiende y se corta en rectángulos.</p>	
<p>Nota: Las cocadas también son presentadas en bolitas. Si se desea hacer en esta presentación se debe dejar entibiar la masa y en ese momento se procede a darle la forma. Es importante mover la preparación durante todo el proceso de la cocción para evitar que la cocada blanca tome coloración café.</p>		

Nota. Gr= gramos; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 19. Receta de cabello de ángel



RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Cabello de ángel	
GÉNERO	Dulce	
SUBGÉNERO	Frío	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
1	u	Papaya verde
400	ml	Leche de coco
c/n		Panela o azúcar
3	U	Rama de canela
2	U	Clavo de olor
4	U	Granos de pimienta dulce
10	Gr	Harina de arroz o maicena
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>Para realizarlo primero se debe cortar la papaya en juliana (tiras muy finas) y se las deja secar o deshidratar al sol, este proceso tarde aproximadamente 3 días.</p> <p>Una vez secas las tiras de la papaya se lavan y se colocan en una olla o paila y se ponen a cocinar con la segunda leche de coco.</p> <p>A esto se le agrega canela, clavo de olor, pimienta dulce y panela o azúcar. Esto se debe revolver constantemente para que no se pegue, si es necesario se puede poner la harina o la maicena.</p> <p>Se continúa revolviendo hasta que se vea el fondo de la olla y ahí se agrega la primera leche de coco, se mezcla y se retira del fuego.</p> <p>PARA REALIZAR LA PRIMERA LECHE DE COCO: Para empezar, se ralla un coco entero y se licua con ½ taza de agua. Luego se cierne y se reserva. También se reserva el bagazo de coco que sobró al momento de cernirlo.</p> <p>PARA REALIZAR LA SEGUNDA LECHE: Se licua el bagazo de coco que sobró con 1 taza de agua. Cernir y reservar hasta el momento de su uso.</p>	

Figura 20. Cabello de ángel
Tomada de: Guevara & Granda, 2009

Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria; ml= mililitros

Adaptada de: El manglar es vida, 2009

Tabla 20. Receta de casabe

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Casabe	
GÉNERO	Dulce	
SUBGÉNERO	Frío	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
180	gr	Harina de maíz
400	gr	Agua
c/n		Panela
4	U	Pimienta dulce
4	U	Ramas de canela
2	U	Clavo de olor
2	U	anís
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 21. Casabe</i> Tomada de: El Comercio, s.f.</p>	<p>Tradicionalmente para preparar el casabe se pone harina de maíz en una batea y se la mezcla con agua. Esto se cocina en pailas de bronce y se la endulza con panela y se aromatiza con pimienta dulce, canela, clavo de olor y anís estrellado.</p> <p>Se cocina hasta que el líquido se empieza a evaporar, por lo tanto; se empieza a hacer una masa.</p> <p>Se lleva esta masa nuevamente a la batea y se deja endurecer. Cuando su consistencia este dura se lo parte y se lo sirve como si fuera un pedazo de torta.</p>	


Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

3.3. Bebidas y potajes

- Agua zurumba
- Chucula
- Masato
- Chapil
- Palmicha
- Chontilla
- Champú


Tabla 21. Receta de agua zurumba

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Agua zurumba	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Caliente	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
c/n		Agua
c/n		Hierba deseada
c/n		Panela
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 22. Agua zurumba</i> Tomada de: Cromos, s.f,</p>	<p>Hervir el agua con limoncillo, canela, anís o menta. Endulzarla únicamente con panela.</p>	

Nota. c/n= cantidad necesaria

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 22. Receta de chucula

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Chucula	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
100	gr	Arroz
3	u	Plátano maduro
150	ml	Leche de coco
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 23. Chucula</i> Tomada de: Ecuador del Sur.com, s.f.</p>	<p>Para empezar, se lava el arroz y se reserva la primera agua con la que se lo ha lavado. Luego se aplasta el maduro crudo (el maduro debe estar bien madurado) y se lo mezcla con el agua de arroz, esto se cierne. Con el líquido que salió de lo que se coló, se cocina el arroz hasta que esté bien blando. Después agregamos el maduro que nos quedó en el cernidor y el zumo de coco, de esta forma va queda una consistencia entre espesa y ligera. Si es necesario se le agrega un poco de azúcar.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 23. Receta de masato


RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Masato	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
3	U	Plátano maduro
300	ml	Leche de coco o de vaca
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
	<p>El masato se realiza de la misma forma en la que se hace la chucula (explicada en la receta anterior) con la diferencia que a ésta no se le agrega arroz. Por lo tanto, se cocina el maduro junto con la leche y cuando el maduro esté cocido se lo licua con la leche.</p> <p>Si es necesario se le agrega azúcar.</p>	

Figura 24. Masato
Tomada de: La Hora, 2015.

Nota. u= unidad; ml= mililitros

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.


Tabla 24. Receta de chapil

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Chapil	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
3	u	Plátano maduro
300	gr	Pulpa de chapil
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 25. Chapil</i> Tomada de: El Diario, s.f.</p>	<p>Para prepararlo primero se lo pone en una batea y se lo empezaba a aplastar con la finalidad que salga la pulpa. Luego, se cierne esta pulpa y esto se lo mezcla con maduro cocido que ya debe estar aplastado, de esta manera esta listo para ser consumido.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.


Tabla 25. Receta de palmicha

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Palmicha	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
3	u	Plátano maduro
300	gr	Pulpa de palmicha
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 26. Palmicha</i> Tomada de: Zona, s.f.</p>	<p>Para realizar la bebida palmicha primero se aplasta al fruto en una batea con la finalidad que salga la pulpa. Posteriormente, se cierne esta pulpa y se la mezcla con el maduro cocido, el cual también debe estar aplastado y esto está listo para beber.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.


Tabla 26. Receta de chontilla

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Chontilla	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
3	u	Plátano maduro
150	gr	Chontilla
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 27. Chontilla</i> Tomada de: Turismo Ecuador, s.f.</p>	<p>Primero se debe cocinar la chontilla junto con el maduro. Cuando ambos estén bien cocidos se los aplasta o se los licua. Luego se los pone en una jarra y se los mezcla con el agua en la cual se cocinó el maduro y la chontilla</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad

Adaptada de: Memoria viva Costumbres y Tradiciones de Esmeraldas, s.f.

Tabla 27. Receta de champú

RECETARIO ESMERALDEÑO		
NOMBRE DE LA RECETA	Champú	
GÉNERO	Bebida	
SUBGÉNERO	Fría	
N. PORCIONES	4 personas	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
300	gr	Maíz seco
150	ml	Agua (tuga)
2	u	Anís
2	u	Clavo de olor
7	u	Hojas de naranja
c/n		Panela
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO	
 <p><i>Figura 28. Champú</i> Tomada de: El Telegrafo, s,f,</p>	<p>Para realizar el champú primero se deja remojando los granos de maíz duro por un día, después de esto se los quebranta y se los deja fermentar por tres días más cambiándole el agua cada día, pero con la particularidad que la primera agua (tuga) con la que se empieza a fermentar el maíz se debe reservar debido a que esta contiene todo el almidón que ha expulsado el producto.</p> <p>Al tercer día se cocina el maíz con anís estrellado y clavo de olor. Cuando ha hervido media hora se le agrega la tuga y se le pone hojas de naranja. Al enfriarse se le agrega panela y queda listo para consumirlo.</p>	

Nota. Gr= gramos; u= unidad; c/n= cantidad necesaria; ml= mililitros

Adaptada de: La Hora, 2007

CONCLUSIONES.

Después de haber finalizado la investigación acerca del patrimonio gastronómico tradicional de la ciudad de Esmeraldas se puede concluir que la llegada de los negros africanos aportó muchas tradiciones y sabores culinarios a la Provincia "Verde". El mestizaje que se produjo años después de la llegada de los nuevos habitantes africanos entre éstos y los indígenas esmeraldeños, ayudó a que la gastronomía esmeraldeña se ampliara y gozara de nuevos sabores que después se convertirían en la gastronomía de Esmeraldas.

Por otro lado, se logró identificar varias bebidas y preparaciones ancestrales de sal y de dulce. Platos como el "encocao" de crustáceos, carnes de campo o mariscos afortunadamente son consumidos habitualmente hasta el día de hoy. Sin embargo, se encontró que preparaciones como el "tapao" han sufrido ciertas alteraciones en su procedimiento, pero favorablemente se lo sigue consumiendo con normalidad. Por otro lado, lastimosamente se hallaron varias bebidas ancestrales que ya no son consumidas ni preparadas por la población esmeraldeña. La deforestación y el alza de precio de sus ingredientes principales hicieron que bebidas como: "chontilla", "palmicha" y "chupil" desaparecieran.

De igual manera por medio de la investigación y las entrevistas realizadas se pudo conocer algunas bebidas y dulces que eran elaborados únicamente en días festivos o en celebraciones especiales. Tradiciones que hoy en día ya no son efectuadas y han sido reemplazadas por tradiciones de otras ciudades. Un ejemplo de esto fueron los dulces de coco, tamales, cabello de ángel, manjar de pepepán, mazamorra y casabe (platos realizados para Semana Santa) los cuales fueron reemplazados por la famosa "fanesca".

RECOMENDACIONES.

La globalización, deforestación y tecnología han hecho que ciertos platos esmeraldeños ya no estén siendo usualmente preparados por sus habitantes, es por eso que se recomienda profundizar en este proyecto para que en un futuro se pueda reactivar las tradiciones y platos ancestrales que posee la ciudad de Esmeraldas.

Además, es de suma importancia que las personas que se dedican a brindar comida típica esmeraldeña, conserven la forma en la que se realizan los platos sin alterar sus procesos o sus ingredientes de tal manera se mantiene la identidad de la gastronomía esmeraldeña.

Por otro lado, la comida típica esmeraldeña se caracteriza por tener sabores especiales y diferentes que hacen que el comensal quiera volver a degustarlos, sin embargo; lastimosamente no es promocionada de la mejor manera. Por esto se aconseja que se organicen ferias gastronómicas en las que se dé a conocer la gran variedad de platos que tiene la ciudad y de esta forma se incentive a los esmeraldeños a continuar consumiéndolos.

REFERENCIAS

- Albán, D. (Junio de 2013). Del árbol de la vida el coco. *PATRIMONIO* , 34.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de investigación* (tercera ed.). Colombia: Pearson education.
- buenvivir.gob.ec. (2013). *buen vivir*. Recuperado el abril de 2016, de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-5.-construir-espacios-de-encuentro-comun-y-fortalecer-la-identidad-nacional-las-identidades-diversas-la-plurinacionalidad-y-la-interculturalidad>
- buenvivir.gob.ec. (2013). *buen vivir*. Recuperado el abril de 2016, de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-7.-garantizar-los-derechos-de-la-naturaleza-y-promover-la-sostenibilidad-ambiental-territorial-y-global>
- Cabello Balboa, M. (2001). *Descripción de la provincia de Esmeraldas* . Madrid: ELECE.
- Cultura y patrimonio. (14 de diciembre de 2013). *cultura y patrimonio*. Recuperado el 8 de abril de 2016, de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/12/7-PAImentario-baja-APROBADO.pdf>
- EcuRed. (s.f.). *EcuRed*. Recuperado el 20 de octubre de 2016, de <https://www.ecured.cu/Palmiche>
- EL UNIVERSO. (15 de agosto de 2010). Manglares de Ecuador con una concha por metro cuadrado.
- ESPE. (2014). *Importancia de la gastronomía para promover el turismo*.
- Farias, M., Martínez, E., Sánchez, M., & Malacara, M. E. (2001). *La importancia del rescate de la comunidad barroca como arteculinario dentro de la gastronomía del estado de Puebla*. México D.F.
- Flandrin, J. L., & Montanari, M. (2004). *Historia de la alimentación*. García, J. (2009). *LA CULTURA AFROECUATORIANA EN ESMERALDAS*. Muisne.
- Gualotuña Noroña, D. (2013). *Investigación de la cocina ancestral ecuatoriana en la comunidad tolita y la comunidad cayapas de los cantones San*

Lorenzo y Eloy Alfaro de la provincia de Esmeraldas, y caracterización de un establecimiento gastronómico como medida de salvaguarda. Quito.

Guevara, J. M., & Granda, V. (2009). *El manglar es vida*. Quito, Ecuador: Hojas y Signos.

INEC. (2010). *FASÍCULO PROVINCIAL ESMERALDAS*.

La Hora. (12 de abril de 2016). ¿Se extingue la chontilla?.

La Hora. (17 de marzo de 2016). Taller de fomento productivo.

La Hora. (3 de junio de 2015). El sabor afroecuatoriano se siente en el 'ensumacao'.

La Hora. (4 de febrero de 2007). Sabor y costumbre esmeraldeña. *La Hora* .

Ministerio de turismo del Ecuador. (2014). *Ecuador recomendado por su gastronomía, cultura, hoteles y sus encantadas islas Galápagos*. Quito.

Pezzi, J. P., Chavez, G., & Minda, P. (1996). *Identidades en construcción*. Quito: Abya-Yala.

PRO ECUADOR. (2015). *Pro Ecuador Instituto de promoción de exportaciones e inversiones*. Recuperado el 8 de mayo de 2016, de http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/06/PROEC_AS2015_PLATANO.pdf

Producción. (2011). *producción*. Recuperado el 22 de abril de 2016, de <http://www.produccion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/AGENDA-TERRITORIAL-ESMERALDAS.pdf>

ramsar (s.f.). *The Ramsar Convention on Wetlands*. Recuperado el 2016, de http://ramsar.rgis.ch/cda/es/ramsar-documents-list-ecuador-nombra-su-sitio/main/ramsar/1-31-218%5E17119_4000_2__

ramsar (s.f.). *The Ramsar Convention on Wetlands*. Recuperado el 2016, de http://ramsar.rgis.ch/cda/es/ramsar-about-about-ramsar/main/ramsar/1-36%5E7687_4000_2__

Tobon, G. (18 de septiembre de 2011). Encocado de Pescado sobre hoja de plátano. *La hora* .

unwto.org. (s.f.). *unwto*. Recuperado el mayo de 2016, de <http://www2.unwto.org/es/content/por-que-el-turismo>

Valencia, L. O. *Memoria viva Costumbres y Tradiciones Esmeraldeñas*. Quito: Vértice studio.

ANEXOS

ANEXO 1

Entrevista al periodista esmeraldeño Edgar Quiñones el sábado, 30 de abril del 2016.

Vida profesional:

Fundador del periódico El guardián que funcionó desde 1974 hasta 2000.

Escritor de la columna editorial del diario La Hora.

Ha ocupado cargos como vocal, secretario de actas, secretario de comunicaciones, tercer vicepresidente y segundo vicepresidente de la Federación Nacional de Periodistas del Ecuador.

Actualmente es el Presidente de la Federación Nacional de Periodistas del Ecuador.

1. ¿Cómo definiría usted a la comida esmeraldeña?

Yo creo que la comida esmeraldeña es la más exquisita que se brinda no solamente en este país sino en el mundo porque tiene ciertos ingredientes que son únicos. El coco y la chillangua, eso solamente se lo come habitualmente y cotidianamente en Esmeraldas. Aquí todos los días nos servimos la comida con coco y la chillangua que forma parte de casi todos nuestros platos. Por ejemplo, un caldo de gallina sin chillangua no es caldo de gallina, un encocao de cualquier marisco sin chillangua no es encocao. Aquí nosotros tenemos algunos platos que son únicos.

2. Dentro de su experiencia profesional ¿Cuál es la importancia que tiene la gastronomía esmeraldeña para la cultura de la ciudad?

Empecemos señalando que cultura es todo aquello que no es natural. Todo lo que el hombre produce es cultura. El hombre primitivo tuvo que ir descubriendo el sabor y la utilidad nutritiva que las plantas, los animales y los mariscos daban. Entonces la gastronomía es la primera expresión de cultura de los seres humanos, es el inicio cultural de todos los pueblos.

3. ¿Qué diferencia hay entre la sociedad esmeraldeña de hace 70 años y la de hoy en día hablando netamente de la cocina?

La cocina esmeraldeña ha ido transformándose. Anteriormente o se hacía caldo de pescado o sopa de concha o sopa de camarones, es decir cada plato por separado. Pero después en el 1968 se realizó el ensumacao que es una mezcla de varios mariscos y también era llamado paila marina, cazuela marina. Entonces esto ha permitido la incorporación de nuevos platos que no teníamos nosotros.

4. ¿Cuáles considera que han sido las barreras sociales o económicas que tuvieron ciertos platos esmeraldeños para conservarlos hasta el día hoy?

Para la comida exquisita no hay barreras. Si algo gusta y apetece es natural que exista gente que la consuma. Si hay el consumo y si hay la demanda entonces hay la venta y la comercialización. Pero me temo que algunos platos no fueron del

agrado de los posibles consumidores y fueron desapareciendo. La gente dejó de comprar y el productor dejó de producir.

También existen otras razones, por ejemplo; la chontilla ha empezado a desaparecer de nuestros bosques porque llegaron otros cultivos más productivos. Además, ellas eran plantas silvestres y lo que hacía el campesino era cuidarlas, pero si ya no les generaba dinero para que las iba a tener sembradas, mejor las tumbaba y sembraba nuevas plantas que le iban a generar ganancias.

5. Por su experiencia como periodista, ¿Usted ha notado que la gastronomía esmeraldeña ha sido difundida por medios gubernamentales o privados para incentivar la cultura de la ciudad en algún momento a lo largo de los últimos años?

No, los esmeraldeños hemos sido descuidados en la promoción de nuestras realidades. Se han hecho ferias que las ha promocionado el municipio y la prefectura, pero no para promocionarla fuera de la ciudad.

6. ¿Los medios de comunicación han colaborado para fortalecer la gastronomía esmeraldeña fuera de la ciudad?

No porque los medios de comunicación son empresas comerciales y cuando no hay utilidad económica no hay interés.

7. ¿Cree usted que la gastronomía esmeraldeña puede llegar alcanzar estándares de calidad y convertirse en un ícono a nivel mundial?

La gastronomía esmeraldeña tiene calidad y podrá convertirse en icono mundial cuando quienes nos dirigen tengan idea de lo que representa la industria del turismo y los beneficios que esta industria ofrece.

8. ¿Cuál es el plato que más representa a la cultura esmeraldeña para usted?

El plato que más representa a la cultura esmeraldeña es aquel que tiene como ingrediente principal el coco

9. ¿Qué productos representan a Esmeraldas y por qué?

Los mariscos, el coco y la chillangua porque son productos que adornan los platos esmeraldeños.

10. ¿Por qué cree usted que se han perdido varias preparaciones de la cocina esmeraldeña?

Algunos se han perdido porque han desaparecido los productos primarios, por ejemplo; la chontilla y el chapil, ya no hay.

11. Con respecto a la juventud esmeraldeña ¿cree usted que los jóvenes desconocen platos y bebidas ancestrales como la chontilla, la palmicha, la chucula o la panda?

Hay muchos hogares conformados por personas que no tienen conocimiento de nuestros ancestros porque tienen procedencia de otros lugares entonces ellos no tienen idea como hacer estas preparaciones.

12. ¿Qué se podría hacer para que estos platos que ya no son usualmente realizados se vuelvan a producir si aún existen los productos con los que se los realiza?

Las instituciones representativas como el municipio, La Casa de la Cultura, el Ministerio de Cultura deberían patrocinar la venta de estos platos en ciertos lugares turísticos por ejemplo la panda se podría incorporar en restaurantes y los dueños de los restaurantes podrían tener un incentivo para arriesgar capital en esos platos y contribuir al conocimiento de ese plato.

ANEXO 2

Entrevista a la señora Sixta Bonilla cocinera esmeraldeña el sábado, 30 de abril del 2016.

- 1. ¿Conoce usted la chontilla? ¿qué es?, ¿se la preparaba de alguna manera en particular?**

La chontilla es una fruta y es muy rica preparada con maduro. Se le echa canela, clavo de olor y cuando ya está cocinada se la licua con maduro, se la hace jugo. Es parecida al masato.

- 2. ¿Qué es la palmicha? ¿Cómo es su preparación?**

La palmicha es de San Lorenzo y también es una fruta. La chontilla se la pone a ablandar en agua tibia, después que ablanda la chontilla se despega entonces ahí uno la puede majar. Después de majada se la cierne y cae el jugo. A esto se le pone azúcar una pisquita de sal y queda lista para beber. Esto es muy rico.

- 3. ¿Cómo se realiza la bala barbona? ¿Conoce por qué lleva este nombre?**

La bala generalmente se cocina el verde y luego de cocinado se lo maja en la piedra madre. Se le puede poner queso o chancho cocinado.

- 4. ¿Cómo es el proceso para preparar una panda?**

La panda lleva chillangua, chillarán orégano y ajo. Primero se suaza (asa) la hoja blanca y luego se pone el pescado, las hierbas, la sal y el ajo en la hoja blanca para envolverlo. Y esto se lo pone a cocinar al vapor.

5. ¿Cómo es el proceso para realizar un sango?

Se licúa el verde o se lo ralla. Luego se hace el refrito y se le agrega a la masa. Aparte se cocinan los camarones. De ahí se pone el camarón a la masa y se agrega el zumo del coco y se deja que se cocine todo.

6. ¿cómo es el proceso para preparar la chucula y el masato?

Para hacer el masato se cocina el maduro con canela, clavo de olor y cuando ya está cocinado el maduro se licua con la leche y está listo. Esta bebida se la puede tomar caliente o fría.

7. ¿Cómo se realizaba el tapao esmeraldeño en la antigüedad y cómo se lo realiza ahora?

Antes se ponía el verde al fondo de la olla, encima una capa de pescado, después de la capa de pescado se le volvía a poner el verde y arriba del verde otra capa de pescado. Se lo aliñaba con chillangua, orégano y chirarán, productos naturales, nunca se ponía esos aliños como ajinomoto como se hace ahora, siempre se hacía con productos naturales.

8. ¿Qué paltos se realizaban hace antes que ahora ya no son preparados con frecuencia?

La palmicha, la chontilla, el chapil eran bebidas que se tomaban antes que ahora ya no se las consume. Por ejemplo, en tiempos de semana santa se hacían tamales, cabello de ángel y había toda clase de dulces. Usted llegaba a la casa de las personas y usted encontraba toda clase de dulce como dulce de coco, dulce de papaya, manjar de pepepán, mazamorra, casabe todo eso se encontraba para semana santa ahora ya no.

9. ¿Por qué cree que estos platos que usted ha mencionado ya no son preparados con continuidad?

La gente ya no trata de hacer todas esas preparaciones, ahora las cosas ya son modernas, el tiempo ya no alcanza para realizar esas preparaciones que eran largas. Aparte hay alimentos que ya no se encuentran fácilmente y si se encuentran están caros.

10. ¿Cree usted en la actualidad los platos típicos de Esmeraldas son realizados como se los hacía hace años atrás? ¿Por qué?

Personalmente si los preparo de la misma forma que los preparaba hace años.

11. Con respecto a la juventud esmeraldeña ¿cree usted que los jóvenes desconocen platos y bebidas ancestrales como la chontilla, la palmicha, la chucula o la panda?

Hay muchos jóvenes que no conocen porque hay cosas que ya no se preparan.

ANEXO 3

Entrevista a la licenciada en comunicación social Katia Uvidia el viernes, 6 de mayo del 2016.

Vida profesional:

Licenciada en comunicación social

Egresada de posgrado de patrimonio histórico en la Universidad Andino

Trabajó como Directora de cultura en el Municipio de Esmeraldas por 14 años

Dueña del restaurante “Jututo” en el cual se brinda comidas típicas esmeraldeñas

- 1. Existen libros que nos relatan la historia de Esmeraldas, en la cual mencionan la introducción de los negros africanos a la ciudad ¿cómo influyó la cultura africana en la sociedad esmeraldeña?**

En el caso de Esmeraldas de manera particular, la presencia de la cultura del pueblo negro es la más fuerte. Independiente de cuando los negros llegaron a América aquí ya estaba poblado por poblaciones nativas, pero en el transcurso de la historia Esmeraldas se ha ido transformando las provincias afros de aquí. La cultura es una sintonización de la memoria histórica que trajeron los negros. Primero los negros no llegaron de una sola región, segundo de que no lograron mantener su lengua nativa, ellos adoptaron la lengua de los españoles y eso les hizo perder parte de su identidad, pero lo que más se ha preservado ha sido la

comida, la danza y la música. Hay una mezcla con la cultura nativa pero la que más ha preservado es la cultura que vino del pueblo negro.

2. ¿Existió una fusión entre la gastronomía de los indios cayapas oriundos de Esmeraldas y la gastronomía de los negros africanos? ¿qué ganamos con esto?

Ganamos una cocina única y excepcional. Claro que hay una fusión, por ejemplo; la presencia del champú que es basado en una especie de chicha hecha con maíz. El maíz es tradicional nuestro, es parte de la cultura indígena de hecho fue el alimento sagrado de ellos y el champú se transformó en una bebida tradicional de los negros acá en Esmeraldas, entonces hay una fusión ahí. Esto es algo natural porque los africanos se encontraron con un medio en el que la presencia principal eran los indígenas. Los negros al llegar aquí tuvieron que transar, llegar a acuerdos, imponerse muchas veces por la fuerza, pero particularmente con una inteligencia muy sagaz de quien lideraba los grupos negros como era Illescas que tuvo que lograr formas para no desaparecer, sostenerse aquí y desarrollarse.

3. ¿Cuáles eran las bebidas y platos que se consumían en fiestas tradicionales esmeraldeñas?

Particularmente pienso que debió haber sido la chicha como parte de la cultura. Conozco que era el champú, pero no sé si había otras bebidas tradicionales de esa época.

4. ¿Cuáles eran los productos que se utilizaban con frecuencia?

El verde, la yuca y el coco que se daban de manera natural aquí. La yuca y el verde eran utilizados por los indígenas y el pescado, los mariscos y las carnes de monte por eso es que la alimentación de la gente de aquí fue una alimentación buena. Aquí no se conocía de raquitismo o desnutrición.

5. ¿Cuáles fueron los productos introducidos por los negros africanos a la gastronomía esmeraldeña?

Lo que yo pienso es que los negros trajeron en la memoria sus formas de preparar sus comidas y ellos tuvieron que adaptarse a lo que se tenía acá. No había un comercio con África como para decir que pudieron traer productos de allá. Los negros que llegaron acá fueron negros que fueron extraídos abruptamente de su entorno entonces no hubo posibilidad de traer algo. Ellos trajeron en la memoria su cultura y después vieron cómo adaptarla o como continuarla sin que desaparezca aquí en su nuevo hábitat. Por ejemplo, hay instrumentos muy parecidos a la marimba como el malafón que en el África eran hechos con el mate, pero aquí lo tenemos con el bambú. En conclusión, ellos utilizaron el mismo principio, pero lo adaptaron a los materiales del medio.

6. ¿Cuáles eran los métodos de cocción más comunes que se usaban en décadas pasadas para realizar las preparaciones?

El que se conoce era las comidas a leña y carbón, pero había otros métodos que yo pienso que los trajeron de África como por ejemplo hacían una especie de hornos en la tierra y poner fuego encima.

7. Como dice la historia los primeros habitantes de Esmeraldas eran indígenas ¿cuáles eran sus preparaciones antes de mezclarse con los africanos?

No he hecho la investigación de eso así que no sabría decir con exactitud cuáles eran.

8. ¿Cree usted que la gastronomía esmeraldeña puede llegar alcanzar estándares de calidad y convertirse en un ícono a nivel mundial?

No sé si mundial, pero si hay que decir que es una cocina extraordinaria. Hay que pulirla un poco en algunos aspectos, hay que estudiarla a profundidad para saber el valor nutricional de las comidas. Hay muchas personas que dicen que aquí no se come adecuadamente, que el coco tiene mucha grasa, sin embargo; hay otras que dicen que el aceite de coco es muy bueno por lo tanto hay que estudiar la comida esmeraldeña un poco más y conocer el valor nutricional de todos los ingredientes que intervienen en los platos.

9. ¿Por qué cree usted que se han perdido varias preparaciones de la cocina esmeraldeña?

La gente comía lo que pescaba, lo que cazaban y lo que se producía a su alrededor entonces si cambia ese entorno obviamente también cambia su manera de alimentarse. Si ya no se pesca igual que antes se empiezan a reemplazar los enlatados y otro tipo de comidas que ya viene de otro tipo de culturas y se va cambiando la forma de alimentarse. Por ejemplo, hay el atún en lata y se hace una sopa de atún con coco, entonces no es que se desaparecen las comidas, sino que

hay una adaptación al medio. Por lo tanto, es imposible que se puedan mantener las tradiciones intactas debido a las variaciones del medio.

10. Con respecto a la juventud esmeraldeña ¿cree usted que los jóvenes desconocen platos y bebidas ancestrales como la chontilla, la palmicha, la chucula o la panda?

Al menos la palmicha y la chontilla es muy difícil que lo conozcan. De hecho, muchas veces no conocen de la música tradicional nuestra. Entonces las personas que saben de las culturas deberían enseñar a las otras porque un pueblo sin tradición, que no se identifica con lo suyo no tiene sentido de pertenencia y no ama a su tierra.

11. ¿Qué se podría hacer para que estos platos que ya no son usualmente realizados se vuelvan a producir si aún existen los productos con los que se los realiza?

Hay que cultivar lo que tenemos y también hay que crear espacios donde se conozca nuestra cocina, donde se transforme en una comida de calidad y que la gente la deguste y la pida.

12. ¿Cuál es el plato que más representa a la cultura esmeraldeña para usted?

Indudablemente el encocao de cualquier marisco o carne de monte, pero el encocao.

13. ¿Qué productos representa a Esmeraldas y por qué?

Los mariscos, el coco y el verde. Aquí no se puede comer sin verde

14. ¿Por qué cree usted que se han perdido varias preparaciones de la comida esmeraldeña?

Primero por la influencia de la cultura occidental. A veces valoramos más lo de afuera y no lo nuestro. Segundo el cambio de la naturaleza y del medio ambiente que hace que se use otro tipo de alimentación. Sin embargo, yo pienso que una de las provincias que más pelea por mantener su comida es la nuestra.

ANEXO 4

Entrevista al antropólogo Pablo Minda el viernes, 20 de mayo del 2016 vía e-mail.

Vida profesional:

Graduado de antropólogo en la Universidad Politécnica Salesiana

Máster en antropología y cultura en la Universidad Politécnica Salesiana

Realizó un diplomado en gerencia de gobiernos seccionales en la Universidad Tecnológica Equinoccial

Hizo un diplomado en Gerencia política y Gobernabilidad (George Washington University – PUCE)

Candidato a PHD en Estudios Latinoamericanos en la Universidad Andina Simón Bolívar

Docente de la Universidad Católica de Esmeraldas y la universidad Luis Vargas Torres.

Actualmente es director de investigación de la Universidad Técnica “Luis Vargas Torres de Esmeraldas”.

1. La llegada de los africanos a tierras esmeraldeñas es un hecho que ha marcado la historia de la ciudad ¿conoce usted qué cambios culturales existieron a partir del arribo de los africanos a las costas de Esmeraldas?

Los cambios fueron varios: en primer lugar, se gestó un proceso de lo que se podría llamar interculturalidad, que se produjo en dos frentes: primero en la

conformación de redes familiares y las segundas que originadas en estas permitió el establecimiento de alianzas políticas para la defensa del territorio frente a los afanes de conquista de la colonia, todos estos elementos permitieron la construcción de la República de zambos.

Culturalmente se produjo una mezcla (mestizaje cultural) en lo referente a creencias, formas de matrimonio, la danza que tomó préstamos culturales de parte y parte. Con posterioridad, la presencia de la iglesia católica introdujo, tanto en indígenas como en afro descendientes, su visión religiosa y en general su cosmovisión. Esto de manera parcial, ya que nunca logró abolir totalmente las culturas originarias de indígenas y de los recién llegados.

2. Como dice la historia los primeros habitantes de Esmeraldas eran indígenas, sabe usted ¿cuáles eran sus preparaciones antes de mezclarse con los africanos?

No se conoce con exactitud los platos que preparaban. Pero se puede inferir a partir de los productos existentes: pescado, camote, yuca, carne de monte, maíz y todo tipo de frutas tropicales. A partir de ahí se puede aseverar que la comida de los primeros habitantes de la costa estaba conformada por el consumo de: pescado, yuca, carne de monte, el coco y maíz. El maíz va a ser muy importante porque va a ser retomado en el siglo XVIII con fuerza por los afro-descendientes, junto con el consumo de la caña de azúcar y todos los platos que se pueden preparar con esta mezcla.

3. ¿Conoce usted si los negros africanos crearon platos una vez que se establecieron en Esmeraldas? ¿cuáles son estos?

La siguiente cita que tomo un trabajo mío sobre la majaja y el champú lo define todo. La aseveración de que la población de origen africano, no solo se alimentaban, sino que comían, se sustenta en un documento de la colonia que señala los productos que consumía la población en ese entonces y ,a forma en cómo lo hacían.

Es tan viciosa en comer y beber la gente de esta tierra, que en esto y guerrear a sus vecinos ocupa el tiempo, y esto viene de la increíble fertilidad de la tierra, porque no hacen más que arrojar el maíz en la montaña y cortar el monte encima y acude la cosecha; ciento por uno. Hay mucha caza, así venados, como puercos monteses, dantas, conejos y aún puercos de Castilla, procedidos de los que se han quedado perdidos de nuestros españoles que allí han entrado; hay muchos géneros de aves, como son pavas, pujíes, perdices, gallinas de Guinea, palomas y otras infinitas; hay muchas frutas y extremadas y gran suma de platanales, criados con mucho cuidado; hay yuca de que hacen pan que comen y vino que beben; finalmente, en caso de fertilidad y abundancia, no creo le hace ventaja ninguna Provincia de las Indias y ésta la hace a todas, y a esta causa, son sus naturales muy viciosos y holgazanes... (Balboa, 1577)

- 4. Sabemos que los africanos lucharon mucho para preservar sus costumbres entre eso sus sabores culinarios, pero ¿conoce usted si ellos trataron de introducir nuevos sabores a la gastronomía esmeraldeña de los cayapas que ya existía?**

Bueno, no fue solo la culinaria de la población negra la que se fusionó con la de los chachi, sino también la española que llegó de la mano de los conquistadores, pero sobre todo de los misioneros y autoridades coloniales. En general la comida de los afro esmeraldeños es muy diferente de la de los chachi. La diferencia radica en el mayor uso de hacen de la sal los afro esmeraldeños, sus sabores son mucho más fuertes, la comida es más condimentada. Por ejemplo, el tapao que es el plato favorito de los esmeraldeños, apenas es consumido por los chachi. La chicha de los chachi es diferente a la que hacen los afro esmeraldeños. Los chachi la toman fermentada; mientras que los negros no. Lo que es común hoy día en estas dos culturas es en el consumo de los productos masivos: colas, arroz (en menor escala en los chachi) enlatados, saborizantes, colas jugos y las grasas.

5. ¿Qué ganó la gastronomía de Esmeraldas al fusionarse la cultura cayapa y la cultura africana?

Se enriqueció y se puede decir que a partir de la presencia de: indígenas, afrodescendientes y europeos es que nace la culinaria esmeraldeña. Sin embargo, se debe señalar que es la cocina europea, o mestiza la de los blancos y mulatos es la que toma el prestigio, subordinando a las anteriores. No obstante se producen adaptaciones con el uso de las hierbas que dan los sabores como; la albahaca, orégano, chirarán, chillangua y otros.

6. ¿Cuáles eran las bebidas y platos que se consumían los esmeraldeños en las en fiestas tradicionales o en celebraciones como bautizos o matrimonios?

Ver más el texto que le envió. Lo que bebían eran mistelas, licores introducidos por los mestizos, cervezas, licores preparados por ellos mismos a partir de la caña de azúcar. Se debe anotar que todos estos productos eran de uso casi común en el siglo XIX.

La comida era pescados, carne de monte: venados, guanta, ratón de monte, carne de chanchos que se engordaban con esos fines y verde, mucho verde y un plato clave que consta como patrimonio. La carne seca salada y el pescado seco salado que permitía su conservación por varios días. Además de los dulces de todo tipo y la comida con coco.

7. ¿Cuáles son los métodos de cocción que introdujo la cultura africana a la cultura esmeraldeña?

Creo que en parte esta pregunta se responde con lo anterior; pero encuentra más información en los textos que le envió.

8. ¿Ha notado cambios en la forma en que se preparaban los platos esmeraldeños hace algunos años y hoy en día?

Si y eso se debe a que las formas de preparar los alimentos están sujetas a dinámicas sociales. La introducción de las neveras, las cocinas de kerex, luego las de gas, el ingreso de nuevos alimentos, todo eso ha causado una variación en la forma de preparar los alimentos. Uno de los platos que más cambios ha sufrido es el tapao. Antes era seco, sin caldo, ya sea de carne de monte seca, o pescado seco salado. Luego se lo preparó con caldo (pusandao) ya sea con pescado fresco, o carne de monte fresca y también con pescado seco y carne seca. Hoy

día tenemos el famoso tapao arrecho que tienen de todo: tocino, huevos carne de chanco, chuletas, pollo, pero menos plátano verde que era la clave del tapao.

La comida que más se ha mantenido en su preparación es el encocao. Quizá porque no existe la posibilidad de introducirle muchas variaciones. Tal vez la novedad es que se está preparando la gallina ahumada con coco. Y en general a todos los crustáceos que al inicio no se preparaban con coco. Me refiero al siglo XVI y XVII y quizá al inicio del siglo XIX.

9. Existen bebidas, platos de sal y platos de dulce que ya no son consumidos con frecuencia actualmente ¿Por qué cree usted que se han perdido algunas preparaciones de la cocina esmeraldeña?

Más en las comidas de dulce, por ejemplo; las bebidas y los platos preparados con maíz. Estos platos se han dejado de consumir ya sea porque ha disminuido el cultivo de maíz, o porque su preparación exige demasiado tiempo. La otra razón es que existen productos sustitutos especialmente en las bebidas. La majaja, el cazabe y el champú constan en los alimentos que hoy se consumen más como postres y hasta cierto punto como comidas de lujo antes que como alimentación diaria.

En los platos de sal, uno que ha disminuido es la chautiza, las sopas y las coladas preparadas a partir del maíz.

10. Con respecto a la juventud esmeraldeña ¿cree usted que los jóvenes desconocen platos y bebidas ancestrales como la chontilla, la palmicha, la chucula o la panda?

Especialmente los jóvenes de la ciudad que pertenecen a los sectores medios de la sociedad. No así los otros jóvenes que han emigrado del campo a la ciudad, pero que se mantienen en contacto con sus comunidades.

Los jóvenes de todos los estratos sociales están atrapados en el consumo de la comida chatarra ricas en grasas trans, azúcares y carbohidratos.

11. ¿Qué se podría hacer para que estos platos que ya no son usualmente realizados se vuelvan a producir si aún existen los productos con los que se los realiza?

Algunos de estos platos se están volviendo a consumir cuando existen los productos. Si los productos no existen es difícil que se consuman. Un ejemplo de esto es el chontaduro. Este es un producto de temporada que cuando existe, las personas lo consumen en abundancia.

Una cosa que se podría hacer es poner énfasis en las bondades nutritivas y en el valor cultural de estos platos. Esto puede incentivar su consumo.

12. ¿Cree usted que la gastronomía esmeraldeña puede llegar alcanzar estándares de calidad y convertirse en un ícono a nivel mundial?

La gastronomía es una de las mejores del país. Se debe trabajar en su presentación, la disminución de grasa y sal que se vuelven nocivos para la salud, especialmente en el encocado que no tiene por qué ser excesivamente graso y con tanta sal. Esta comida no era así cuando nació.

ANEXO 5
Entrevista al periodista Edgar Quiñones



ANEXO 6

Entrevista a la cocinera Sixta Bonilla



ANEXO 7

Señora Sixta Bonilla mostrando la variedad de platos esmeraldeños



ANEXO 8

Encocao de camarón de río



ANEXO 9

Encocao de cangrejo azul



ANEXO 10
Entrevista a Jenny Enríquez



ANEXO 11

Señora Jenny Enríquez junto a sus cocadas



ANEXO 12

Cocción de la cocada blanca



ANEXO 13

Entrevista a la Licenciada Katia Uvidia

