



**INSTITUTO TECNOLÓGICO DE TURISMO, HOTELERÍA INTERNACIONAL  
Y GASTRONOMÍA**

**TEMA: ELABORACION DE UN RECETARIO DE LA GASTRONOMIA  
ANTIGUA Y ACTUAL DEL CANTÓN ESMERALDAS.**

**Plan de investigación previo a la  
obtención del título de Tecnólogo  
en Administración de Empresas  
Gastronómicas**

**Autor: Milton Rafael Sambonino Campuzano**

**Quito, Febrero del 2012**

Señor.....

TUTOR DEL TRABAJO FIN DE CARRERA

**CERTIFICA**

Haber revisado el presente informe de investigación, el mismo que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Internacional de Hotelería y Turismo ITHI, de la ciudad de Quito; por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

.....

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo, a mis padres Ángel Rafael Sambonino Vargas y Clemencia Campuzano, emblemas de respeto y bondad, puesto que gracias a su respaldo hicieron posible la realización de este objetivo tan importante en mi vida, como es el de alcanzar una carrera. A mi novia, la Eco. Rosario García Vallejo, por su apoyo incondicional durante la elaboración de este trabajo de investigación.

Un sincero agradecimiento al Instituto Tecnológico de Turismo, Hotelería Internacional y Gastronomía, en especial a la Escuela de Gastronomía, que me abrió las puertas y me brindó la oportunidad de forjar en sus aulas mi espíritu profesional.

Agradezco también a todos y cada uno de los maestros por sus valiosas enseñanzas, en especial a la Msc. Patricia Noriega, por su orientación y apoyo para la culminación de este trabajo de investigación.

**Milton Sambonino Campuzano**

## ÍNDICE

1. RESUMEN EJECUTIVO .....	8
2. ANTECEDENTES .....	9
3. AMBITO PROBLEMÁTICO .....	10
4. OBJETIVO GENERAL.....	14
4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	14
5. HIPOTESIS.....	15
6. METODOLOGÍA.....	15
6.1 METODOS DE INVESTIGACION.....	15
6.2. TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....	16
6.3 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN .....	16
6.3.1 OBSERVACIÓN.....	16
6.3.2 LA ENTREVISTA .....	17
6.3.3 TRABAJO DE CAMPO .....	17
6.3.4TRABAJO DE GABINETE.....	17
<b>1    CAPÍTULO I.....</b>	<b>18</b>
1.1   ANÁLISIS SITUACIONAL DEL CANTÓN ESMERALDAS .....	18
1.1.1 <i>CARACTERIZACIÓN DEL LUGAR</i> .....	18
1.1.2 <i>FESTIVIDADES DE LA PROVINCIA</i> .....	19
1.1.3 <i>VÍAS DE COMUNICACIÓN</i> .....	20
1.1.4 <i>DESCRIPCIÓN DEMOGRÁFICA</i> .....	21
1.1.5 <i>ORGANIZACIÓN POLÍTICA</i> .....	21
1.1.6 <i>COMPOSICIÓN ÉTNICA</i> .....	21
1.1.7 <i>ACTIVIDAD ECONÓMICA</i> .....	22
1.1.8 <i>TRADICIONES CULTURALES</i> .....	22
1.1.9 <i>ARTESANÍA ESMERALDEÑA</i> .....	23
1.2   ANÁLISIS SITUACIONAL DE LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN ESMERALDAS .....	30
<b>2    CAPÍTULO II .....</b>	<b>32</b>

2.1	IDENTIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ANTIGUA.....	32
<b>3</b>	<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>36</b>
3.1	IDENTIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ACTUAL.....	36
<b>4</b>	<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>39</b>
4.1	ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LA GASTRONOMÍA ANTIGUA Y LA GASTRONOMÍA ACTUAL.....	39
<b>5</b>	<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>41</b>
5.1	RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN.....	41
5.1.1	<i>PREPARACIONES QUE HAN DESAPARECIDO</i> .....	<i>41</i>
5.1.1.1	TAMALES DE PESCADO .....	41
5.1.1.2	TAMALES DE CONCHA.....	42
5.1.1.3	BALA BARBONA.....	43
5.1.1.4	SOPA DE VERDE ASADO .....	44
5.1.1.5	TAMALES DE YUCA .....	45
5.1.1.6	TORTILLA DE CHAUTIZA .....	46
5.1.1.7	PESCADO ENMECHADO .....	46
5.1.1.8	PANDA DE CHAME (PESCADO) CON COCO .....	47
5.1.1.9	AGUADO DE ALMEJA Y COCO .....	48
5.1.1.10	SOPA DE ARROZ CON GUACHARACA .....	49
5.1.1.11	PUSANDAO DE GALLINA.....	50
5.1.1.12	ESTOFADO DE TATABRA O SAJINO .....	51
5.1.1.13	PUCHERO DE CHANCHO, FRÉJOL Y BANANO.....	51
5.1.1.14	ENCOCADO DE CHAUTIZA.....	52
5.1.1.15	PANDA DE CHAUTIZA .....	53
5.1.2	<i>PREPARACIONES QUE ESTÁN DESAPARECIENDO</i> .....	<i>53</i>
5.1.2.1	LA RELLENA.....	53
5.1.2.2	CHUPE DE PESCADO CON COCO .....	55
5.1.2.3	ENSUMACAO DE MARISCOS .....	56
5.1.2.4	TAPAO DE RES O DE CHANCHO .....	57
5.1.2.5	TAPAO ARRECHO.....	58
5.1.2.6	CHUCULA Y MORROÑA.....	59
5.1.2.7	MASATO .....	60
5.1.3	<i>GASTRONOMÍA ACTUAL</i> .....	<i>60</i>
5.1.3.1	ENSALADA DE CANGREJO CON MAYONESA .....	60
5.1.3.2	CROQUETAS DE PLATANO CON QUESO .....	61
5.1.3.3	LLAPINGACHO DE YUCA.....	62
5.1.3.4	PASTELITO DE CHOCLO CON QUESO Y HUEVO .....	62
5.1.3.5	ENSALADA DE ACHOGCHA RELLENA .....	63

5.1.3.6	ENSALADA DE HABA COSTEÑA.....	63
5.1.3.7	TALLARINES CON CANGREJO .....	64
5.1.3.8	CEVICHE DE PESCADO .....	65
5.1.3.9	CEVICHE DE CONCHA .....	66
5.1.3.10	CEVICHE DE CAMARON.....	67
5.1.3.11	CARAPACHO DE CANGREJO RELLENO .....	68
5.1.3.12	ENSALADA DE CANGREJO.....	69
5.1.3.13	BALA DE PLATANO VERDE CON COCO Y QUESO.....	69
5.1.3.14	CHIFLES Y PATACONES .....	70
5.1.3.15	TAMALES DE MAIZ CON CARNE DE CHANCHO .....	71
5.1.3.16	TORTA DE CHOCLO CON SAL .....	73
5.1.3.17	CAZUELA DE PESCADO .....	73
5.1.3.18	ENCOCADO DE PESCADO CON ARROZ .....	75
5.1.3.19	SOPA MARINERA .....	75
5.1.3.20	ARROZ CON CONCHA .....	76
5.1.3.21	ENCOCAO DE CANGREJO AZUL .....	77
5.1.3.22	ARROZ CON CANGREJO Y COCO .....	78
5.1.3.23	AGUADO DE GALLINA .....	79
5.1.3.24	POLLO CON COCO Y JENGIBRE .....	80
5.1.3.25	SOPA DE BOLAS DE VERDE .....	81
5.1.3.26	SANCOCHO DE PESCASO CON VERDE .....	82
5.1.3.27	CAZUELA DE VERDE CON CAMARON.....	83
5.1.3.28	TORTA DE YUCA DULCE .....	84
5.1.3.29	BUÑUELOS DE YUCA.....	84
5.1.3.30	TORTA DE MADURO CON COCO .....	85
5.1.3.31	DULCE DE GUAYABA .....	86
5.1.3.32	MANJAR Y BOMBONES DE COCO .....	87
5.1.3.33	QUESO DE LECHE .....	87
5.1.3.34	HELADO DE COCO .....	88
5.1.3.35	BOCADO DE REINA .....	89
5.1.3.36	COCKTAIL DE GUINEO.....	90
5.1.3.37	TORTA DE COCO RALLADO.....	90
5.1.3.38	SORBETE DE FRUTA.....	91
5.1.3.39	BANANOS CON JUGO DE FRUTAS.....	91
5.1.3.40	MADUROS EMBORRAJADOS .....	92
5.1.3.41	COCADA .....	93
5.2	ENCUESTAS.....	94
5.2.1	TABULACIONES DE LAS ENCUESTAS.....	94
5.3	ENTREVISTA CON LA SRA. PETITA PALMA .....	99
<b>6</b>	<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>104</b>

6.1	CONCLUSIONES.....	104
6.2	RECOMENDACIONES.....	104
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>106</b>
	GLOSARIO GASTRONÓMICO.....	106
	ANEXOS FOTOGRÁFICOS DEL CANTÓN ESMERALDAS .....	108
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	112
	REFERENCIAS VIRTUALES .....	112

## **1. RESUMEN EJECUTIVO**

La presente investigación trata de la recopilación de datos acerca de la gastronomía esmeraldeña, su evolución de año a año.

En el capítulo I se abordará el estado situacional del Cantón Esmeraldas, donde podremos conocer la caracterización del lugar, sus festividades, sus vías de comunicación, sus artesanías, sus tradiciones culturales, su descripción demográfica, organización política, composición étnica, su actividad económica.

Tenemos también la situación de la gastronomía tanto antigua como actual del Cantón Esmeraldas.

En tanto que en el Capítulo II se da a conocer sobre la gastronomía antigua del Cantón Esmeraldas, sus métodos de cocción, utensilios utilizados, formas de presentación de cada plato, sus ingredientes utilizados y los productos que utilizan para condimentar la comida.

En el Capítulo III se comparte toda la información sobre la gastronomía actual del Cantón Esmeraldas. Se habla de los procesos de elaboración de sus platos, sus técnicas nuevas introducidas en dichas preparación, la incorporación de nuevos platos, nuevos condimentos, así como sus nuevas formas de presentación de los platos al momento de servir.

En el Capítulo IV, se expone un análisis comparativo entre la gastronomía antigua frente a la gastronomía actual, el cómo se fue cambiando sus tipos de cocciones, maneras de preparación, sus utensilios, sus diferentes maneras de presentar el plato, sus maneras de conservación de alimentos.



Mientras que el Capítulo V comparte el resultado de la investigación realizada, a través de un recetario de la gastronomía antigua como de la gastronomía actual. Además se hace un análisis de las diferentes opiniones que recogimos mediante las entrevistas realizadas a los habitantes del Cantón Esmeraldas.

Por último en el Capítulo VI, se expone a manera de síntesis las conclusiones y recomendaciones, a las que se llega con el trabajo de investigación realizado.

## **2. ANTECEDENTES**

La provincia de Esmeraldas se ha caracterizado por la gran aceptación turística y también por la variedad en su gastronomía. Para hablar de tradiciones gastronómicas necesariamente tenemos que hablar de cocina, y su diferencia entre las distintas tendencias que encontramos en la cocina antigua y moderna.

En el Cantón Esmeraldas, la gastronomía, motivo de investigación del presente trabajo, ha ido desapareciendo poco a poco, tal es así que, cuando se hizo una visita de campo, se observó que no hay muchos lugares donde venden comida tradicional, apenas cuentan con 5 o 6 lugares donde se preparan platos tradicionales.

Los habitantes de Esmeraldas han perdido el interés por producir platos tradicionales, que han sido transmitidos de generación en generación. Gastronomía que ha sido preparada en interacción con la naturaleza y la historia, y por lo tanto infunde identidad a la comunidad.

Luego de la aproximación al dueño de un restaurante, comentó que únicamente prepara platos tradicionales bajo pedido, pues no tienen salida y son más apetecidos los que han

sido introducidos, como el tan conocido ceviche. Esto provoca que poco a poco se origine la pérdida de la gastronomía del lugar, por ejemplo, platos como la bala barbona y el ensumacao (platos desaparecidos), o la cocada, en cuya preparación se han introducido nuevas formas, y nuevos ingredientes. La elaboración tradicional es muy poco practicada en la actualidad y esto puede provocar una parcial desaparición de los procesos de elaboración o del plato en sí.

La elaboración del presente recetario con los platos, antiguos y modernos, más representativos del cantón Esmeraldas, nos permite analizar una serie rica y compleja de factores. De hecho al referirnos en cocina, hablamos de un compendio de sabores, olores, colores, texturas, de un conjunto de técnicas y artefactos, así como a los valores nutritivos, a la incidencia festiva, a las posibilidades culinarias con hojas y productos marginados al consumo, entre otros.

La presente investigación tiene una recopilación de datos acerca del Cantón Esmeraldas, como es su ubicación geográfica, límites, vías de comunicación, composición étnica y demográfica, su actividad económica, sus artesanías y sus tradiciones gastronómicas. Si bien es cierto, este trabajo se centra en la recuperación de los platos representativos antiguos del cantón; sin embargo, también es importante investigar acerca de la gastronomía que con el tiempo ha ido desapareciendo, platos como la morroña, preparados con la tatabra o sajino, y la chautiza. Se ha realizado un estudio de la evolución de estos platos, así como la introducción de otros platos, hasta llegar a los más actuales.

### **3. AMBITO PROBLEMÁTICO**

La gastronomía ecuatoriana tiene una riqueza de tradiciones y platos típicos, que en el último siglo se ha visto influenciada por varios factores y en ciertos lugares obligada, por la misma competencia a desaparecer, para que como resultado, se imponga la gastronomía internacional.

Se escogió este tema en vista que se ha observado que la ciudadanía esmeraldeña poco a poco está perdiendo su gastronomía. Se siguen preparando algunos platos tradicionales antiguos, pero se han perdido otros, como la bala barbona, que es conocida por un documental en la televisión desde hace 20 años, pero lamentablemente ya no se la prepara en el cantón.

De igual manera se ha observado que en muchas preparaciones se han cambiado sus procesos como los métodos de cocción y utensilios. Antiguamente utilizaban ollas de barro, tulpas, hacían el ahumado al natural, se cocinaba en leña, en carbón, así como en la utilización de nuevos productos y diferente condimento.

Es lamentable ver que, con el paso del tiempo, se han perdido muchas costumbres alimentarias saludables que es importante recuperar. Además es preciso fomentar y mantener las costumbres alimentarias tradicionales de nuestros ancestros y la riqueza gastronómica originaria de la región.

### **ANÁLISIS MACRO**

Es importante dar una total atención al tema de la soberanía alimentaria, el lenguaje culinario, la educación de los gastrónomos, el de las políticas estatales relacionadas con los alimentos, el de la industria culinaria y el turismo.

En cuanto a cocina se trata, existe un vínculo entre el presente y el pasado, no ajeno a la noción de la realidad actual. En cada uno de los países existen historias y tratados científicos de la cocina y de productos que la configuran. Mujeres y hombres han dedicado muchas horas a ese trabajo, cuyos propósitos han sido incrementar a los profesionales de la cocina la bibliografía y valorar la cultura de los pueblos.

En la búsqueda de volver a las raíces llega la tendencia de la comida más elaborada o también llamada comida casera, es cuando aparece el movimiento creado en Italia en el año 1986 llamado Slow Food (comida lenta), este movimiento se fue extendiendo poco a poco por todo el mundo, para tratar de suprimir o eliminar la tan afamada comida rápida o comida chatarra para, de esa manera, recuperar los sabores tradicionales y las costumbres de antaño.

Es necesario recuperar las costumbres tradicionales alimenticias que son saludables para el ser humano que con el pasar de los años se han ido perdiendo. Entre estas costumbres saludables está el servir un plato muy nutritivo balanceado entre carbohidratos, proteínas y vitaminas, dando de esta manera como resultado la pirámide nutricional. Asimismo es menester el recuperar la riqueza que posee cada región de nuestro país en el campo gastronómico.

Consecuentemente en los años 80 aparece la cocina Novoandina, con el propósito de rescatar los sabores propios de las tradiciones antiguas de la cocina andina, queriendo adaptar nuevas técnicas de elaboración y distintas formas de presentar el plato.

En unos de los países que se vio esta tendencia es Perú con el pachamanca plato ancestral de raíces indígenas, esta preparación es uno de los platos con identidad peruana, pero podemos apreciar a distintos restaurantes, platos desde lo exótico, hasta lo más sencillo.

Esta cocina lo que pretende es rescatar experimentando con productos ancestrales rico legado alimenticio andino, con el propósito de encontrar formas más sofisticadas en su presentación y servicio.

## ANALISIS MESO

Al hablar de la gastronomía ecuatoriana, observamos que la cocina no resulta un hecho aislado. No se trata de tener miedo u odio al producto extranjero, ni de nacionalismo, solo hay que hacer notar que debemos empezar por apreciar y consumir nuestros manjares con el mismo interés con que valoran las cocinas del mundo. No existen cocinas superiores. Todo depende de la actitud de los consumidores y cocineros. Unos y otros son la colectividad que se encuentra en el proceso de descolonización. La fuente de la inspiración de los cocineros es la cocina tradicional que vive en las ciudades y pueblos. Al ir a esas fuentes se debe usar la metodología con mayor eficiencia.

Las escuelas de especialización a través de los estudiantes, son las primeras en encargarse de la investigación, con el propósito de alcanzar una alta cocina. Sin embargo este propósito no lo lleva a cabo a profundidad ya que muchos de ellos prefieren aprender cocina de otros países, descuidando así el estudio de nuestras raíces gastronómicas y dando como resultado el deterioro de nuestra gastronomía, lo que nos permite tener identidad y tampoco nos permite vender nuestros productos.

Se debe tener en cuenta que la cocina no solo es un arte sino es una ciencia complementada con olores, complejidad de sabores, altura, armonía entre todos los alimentos que están repartidos dentro de un plato, de esa manera se puede dar gusto al paladar.

No solamente se trata de servir un plato tradicional, sino también de conocer su origen, su proceso de preparación, complementando con el estudio de la parte cultural y religiosa de cada pueblo, es decir cada plato cuenta su propia historia.

Se debe diferenciar entre plato típico y plato tradicional de cada región, teniendo en cuenta que el plato típico es autóctono de nuestra tierra como la preparación con el cuy, las tórtolas, las perdices, las ocas, los camotes, el maíz, las pavas de monte, las papas, el ají,

etc, que antiguamente nuestros ancestros lo consumían, a diferencia de los platos tradicionales que nacieron a raíz de la conquista española, proceso en que se introduce el cerdo, la gallina, la res, el maní, el cordero, las coles, las zanahorias, los brócolis, etc. Se podría decir que la mayoría de la gastronomía ecuatoriana es tradicional más no típica.

## **ANÁLISIS MICRO**

Esmeraldas, conocida como la provincia verde, es muy rica en gastronomía por su diversidad de preparaciones con productos de mar y de lo que la tierra ofrece en el litoral, también ofrece una variedad en turismo, por sus muchos lugares atractivos que son visitados durante todo el año por turistas nacionales e internacionales.

Los habitantes de la Provincia de Esmeraldas han perdido el interés en producir los productos identificativos debido a la influencia de la cocina internacional, como consecuencia de la globalización.

### **4. OBJETIVO GENERAL**

- Identificar en el tiempo la gastronomía esmeraldeña a través de un recetario, para dar a conocer la evolución en la preparación de los platos.

#### **4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar la gastronomía antigua del Cantón Esmeraldas, para conocer que platos son los más representativos de la zona.
- Identificar la gastronomía actual del Cantón Esmeraldas, para observar sus innovaciones en sus procesos y presentaciones de los platos.
- Analizar la gastronomía antigua y moderna del Cantón Esmeraldas, para dar a conocer las diferencias en técnicas de cocciones y sabores.

## 5. HIPOTESIS

Si se realiza una investigación sobre la gastronomía antigua y actual del Cantón Esmeraldas se podría elaborar un recetario con todas las recetas investigadas y con esto se estaría rescatando información de los platos más representativos que actualmente se han perdido y de otros platos que se están perdiendo, y se conocerá las nuevas preparaciones que han sido introducidas ya sea por influencia nacional o extranjera.

## 6. METODOLOGÍA

La Metodología utilizada en la presente investigación nos hace referencia al conjunto de procedimientos basados en principios lógicos, utilizados para alcanzar una gama de objetivos que rige esta investigación.

Para la realización de este trabajo se aplicará diferentes métodos de investigación así tenemos:

### 6.1 METODOS DE INVESTIGACION

- ❖ **Método Inductivo.-** En el cual se obtendrá información a nivel general de la gastronomía antigua del cantón Esmeraldas y así se avanzará de lo general a lo particular.
- ❖ **Método Deductivo.-** A través del este método se conseguirá descubrir las causas por las que la gastronomía antigua del Cantón Esmeraldas se ha ido perdiendo año a año.
- ❖ **Método Analítico – Sintético.-** Este método servirá para realizar el análisis de interpretación de la información obtenida, acerca de la investigación de la pérdida de tradiciones gastronómicas antiguas del Cantón Esmeraldas.

## 6.2. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Para le presente trabajo se aplicará dos tipos de investigación:

- ❖ **Investigación Descriptiva y Cualitativa:** Se recopilará todo tipo de información sobre la gastronomía del cantón Esmeradas, para obtener los datos que se precisen haciendo referencia a sus autores.
  
- ❖ **Investigación de campo:** Se aplicará la observación directa a través de encuestas, las mismas que están dirigidas a las personas tanto de la zona donde aún se conserva la gastronomía antigua del cantón, como en zonas donde ya no existen dicha gastronomía.

## 6.3 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

### 6.3.1 Observación

*Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.*

*La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor numero de datos<sup>1</sup>.*

Se visitará y recorrerá el lugar mismo de investigación, así como lugar de venta de comida tradicional de la zona, lugares de venta de comida que no es tradicional para así sacar datos que puedan ayudar a la elaboración del presente trabajo.

En esta investigación se utilizará la observación científica puesto que se tiene un objetivo específico a ser estudiado y para ello se tiene una preparación anticipada de la observación del objeto.

---

<sup>1</sup> [www.monografias.com](http://www.monografias.com)



### **6.3.2 La Entrevista**

*Es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas: El entrevistador "investigador" y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información de parte de este, que es, por lo general, una persona entendida en la materia de la investigación.<sup>2</sup>*

Con esta técnica se abordará a personas conocedoras de la gastronomía tradicional antigua, para que nos pueda dar su criterio del porque se ha está perdiendo las tradiciones gastronómicas antiguas del Cantón Esmeraldas.

### **6.3.3 Trabajo de campo**

Se realizará un primer viaje de reconocimiento del lugar en donde, se investigará sobre los primeros contactos de personas que servirán de fuente informativa para el proceso, se hará un levantamiento de lugares de expendio de comida, y organizará las citas para una segunda ocasión llevarlas a cabo.

### **6.3.4 Trabajo de gabinete**

Para la obtención de la información se elaborará un repaso y recuento de cada una de las experiencias vividas, junto con los datos trascendentales en la cotidianidad durante las entrevistas y encuestas.

---

<sup>2</sup> [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

# 1 CAPÍTULO I

## 1.1 ANÁLISIS SITUACIONAL DEL CANTÓN ESMERALDAS

### 1.1.1 CARACTERIZACIÓN DEL LUGAR

*El cantón Esmeraldas se creó el 25 de julio de 1824, según la Ley de División Territorial de la Gran Colombia como cantón de la provincia de Pichincha. En 1839, pasa a formar parte de la provincia de Imbabura, posteriormente en el año 1843 se lo reintegra como cantón de la provincia de Pichincha y en el año de 1847 el Dr. Vicente Ramón Roca expidió el decreto de su provincialización. Aparece como único cantón de la provincia de Esmeraldas en la Ley de División Territorial de la República del Ecuador, del 29 de mayo de 1861 y lo integraban las parroquias Esmeraldas, Atacames, Rioverde, La Tola, San Francisco y Concepción<sup>3</sup>.*

El cantón Esmeraldas está situado en la parte central de la provincia de Esmeraldas, posee una extensión de 1.331 Km<sup>2</sup>.

Sus límites son los siguientes:



<sup>3</sup> AVILES Pino, Efrén. Miembro de la Academia de la Historia del Ecuador

El Cantón Esmeraldas cuenta con un clima caliente, de acuerdo a sus estaciones, que son de invierno que comienza a fines del mes de diciembre, en tanto que el verano tiene su comienzo en el mes de junio.

*El cantón al igual que la provincia se caracteriza por ser un territorio húmedo, con una pluviosidad anual sobre los 700 mm; tiene una temperatura media anual que oscila alrededor de 25°C<sup>4</sup>.*

*El cantón se caracteriza por ser bastante plano; sus elevaciones que no sobrepasan los 400 metros sobre el nivel del mar, se sienta en un terreno bajo arcilloso y arenoso.*

*En casi toda el área del cantón Esmeraldas se identifica el sistema hidrográfico del río Esmeraldas tomando en consideración al Teaone como su afluente principal en el cantón ya prácticamente al final de su recorrido<sup>5</sup>.*

Entre las principales Zonas de Vida tenemos: bosque muy seco Tropical, bosque seco Tropical, bosque húmedo Tropical, bosque muy húmedo Tropical, bosque muy húmedo Pre Montano, bosque pluvial Pre Montano y bosque muy húmedo Montano Bajo.

*El cantón Esmeraldas tiene 5 parroquias urbanas que son: Esmeraldas, Luis Tello, 5 de Agosto, Bartolomé Ruiz, Simón Plata Torres y 8 parroquias rurales que son: Camarones, Carlos Concha, Chinca, Majua, San Mateo, Tabiazo, Tachina y Vuelta Larga.<sup>6</sup>*

### **1.1.2 FESTIVIDADES DE LA PROVINCIA**

*El alma de Esmeraldas se manifiesta singularmente en sus fiestas a lo largo del año. En la ciudad, durante los carnavales, se puede disfrutar de la elección de la Sra. y de la Srta. Carnaval, así como el Jolgorio que inicia el Festival Internacional*

---

<sup>4</sup> AVILES, Efrén. Miembro de la Academia de la Historia del Ecuador

<sup>5</sup> BREZI, Andrea. Ventana a la Prehistoria de América, Cutura Tumaco-La Tolita, Villegas Editores, Bogotá 2003

<sup>6</sup> [www.monografias.com](http://www.monografias.com)

*de Música y Danza Afro, el mismo que se ha constituido en uno de los mejores eventos del país y de la costa pacífica al expresar culturalmente las raíces ancestrales vivas del pueblo negro. La fiesta religiosa de la Semana Santa, con su tradicional peregrinación, por las calles de la ciudad de la cual se puede disfrutar. A finales de Junio la fiesta religiosa de San Pedro y San Pablo en el barrio El Panecillo.*

*A partir de la última semana de Julio y la primera de Agosto, (el 5 de Agosto), vive sus días más alegres e intensos por conmemorar la fiesta de Independencia. Diversas actividades se ofertan, ferias, bailes populares, desfiles, eventos deportivos y culturales son los más atractivos. Septiembre, mes de la Cultura, el Arte y la Ciencia con diversas actividades. En Octubre se realizan actividades y celebraciones por el mes de la cultura afro, en reconocimiento a hombres y mujeres afrodescendientes que contribuyen con su cultura, trabajo y tradiciones al desarrollo de este país multiétnico y pluricultural. Finalmente, en Diciembre se realiza el Festival de Internacional de Cine Afro en la Ruta del Spondylus, durante el cual se presentan obras con temática y producción afro.<sup>7</sup>*

### **1.1.3 VÍAS DE COMUNICACIÓN**

Para tener acceso a la Provincia de Esmeraldas existen vías las mismas que son:

- ❖ Esmeraldas –San Mateo-Borbón – San Lorenzo – Ibarra.
- ❖ Esmeraldas Muisne –San José de Chamanga- Pedernales
- ❖ Esmeraldas La Independencia – Los Bancos Quito.
- ❖ Esmeraldas –La Concordia – Santo Domingo de los Colorados

La Provincia de Esmeraldas cuenta con un aeropuerto llamado “General Rivadeneira” es otra de las alternativas para llegar a Esmeraldas, con una ruta de Quito – Esmeraldas, trabajan con las compañías ÍCARO Y TAME.

---

<sup>7</sup> [www.municipioesmeraldas.gob.ec](http://www.municipioesmeraldas.gob.ec)

Además este Cantón cuenta con un puerto comercial marítimo, donde llegan distintos buques cuya función es traer y llevar productos que importan y exportan.

Poseen un puerto pesquero y comercial, también tienen el puerto Balao, que es por donde sale el petróleo a los centros de producción mundial.

#### **1.1.4 DESCRIPCIÓN DEMOGRÁFICA**

Según el censo del año 2010, el Cantón Esmeraldas da como resultado 189.504 habitantes dividido en géneros como:

<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>TOTAL</b>
97.428	92.076	189.504

Fuente INEC 2010

#### **1.1.5 ORGANIZACIÓN POLÍTICA**

El Cantón Esmeraldas se encuentra administrado por:

- ❖ Gobernación
- ❖ Consejo Provincial
- ❖ Municipio
- ❖ Organizaciones
- ❖ Comités
- ❖ Pueblos
- ❖ Jefaturas
- ❖ Cámaras

#### **1.1.6 COMPOSICIÓN ÉTNICA**

Los habitantes del Cantón Esmeraldas están compuestos por:

- Afros
- Mestizos
- Indígenas
- Blancos

### **1.1.7 ACTIVIDAD ECONÓMICA**

La actividad económica del Cantón Esmeraldas se basa en la pesca artesanal, la agricultura con la siembra de maíz, fréjoles, yuca, camote, tabaco, algodón, achiote, oleaginosas, hortalizas, legumbres, sandías, melones, plátanos, caña de azúcar, cocoteros, palma africana, abacá y arroz.

Otras actividades económicas son la agroindustria, el turismo y ecoturismo, la explotación maderera, el comercio portuario y la industria.

### **1.1.8 TRADICIONES CULTURALES**

La música es una de las manifestaciones que ha ayudado al pueblo Afro-ecuatoriano a mantener su identidad.

*Los afro-ecuatorianos de la costa (Esmeraldas) son diferentes de los de la sierra (valle del Chota y la cuenca del río Mira): esta diferencia nace en el hecho histórico de que los negros esmeraldeños vivieron en su mayoría como cimarrones y los negros serranos fueron, casi en su totalidad, esclavos.<sup>8</sup>*

Estas diferencias sociológicas dieron lugar a manifestaciones musicales totalmente diferentes. Esmeraldas es la tierra de la marimba y del arrullo. El Chota es la tierra de la bomba. Como todas las manifestaciones que conforman la cultura popular de los pueblos, las expresiones musicales concretas son el resultado de un proyecto de constitución étnica que se prolonga por alrededor de varios siglos.

El Cantón Esmeraldas está considerado como un pueblo afro donde imparten un folclore amplio donde se encuentra la danza, la música, la marimba dando a conocer al Ecuador y al mundo entero.

Para mostrar sus tradiciones culturales, Esmeraldas cuenta con los museos Carlos Mercado y el Regional de Arqueología, que cuenta con muestras permanentes.

---

<sup>8</sup> [www.esmeraldatierra.verde.jimbo.com](http://www.esmeraldatierra.verde.jimbo.com)

Además da a conocer expresiones culturales identificándose con la madera con la cual producen ellos sus instrumentos musicales como la marimba, partiendo de la misma materia prima que se encuentra en la misma provincia es el caso de caña guadua.

Entre las manifestaciones culturales se ha podido apreciar la interpretación de dos conjuntos entre ellos están el grupo “Tierra caliente” y “Marimba esmeraldeña” los mismos que se presentan en sus festividades, a nivel internacional junto con delegaciones vecinas de nuestro país.

*En la provincia, el visitante descubrirá expresiones culturales de raíces ancestrales vivas en las comunidades nativas Chachis, Awa, Èperas y Embera-Katio que junto a la dinámica del pueblo negro se manifiestan con voz propia a través de su música y danza tradicional autóctona conocida como el baile de marimba, donde los grupos integrados por músicos y bailarines ejecutan con destreza las diferentes danzas como la caderona, el andarele, la caramba, el torbellino, la canoita entre otras. Los Chigualos, Arrullos y Alabaos son también expresiones ancestrales muy conocidas.<sup>9</sup>*

### **1.1.9 ARTESANÍA ESMERALDEÑA**

La gente esmeraldeña, a base de su imaginación, elabora hermosas artesanías que no solo gustan a los turistas nacionales, sino también a los extranjeros. Sus artesanías son elaboradas con productos de la zona, como concha, coco, madera, balsa, coral negro, etc.

Las artesanías, aparte de ser una actividad productiva y sustento de muchas familias esmeraldeñas, es también una evidente manifestación artística.

Entre las tantas artesanías que tiene Esmeraldas están las siguientes:

---

<sup>9</sup> [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

**ÁNGELES:**

**GRÁFICO N°1**



*Nombre: Ángeles  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**CANOA:**

**GRÁFICO N°2**



*Nombre: Canoa  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**MARACAS:**

**GRÁFICO N°3**



*Nombre: Maracas  
Material: Coco  
Tipo: Musical  
Color: Café*



**GORDA:**

**GRÁFICO N°4**



*Nombre: Gorda  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**ARETES DE CORAL NEGRO:**

**GRÁFICO N°5**



*Nombre: Aretes  
Material: Coral negro  
Tipo: Bisutería  
Color: Negro*

**BARCO VIKINGO:**

**GRÁFICO N°6**



*Nombre: Barco Vikingo  
Material: Madera  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**ARETES DE TAGUA:**

**GRÁFICO N°7**



*Nombre: Collares  
Material: Tagua  
Tipo: Bisutería  
Color: Café, verde, negro*

**HUAZA:**

**GRÁFICO N°8**



*Nombre: Guaza  
Material: Guadua  
Tipo: Musical  
Color: Café*

**JOYERO:**

**GRÁFICO N°9**



*Nombre: Joyero  
Material: Mote  
Tipo: Uso  
Color: Café y verde*

**LIENZO:**

**GRÁFICO N°10**



*Nombre: Pintura  
Material: Lienzo  
Tipo: Adorno  
Color: Natural*

**MARIMBEROS:**

**GRÁFICO N°11**



*Nombre: Marimbero  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**MARIMBERO:**

**GRÁFICO N°12**



*Nombre: Marimberos  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**MONEDERO:**

**GRÁFICO N°13**



*Nombre: Monedero  
Material: Mate  
Tipo: Uso  
Color: Café y amarillo*

**MONO:**

**GRÁFICO N°14**



*Nombre: Mono  
Material: Coco  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**MONO:**

**GRÁFICO N°15**



*Nombre: Mono  
Material: Coco  
Tipo: Adorno  
Color: Café*

**NEGRA:**

**GRÁFICO N°16**



*Nombre: Negra  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café y blanco*

**NEGRA:**

**GRÁFICO N°17**



*Nombre: Negra  
Material: Cerámica  
Tipo: Adorno  
Color: Café, verde y amarillo*

**NEGROS:**

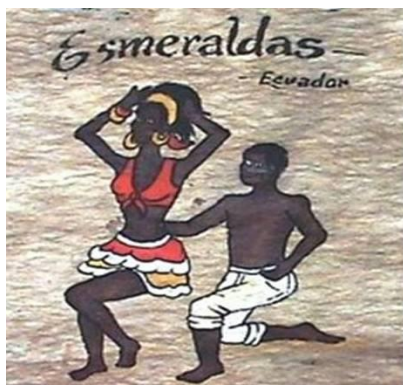
**GRÁFICO N°18**



*Nombre: Negros  
Material: Cerámica  
Tipo: Adornos  
Color: Café*

## PAREJA MARIMBERA:

### GRÁFICO N°19



*Nombre: Parejamarimbera*

*Material: Damagua*

*Tipo: Pintura*

*Color: Café*

## PEDESTAL:

### GRÁFICO N°20



*Nombre: Pedestal*

*Material: Arcilla*

*Tipo: Adorno*

*Color: Café*

## **1.2 ANÁLISIS SITUACIONAL DE LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN ESMERALDAS**

La comida esmeraldeña, es otro de los sellos culturales de esta provincia, se basa en los mariscos como el camarón de río, camarón de mar, el cangrejo azul, el bagre, el chame, la chautiza, conchas negras, almejas, mejillones, calamares, concha pata de mula, pulpo, el plátano verde, el maíz, frutas como el coco, piña, papaya verde, grosellas, ovos o ciruelas, guineos, guayaba, la fruta de pan y el chantaduro, animales como el cerdo, la tatabra (sajino), la guanta, la guatusa, la pava de monte, el guatín, la res etc., ingredientes que hacen de la comida muy particular y sabrosa. Sus exquisitos platos constan de pescado,

carnes, coco, plátano verde, maduro y vegetales. El sabor tan particular de sus platos se debe a que poseen una riqueza en sus tierras, hierbas silvestres como la chillangua. Esta planta se utiliza para dar un rico sabor a las comidas especialmente en la preparación de carnes estofadas, de sancocho. Preparaciones con coco tenemos a la hierba chirarán y el oreganón son muy utilizadas para dar un aroma especial a la comida, tienen también el limoncillo, el botoncillo y la albahaca.

Los turistas nacionales y extranjeros visitan la provincia de Esmeraldas para saborear su rica gastronomía que está hecha, en su mayoría, con la leche de coco, así tenemos el arroz con coco, el encocado de mariscos, las cocadas, etc.

En Esmeraldas se cultiva mucho el coco ingrediente importante que se utiliza no solo para preparar sus exquisitos platos, sino también para calmar la sed. Entre ellos tenemos el jugo y agua de coco, que también tiene un fin medicinal pues ayuda a los dientes, huesos, uñas, pues actúa como remineralizante, por su gran contenido de sales minerales, fibra y magnesio.

Además de su sabrosa gastronomía cuenta con su tradicional música como es la marimba, baile folklórico, en el que se resalta el colorido en sus trajes y en sus conjuntos musicales. Entre los más destacados tenemos al grupo “Tierra Caliente”, que contagian con sus ritmos que fueron heredados por sus ancestros.



## 2 CAPÍTULO II

### 2.1 IDENTIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ANTIGUA

*Agustín de Zárate, cronista e historiador español, quien luego de 15 años de ser contador del Consejo de Castilla, llega a Sudamérica en el año 1544 como contador de mercedes para el Virreinato del Perú y Tierra Firme, en su corta estadía de apenas un año descubrió que en las costas ecuatorianas habían grandes pesquerías con muchas clases de pescados, descubrimiento que fue plasmado en su obra “Historia del descubrimiento y conquista del Perú”. Otro, Fernández de Oviedo, consignó en un «Sumario de la Historia Natural de las Indias» que en nuestras costas ecuatorianas existía una amplia lista de «excelentes pescados... que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos» y agregó que «en la mar mismo se toman algunos de los de usos nombrados y palometas, acedias, pargos, lizas, pulpos, doradas, sábalos muy grandes, langostas jaibas, ostras, tortugas grandísimas, muy grandes tiburones, morenas, y otros muchos pescados, y de tanta diversidad y cantidad de ellos, que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo...».<sup>10</sup>*

La gastronomía antigua del Cantón Esmeraldas se preparaba en hornos de adobe, los mismos que eran contruidos por los habitantes. Luego introducían madera y la dejaban hasta obtener el carbón, insumo que era utilizado para cocinar las diferentes preparaciones.

Su cocina era el denominado fogón, que estaba construido de madera. En él se colocaba una lata y sobre esa lata ponían unas piedras para poder asentar sus ollas y agregaban el carbón, para después preparar sus alimentos.

---

<sup>10</sup> [www.infobiografias.com](http://www.infobiografias.com)



El método de cocción por convección o también conocido como horno, lo realizaban en ollas grandes de barro. Adentro colocaban unas piedras y en el centro ponían carbón incandescente, encima de esto colocaban una lata y, una vez tapada la olla, la cubrían con carbón incandescente y lo dejaban por algunas horas hasta obtener una preparación muy rica, con sabores propios, dando como resultado una comida horneada. Es ahí donde realizaban sus preparaciones como panes, cazuelas, bollos, etc.

El método de ahumado, que se lo realizaba con el objeto de conservar y preservar sus alimentos, lo realizaban a base de humo, para mantenerlos y conservarlos por muchos días en óptimas condiciones. El proceso se lo realizaba sobre el fogón, colgando en una piola las carnes cecinadas, previamente aliñadas con sal muera y achiote. Carnes de animales de casa como el sajino, guanta, guatusa, etc. y así mismo la carne de mar.

Sus alimentos eran preparados en ollas y cazuelas de barro, y eran servidos en mate que son tipo cocos, luego de cortarlos y vaciarlos.

Su habilidad para tejer hacía que ellos mismos hagan sus redes para pescar y al mismo tiempo construían sus propias embarcaciones, en las que salían a la madrugada a sus faenas de pesca que lo realizaban de una manera artesanal. Conseguían una gran variedad de pescados para su uso y también para la comercialización. Este producto era combinado con verde, yuca, coco, y eran condimentados con la hoja de chillangua, chirarán, oreganón silvestre, albahaca, etc., hierbas que eran utilizadas para dar un sabor especial y propio de su zona.

Para la caza utilizaban unas trampas elaboradas por ellos mismos, que constaban de una caja que contenía adentro la carnada. Podía ser un pedazo de carne, un verde cocido, para atraer a los animales de monte y de esa manera obtenían su alimento diario.

De acuerdo a una entrevista realizada a la señora Petita Palma, conocedora tanto de las tradiciones culturales como gastronómicas del cantón Esmeraldas, y luego de la visita al lugar mismo, se pudo evidenciar que hay platos que en la actualidad ya no se preparan en el cantón Esmeraldas, por lo que a continuación damos a conocer algunos platos que se están perdiendo y otros que ya no se preparan.

Entre los platos que han desaparecido tenemos:

- 1.- Pescado enmechado
- 2.- Panda de chame con coco
- 3.- Tamales de pescado
- 4.- Tamales de concha
- 5.- Aguado de almeja y coco
- 6.- Bala barbona
- 7.- Sopa de arroz con guacharaca
- 8.- Pusandao de gallina
- 9.- Sopa de verde asado
- 10.- Tamales de yuca
- 11.- Estofado de tatabra o sajino
- 12.- Puchero de chanco, fréjol y banano
- 13.- Encocado de chautiza
- 14.- Panda de chautiza
- 15.- Tortilla de chautiza

De todas las preparaciones de gastronomía tradicional antigua vamos a enunciar los platos que actualmente se preparan pero que se va desapareciendo poco a poco de la gastronomía esmeraldeña, o están cambiando la manera de prepararlos, agregando o quitando ciertos ingredientes que anteriormente daba realce al sabor de cada plato.

- 1.- Chupe de pescado con coco
- 2.- Ensumacao de mariscos
- 3.- Tapao de res o de chanco

4.- El Tapao arrecho

5.- La rellena

6.- La chucula y la morroña

7.- El masato

### **3 CAPÍTULO III**

#### **3.1 IDENTIFICACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ACTUAL**

Esta gastronomía viene desde los años 70, con la introducción del turismo en el cantón, y con la aparición de nuevos platos innovadores. Época en donde se dio la presencia de gente de otras provincias, incluso de otros países que han migrado al nuestro y se ha radicado en la Provincia de Esmeraldas. Gracias a este fenómeno, se fueron implantando nuevos platos debido a una impresionante variedad de frutas tropicales, coco de la costa, junto a los frutos de las aguas del Pacífico, como langosta, langostino, cangrejo, conchas, ostiones, almejas, particularmente camarón, hacen de la gastronomía ecuatoriana una experiencia sensacional.

En la cocina actual se evidencian cambios en la preparación de ciertos platos, como los tan conocidos ceviches que son originarios de las costas del Perú. Sin embargo la gastronomía esmeraldeña tiene sus particularidades, por ejemplo no es picante, ni se lo sirve con camote a diferencia del ceviche peruano. Entre los más importantes encontramos el de camarón, pescado, concha, mixto que vienen acompañados de vegetales encurtidos con patacones, con arroz, con tostado, o chifles.

Con la aparición de la tecnología fueron innovando las formas de preparación y sus técnicas de cocción. Así fue que el horno a leña fue reemplazado por el horno a gas, la estufa fue reemplazada por la cocina a gas o eléctrica, el ahumado ahora es realizado en hornos grandes especialmente para ahumar, los utensilios fueron reemplazados por utensilios modernos de metal, aluminio, de vidrio, de loza, etc. obteniéndose así que el sabor original de sus preparaciones no sea el mismo.

Las preparaciones de ahora son diferentes en cuanto a sus ingredientes y sus cocciones, así tenemos los bolones de verde, que se los hace con todo el verde cocinado y con muchos

condimentos y pasan por manteca para que se doren. Antiguamente eran elaborados con verde cocinado y crudo, otra forma era con los verdes que los ponían en las pailas para freírlos en abundante aceite, luego los sacaban los majaban en una piedra con un mortero los rellenaban ya sea con pescado, queso o chicharon, se los hacía bolas grandes y se los sumergía nuevamente en el aceite, hasta obtener una consistencia dorada y crujiente, obteniendo así sabores más naturales.

A continuación, se presenta un listado de los platos que se han considerado parte de la gastronomía actual del Cantón Esmeraldas.

- 1.- Cazuela de camarón
- 2.- Encocado de pescado
- 3.- Sopa marinera
- 4.- Arroz con concha
- 5.- Encocado de cangrejo azul
- 6.- Carapacho de cangrejo relleno
- 7.- Arroz con cangrejo y coco
- 8.- Ensalada de cangrejo
- 9.- Aguado de gallina
- 10.- Bala de plátano verde con coco y queso
- 11.- Chifles y patacones
- 12.- Torta de yuca rellena
- 13.- Tamales de maíz con carne de chancho
- 14.- Torta de choclo con sal
- 15.- Ceviche de pescado
- 16.- Ceviche de concha

- 17.- Ceviche de camarón
- 18.- Tallarines con cangrejo
- 19.- Ensalada de cangrejo con mayonesa
- 20.- Pollo con coco y jengibre
- 21.- Sopa de bolas de verde
- 22.- Croquetas de plátano con queso
- 23.- Sancocho de pescado y banano verde
- 24.- Cazuela de verde y camarón
- 25.- Llapingacho de yuca
- 26.- Pastelito de choclo con queso y huevo
- 27.- Ensalada de haba costeña
- 28.- Torta de coco rallado
- 29.- Cocktail de guineo
- 30.- Sorbete de fruta
- 31.- Maduros emborrajados
- 32.- Bananos con jugo
- 33.- Torta de yuca dulce
- 34.- Buñuelos de yuca
- 35.- Torta de maduro con coco
- 36.- Dulce de guayaba
- 37.- Manjar y bombones de coco
- 38.- Queso de leche
- 39.- Helado de coco
- 40.- Cocada

## **4 CAPÍTULO IV**

### **4.1 ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LA GASTRONOMÍA ANTIGUA Y LA GASTRONOMÍA ACTUAL**

Al hablar de la gastronomía antigua y la gastronomía actual es necesario establecer las diferencias que existen entre ellas, en cuanto a sus técnicas de cocción, sus procesos de preparación, estilo, servicio, y la estética en la presentación de sus platos.

La preparación de los alimentos en la antigüedad se la realizaba en vasijas grandes de barro. Se colocaban los alimentos y luego se cubrían con fuego, se los dejaba cocinar por muchas horas, hasta obtener una preparación con sabores originales; mientras que los platos actuales, con la introducción de la tecnología, son preparados dentro de hornos metálicos a gas o eléctricos o los famosos hornos combi, donde los productos son procesados en poco tiempo. Estos hornos manejan la temperatura a través de tecnología digital o de reóstato. Esto marca una fuerte diferencia en los sabores entre lo antiguo y lo actual.

Antiguamente, el fogón era utilizado con carbón apuntalado con piedra y ahí colocaban las ollas con sus alimentos. Luego de varias horas se conseguía un cocinado de una manera natural. Ahora, esta forma de cocinar es reemplazada por cocinas panorámicas, eléctricas, a gas, etc. Gracias a las cocinas modernas el tiempo de preparación es menor y no produce humo; sin embargo, como los alimentos están sumergidos en ollas metálicas, de aluminio, vidrio, etc. ya no dan como resultado una comida, con los mismos sabores.

Nuestros ancestros ahumaban sus carnes colocándolas en una piola sobre el fogón, condimentadas con sal y achiote. De esta manera se conseguía la deshidratación y se impedía su descomposición, de la misma forma se preservaban las carnes de una manera natural. Actualmente se ha suprimido este proceso, debido al advenimiento de las neveras,

congeladores, cuartos fríos, etc. Así se ha producido un cambio evolutivo y un mejor sistema de vida modernizado.

En cuanto a los condimentos, en la antigüedad se utilizaban hierbas silvestres como la chillangua, chirarán, oreganón, oreganito, limoncillo, botoncillo, albahaca silvestre y ajos. Estas hierbas juntas picadas finamente eran las que daban y realzaban los sabores de los platos tradicionales del Cantón Esmeraldas. En cambio, ahora son reemplazadas por ingredientes procesados químicamente, con preservantes como los conocidos maguis, ají no moto, saboras, etc. que si bien es cierto realzan los sabores y los aromas, pero no se pueden comparar nunca con el sabor natural de las hierbas mencionadas anteriormente. Estos ingredientes han producido un boom en la sociedad, por su facilidad y accesibilidad de uso.



## 5 CAPÍTULO V

### 5.1 RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

#### RECETARIO DE LOS PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DEL CANTÓN ESMERALDAS

##### 5.1.1 PREPARACIONES QUE HAN DESAPARECIDO

###### ENTRADAS

###### 5.1.1.1 TAMALES DE PESCADO

###### Ingredientes:

(10 personas)

10 plátanos verdes

2 libras de pescado

4 limones

2 cabezas de cebolla colorada

2 ramas de cebolla blanca

1 pimiento

3 dientes de ajo

1 coco rallado o licuado

¼ de maní molido

sal y pimienta al gusto

10 pedazos de hoja blanca, de achira o de plátano



###### Preparación:

Se limpia el pescado y se lo encurte con el limón, sal y pimienta durante quince minutos, luego se lo pone a cocinar con los aliños indicados. Se cierne el pescado cocinado y en esta agua, se cocina el verde previamente licuado, moviendo constantemente hasta que se haga una masa espesa.

El coco se lo ralla y se lo licúa con un poco de agua, para sacar la primera leche, luego se vuelve a licuar el afrecho para sacar una segunda leche, ésta se le va agregando a la masa que se está cocinando. Después de unos diez minutos se le agrega la primera leche del coco, se revuelve un poco, se apaga la hornilla dejando enfriar un poco la masa. Luego preparamos el guiso que va en el centro del tamal. El maní se licúa con un poco de refrito se lo cocina por cinco minutos revolviendo para que no se pegue, a esto le agregamos unas cuatro cucharadas de la masa del verde.

Aparte se limpian las hojas y se las soasa en la candela, para que la masa no se pegue en la hoja. Luego en cada hoja preparada se coloca un cucharón de masa de verde y en el centro un pedazo del pescado cocinado y una cucharada de masa de maní y está listo para amarrarlo o envolverlo.

En una olla tamalera, colocamos los tamales por unos treinta minutos. Se conoce cuando ya está porque la hoja se pone negra.<sup>11</sup>

#### **5.1.1.2 TAMALES DE CONCHA**

##### **Ingredientes:**

- 10 plátanos verdes
- 50 conchas
- 2 cabezas de cebolla colorada
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 1 coco rallado o licuado
- sal, comino y pimienta al gusto
- 12 pedazos de hoja blanca o de achira.



---

<sup>11</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec); [www.arecetas.com](http://www.arecetas.com)

### **Preparación:**

Se ponen las conchas en una cacerola al vapor para que se abran, luego se sacan y se ponen en un recipiente. Después se licúa el verde con un poco de agua y se lo pone a cocinar con el jugo de las conchas, y se mueve constantemente para que no se pegue, durante unos 20 minutos. Se prepara el guiso que va en el centro del tamal picando todos los ingredientes y refriendo, después a este le ponemos el zumo del coco y las conchas picadas. A la masa que se está cocinando, se la agrega la segunda leche del coco.

Aparte se soasa las hojas en la candela y se las coloca un poquito de aceite para que no se pegue la masa en la hoja. En cada una de las hojas se pone un cucharón de masa de verde y en medio el guiso de las conchas una cucharada, luego envolvemos y amarramos. Se pone a cocinar los tamales en una olla tamalera al vapor. Se conoce que ya están cuando la hoja se pone negra.<sup>12</sup>

#### **5.1.1.3 BALA BARBONA**

##### **Ingredientes:**

(6 personas)

6 plátanos verdes

2 libras de carne de res o de chanco

1/2 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de salsa inglesa

sal al gusto



##### **Preparación:**

Se escala la carne y se la aliña bien y se deja unos 15 minutos para que coja gusto. Luego se la fríe o se cocina. Aparte se pelan los verdes y se cocinan con poca agua y sal, cuando ya están se los maja, y a cada uno se le pone un pedazo de carne que también se la golpea encima del verde majado para que se mezcle. Cuando ya está unido el verde y la carne se le

---

<sup>12</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

forma una bola para servirlo bien caliente, si desea se la fríe en poco aceite. Este plato se sirve con una taza de café negro en el desayuno o la merienda.<sup>13</sup>

#### 5.1.1.4 SOPA DE VERDE ASADO

##### **Ingredientes:**

(6 personas)

1 libra de carne de res o chanco

1 zanahoria

3 papas

3 plátanos verdes

2 hojas de chillangua

1 cebolla colorada

1 pimiento

2 dientes de ajo

1 rama de cebolla blanca

pimienta, sal y comino al gusto



##### **Preparación:**

Haga un buen refrito con los aliños mencionados, luego pique la carne en trozos y refríala en el mismo refrito hasta que se dore un poco.

Añádale 2 litros de agua, cuando ya comience a hervir póngale la zanahoria en rodajas, se deja hervir un poco y le añade la papa en pedazos pequeños.

Aparte se asan los verdes partidos en la mitad, cuando ya están se los golpea con una piedra de mano, poniéndoles un poquito de aceite. Luego se le agrega el caldo y se le hace dar un hervor, se le añade la chillangua y se apaga, se sirve bien caliente.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>14</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.1.5 TAMALES DE YUCA

#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de yuca rallada
- 4 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal al gusto
- 6 pedazos de 30 cm. de hojas de plátano
- ½ libra de carne de res o de chanco



#### **Preparación:**

Mezcle la yuca con los huevos batidos, añada el queso, la mantequilla y la sal, moviendo hasta formar una masa. Deje reposar mientras prepara el relleno.

El relleno se prepara con: cebolla blanca, achiote, perejil, pimiento en tiras, todo picado y se sofría. La carne de res o de chanco se cocina con aliños y luego se la desmenuza y se la revuelve con el refrito anterior.

En una hoja de plátano, se coloca un cucharón de masa y en el centro un relleno de la carne. Formando un tamal se envuelve y está listo para cocinar al vapor en una olla tamalera, por espacio de 45 minutos.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> [www.arecetas.com](http://www.arecetas.com)

### 5.1.1.6 TORTILLA DE CHAUTIZA

#### **Ingredientes:**

(8 personas)

2 libras de chautizas (pescado)

4 huevos

2 ramas de cebolla blanca

1 cucharadita de mostaza

sal y pimienta al gusto

#### **Preparación:**

Se cocina la chautiza al vapor, a fin de que absorba todo el líquido, se la deja enfriar, se le agrega la pimienta, mostaza, los huevos y la cebolla finamente picada, se mezcla todo y se le agrega sal al gusto.

En una sartén con un poco de aceite, se hace la tortilla y se la vira para que quede doradita.<sup>16</sup>

## PLATOS FUERTES

### 5.1.1.7 PESCADO ENMECHADO

#### **Ingredientes:**

2 libras de pescado pargo, cherna o corvina

2 cocos

1 cabeza de cebolla colorada

6 dientes de ajo

1 ají pimienta

1 cucharadita de comino



---

<sup>16</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)

- 4 hojas de chillangua o culantro
- 1 pizca de pimienta y sal al gusto
- 2 limones

**Preparación:**

Se sazona el pescado con limón, sal y pimienta picante, treinta minutos antes de meterlo al horno.

Aparte se prepara el refrito de la siguiente forma: se pica la cebolla colorada, ajo, pimienta, se refrita añadiendo el comino y el aceite de color. El coco se raspa o se ralla y luego se lo licúa con tres tazas de agua, luego se cierne y se pone a hervir con el refrito, hasta que éste quede espeso.

Luego se pone el pescado en una fuente para meterlo al horno por media hora, con las hojas de chillangua y al momento de servir se lo baña con esta salsa.<sup>17</sup>

**5.1.1.8 PANDA DE CHAME (PESCADO) CON COCO**

**Ingredientes:**

- 6 chames
- 3 dientes de ajo
- 6 pepas de pimienta picante
- 2 hojas de chillangua
- 2 hojas de orégano
- 2 cucharadas de oreganito
- 4 hojas de chirarán
- 1/2 coco
- 3 cebollas blancas de rama
- 4 limones, sal al gusto
- 1 hoja grande cortada para envolver



---

<sup>17</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### **Preparación:**

Lavar el chame en jugo de limón, dejar quince minutos en ese jugo para sacarle la piel y luego lavarlo. Sacada la piel, le ponemos un jugo de limón y naranja dejando reposar unos quince minutos más. Se hace un buen refrito con los aliños dados. Se saca el zumo del coco y se revuelve con el refrito se cocina por cinco minutos.

En una hoja previamente preparada, pasada por la candela se pone el pescado encima y sobre éste el refrito y encima otro pescado, luego se lo envuelve y se lo amarra con un palito y se lo asa en parrilla a fuego lento. Se lo sirve con plátano asado y café.<sup>18</sup>

### **5.1.1.9 AGUADO DE ALMEJA Y COCO**

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

50 almejas

1 coco

1 taza de arroz

1 cabeza de cebolla colorada

1 ají pimiento pequeño

2 cucharadas de aceite de color

2 hojas de chillangua

sal y comino al gusto



---

<sup>18</sup> [www.recetas.com](http://www.recetas.com)



### **Preparación:**

Lave bien las almejas, póngalas a cocinar con un poco de agua hasta que se abran, lávelas con la misma agua.

Raspe o ralle el coco y sáquele 2 leches licuando con un vaso de agua. Prepare el arroz con la segunda leche del coco. Hasta que reviente.

Prepare el refrito con el pimiento, cebolla colorada, comino y chillangua picada y las cucharadas de aceite de color, añádale las almejas y ponga al fuego por unos minutos, y mezcle con el arroz y la primera leche coco, deje hervir que no se espese mucho, para servirlo como sopa.

### **5.1.1.10 SOPA DE ARROZ CON GUACHARACA**

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

1/2 guacharaca

3 cabezas de cebolla colorada

3 ramas de cebolla blanca

1/2 coco

ajo, comino y sal al gusto



#### **Preparación:**

La guacharaca es una especie de gallina salvaje. Se lava bien la guacharaca igual que una gallina, se hace un refrito con los aliños, una vez refrito se le pone a hervir con dos litros de agua y cuando ya esta hirviendo se le pone la guacharaca hasta que se ablande y se le pone el arroz bien lavado hasta que se cocine y espese un poco, luego se le añade la leche del coco. Se le deja un poco más considerando que el coco ya le está dando el gusto, y ya está listo para servirse como caldo.

### 5.1.1.11 PUSANDAO DE GALLINA

#### **Ingredientes:**

(10 personas)

- 1 gallina criolla
- 2 libras de papas pequeñas
- 5 plátanos verdes
- 5 huevos duros
- 1 cabeza de cebolla colorada
- 2 pimiento
- 3 ramas de cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de chillangua
- 1 hoja de orégano fresco



#### **Preparación:**

Lavar bien la gallina. Luego hacer un buen refrito con los aliños indicados. Aparte pelar los verdes y sacarles el corazón, se los soba con limón y se los enjuaga. Este procedimiento es para que el caldo no se ponga negro.

En una olla de 4 litros de agua ponga a hervir una cabeza de cebolla colorada y un pedazo de pimiento y cuando ya esté hirviendo el agua ponga la gallina despresada y los verdes, y se le agrega el refrito. Cuando ya estén blandas las presas póngale las papas peladas, hasta que estén blandas. Al final se le pone las hojas de chillangua y orégano. Los huevos se los endura aparte. Al servir en el plato se pone una presa de gallina un pedazo de verde, una papa y la mitad de un huevo duro.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.1.12 ESTOFADO DE TATABRA O SAJINO

#### Ingredientes:

1 y 1/2 libra de carne de tatabra  
1/2 coco  
3 cabezas de cebolla colorada  
6 ramas de cebolla blanca  
3 dientes de ajo  
sal y pimienta al gusto



#### Preparación:

La preparación es similar al guiso de venado y se lo sirve como acompañante del arroz blanco, con pedazos de maduro frito y patacones.<sup>20</sup>

### 5.1.1.13 PUCHERO DE CHANCHO, FRÉJOL Y BANANO

#### Ingredientes:

1 libra de carne de chancho  
½ libra de fréjol bayo  
2 bananos verdes  
2 cabezas de cebolla colorada  
1 pimiento  
1 tomate  
1 cucharadita de comino molido  
2 dientes de ajo



---

<sup>20</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

2 cucharadas de aceite de color  
sal y hierba buena al gusto.

**Preparación:**

Hacer un buen refrito con los aliños dados. Picar la carne en pedazos y refreírlas con el refrito y aliños.

Aparte cocinar los fréjoles que se dejan remojando el día anterior. Cuando ya estén blandos, ponerlos con su agua a la carne refreída.

Luego pelar los bananos y sacarles el corazón. Picarlos en cuadritos pequeños y ponerlos al caldo hasta que se cocinen bien. Luego agregarle la hierba buena.<sup>21</sup>

**5.1.1.14 ENCOCADO DE CHAUTIZA**

**Ingredientes:**

- 2 libras de chautiza
- 1 taza de zumo del coco
- 4 cucharadas de buen refrito
- 2 hojas de chillangua



**Preparación:**

Lave bien las chautizas puestas en un cedazo para que se escurra bien el agua. Luego en un sartén ponga el refrito y la taza del zumo del coco y déjelos hervir durante 5 minutos; agréguele las chautizas y revuelva bien por 10 minutos. Luego coloque las hojas de chillangua y apague la hornilla. Está listo para servirse con una bala de verde.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>22</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.1.15 PANDA DE CHAUTIZA

#### **Ingredientes:**

(10 personas)

4 libras de chautiza

5 dientes de ajo

3 ramas de cebolla blanca

1 pimiento

2 hojas de chillangua comino y sal al gusto

3 huevos

10 pedazos de hoja blanca

#### **Preparación:**

Se lavan bien las chautizas con limón y se las pone en un cedazo a escurrir. Se pican finamente los aliños dados y se refrién con color, si desea le pone zumo de coco, luego se mezcla con chautiza y los huevos, que deben batirse de antemano.

Las hojas blancas se lavan y luego se las pasa por la candela. Se les agrega un poquito de aceite para que no se peguen, en cada hoja se pone un poco del preparado y se las amarra. Esta panda se puede hacer asada o al vapor, se sirven con arroz blanco.

## 5.1.2 PREPARACIONES QUE ESTÁN DESAPARECIENDO

### ENTRADAS

#### 5.1.2.1 LA RELLENA

#### **Ingredientes:**

1 menudo de chancho

cogollo de yuca y de tomate

1 repollo



3 libras de arroz cocinado  
4 libras de cebolla colorada  
1 paquete de cebolla blanca  
5 funditas de pimienta picante  
1/4 de comino molido  
1/4 de achiote  
15 clavos de olor dulce  
4 cucharadas de azúcar  
15 pimientos  
1 manojo de hiervas  
20 hojas de chillangua  
1 manojo de albahaca  
1/4 de orégano seco  
1/2 libra de ajo  
12 plátanos verdes  
20 limones  
1 manojo de hoja de limoncillo o hierbaluisa

**Preparación:**

Se lava bien el menudo. En una olla se pone a hervir agua de limoncillo, y con esa agua se enjuaga bien las tripas y la menudencia del chanco. Luego se los limpia con suficiente limón para que se quite el mal olor. Esto de preferencia se hace el día anterior. Se pican los cogollos de yuca y camote que se los cocina juntos. Se pica el repollo y se lo cocina aparte. Se cocina el arroz.

Se hace un buen refrito con la mitad del pimiento, cebolla colorada y cebolla blanca, la otra mitad se la licúa y junto con la chillangua picada, las hierbas, orégano, clavo de olor y azúcar se ponen a refreír con bastante achiote o color.

La sangre se cocina aparte con sal. El hígado y menudencia se ponen a cocinar con los tallos de albahaca, chirarán, chillangua y orégano en una olla aparte.

Una vez todo cocinado y picado es decir, el repollo, los cogollos y refrito se mezcla con el arroz y la sangre cocinada, se procede a rellenar las tripas que se han amarrado a un

extremo con pabito. No se debe llenar mucho para que no se revienten al cocinarlas. En una olla se pone a hervir agua con un poco de los aliños y sal, y cuando ya esta hirviendo se cocina los verdes y se pone las rellenas bien amarradas, se las pica con un tenedor a medida que vaya hirviendo. Cuando la tripa esta cocinada ya está lista para servir. En cada plato se sirve unos pedazos de menudencia, tajadas de verde y un pedazo de rellena y jugo.<sup>23</sup>

### 5.1.2.2 CHUPE DE PESCADO CON COCO

#### **Ingredientes:**

(8 personas)

2 libras de pescado

2 libras de papa

2 cucharadas de harina de trigo

1 cabeza de cebolla colorada

1 ají pimiento

4 dientes de ajo

1 cucharada de comino

4 hojas de chillangua

1 coco

2 limones



#### **Preparación:**

Se limpia bien el pescado y se lo condimenta con limón, sal, ajo molido, comino y pimienta. Luego se lo enharina con la harina de trigo, para freírlo en aceite bien caliente. El pescado de antemano se lo corta en trozas.

---

<sup>23</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

Para hacer el caldo se hace como un locro, con los pedazos de papas grandes. Se le añade el refrito que se hace con los aliños indicados. El coco se lo raspa o ralla y se lo licúa con media taza de agua para sacar el zumo o leche.

Cuando ya están las papas blandas, se le pone el pescado frito y la leche del coco y la chillangua y se lo deja hervir por cinco minutos. Se sirve poniendo en cada plato un pedazo de pescado.<sup>24</sup>

## PLATOS FUERTES

### 5.1.2.3 ENSUMACAO DE MARISCOS

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

36 conchas prietas

6 langostinos o langosta

6 cangrejos azules

450 gr. de camarón gamba

42 und. de almejas

42 und. de mejillones

450 gr. de pulpo

250 gr. de calamar

250 gr. de pescado picudo

1 coco

2 plátanos verdes

100 gr. maní tostado

1 cebolla paiteña

1/2 pimiento rojo

1/2 pimiento verde

1 tomate riñón maduro



---

<sup>24</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)



6 diente de ajo  
2 hojas de chillangua  
1 hojas de oreganón silvestre  
50 gr. de culantro  
15 gr. de comino molido  
3 lts. de fondo de pescado  
2 cucharadas de aceite achiote  
sal al gusto

### **Preparación:**

Se hace un refrito agregando el aceite la cebollas, el ajo, los pimientos previamente picados finamente, el comino, la chillangua, el oreganón, y el culantro, cuando esta mezcla este frita se agrega el tomate, de deja cocinar por unos 4 minutos a fuego lento. A continuación se le agrega el fondo de pescado con el verde picado y verde rallado, se deja cocinar el verde por unos 20 minutos para luego agregarle los mariscos bien lavados excepto el pulpo que tiene que ser cocinado previamente por 40 minutos, minutos antes de retirar del fuego se le agrega el maní licuado con fondo, se lo rectifica con sal y culantro al gusto, esta sopa se sirve caliente y acompañado con limón y una salsa de ají picante.<sup>25</sup>

### **5.1.2.4 TAPAO DE RES O DE CHANCHO**

#### **Ingredientes:**

( 6 personas)  
2 libras de carne  
6 plátanos verdes  
2 cabezas de cebolla colorada  
3 pimientos  
4 ramas de cebolla blanca  
4 dientes de ajo



---

<sup>25</sup> Entrevista 1: Damián Quinteros, Dueño del restaurante "Frutos del mar", Las Palmas

- 3 hojas de chillangua
- 1 cucharada de salsa china
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de orégano seco

### **Preparación:**

Se escala la carne y se la aliña con sal, salsa china, salsa inglesa, comino y ajo, se la deja por una hora hasta que coja gusto. Se pelan los verdes y se los soba bien. Se hace un buen refrito licuado con la cebolla colorada, pimientos, cebolla blanca. En una cacerola se pone el refrito la carne los verdes y se tapa bien para que cocine por unos minutos, luego cuando ya están los verdes se le pone la chillangua y el orégano seco. Este plato se sirve con su jugo un pedazo de carne y un verde, todo bien caliente. Si desea se acompaña con arroz.<sup>26</sup>

### **5.1.2.5 TAPAO ARRECHO**

#### **Ingredientes:**

- 2 libras de carne (res o chanco)
- 2 cabezas de cebolla colorada
- 3 pimientos
- 4 ramas de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- 3 hojas de chillangua
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharadita de oregán



---

<sup>26</sup> [www.aretas.com](http://www.aretas.com)

## **Preparación**

Se escala la carne y se la aliña con sal, comino y ajo, se le deja por una hora hasta que coja gusto. Se pelan los verdes y se los aplasta bien. Se hace un buen refrito licuado con la cebolla colorada, pimientos, cebolla blanca. En una cacerola se pone el refrito la carne los verdes y se tapa bien para que cocine por unos minutos, luego cuando ya están los verdes se le pone la chillangua y el oreganón. Este plato se sirve con su jugo un pedazo de carne y un verde, todo bien caliente. Si desea, se acompaña con arroz.

## **POSTRE**

### **5.1.2.6 CHUCULA Y MORROÑA**

#### **Ingredientes:**

6 maduros bien blandos  
1 cucharada de mantequilla  
1/4 de libra de azúcar  
1/4 de libra de queso  
canela al gusto



#### **Preparación:**

Se cocina el maduro con poca agua, luego se lo maja con un tenedor, le añade poco a poco el queso desmenuzado. Cuando ya está bien mezclado se vuelve al fuego, que quede espeso, se le añade la cucharada de mantequilla y se apaga. Esto se pone en pequeños envases de postre, se le adorna en la taza con queso desmenuzado.

La Morroña es con los mismos ingredientes con que se elabora el la chucula con la diferencia que a la morroña se le agrega al momento de servir queso.<sup>27</sup>

### 5.1.2.7 MASATO

#### **Ingredientes:**

15 plátanos maduros bien blanditos  
¼ de libra de azúcar y canela al gusto



#### **Preparación:**

Se cocina el maduro con suficiente agua, con el azúcar y la canela. Cuando ya esté bien cocinado se los deja enfriar un rato en la misma agua y luego se los licúa, que no quede muy espeso, para servirlo como refresco. Se puede poner un poco de hielo o ponerlo en el refrigerador. Si desea lo puede licuar con un poco de leche y ponerle pedazos de queso.<sup>28</sup>

## 5.1.3 GASTRONOMÍA ACTUAL

### ENTRADAS

#### 5.1.3.1 ENSALADA DE CANGREJO CON MAYONESA

#### **Ingredientes:**

(6 personas)  
1 atado de cangrejo  
1 taza de mayonesa



---

<sup>27</sup> Entrevista 2: *Petita Palma, propulsora de la marimba y música de la Provincia de Esmeraldas*

<sup>28</sup> Entrevista 2: *Petita Palma, propulsora de la marimba y música de la Provincia de Esmeraldas*

3 cucharadas de salsa inglesa  
3 cucharadas de salsa de tomate  
1 poquito de ají picante si desea

**Preparación:**

Los cangrejos se cocinan con sal y se les saca la carne, luego se les añade la mayonesa que debe estar un poco agria, la salsa de tomate y la salsa inglesa se revuelve y se sirve helado o al natural, se adorna con una ramita de perejil.<sup>29</sup>

**5.1.3.2 CROQUETAS DE PLATANO CON QUESO**

**Ingredientes:**

6 plátanos verdes  
1/4 de libra de queso



**Preparación:**

Pele los verdes y cocínelos con sal. Cuando ya estén, májelos calientes y forme tortitas y en el centro póngales queso desmenuzado. Luego fríalos en aceite bien caliente. Sírvalas con café tinto.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>30</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.3 LLAPINGACHO DE YUCA

#### **Ingredientes:**

- 2 libras de yuca
- 1 yema de huevo
- ½ libra de queso
- 2 ramas de cebolla blanca



#### **Preparación:**

Se cocina la yuca con suficiente agua. Cuando ya esté blanda, se la pasa por la prensa puré, y se le agrega sal y la yema de huevo formando una masa homogénea. Aparte se sofríe la cebolla blanca con un poco de color, allí se le desmenuza el queso haciendo una mezcla, luego se forman los llapingachos en forma ovalada y en el centro se pone una cucharada de queso. Luego fríen en aceite bien caliente.

### 5.1.3.4 PASTELITO DE CHOCLO CON QUESO Y HUEVO

#### **Ingredientes:**

- (6 personas)
- ¼ de libra de queso
- 6 choclos
- 2 huevos
- sal al gusto



#### **Preparación:**

Se ralla el choclo y también el queso, le añadimos los huevos batidos y la sal al gusto. Se mezcla muy bien. Se lo fríe en aceite caliente, más o menos una cucharada grande, formando pastelitos individuales. Cuando ya están listos se servir con café tinto.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.5 ENSALADA DE ACHOGCHA RELLENA

#### Ingredientes:

- 10 achogchas
- 4 hojas de col
- 1 taza de leche
- 1/4 de queso
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de cebolla colorada
- 1 rama de cebolla blanca
- ½ pimiento
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto



#### Preparación:

Se limpia a las achogchas sacándoles las pepas, y junto con las hojas de col que se le saca el tallo grueso. Se somete a fuego hasta que estén blandas, luego se deja escurrir y pican en pedazos gruesos. Se hace un buen refrito con los aliños indicados con color, a esto se le deja dar un hervor y se le pone la achogcha y la col picada y se le deja hervir 3 minutos y se le pone el queso desmenuzado (se puede suplir la leche con leche de coco).

Y está listo para servirse acompañado de arroz blanco.<sup>32</sup>

### 5.1.3.6 ENSALADA DE HABA COSTEÑA

#### Ingredientes:

- 1 libra de habas
- 1 zanahoria
- 2 papas grandes
- 1 huevo duro



---

<sup>32</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

1 cabeza de cebolla colorada  
1 tomate riñón  
1 limón  
sal, pimienta al gusto

**Preparación:**

Se cocinan las habas hasta que estén blandas, la zanahoria y las papas aparte y luego se pican en cuadritos. Aparte se hace una salsa de cebolla colorada bien encurtida. Se pica el tomate. Luego todos los ingredientes se revuelven y en el plato de ensalada se lo adorna con una tajada de huevo duro. Se le pone un poco de aceite de oliva.<sup>33</sup>

**5.1.3.7 TALLARINES CON CANGREJO**

**Ingredientes:**

(6 personas)

1 paquete de fideo tallarín  
1 libra de pulpa de cangrejo  
2 cabezas de cebolla colorada  
4 ramas de cebolla blanca  
3 tomates  
4 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite de oliva  
4 onzas de pasta de tomate  
3 cucharadas de margarina  
2 hojas de laurel  
orégano, sal y comino al gusto



---

<sup>33</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)



### **Preparación:**

Cocine el fideo en cuatro litros de agua con sal y una cucharadita de aceite; luego ciérralo y páselos por agua fría. Aparte haga un refrito licuando con todos los ingredientes dados y refría con la mantequilla.

La pasta de tomate diluida en un poquito de agua, mézclelo en este refrito y póngale la hoja de laurel, orégano, sal y comino, luego se le pone la pulpa del cangrejo para que se cocine un poco. Este jugo se le pone en el fideo que ya está previamente cocido. Se sirve caliente y se lo adorna en cada plato con una tenaza del cangrejo.<sup>34</sup>

### **5.1.3.8 CEVICHE DE PESCADO**

#### **Ingredientes:**

(8 personas)

2 libras de pescado

4 limones

2 cabezas de cebolla colorada

1 cucharada de mostaza

1 taza de jugo de tomate 1/4 de jugo de tomate

3 cucharadas de salsa de tomate culantro, pimiento y sal al gusto

1/2 taza de jugo de naranja



#### **Preparación:**

Se corta el pescado en cuadritos y se lo pasa por agua hervida, luego se lo pone en el jugo de los limones por media hora, para que se encurta y se le agrega la sal. Aparte se prepara la salsa de cebolla colorada picándola bien finita, se le agrega pimienta

---

<sup>34</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

mostaza, salsa de tomate, el jugo de naranja y culantro bien picado. A toda esta mezcla se agrega el pescado bien encurtido.

Para servir se lo adorna con una cucharadita de salsa de tomate. También patacones o canguil.<sup>35</sup>

### 5.1.3.9 CEVICHE DE CONCHA

#### **Ingredientes:**

50 conchas

5 limones

2 cabezas de cebolla colorada

culantro, pimienta y sal al gusto

1 cucharada de mostaza

1/4 de taza de aceite

4 cucharadas de salsa de tomate



#### **Preparación:**

Se lavan las conchas, y se ponen en una cacerola al vapor para que se abran y así poder recoger su jugo. Se las pica en cuatro partes y se colocan en un recipiente, luego se les añade el limón y la mostaza, la sal y la salsa de tomate. Aparte se prepara la salsa de cebolla bien finita para que se encurta. Luego se le agrega a la concha junto con el culantro finamente picado; y ya está listo para servir con chifles, canguil o patacones.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> [www.smeraldastierraverde.com](http://www.smeraldastierraverde.com)

<sup>36</sup> [www.smeraldastierraverde.com](http://www.smeraldastierraverde.com)

### 5.1.3.10 CEVICHE DE CAMARON

#### **Ingredientes:**

1 kilo de camarones medianos  
1 cebolla cortada en rodajas finas  
6 limones verdes  
2 tomates rojos maduros  
ají dulce  
10 ramas de cilantro picadas  
4 cucharadas de salsa de tomate  
1 diente de ajo machacado  
1 pimentón verde y rojo picado  
sal y pimienta al gusto



#### **Preparación:**

Para empezar, se deben lavar y pelar bien los camarones y se ponen a hervir en agua con una cucharada de sal por 10 minutos exactos. Retirar y vaciar los camarones con agua fría en un recipiente y dejar enfriar. Posteriormente, se cortan las cebollas en rodajas finas, se echan en un recipiente, se agregan 2 cucharadas de sal, se mezcla y se cierra herméticamente por un espacio de 15 minutos. Luego exprimir los limones y cerrar de nuevo herméticamente por otros 15 minutos más. Cortar en cuadritos pequeños el pimentón y los tomates, también se pican el cilantro y el ajo.

Finalmente, agregar todo, al igual que los camarones al recipiente con la cebolla y agregarle la salsa de tomate, sal y pimienta a gusto. Mezclar bien y poner al frío mínimo por una hora antes de servirlo. Muchas veces esta técnica dura unos pocos minutos y se sirve inmediatamente. Recuerde que cuanto mayor sea el tiempo que se deje en contacto con el jugo de limón, mayor será la cocción.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> [www.smeraldastierraverde.com](http://www.smeraldastierraverde.com)

### 5.1.3.11 CARAPACHO DE CANGREJO RELLENO

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

1 taza de carne de cangrejo

1 taza de maduro cocinado

1 rama de cebolla blanca

2 onzas de aguardiente o vino

6 tenazas de cangrejo para adornar  
sal pimienta al gusto.



#### **Preparación:**

Una vez bien limpios los carapachos, úntelos con un poquito de mantequilla. En un recipiente mezcle la pulpa del cangrejo cocinado y el maduro, que debe haber sido cocinado en la misma agua, y se lo maja a manera de puré. Pique la cebolla blanca bien finita y con una cucharadita de mantequilla únalo al puré del cangrejo y maduro y las 2 onzas de vino o aguardiente.

Esta mezcla está lista para rellenar los carapachos que se los tapa con plátano rayado al horno a temperatura moderada por espacio de 20 minutos.

Si gusta agréguele unas pasas. Al servirlos adórnelos con una tenaza de cangrejo. Este plato se sirve como entrada.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.12 ENSALADA DE CANGREJO

#### Ingredientes:

1 sarta de cangrejos  
1 libra de papas  
1 tomate  
2 huevos duros  
1/2 taza de salsa de cebolla colorada  
4 cucharadas de aceite de comer  
sal y pimienta al gusto.



#### Preparación:

Se lavan bien los cangrejos y se los pone a cocinar con sal. Una vez cocinados se los pone en las papas y se las corta en cubitos. El tomate se lo corta en tiras. La salsa de cebolla no debe ser muy ácida.

En una fuente mezcle el cangrejo, las papas, la salsa de cebolla un poquito de pimienta y sal al gusto, se le pone un poco de aceite y se le adorna con pedazos de huevo duro.<sup>39</sup>

### 5.1.3.13 BALA DE PLATANO VERDE CON COCO Y QUESO

#### Ingredientes:

(6 personas)  
6 plátanos verdes  
1/2 coco  
1/2 libra de queso  
sal al gusto



---

<sup>39</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

**Preparación:**

Se cocina los verdes con un poco de sal, luego se muele haciendo que la masa quede calichosa se saca el zumo del coco, y se le añade el verde majado para que quede suave. Se forman las balas poniendo el queso en la mitad, para colocarlas en el horno por media hora, estas balas se sirven con café.<sup>40</sup>

**5.1.3.14 CHIFLES Y PATACONES****Preparación:**

Para hacer los chifles, corte los verdes en rodajitas muy finas, y fríalos en abundante aceite bien caliente, luego se los saca y se le pone sal refinada.

Los patacones se hacen cortando el verde en redondo de 3 cm. de grosor, se los pone en el aceite bien caliente y cuando están a medio cocinar se los saca y se los coloca en una tabla de cocina y con una piedra o un mazo se los aplasta con un golpe hasta que queden rueda plana, entonces se los pone nuevamente a freír hasta que se doren. Se les pone un poco de sal refinada.

También se puede poner sobre cada uno de ellos, pedazos de queso y llevarlos al horno por unos minutos hasta que el queso se haga hilacha.

---

<sup>40</sup> Entrevista 2: *Petita Palma, propulsora de la marimba y música en la Provincia de Esmeraldas*

### 5.1.3.15 TAMALES DE MAÍZ CON CARNE DE CHANCHO

#### **Ingredientes:**

(10 personas)

2 libras de maíz seco

¼ de libra de margarina

3 cabezas de cebolla colorada

12 ramas de cebolla blanca

ajo, pimienta y sal al gusto

1 y ½ libra de carne de choncho

¼ libra de pasas

¼ libras de alverjitas tiernas

3 huevos duros

hojas para envolver puede ser blanca de plátano o de achira



#### **Preparación:**

##### PASOS A SEGUIR PARA ESTA PREPARACIÓN:

- 1) Preparación del maíz
- 2) Preparación de la masa
- 3) Preparación de guiso para el condumio
- 4) Preparación de las hojas
- 5) Manera de envolver el tamal
- 6) Cocimiento

##### PREPARACIÓN DEL MAÍZ:

Se pone a remojar el maíz por 2 días, se lo muele primero un poco grueso, luego se lo remuele más fino, se lo remoja en suficiente agua, se lo cierne, de allí sale un agua lechosa que es la que se pone a cocinar en el caldo de carne.

La carne se cocina en suficiente agua con todos los aliños anotados, a más de ello se pone suficiente margarina a fin de que el caldo quede muy gustoso, se lo cierne y se lo coloca en una olla bastante ancha para tener facilidad de moverlo.

Cuando este caldo ha hervido y la carne está blanda bien cocida, se la saca para desmenuzarla. Luego le va echando el agua lechosa del maíz cernido, moviendo vigorosamente para que no se haga grumoso, se deja hervir por espacio de una hora siempre moviendo, cuando la masa se está cocinando se le añade el azúcar para quitar el amarguito del maíz.

Cuando esté cocida esta masa se la deja enfriar un poco para poderla envolver en las hojas.

#### PREPARACIÓN DEL GUIISO:

La carne de chanco se la desmenuza en pedazos muy pequeños. Se corta los huevos en tajadas, se le agregan las alverjitas previamente cocidas y las pasas, y se coloca en un recipiente aparte para facilitar al momento de armar los tamales y colocar el relleno en la masa.

#### PREPARACIÓN DE HOJAS:

Las hojas se las lava bien, se sacan, luego se soasa en la llama fuerte de la cocina y con una tijera o gillette se la va cortando en pedazos de 30 o 35 cm.

Una vez que tenemos todo listo, procedemos a poner en un pedazo de la hoja cortada un poco de masa (una cucharada grande de cocina) y en el centro se pone un pedazo de carne, la alverjita, el huevo y encima de todo se añade una cucharada de la masa de color. Se dobla la hoja de tal manera que no se salga la masa y se le amarra con piola o pabilo. Luego se los pone a cocinar en olla tamalera a fin de que se cocine a vapor, por espacio de 3/4 de hora, y está listo para servirlo.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)



### 5.1.3.16 TORTA DE CHOCLO CON SAL

#### Ingredientes:

8 choclos no muy tiernos  
¼ de mantequilla  
4 yemas de huevo  
¼ de queso desmenuzado  
½ taza de leche  
sal al gusto



#### Preparación:

Una vez molidos los choclos o rallados, se los mezcla con la leche, le añade las yemas batidas y la mantequilla derretida, la sal y el queso desmenuzado. Esta preparación se pone al horno en un molde ligeramente engrasado, por espacio de una hora hasta que esté dorada la superficie.<sup>42</sup>

## PLATOS FUERTES

### 5.1.3.17 CAZUELA DE PESCADO

#### Ingredientes:

(10 personas)  
2 libras de pescado  
8 plátanos verdes  
1 coco  
1/2 libra de maní  
2 cabezas de cebolla colorada  
3 ramas de cebolla blanca



---

<sup>42</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)

3 pimientos  
4 dientes de ajo  
6 hojas de chillangua u orégano  
1 cucharada de orégano seco  
2 cucharadas de achiote  
1/2 taza, de aceite

**Preparación:**

Ralle el verde, después lo licúa con agua. Luego haga un refrito con los aliños anotados. Ponga esto en una paila y agregue bastante color, para que la masa no se ponga negra, le agrega el verde licuado y lo pone a cocinar a fuego lento, moviendo constantemente para que no se pegue.

Raspe o ralle el coco, sacando la leche y la segunda agua, esta segunda agua se le agrega al verde que se está cocinando. El pescado se lo sofríe con la leche del coco, hasta que quede espeso. En la olla que se está cocinando el verde se le agrega el maní licuado y se lo revuelve bien. Cuando ya está cocinada la masa, se deja enfriar un poco. Se prepara una fuente para meterla al horno y le pone un poco, de aceite al fondo.

En la fuente se le pone un poco de la masa cocinada y en el centro, el pescado con su jugo de coco. Luego se le pone otra capa de masa de verde.

Encima se le pone un poco de aceite para que se dore bien y se le mete al horno por unos diez minutos. Para servir se deja enfriar un poco, se corta en pedazos y se lo sirve con arroz blanco.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)

### 5.1.3.18 ENCOCADO DE PESCADO CON ARROZ

#### Ingredientes:

(6 personas)

6 presas de pescado

1 cabeza de cebolla colorada

1 tomate

1 ají dulce

2 dientes de ajo

3 hojas de chillangua

orégano, pimienta y sal



#### Preparación:

El coco se raspa y se saca la leche. El pescado se lo aliña bien, y se hace un buen refrito con los aliños indicados, y se lo pone a hervir con un cuarto de taza de agua por unos diez minutos, luego en este refrito se agrega el pescado, se cocina durante quince minutos y se le agrega la leche del coco y la chillangua, sin tapanlo por unos cinco minutos y ya está listo para servirlo, como acompañado de arroz.<sup>44</sup>

### 5.1.3.19 SOPA MARINERA

#### Ingredientes:

(6 personas)

1 libra de pescado

1 taza de concha prieta sacada

1 taza de ostiones

1 taza de mejillones sacados



---

<sup>44</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

1 taza de almejas sacadas  
1 taza de camarones pelados  
1 taza de calamares cortados  
1/2 taza de pulpo  
1 cucharada de pasta de maní  
1/2 taza de arvejas  
1 verde raspado  
2 cucharadas de refrito  
1 hoja de hierba buena  
2 y 1/2 litros de agua sal y pimienta al gusto

**Preparación:**

Corte el pescado en pedazos pequeños y sazone. Luego ponga a hervir el agua y agregue el refrito, cuando ya esté hirviendo añádale el verde raspado, la arveja, los calamares y el pulpo, dejando hervir por veinte minutos. Luego añada las conchas, mejillones y ostiones, dejando hervir por diez minutos y cuando ya esté blando, adicione el pescado y los camarones por cinco minutos.

Aparte se disuelve la pasta de maní, en media taza de agua y póngasela al caldo. Todo se deja hervir hasta que el pescado esté cocido, luego se le agrega la hoja de hierba buena. Esta sopa se sirve con patacones.<sup>45</sup>

**5.1.3.20 ARROZ CON CONCHA**

**Ingredientes:**

( 6 personas) 30 conchas  
1 libra de arroz  
1 coco



---

<sup>45</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

3 pimientos  
2 cabezas de cebolla colorada  
3 ramas de cebolla blanca 2 dientes de ajo  
perejil, sal, culantro y pimienta al gusto

### **Preparación:**

En una cacerola ponga las conchas sin agua para que se abran al vapor, y las va poniendo en un recipiente con su jugo. Aparte se prepara un buen refrito picado con todos los ingredientes anotados. Las conchas se las pican y las revuelve con este refrito y se las pone al fuego para que cocine un poco. El arroz se prepara aparte. Se raspa o ralla el coco y se sacan dos leches, con la segunda leche del coco se para a hervir el arroz, cuando ya está reventado se le mezcla con el refrito de la concha y se lo pone a fuego lento, por 20 minutos, y está listo para servirse, con maduros fritos en rodajas.<sup>46</sup>

### **5.1.3.21 ENCOCAO DE CANGREJO AZUL**

#### **Ingredientes:**

1 sarta de cangrejo  
1 coco grande  
5 plátanos bien maduros  
2 cabezas de cebolla colorada  
2 pimientos  
4 ramas de cebolla blanca  
4 dientes de ajo  
4 hojas de chillangua  
1 cucharada de comino molido.



---

<sup>46</sup> [www.arecetas.com](http://www.arecetas.com); [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### **Preparación:**

Se lavan los cangrejos. Se raspa o ralla el coco sacando 2 leches. La primera con un vaso de agua se licúa el coco cirmiéndolo. Luego con el afrecho se pone en la licuadora con 3 vasos de agua después se cierne, y con esta segunda leche se ponen a hervir los cangrejos. Aparte se hace un buen refrito picado con los ingredientes dados. Los maduros se pelan y si no están bien maduros se los golpea con un mazo.

En una olla grande se ponen los cangrejos, encima el refrito con bastante color y los maduros enteros todo esto con la segunda leche del coco y sal al gusto. Cuando ya ha hervido lo suficiente; es decir, cuando ya estén cocinados los cangrejos y maduros se le añade la primera leche del coco y las hojas de chillangua.

La olla no se tapa porque -se puede cortar o se agua. Se deja hervir por 10 minutos y se apaga. Este plato se acompaña con arroz blanco.<sup>47</sup>

### **5.1.3.22 ARROZ CON CANGREJO Y COCO**

#### **Ingredientes:**

- 1 libra de arroz
- 1 libra de carne de cangrejo
- 1/2 de mantequilla
- 1 coco
- 2 pimientos grandes
- 2 cabezas de cebolla colorada
- 3 ramas de cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- sal pimienta al gusto



---

<sup>47</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

**Preparación:**

Se cocina el arroz. Se raspa o ralla el coco y sáquele dos leches con una taza de agua. Pique finamente, el pimiento, la cebolla, el ajo y añádale la sal y la pimienta y sofríalos con color luego le pone la segunda leche del coco y la carne del cangrejo dejándolo cocinar por unos 10 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue.

Añádale el zumo o primera leche del coco y cocine por unos 5 minutos, luego esta mezcla se une al arroz y se deja a fuego lento por unos 10 minutos. Está listo para servirse adornando el plato con maduro frito o patacones.<sup>48</sup>

**5.1.3.23 AGUADO DE GALLINA****Ingredientes:**

- 6 presas de gallina
- 1/2 libra de arroz
- 1/2 libra de papa
- 6 ramas de cebolla blanca
- 2 cabezas de cebolla colorada
- 2 hojas de chillangua
- 3 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de aceite de color

**Preparación:**

Se lava bien la gallina Se pone a hervir el agua con un buen refrito hecho con los aliños indicados. Cuando ya está hirviendo se ponen las presas hasta que se ablanden. Cuando están un poco blandas se pone el arroz lavado, y se agrega las papas cortadas en pedazos.

---

<sup>48</sup> [www.yebool.com.es](http://www.yebool.com.es)

Cuando ya está el aguado se añade las hojas de chillangua. Este plato se sirve como sopa y en cada plato se coloca una presa.

Para hacer el meloso de gallina, se siguen las mismas indicaciones, pero la cantidad de arroz será mayor, y cuando ya esté bien espeso se le pone suficiente aceite.<sup>49</sup>

#### 5.1.3.24 POLLO CON COCO Y JENGIBRE

##### **Ingredientes:**

(8 personas)

8 presas de pollo

1 coco grande

2 clavos de olor

1/2 cucharada de jengibre en polvo

1 onza de aceite de oliva

3 cucharadas grandes de mantequilla

3 cebollas paiteñas en rodajas

3 pimientos

2 cucharadas de aceite de color



##### **Preparación:**

Muela los clavos de olor y mézclelos con el jengibre, la sal, la pimienta y sazone con esto las presas de pollo.

Raspe o ralle el coco, y póngale un vaso de agua y exprima su leche. En esta leche ponga las presas y en una cacerola llévelas al fuego moderado, déjelo hervir hasta que el jugo se

---

<sup>49</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)



reduzca a la mitad por unos 30 minutos. Cuando ya esté bien cocinado el pollo, se lo sirve con su jugo acompañado con una ensalada de legumbres.<sup>50</sup>

### 5.1.3.25 SOPA DE BOLAS DE VERDE

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

1 libra de carne

2 verdes crudos

2 verdes cocidos

1 huevo duro

1/4 de taza de pasas

2 cucharadas de maní tostado y molido

2 choclos

1 zanahoria

3 cucharadas de refrito

2 hojas de chillangua



#### **Preparación:**

Corte la carne en pedazos y póngala en la olla que se refría un poco con el aliño, luego añádale unos 2 litros de agua y ponga a cocinar los verdes. Cuando ya estén cocinados, sáquelos y májelos.

Los verdes crudos los rallan y los mezcla con los verdes majados. Con esta masa hacemos las bolas a la que ponemos el condumio que se hace de la siguiente manera: En una sartén ponga una cucharada del refrito, el huevo duro picado, las pasas y un poco de carne picada

---

<sup>50</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

menudita que la sacamos del caldo, todo esto se mezcla y lo refreímos un poco, luego en cada bola en el centro le ponemos una cucharadita de este condumio.

Cuando esté hirviendo el caldo, añadir el choclo en pedazos, y la zanahoria en tajadas redondas, cuando esto ya está cocinado, colocar las bolas rellenas, y el maní diluido en agua y las hojas de chillangua. La olla ya no se tapa y se conoce que ya está cocinada la bola cuando empiezan a flotar en el caldo, enseguida se apaga la hornilla y se sirve bien caliente.<sup>51</sup>

### 5.1.3.26 SANCOCHO DE PESCASO CON VERDE

#### **Ingredientes:**

(8 personas)

2 libras de pescado

3 bananos verdes

1 cabeza de cebolla colorada

1 pimiento

2 cucharadas de aceite de color  
sal y pimienta al gusto

2 hojas de chillangua

1 hoja de hierba buena

1 libra de yuca



#### **Preparación:**

Hacer un buen refrito con los aliños indicados. Luego en dos litros de agua poner a cocinar la cabeza del pescado y el pescado en trozos con sal y un poco de refrito. Cuando ya esté cocido apague, cernir el caldo sacando aparte los trozos del pescado cocinado. Luego volver a poner al fuego y se colocar los pedazos de yuca hasta que se ablande, con el resto

---

<sup>51</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

del refrito y los pedazos de banano verde cortados en diagonales, cuando ya estén blandos la yuca y el banano poner las hojas de chillangua, la hierba buena.

Para servir ponga en cada plato un pedazo de pescado, un pedazo de yuca y de banano.<sup>52</sup>

### 5.1.3.27 CAZUELA DE VERDE CON CAMARON

#### **Ingredientes:**

(6 personas)

6 bananos verdes

1 libra de camarón pelados

3 huevos

½ taza de maní

2 cucharadas de salsa inglesa

2 cucharadas de salsa china

1 taza de leche

½ taza de refrito cocinado

sal y pimienta al gusto

2 hojas de chillangua



#### **Preparación:**

Rallar los bananos, y mezclar con la leche, el maní y los huevos batidos. Aparte freír los camarones pelados y limpios y ponerles la salsa china y la salsa inglesa, revolver con la masa del banano y ponerlo al horno, en un molde engrasado. Para servir dejar que se enfríe, y acompañelo con arroz blanco.

---

<sup>52</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

## POSTRES

### 5.1.3.28 TORTA DE YUCA DULCE

#### Ingredientes:

(8 personas)

2 libras de yuca

½ libra de mantequilla

1 libra de queso rallado

10 nueces

miel de panela y azúcar



#### Preparación:

Se ralla la yuca, se le añade el queso rallado, la mantequilla derretida. En un molde se la mete al horno poniéndole pedacitos de mantequilla encima. Cuando ya está doradita, con el cuchillo se la raya en forma de rombo y así caliente se le pone la miel para que se absorba. Cuando ya está fría se le sirve como postre.<sup>53</sup>

### 5.1.3.29 BUÑUELOS DE YUCA

#### Ingredientes:

2 libras de yuca

1 rajita de canela

2 huevos

sal y azúcar al gusto



---

<sup>53</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)

### **Preparación:**

Se cocina la yuca y se la muele hasta que quede una masa suave. Se le añade los 2 huevos y se la sigue amasando, luego se la deja descansar un rato. Esta masa se hace bolitas y se las fríe en aceite caliente.

Aparte se hace miel derritiendo la panela, con canela, clavo de olor y se la deja hervir hasta que espese un poco. Al momento de servir las bolitas se abren con un poco de esta miel, esto se sirve como postre.<sup>54</sup>

### **5.1.3.30 TORTA DE MADURO CON COCO**

#### **Ingredientes:**

- 6 maduros bien blanditos
- 3 huevos
- 1/2 libra de azúcar
- 1/2 coco
- 1/4 de libra de mantequilla
- 1/4 de queso desmenuzado
- 1/4 de taza de pasas
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 copa de licor



#### **Preparación:**

Se cocinan los maduros y se hace con ellos un puré bien fino, se le pone la leche del coco y los huevos bien batidos, teniendo cuidado de que la masa no quede ni dura ni floja, se le pone los demás ingredientes y el licor.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>55</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.31 DULCE DE GUAYABA

#### **Ingredientes:**

25 guayabas

1 y 1/2 de azúcar o panela

canela al gusto



#### **Preparación:**

Se lavan las guayabas y se las parte en 4 partes, y se las pone a cocinar con agua, el azúcar y la canela. Cuando ya están bien cocinadas se las deja enfriar y se las licúa para luego cernirlas en un cedazo. Luego de cernido se lo coloca en una olla honda o paila para poner al fuego nuevamente. Hay que tener mucho cuidado porque tiene la particularidad, de que cuando está hirviendo salta en gotas que pueden provocar quemaduras en los brazos y en la cara.

Este dulce se cocina más o menos por espacio de 2 horas a fuego lento hasta que espese. Nos damos cuenta que ya está cuando al moverlo miramos el asiento de la olla. Si desea con más consistencia, se lo deja hervir un poco más. Luego se lo retira del fuego y se lo pone en recipientes, hasta que se enfríe. Esto se sirve en platitos de postre con queso, pan o simplemente en cucharitas.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.32 MANJAR Y BOMBONES DE COCO

#### Ingredientes:

2 cocos grandes  
½ libra de azúcar  
canela al gusto



#### Preparación:

Se raspa o ralla el coco, se le saca la leche con dos tazas de agua, se pone al fuego con el azúcar y la canela para que hierva, se baja un poco la hornilla se lo deja hervir hasta que espese, cuando al moverlo se ve el asiento de la paila u olla ya está. Se saca del fuego y se lo pone en un recipiente hasta que se enfríe.

De esta misma preparación se hacen los BOMBONES DE COCO, solamente que el punto para estos es más bien alto. Para saber si está lista, se pone un poquito del manjar en una taza de agua fría, si este grumo se pone un poco duro, ya está listo para sacarlo. En un recipiente untado de mantequilla se pone este manjar y, cuando se enfríe se va cortando pedazos pequeños que se hacen larguitos cilíndricos y se los envuelve en papel de seda.

### 5.1.3.33 QUESO DE LECHE

#### Ingredientes:

1 litro de leche  
6 huevos  
½ libra de azúcar  
2 rajitas de canela  
1 cucharadita de esencia de vainilla



### **Preparación:**

Se pone a hervir la leche, el azúcar y la canela. Cuando ya ha hervido unos 15 minutos, se retira del fuego y se deja enfriar, a fin de que al poner los huevos no se corten.

Cuando ya se ha enfriado, se pone en la licuadora la leche hervida y los 6 huevos. Se baten y esta mezcla se coloca en un molde redondo y alto previamente acaramelado, y se lo introduce al horno. Al enterrar un cuchillo al centro del molde, éste sale bien limpio.

Cuando ya está, se deja enfriar y se lo pone en una bandeja en el refrigerador para servirlo frío, cortado con cuchillo en pedazos. Este es un postre muy delicioso.<sup>57</sup>

### **5.1.3.34 HELADO DE COCO**

#### **Ingredientes:**

- 1 coco rallado
- 1 y ½ taza de leche
- 1 y ¾ taza de azúcar
- 3 gotas de esencia de vainilla.



#### **Preparación:**

Ralle el coco y licúelo con el agua del mismo, ciérnalo y bote el afrecho. Luego ponga todos los ingredientes en la licuadora mezcle bien y luego ponga esta preparación en un molde para poner a congelar.<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>58</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)



### 5.1.3.35 BOCADO DE REINA

#### **Ingredientes:**

1 litro de leche  
½ libra de azúcar  
3 huevos



#### **Preparación:**

Se pone a hervir la leche con la panela y el azúcar. Aparte se baten las claras de huevo a punto de nieve, poniéndole una cucharadita de azúcar para que se endure un poco.

Cuando la leche está hirviendo, se le va poniendo cucharadas de la clara de huevo a punto de nieve y se la deja que cocine de los dos lados y luego se pone en un recipiente.

Aparte en una taza se saca un poco de esta leche hervida se la deja que se enfríe y se le agregan las yemas de huevo y se las pone en la licuadora para batirla. Cuando ya se ha cocinado toda la clara, la leche sigue hirviendo y se le pone las yemas licuadas, moviendo vigorosamente para que no se corte, se las deja hervir por unos 3 minutos, siempre moviendo, luego se apaga y esta crema se le vierte encima las claras cocinadas, pareciendo una isla flotante.

Se las deja enfriar y se sirve en pozuelos y se las adorna con un poquito de canela molida encima, si se desea.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> [www.yebool.com](http://www.yebool.com)

### 5.1.3.36 COCKTAIL DE GUINEO

#### **Ingredientes:**

½ vaso de hielo

½ guineo

2 cucharadas de crema de leche

1 cucharada de azúcar

1 onza de licor



#### **Preparación:**

Mezcle todo en la licuadora y se sirve en copas largas, adornadas con una guinda.<sup>60</sup>

### 5.1.3.37 TORTA DE COCO RALLADO

#### **Ingredientes:**

(10 personas)

1 coco rallado

6 huevos

1 tarro de leche evaporada

1 tarro de leche condensada

¼ de pasas

6 cucharadas de azúcar para caramelo



#### **Preparación:**

En un recipiente se pone el azúcar y se mueve constantemente con una cuchara de palo, para hacer el caramelo. Cuando el azúcar ya esté derretido, se la pone en un molde donde se va a poner la torta.

---

<sup>60</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

Aparte se ralla el coco o se lo raspa. En un tazón se ponen los 6 huevos bien batidos, el tarro de leche evaporada y la leche condensada y se hace una buena mezcla, luego se vierte el coco rallado o raspado, se bate bien y se lo vierte en el molde donde se puso el azúcar derretido y se lo mete al horno sobre otro molde más grande con agua, es decir, a baño María.<sup>61</sup>

#### 5.1.3.38 SORBETE DE FRUTA

**Ingredientes:**

Jugo de limón o naranja  
2 litros de papaya, guineo, fresas, piñas  
4 onzas de azúcar  
1 litro de leche



**Preparación:**

Se mezcla toda la fruta con la leche y se cierne.<sup>62</sup>

#### 5.1.3.39 BANANOS CON JUGO DE FRUTAS

**Ingredientes:**

5 bananos  
1 taza de jugo de naranja  
1 taza de jugo de toronja



---

<sup>61</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>62</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

**Preparación:**

Corte los guineos pelados en medallitas y mezcle con los jugos, sívalos bien helados en platos de postre. Da 5 porciones.<sup>63</sup>

**5.1.3.40 MADUROS EMBORRAJADOS****Ingredientes:**

4 maduros

2 huevos

2 cucharadas de harina de trigo

1/4 de queso cortado en tajadas

sal al gusto

**Preparación:**

Los maduros se cortan en 4 partes en tajadas y se los fríe en aceite bien caliente. Los huevos se baten y se les agrega la harina formando una masa, se le agrega un poco de sal. Las tajadas que ya están fritas se unen de dos en dos, poniendo en el centro un pedazo de queso. Luego se los revuelven en la masa y se ponen a freír en el aceite dorándolos por ambos lados.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

<sup>64</sup> [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec)

### 5.1.3.41 COCADA

#### **Ingredientes:**

2 cocos grandes

2 libras de panela

½ libra de maní tostado

1 taza de arroz molido

canela al gusto



#### **Preparación:**

Se raspa el coco o se ralla, luego se lo licúa con un vaso de agua. Todo esto se lo pone a cocinar en una paila u olla honda y ancha con la panela, el arroz y la canela por espacio de 2 horas, moviendo constantemente, hasta que se va uniendo y formando una masa homogénea

Se coge el punto poniendo una cucharadita de esta masa en un platito, allí se da cuenta si está suave o si quiere más dura. El maní tostado de antemano se lo pone al final porque de lo contrario se quema.

Cuando ya está, se baja el fuego y se puede hacer pequeñas porciones formando bolitas y si quiere se las extiende en una bandeja para luego cortarla en forma de rectángulo y ponerlas en funditas plásticas.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Entrevista 2: *Petita Palma, propulsora de la marimba y música de la Provincia de Esmeraldas*

## 5.2 ENCUESTAS

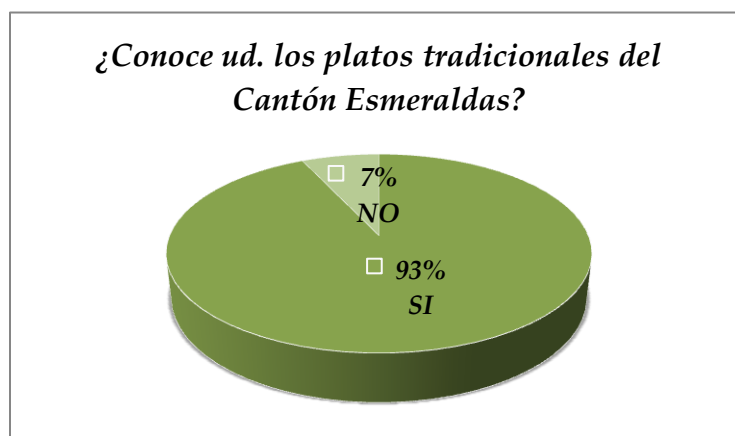
Para obtener una información fidedigna en las encuestas se realizó una investigación de campo, en el lugar mismo de la investigación.

Se abordó a personas que habitan en el cantón Esmeraldas, cuya edad supere los 30 años, ya que como el presente trabajo es estudiar la gastronomía antigua del cantón se quería saber si hay habitantes que conocían de la preparación de platos tradicionales antiguos, para así elaborar un informe estadístico y dar como aporte un recetario de las comidas que ya no se preparan y de las comidas nuevas que fueron introduciéndose en el cantón. El levantamiento de datos se hizo en el cantón Esmeraldas.

**Corregir la numeración**

### 5.2.1 TABULACIONES DE LAS ENCUESTAS

1.- ¿Conoce usted los platos tradicionales del cantón Esmeraldas?



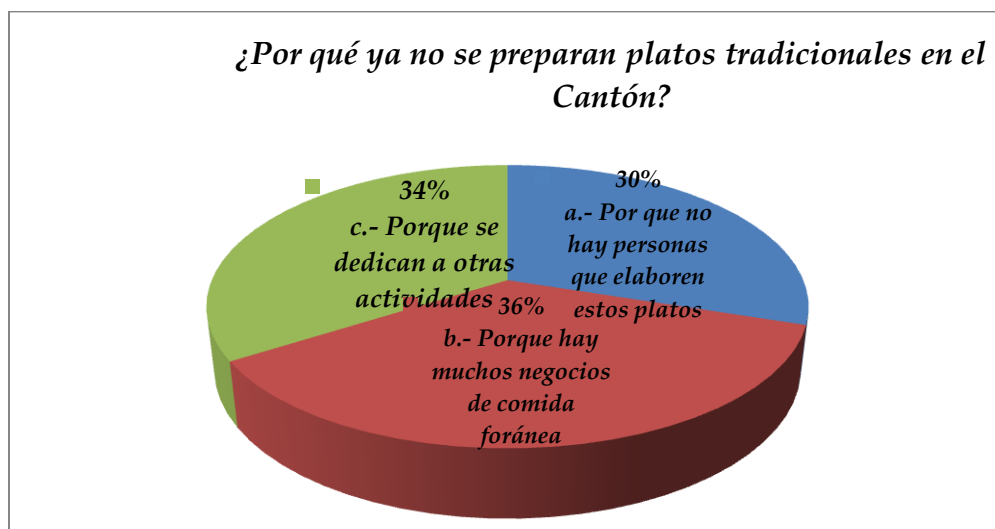
**Interpretación:** De la pregunta uno se desprende un resultado que el 93% de las personas encuestadas si conocen los platos tradicionales del Cantón, frente a un 7% que respondieron no conocer dicha gastronomía.

2.- ¿Cree usted que se está perdiendo la preparación de la gastronomía tradicional?



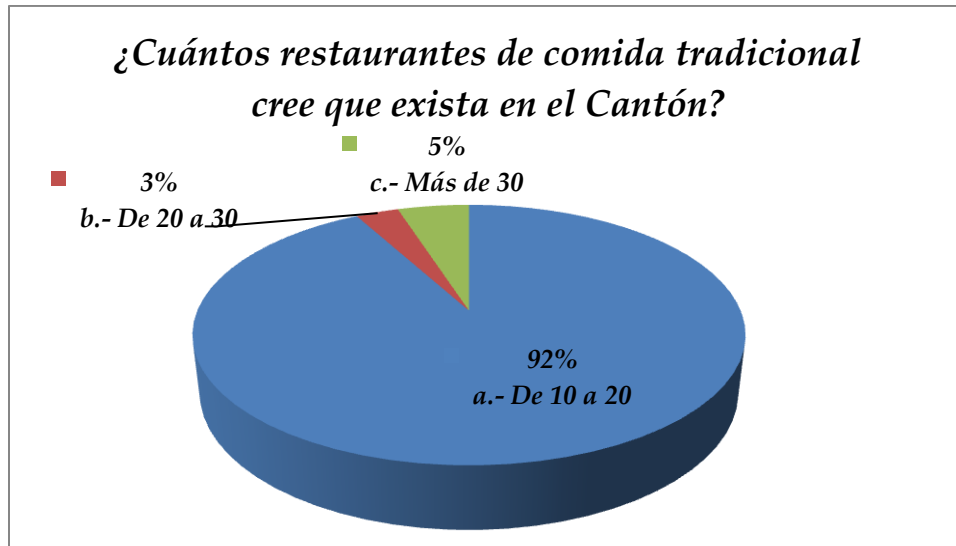
**Interpretación:** De acuerdo a los resultados de la pregunta dos, vemos que un 75% manifiesta que sí se está perdiendo la gastronomía tradicional, en tanto que un 25% manifiesta lo contrario.

3.- ¿Por qué ya no se preparan platos tradicionales en el cantón?



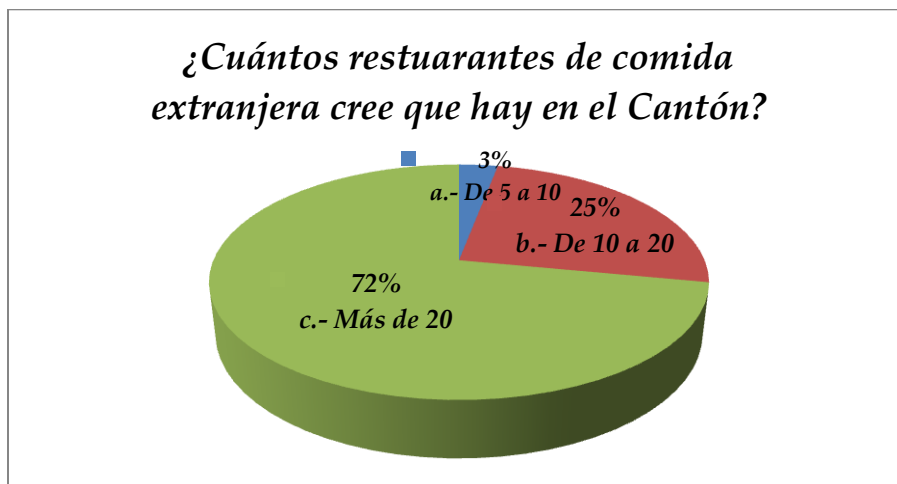
**Interpretación:** Según los resultados en la pregunta tres se desprende que un 36% se manifiestan porque existen muchos negocios de comida foránea, un 34% porque se dedican a otras actividades y por ultimo un 30% porque no hay personas que elaboren estos platos.

4.- ¿Cuántos restaurantes de comida tradicional cree usted que exista?



**Interpretación:** De la muestra tomada en la pregunta cuatro tenemos como resultados que un 92% manifiesta que hay de de 10 a 20 lugares de comida tradicional, un 5% que hay más de 30 negocios, en tanto que un 3% nos comentó que cree que hay de 20 a 30 lugares donde se vende comida tradicional.

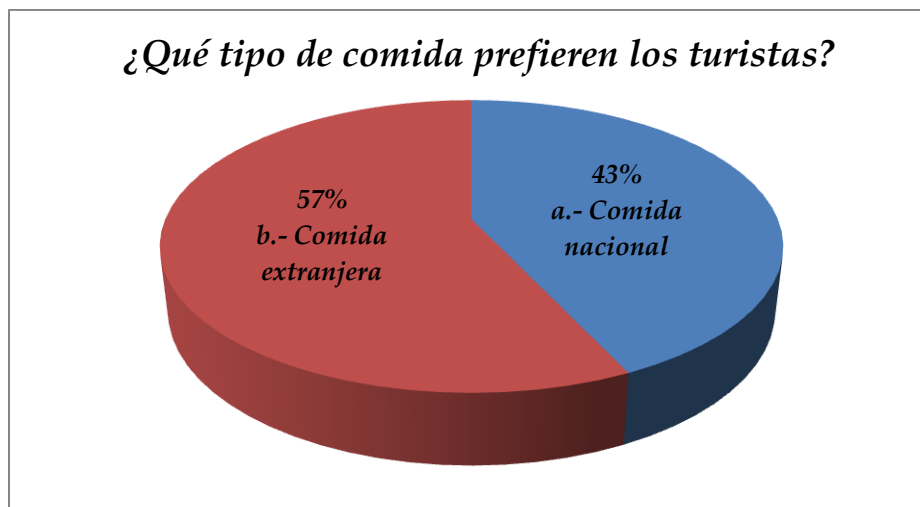
5.- ¿Cuántos restaurantes de comida extranjera cree que hay en el Cantón?



**Interpretación:** De acuerdo a las respuestas de los encuestas, un 72% manifestaron que hay más de 20 establecimientos de comida extranjera, frente a un 25% que dijeron creer que hay de 10 a 20 lugares y un 3% que comentó que hay de 5 a 10 establecimientos.

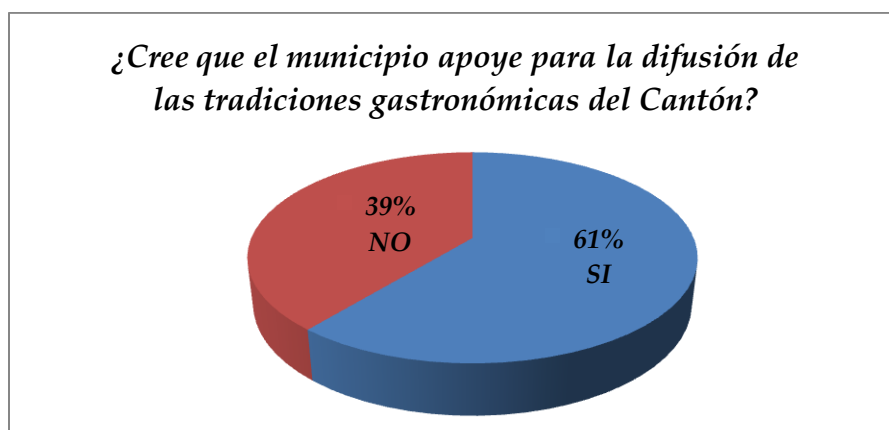
6.- ¿Qué tipo de comida prefieren los turistas?





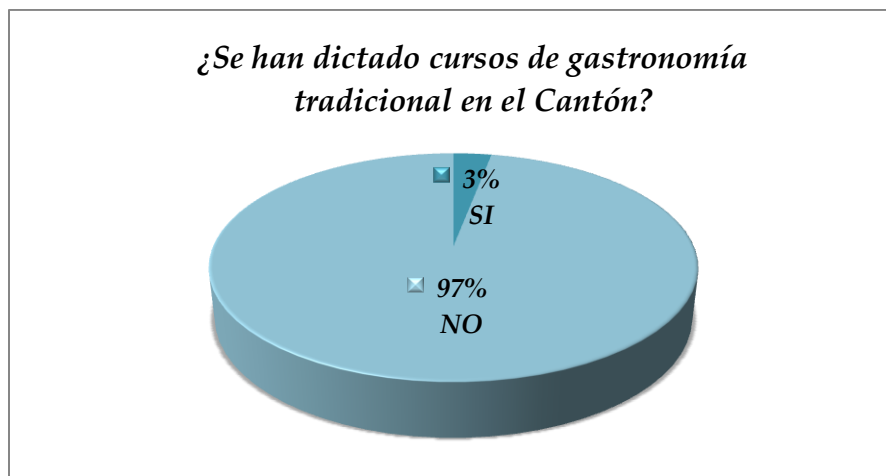
**Interpretación:** En lo que refiere a la preferencia entre la comida nacional y la comida extranjera se observa que un 57% tienen una preferencia por la comida extranjera, mientras que un 43% prefieren la comida nacional.

7.- ¿Cree que el Municipio apoye para la difusión de las tradiciones gastronómicas del Cantón?



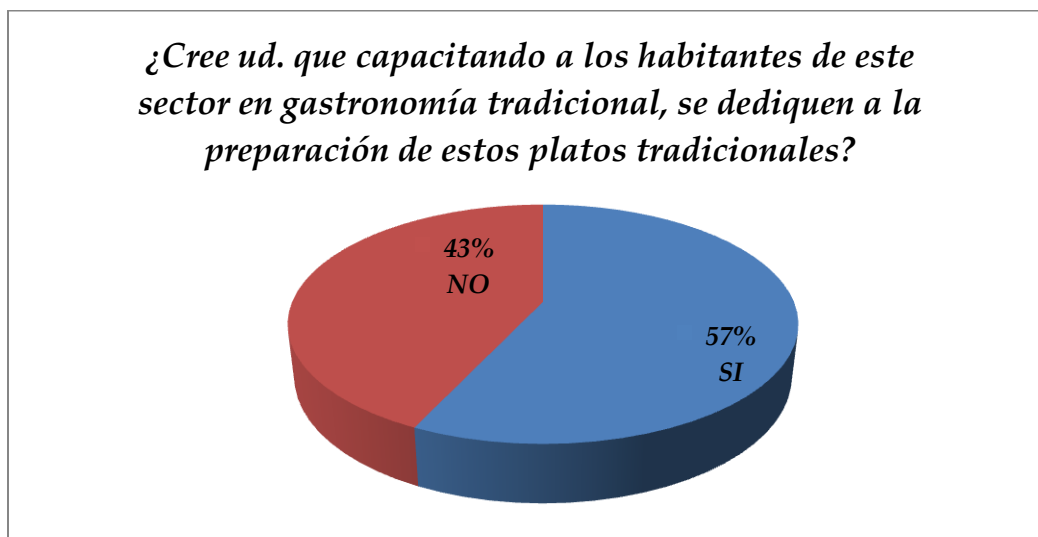
**Interpretación:** En cuanto al apoyo del Municipio, observamos que un 61% manifiestan que sí hay apoyo, mientras que un 39% respondieron que no.

8.- ¿Se han dictado cursos de gastronomía tradicional en el cantón?



**Interpretación:** Con respecto a si se han dictado cursos los entrevistados nos respondieron que no, en un porcentaje de 97%, frente a un 3% que nos comentaron que sí se dictaban cursos.

9.- ¿Cree usted qué capacitando a los habitantes de este sector en gastronomía tradicional, se dediquen a la preparación de estos platos?



**Interpretación:** Con respecto a que con una capacitación los habitantes se dedicaran a la elaboración de los platos tradicionales nos dio como resultado que un 57% se pronunció por el sí, frente a un 43% que respondieron que no.

10.- ¿Cree usted que al preparar comida tradicional, tenga buena acogida en el cantón?



**Interpretación:** En cuanto a acogida de la comida tradicional un 92% se pronunció por el sí, mientras que un 8% respondió que no habría acogida para esta comida.

Con la información recopilada en las encuestas realizadas a los habitantes del Cantón Esmeraldas, se pudo rescatar algunos platos que ya no se preparan en el sitio y también se pudo conocer las diferentes maneras de preparación de los platos no solo antiguos sino platos que han ido evolucionando en cuanto a su preparación.

### 5.3 ENTREVISTA CON LA SRA. PETITA PALMA

#### 1.- ¿Nos puede hablar sobre gastronomía antigua del cantón Esmeraldas?

La Sra. Petita Palma comienza hablando de un plato antiguo que actualmente está desapareciendo llamado la bala barbona, y nos cuenta que mucha gente prepara bala de plátano con chicharon, bala con queso y le llaman bala barbona y eso no es así, este plato nace porque la gente hace secar el pescado, lo ponen a asar hay un pescado que le sacan todos los huesos las espinas cuando estaban bien asadas ponían sal y lo machaban y lo mezclaban con las barbitas del pescado y le ponían carne seca y se servía con chocolate, agua de panela, agua de limoncillo.

El tapao arrecho, el punsandao, el quebrao, el sancocho cada uno tiene su particularidad, en bebidas tenemos al masato. Esta bebida ya no se ve. Ésta se hacía con un instrumento que se llamaba machacador, lo hacían aplastando el plátano bien madurito le agregaban canela, le colocaban en una olla y lo hacían hervir hasta obtener una coladita espesa sin grumos.

Actualmente, el encocado de cangrejo es demasiado dulce debido a que le ponen mucho maduro, zanahoria y alverjas, ingredientes que no se los ponían en la antigüedad.

En nuestros platos se utiliza mucho las hierbas como la chillanga, chillarán, albahaca, chiragua, oreganón y oreganito, hierbas que realzaban el sabor de los mariscos y comidas en general de la localidad.

La chautiza es un pescado bien pequeño. Ahora en febrero salen estos pescados y bien pequeños. Se los utilizan apenas salen del huevo, se los cogían con las manos.

La panda de pescado se lo prepara con avena con hojas de bijao, hojas de plátano, se lava bien el pescado se lo condimenta, se hace un refrito de ajo, cebolla y se lo pone encima del pescado y se lo envuelve en la hoja. Luego se los asa o se los lleva al horno se lo sirve con una bala de verde.

La chucula es con maduro, también lo hacen con guineo, con orito o chileno que lo llaman acá, con arroz bien cocinado, se lo majan en conjunto, en la cagüinga es ahí donde molíamos, le poníamos canela, ahora le ponen leche y esta bebida no es con leche sino con agua. El masato es igual que la chucula pero no lleva el arroz.

La morroña es igual que la chucula, pero a este plato le agregamos pedazos de queso. Es un plato muy rico, lleva zumo de coco, el jugo de coco se lo raspa con una concha ahora tienen

un aparato para raspar el coco que se llama raspa coco, se lo coloca debajo de las piernas y se comienza a raspar el coco, como tenemos en la siguiente figura.



Nos hablas de las cocadas, las cocadas que se hacían antiguamente duraban hasta un mes y no se hacían rancias, ahora a la cocada le agregan azúcar, anteriormente se le ponían canela en rama, el secreto de la preparación de la cocada antigua era la panela y el arroz molido que se colocaba al final del proceso, y luego se comenzaba a dar las diferentes formas sobre una mesa aplastándole con un rodillo y con la mano.

## **2.- ¿Qué relación usted tiene con Papá Roncón?**

No tengo ninguna relación. El señor no sabe, lo conocí cuando era una muchacha cuando él andaba en una canoa. Lo conocí como motorista, jamás se lo ha visto con un bombo, una marimba, él andaba en una canoa a motor, mi hermano le mandaba por todo Cantón Eloy Alfaro a dejar aceite, él es el cuentero más grande, le ganó al cuentero de Muisne, a él

dieron un reconocimiento y no entiendo por qué. Aquí hay alguien más que se merecía un reconocimiento un hombre que se llama Thomas García conocido como Tomy chico, el fue por muchos años contador en el Banco Central. Él ha hecho tantas canciones para cada pueblito, cada playita, cada Cantón. Cuando llegaron unos gringos, Papá Roncón se mete con ellos y estos decían que Papa Roncón es malo, mentiroso, no sabe nada, él nunca ha ido por los parques, por las playas, quien creería que yo me iba por las playas a pie y llegaba a Sua, a mí los premios no me han regalado yo me lo he ganado con mi trabajo con mi labor, tengo 84 años y he andado con mi marimba 45 años ya.

Mi nieto es él que está guardando todo lo que yo hago y va siguiendo mi rastro hasta que me muera y así sacar un libro de mi vida.

### **3.- ¿Usted además de bailar y cantar marimba las construye?**

Yo tengo mi propio taller donde mi nieto construye las marimbas. Es tradición mi Papá tocaba marimba, también tocaba muy bien la guitarra.



Residencia de la Sra. Petita Palma, Cantón Esmeraldas



Residencia de la Sra. Petita Pama, Taller donde elaboran las marimbas

## **6 CAPITULO VI**

### **6.1 CONCLUSIONES**

1.- La gastronomía actual del cantón Esmeraldas ha sufrido cambios, a través del tiempo, debido a la influencia de la gastronomía internacional, así como a la nueva tecnología utilizada, para la elaboración de la misma, y a los productos y condimentos que se utilizan en la actualidad. Esto ha provocado que los sabores varíen, que algunas formas de cocción y preparación ya no sean las mismas, y en los casos más extremos, que desaparezcan.

2.- En el cantón Esmeraldas han desaparecido ciertos platos antiguos, que en la presente investigación se logró recopilar. En el recetario propuesto, se encuentran quince platos que ya no se preparan en la actualidad.

3.- La gastronomía, que es parte de la cultura de un pueblo, no es estática, es cambiante a través del tiempo. Se producen diversos cambios e hibridaciones, de acuerdo a las influencias que recibe, de prácticas culinarias extranjeras o de otras provincias, así como en sus procesos de preparación, productos utilizados y presentación de los mismos.

### **6.2 RECOMENDACIONES**

1. No existe el suficiente conocimiento de la gastronomía antigua del Cantón, por lo que el Municipio debería planificar charlas, talleres de forma gratuita para que puedan acceder a estos todos los habitantes del sector y por qué no de otros sector cercanos del cantón, para que así la gastronomía comience ganar terreno frente a la gastronomía foránea.
2. El Gobierno Cantonal, en sus fiestas patrias o en otra actividad cultural, deberían hacer festival de comidas tradicionales del sector, donde den a conocer los platos más



antiguos que habían en el Cantón como la bala barbona, la morroña, la panda de chautiza, estofado de tatabra, que actualmente ya no se preparan.

3. Las autoridades deberían implementar un vivero e incentivar a los habitantes a sembrar las hierbas con que condimentan y dan un realce al aroma de sus platos, con el objetivo de mantener el delicioso sabor de los mismos, entendiendo de que la cocina es cambiante durante el tiempo por influencia de la cocina extranjera, donde cambian su proceso de preparación y su presentación.

## ANEXOS

### GLOSARIO GASTRONÓMICO

- **ESTUFAR:** poner estufa o lugar.
- **ADEREZO:** es lo que se añade a un manjar para que le sirva de adorno.
- **ADOBAR:** es la tarea de preparar en crudo carnes y pescados teniendo sumergidos en vinagre, aceite, especias, etc.
- **AGARRARSE:** se trata de un género que se pega al fondo de un recipiente; por efecto del calor, dándole mal sabor.
- **AGITAR:** mover frecuentemente líquido o salsa.
- **AJO ACEITE:** (Ali- olí) condimento típico.
- **AJO NUEZ:** salsa ajo nuez moscada.
- **BECHAMEL:** salsa que contiene mantequilla, harina y leche, se puede añadir además cebolla, apio, perejil, sal y pimienta. Su inventor Bechamel financiero siglo XVI.
- **BLANQUEAR:** poner en agua hirviendo por un tiempo las carnes, pescados o verduras cuyos colorantes se extraen de ese modo seguido se sumerge agua fría.
- **BRUNOISE:** un conjunto de verduras cortadas en pedacitos cuadrados.
- **ESCALDAR:** someter a los alimentos a una cocción hirviendo por pocos minutos para ablandarles.
- **ESCALFAR:** cuajar un manjar en agua caliente.
- **FARSA:** trincar finamente la carne, pescados, legumbres y formar una masa.
- **A LA PARILLA:** Asar a la parilla es el arte de manejar las llamas para crear las brasas de acuerdo a alimento.
- **A LA PLANCHA:** Es la forma de asar un alimento de acuerdo a la forma del utensilio que genere calor.
- **ABREBOCA:** Es el alimento que se sirve antes de comenzar una comida, también conocido como un aperitivo o una entrada.
- **ACHICHARAR:** Es la acción de freír, cocinar o asar un alimento hasta que se torne de un color dorado u oscuro o hasta que tome sabor a quemado.
- **ADEREZAR:** Condimentar cualquier alimento con vinagre, aceite y sal.
- **ADOBO:** Es un aliño, salsa o caldo que sirve condimentar o conservar una carne un ave o un pescado, y otros alimentos.
- **AGRIDULCE:** Es una mezcla de agrio con dulce.

- **AHUMADO:** Es la acción de poner un alimento sobre humo para mantenerlo, conservarlo y para darle sabor.
- **AFRODISIACO:** Estimula o contiene alguna sustancia para levantar el apetito sexual.
- **AL VAPOR:** Es poner un alimento a cocinar al vapor sin sumergirlo dentro del agua pero agregado alguna hierba para darle aroma.
- **AMASAR:** Es trabajar distintos ingredientes para formar una masa de harina.
- **EMPANAR:** La acción de pasar un alimento por harina, huevo batido, miga de pan y luego freírlo.
- **BAÑO MARIA:** Es la acción de mantener un alimento en un recipiente sumergido en agua caliente por un determinado tiempo.
- **CEVICHE:** Es un plato nacional de la comida peruana e introducido en nuestro país que se compone de pescado, limón, sal y dejado macerar por unas cuantas horas.
- **CHAMUSCAR:** Es la acción de pasar una ave por la llama de hornilla o también sobre una brasa de carbón incandescente.
- **CORTAR:** Es la acción de dividir o separar un alimentos en partes utilizando un elemento cortante.
- **CULANTRO, CILANTRO O CORIANDRO:** Se utiliza mucho en la gastronomía latina para realzar los sabores de los alimentos.
- **DESANGRAR:** Es la acción de sacar la sangre a un animal luego de su matanza.
- **DESCAMAR:** Es quitar las escamas de los pescados. Se hace con un cuchillo restregando al contrario de la forma en la que están dispuestas las escamas del pescado.
- **DORAR:** Se dice de un alimento cuando a través de cocinado adquiere un color dorado característico.
- **FILETEAR:** Es la acción de cortar los alimentos en lonchas finas y alargadas, filetes.
- **FREIR:** Es la acción de sumergir un preparado en grasa caliente y mantenerlo hasta su cocción.

## ANEXOS FOTOGRÁFICOS DEL CANTÓN ESMERALDAS



Playas Las Palmas, Cantón Esmeraldas



Playas Las Palmas, Cantón Esmeraldas



Residencia de la Sra. Petita Palma



Parque 20 de Marzo del Cantón Esmeraldas



Playas Las Palmas, Cantón Esmeraldas



Playas Las Palmas, Restaurante Frutos del Mar, Cantón Esmeraldas





Parque de los marimberos, Cantón Esmeraldas

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS Y CENSOS (INEC)
- ✓ ILUSTRE MUNICIPIO DEL CANTON ESMERALDAS
- ✓ NUÑEZ SANCHEZ, Jorge “DIRECTOR DE LA SECCIÓN DE HISTORIA Y GEOGRAFÍA DE LA CASA DE LA CULTURA”
- ✓ VILLEGAS, Eunice. Diagnóstico Rural del Cantón Esmeraldas
- ✓ AVILES, Efrén. Miembro de la Academia de la Historia del Ecuador

## REFERENCIAS VIRTUALES

- ✓ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org). Esmeraldas (Ecuador)
- ✓ [www.viajandox.com/esmeraldas.htm](http://www.viajandox.com/esmeraldas.htm). Provincia de Esmeraldas
- ✓ [www.smeraldastierraverde.jimbo.com](http://www.smeraldastierraverde.jimbo.com); Gastronomía de Esmeraldas
- ✓ [www.ecuaviajes.blogspot.com](http://www.ecuaviajes.blogspot.com); Esmeraldas
- ✓ [www.euroresidentes.com](http://www.euroresidentes.com); Diccionario Gastronómico
- ✓ [www.escribimos.com](http://www.escribimos.com); Como se plantean las hipótesis.
- ✓ [www.monografías.com](http://www.monografías.com): Hipótesis
- ✓ [www.sitios.españa.com](http://www.sitios.españa.com); Diccionario gastronómico
- ✓ [www.infobiografías.com](http://www.infobiografías.com); Biografía y vida de Agustín de Zárate.
- ✓ [www.encyclopediadelecuador.com](http://www.encyclopediadelecuador.com); AVILES, Efrén. Esmeraldas
- ✓ [www.arecetas.com](http://www.arecetas.com); Gastronomía de Esmeraldas
- ✓ [www.visitaecuador.com](http://www.visitaecuador.com); Gastronomía de Esmeraldas
- ✓ [www.yebool.com.ec](http://www.yebool.com.ec); Gastronomía de Esmeraldas
- ✓ [www.biografíasyvidas.com](http://www.biografíasyvidas.com); Agustín Zárate