



## Estudio del uso del coco en la gastronomía tradicional esmeraldeña aplicado en cinco recetas ecuatorianas

*Study of the use of coconut in the traditional gastronomy of Esmeraldas, applied to five Ecuadorian recipes*

Estudo do uso do coco na gastronomia tradicional de Esmeraldas aplicado a cinco receitas equatorianas

**John Milton Valverde**

johval30@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1149-7871>

**Ángel Humberto Guapisaca**

investigacionyproduccion@sanisidro.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8721-5885>

**Diego Gutiérrez Viva**

diegoguty2@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4895-188X>

**Maria Villafuerte Pucha**

elenavillafuerte@sanisidro.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-3965-4218>

**Escuela de Gastronomía - Instituto Superior Universitario San Isidro. Cuenca, Ecuador**

Artículo recibido el 28 de octubre 2021 / Arbitrado el 29 de noviembre 2021 / Publicado el 27 de junio 2022

### RESUMEN

Varios factores han dado lugar a que, en Ecuador la gastronomía autóctona vaya desapareciendo lenta y a veces imperceptiblemente y tomando otros rumbos, como por ejemplo la suplantación de una comida saludable y sustentable por la conocida "fast food (comida rápida)". Esto ha provocado que personas originarias de la provincia de Esmeraldas conozcan escasamente sus antiguas tradiciones alimenticias o no haya una transmisión adecuada de este conocimiento y las nuevas generaciones las sustituyan por lo más próximo a su entorno. En ese artículo, se plantea el rescate del coco, ingrediente utilizado en la provincia de Esmeraldas, a través de cinco recetas de esta modificadas por los autores pero que conserven el perfil de sabor típico de la provincia, al ser este reconocido incluso a nivel mundial por aquellos que lo han probado. Se recolectó información de la gastronomía tradicional esmeraldeña; así como una breve reseña basada en datos generales de la llegada del coco a esta provincia, luego se abarcó todo lo relacionado a este fruto tropical, desde su cosecha hasta las aplicaciones más relevantes que le dan a este producto en la gastronomía Esmeraldeña a través de la observación directa durante tres meses de estadía en algunos cantones de la provincia verde. Finalmente, en base a reflexiones derivadas del estudio etnográfico, se plantearon cinco propuestas que conjugan características únicas y distintivas de la geografía e historia afro ecuatoriana con la vanguardia gastronómica. El menú planteado fue evaluado por un panel de expertos mediante una degustación dirigida a través de una prueba de aceptación para luego ser presentado a las comunidades que intervinieron en este estudio.

**Palabras clave:** Gastronomía; tradición; coco; recetas de autores

### ABSTRACT

Several factors have led to the slow and sometimes imperceptible disappearance of native gastronomy in Ecuador, taking other directions, such as the replacement of healthy and sustainable food by the well-known "fast food". This has caused that native people of the province of Esmeraldas have little knowledge of their ancient food traditions or there is no adequate transmission of this knowledge and the new generations replace them with what is closest to their environment. In this article, we propose the rescue of coconut, an ingredient used in the province of Esmeraldas, through five recipes modified by the authors but that preserve the typical flavor profile of the province, as it is recognized even worldwide by those who have tasted it. Information was collected on the traditional gastronomy of Esmeraldas, as well as a brief review based on general data on the arrival of coconut to this province, then everything related to this tropical fruit was covered, from its harvest to the most relevant applications given to this product in the Esmeraldas gastronomy through direct observation during a three-month stay in some cantons of the green province. Finally, based on reflections derived from the ethnographic study, five proposals were proposed that combine unique and distinctive characteristics of the Afro-Ecuadorian geography and history with the gastronomic vanguard. The proposed menu was evaluated by a panel of experts through a tasting guided by an acceptance test and then presented to the communities involved in this study.

**Key words:** Gastronomy; Tradition; Coconut; Author's recipes

### RESUMO

Vários fatores levaram ao lento e às vezes imperceptível desaparecimento da gastronomia indígena no Equador, que tomou outras direções, tais como a substituição de alimentos saudáveis e sustentáveis por "fast food". Isto significa que as pessoas da província de Esmeraldas têm pouco conhecimento de suas antigas tradições alimentares, ou que não há transmissão adequada deste conhecimento, e as novas gerações estão substituindo-as pelo que está mais próximo de seu ambiente. Neste artigo, propomos o resgate do coco, ingrediente utilizado na província de Esmeraldas, através de cinco receitas de coco modificadas pelos autores, mas que conservam o perfil de sabor típico da província, como é reconhecido mundialmente por aqueles que o provaram. Foram coletadas informações sobre a gastronomia tradicional de Esmeraldas, bem como uma breve revisão baseada em dados gerais sobre a chegada do coco nesta província, depois tudo relacionado a esta fruta tropical foi coberto, desde sua colheita até as aplicações mais relevantes dadas a este produto na gastronomia de Esmeraldas através da observação direta durante uma estadia de três meses em alguns cantões da província verde. Finalmente, com base nas reflexões derivadas do estudo etnográfico, foram propostas cinco propostas que combinam características únicas e distintas da geografia e história afro-equatoriana com as vanguardas gastronômicas. O menu proposto foi avaliado por um painel de especialistas por meio de uma degustação guiada através de um teste de aceitação e depois apresentado às comunidades envolvidas neste estudo.

**Palavras-chave:** Gastronomia; tradição; coco; receitas de autor

## INTRODUCCIÓN

Se presume que el coco proviene de la región Indo-Malaya. Perteneciente a la familia Palmaceae, de la cual se derivan aproximadamente 235 géneros, siendo parte el cocotero del género *Cocos* y a la especie nucífera: la palma donde se desarrolla el coco, es de un solo tronco que crece en sentido vertical y llega a medir entre 20 y 25 metros de altura (1). Es una planta que requiere de un clima tropical-húmedo, con precipitaciones que oscilen entre 1500 y 2000 mm bien distribuidos durante el año; es una de las razones por la que este producto se da con mayor factibilidad en la zona de la provincia de Esmeraldas, ubicada en la región norte del Ecuador, en la costa noroccidental.

En este sentido, Esmeraldas es una provincia en donde, a pesar de la lucha constante de sus pobladores por mantener las tradiciones culinarias asociadas con este fruto, el interés que las nuevas generaciones tienen sobre la exquisita gastronomía ancestral esmeraldeña está decayendo. A ello se suma la falta de recursos que los motive a impulsar sus tradicionales recetas al mundo entero. Son pocos los autores que reconocen el verdadero tesoro gastronómico que esta provincia encierra con la variedad de mariscos, pescados, cerdos y otros animales de monte; así como el coco y sus derivados (agua, leche, zumo, pulpa entera o rallada), el plátano maduro o verde y sus condimentos típicos como la Chillangua.

En Ecuador, la existencia de una extensa biodiversidad de especies de animales y vegetales, en conjunto con la multiplicidad

de microclimas establecidos desde la selva tropical hasta el páramo andino y la multiculturalidad de los pueblos aborígenes, junto a los aportes genéticos y culturales de los asiáticos, africanos y europeos han dado paso a que este país sea rico en producción gastronómica dejando como legado una exquisita tradición culinaria, basado en productos nativos, que le otorgan el distintivo característico al plato de cada región (2).

Así pues, que el viaje del cocotero por la costa ecuatoriana, parte desde Burica donde los navíos que salían desde Panamá, recogían el agua y la leña, para luego zarpar al sur; y así evitar los vientos y corrientes dominantes que retrasaban la navegación costanera, quienes navegaban en estas travesías llevaban consigo cocos, ya que es una fruta de la cual podían alimentarse e hidratarse durante la larga jornada del trayecto, además de que resistía varios meses sin dañarse.

En el año de 1617, el navegante Juan Herrera y Montemayor, realizó un viaje desde México hacia Perú, que no tuvo el acierto buscado, dando lugar a un naufragio por las costas ecuatorianas, de esta manera él y sus acompañantes tuvieron que continuar su traslado por tierra hacia el sur, desde la Punta de Galera, en Atacames, hasta Coaques, lugar donde encontraron una sola palma de cocos, que se supone fue plantada por náufragos, esta los salvó de morir en el camino de hambre, retomando fuerzas para proseguir en la ruta de su destino.

Después de un siglo de haber descubierto los cocales en Burica y haber encontrado

solo una palma en el litoral ecuatoriano, se produjo luego una abundancia en este sector; puesto que Julian Mellét, en el año de 1819, en la ciudad de Atacames, encontró “playas enteras de 5 a 6 leguas de extensión llenas de cocoteros” (3).

La historia tiene mucha relación con la gastronomía, ya que la fusión con los europeos hace que se incorpore en la alimentación diaria, de los pueblos mestizos y negros, además de los tradicionales animales de caza como: venado, gallina salvaje o guacharaca, guatusa, tatabra, armadillo, perico, ardilla, iguana, puerco saíno, mariscos y pescados de río, productos provenientes del continente europeo como el plátano y el coco y los condimentos. Actualmente gracias a las grandes extensiones de cultivos de diferentes plantaciones, la actividad pesquera y a la existencia de grandes manglares, la provincia de Esmeraldas según Gallardo de la Puente (2012), cuenta con un importante acervo gastronómico, que se refleja en el arte culinario de los habitantes de la zona. Los principales productos son:

**Pescados.** Albacora, banderón, bonito, bonito sierra, dorado, espada, picudo gacho, wahoo, tiburón azul, cachuda blanca, cachuda roja, mico, punta negra, rabón, bueno, tigre, tinto y miramelindo.

**Plantaciones.** Arroz, maíz, banano, cacao, café, cocoteros, maracuyá, palma africana y palmito, además de yuca, abacá, caña de azúcar, frutas cítricas, aguacate, papaya, piña, arazá, mango, caimito, borojó, guaba, zapote y chonta.

**Hierbas de monte.** Chillangua, chirarán, albahaca negra (de hoja grande conocida como oreganón).

**Ganado.** Vacuno criollo, mestizo y de pura sangre; y porcino.

**Mariscos.** Conchas “pata de burro”, camarón negro de río o muquimbo que provienen de los afluentes de los ríos que unen a los cantones de Esmeraldas, Eloy Alfaro, Muisne, Quinindé, San Lorenzo, Atacames, y Río Verde. Y camarones blancos, cafés y rojos.

Cada uno de ellos se transforma en arte a la hora de llevarlos a la cocina, su inigualable sabor, a base de hierbas, verde, marisco, pescado y coco dan el toque especial a esta gastronomía esmeraldeña codiciada por la mayor parte de ecuatorianos, no se debe dejar de lado el dulce sabor que se encuentran en los postres típicos de esta región: cocadas blancas y negras, de manjar y piña, el manjar de leche, arroz de leche, la conserva de guayaba, las majajas, humitas, troliche, bombón, manjar, los cabellos de ángel, cazabe, mazato y la chucula.

A más de estos típicos manjares, elaboran sopas marineras con agua de coco y coco rallado, dulces y bebidas alcohólicas y no alcohólicas, entre los más populares están las cocadas blancas y negras, de manjar y piña, el pan de coco, en las bebidas batido de coco, chocolate caliente preparado con puro cacao tostado y molido, zumo de coco y miel de raspadura (panela), bebida antigua que poco a

poco se va perdiendo entre los moradores por el alto costo del coco, por lo que en muchas familias esmeraldeñas están optando por otros ingredientes que le den un sabor similar a las comidas como leche pasteurizada y aceite con fragancias a este enriquecido fruto.

El decrecimiento evidente en el consumo de recetas patrimoniales a base de coco, así como de la oferta local en restaurantes de este tipo de comida, la poca difusión de la gastronomía autóctona y el creciente consumo de alimentos con bajo valor nutritivo han causado que el nacionalismo gastronómico se vaya perdiendo con el pasar del tiempo; a pesar de contar con una gama exquisita de productos alimenticios de origen nacional.

Productos como el verde, el coco, mariscos: camarón, concha, calamar, mejillones, pulpo, el cangrejo de patas azules, una especie única de nuestro país, pescados como el pargo, picudo, corvina de roca, corvina de mar, boca chica, pinchagua, entre otros, hierbas como la chillangua, chirarán, hacen parte de las múltiples recetas de la gastronomía afro-ecuatoriana que son parte de su cultura.

El arte afro-ecuatoriano no solo se reduce a las bellas artes, música, baile, literatura o poesía, pues Taylor define que “arte es toda capacidad o hábito adquirido por el hombre como miembro de sociedad” (4), la gastronomía esmeraldeña ha sido valorado a través de los años, pero con una triste realidad que se menosprecia a las personas que se encuentran tras de ella, con el estudio y aplicación del proyecto también se pretende dar el mérito correspondiente a las tradiciones culinarias de las mujeres afro-ecuatorianas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se partió de un estudio etnográfico para tener una visión global del ámbito social y gastronómico de Esmeraldas desde distintos puntos de vista. Para ello fue necesario, en primer lugar, radicarse por unos meses en la zona rural esmeraldeña y poder aplicar técnicas cualitativas y cuantitativas de recolección e interpretación de la información gastronómica, que daría origen a la propuesta de potenciación a las recetas y oferta culinaria local a través del diseño y socialización de cinco recetas de autor.

El laboratorio para la experimentación y desarrollo de la propuesta contó con los siguientes equipos: El Pacojet para triturar y micro homogenizar alimentos que están congelados, sin necesidad de descongelarlos previamente; la máquina al vacío (para conservar alimentos manteniéndolos lo más frescos posible); los hornos mixtos (dos hornos en uno, que combinan calor seco con calor húmedo); el Thermomix (para pulverizar y triturar alimentos y cocinar en un recipiente con controlador de temperatura); el termostato Roner (mezcla entre baño María y vaporera con más precisión), artefacto inventado por Joan Roca (El Cellar de Can Roca) y Narcis Caner (Fonda Caner). De allí su nombre: ROca-caNER.

Finalmente, una vez obtenidas las preparaciones, se conformó un panel de validación con chefs del ITSSI, para la aplicación de pruebas de aceptabilidad a través del uso de la escala hedónica de nueve puntos que es una escala bipolar, con un centro neutral y con cuatro categorías positivas y

cuatro categorías negativas en cada lado. Cada categoría está clasificada con frases que representan varios grados de aceptación y están arreglados sucesivamente para sugerir una continuidad de gusto y disgusto. Esta escala tiene nueve descriptores que van desde uno “disgusta extremadamente”, hasta nueve “gusta extremadamente”.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio etnográfico demostró que los platos más representativos y presentes en la memoria de los pobladores mayores a 45 años son los siguientes:

**Encocados.** Son platos a base de cocos frescos, su elaboración varía de acuerdo a la costumbre o aprendizaje adquirido, se lo prepara con el agua de coco y su carne rallada o licuada, se usa también la leche de coco y su corteza, mariscos o carne -por lo general pollo-, este va acompañado de acuerdo al gusto del cliente. Este plato es parte de la cultura gastronómica esmeraldeña, por esta razón realizan festivales del “encocao”, para recordar a los ancestros provenientes del África, quienes incorporaron estas recetas cuando se asentaron en estas cálidas tierras.

**Pandao.** Pertenece a la cocina tropical del lugar, es uno de los platos más populares de la zona, su nombre se deriva del idioma cayapa, de la palabra panda, que significa plátano, consiste en una envoltura de marisco en una hoja blanca o de achira junto con hierbas como la chillangua, albahaca y orégano, para luego cocinarlo en el horno. El pandao de pescado es uno de los más saboreados en

la verde provincia, este también contiene el ingrediente tradicional de la leche de coco (5).

**Ensumacao.** Este es un caldo de mariscos con zumo de coco y maní, este plato fue inventado por el Sr. Omar Muñoz, en el año de 1978, quien es el propietario del restaurante ¡Oh Mar!, ubicado en la playa Las Palmas, en Esmeraldas. Relata que en algún momento de su inspiración culinaria decidió “mezclar todo lo autóctono de su tierra para experimentar nuevos sabores y de allí quedó este plato que es apetecido tanto por nacionales como por extranjeros, está compuesto por calamar, langostino, picudo, almeja, pateburro (caracol marino), cangrejo azul y langosta, a todo esto, se le junta, el agua de camarón, verde picado, maní licuado, chillangua. La cocción de este plato no debe excederse después de ser colocados todos los mariscos, ya que estos podrían volverse cauchosos (textura endurecida debido a la sobre cocción), este plato es considerado por todos los del sector como un plato afrodisíaco”. El nombre es otorgado por el zumo del coco que lleva y como en Esmeraldas todo termina en “ao” se lo denomina “ensumacao” (6).

Para la preparación de las recetas propuestas se tuvo siempre presente la utilización de productos locales, las recetas llevan nombres de lugares característicos de Esmeraldas, basados en recetas tradicionales de la provincia verde, hubo que realizar una reingeniería de dichas recetas para llegar a obtener preparaciones diferentes sin atentar contra el sabor tradicional.

En las recetas están descritos todos los productos, insumos, técnicas de cocción, tiempos de cocción, tiempos de preparación, las explicaciones de la preparación, montajes, calorías presentes en cada plato y su respectivo costeo, así como la justificación ideológica del planteamiento de cada propuesta.

**Entrada: Isla Piedad**

Isla Piedad es un barrio esmeraldeño donde la condición social es muy compleja,

pero en esa precariedad la gente no pierde sus raíces culinarias muy marcadas, allí se encuentran muchos sitios que se dedican a las elaboraciones con coco y es muy frecuente un guiso o comúnmente llamado seco a base de plátano verde, salsa de coco y maní.

La propuesta: Langostino aromatizado con aceite de chillangua y chiraran en salsa de verde, coco y maní, acompañado de una quenel de seco de patacón.

**Tabla 1.** Ficha Estándar N° 0001.

<b>Ficha Estándar N° 0001</b>							
<b>País:</b>	Ecuador		<b>Fecha:</b>	Cuenca, 14 de febrero 2015			
<b>PPL:</b>	<b>Entrada</b>	Sopa	Fuerte	Postre	Bebida	Bocadito	Sorbet
<b>Nombre de la Receta:</b>	ISLA PIEDAD						
<b>Descripción del Plato:</b>	Langostino cocido al vacío, infucionado en aceite de chillangua y ralladura de limón acompañado de seco de patacón y salsa a base de maní y leche de coco						
<b>Tiempo Preparación:</b>	15	<b>Pax:</b>	<b>4</b>	<b>Calorías Total:</b>	338,3 kcal	<b>Código:</b>	<b>A1</b>
<b>Tiempo Cocción:</b>	15	<b>Proteínas:</b>	111,8 gr	<b>Peso Total:</b>	2182 gr	<b>Costo total:</b>	\$ 8,39
<b>Tiempo de Enfriado:</b>		<b>Lípidos:</b>	154,6 gr	<b>Calorías Porción:</b>	84,58 kcal	<b>Factor Q:</b>	3%
<b>Tiempo Final:</b>	30	<b>CHO:</b>	71,9 gr	<b>Peso Porción:</b>	114 gr	<b>Co-ión:</b>	\$ 2,16
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Notas</b>		
Langostino	280	Gramos	\$ 0,01496	\$ 4,19	<div style="background-color: red; color: yellow; padding: 5px;">                     Aromatizado                      Brunoise fino                      Brunoise fino                      Rayado                      Chips                      Brunoise fino                      Brunoise fino                      Brunoise fino                 </div>		
Aceite vegetal	350	Mililitro	\$ 0,00303	\$ 1,06			
Chillangua	100	Gramos	\$ 0,01213	\$ 1,21			
Ajo	25	Gramos	\$ 0,00216	\$ 0,05			
Limón	2	Unidad	\$ 0,00700	\$ 0,01			
Plátano verde	350	Unidad	\$ 0,00060	\$ 0,21			
Cebolla paiteña	100	Gramos	\$ 0,00061	\$ 0,06			
Pimiento rojo	40	Gramos	\$ 0,00405	\$ 0,16			
Pimiento verde	40	Gramos	\$ 0,00236	\$ 0,09			
Aceite de color (Achiote)	15	Mililitro	\$ 0,00325	\$ 0,05			
Maní	80	Gramos	\$ 0,00218	\$ 0,17			
Coco	800	Gramos	\$ 0,00139	\$ 1,11			

### Ficha Estándar N° 0001

Tinta de calamar	c/n	Factor Q
Sal	c/n	Factor Q
Pimienta	c/n	Factor Q
Comino	c/n	Factor Q
Agua	50 Mililitro	Factor Q

### Procesos y Preparación

- Limpiar el langostino, y guardarlo en una bolsa de empacado al vacío, junto con el aceite romatizado, la rayadura de limón y ajo.
- Sellamos la bolsa y cocinamos a fuego lento.
- Para el seco de patacón, cocemos el refrito(cebolla, pimienta, ajo) y dejamos reducir hasta formar una salsa espesa.
- Acompañamos la salsa con patacón, para ello pelamos el verde, lo cortamos en rondes gruesos y le damos una cocción de 3 a 4 min, retiramos, aplastamos, damos forma y los volvemos a freír hasta obtener un crocante.

### Decoraciones

- Remolacha baby, tenazas y cabeza de langostino, culantro, tinta de calamar

### Observaciones

- A la tinta de calamar dar acentos cítricos con el jugo de limón

## Sopa: Donwa

En una pequeña cabaña de Atacames está don Walter (al que todos conocen como Don Wa) que prepara una sopa de pescado con leche de coco y maní, la más reconocida de la zona, para los oriundos del lugar es una sopa barata que les ayuda a saciar su hambre. Don Walter la ha preparado por más de dos décadas y nunca ha hecho modificaciones.

**Propuesta.** Muselina de dorado en costra de coco frito, arrecife de coco y camote, lámina crocante de arroz al calamar, caldo de coco y verde.

**Tabla 2.** Ficha Estándar N° 0002.

País:		Ecuador		Fecha:				Cuenca, 14 de febrero 2015			
PPL:		Entrada	Sopa	Fuerte	Postre	Bebida	Bocadito	Sorbet	Don Wa		
<b>Nombre de la Receta:</b>											
<b>Descripción del Plato:</b>											
Sopa a base de leche de coco, pasta de maní y plátano verde acompañado de mouselina de pez dorado en costra de coco frito junto a un arrecife de camote y crocante de arroz											
<b>Tiempo Preparación:</b>	16	<b>Pax:</b>	4	<b>Calorías Total:</b>	341,8 kcal	<b>Código:</b>	A2				
<b>Tiempo Cocción:</b>	20	<b>Proteínas:</b>	89,3 gr	<b>Peso Total:</b>	1900 gr	<b>Costo total:</b>	\$ 4,22				
<b>Tiempo de Enfriado:</b>	3	<b>Lípidos:</b>	124,6 gr	<b>Calorías</b>	84,58 kcal	<b>Factor Q:</b>	3%				
<b>Tiempo Final:</b>	39	<b>CHO:</b>	127,9 gr	<b>Peso Porción:</b>	197 gr	<b>Costo Porción:</b>	\$ 1,09				

**Ficha Estándar N° 0002**

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo Unitario	Costo Total	Notas
Dorado	240	Gramos	\$ 0,00630	\$ 1,51	
Aceite vegetal	35	Mililitro	\$ 0,00303	\$ 0,11	Bruoise fino Brunoise fino Bruoise fino Bruoise fino Brunoise fino Pasta  Chips
Aceite de color (Achiote)	20	Mililitro	\$ 0,00325	\$ 0,06	
Chillangua	35	Gramos	\$ 0,00218	\$ 0,08	
Ajo	15	Gramos	\$ 0,00216	\$ 0,03	
Cebolla paiteña	120	Unidad	\$ 0,00061	\$ 0,07	
Pimiento rojo	60	Gramos	\$ 0,00405	\$ 0,24	
Pimiento verde	40	Gramos	\$ 0,00236	\$ 0,09	
Maní	70	Gramos	\$ 0,00218	\$ 0,15	
Coco	900	Mililitro	\$ 0,00139	\$ 1,25	
Huevo	2	Unidad	\$ 0,08300	\$ 0,17	
Arroz	150	Gramos	\$ 0,00139	\$ 0,21	
Camote	50	Gramos	\$ 0,00256	\$ 0,13	
Plátano verde	100	Gramos	\$ 0,00060	\$ 0,06	
Tinta de calamar	15	Mililitro	\$ 0,00338	\$ 0,05	
Sal	c/n				Factor Q
Pimienta	c/n				Factor Q
Comino	c/n				Factor Q
Agua	50	Mililitro			Factor Q

**Procesos y Preparación**

Para el caldo cocemos el plátano verde durante 3 min, luego lo licuamos con agua, obtenemos una pasta espesa. En una cacerola sofreímos el refrito, la pasta de maní, añadimos el verde licuado, vamos obteniendo un caldo espeso, al final colocamos la leche de coco y corregimos el sabor. Para la muselina procesamos el pescado hasta obtener una más homogénea, corregimos el sabor, colocamos en papel film y damos forma de medallón envolvemos en film y cocemos a baja temperatura en un medio líquido durante 20 min, retiramos dejamos enfriar y rebosamos en coco frito. Para el crocante de arroz, cocemos el arroz, lo procesamos y estiramos en una placa para llevar al horno a 90 grados centígrados durante 25 min

**Decoraciones**

Crocante de camote, arrecife de coco, coco frito rebosado sobre la mouselina, teja de arroz al calamar.

**Observaciones**

Todas las decoraciones son deshidratadas en el horno a baja temperatura.

**Plato Fuerte 1: Barrio Caliente.**

El Barrio Caliente dice la gente que es donde nació la ciudad y desde allí se empezó a extender, por las noches el barrio tiene mucha vida: música y comida, las mejores balas barbonas y bolones de toda la provincia, así como el singular cangrejo azul.

**Propuesta.** Timbal de aguacate relleno de Encocao de cangrejo azul, con una base de bala bolón, tierra de tostado, rondelos de rábano y flores de pensamiento.

**Tabla 3.** Ficha Estándar N° 0003.

Ficha Estándar N° 0003							
<b>País:</b>	Ecuador		<b>Fecha:</b>	Cuenca, 14 de febrero 2015			
<b>PPL:</b>	Entrada	Sopa	<b>Fuerte</b>	Postre	Bebida	Bocadito Sorbet	
<b>Nombre de la Receta:</b>	BARRIO CALIENTE						
<b>Descripción del Plato:</b>	Encocado de cangrejo azul en un bombón de aguacate encurtido en limon y culantro acompañado de un bolón de maní, tierra de tostado y flores comestibles						
<b>Tiempo Preparación:</b>	16	<b>Pax:</b>	4	<b>Calorías Total:</b>	341,8 kcal	<b>Código:</b>	A4
<b>Tiempo Cocción:</b>	20	<b>Proteínas:</b>	89,3 gr	<b>Peso Total:</b>	2175 gr	<b>Costo total:</b>	\$ 10,53
<b>Tiempo de Enfriado:</b>	3	<b>Lípidos:</b>	124,6 gr	<b>Calorías</b>	84,58 kcal	<b>Factor Q:</b>	3%
<b>Tiempo Final:</b>	39	<b>CHO:</b>	127,9 gr	<b>Porción:</b>		<b>Costo Porción:</b>	\$ 2,71
				<b>Peso Porción:</b>	235 gr		
Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo Unitario	Costo Total	Notas		
Pulpa de cangrejo	360	Gramos	\$ 0,02079	\$ 7,48	Achiote Bruoise fino Bruoise fino Bruoise fino Bruoise fino		
Aceite vegetal	35	Mililitro	\$ 0,00303	\$ 0,11			
Ajo	20	Gramos	\$ 0,00216	\$ 0,04			
Cebolla paiteña	35	Gramos	\$ 0,00218	\$ 0,08			
Pimiento rojo	80	Gramos	\$ 0,00405	\$ 0,32			
Pimiento verde	80	Gramos	\$ 0,00236	\$ 0,19	Rallado Chips		
Coco	800	Gramos	\$ 0,00139	\$ 1,11			
Aguacate	160	Gramos	\$ 0,00163	\$ 0,26			
Maní	80	Gramos	\$ 0,00218	\$ 0,17			
Chillangua	20	Gramos	\$ 0,00089	\$ 0,02			
Plátano verde	300	Gramos	\$ 0,00060	\$ 0,18	Factor Q Factor Q Factor Q Factor Q		
Manteca de cerdo	80	Gramos	\$ 0,00377	\$ 0,30			
Culantro	10	Gramos	\$ 0,00323	\$ 0,03			
Tostado Chulpi	50	Gramos	\$ 0,00248	\$ 0,12			
Limón	15	Mililitro	\$ 0,00700	\$ 0,11			
Sal	c/n						
Pimienta	c/n						
Comino	c/n						
Agua	50	Mililitro					
Procesos y Preparación							

Para el caldo cocemos el plátano verde durante 3 m in, luego lo licuamos con agua, obtenemos una pasta espesa. En una cacerola sofreímos el refrito, la pasta de maní, añadimos el verde licuado, vamos obteniendo un caldo espeso, al final colocamos la leche de coco y corregimos el sabor. Para la muselina procesamos el pescado hasta obtener una más a homogénea, corregimos el sabor, colocamos en papel film y damos forma de medallón envolvemos en film y cocemos a baja temperatura en un medio liquido durante 20 min, retiramos dejamos enfriar y rebosamos en coco frito. Para el crocante de arroz, cocemos el arroz, lo procesamos y estiramos en una placa para llevar al horno a 90 grados centígrados durante 25 min.

### Decoraciones

Crocante de camote, arrecife de coco, coco frito rebosado sobre la mouselina, teja de arroz al calamar.

### Observaciones

Todas las decoraciones son deshidratadas en el horno a baja temperatura.

## Plato Fuerte 2: La Barraca

La Barraca es un sector muy visitado por la gente que busca una comida barata para saciar el hambre. Es muy común ver los braseros artesanales sobre los que asan pescado, especialmente tiburón al cual untan

un adobo a base de hierbas aromáticas y cítricos para que no se seque su carne..

**Propuesta.** Timbal de aguacate relleno de Encocao de cangrejo azul, con una base de bala bolón, tierra de tostado, rondelos de rábano y flores de pensamiento.

**Tabla 4.** Ficha Estándar N° 0004.

		<b>Ficha Estándar N° 0004</b>					
<b>País:</b>	Ecuador	<b>Fecha:</b>	Cuenca, 14 de febrero 2015				
<b>PPL:</b>	Entrada	Sopa	<b>Fuerte</b>	Postre	Bebida	Bocadito	Sorbet
<b>Nombre de la Receta:</b>	LA BARRACA						
<b>Descripción del Plato:</b>	Arroz cremoso de coco fucsia con brocheta de pollo a la brasa marinado en chimichurri a base de hierbas de Esmeraldas y ají de tomate de árbol						
<b>Tiempo Preparación:</b>	16	<b>Pax:</b>	4	<b>Calorías Total:</b>	322,8 kcal	<b>Código:</b>	A3
<b>Tiempo Cocción:</b>	20	<b>Proteínas:</b>	122,3 gr	<b>Peso Total:</b>	1630 gr	<b>Costo total:</b>	\$ 3,38
<b>Tiempo de Enfriado:</b>	3	<b>Lípidos:</b>	103,6 gr	<b>Calorías Porción:</b>	80,63 kcal	<b>Factor Q:</b>	3%
<b>Tiempo Final:</b>	39	<b>CHO:</b>	96,9 gr	<b>Peso Porción:</b>	275 gr	<b>Costo Porción:</b>	\$ 0,87
<b>Ingrediente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo Total</b>	<b>Notas</b>		
Arroz	300	Gramos	\$ 0,00139	\$ 0,42			
Aceite vegetal	80	Mililitro	\$ 0,00303	\$ 0,24			
Ajo	20	Gramos	\$ 0,00216	\$ 0,04	Bruoise fino		
Cebolla paiteña	35	Gramos	\$ 0,00061	\$ 0,02	Bruoise fino		
Ajo	15	Gramos	\$ 0,00216	\$ 0,03	Bruoise fino		
Remolacha	120	Gramos	\$ 0,00207	\$ 0,25			
Coco	400	Gramos	\$ 0,00139	\$ 0,56			
Pimiento rojo	80	Gramos	\$ 0,00405	\$ 0,32	Bruoise fino		
Pollo	260	Gramos	\$ 0,00238	\$ 0,62	Medium dise		
Chillangua	40	Gramos	\$ 0,00089	\$ 0,04	Bruoise fino		
Orégano	15	Gramos	\$ 0,00495	\$ 0,07			
Chiraran	20	Unidad	\$ 0,00707	\$ 0,14	Bruoise fino		
Tomate de árbol	150	Gramos	\$ 0,00190	\$ 0,29			
Culantro	50	Gramos	\$ 0,00323	\$ 0,16	Bruoise fino		
Ají	30	Gramos	\$ 0,00243	\$ 0,07			
Limón	15	Mililitro	\$ 0,00700	\$ 0,11			
Sal	c/n				Factor Q		
Pimienta	c/n				Factor Q		
Comino	c/n				Factor Q		
Agua	50	Mililitro			Factor Q		

### Procesos y Preparación

Cocemos el arroz junto con la remolacha para darle un color diferente, colocamos leche de coco en vez de agua, corregimos el sabor. Cortamos el pollo en médium dise y, lo marinamos en un chimichurri a base de hierbas esmeraldeñas, sal, pimienta, comino. Formamos la brocheta y la llevamos a cocción en el grill. Para la salsa de ají de tomate de árbol, cocemos los tomates, limpiamos los ajíes, en el procesador colocamos los tomates cocidos, el ají, el agua donde fueron cocidos los tomates, sal, aceite y obtenemos la salsa, acorde al picor de su agrado.

### Decoraciones

La decoración estará interpretada en aquellos puestos de agachaditos de chuzos.

### Observaciones

El chimichurri esmeraldeño es solo con hierbas propias de la zona.

## Postre: Chacarero

Se le denomina “chacarero” en Esmeraldas a la persona que elabora las cocadas (dulces a base de coco rallado, panela y especias dulces), pero estas personas también preparan la conserva (una especie de mermelada de guineo y guayaba).

Propuesta: Helado de cocada de piña, bombón de conserva esmeraldeña, acompañado de una garrapiñada de pepa de zambo.

## Discusión

Un curioso hallazgo resulta haber observado que, en Esmeralda en personas mayores de 45 años todavía se mantiene en la memoria aquellas preparaciones de antaño que están ligadas a su historia y realidad social, platillos preparados con los ingredientes que proveen la pesca del día, la recolección o cosecha y el intercambio comercial a medida y proporción de sus posibilidades. Los sabores obtenidos son complejos y apasionantes, pero esa complejidad no es dada por la técnica o aplicación de métodos avanzados de cocina, sino por la bondad y nobleza de los ingredientes utilizados que aportan matices sensoriales sobresalientes. Son más bien cocciones sencillas, rudimentarias, con montajes precarios y básicos que no han sido modificadas en décadas.

Tal vez sea esa una de las razones por las que las nuevas generaciones pierdan paulatinamente el interés por su consumo y preparación. La monotonía en las formas, cortes, porciones y más que todo las

condiciones en las que son servidos han contribuido a esta desmotivación. A esto se suma la subliminal percepción que asocia a la cocina ancestral con la pobreza y el origen étnico discriminatorio lo cual contribuye también a agravar el problema al momento de elegir la comida, cuando hablamos de la población esmeraldeña de menores de 45 años.

Hay también, un aspecto del cual pocos trabajos de investigación se han atrevido a hablar y es del grado de conformismo de las personas mayores. Parece que, a lo largo de la historia, algunos pueblos como el mestizo, zambo y afro esmeraldeño se han acostumbrado al olvido y han sobrevivido con lo que tienen y así ha sido por siempre. Incluso la esperanza de que algún día se les provea por lo menos los servicios básicos es mínima y es por eso que tal vez vean a la innovación y al cambio en ciertas costumbres tan íntimas como su propia alimentación como algo inútil. También sabemos que son conscientes de lo rico y complejo de sus sabores tradicionales lo que por mucho tiempo ha tornado infructuoso todos los esfuerzos por conseguir algún tipo de cambio al menos en la forma de presentación de los platos.

Partiendo de esto, la propuesta gastronómica apeló no solamente a plantear platos estéticamente decorados y balanceados nutricionalmente, sino que hubo la necesidad de justificar el cambio basándose en conjugar la realidad socio cultural de los barrios populares de esmeraldas con aquellas tendencias gastronómicas que de una u otra

forma están ejerciendo influencia en las nuevas generaciones; todo esto respetando los sabores y aromas muy arraigados en la memoria de la población adulta.

Queda pues, abierto el camino para que futuras investigaciones logren determinar el impacto que un cambio cualitativo en la manera de presentar la gastronomía tradicional pueda tener en la economía de las personas de los recintos urbano marginales de la ciudad de Esmeraldas, ya que a raíz de la emergencia sanitaria muchos de los pequeños emprendimientos de comida callejera han cerrado por lo menos al turismo externo, en donde sin duda alguna los cambios presentados iban a tener repercusión en la forma como el cliente tomaba sus decisiones al momento de elegir que platillo tradicional degustar.

### CONCLUSIÓN

Durante tres meses de estadía en los barrios populares y el sector rural de Esmeraldas se pudo evidenciar que en los mayores de 45 años todavía hay preferencias por los sabores tradicionales relacionados con el coco y las hierbas aromáticas de la región.

En la población más joven (7) en se notó una marcada inclinación por la comida criolla y foránea en la que están presentes técnicas como la fritura y condimentos no tradicionales como la mostaza, salsa de tomate, salsa de

soya, comino, glutamato monosódico y salsa BBQ.

Potenciar la preparación y el consumo de recetas en base a los sabores tradicionales dado por el coco y la Chillangua, junto con el resto de productos obtenidos localmente, de seguro influenciarán positivamente en la demanda proveniente del sector turístico que visita la zona en busca de los sabores que trascendieron en el tiempo pero que se están perdiendo de manera paulatina.

### REFERENCIAS

1. Baraona Cockrell M, Sancho B E. Coco, pejibaye, guayaba y cas. Fruticultura especial [2], Fascículo 4. 1992
2. Pérez T, Cepeda M, Miño H. Ecuador tradiciones de ayer para la mesa de hoy Quito: Universidad San Francisco; 2012
3. Patiño VM. Historia y dispersión de los frutales del neotrópico Cali: Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT); 2000
4. Tylor EB. Antropología: introducción al estudio del hombre y de la civilización. Madrid: Alta Fulla; 1987
5. Gallardo de la Puente C. Ecuador Culinario Quito: Ediecuatorial; 2012
6. Ministerio de Inclusión Económica y Social MIES. Aliméntate Ecuador, Raíces Quito: Editorial Mariscal; 2010
7. López JO. Folclor, costumbres y tradiciones colombianas. Plaza y Janes Editores ed.: Colombia sa.; 2006