

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE ESMERALDAS**



ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

**TESIS DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
INGENIERA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS HOTELERAS Y
TURÍSTICAS.**

TEMA:

**“ANÁLISIS DE LOS FACTORES DE LA
TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA EN EL CANTÓN
ESMERALDAS”**

AUTORA:

GARCIA CATAÑO YINA MARCELA

ASESOR DE TESIS:

MSc. JOHANNA RODRÍGUEZ.

ESMERALDAS 2014

Trabajo de tesis aprobado luego de haber dado cumplimiento a los requisitos exigidos por el reglamento de grado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas PUCESE, previo a la obtención del título de **“INGENIERA EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS HOTELERAS Y TURÍSTICAS”**

Presidente tribunal de graduación

Lector 1

Lector 2

Director de escuela

Esmeraldas, Diciembre 2014

AUTORÍA

Yo, **YINA MARCELA GARCIA CATAÑO**, con cédula de ciudadanía N°1.126'338.210 presento la siguiente investigación afirmando que su contenido es auténtico y original, siendo así yo la única responsable del contenido de la misma.

YINA MARCELA GARCÍA CATAÑO
C.I. 1126338210

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico principalmente a mis padres, que con su esfuerzo, dedicación y grandiosa sabiduría me han orientado por el buen camino y han guiado mis pasos para cumplir con las metas propuestas.

YINA...

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por la salud, mental, física y espiritual que me ha dado;
A mis padres por su esfuerzo, sus noches de desvelo para que todo esté bien;
A mis maestros, que me han infundido sus conocimientos y a todos mis amigos
que me han alentado en los momentos difíciles.

YINA...

ÍNDICE

AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	xi
1.INTRODUCCIÓN.	1
2.ETODOLOGÍA.....	6
3.RESULTADOS	8
3.2.FACTORES QUE HAN INCIDIDO EN LOS CAMBIOS DE LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS.	11
3.2.1.FACTOR SOCIAL.	12
3.2.2.FACTOR AMBIENTAL.	13
3.2.3.FACTOR POLÍTICO.....	14
3.2.4.FACTOR EDUCATIVO.	16
3.2.5.DEBILITAMIENTO DE LA TRADICIÓN ORAL.....	16
3.2.6.REGISTRO DE RECETAS ANCESTRALES.....	18
3.2.7. AMBIENTACIÓN DE LOS CENTROS DE DISTRIBUCIÓN GASTRONÓMICA.....	19
3.2.8. MATRIZ VALORATIVA DE LOS FACTORES QUE HAN INCIDIDO EN LOS CAMBIOS GASTRONÓMICOS.....	21
3.2. PROPUESTA ALTERNATIVA “RECETAS ANCESTRALES EN LA COCINA ESMERALDEÑA”	24
3.2.1.JUSTIFICACIÓN.....	25
3.2.2.OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.	25
OBJETIVO GENERAL	25
3.2.4.PLAN DE PROMOCIÓN DE LA GUÍA DE RECETAS “RECETAS ANCESTRALES EN LA COCINA ESMERALDEÑA” CON LA FINALIDAD DE MITIGAR UNO DE LOS FACTORES DE LA TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA, EL FACTOR EDUCATIVO.	40
3.3.PLAN DE PROMOCIÓN.	43
3.3.1.DESCRIPCIÓN DE LAS LÍNEAS DE ACCIÓN.....	44
3.4.ANÁLISIS DE IMPACTOS DEL ESTUDIO.....	48
4.DISCUSIÓN	54
5.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
6. BIBLIOGRAFÍA	60
7. GLOSARIO.....	62

INDICE DE TABLAS

TABLA N°1 DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO CULTURAL	11
TABLA N°2 ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE HAN INCIDO EN LA TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA.....	23
TABLA N° 3 TEMÁTICAS QUE SE IMPARTIRÍAN EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.....	482
TABLA N° 4SISTEMA DE EVALUACION	492
TABLA N°5 PLAN DE PROMOCIÓN.	493
TABLA N° 6 NIVELES DE IMPACTO.....	48
TABLA N° 7 IMPACTO SOCIO – CULTURAL	49
TABLA N°8 IMPACTO ECONÓMICO.....	49
TABLA N° 9 IMPACTO EDUCATIVO	50
TABLA N° 10 IMPACTO FAMILIAR.....	51
TABLA N°11 IMPACTO SALUD Y AMBIENTAL	52
TABLA N°12 IMPACTO GLOBAL DEL PROYECTO.....	53

RESUMEN

El presente estudio de “**TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA**” se desarrolló en base a la problemática que se puede observar en la gastronomía esmeraldeña, en la cual se visualizan cambios que se han ido generando a través del tiempo.

Con la necesidad de recuperar las costumbres ancestrales, se presenta en este contenido estrategias que permitirán mitigar los problemas de transculturización gastronómica, fue necesario determinar los factores que han incidido en la transculturización gastronómica esmeraldeña, mediante el uso de herramientas bibliográficas y de observación del medio.

Luego de analizar los factores y elementos más sobresalientes que influyeron en los cambios gastronómicos del cantón, se pudo constatar el riesgo en que se encuentra la gastronomía esmeraldeña, la pérdida de interés de los jóvenes; los problemas ambientales, políticos y sociales determinan la necesidad de implementar mecanismos que permitan mantener viva la tradición oral, para esto se ha creado una guía donde constan las recetas más sobresalientes del cantón, sus ingredientes y la preparación de platos fuertes, dulces y bebidas tradicionales.

Como estrategia para la difusión de la guía y esperando que llegue a la mayor parte de la población, se analizaron algunas variables que determinen el canal más viable para llegar a la ciudadanía esmeraldeña, como resultado se obtuvo que el sector educativo es el más efectivo para formar a los jóvenes, ya que es donde los niños niñas y jóvenes pasan la mayor parte de tiempo y adquieren la mayoría de sus conocimientos, y de esta manera podrán ser emisores de costumbres y tradiciones en cada uno de sus hogares.

Para el cumplimiento de la promoción de la guía se ha creado un plan piloto que será dirigido a la población educativa, en este se podrán desarrollar actividades estratégicas que permitirán concientizar la población esmeraldeña y unificar en cadena la responsabilidad en la conservación de la cultura, cada actividad será aplicable independientemente de la otra lo que da la facilidad a los organismos responsables para que empleen cualquiera de las actividades propuestas.

En la propuesta del plan piloto constan estrategias educativas, autoridades responsables y presupuestos, la aplicación de este plan unificará, niños niñas, jóvenes, familias, Gobiernos locales, instituciones públicas y privadas como, Ministerios, escuelas colegios y universidades, creando una cadena que permitirá el involucramiento colectivo obteniendo resultados favorables, para el fortalecimiento de la cultura afro-esmeraldeña.

ABSTRACT

The present study of "GASTRONÓMICA acculturation" was developed based on the problems that can be observed in the esmeraldeña gastronomy, in which changes have been generated over time are displayed.

With the need to recover ancestral customs, is presented in this strategy content that will mitigate the problems of food transculturización was necessary to determine the factors that have influenced the esmeraldeña gastronomic transculturización, using bibliographic tools and observation of the environment.

After analyzing the factors and elements that influenced outstanding gastronomic change of Canton, it was found that the risk is esmeraldeña cuisine, loss of interest of youth, environmental, political and social determine the need for implement mechanisms to keep the oral tradition alive, for this has created a guide which records the most outstanding canton recipes, ingredients and preparation of main dishes, traditional sweets and drinks.

As a strategy for the dissemination of guidance and hoping to reach most of the population, some variables to determine the most viable channel to reach the esmeraldeña citizenship as a result it was found that the education sector is the most effective analyzed train young people, because that is where the girls and young children spend most of time and acquire most of their knowledge, and thus may be issuers of customs and traditions in each of their homes.

To fulfill the promotion of the guide was created a pilot program to be directed to the school population, this may develop strategic activities that will sensitize the esmeraldeña population and unify chain responsibility in preserving culture, each activity shall apply regardless of the other which gives the facility to the responsible agencies to employ any of the proposed activities.

In the proposed pilot plan consist education strategies and budgets responsible authorities, the implementation of this plan will unify boys girls, youth, families, local

governments, public and private institutions as ministries, schools, colleges and universities, strengthening a string that allow the collective involvement obtaining favorable results for the strengthening of Afro-esmeraldeña culture.

1. INTRODUCCIÓN.

La gastronomía es considerada como un programa cultural de desarrollo dentro de la planificación turística del Ecuador, mediante el Ministerio de Cultura y Patrimonio para el 2013 desarrollo el proyecto emblemático “**Patrimonio Alimentario**” encaminado a valorizar la gastronomía ecuatoriana a nivel local y promocionarla a escala internacional. Garantizando la salvaguarda de la diversidad de productos, conocimientos, técnicas y recetas que constituyen parte fundamental del patrimonio cultural de los ecuatorianos. Para ello ha realizado investigaciones con fines académicos, informativos y nutricionales, pues el programa busca también contribuir a generar una vida sana para todos los ecuatorianos y ecuatorianas en función de construir la sociedad del Buen Vivir (PATRIMONIO, 2013). La OMT en 1998 señala a Francia, Italia y España como los países con mayor gasto per cápita en restauración generando un gran aporte a la economía del turismo, y a las manifestaciones culturales de cada región. (Jorge Humberto Botero, 2010)

La cultura se manifiesta a través de todos los modos de comportamiento de una sociedad y en sus productos materiales e intelectuales, es el distintivo del hombre, él la crea, él la usa, y es afectado por ella. (Alicia, 2014), tal es el caso de la gastronomía, la cual, siendo parte de las tradiciones culturales de una comunidad, es considerada como el conjunto de conocimientos y actividades relacionadas con el buen comer (Océano, 2010), conocida como una práctica de costumbres, que en sus elementos se transmite toda la historia y tradición de una comunidad o grupo de personas.

La gran parte de los países de América del Sur se han visto afectados por la transculturización cultural debido a las conquistas de los europeos y el efecto de las migraciones que se han ido produciendo a través de los años causando un cambio cultural gastronómico, tal es el caso de Venezuela, México, Perú, Costa Rica, entre otros países.

En el caso de Perú que durante el siglo XIX, como continuación de la trata de esclavos, cientos de miles de culíes chinos llegaron a Perú, donde se instalaron en

las haciendas y poco a poco fueron desplegando sus costumbres, aromas y sabores. Uno de los ejemplos más notables son los chifas, populares restaurantes de comida oriental que se multiplican por las calles de Lima y otras ciudades del país. Allí se sirve el chaufa, el clásico arroz frito, que se consume en su versión clásica o peruanizada, con carne de res, mariscos y hasta ají (Pastor, 2006). Esta gastronomía se ha visto altamente influenciada por la cultura asiática, pero se han logrado fusionar hasta llegar a lo que es en la actualidad la llamada cocina chino-peruana ya que ha logrado su reconocimiento como una gastronomía resultado de esta unión cultural logrando un reconocimiento por su peculiaridad ya que esto no le ha sido problema sino más bien una fortaleza que ha hecho de su gastronomía algo diferente.

En el caso de México se vio el problema en su cultura gastronómica, a raíz de la conquista de los españoles quienes al igual que en Latinoamérica sufrieron ciertos intercambios en cuanto a cultura gastronómica. Perdiendo el enfoque ancestral y concluyendo con una nueva forma tradicional de cocina, pero a diferencia de Perú esto surgió de una forma no muy positiva ya que hasta el día de hoy se ha luchado por la conservación de la cultura ancestral logrando que se mantenga como ingrediente principal los vegetales como se hacía desde los ancestros tales como el maíz y el chile, elementos que han hecho que se marque una diferencia en su preparación de alimentos; pero aun así con la llegada de los españoles se incluyeron en sus recetas ingredientes como los distintos tipos de carnes de los animales procedentes de Europa.

La cocina mexicana ha influenciado y ha sido influenciada por diversas cocinas del mundo como: La española, cubana, africana, asiática, entre otros. Es necesario especificar que el 16 de noviembre de 2010 la gastronomía mexicana fue reconocida, junto con la cocina francesa, como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

La distinción a la cocina mexicana se basó en el haber salvaguardado la identidad y continuidad de una gastronomía con profundas raíces prehispánicas, según aseguró a la prensa Gloria López, Conservatorio de la Cultura Gastronomía Mexicana (CCGM).(López, 2010)

En el caso del Ecuador a similitud de México la comida tradicional y ancestral se basa en vegetales, como el plátano que es uno de los productos de exportación. Además la gastronomía depende de animales de monte como el cuy, y gracias a su riqueza natural como los ríos de agua dulce y el océano pacífico se puede encontrar en las regiones costeras principalmente la cocina basada en mariscos, pero con la llegada de los españoles se adoptaron otros ingredientes como la carne de res o de cerdo; pero sí de comida tradicional hablamos de seguro estos ingredientes no son tomados en cuenta por la mayoría de las personas.

De acuerdo a la definición propuesta por (Hall y Sharples 2003:10), el turismo gastronómico es: *La visita a productores primarios y secundarios de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares específicos donde la degustación de platos y/o la experimentación de los atributos de una región especializada en la producción de alimentos es la razón principal para la realización de un viaje.*

Para Vázquez de la Torre y Agudo (2010) el turismo gastronómico es aquel que: *Se puede dividir como las visitas a productores primarios y secundarios, de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares específicos donde la degustación de platos y/o la experimentación de los atributos de una región determinada en la producción de alimentos es la razón principal para la realización del viaje.* (Montecinos, Turismo Gastronómico , 2012)

La firma de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial determina a través de la United Nations Educational Scientific and Cultural Organization (UNESCO), sobre la función y los valores de las expresiones y prácticas culturales que el patrimonio cultural inmaterial los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural.

Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno,

su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible. (Montecinos, Turismo Gastronómico y patrimonio mundial UNESCO, 2014)

A nivel mundial el turismo se ha ido desarrollando como un elemento de sustento económico en los diferentes países, dentro de esto, la gastronomía como elemento vital para el ser humano aparece no solo como una actividad esencial para vivir sino también, un motivo de viaje de las personas de un lugar a otro, formándose así el turismo gastronómico.

En el caso del Ecuador el turismo gastronómico se ha desarrollado desde la oferta interna como en la internacional, tomando cada vez más fuerza dentro de un mercado globalizado. La gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas, así por la variedad de especias y productos que existen en el país. (Turismo, 2013)

En el cantón Esmeraldas, gracias a su ubicación geográfica, al lado del océano pacífico y la actividad de pesca, la gastronomía está basada en mariscos, y gracias a su abundante vegetación por la cual también es la capital de la provincia verde, los vegetales y hierbas, el coco, el plátano, la chillangua, el orégano y demás especias, además de las carnes de monte como la tatabra, el guatín, la guanta que son seres que habitan en el espeso bosque del cantón y son parte de las recetas ancestrales

Pero el problema radica en la transformación de las recetas autóctonas de los ancestros, para convertirse en platos donde sus ingredientes naturales han sido reemplazado por los conservantes y demás productos artificiales, perdiéndose las recetas ancestrales y poniendo en juego hasta la salud de las personas, y no solo esto, sino que además queda toda una cultura relegada en la historia ya que las nuevas generaciones como esponjas receptoras han ido catando las nuevas

preparaciones dejando de la lado los usos ancestrales de las plantas, vegetales y hierbas tradicionales.

Con el presente análisis se buscó rescatar las tradiciones ancestrales, del cantón Esmeraldas ofreciendo a través de la inserción laboral una oportunidad de ingreso económico para el mejoramiento de la calidad de vida de la familia. Esto, permite desarrollar ideas de negocios al fortalecer en la mente ciudadana, el interés por la elaboración y consumo de los platos tradicionales.

Fueron analizados los problemas de transculturización gastronómica y se planteó una propuesta que aporte al desarrollo educativo-cultural y a la conservación de la cultura afro esmeraldeña.

Como objetivo general se desarrolló el análisis de los factores que han incidido en la transculturización gastronómica, para lo cual fue necesario identificar los elementos sociales, políticos y económicos, que han provocado desinterés de mantener vivas las tradiciones culturales en las nuevas generaciones, a lo cual se sumaron otros factores importantes.

Las variables secundarias y de apoyo para la propuesta se plantearon como objetivos específicos, elaborar una guía de recetas que servirá para impulsar a través del área educativa las costumbres y tradiciones gastronómicas de Esmeraldas y posteriormente como segundo objetivo específico, se diseñaron estrategias para mitigar la transculturización gastronómica en el cantón de Esmeraldas, a través de un plan de promoción.

Bajo estos lineamientos se demuestra los efectos principales que han causado el cambio en las tradiciones gastronómicas y enmarca algunas de las posibles soluciones que se pueden dar a estos problemas a través de la aplicación de un plan de promoción.

2. METODOLOGÍA.

La investigación sobre el “**ANÁLISIS DE LOS FACTORES DE LA TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA EN EL CANTÓN ESMERALDAS**” tuvo una duración aproximada de 24 meses, iniciando en el mes de septiembre del 2012 y finalizando en el mes de septiembre del 2014; fue realizada en el cantón Esmeraldas que se encuentra ubicado en el norte del Ecuador en el centro de la provincia de Esmeraldas, limita al Norte con el Océano Pacífico, al Sur con el cantón Quinindé, al Este con el cantón Atacames y al Oeste con el cantón Rio Verde (Esmeraldas, 2010).

Cuenta con tres vías de comunicación, aéreas, marítimas y terrestres, importantes para el flujo comercial y turístico. La existencia de la carretera que bordea la costa, le permite estar comunicado entre la costa y la sierra norte.

El cantón de Esmeraldas es tierra de algunos grupos sociales entre los cuales la cultura afro esmeraldeña es la más sobresaliente, determina tradiciones como música danza y gastronomía

Se utilizaron métodos y técnicas, necesarios para el análisis y recopilación de la información, a través del método bibliográfico se logró reconocer los problemas generales y específicos, condiciones actuales, geográficas, sociales, e históricas del problema. El método analítico, para estudiar las condiciones actuales de los lugares de venta de las recetas ancestrales, analizar la opinión de las personas entrevistadas, y el aporte de información sobre la cultura ancestral en los centros educativos, y de esta manera determinar los factores de la transculturización gastronómica y la incidencia que han tenido en el problema; por medio del método descriptivo, se logró explicar las necesidades encontradas, cada uno de los factores incidentes en el problema y el planteamiento de soluciones y estrategias para mitigar cada una de las situaciones presentadas en los resultados obtenidos del trabajo de campo.

Es por eso que el presente estudio pretende dejar marcado las recetas ancestrales y las formas para recuperar el interés en los hogares y principalmente en las

generaciones crecientes para que quede en la memoria de todos la importancia de esta rica cultura y tradición ancestral, buscando además que el cantón Esmeraldas marque un camino en el turismo gastronómico siendo reconocida como tierra gastronómica de culturas ancestrales.

Para conseguir resultados más objetivos y como apoyo a estos métodos las técnicas permitieron obtener datos importantes que ayudaron a consolidar la investigación. Considerando que el cantón Esmeraldas tiene 189.504 habitantes (INEC-CENSO, 2011), divididos en un 48% de hombres correspondiente a 92.076 personas y un 51,41% de mujeres correspondiente a 97.428 personas, se aplicó la fórmula matemática para determinar la muestra de población encuestada, resultando ser de 200 personas.

Para realizar las encuestas, se dividió a la ciudad de Esmeraldas en tres sectores centro, norte y sur; tomando en cuenta que el centro de la ciudad por ser el lugar de confluencia para realizar diferentes compras, entre ellas las de alimentación presenta una conglomeración mayor de personas, no solo de la ciudad, sino también de las parroquias y cantones aledaños. El Norte de la ciudad es uno de los lugares con mayor flujo de turistas, tanto locales como nacionales y extranjeros Y se puede encontrar algunos de los restaurantes que brindan platos de la gastronomía típica; el Sur de la ciudad, representa otro número considerable de habitantes, donde principalmente se dirigieron las encuestas a las señoras amas de casa e hijos y en algunos de los casos hombres, que por alguna razón preparan sus alimentos personalmente.

La técnica de la entrevista se aplicó a personas específicas: aquellas que aún conservan la tradición gastronómica ancestral y que en su mayoría fueron personas de la edad adulta, además de directivos de establecimientos educativos, y comerciantes gastronómicos sus aportaciones facilitaron la recolección de la historia y recetas de los platos ancestrales. Por medio de la observación de campo se pudo reconocer los lugares donde se venden esta tradición y patrimonio cultural del cantón.

3. RESULTADOS

La economía del cantón se basa en la producción agropecuaria de palma africana, banano y madera; la ganadería es una actividad importante en todo el cantón, así como los servicios, comercio y la pesca artesanal.

El 45% del territorio del cantón es apto para actividades agropecuarias, y el 39% se destina a conservación de bosques y actividades de ecoturismo.

Para la crianza de ganado bovino, según datos del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca, en el Cantón Esmeraldas existen 24.880 cabezas de ganado en el año 2011 y el ganado porcino cuenta con 4.480 unidades. Pese a la fertilidad del suelo esmeraldeño grandes porciones de territorio permanecen baldías; sin embargo, todo cuanto se siembra en este suelo fértil germina exitosamente: maíz, fréjoles, yuca, camote, tabaco, algodón, achiote, oleaginosas, hortalizas, legumbres, sandías, melones, plátanos, caña de azúcar, cocoteros, palma africana, abacá, arroz, etc. Todo esto solo se produce para el consumo local.

La Población Económicamente Activa (PEA) del Cantón Esmeraldas corresponde a 74.701 personas, y representa el 8.88 %, de las cuales 44.311 son hombres y 30.390 son mujeres. La actividad pesquera es importante debido a que el 11.3% de la PEA se dedica a esta actividad

Las demás actividades económicas se comparten entre empleos y/o trabajos en el sector público, el turismo y el comercio informal. (PORTOCARRERA, 2014)

Tal es el caso de algunas personas que tienen como ingreso económico la preparación y venta de alimentos tradicionales y que de alguna manera dan un aporte a la conservación de la cultura gastronómica local.

El sentido de este estudio va dirigido a la recuperación de la gastronomía ancestral del cantón Esmeraldas, a continuación se describen los ámbitos que cubre esta

investigación, las actividades estratégicas desarrolladas, los responsables en el momento de ejecutar los programas y el impacto que generará la propuesta.

a) **Ámbitos:**

1. **Escolar:** El área educativa es considerada el segundo hogar de los educandos, es donde se recibe el principal aprendizaje académico y de la vida, se ha pensado en este ámbito como un canal esencial para la recuperación de la cultura, hasta llegar a cada una de las familias de los escolares.
2. **Familiar.** La familia es el principal núcleo de la sociedad, la postura de la sociedad actual depende de cada uno de los hogares, es aquí donde se adquiere hábitos y costumbres, es por eso, que sí hablamos de cambios culturales se debe enfocar en esta base primordial de cada ser.

b) **Actividades Estratégicas:** para lograr cumplir con lo propuesto en este estudio, se han programado las siguientes actividades.

1. Se realizaron 200 encuestas a personas del cantón Esmeraldas obteniendo la información base para detectar el problema y plantear alternativas viables para la recuperación de la gastronomía local.
2. Entrevistas: realizadas a personas mayores de edad, que conocen sobre la importancia y la cultura tradicional esmeraldeña, las cuales aportaron información valiosa para la creación de la guía de recetas.
3. Elaboración de una guía de recetas, en la cual quedan registradas los platos ancestrales más relevantes del cantón.
4. Diseño de un plan de promoción mediante un plan piloto, dirigido a los centros educativos del cantón.

c) Responsables: Se han identificado organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, para que participen como responsables de su ejecución.

1. **Dirección de cultura:** Responsable de promocionar y potenciar los aspectos culturales tangibles e intangibles de un territorio
2. **Centros educativos** (Escuelas, colegio y Universidad): Lugares estratégicos para el desarrollo de la propuesta en el ámbito educativo.
3. **Dirección de educación:** Responsable de la elaboración de los planes académicos, como pensum, y contenidos de las materias.
4. **Dirección de Turismo:** Responsable en el fomento y desarrollo del turismo local.
5. **Gobiernos locales:** responsables de la conservación del patrimonio tangible e intangible de los cantones.

d) Impactos: Ya que el presente es un estudio de caso, donde se involucran algunos elementos sociales, culturales y ambientales se generará los siguientes impactos:

1. Educativo:
2. Social-cultural.
3. Económico.
4. Ambiental.
5. Salud.

3.2. FACTORES QUE HAN INCIDIDO EN LOS CAMBIOS DE LAS TRADICIONES GASTRONÓMICAS.

Las tradiciones gastronómicas se han debilitado, gracias a algunos cambios dados en los últimos años, lo que requiere de un análisis y búsqueda del por qué, para determinar posibles soluciones.

Los Gobiernos locales de Esmeraldas, han analizado la gastronomía como parte del patrimonio inmaterial del cantón y han determinado que la cultura gastronómica se encuentra en condición de riesgo, este dato consta en el Registro del patrimonio por medio del decreto de emergencia, en donde se analizaron 66 elementos de la cultura, para determinar la sensibilidad de los ámbitos culturales, encontrando que la gastronomía está en el nivel seis de riesgo, lo que significa que su sensibilidad es alta.(Esmeraldas., 2010)

TABLA N°1
Determinación del nivel de riesgo cultural

Sub Ámbitos	No Fichas Sensibilidad Alta
Agro diversidad	3
Alimentos y cocina	6
Artesanías	15
Celebraciones Festivas	1
Juegos	4
Leyendas	5
Medicina Tradicional	12
Mitología	1
Ritos especiales	6
Otros	13
Total	66

FUENTE: Registro del Patrimonio Inmaterial 2009

ELABORACIÓN: Pablo Minda

Siendo así, por ser un componente importante del Patrimonio Inmaterial del cantón y de la provincia de Esmeraldas, se analizaron los factores sociales, ambientales,

políticos, educativos, otros elementos como la tradición oral, registro de recetas ancestrales, ambientación en los centros de consumo gastronómico, que inciden directa e indirectamente en los cambios que amenazan la tradición gastronómica local.

3.2.1. FACTOR SOCIAL.

Con la llegada de los africanos a la provincia de Esmeraldas, se introdujeron las tradiciones que hasta hoy se mantienen, pero a través del tiempo, con los efectos del mestizaje entre afros e indígenas, no solo hubieron cambios étnicos, sino también una composición de cultura enriqueciendo las tradiciones, y fortaleciendo el patrimonio. Poco a poco se fueron entrelazando las tradiciones gastronómicas, aunque aún existen entre ambos grupos, pequeños detalles marcan la diferencia en sus recetas. Su preparación, sus ingredientes van haciendo que aunque un plato sea visiblemente igual, se conserva en sus sabores la verdadera tradición que no es más que el gusto con el cual se puede apreciar y diferenciar la variedad de su gastronomía.

Con el paso del tiempo y la intersección de la ciencia y la tecnología los sabores ancestrales han ido quedando solo en historia, cada vez intervienen nuevos sabores, como conservantes y condimentos ya preparados los cuales han provocado una reacción desfavorable para la cultura gastronómica, muchas de las personas siguen sintiendo agrado por los sabores ancestrales, pero gracias a los medios de comunicación se ven persuadidos al uso de otros complementos en la comida, lo que ha hecho que se vaya perdiendo la tradición gastronómica ancestral.

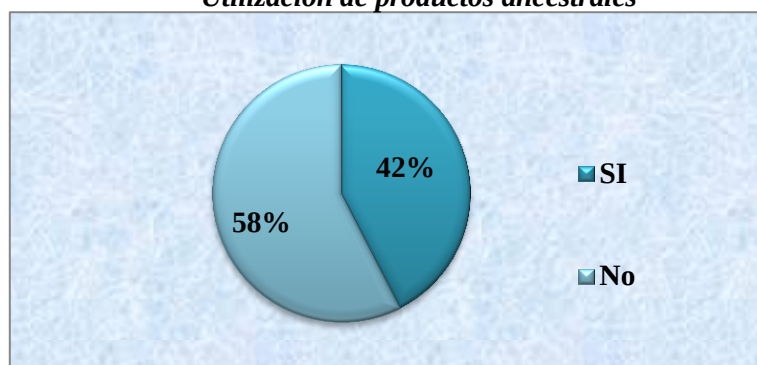
3.2.2. FACTOR AMBIENTAL.

En Esmeraldas la deforestación está causando estragos que a corto plazo tendrán consecuencias más serias, probablemente la pérdida de la biodiversidad que enmascara el hecho de la destrucción anual de millones de hectáreas de bosques.

Solo en la parte Norte de la provincia, eco-ciencia estableció que para el periodo comprendido entre el 1998 y el 2007, fueron deforestadas 64.716,61 hectáreas, con una tasa de deforestación anual de 1,7%, casi 3 veces más de la tasa de todo el Ecuador. (PUCESE, 2011) Significa la extinción de miles de especies y variedades de plantas y animales, que forman parte del menú diario del esmeraldeño, animales de monte como la tatabra, el armadillo, la guanta, son cada vez más difíciles de encontrar; las hierbas que anteriormente crecían de forma silvestre ya no se encuentran a la mano como es el caso del chiraran, la menta, el orégano la chillangua, y algunos más; esta escases provoca que estos sabores se sustituyan por alimentos de fácil adquisición, como son los condimentos preparados (Esmeraldas., 2010).

Pese a esto existen personas mayores que aún conservan parcelas en sus hogares, de algunas hierbas utilizadas en la gastronomía esmeraldeña, es el caso de la Señora Julia Quiñónez de 72 años de edad quien supo expresar *“yo tengo mis siembritas en mi patio, no es muy grande pero tengo mis hierbas que necesito, nada es como antes, yo prefiero lo natural”* (ENTREVISTA). Pero lamentablemente estas buenas costumbres son poco practicadas por las poblaciones más jóvenes, cada vez las personas se van adaptando más a las comodidades, ya que los avances tecnológicos y científicos han causado que se debilite la gastronomía ancestral, y se modifiquen sus recetas, por lo que fue necesario conocer la opinión de la población local sobre su utilización.

GRÁFICO N°1
Utilización de productos ancestrales



Fuente: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013

Autor: Yina García.

Se refleja en este resultado que la mayoría de las personas no utilizan los productos naturales, las recetas que preparan en sus casas no tienen contenido tradicional, se refleja el efecto causado por la disminución de especies, y el aumento de los productos procesados que además de ser diferente ahorran tiempo y trabajo a las personas que elaboran los platos.

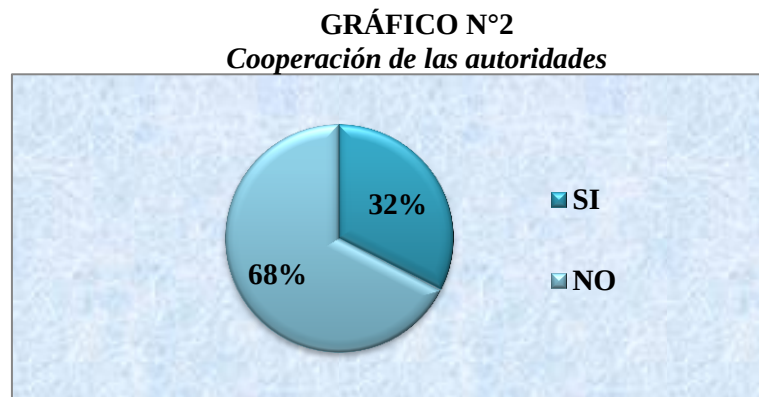
El mayor problema es al preguntar si utilizan recetas tradicionales sus respuestas son sí, pero ¿cómo puede ser tradicional una receta donde se incluyen además otros sabores como los condimentos y colorantes artificiales? Es allí el problema y la necesidad de buscar la medida para que las personas reconozcan lo realmente ancestral, lo utilicen, y mantengan en la memoria aun de los más jóvenes evitando que no se vaya esta riqueza con los que ya están en su edad madura.

3.2.3. FACTOR POLÍTICO.

A partir del año 2000 el Municipio del cantón Esmeraldas, inició un proceso de revalorización de la cultura local, particularmente focalizado a la música, danza y poesía oral. Existe un interés de parte de las autoridades por el reconocimiento y participación de la gastronomía en la cultura tradicional, especialmente los últimos años se ha visto el interés en promoverla lo cual se refleja en la participación en las diferentes fiestas provinciales y cantonales donde se exponen ferias gastronómicas,

brindando la oportunidad a locales y visitantes a disfrutar de esta riqueza ancestral, lo que permite favorablemente salvaguardarla.

La población esmeraldeña es consciente de la necesidad de que el Gobierno intervenga en el fortalecimiento de la tradición gastronómica, como parte del Patrimonio Inmaterial del cantón, lo que se ve reflejado en el siguiente gráfico.



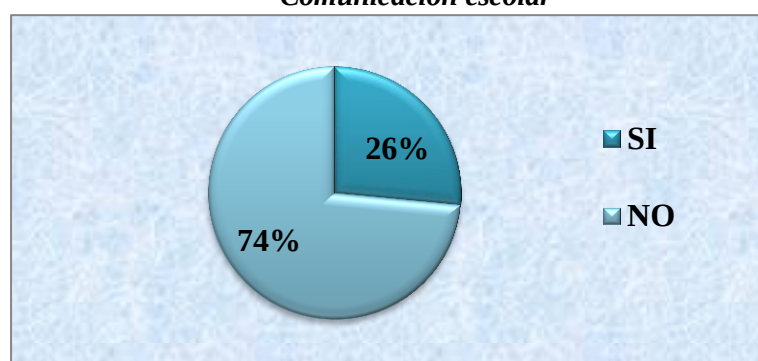
Fuente: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013
Autor: Yina García.

El fortalecimiento cultural, es la principal tarea de las autoridades en cualquier territorio, por lo que fue necesario preguntar a las personas que opinaban sobre el apoyo por parte de las autoridades en proteger la gastronomía e impedir que siga sufriendo cambios hasta desaparecer, pese a los programas que se desarrollan a nivel local para promoverla. La población siente que la cooperación y apoyo de las autoridades es poca, se evidencia que existe poco involucramiento por la colectividad en participar de programas propuestos por las diferentes instituciones para potenciar la cultura gastronómica, además de ser ocasional y debe ser permanente si se quiere perennizarlo.

3.2.4. FACTOR EDUCATIVO.

La educación formal brindada en escuelas y colegios es la mejor herramienta para el fortalecimiento cultural de un pueblo, por lo tanto fue necesario saber si está utilizando este espacio para la comunicación de saberes ancestrales.

GRÁFICO N°3
Comunicación escolar



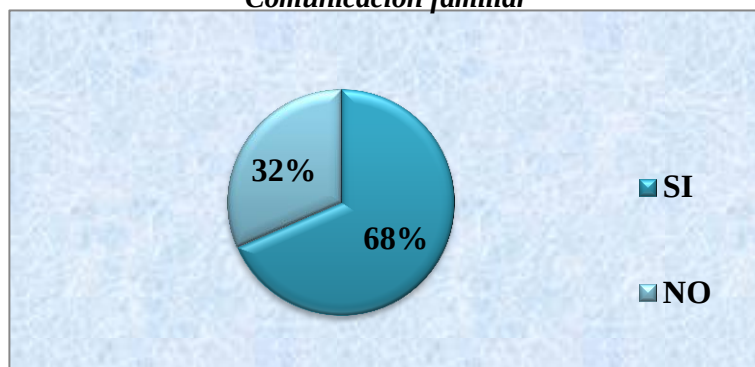
Fuente: Encuestas realizadas a ciudadanos en el Cantón Esmeraldas, 2013
Autor: Yina García.

El 74% de la población encuestada indica no tener educación de tradiciones gastronómicas en sus colegios y escuelas, lo que indica que no existen programas académicos orientados a la conservación de costumbres y tradiciones locales.

3.2.5. DEBILITAMIENTO DE LA TRADICIÓN ORAL.

Debido a que las tradiciones gastronómicas tienen como base la tradición oral, en la medida que esta se va debilitando, ya sea porque los mayores abandonan las prácticas ancestrales o por el avance de los instrumentos de conservación de la memoria, como los documentos escritos, la penetración de los medios audiovisuales y de comunicación, que si bien constituyen avances importantes para la humanidad, debilitan la memoria oral de las culturas, porque se introducen nuevos cambios y comportamientos culturales de otras regiones y localidades.

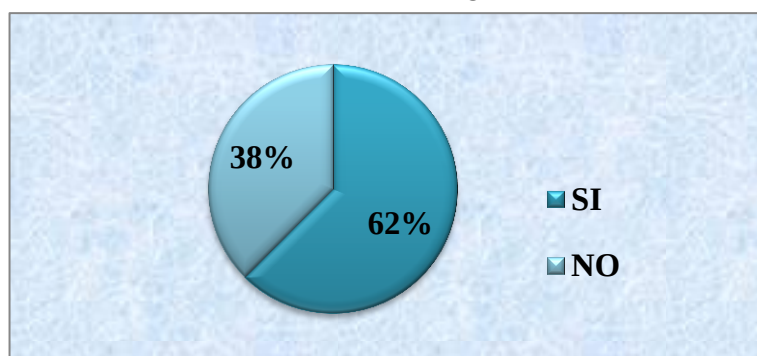
GRÁFICO N°4
Comunicación familiar



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013
AUTOR: Yina García.

En este gráfico se observa que en las familias aún se mantienen vivas las tradiciones orales, donde las personas en su mayoría las madres de familia si enseñan a sus hijos las tradiciones gastronómicas en la elaboración de platos ancestrales.

GRÁFICO N°5
Consumo en hogares



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013
AUTOR: Yina García.

Este gráfico registra que el 62 % de las personas, si realizan recetas ancestrales en sus hogares, analizando esto, nos preguntamos si realmente conocen las recetas originales, ya que se evidencian muchos cambios en las recetas actuales, además

de la aplicación de otros componentes que sustituyen los sabores originales, como conservantes y aditivos artificiales, que causa la pérdida de la sabiduría ancestral.

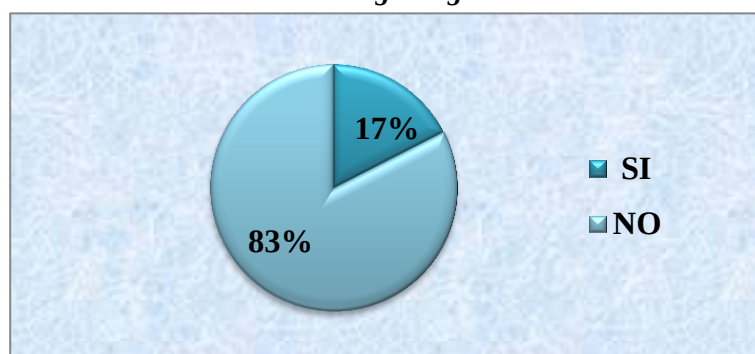
3.2.6. REGISTRO DE RECETAS ANCESTRALES.

La mayoría de las personas realizan sus preparaciones gastronómicas empíricamente, por los conocimientos que han obtenido de sus antepasados o por los porta voces del día a día, el cual es el caso de doña Alexandra Corozo de 46 años de edad quien indica que “ *algunas de las comidas que sé preparar, me las enseñó mi mamá, nunca he necesitado de recetario; yo me acuerdo de algunas cosas, si me hubiera gustado escribir lo que mi mamá me enseñaba porque uno se olvida, otras recetas las sé porque entre amigas hablamos y le dicen a uno, échele esto o póngale aquello*”.

Este es un claro ejemplo de la tradición oral que no solamente se da entre familias, sino que en ocasiones cruza la puerta de los hogares, pero no hay una memoria documentada que sirva de soporte para enseñar a otros.

GRÁFICO N° 6

Utilización de guías gastronómicas



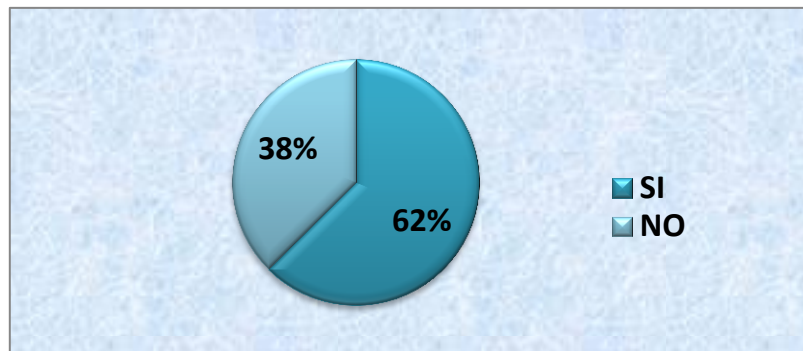
FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013

AUTOR: Yina García.

Para que se conserve una cultura, es importante documentar cada hecho, y debe quedar registrado físicamente, en este caso los recetarios de comida, por lo que el

gráfico número 6 indica que solo el 17 % de la población encuestada ha utilizado una guía de recetas tradicionales, se desconoce cuál es la fuente de dichos recetarios, lo que puede provocar el cruce de información errada en el momento de su preparación.

GRÁFICO N° 7
Guía de recetas



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013

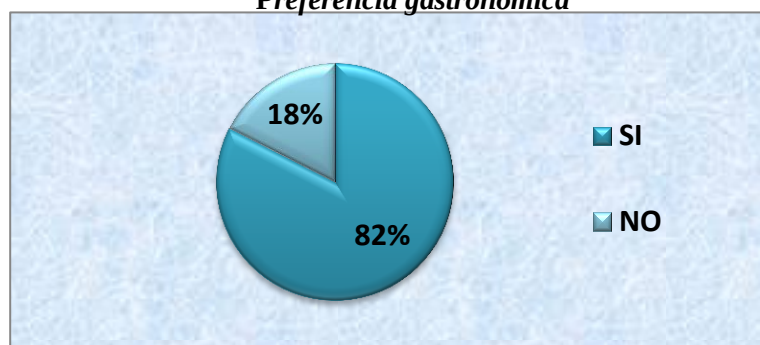
AUTOR: Yina García.

Por otro lado, en el gráfico número siete, las personas indican la importancia de tener una guía de recetas, para tener de forma precisa la historia gastronómica de nuestros antepasados lo que ayudaría a la conservación de la tradición oral.

3.2.7. AMBIENTACIÓN DE LOS CENTROS DE DISTRIBUCIÓN GASTRONÓMICA.

Otro de los principales factores para el debilitamiento de este saber ancestral, son los espacios donde se brinda el servicio de comidas, éstos se desarrollan en los portales de las casas, avenidas, garajes, entre otros, se observa constantemente en barrios y en la ciudad son lugares donde acuden las personas que desean comer “*rico*” algún plato de comida tradicional esmeraldeña, sin conocer la forma de preparación y su contenido, este fenómeno en los últimos años tiene un creciente aumento.

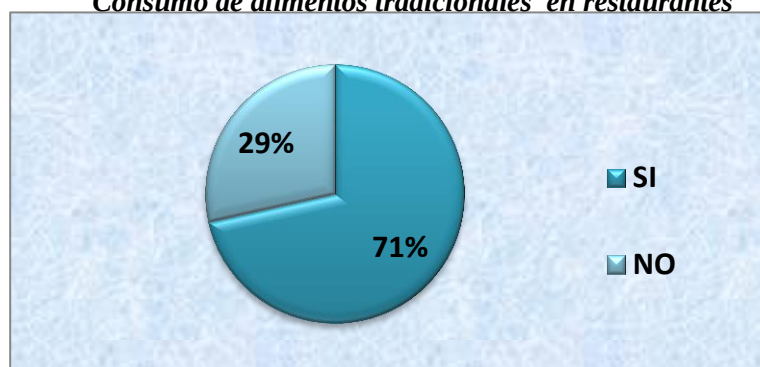
GRÁFICO N°8
Preferencia gastronómica



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013
AUTOR: Yina García.

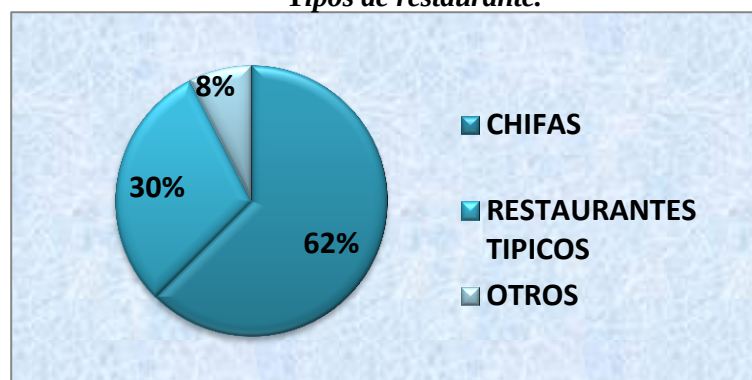
El 98% de la población encuestada prefiere la gastronomía esmeraldeña antes que de otra cultura, sin embargo en las estadísticas de consumo refleja que 71 % de los encuestados consumen platos en restaurantes.

GRÁFICO N°9
Consumo de alimentos tradicionales en restaurantes



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas. 2013
AUTOR: Yina García.

GRÁFICO N°10
Tipos de restaurante.



FUENTE: Encuestas realizadas en el Cantón Esmeraldas 2013
AUTOR: Yina García.

Los resultados de los gráficos número nueve y diez, nos refleja que a pesar que las personas les gusta consumir platos tradicionales, no es precisamente en los restaurantes donde encuentran este tipo de alimentos, ya que en su mayoría prefieren visitar los chifas y solo el 30% de los encuestados prefieren los restaurantes tradicionales, debido a que los restaurantes esmeraldeños no están adecuados en un ambiente cómodo, por lo que las personas buscan lugares que tengan ambientes que brinden mayor tranquilidad.

3.2.8. MATRIZ VALORATIVA DE LOS FACTORES QUE HAN INCIDIDO EN LOS CAMBIOS GASTRONÓMICOS.

La siguiente matriz califica los factores que han incido en la transculturización gastronómica, tomando en cuenta los indicadores positivos, a cada indicador se lo ha valorado sobre 30 puntos que es el máximo puntaje y 1 punto es el mínimo, además se ha establecido rangos para las puntuaciones asignadas, las cuales se registran a continuación.

- a) 1-10 = Bajo**
- b) 11-20 = Medio**
- c) 21-30 = Alto**

La sumatoria total de los indicadores tendrá un valor máximo de 180 y uno mínimo de 1, aquel indicador que obtenga el mayor puntaje se usará como referente para la elaboración de la guía “**RECETAS EN LA COCINA ESMERALDEÑA**” que va a permitir fortalecer la cultura gastronómica del cantón Esmeraldas, ya que facilitaría la perdurabilidad de la propuesta proporcionando más aportaciones a la cultura sin ser modificada.

Descripción de los indicadores:

- a) **Transmisión cultural:** Describe los elementos que faciliten mayoritariamente la trasmisión de la cultura oral y escrita a través de elementos clave como personas sobresalientes en la cultura esmeraldeña sea en los ámbitos de la música l poesía, la danza entre otros.
- b) **Interés de las partes:** Busca el interés que aporte cada una de las partes implicadas para el desarrollo de las propuestas ya que es necesario que las personas relacionadas se sientan parte del proyecto para obtener un compromiso y un resultado positivo.
- c) **Conservación de tradiciones:** Se busca el medio que facilite impulsar la conservación de las tradiciones y el fortalecimiento del patrimonio y que permita llegar a la mayor cantidad de personas posibles.
- d) **Fortaleciendo del patrimonio:** Para fortalecer el patrimonio se debe tener una apertura a la realización de las actividades planteada es por eso que se busca un elemento clave que sea canal para lograr un fortalecimiento patrimonial.
- e) **Tradición oral:** El indicador de la tradición oral califica los elementos que permiten llegar a la mayor cantidad de participantes para la conservación de las tradiciones orales como los relatos e historias que no tienen un registro escrito y que han sobrevivido gracias al paso de información de voz a voz a través de las generaciones.

- f) **Tradición escrita:** En este canal se busca llegar a las personas para impulsar la conservación de los registros escritos como, cuentos, leyenda, y en este caso recetas donde se plasma la riqueza gastronómica ancestral.

TABLA N°2
ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE HAN INCIDO EN LA
TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA

INDICADORES	TRANSMISIÓN CULTURAL	INTERÉS DE LAS PARTES	CONSERVACIÓN DE TRADICIONES	FORTALECIMIENTO DE PATRIMONIO	TRADICIÓN ORAL	TRADICIÓN ESCRITA	TOTAL
FACTORES							
SOCIAL	45	30	25	20	15	10	145
AMBIENTAL	15	20	20	10	10	15	90
POLITICO	25	30	10	15	10	10	100
EDUCATIVO	30	25	25	30	30	25	165

Elaboración propia

3.2. PROPUESTA ALTERNATIVA “RECETAS ANCESTRALES EN LA COCINA ESMERALDEÑA”

La necesidad de conservar las tradiciones gastronómicas, que actualmente se encuentran en riesgo, por la falta de interés y conocimiento por parte de los jóvenes hace que se tome en cuenta que el primer lugar para el aprendizaje son los hogares y los centros de formación educativa, por lo cual se presenta a continuación los parámetros utilizados para la elaboración de una guía de recetas, donde se incluye la historia de algunos de los platos que han marcado la tradición gastronómica esmeraldeña, la misma que se espera sea aplicada en el plan de educación, para llegar a los jóvenes y sus familias, dándoles consigo una parte de responsabilidad de la continuidad de las tradiciones gastronómicas, esperando a largo plazo, aumentar el interés de los jóvenes por la elaboración de los platos ancestrales generando un impacto socio-cultural positivo en la población.

La gastronomía esmeraldeña, es uno de los sellos culturales de la provincia, Comprenden muchas variables como platillos, bebidas y dulces. Los platos constan de mariscos, y carnes de monte Acompañados de coco, plátano verde, maduro y sazonados con hierbas tradicionales como la chillangua, oregano, albaca, chiraran, de tradición única utilizada para la elaboración de los conocidos tapaos, encocaos, pusandao y muchas recetas más.

Tomando en cuenta los factores que han provocado el debilitamiento de las tradiciones gastronómicas ancestrales, se ha dirigido la propuesta de la elaboración de la guía escrita de recetas, principalmente al sector educativo como canal para llegar a las familias esmeraldeñas, donde serán ellas las comprometidas a enseñar a sus descendientes las tradiciones gastronómicas.

La tradición gastronómica se encuentra enmarcada en el gusto de percibir sabores, desde que el ser humano empieza sus primeros ciclos de vida es orientado y guiado por sus padres a ciertas costumbres que en psicología se afirma que es en la primera etapa de la persona donde se adquiere, el gusto o placer por uno u otro alimento.

Por su parte la gastronomía ancestral conlleva a las personas a la utilización de los recursos del medio, acto que actualmente con la evolución y desarrollo de la tecnología se ha ido dejando de lado sin mantener tan siquiera un conocimiento histórico de esto, donde se pueda percibir las formas empíricas antiguas de la preparación de platos.

3.2.1. Justificación

La creación de una guía de recetas permitirá a largo plazo, reconocer el valor ancestral que éstas han tenido a través del tiempo, ayudando a mantener en la memoria de las personas, la importancia de su conservación y enseñanza a las nuevas generaciones, visitantes o turistas; e incentivar el consumo de productos gastronómicos ancestrales.

De una forma práctica las personas podrán tener paso a paso la elaboración de los platos más relevantes que hacen parte del patrimonio inmaterial de la provincia, permitiéndoles alcanzar los sabores que han marcado historia de una forma menos empírica, quedando sin necesidad de utilizar otro tipo de sazón sino el natural, el que se ha preparado desde tiempos atrás.

3.2.2. Objetivos de la propuesta.

Objetivo general

- Elaborar una guía de recetas con los platos tradicionales más representativos del cantón Esmeraldas.

Objetivos específicos.

- Recopilar las recetas tradicionales de la población esmeraldeña para la elaboración de la guía
- Clasificar las recetas según su tipo, platos fuertes, dulces y bebidas.

3.2.3. RECETAS ANCESTRALES EN LA COCINA ESMERALDEÑA

INTRODUCCIÓN

La gastronomía es un arte y para lograrlo hay que apoyarse en el gusto, en su presentación, en la variedad de platos, en su textura y lógicamente en el equilibrio nutricional.

Dos son los factores que van a determinar el sabor tan especial de la cocina Esmeraldeña, la presencia de la población negra desde el legendario naufragio, frente a las costas de la provincia de un barco de esclavos a mediados del siglo XVI y la riqueza de la fauna y flora y un tercer elemento: el coco que tampoco es considerado nativo de América fue introducido en el viaje desde África en los barcos del oprobio, acompañado del ajonjolí. Por fortuna, además de su música y los variados cultos, los esclavos negros tenían profundos conocimientos del medio tropical, sabiduría ancestral que les ayudó adaptarse fácilmente a las nuevas plantas, extraer aceite de nuevos frutos y desarrollar una gama intensa de sabores.

“Las mejores recetas Americanas de cerdo fueron transferidas por los cimarrones”, reconoce el gastrónomo español Javier Domingo, fijando la mira (y el paladar) en la pepitoria antillana y en la barbacoa, que consistía en rellenar el cerdo de chilis y hierbas aromáticas, envolverlo en hojas de plátano para que conservara el jugo y enterrarlo en un hueco forrado de piedras calentadas al máximo, método semejante al practicado desde México hasta los páramos andinos.

Que la Provincia de Esmeraldas estuviera relativamente aislada ayudó a mantener el juego equilibrado entre el hombre y la naturaleza hasta mediados de este siglo antes del ruidoso arribo de los motores fuera de borda, los negros ribereños Vivian bastante dispersos y aislados aguas arribas, manteniéndolo una alimentación tradicional basada en la yuca, el plátano, la pesca y los animales del monte: dieta, más bien restringida,

mejorada alegremente durante las grandes fiestas de navidad, Semana Santa y alguna otra celebración ritual.

En la gastronomía esmeraldeña se debe valorar y desestimar aquellos alimentos que siempre han resultado agradables a nuestro paladar, de forma tal que cada día resulte útil, el variar y distribuir balanceadamente la dieta.

Es importante la conservación de las tradiciones, y la fundamentación en cada generación, permite el desarrollo cultural y social, creando mediante la participación familiar ambientes de unidad y socialización de la historia y su cultura.

Los platos tradicionales ancestralmente eran preparados, en base de hierbas que crecen en la región, tales como la chillangua, orégano, albaca, chillaran entre otras, que en la mayoría de los casos eran cultivados en los patios de las casas y que actualmente algunas de las personas sobre todo damas mayores lo continúan haciendo.

A continuación se describe algunos de los platos más representativos de las tradiciones esmeraldeñas, que hacen parte de la guía “Recetas de la cocina esmeraldeña” (VER ANEXO N°1)



Cultivo casero de plantas de uso culinario, (cebolla de mata, orégano, pimiento, chillangua y albaca)

Foto tomada en playa de oro Esmeraldas 2013



Utensilios e ingredientes signo de la tradición gastronómica esmeraldeña

ARROZ CON COCO



Se cocinan los granos de arroz con el zumo de coco: Se añade la sal y el zumo o primera leche de coco. No se requiere de aceite, pues el coco aporta con el suyo propio, acentuando el sabor del arroz.

BALA



Se cocina el verde, procedemos a hacer la bala golpeándolo con una mano de piedra en la piedra cóncava de moler, con tal fuerza que se escucha como disparos: de ese ruido le viene el nombre. La masa de verde adopta la forma de una tortilla que lleva manteca de chanco y queso frito, la bala hecha en la piedra quedada más pegajosa, mejor que cuando la majan en tabla. Las abuelas hacían a las cinco de la madrugada, y eso sonaba como tiros de pistola. La bala puede ser de chicharrón, de carne asada o de pescado, por ejemplo la bala barbona es preparada con carne ahumada con pescado seco al sol y hecho cecina, Por esto es que salen las hilachas y se llama barbona.



Palma de coco, su fruto (coco) ingrediente representativo de la cocina esmeraldeña.

EL PLATO FUERTE:

Dentro de las tradiciones gastronómicas esmeraldeñas el plato fuerte se compone por recetas de platos basados especialmente en el coco, el plátano verde y las hierbas tradicionales,

Existen mitos sobre la preparación de los alimentos, hay quienes creen que el zumo o la leche de coco se corta cuando se está preparando el encocao y entra alguna mujer embarazada o alguien que tenga mala espalda o cuando se lo tapa”.

Otras personas hablan del pusandao de gallina, para que no se haga el caldo negro el caldo, recomienda sacar el corazón a los plátanos, sobarles con limón y enjuagarles.

Las prácticas gastronómicas del pueblo esmeraldeño dependen de un conjunto completo que tiene relación con el patrón de subsistencia, siendo la base los mariscos crustáceos complementando la dieta con productos del bosque tropical donde se encuentran animales silvestres como, venado guanta, tatabra, armadillo, perico, aves como paloma, guacharacas, pavas de monte. Etc. A la vez que utilizan productos como plátanos, yuca, coco y las típicas hierbas chillangua, orégano, albaca, chiraran que le dan un sabor peculiar a la comida Esmeraldeña, siendo reconocida a nivel nacional.



Hoja de Chillangua, parte de las hierbas tradicionales esmeraldeñas.

TAPAO:

Plato tradicional que puede ser elaborado de pescado fresco, seco o de carnes de monte, chanco y res ahumada o seca. Se lo prepara colocando en una olla plátanos verdes; sobre este se coloca la presa, previamente sazonada, recubriéndola con aliño entero: ajo, cebolla sal chillaran orégano, albaca y chillangua. Luego se coloca más plátanos verdes, se agrega un poco de agua y se cubre con hoja blanca o cáscaras del mismo verde, En el caso de tapao de pescado se lo deja cocinar por espacios de veinte minutos.



Actualmente se preparara el “tapo caldeado” al mismo que se agrega un poco más de agua y aliños. También se ha incorporado en estos últimos tiempos el tapao mixto, al que se lo preparara con carne de chanco y de res seca, chorizo y gallina ahumada, y plátanos verdes.

MAPA DE INGREDIENTES TRADICIONALES



Como se puede observar en el anterior uno de los ingredientes básicos de la comida esmeraldeña es el coco, con el cual se prepararan variedad de platos por lo que este se ha convertido en el elemento distinto de ser Esmeraldas, la leche de coco es uno de los usos más comunes

MANERA DE SACAR ZUMO DE COCO.



Para extraer el zumo de coco se procede de la siguiente manera:

- Ralle el coco o ráspelo con una concha marina, si aún esta adherido a la corteza.
- Presione la ralladura con la mano y recoja en un recipiente el zumo que logre extraerle. A este zumo se le llama “el primer zumo de coco” y siempre debe utilizarse en el momento de retirar la preparación del fuego.
- Cambie el recipiente en que recogió el jugo, añádale a la ralladura agua y repita la operación dos o tres veces hasta que haya extraído totalmente la grasa y el sabor de la ralladura. A esta segunda tanda de aguas se llama “segunda agua de coco” y puede utilizarse para cocinar los ingredientes de la preparación.

EL ENSUMACAO:



Plato preparado con cualquier tipo de carne sea de monte, chanco, res, o mariscos. En este plato no se utiliza nada de agua solamente el puro zumo de coco, y los condimentos tradicionales también se conocen a este plato con el nombre de sudao.

ENCOCOA

Al igual que el tapao este plato puede ser elaborado con carnes de montes, mariscos, crustáceos, gallinas e incluso de huevo criollo. Cuando el encocao es de carne de monte, esta debe ser previamente ahumada. En todos los casos la preparación tiene el mismo procedimiento. Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.



El pescado, o carne previamente condimentado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándolos el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, pimienta, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua y el orégano, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla.

En el caso de los crustáceos como el cangrejo, se deben lavar previamente cepillándolos muy bien, a excepción de las carnes no se adoban, solo se cocinan con el zumo de coco y el refrito.

PUSANDAO:



Se puede hacer pusandao de pescado, carne seca de monte chanco o res. Se coloca al fuego la segunda agua del coco debidamente aliñada con el refrito, el plátano troceado (sacado el corazón) y pedazos de yuca, cuando ya está casi lista la yuca y el plátano se le añade el pescado o la carne previamente condimentada, unos cinco minutos antes de retirar del fuego se le añade el zumo del coco y la chillangua.

SILENCIO: (sango)



Se cocinan los verdes y cuando ya están cocidos se desmenuza hasta casi volverlos una masa consistente, luego se lo coloca en una olla con todos los ingredientes y agua, se agrega el pescado y se deja hervir posteriormente se agrega el zumo del coco dejándolo hervir durante cinco minutos sin tapar la olla finalmente se agrega la chillangua y se retira del fuego.

ARROZ ENTREVERAO



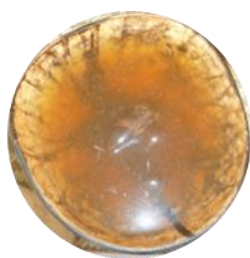
Se llama al arroz con concha, con camarón o con calamares, pescado cangrejo o langostino.

LA PANDA



Es una especie de paquete de pescado pequeño o chautiza envuelto en hoja blanca y condimentado con chillangua, orégano, chillaran, se la pone a asar en la ceniza caliente. Con este calor las espinas de los pescados se cocinan y se ablandan, siendo posible comerlo con todo y hueso.

LAS BEBIDAS



AGUA ZURUMBA:



En un litro de agua se coloca una porción de panela y se deja hervir, luego se colocan las hojas de la hierba luisa, previamente lavadas, se retira del fuego y se sirve.

CHICHA DE PIÑA



Las cáscara de la piña previamente lavadas se dejan fermentada durante ocho días en un recipiente de barro o de vidrio, posteriormente se la deshace con la mano y se cierne, la endulza y se sirve bien fría. De igual manera en vez de poner a fermentar la cáscara de la cocina con un poco de azúcar panela y clavo de olor, dejándola hervir unos minutos, luego se retira del fuego se la cierne y se sirve fría.

JUGO DE COCO



Se raspa el coco, se extrae el zumo (leche de coco) y se le agrega agua y azúcar. Se le pone cubitos de hielo.

CHAMPU

Se pela el grano con ceniza. Una parte se muele. La otra se bate, se cierne y se vuelve a cocinar, para que ablande. Entonces se echa la primera parte y se revuelve. Lo que le diferencia del cazabe es que hay granos enteros de maíz. Se puede añadir hoja de naranjo y especias dulces como clavo de olor y la pimienta dulce. Todo el conjunto se bate con un molinillo y se agrega panela derretida.



Bebida de maíz y mote. Para preparar el champú se fermenta. En una batea, el maíz. Se pone a ñejar se bate con agua y se lleva al fuego, endurándolo con panela, clavo de olor, y hojas de naranjo. Cuando está cerca de hervir se le agrega mote, previamente cocido, luego se retira del fuego.

CHUCULA



El maduro puede ser hervido con canela y la leche añadida. Otros hablan de cocinar un poquito de leche de coco, machacarla y extraer un jugo que, cernido, se pone a licuar con el maduro.

CHOCOLATE



Se hierve con canela, en agua o leche sea esta: de vaca, coco, o chapil, luego se añade la pastilla de chocolate batiendo continuamente con el molinillo, se agrega azúcar se sirve bien caliente o frío.

EL MASATO

Es el maduro hervido, majado en mortero y guardado en hoja de bijao, más resistente que la hoja de plátano. Algunas personas todavía guardan el masato en una olla de barro, arriba del fogón, en la talanquera o barbacoa, nombre que designa en este caso al tablado superior destinado a almacenar alimentos (En Guayaquil se llamó barbacoa al cuarto de cocina donde estaba el fogón y que debía construirse separado del cuerpo principal de la casa para prevenir incendios)



El masato de maduro puede llevar leche con agua o zumo de chontilla. En este caso, se maja la chontilla, extrayéndole una esencia, que se deja aparte. Con esta segunda esencia se licua el maduro ya frío y machucado, y se añade de la primera esencia y el agua donde hirvió el maduro pues en esta se encuentra el dulce, puede ir acompañado con queso o un batido de fruta. Como se ve, las diferencias con la chucula de chontilla son pocas.

CHICHA DE CHAPIL



Se necesita una porción del fruto de la palma del mismo nombre. Además, se requieren de maduros bien blanditos, canela y azúcar. El chapil se ablanda en agua caliente y se machaca. El zumo se cierne y se mezcla con la masa del maduro. Se bate en molinillo, hasta que tenga un espesor. Luego se agrega agua hervida en la proporción necesaria.

DULCES

BOMBONES



Dulce elaborado con panela y coco. Se deja hervir la panela y cuando la misma este espesa se le agrega el zumo del coco, cuando ya está cuajada se retira del fuego para saber si ya están los bombones se pone un dedazo en agua y si está durito, aun estando tibia se la debe envolver en pequeños papelitos.

COCADAS

En una paila se coloca el coco raspado y un poco de agua con azúcar, canela y panela, se lo mueve de vez en cuando hasta que la cocción vaya adquiriendo color y consistencia allí se le agrega el maní



Cuando la maza empieza a hacerse una bola está lista para bajarle del fuego. En una mesa previamente humedecida con agua de coco se coloca la cocada a la que se le va dando la forma que desee.

COQUITOS



Dulce que se hace con el coco picado en trocitos bien pequeños a los que se los cocina con canela y azúcar derretida.

CASABE



Se pone añejar el maíz durante cinco días, cambiándole el agua cada día luego se lava el maíz y se muele se cierne en un cedazo en una olla grande que contiene la panela derretirá se le agrega el coco, cuando está espesando se le añade canela molida, se retira del fuego cuando este bien espesa.

MAZAMORRA



Se cocina el maíz molido, cuando se ha secado el agua se le añade el coco, anís y azúcar al gusto, se deja cocinar por un tiempo más y se retira del fuego. Se puede hacer mazamorra de maíz como también de arroz.

MAJAJA



Se añeja el maíz durante algunos días una vez que se lo lava no se lo muele sino que se lo cierne, luego se lo pone a cocinar con el anís, canela, y panela. Cuando la maza está cocida y espesa se la retira del fuego y se la coloca en pequeños moldes, se lleva al horno hasta que dore. Cuando se preparan majajas de sal no llevan panelas.

MUCHINES



Conocidos también como envueltos. Al maduro crudo se lo muele y se lo mezcla con queso y mantequilla; esta maza se la envuelve en una hoja especial para muchines y se pone a asar en el fogón.

3.2.4. PLAN DE PROMOCIÓN DE LA GUÍA DE RECETAS “RECETAS ANCESTRALES EN LA COCINA ESMERALDEÑA” CON LA FINALIDAD DE MITIGAR UNO DE LOS FACTORES DE LA TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA, EL FACTOR EDUCATIVO.

Luego de haber identificado los factores más influyentes de la transculturización gastronómica esmeraldeña, y analizarlos mediante la matriz calificativa de factores (ver tabla N°2), se ha encontrado que el más factible es el educativo ya que cumple mayoritariamente con los elementos necesarios para el óptimo resultado del plan de promoción.

3.2.5. Introducción

Para el posicionamiento de un producto en el mercado es necesaria la realización de promociones estratégicas que permitan difundir hasta llegar a la mayor parte de la población, pero es indispensable coordinar las ideas necesarias para su aplicación.

La forma más factible para la coordinación de actividades se da mediante un plan piloto para la promoción, el cual facilita obtener resultados esperados, donde se explique detalladamente la planificación estratégica para obtener los objetivos propuestos e impulsar un producto. Es necesario realizar una apropiada segmentación del mercado para determinar los beneficiarios del producto que se pretende impulsar.

Mediante el presente plan se presentan las estrategias y líneas de acción necesarias para la promoción de la guía de recetas “**RECETAS DE LA COCINA ESMERALDEÑA**”, para lo cual se ha determinado que será dirigido a la población educativa tomando en cuenta los centros de educación básica gracias a que las temáticas del plan coinciden con el pensum de los centros educativos, buscando a través de ésta llegar a cada uno de los hogares de los niños y niñas beneficiadas aumentando la población beneficiaria.

Con la aplicación de este plan se pretende cubrir la mayor parte de la comunidad esmeraldeña, permitiendo de este modo la revalorización de la cultura gastronómica, y la conservación de la misma, para lo cual se han determinado los siguientes objetivos.

3.2.6. Objetivos

3.2.6.1. Objetivo general:

- Diseñar un plan de promoción para la guía de “Recetas de cocina esmeraldeña” como un mecanismo que impulsa la recuperación de las tradiciones ancestrales tomando principalmente el sector educativo.

3.2.6.2. Objetivos específicos:

- Incorporar en las asignaturas de formación básica (materia de lenguaje, ciencias naturales, literatura y ciencias sociales), con temáticas relacionadas a los aspectos ancestrales, con la finalidad de recuperar la historia y los conocimientos ancestrales de la cocina esmeraldeña.
- Establecer estrategias de promoción, mediante líneas de acción que faciliten cada una de las actividades.
- Elaborar un presupuesto para cada una de las actividades que conforman el Plan, con la finalidad de conocer la inversión necesaria para su aplicación.

3.2.7. Metodología.

Al analizar la población educativa del cantón Esmeraldas, que está dividido en los sectores urbano y rural, se refleja que tiene aproximadamente 247 centros de educación básica (Informe de consultoría ACNUR, 2014, Anexo N° 4),

La aplicación de esta propuesta se la considera como Piloto, por lo cual se tomará como referencia dos establecimientos por cada una de las ocho parroquias del cantón Esmeraldas, teniendo al final un total de 18 escuelas en este programa, se tomará dos cursos por establecimiento, beneficiando aproximadamente a 70 niños y niñas por cada centro educativo, siendo un total de 1260 participantes, será a mediano plazo, es decir a 12 meses, y de tener resultados positivos, se extenderá hasta cubrir la mayor parte de centros educativos y familias del cantón.

Se estima, que este plan piloto será realizado simultáneamente en los diferentes centros educativos para que la propuesta cubra la mayor parte de establecimientos en el tiempo

presentado. Al final de la propuesta se espera cubrir el 7% de los centros educativos de Educación Básica del Cantón Esmeraldas.

A continuación se detalla cada una de las partes en las cuales estará diseñada metodológicamente la propuesta.

- a) Edades:** De la etapa escolar básica comprendido entre 8 a 12 años de edad, ya que se pueden impartir las temáticas dentro de las materias que constan en su pensum académico, tales como lengua y literatura, historia, y ciencias naturales.
- b) Las actividades pedagógicas:** tendrán estrecha relación con las plantas seleccionadas, los métodos que se apliquen servirán para relacionar la gastronomía y el uso de las diferentes especies y las hierbas tradicionales, ajustándose a las asignaturas ya comprendidas en el pensum académico en los establecimientos educativos. Las plantas, deberán ser identificadas por olores, sabores, texturas, presentaciones, mediante exposiciones, talleres demostrativos, dramatizaciones, visitas a semilleros entre otras actividades que permitan a los y las participantes involucrarse de manera directa con las plantas desde la observación y desarrollo hasta el momento que ya han sido utilizadas gastronómicamente.
- c) Duración:** 12 meses.
- d) Tiempos:** 2 horas por cada encuentro
- d) Frecuencias:** 2 veces a la semana
- e) Temáticas:** Tabla N°3

TABLA N°3
Temáticas que se impartirían en los centros educativos

TEMÁTICAS	RELACIÓN CON LA ASIGNATURA
Historia de nuestros ancestros	Historia
Importancia de la tradición oral en Esmeraldas	Historia
Plantas de gran importancia ancestral	Ciencias Naturales
Usos de las plantas	Ciencias Naturales
Platos tradicionales donde se utiliza las hiervas ancestrales	Lenguaje
Análisis de las platos tradicionales	Lenguaje
Siembra de parcelas y viveros	Ciencia Naturales
Manifestaciones culturales	Lenguaje
Terminología gastronómica	Lenguaje
Análisis del recetario	Lenguaje
Historia de la gastronomía esmeraldeña	Historia

Fuente: Elaboración propia.

f) Evaluación y Seguimiento:

Este programa contiene algunas actividades, por lo que cada una de ellas tendrá un procedimiento específico.

TABLA N° 4
Sistema de evaluación

Actividades	Sistema de evaluación		
	Antes	Durante	Después
Educativas	Elaborar un diagnóstico inicial para conocer el grado de conociendo de la cultura gastronómica esmeraldeña y el uso de las hierbas y plantas ancestrales	Verificar a través del involucramiento de los participantes en el programa, para cumplir los objetivos de la propuesta.	Verificar el grado aplicación.
Establecimiento de viveros	Elaborar una ficha técnica, por participante, para el registro de plantas entregadas (ver anexo N°2- Ficha técnica)	Hacer el seguimiento de las plantas entregadas, a cada centro educativo y cada niño representado en una familia.	Constatar la existencia de viveros y plantas en cada familia.

Fuente: Elaboración propia

3.3. PLAN DE PROMOCIÓN.

En el presente plan de promoción, se reflejan las estrategias, las líneas de acción, además de los posibles responsables que podrían apoyar el plan piloto, y el presupuesto por cada una de las actividades.

TABLA N°5
Plan de promoción

Estrategias	Línea de acción	Responsables						Grado de participación		Meses																PRESUPUESTO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Dirección de cultura	Centros educativos (Escuelas, colegio y Universidad)	Dirección de educación	Dirección de Turismo	Gobiernos locales	GADPE	Actividad de gestión	Inversión	Enero				Febrero				Marzo				Abril					Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
										1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Fortalecer el patrimonio intangible de la cultura esmeraldeña.	Realizar encuentros con personajes que cultivan las tradiciones orales.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

3.3.1. Descripción de las líneas de acción.

a) Realizar encuentros con personajes que cultivan las tradiciones orales:

- En esta línea de acción se efectuaran encuentros de los niños y niñas con personas que han ayudado a fortalecer las expresiones y tradiciones culturales, ya sea oral y escrita reflejada en música y danza, cuentos, poesía, versos, décimas, entre otras; por lo tanto, se recomienda que para mantener la equidad de género (hombre – mujer), exista la presencia de varios personajes representativos en cada establecimiento tomando en cuenta el número de participantes.
- Además, se recomienda que en algunos de los encuentros los niños y niñas sean quienes se movilicen a los lugares donde se pueden encontrar personas de la edad mayor, quienes poseen una gran riqueza cultural de su vida y que servirán de portavoces de estos grandiosos conocimientos gastronómicos y formas de vida de nuestros ancestros.

b) Apoyar a la creación de viveros en hogares.

Para la creación de viveros en los hogares, inicialmente se propone alquilar un terreno por el tiempo que dure el proyecto para instalar los semilleros, para disminuir el índice de mortalidad se deberá contar con un profesional experto al cuidado de las plántulas, las cuales deberán estar en condiciones de ser entregadas en adopción a cada familia de los niños y niñas beneficiarios del programa piloto.

c) Analizar el valor gastronómico y medicinal.

Para el análisis del valor gastronómico y medicinal de las plantas se recomienda consultar con un especialista en las plantas y un experto en la medicina tradicional, para que realicen actividades con los niños y puedan demostrar el

valor ancestral de las plantas. Se requiere que se explique a los niños y niñas cada planta con su respectivo nombre científico y valores medicinales y gastronómicos.

A demás se deberán realizar visitas a los viveros para que los niños puedan realizar actividades de observación de la siembra y desarrollo de las plantas que le serán dadas en adopción. Luego de tener las plantas con el tamaño adecuado se podrán realizar actividades demostrativas con la preparación de alguno o algunos de los platos que se encuentran en el recetario para demostrar el valor gastronómico de las plantas.

d) Crear semilleros en los establecimientos educativos con las plantas más representativas de la tradición gastronómica esmeraldeña.

- Se deberán impulsar la creación de semilleros en los establecimientos educativos para tener como referencia en las actividades didácticas a ser realizadas, se debe realizar una preselección de las plantas, más representativas.
- Realizar y explicar a los niños la preparación de tierra y maceteros donde serán implantadas las semillas.
- Se recomienda hacer partícipe a los niños y niñas del cuidado de los semilleros para generar un involucramiento con la actividad.

e) Implementar parcelas con plantas o hierbas representativas de la gastronomía esmeraldeña en los centros educativos.

Luego de la creación de semilleros, y al lograr el tamaño adecuado de las plantas y de las hierbas tradicionales se deberán preparar los espacios para la creación de parcelas en los centros educativos, los cuales deberán tener la variedad de las plantas más relevantes de la cocina esmeraldeña.

f) Organizar ferias gastronómicas, de platos ancestrales, con el uso de hierbas tradicionales.

Las ferias gastronómicas se podrán realizar en conjunto con los establecimientos educativos beneficiados del plan piloto, que permitirá la interacción entre los niños y niñas que han recibido la experiencia.

Estas ferias gastronómicas involucrarán a las madres de familia y de manera general a toda la ciudadanía, tendientes a incentivar la conservación de las tradiciones gastronómicas.

Se recomienda que las ferias gastronómicas sean sobre los platos que se presentan en el manual de “**RECETAS EN LA COCINA ESMERALDEÑA**”

g) Participar en encuentros gastronómicos, resaltando los valores culturales de las hierbas tradicionales.

Las instituciones, municipales y privadas como la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas, realizan eventualmente ferias y festivales gastronómicos, se recomienda que los centros educativos asistan a estos encuentros y se involucren con las actividades

h) Establecer concursos internos inter-escolares.

Los concursos incentivan la actividad de los participantes, por lo cual se propone realizar concursos entre los establecimientos que se han beneficiado de la propuesta del plan piloto.

Para obtener resultados se deberán tener como objetivo que las líneas a calificar sean basadas en la autenticidad de las recetas del manual de apoyo “**RECETAS DE LA COCINA ESMERALDEÑA**”, donde se calificara, sabor e ingredientes utilizados.

Esta actividad tendrá un involucramiento directo entre niños y niñas con sus familias, quienes serán un ente importante en la participación de estos concursos.

- i) Impulsar el uso de recetarios en los hogares, para que no se pierda las costumbres y tradiciones gastronómicas.**

Cada niño y niña deberá tener una copia del recetario “**RECETAS DE LA COCINA ESMERALDEÑA**” como material de apoyo para las diferentes actividades que se realizarán mediante el plan piloto con el objetivo de que se promueva su uso en las casas de cada uno.

- j) Seleccionar los promotores Culturales, que apoyen, a centros educativos y familias en el desarrollo de la propuesta.**

Para la objetividad de los resultados se debe contar con personal especializado en los temas para que aborde de la mejor manera cada una de las actividades, es por eso que se deberá analizar el perfil de los aspirantes al desarrollo de la propuesta, y realizar la selección de las personas más indicadas para esta labor.

3.4. ANÁLISIS DE IMPACTOS DEL ESTUDIO

Luego de culminar con el presente estudio de “ANÁLISIS DE LOS FACTORES DE LA TRANSCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA EN EL CANTÓN ESMERALDAS” se analizarán los impactos que de manera directa e indirecta inciden sobre la cultura gastronómica a la población del cantón Esmeraldas.

La metodología utilizada permitirá calificar cada uno de los impactos permitiendo tener un mejor discernimiento del impacto general.

TABLA N° 6
Niveles de impacto.

Nivel de impacto	Análisis
-3	Alto negativo
-2	Medio negativo
-1	Bajo negativo
0	No hay impacto
1	Bajo positivo
2	Medio positivo
3	Alto positivo

Para analizar los impactos se ha utilizado una fórmula matemática donde la suma de los niveles de los impactos se divide para la cantidad de indicadores de cada factor, cada Indicador es analizado explicando el porqué del nivel de impacto asignado.

TABLA N° 7
Impacto socio – cultural

NIVELES DE IMPACTO INDICADORES	-3	-2	-1	0	1	2	3	Σ
Fortaleciendo de la cultura local							x	3
Conservación de la gastronomía local						x		2
Transmisión oral y escrita							x	3
Revalorización cultural							x	3
Aprovechamiento de productos ancestrales						x		2
TOTAL						4	9	13
Nivel de impacto social = $\frac{\text{sumatoria (} \Sigma \text{)}}{\text{número de indicadores}}$								
Nivel de impacto social = $\frac{13}{5}$								
Nivel de impacto social = 2.6								
Nivel de impacto social = Medio positivo								

ANÁLISIS: el presente estudio tiene un impacto socio cultural medio positivo lo que significa que se impulsa el fortalecimiento de la cultura local como la tradición oral y escrita y la conservación gastronómica, y el aprovechamiento de los productos ancestrales aún debe ser fortalecido.

TABLA N°8
Impacto económico.

NIVELES DE IMPACTO INDICADOR	-3	-2	-1	0	1	2	3	Σ
Promover ahorro (uso de hierbas y plantas)							x	3
Impulsar actividad de turismo gastronómico							x	3
Potencializar la comercialización de plantas ancestrales					x			
Fortalecer las recetas en los lugares de comercialización gastronómica.						x		

Total					1	2	6	9
Nivel de impacto económico =	sumatoria (□)							
Nivel de impacto económico =	$\frac{\text{número de indicadores}}{9}$							
Nivel de impacto económico =	$\frac{4}{9}$							
Nivel de impacto económico =	2,25							
Nivel de impacto económico =	Medio positivo							

ANÁLISIS: El presente estudio determina que las familias se beneficiarán positivamente ya que disminuirá el gasto en compra de las especies y otros elementos adicionales de la preparación de los platos, por otro lado se genera al turismo un reconocimiento a la gastronomía esmeraldeña, pero no se garantiza como actividad económica rentable la comercialización de las platos ancestrales, por lo tanto el impacto generado es medio positivo.

TABLA N° 9

Impacto educativo

NIVELES DE IMPACTO		-3	-2	-1	0	1	2	3	□
INDICADOR	Promover la integración en el aula de clase						x		2
	Incentivar la participación en actividades culturales							x	3
	Crear nuevos métodos de enseñanza (interactivo)							x	3
	Total						2	6	8
Nivel de impacto educativo =		sumatoria (□)							
Nivel de impacto educativo =		$\frac{\text{número de indicadores}}{8}$							
Nivel de impacto educativo =		$\frac{3}{8}$							
Nivel de impacto educativo =		2,67							
Nivel de impacto educativo =		Alto positivo							

ANÁLISIS: Estos resultados corroboran que es a través de la educación, donde se va a fortalecer la cultura gastronómica del cantón Esmeraldas, se refleja que el nivel de impacto es alto positivo, lo que significa que hay que tomar muy en cuenta los indicadores de este impacto para que el sistema de enseñanza y aprendizaje sea significativo en los diferentes centros educativos que participen de proyecto.

TABLA N° 10
Impacto familiar

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	□
INDICADOR								
Interacción familiar							x	3
Respeto hacia los ancestros						x		2
Valorar las costumbres y tradiciones de la familia.							x	3
Valor el trabajo familiar							x	3
Total						2	9	11
Nivel de impacto familiar = $\frac{\text{sumatoria (} \square \text{)}}{\text{número de indicadores}}$								
Nivel de impacto familiar = $\frac{11}{4}$								
Nivel de impacto familiar = 2,8								
Nivel de impacto familiar = Alto positivo								

ANÁLISIS: tomando en cuenta que la familia es el núcleo de la sociedad se ha tomado en cuenta su importancia en el presente análisis, en el cual podemos observar que el impacto generado es alto positivo, lo que representa la interacción en la familia y la valorización de las personas mayores y su historia, es por eso que desde el enfoque educativo se buscó la manera de llegar a la línea familiar, siendo estos entornos los espacios elementales para fortalecer este componente cultural.

TABLA N°11
Impacto Salud y ambiental

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	□
INDICADOR								
Alimentación más saludable.						x		2
Menos conservantes.							x	3
Propender interés en los cuidados - Protección de las plantas.							x	3
Distracción mental.							x	3
Actividad física.						x		2
Valorización de los elementos naturales.							x	3
TOTAL						4	12	16
Nivel de impacto global = $\frac{\text{sumatoria (□)}}{\text{número de indicadores}}$ Nivel de impacto global = $\frac{16}{6}$ Nivel de impacto global = 2.7 Nivel de impacto global = Alto positivo								

ANÁLISIS: el estudio genera un impacto en la salud y el ambiental, debido a que al identificar sus indicadores, va a provocar en los participantes, alimentarse sanamente mediante el uso de las plantas ancestrales, ya que no se usará conservantes, además va a permitir que las personas se distraigan permanentemente durante el cuidado de sus parcelas, provocando actividades de recreación y actividad física, que les servirá como recordatorio de la importancia de su uso, por su valor esta variable ha obtenido un resultado alto positivo.

TABLA N°12
Impacto global del proyecto.

NIVELES DE IMPACTO	-3	-2	-1	0	1	2	3	□
INDICADOR								
Socio – cultural							x	3
Económico						x		2
Educativo							x	3
Familiar							x	3
Salud ambiental						x		2
TOTAL						4	9	13
Nivel de impacto global = $\frac{\text{sumatoria (□)}}{\text{número de indicadores}}$ Nivel de impacto global = $\frac{13}{5}$ Nivel de impacto global = 2.6 Nivel de impacto global = medio positivo								

ANÁLISIS: Los impactos generados por el presente estudio son medio positivos ya que se obtendrá un beneficio socio-cultural, y principalmente familiar y educativo, ya que la propuesta planteada va dirigida principalmente al sector educativo y de manera indirecta a las familias pero en el ámbito económico y salud ambiental requiere de ser fortalecido ya que depende en gran manera de cada persona y el impulso que desee darle.

4. DISCUSIÓN

En lo que respecta a las motivaciones culturales, es importante tener en cuenta la importancia de la comida en la cultura de un país, la alimentación fue desde siempre un elemento clave en la cultura de cada sociedad y cada vez más los visitantes ven en la gastronomía la posibilidad de conocer mejor la cultura de un lugar. (Mannel 2004).

En los países de España, Grecia, Italia y Marruecos y Francia, avalan la importancia de la gastronomía como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, ya que esta ha tenido la relevancia e importancia en su ámbito cultural.

En América el caso más sobresaliente México, en el año 2006 presenta, una candidatura para el reconocimiento cultural como patrimonio inmaterial de la humanidad, basada en el maíz, fue el primer país que intentó que su patrimonio gastronómico fuera reconocido por la UNESCO (Oliviera, 2006), aunque no lo logró entonces, según la agencia de las Naciones Unidas, argumentando que la candidatura mexicana estaba demasiado enfocada hacia lo antropológico, pero es el martes 16 de Noviembre del 2010 que al fin recibió el reconocimiento por parte de la UNESCO (Montaño, 2010).

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. (UNESCO, 2010).

Según se define en la Convención, el patrimonio cultural inmaterial de la (UNESCO, 2010), se manifiesta particularmente en los ámbitos de las tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial, las artes del espectáculo, los usos sociales, rituales y actos festivos, los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo y las técnicas ancestrales tradicionales.

Estos elementos requeridos por la UNESCO hacen parte también de la cultura nacional del Ecuador, donde gracias a ser un país pluricultural y pluri-étnico, existe una diversidad de grupos culturales, cada uno con sus formas de vida, costumbre y tradiciones.

En el caso de la provincia de Esmeraldas se pueden encontrar nacionalidades indígenas y grupos afro ecuatorianos, siendo esta última la más sobresaliente del cantón Esmeraldas (Galvan, 2013), se destaca su riqueza cultural como, la música, danza, mitología, costumbres, tradiciones y gastronomía donde sobresalen ingredientes relacionados a las preparaciones ancestrales por su composición en carnes de monte como la guanta, la tatabra; hierbas y especies propios de la zona como la chillangua, el orégano, el chiraran, además de frutos como el coco y el plátano verde, son otros de los ingredientes infaltables en la preparación gastronómica esmeraldeña, la que se caracteriza a demás por las siguientes representaciones culinarias dentro del mercado del cantón.

- Productores primarios y secundarios
- Festivales culinarios
- Restaurantes y huecas
- Degustaciones
- Mercados locales – búsqueda de ingredientes únicos de la zona
- Clases de cocina

A pesar de esto se han encontrado algunos problemas basados en la conservación de las recetas para la preparación de estos platos ancestrales, factores como los políticos, ambientales, familiares y la débil trasmisión cultural han provocado que se pierda la legitimidad en los contenidos de los platos.

Actualmente, las personas del cantón dicen preferir los platos ancestrales, pero ¿será que estos platos que la ciudadanía esmeraldeña está consumiendo son preparados con las recetas autóctonas de nuestros ancestros? Es allí donde nace la necesidad de crear un recetario donde se garantice a la población los procedimientos reales de las preparaciones ancestrales, dónde se demuestre la riqueza de los sabores y que incentive

a preparar estas recetas en sus hogares, para que estas costumbres y hábitos por el buen comer se mantengan en las generaciones crecientes.

Los problemas ambientales son otros de los factores influyentes en el problema de transculturización gastronómica, actualmente el nuevo código penal señala la prohibición de caza de animales que se encuentren en vía de extinción gracias a la caza no controlada, algunas de las especies son propias de la preparación de platos ancestrales.

En cuanto a las recetas tradicionales, se ha visto que la población esmeraldeña no coincide en los procedimientos para la preparación de los platos y peor aún el contenido de sus ingredientes, lo cual dificultó el desarrollo de la guía de recetas, es por eso que es importante que se tome responsabilidad en el desarrollo de recetarios que enmarquen las recetas reales pertenecientes a la tradición esmeraldeña.

Este estudio de transculturización gastronómica ha generado resultados favorables para mitigar los cambios que ha ido sufriendo la gastronomía como parte de la cultura local.

Con el cumplimiento total de los objetivos presentados en este estudio aunque algunos con un grado alto de dificultad, quedan plasmadas herramientas para el desarrollo gastronómico local y la recuperación de la cultura gastronómica ancestral, de este estudio se puede rescatar que uno de los datos más relevantes encontrados mediante el análisis de variables, es el identificar que el canal más factible para el desarrollo gastronómico, es la línea educativa la cual, se puede utilizar como estrategia viable para la difusión de otras estrategias como el recetario de platos ancestrales.

Como estrategia de promoción se establece que sea aplicada en los centros educativos, ya que es allí donde se forman las crecientes generaciones, los cuales pasan a ser los portavoces de la cultura esmeraldeña a las futuras generaciones y por medio de esto llegar hasta las familias del cantón, beneficiando no solo a los estudiantes, también a sus familias cubriendo de esta manera la mayor parte de la población esmeraldeña.

El plan piloto de promoción presentado en este estudio tiene un alcance factible a cada una de las instituciones, ya que se encuentra distribuido en actividades específicas que

se pueden realizar independientemente de las otras, sea necesario el aporte institucional económico o de gestión.

Es por eso que queda en manos de los Gobiernos locales impulsar las tradiciones culturales esmeraldeñas, incentivando a las familias y en especial a las nuevas generaciones a participar de los programas que realizan anualmente en los cuales la ciudadanía no se ve involucrada de la forma esperada.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

1. Las tradiciones gastronómicas han sufrido cambios muy representativos reflejados en su debilitamiento, influenciado por factores, educativos, socio-culturales, políticos, económicos, ambientales, y de salud. Estos factores han provocado la pérdida progresiva de las tradiciones ancestrales, los problemas ambientales que han acarreado con la merma de algunas de las especies de uso gastronómico, la comunicación en los hogares ha debilitado el interés en los jóvenes por la conservación cultural, los Gobiernos y la débil participación en la recuperación de las tradiciones, y los medios de comunicación que impulsan el uso de productos no propios de las recetas ancestrales y que son desconocidos por la ciudadanía gracias a la falta de recetarios que certifiquen los verdaderos procedimientos en la preparación de productos gastronómicos.
2. La creación de un recetario donde se registren algunos de los platos más sobresalientes de la tradición esmeraldeña, permite que la ciudadanía conozca los ingredientes y preparación de los productos ancestrales, pese a esto existe una variación de recetas que dicen ser tradicionales, en lo cual se enmarca la dificultad presentada para la elaboración de un recetario con las receta reales.
3. La promoción de las estrategias permite llegar a la mente de la ciudadanía permitiendo concientizar sobre la importancia del valor de lo ancestral, permitiendo que se impulse las tradiciones en las generaciones actuales y lleguen hasta las futuras logrando la recuperación y evitando la pérdida de la riqueza histórica ancestral.

5.2. RECOMENDACIONES

1. Analizar a profundidad los cambios de la gastronomía esmeraldeña para tomar medidas correspondientes que mitiguen la pérdida de las tradiciones, por medio de los Gobiernos locales, se realicen planes estratégicos que permitan desarrollar las tradiciones culturales, y disminuir los problemas ambientales mediante programas de reforestación, que promuevan el involucramiento de las personas en los programas Gubernamentales.
2. Crear registros de la gastronomía esmeraldeña y la preparación de recetas que permitan conservar las tradiciones de una forma escrita, incentivando a las familias al uso de productos ancestrales como, la chillangua, el orégano, albaca, además del trabajo en familia que involucre a niños, niñas y jóvenes en los hogares.
3. Promocionar el uso de los recetarios mediante planes de promoción, que se involucren en los pensum académicos de las instituciones educativas, para fomentar la participación de los jóvenes y familias en general en los programas.

6. BIBLIOGRAFÍA

1. A., D. (2001). El turismo cultural o la mercantilización de la cultura. Eleche España: Universidad Miguel Hernandez.
2. ACNUR. (2014). funcionamiento del sistema de protección y desarrollo integral para las personas en movilidad y sus familias del cantón. Esmeraldas: Dirección Distrital Esmeraldas.
3. ALICIA, B. L. (2014). Cultura ecuatoriana Ayer y Hoy. Quito : Parainfo.
4. AMERICANOS, O. (. (2002). La cultura como finalidad del desarrollo.
5. BEDATE ANA MARIA, S. J. (2000). Turismocultural y patrimonio histórico: aplicación multivariante al estudio de la demanda. revista de estudios turísticos, pág. 150.
6. CARRASCO SALVADOR, R. (2001 de 2001). La provisión de la cultura en España desde una perspectiva del análisis regional. valencia: unidad de investigacion de economia de la universidad de valencia.
7. CENSOS, I. N. (1 de SEPTIEMBRE de 2011). INEC.
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/>
8. ECUADOR, A. P. (14 de Agosto de 2012). Andes.
<http://www.andes.info.ec/es/econom%C3%ADa-turismo/5243.html>
9. ESMERALDAS, E. D. (2010). Prioridades para el desarrollo integral. Articulación de redes territoriales, 13.
10. ESMERALDAS., M. C. (2010). Proyecto ciudades patrimoniales del ecuador. 32.
11. FRANCESC, V. J. (2000). Gestion de detinos turisticos sostenibles. Barcelona: Gestion.
12. GALLEGO, J. P. (2007). Guia Total Lisboa y alrededores. Madrid: Anaya touring Club.
13. HIROSHI, D. (1969). la conservacion de los bienes culturales. UNESCO.
14. Jorge Humberto Botero. (10 de SEPTIEMBRE de 2010).
http://www.fedesarrollo.org.co/wp-content/uploads/2011/08/Estudio-de-prospectiva-para-la-industria-de-la-hoteleria-Informe_final-sep-30-2010-definitivo-II.pdf

15. LÓPEZ, G. (30 de septiembre de 2010). Gastronomía mexicana es declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.
<http://www.excelenciasgourmet.com/noticia/gastronomia-mexicana-es-declarada-patrimonio-cultural-inmaterial-de-la-humanidad-por-la-unesco>
16. MARGALINDA, C. (1997). entender nuestro mundo. la era de la informacion economia, sociedad y cultura. valencia: Alianza.
17. MONTAÑO, Á. V. (17 de Noviembre de 2010). Reconocimiento de la UNESCO. La Jornada
<http://www.jornada.unam.mx/2010/11/17/politica/002n1pol>.
18. MONTECINOS, A. (16 de enero de 2012). Turismo Gstronómico acerca de su definicion.
<http://www.boletin-turistico.com/index.php/component/k2/item/3747-turismo-gastron%C3%B3mico-acerca-de-su-definici%C3%B3n>
19. MONTECINOS, A. (09 de Juli de 2014). Turismo Gastronómico y patrimonio mundial UNESCO.
<http://www.boletin-turistico.com/index.php/component/k2/item/5227-turismo-gastron%C3%B3mico-y-patrimonio-mundial-unesco>
20. OCÉANO, D. (2010). Culturas del Ecuador. Quito: Parainfo.
21. OLIVIERA, S. (2006). La importancia de la gastronomía en el turismo.:///C:/Users/biblioteca30/Documents/turismo.pdf
22. PASTOR, H. R. (18 de Enero de 2006). dialnet.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2380776>
23. SCHLÜTER, R. G. (2006). Turismo y Patrimonio Gastronómico: Una perspectiva. Mexico Df: Centro de Investigaciones y Estudios Turisticos.
24. TERRIBAS FERNANDEZ, S. R. (2006-2007). vive y descubre. MADRID, PUERTO RICO Y FLORENCIA: EVEREST.
25. Turismo, M. d. (09 de Enero de 2013). La Gastromia Ecuatoriana al alcance de todos. <http://www.turismo.gob.ec/la-gastronomía-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
26. UNESCO. (2010). UNESCO.
<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00400>

7. GLOSARIO

Ancestral: Relativo a los antepasados, tradicional de origen remoto.

Costumbres: Hábito adquirido por la repetición de actos de la misma especie; conjunto de cualidades y usos que forman el carácter de una nación o persona.

Estrategia: Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado.

Gastronomía: conjunto de conocimientos y actividades relacionadas con el buen comer.

Recetario: Conjunto de recetas o notas en las que se indica el modo de hacer una cosa.

Parcelas: Parte en que se divide un terreno agrícola o urbanizado en el campo.

Plantas: Esqueje, pimpollo o vástago tierno de un árbol, arbusto o hierba plantado o a punto de plantar.

Promoción: Dar impulso a una idea, producto, empresa, etc.

Promotores culturales: Es el encargado de promover y organizar la participación de la población en su propio desarrollo espiritual, es un agente de cambio que dinamiza las potencialidades de la comunidad a partir de la identificación de su realidad sociocultural;

Tradiciones: Trasmisión d noticias, composiciones literarias, doctrinas, costumbres hechas de generación en generación.

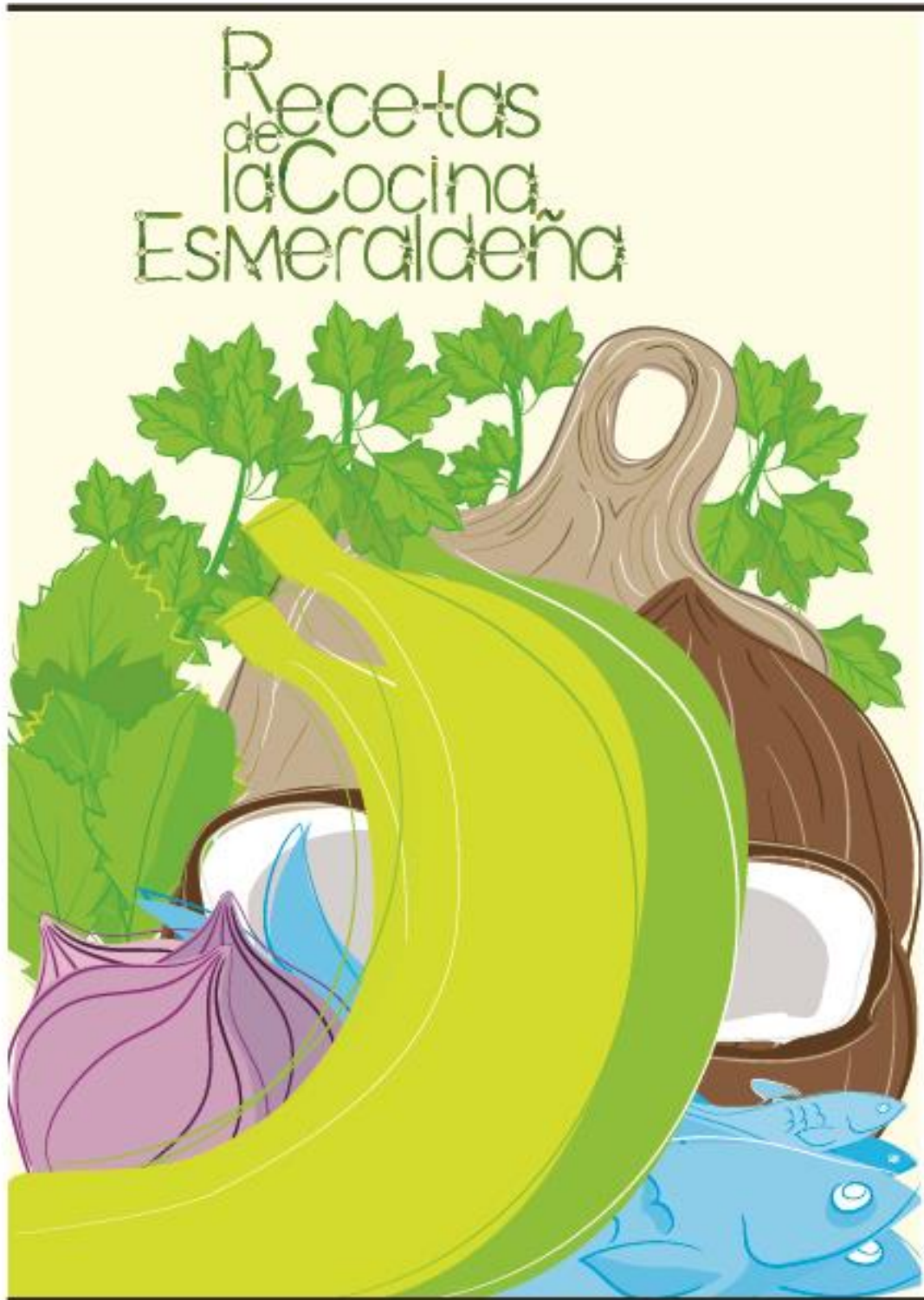
Transculturización Adopción por parte de un pueblo o grupo social de formas culturales de otro pueblo que sustituyen completa o parcialmente las formas propias.

Valor culinario: Cualidad o conjunto de cualidades por las que es apreciada o bien considerada la técnica especial de cocinar.

Viveros: Terreno adonde se trasplantan desde la almáciga los arbolitos, para transponerlos después de criados.

8. ANEXOS

ANEXO 1 “RECETAS EN LA COCINA ESMERALDEÑA”



ELABORADO POR:

Yina García

Colaboradores:

Lic. Alexandra Marquez

Diseño:

Hernán Delgado



Presentación.

La gastronomía es un arte y para lograrlo hay que apoyarse en el gusto, en su presentación, en la variedad de platos, en su textura y lógicamente en el equilibrio nutricional.

Dos son los factores que determinan el sabor de la cocina Esmeraldeña. La presencia de la población negra desde el legendario naufragio, frente a las costas de la provincia de un barco de esclavos a mediados del siglo XVI, la riqueza de la fauna y flora y un tercer elemento; el coco tampoco es considerado nativo de América: hizo el viaje desde África en los barcos del aprobio, acompañado del ajonjolí. Por fortuna, además de su música y los variados cultos, los esclavos negros tenían profundos conocimientos del medio tropical, sabiduría ancestral que les permitió adaptarse fácilmente a las nuevas plantas, extraer aceite de nuevos frutos y desarrollar una gama intensa de sabores.

"Las mejores recetas Americanas de cerdo nos fueron legadas por los cimarrones", reconoce el gastrónomo español Javier Domingo, fijando la mira (y el paladar) en la pepitoria antillana y en la barbacoa, que consistía en rellenar el cerdo de chilis y hierbas aromáticas, envolverlo en hojas de plátano para que conservara el jugo y enterrarlo en un hueco forrado de piedras calentadas al máximo, método semejante al practicado desde México hasta los páramos andinos.



Que la Provincia de Esmeraldas se mantuviera relativamente aislada ayudó a mantener el juego equilibrado entre el hombre y la naturaleza hasta mediados de este siglo antes del ruidoso arribo de los motores fuera de borda, los negros ribereños Vivian bastante dispersos y aislado aguas arribas, manteniéndolo una alimentación tradicional basada en la yuca, el plátano, la pesca y los animales del monte: Esta dieta, mas bien restringida, mejorada alegremente durante las grandes fiestas de navidad, Semana Santa y alguna otra celebración ritual.

En la gastronomía esmeraldeña tenemos que valorar y desestimar aquellos alimentos que siempre han resultado agradables a nuestro paladar, de forma tal que cada día nos resulte útil, el variar y distribuir balanceadamente la dieta, teniendo en cuenta que nosotros somos los que determinamos lo que ingerimos para satisfacer nuestras necesidades.

Es importante la conservación de las tradiciones, y al fundamentación de cada generación, permite el desarrollo cultural y social, creando mediante la participación familiar ambientes de unidad y socialización de la historia y su cultura.

A demás de esto, se debe demostrar que la gastronomía esmeraldeña constituye un aporte fundamental para el desarrollo del turismo en el cantón, y considerando que ésta tiene que ver con la participación de la comunidad especialmente los prestadores de servicios que son los que brindan la atención al turista cuando visita un determinado lugar.

Reseña histórica de la gastronomía Esmeraldeña

Esmeraldas, "la provincia verde", como se la conoce popularmente, está situada en la costa noroccidental del Ecuador. Su temperatura varía entre 21 y 25 °C. Gran parte de su economía depende de la exportación de camarón y el banano. Además se dedican gran parte de su población a la producción de cacao, tabaco y café. Su principal fuente de ingreso es la pesca, la industria petroquímica y principalmente el turismo, como no disfrutar de sus playas que es su principal atractivo, su gastronomía y su música.

Esmeraldas es uno de los puertos principales del Ecuador, esta provincia cuenta con los bosques de manglares más altos del mundo, estos se encuentran ubicados en la zona norte de la provincia (San Lorenzo) cerca de la frontera con Colombia.

Si hablamos de la comida esmeraldeña, otro de los sellos culturales de esta provincia, se basa en los mariscos, el plátano verde y el coco, ingredientes que hacen de la comida muy particular y sabrosa. Sus exquisitos platos constan de pescado, carnes de monte, coco, plátano verde, maduro y vegetales como la chillangua (culantrón) de tradición única utilizada para la elaboración de los conocidos tapados, encocados, pusandao (carne serrana) y muchas delicias más.

En toda su geografía, el turista puede visitar los diferentes restaurantes de la localidad y deleitarse con su sabrosa comida, preparada en su mayoría a base de leche de coco del que se deriva uno de sus principales platos como es el encocado o como lo llaman en esmeraldas "encocao".

Ahora si quiere calmar la sed, el agua de coco es la mejor opción, y como bebida típica existe el encocado (el mismo nombre que su plato), que contiene aguardiente especial preparado con el coco maduro, y entre sus dulces no podría faltar las deliciosas cocadas de panela y azúcar.

La gastronomía esmeraldeña, al igual que su música y bailes típicos, tienen un ritmo contagioso heredados de los ancestros africanos de su población. Animados por la marimba, el cununo (el bombo), y las maracas, ponemos manos a la obra para preparar el exquisito encocado de pescado.



Reseña histórica de la gastronomía Esmeraldeña

Esmeraldas, “la provincia verde”, como se la conoce popularmente, está situada en la costa noroccidental del Ecuador. Su temperatura varía entre 21 y 25 °C. Gran parte de su economía depende de la exportación de camarón y el banano. Además se dedican gran parte de su población a la producción de cacao, tabaco y café. Su principal fuente de ingreso es la pesca, la industria petroquímica .

A demás es importante mencionar la actividad turística pues como no disfrutar de sus playas que es su principal atractivo, su gastronomía y su música.

Esmeraldas es uno de los puertos principales del Ecuador, esta provincia cuenta con los bosques de manglares más altos del mundo, estos se encuentran ubicados en la zona norte de la provincia (San Lorenzo) cerca de la frontera con Colombia.

Si hablamos de la comida esmeraldeña, otro de los sellos culturales de esta provincia, se basa en los mariscos, el plátano verde y el coco, ingredientes que hacen de la comida muy particular y sabrosa. Sus exquisitos platos constan de pescado, carnes de monte, coco, plátano verde, maduro y vegetales como la chillangua (culantrón) de tradición única utilizada para la elaboración de los conocidos tapados, encocados, pusandao (carne serrana) y muchas delicias más.

La gastronomía esmeraldeña, al igual que su música y bailes típicos, tienen un ritmo contagioso heredados de los ancestros africanos de su población. Animados por la marimba, el cununo (el bombo), y las maracas, ponemos manos a la obra para preparar el exquisito encocado de pescado.



Poema Esmeraldeño

TAPAO

El plato fuerte del día,
la comida favorita,
de succulencia exquisita
de los negros la ambrosía.
Se mezcla con la poesía,
Hirviendo a todo vapor,
Suelta su aroma y sabor
provocando en el olfato,
Un gusto que vuela alto
alegando al comedor.

A chiyangua y a pescao
huele el aire del ambiente,
Agua zurrumba caliente
tiene al pueblo alborotao.

Van a servir el Tapao
con plátano y condimento.
Vuela el verso a flor del viento
como una boca que zumba,
porque se prende la rumba
aprobando este alimento.

Oreganón y cebolla
con el propio chirarán,
le agregan con mucho afán
al "Bum" de sobre la olla.

El rito se desarrolla
con el punto de la sal.
Se arma todo un festival
a la hora de comer:
el Tapao llega a ser
un menú sensacional.

Negros y blancos lo comen
por ser un plato sabroso,
lo saborean con gozo
y buena fama le ponen.
Tapao, caldudo tomen
por olvidar las tristezas,
y sientan la fortaleza
que en la risa les aflora,
con la cherna y la albacora.

AUTOR: Julio Micolta Cuero

Ingredientes más utilizados

Carnes

Guanta (*Cuniculus paca*).

Habita en los pisos tropicales y subtropicales de las regiones Litoral y Oriental, se alimenta de frutos, semillas, insectos y pequeños vertebrados.

Esta especie puede ser manejada en condiciones semidomésticas debido a que es dócil. Es un animal muy perseguido por el alto valor nutritivo de su carne.

Guatín (*Myoprocta pratti*).

Roedor diurno que excava madrigueras en el suelo. Se alimenta de semillas, frutos, hongos, flores, hojas e insectos. Importante dispersor de semillas en el Bosque. Habita en selvas húmedas, matorrales, selvas de montaña, plantaciones y jardines.

Ingredientes más utilizados

Mariscos

Chautiza

Pez marino de cuerpo alargado, de hasta 60 cm de longitud, con las aletas provistas de radios espinosos. El dorso es de color gris oscuro, que se va aclarando hacia los flancos. Es una especie gregaria que vive en el Atlántico nororiental y en el Mediterráneo.

Camarón (*Caridea*).

Pez marino de cuerpo alargado, de hasta 60 cm de longitud, con las aletas provistas de radios espinosos. El dorso es de color gris oscuro, que se va aclarando hacia los flancos. Es una especie gregaria que vive en el Atlántico nororiental y en el Mediterráneo.

Pescado (*Liza saliens*)

Pez marino de cuerpo alargado, de hasta 60 cm de longitud, con las aletas provistas de radios espinosos. El dorso es de color gris oscuro, que se va aclarando hacia los flancos. Es una especie gregaria que vive en el Atlántico nororiental y en el Mediterráneo.

Almejas.

Por un lado se tratan de un alimento ideales en dietas de adelgazamiento por su bajo contenido en grasas, destacando así mismo su alto contenido en minerales y vitaminas (especialmente en vitaminas del grupo B, destacando la vitamina B12).

En lo que se refiere precisamente a su alto contenido en minerales, destacan especialmente su alto contenido en hierro, potasio, selenio y calcio. No en vano, en referencia al hierro, 100 gramos de almejas aportan la cantidad diaria recomendada en hierro.

Ingredientes más utilizados

Hierbas

Limoncillo (*Cymbopogon citratus*).

Las hojas se usa para afecciones estomacales, blanqueamiento dental, diaforético, digestivo, estimulante, carminativo, antiséptico, hipotensor, broncolítico, repelente de insectos, hipoglucemia te, febrifugo, para aliviar catarros, debilidad del estomago, flatulencia, gripe, neuralgias, influenza, asma y reumatismo.

Menta (*mentha piperita*).

es una especie herbacea de 50 a 70cm de altura, el olor es muy característico y penetrante, su aromático sabor deja una sensación de frescura en la boca, si se trituran las hojas, se perderán rápidamente la esencia y por lo tanto todo su valor. La menta es un género de hierbas comestibles, apreciada por su aroma refrescante, bastante utilizada en la cocina, la industria de productos bucales y alimenticia en general. el consumo de esta hierba produce una sensación de frío en la boca y las vías respiratorias, su aroma es estimulante del apetito.

Plantas

Platano (*Musa sapientum*).

Contiene también cobre, flúor, yodo y magnesio. Otros compuestos que se encuentran en este preciado fruto son diversas vitaminas, como por ejemplo la vitamina C, que se halla en cantidades similares a las que se encuentra en otras frutas. Asimismo posee vitaminas del complejo B como la tiamina, riboflavina, piridoxina y cianocobalamina. Esta composición hace que sea una de las frutas más completas que existen, aportando al organismo más nutrientes que ninguna otra.

Maíz (*Zea mays*).

El Maíz constituye un alimento muy completo, que aporta numerosos elementos nutritivos y materiales energéticos. Es una destacada fuente de vitaminas del grupo B y de minerales. Posee un valor nutritivo similar al de los otros cereales, aunque se diferencia de éstos en su elevado contenido en carotenos - ningún otro cereal los contiene - o provitaminas A, que se transforman en vitaminas A en el organismo y se caracterizan por su alto poder antiinfeccioso y su condición beneficiosa para la vista.

Ingredientes más utilizados

Hierbas

Orégano (*Origanum vulgare*).

Una hierba cuyo nombre significa "alegría de la montaña", el orégano es una especia ampliamente saboreada, utilizada en la cocina italiana, mediterránea y mexicana.

Pero pocos saben qué tan saludable esta hierba puede ser. Como ocurre con muchas hierbas sabrosas de cocina, cuando usted cocina con el orégano, va a encontrarse mucho más que un golpe sabroso - estará recibiendo una serie de beneficios para la salud y la curación.

Culantro (*Coriandrum sativum*).

Cilantro, coriandro o culantro es una hierba que se utiliza como especia y que cuenta con numerosas propiedades beneficiosas para la salud humana. Se usan tanto sus hojas como sus semillas y en algunas ocasiones incluso se confunde con el perejil, aunque se trata de dos hierbas distintas.

Cebolla paiteña (*Allium cepa* L.).

La cebolla es imprescindible en la cocina pues es uno de los condimentos más empleados en la cultura gastronómica mediterránea. Gracias a su jugosidad, la cebolla permite cocinar con muy poco aceite y agua. Encurtida, frita, rebozada, hervida, al horno o cruda la cebolla es deliciosa.

Chillangua (*Eryngium foetidum*).

Son hierbas profusamente ramificadas, que alcanzan un tamaño de 0.5-6 dm de alto. Hojas lanceoladas a oblanceoladas, de 3-30 cm de largo y 1-5 cm de ancho, crenadas a finamente espinuloso-serradas, adelgazadas en la base formando un pecíolo corto y alado. Inflorescencias dicasios ampliamente ramificados, con capítulos 7-11 mm de largo y 3-5 mm de ancho, verde-amarillentos, brácteas involucrales 5-6, lanceoladas, foliáceas, 1-4 cm de largo, excediendo los capítulos, 1 lineares o lanceoladas, 2-3 mm de largo, excediendo

Ingredientes más utilizados

Canela (*Cinnamomum zeylanicum* Ness.).

La canela es una especia que proviene de un árbol que mide hasta 20 m de altura, de corteza gruesa y de color pálido. Las hojas son brillosas y alargadas. Las flores se encuentran agrupadas y originan frutos de color morado. Es originaria de la India y habita en climas cálido, semicálido, semiseco y templado. Crece cultivada en casas y tierras de cultivo y está asociada a la selva tropical caducifolia, subcaducifolia, subperennifolia, perennifolia; bosques mesófilo de montaña, de encino y pino

Albaca (*Ocimum basilicum* Varo).

Es una planta herbácea, aromática anual o bianual, según las condiciones del ambiente donde se encuentre. Las hojas son jugosas, aromáticas, pecioladas opuestas, finamente dentadas o aserradas y ovaladas. Tallos erguidos, ramificados, de hasta 50 cm. de alto, cuadrangulares. Las flores dispuestas en la parte superior del tallo o en el extremo de las ramas, son de color blanco aunque existen púrpuras pálido, se hallan dispuestas en espigas axilares. Cáliz ovoide, labio superior de la corola con cuatro hendiduras.

Ajo (*Allium sativum*).

Es una especie estéril de amplia variabilidad morfológica y fisiológica y, a la luz de los estudios moleculares, es altamente probable que sea originaria de Asia occidental y media a través de su progenitor *Allium longiscapus*, y que fue introducida desde allí en el Mediterráneo -y luego a otras zonas- donde se cultiva desde hace más de 7000 años.

caldos





CALDO DE GALLINA CRIOLLA

INGREDIENTES

Cebolla blanca	1	Presas de gallina criolla	4 -
Pimiento	1	Yucas	2 -
Ajo	1	Cebolla colorada	1
Cilantro y Sal (al gusto)			

PREPARACIÓN

Despresar la gallina, poner a hervir en agua suficiente y agregar la cebolla y todos los aliños. Cuando esté blanda la gallina, agregar la yuca y dejar hervir hasta que ablande. Por último, añadir la sal, cebolla blanca y cilantro.



CALDO DE BAGRE

INGREDIENTES

Refrito.

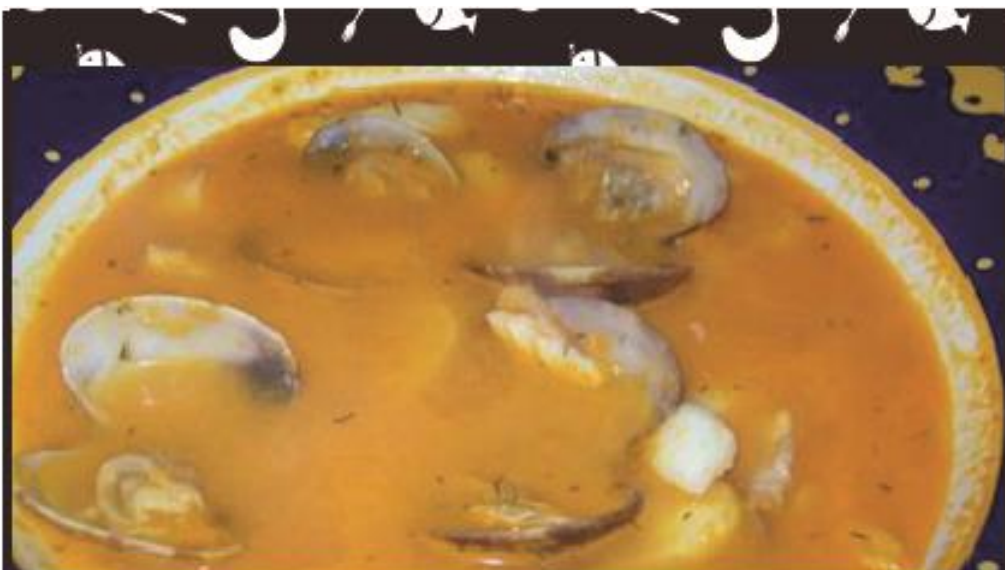
Cebolla	1.
Pimiento	1.
Ajo	1.
Achiote	1.
Comino	1.
Coco	1.
Oregano	1.

Pescado Bagre	2 lb.
Yucas	2.
Platano	2..

PREPARACIÓN

Se limpia bien el pescado y se lo condimenta con limón, sal, ajo molido, comino y pimienta. El pescado de antemano se lo corta en trozos. 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 pone el pescado y la leche del coco y la chillangua y se lo deja hervir por 10 minutos.



SOPA DE ALMEJA

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla	1	Amejas	25-
Pimiento	1	Papas	1lb.
Ajo	1	Arroz	1/4tz.
Achiote		Coco	1.
Comino			
Chillanguay Sal (al gusto)			

PREPARACIÓN

Se para el agua con el refrito y el achiote se le agrega el arroz y la papa hasta que espese un poco, al final se le agrega la chillangua y el zumo de coco, se agregan las almejas.



SOPA DE CAMARON

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla	1.
Pimiento	1.
Ajo	1.
Achiote	
Comino	
Chillangua y Sal (al gusto)	

Camarón	2/lb.
Papa	2/lb.
Arroz	1/4 lb.
Coco	1.

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 freirlo en aceite bien caliente. El pescado de antemano se lo corta en trozas. 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.





TAPAO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Chillaran
Albaca

Pescado	1 lb.
Verde	4
Hoja Blanca	1
Sal y Pimienta (al gusto)	1

PREPARACIÓN

Plato tradicional que puede ser elaborado de pescado fresco, seco o de carnes de monte, chanco y res ahumada o seca. Se lo prepara colocando en una olla plátanos verdes; sobre este se coloca la presa, previamente sazonada, recubriéndola con aliño entero: ajo, cebolla sal chillaran orégano, albaca y chillangua. Luego se coloca más plátanos verdes, se agrega un poco de agua y se cubre con hoja blanca o cáscaras del mismo verde. En el caso de tapao de pescado se lo deja cocinar por espacios de veinte minutos.



TAPAO DE PESCADO SECO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla blanca
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pescado seco 1/6.
Platanos 4-
chillangua y sal (al gusto)

PREPARACIÓN

Se lo prepara colocando en una olla plátanos verdes; sobre este se coloca el pescado, previamente sazonado (ajo y comino), recubriéndola con aliño entero: cebolla pimientos, sal y chillangua. Se agrega un poco de agua y se cubre con hoja blanca o cáscaras del mismo verde, se lo deja cocinar por espacios de veinte minutos.



TAPAO DE CARNE DE MONTE O CHANCHO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Carne de Monte 1 lb.
Platano 4.
Chillangua y Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

Se prepara colocando en una olla plátanos verdes; sobre este se coloca la carne, previamente sazonada (ajo y comino), recubriéndola con aliño entero: cebolla pimientos, sal y chillangua. Luego se coloca más plátanos verdes, se agrega un poco de agua y se cubre con hoja blanca o cáscaras del mismo verde.



TAPAO ARRECHO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Gallina Ahumada	4 lb.
Chanco	2 lb.
Carne Seca	1 lb.
Chorizo	4.
Platano	4.
Chillangua y Sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Se lo prepara colocando en una olla plátanos verdes; sobre este se coloca las carnes, previamente sazonada (ajo y comino), recubriéndola con aliño entero: cebolla pimientos, sal y chillangua. Luego se coloca más plátanos verdes, se agrega un poco de agua y se cubre con hoja blanca o cáscaras del mismo verde, En el caso de tapao de pescado se lo deja cocinar por espacios de veinte minutos.



ENCOCAO

INGREDIENTES

Al igual que el tapao este plato puede ser elaborado con carnes de montes, mariscos, crustáceos, gallinas e incluso de huevo criollo. Cuando el encocao es de carne de monte, este debe ser previamente ahumado. En todos los casos la preparación tiene el mismo procedimiento. Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

El pescado, carne o crustáceo previamente condimentado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándolos el refrito que es elaborado con tomate, cebolla, ajo comino, pimienta, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua y el orégano, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla.

Unos de los ingredientes básicos de la comida esmeraldeña es el coco con el cual se preparan variedad de platos por lo que este se ha convertido en el elemento distinto de ser Esmeraldas, la leche de coco es uno de los usos más comunes



ENCOCHO DE PESCADO

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pescado	2 lb.
Coco	1
Limones	2.
Arroz	1 lb.
Aceite	4 cda.
Platanos	
Chillamgua y sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

El pescado, lavado y previamente condimentado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándolos el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



ENCOCAO DE CANGREJO O JAIBA

INGREDIENTES

Alínea

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Cangrejos o Jaibas	4.
Coco	1.
Limones	2.
Arroz	1lb.
Aceite	4cda.
Platano	
Chillangua y Sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

El cangrejo, lavado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándolos el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



ENCOCAO DE CAMARON DE RIO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Camarón	2 lb.
Coco	1.
Limones	2.
Arroz	1 lb.
Aceite	4 cda.
Platano	
Chillangua y Sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

El camarón, lavado y previamente condimentado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándole el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



ENCOCHO DE CONCHA

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Concha	1/2c.
Coco	2.
Limones	1lb.
Arroz	4cda.
Aceite	
Platanos	
Chillamgua y sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación. Las conchas, abiertas se lo colocan en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándolos el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando estén cocinadas se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillamgua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



ENCOCHO DE CARNES DE MONTE

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Carne de Monte	2lb.
Coco	1.
Limones	2.
Arroz	1lb.
Aceite	4cda.
Platanos	
Chillangua y sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

La carne de monte lavada condimentada y previamente ahumada, se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándole el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



ENCOCAO DE RAYA

INGREDIENTES

Aliña.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Huevos	2lb.
Coco	1.
Limones	2.
Arroz	1lb.
Aceite	4cda.
Platano	
Chillangua y Sal (a gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

Se prepara el refrito, luego se vierten los huevos, uno a uno en una paila grande sin moverlos de manera que queden como un huevo frito, le agregamos el zumo de coco, la chillangua, hasta que tome el sabor del coco.



ENCOCHO DE POLLO

INGREDIENTES

Refrito.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pollo (presas)	4-
Coco	1 lb.
Limones	4 cda.
Arroz	
Aceite	
Platanos	
Chillangua y sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Primeramente se debe extraer el zumo de coco. Para sacar esta esencia se raspa el coco, agregándole un poquito de agua, se exprime con un lienzo, el extracto se reserva y se procede nuevamente a realizar la misma operación.

El pollo, lavado y previamente condimentado se lo coloca en una olla con la segunda agua del coco, y se lleva al fuego, agregándole el refrito que es elaborado con cebolla, ajo comino, sal y achiote. Cuando esta cocinado se agrega extracto del coco conjuntamente con la chillangua, dejándolo hervir por espacios de unos cinco minutos sin tapar la olla, se acompaña con la porción de arroz y el plátano cocinado.



SANGO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pescado	2lb.
Platanos	6.
Maní	1/4lb.
Coco	1.
Chillamgua y sal	(al gusto)

PREPARACIÓN

Se cocinan los verdes y cuando ya están cocidos de los desmenuza has casi volverlos una masa consistente, luego se lo coloca en una olla con todos los ingredientes yagua, se agrega el pescado y se deja hervir posteriormente se agrega maní y luego el zumo del coco dejándolo hervir durante cinco minutos sin tapar la olla finalmente se agrega la chillamgua y se retira del fuego.



TAMAL DE PESCADO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pescado	3lb.
Platanos	10.
Maní	1/4lb.
Coco	1.
Hojas Blancas	
Chillamgua y sal	(al gusto)

PREPARACIÓN

Se rallan los verdes, luego se lo coloca en una olla con el refrito, agua y el agua de coco, se pone a cocinar moviéndola continuamente hasta que se haga una masa consistente, se le agrega el maní licuado, el zumo de coco y las hierbas tradicionales, se hace un refrito con los aliños se agrega el pescado y se deja hervir posteriormente se agrega maní y el zumo del coco dejándolo hervir durante 10 minutos sin tapar la olla finalmente se agrega la chillamgua y se retira del fuego.

Se suaza las hojas blancas para proceder a envolver a la masa, con el guiso y el pescado para formar el tamal, se pone a hervir el guacn los tallos de las hojas blancas, tallos de chillamgua y chiraran y se deja hervir por diez minutos y en esa agua se procede a cocinar el tamal por 20 minutos.



ARROZ ENTREVERADO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Arroz 1lb.
Conchas 25.
Aceite 1cda.
Sal (al gusto)

PREPARACIÓN

Se lava el arroz, y se cocina con la sal y 3 tazas de agua, se hace el refrito y se agregan las conchas al refrito, una vez este el arroz cocinado se mezclan las preparaciones.



PANDA DE PESCADO

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Pescado	1lb.
Verde	5.
Coco	1.
Limon	1.
Hoja Blanca	
Sal y Pimienta (<i>al gusto</i>)	

PREPARACIÓN

El pescado previamente lavado y adobado con sal pimienta y comino, luego se hace un refrito con los ingrediente picados y previamente cocinado con zumo de coco y se le agrega al pescado entero para envolverlo y ponerlos a asar, también se puede hacer solo con el pescado envuelto sin refrito, se sirve con verde cocinado.



ARROZ CON CAMARON

INGREDIENTES

Aliño.

Cebolla
Pimiento
Ajo
Achiote
Comino

Arroz	1lb.
Camarones	2lb.
Aceite	1cda.
Sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Se lava el arroz, y se cocina con la sal y 3 tazas de agua, se hace el refrito y se agregan las conchas al refrito, una vez este el arroz cocinado se mezclan las preparaciones.
(ACOMPAÑADOS DE MADUROS FRITO)



ARROZ CON COCO

Arroz	1lb.
Coco	1
Aceite	4cdas
Sal (al gusto)	

PREPARACIÓN

Se cocinan los granos de arroz en agua de coco: Se añade la sal y el zumo o primera leche del coco. No se requiere de aceite, pues el coco aporta con el suyo propio, acentuando el sabor del arroz.



BALA BARBONA

INGREDIENTES

Refrito.

Plátanos verdes	4.
Queso	1/4 lb.
Carne de Chanco	1/2 lb.
Manteca de Chanco	

PREPARACIÓN

Se cocina el verde y golpeándolo con una mano de piedra en la piedra cóncava de moler, con tal fuerza que se escucha como disparos: de ese ruido le viene el nombre. La masa de verde adopta la forma de una tortilla que lleva manteca de chanco y queso frito, la bala hecha en la piedra quedada más pegajosa, mejor que cuando la majan en tabla. Las abuelas hacían a las cinco de la madrugada, y eso sonaba como tiros de pistola. La bala puede ser de chicharrón, de carne asada o de pescado, por ejemplo la bala barbona es preparada con carne asada con pescado seco al sol y hecho cecina, Por esto es que salen las hilachas y se llama barbona.





AGUA ZURUMBA

INGREDIENTES

Agua 1lt.
Panela
Hierva Luisa

PREPARACIÓN

En un litro de agua se coloca una porción de panela y se deja hervir, luego se colocan las hojas de la hierba luisa, previamente lavadas, se retira del fuego y se sirve.



CHUCULA

INGREDIENTES

Maduro	4.
Leche	1lt.
Coco	1.
Canela	

PREPARACIÓN

El maduro puede ser hervido con canela y la leche añadida. Otros hablan de cocinar un poquito de leche de coco, machacarla y extraer un jugo que, cernido, se pone a licuar con el maduro.



CHICHA DE CHAPIL

INGREDIENTES

Chapil	2.
Maduros (<i>blanditos</i>)	3.
Canela y Azúcar (<i>al gusto</i>)	

PREPARACIÓN

Se necesita una porción del fruto de la palma del mismo nombre. Además, se requieren de maduros bien blanditos, canela y azúcar. El chapil se ablanda en agua caliente y se machaca. El zumo se cierne y se mezcla con la masa del maduro. Se bate en molinillo, hasta que tenga un espesor. Luego se agrega agua hervida en la proporción necesaria.



CHAMPU

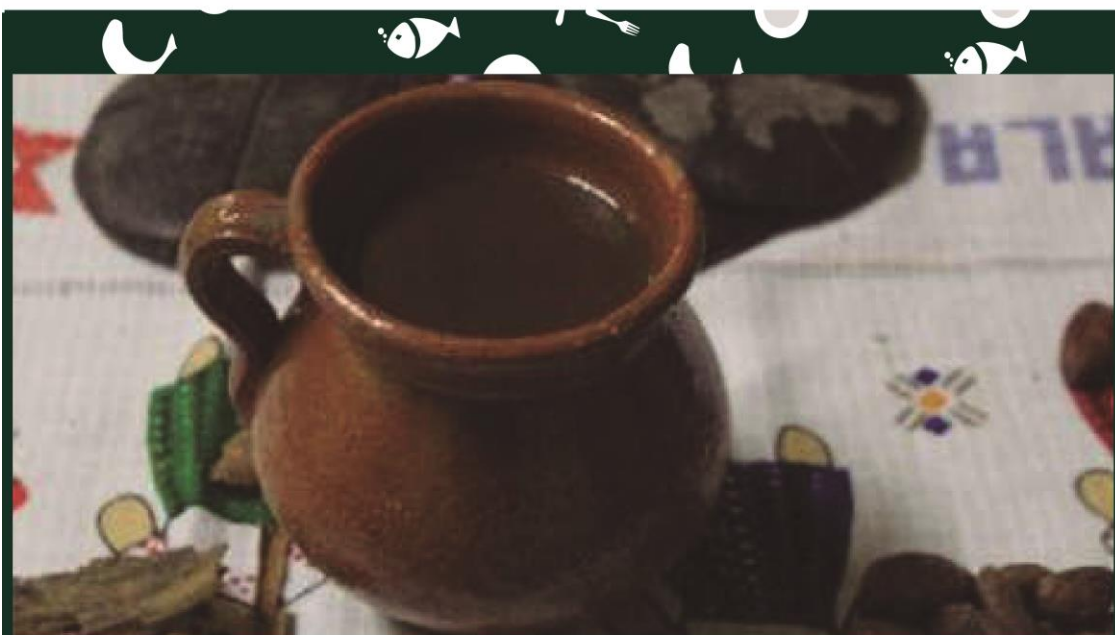
INGREDIENTES

Maíz	2lb.
Mote	1lb.
Panela	
Hojas de naranjo (<i>al gusto</i>)	

PREPARACIÓN

Bebida de maíz y mote, se pela el grano con ceniza, una parte se muele, la otra se bate, se cierne y se vuelve a cocinar, para que ablande. Se echa la primera parte y se revuelve. Lo que le diferencia del cazabe es que hay granos enteros de maíz. Se puede añadir hoja de naranjo y especias dulces como clavo de olor y la pimienta dulce. Todo el conjunto se bate con un molinillo y se agrega panela derretida.

Para preparar el champú se fermenta. En una batea, el maíz. Se pone a ñejar se bate con agua y se lleva al fuego, endureciéndolo con panela, clavo de olor, anís y hojas de naranjo. Cuando está cerca de hervir se le agrega mote, previamente cocido, luego se retira del fuego.



CHOCOLATE

INGREDIENTES

Chocolate (<i>barra</i>)	1.
Coco	1.
Canela	
Clavo swe Olor	
Azucar (<i>al gusto</i>)	

PREPARACIÓN

Se hierve con canela, clavo de olor o anís en agua o leche sea esta: de vaca, coco, o chapil, luego se añade la pastilla de chocolate batiendo continuamente con el molinillo, se agrega azúcar se sirve bien caliente o frío.



JUGO DE COCO

INGREDIENTES

Coco 1.
Azúcar (*al gusto*)

PREPARACIÓN

Se raspa el coco, se extrae el zumo (leche de coco) y se le agrega agua y azúcar. Se sirve acompañado de hielo.



EL MASATO

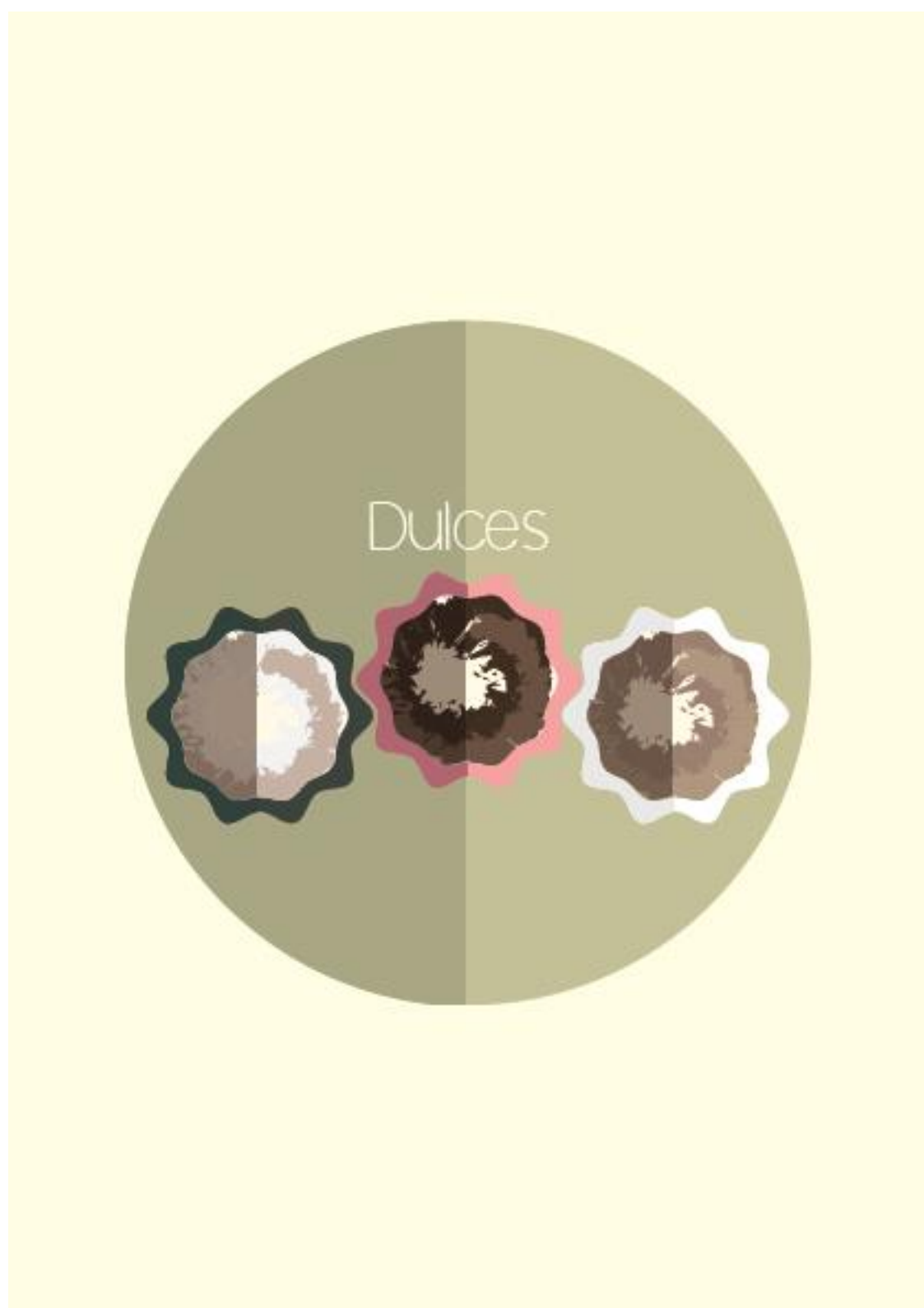
INGREDIENTES

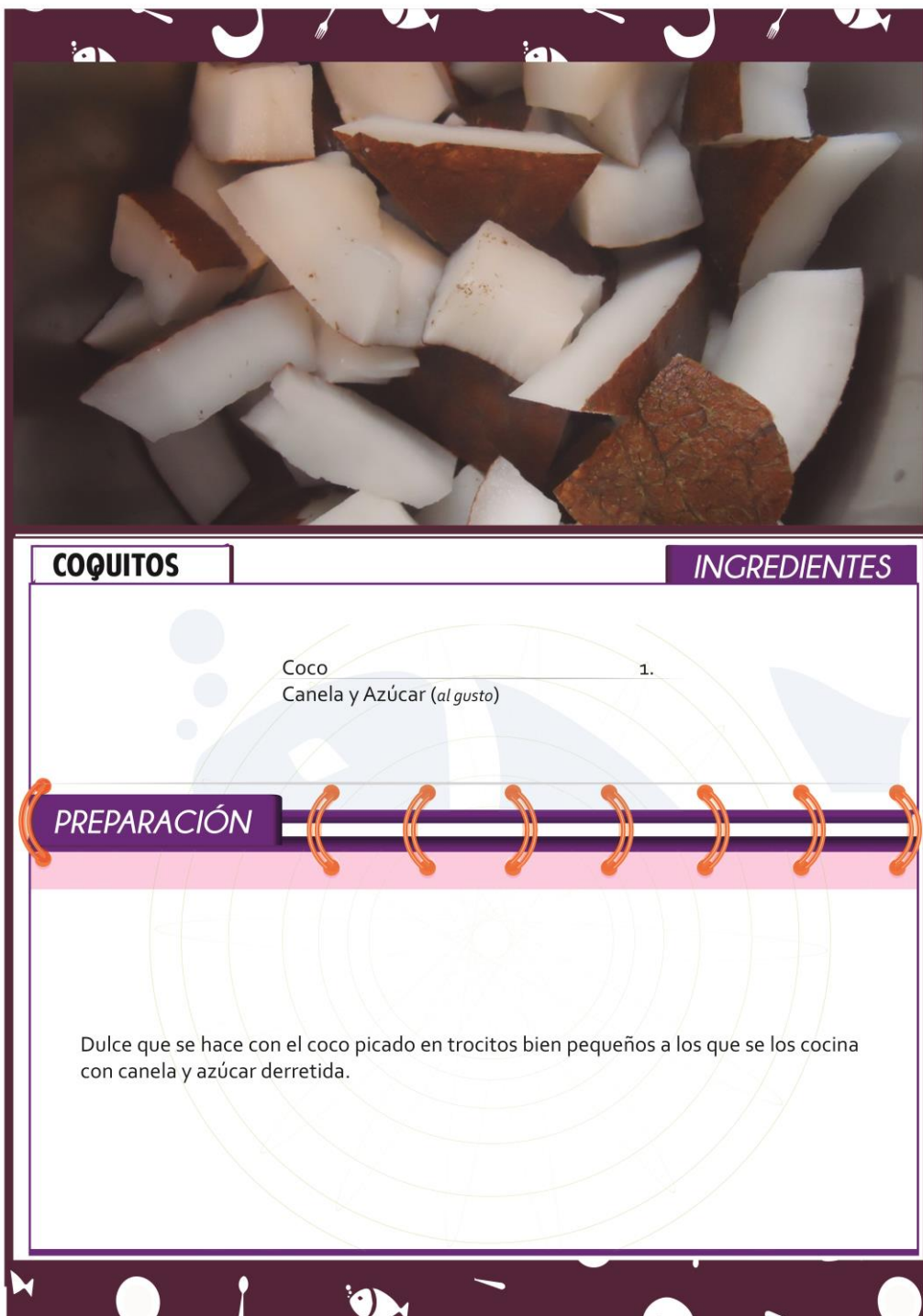
Maduro	4.
Leche	1lt.
Coco	1.
Canela	

PREPARACIÓN

El maduro puede ser hervido con canela y la leche añadida. Otros hablan de cocinar un poquito de leche de coco, machacarla y extraer un jugo que, cernido, se pone a licuar. Es el maduro hervido, majado en mortero y guardado en hoja de bijao, más resistente que la hoja de plátano. Algunas personas todavía guardan el masato en una olla de barro, arriba del fogón, en la talanquera o barbacoa, nombre que designa en este caso al tablado superior destinado a almacenar alimentos (En Guayaquil se llamó barbacoa al cuarto de cocina donde estaba el fogón y que debía construirse separado del cuerpo principal de la casa para prevenir incendios)

El masato de maduro puede llevar leche con agua y especies dulce o chontilla. En este caso, se maja la chontilla, extrayéndole una esencia, que se deja aparte. Con esta segunda esencia se licua el maduro ya frío y machucado, y se añade de la primera esencia y el agua donde hirvió el maduro pues en esta se encuentra el dulce, puede ir acompañado con queso o un batido de fruta. Como se ve, las diferencias con la chucula de chontilla son pocas. con el maduro.





COQUITOS	INGREDIENTES
Coco _____ 1. Canela y Azúcar (<i>al gusto</i>)	
PREPARACIÓN Dulce que se hace con el coco picado en trocitos bien pequeños a los que se los cocina con canela y azúcar derretida.	




BOMBONES

INGREDIENTES

Panela	1.
Coco	1.

PREPARACIÓN

Dulce elaborado con panela y coco. Se deja hervir la panela y cuando la misma este espesa se le agrega el zumo del coco, cuando ya está cuajada se retira del fuego aun estando tibia se la debe envolver en pequeños papelitos.





COCADAS

INGREDIENTES

Coco 1.
Azúcar 1/2lb.
Canela y Panela (*al gusto*)

PREPARACIÓN

En una paila se coloca el coco raspado y un poco de agua con azúcar, canela y panela, se lo mueve de vez en cuando hasta que la cocción vaya adquiriendo color y consistencia allí se le agrega el maní

Cuando la masa empieza a hacerse una bola está lista para bajarle del fuego. En una mesa previamente humedecida con agua de coco se coloca la cocada a la que se le va dando la forma que desee.



CASABE

INGREDIENTES

Maiz 1.
Coco 1/2.
Clavo de Olor
Anís
Canela Molida Panela (*al gusto*)

PREPARACIÓN

Se pone a ñejar el maíz durante cinco días, cambiándole el agua cada día luego se lava el maíz y se muele se cierne en un cedazo en una olla grande que contiene la panela derretirá se le agrega el coco, cuando está espesando se le añade clavo de olor anís y canela molida, se retira del fuego cuando este bien espesa.



MUCHINES

INGREDIENTES

Maduro	1.
Queso	1lb.

PREPARACIÓN

Conocidos también como envueltos. Al maduro crudo se lo muele y se lo mezcla con queso, esta maza se la envuelve en hoja Despecial para muchines y se pone a asar en el fogón.



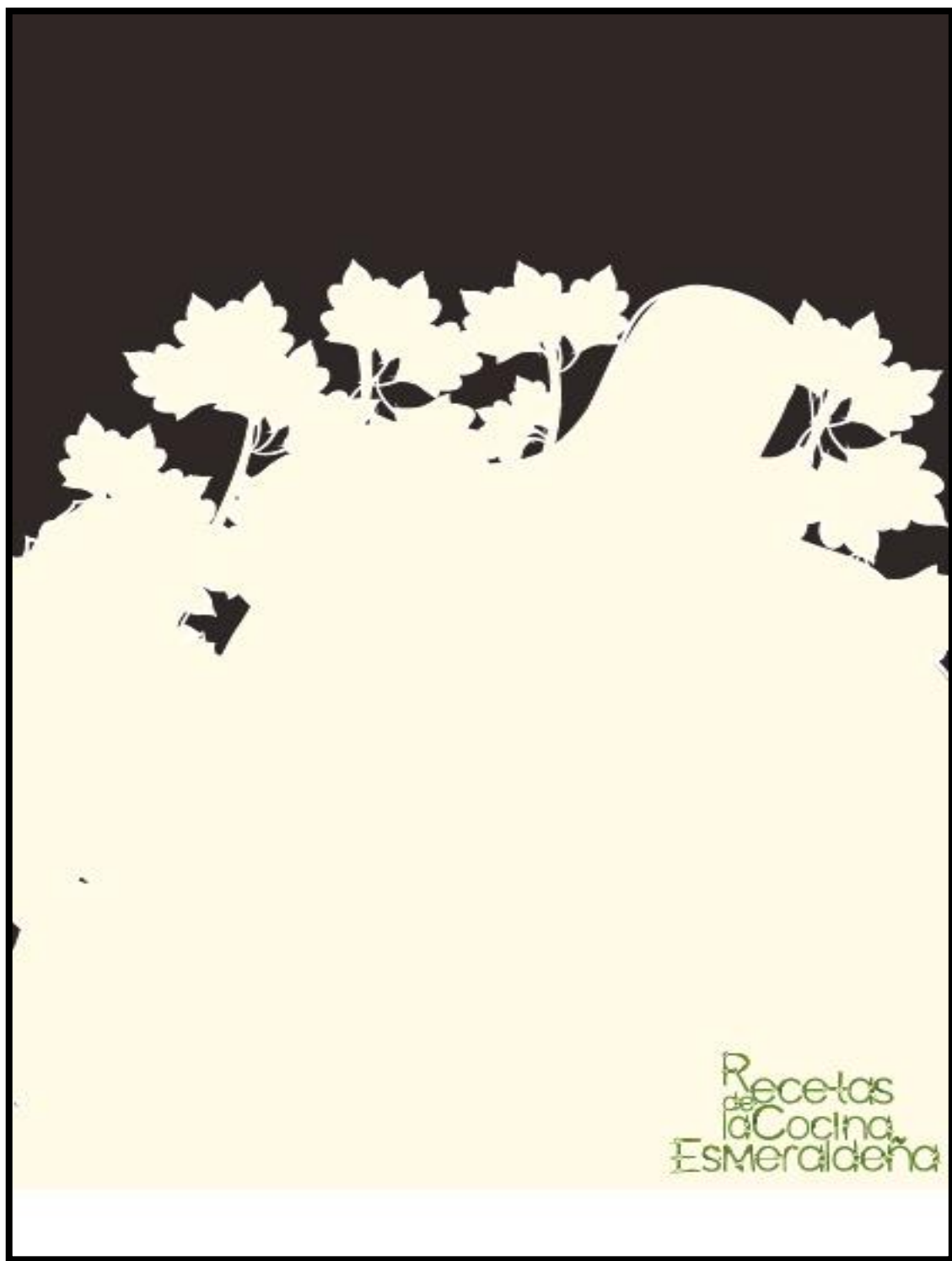
MAZAMORRA

INGREDIENTES

Maíz	1lb.
Coco	1.
Anís y Azúcar (<i>al gusto</i>)	

PREPARACIÓN

Se cocina el maíz molido, cuando se ha secado el agua se le añade el coco, anís y azúcar al gusto, se deja cocinar por un tiempo mas y se retira del fuego. Se puede hacer mazamorra de maíz como también de arroz.



ANEXO N°2
Ensayo de la propuesta del plan piloto para el rescate de las tradiciones gastronómicas esmeraldeñas.

Se ha realizado un ensayo de la propuesta en la escuela “10 de agosto” en donde participaron todas las alumnas de educación básica comprendida desde 4 ° año hasta séptimo año beneficiándose

Institución	"Escuela 10 de agosto"			Dirección:	Olmedo entre piedrahita y 9 de octubre
N° participantes	210	Edad de los participantes	de 8 a 13 años	Fecha de Inicio	28 de julio 2014
Objetivo	Realizar un ensayo del plan piloto.	Género:	Femenino Masculino	Fecha de culminación	26 de septiembre del 2014
DIAGNOSTICO				Duración	2 meses
Los participantes de este ensayo inicialmente se mostraron interesados por el tema planteado, en su mayoría tenía conocimientos certeros con el tema planteado, conocen que es lo más saludable a la hora de consumir sus alimentos, reconocen la cocina ancestral como una forma saludable de alimentarse, pero su realidad es otra, en sus hogares no se utilizan las platas y especies tradicionales, ya que a la hora de ir a la tienda sus productos principales son los conservantes y de contenidos artificiales, a excepción de una minoría las cuales conviven con sus abuelitas las cuales conservan aun la tradición de siembras de semilleros en sus patios para el consumo en el hogar, las mismas niñas supieron mencionar que de sus abuelitas han aprendido la preparación de algunos alimentos, ya que las involucran en la preparación de los mismos utilizando los productos naturales.					
Metodología	Se realizó inicialmente un diagnostico a los y las alumnas de la escuela, se incluyeron en las materias de lenguaje, ciencias naturales y sociales temáticas relacionadas con la gastronomía, cada alumno se responsabilizó de la siembra de una planta de valor ancestral con la finalidad de conocer el aporte familiar de cada participante, y para culminar con las actividades se dio explicación a las bondades de cada una de las plantas sembradas por cada participante y cada una de ellas debería regresar a cada hogar para que se diera el uso culinario o medicinal que ya habían conocido.				

PROBLEMAS IDENTIFICADOS	10 de cada 30 alumnos aproximadamente no cumplieron con las tareas encomendadas de la siembra de la planta de uso ancestral, en su mayoría por la falta de apoyo de sus familias, otros de los alumnos que cumplieron, sus plantas terminaron en manos de sus maestras lo cual no permite que le den el uso acordado en sus familias.
RESULTADOS	Se logró incentivar a los y las participantes sobre la importancia de tener plantas ancestrales, no solo para el uso culinario sino también para el uso medicinal. Las docentes de la escuela se comprometieron verbalmente a dar continuidad con lo practicado en este ensayo del plan, ya que inicialmente la escuela cuenta con espacio de siembra de plantas de uso ancestral, además, realizan anualmente la celebración del día de la alimentación donde se hacen tipos de ferias gastronómica dentro del planten donde se exponen algunos de los elementos de la cultura gastronómica esmeraldeña, motivo por el cual se eligió trabajar en este establecimiento, gracias al interés demostrado por el tema planteado.
CONCLUSIONES	• Los y las alumnas reconocen el uso de las plantas ancestrales como elemento importante de la alimentación. • Es necesario fortalecer el apoyo en los hogares, tanto para lo académico como lo formativo. • Se debe incentivar el apoyo por parte de los maestros y maestras en el aporte cultural educativo.
ASPECTOS GENERALES:	Las madres de algunas niñas en su mayoría trabajan y no cuentan con el tiempo suficiente, siendo esto un limitante para las niñas quienes no poseen las mismas experiencias ya que como dicen ellas, por falta de tiempo deben comprar en la tienda lo que más rápido resulta. y que se podría decir le la vinculación de las niñas en la preparación de los alimentos? nos damos cuenta entonces que la mayoría de la información ancestral sigue estando en los abuelos, debilitándose cada vez más las tradiciones. pero entonces ¿que pasa con el resto de las niñas que no poseen la misma suerte?

ANEXO N°3

FICHA DE SEGUIMIENTO A PLANTA DE USO ANCESTRAL EN ADOPCIÓN			
ESTUDIO DE TRASCULTURIZACION GASTRONÓMICA			
PLAN PILOTO PARA LA TRASCULTURIZACIÓN GASTRONÓMICA			
Origanum vulgare			
NOMBRE VULGAR			OREGANO
FAMILIA			Lamiaceae (Labiatae)
GENERO			Especie:
ESPECIE			vulgare
PROPIEDADES MEDICINALES	PROPIEDADES CULINARIAS		
Anti-bacterial	Realza el sabor de todo tipo de carnes.		
Antioxidante	Se puede agregar fresco o seco a las pastas, pizzas, macarrones, etc.		
Anti-hongos	Combina perfectamente con ensaladas de tomates.		
Anti-inflamatorio	para marinar pescados y aves.		
Anti-histaminico (para ayudar en el tratamiento de la alergia)	Da un toque especial a las Sopas y caldos.		
Alivia enfermedades de la piel	FECHA DE ENTREGA		
Combate enfermedades respiratorias	FAMILIA		
Se usa para tratar la congestión nasal y pulmonar	ESCUELA		
Alivia dolores musculares y dolores	ALUNMO		
Disminuye los cólicos menstruales	EDAD		
Alivia malestar estomacal	PARROQUIA		
Estimulante inmunológico	FECHA DE CONTROL		
OBSERVACIONES			
TUTOR RESPONSABLE	FIRMA		

Elaboración propia

ANEXO N°4
INFORME DE CONSULTORÍA ACNUR, 2014

Ordenanza que regula y organiza el
 ACNUR funcionamiento del sistema de protección y desarrollo integral para las
 personas en movilidad y sus familias del cantón Esmeraldas, dirección dist. 2014

PARROQUIA	NIVEL				ADMINISTRACIÓN		UNIDOCENTE		JORNADA		
	Inicial	Edu. Básica	Bachillerato	Unidad Edu.	Fiscal	Particular	Si	No	Matutina	Vespertina	Nocturna
Esmeraldas	70	147	45	11	130	40	1	169	153	64	7
Camarones	2	10	1	0	10	0	0	10	10	0	0
Tachina	3	17	1	0	17	0	0	17	17	0	0
San Mateo	4	16	2	0	18	1	0	19	19	0	0
Chinca	3	17	1	0	17	0	0	17	17	0	0
Majua	5	18	0	0	16	2	0	18	18	0	0
Vuelta Larga	1	3	1	1	2	1	0	3	3	1	0
Tabiazo	1	7	1	0	7	0	0	7	7	1	0
Carlos Concha	1	12	0	0	12	0	0	12	12	0	0
TOTALES	90	247	52	12	229	44	1	271	256	66	7

Fuente: Dirección Distrital Esmeraldas 2014
Elaboración: Nelson Montaña (Consultor)

ANEXO N° 5

MODELO DE ENCUESTA



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ECUADOR SEDE ESMERALDAS

La presente encuesta, es realizada con el fin de recolectar información necesaria para la elaboración del trabajo de tesis, previa ala obtención del titulo en Ingeniería de Administración de empresas hoteleras y turísticas en la Pontificia Universidad Católica de Ecuador Sede Esmeraldas.

DATOS DEMOGRÁFICOS

Domicilio	
Edad	
Genero	Femenino Masculino
Correo	

Gastronomía esmeraldeña

1. considero que existe una buena comunicación por parte de las autoridades sobre las tradiciones gastronómicas.

a)	si	
b)	no	

2. considero que existe una buena comunicación por parte de los educadores (escuelas, colegios, universidades) sobre las tradiciones gastronómicas.

a)	si	
b)	no	

3. considero que existe una buena comunicación familiar sobre las tradiciones gastronómicas.

a)	si	
-----------	-----------	--

b)	no	
----	----	--

4. en mi familia se consumen los platos ancestrales esmeraldeños.

a)	si	
b)	no	

¿Qué platos consumen?

5. Suelo visitar restaurantes de comida internacional tales como: chifas, restaurantes colombianos, shawarma entre otros.

a)	si	
b)	no	

¿Qué sitios visita con más frecuencia?

6. Prefiero la comida esmeraldeña, antes que de otra cultura

a)	si	
b)	no	

¿Qué platos prefiere?

7. Se preparan los platos tradicionales esmeraldeños.

a)	si	
b)	no	

¿Cuáles?

8. Le enseñó a mis hijos (as) la preparación de los platos tradicionales esmeraldeños?

a)	si	
b)	no	

¿De que manera les enseñó?

9. Considero necesaria una guía de recetas tradicionales de la gastronomía esmeraldeña?

a)	si	
b)	no	

¿Qué contenidos le gustaría que se incluyeran?

ANEXO N° 6
Fotos de la investigación



FAMILIA AFRO-CHACHI: Compartiendo sus tradiciones gastronómicas.
Foto tomada en la comunidad San Miguel.