

Efrén Silva Gómez
David Quezada Tobar
Javier Segovia Chiliquinga

Costumbres alimenticias en el Golfo de Guayaquil. Identidad y Patrimonio de la Provincia de Santa Elena - Ecuador

Costumbres alimenticias en el Golfo de Guayaquil.
Identidad y Patrimonio de la Provincia de Santa Elena - Ecuador

Autores:

Efrén Silva Gómez
David Quezada Tobar
Javier Segovia Chiliquina

Costumbres alimenticias en el Golfo de Guayaquil.
Identidad y Patrimonio de la Provincia de Santa Elena - Ecuador

Autores.

Efrén Silva Gómez

David Quezada Tobar

Javier Segovia Chilibingua



Primera edición: enero 2019

© Ediciones Grupo Compás 2019

ISBN: 978-9942-33-108-3

Diseño de portada y diagramación: Grupo Compás

Este texto ha sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos con base en la normativa del editorial.

Quedan rigurosamente prohibidas, bajo las sanciones en las leyes, la producción o almacenamiento total o parcial de la presente publicación, incluyendo el diseño de la portada, así como la transmisión de la misma por cualquiera de sus medios, tanto si es electrónico, como químico, mecánico, óptico, de grabación o bien de fotocopia, sin la autorización de los titulares del copyright.

Guayaquil-Ecuador 2019

Cita.

Silva, E, Quezada, D, Segovia, J, (2019) Costumbres alimenticias en el Golfo de Guayaquil. Identidad y Patrimonio de la Provincia de Santa Elena - Ecuador, Editorial Grupo Compás, Guayaquil Ecuador, 112 pag

INDICE

Introducción	7
Alimentos Precolombinos en Santa Elena	10
Costumbres alimenticias de la provincia de Santa Elena	13
Costumbres alimenticias del Cantón Salinas	14
El pescado asado	14
Recetario del cantón Salinas, provincia de Santa Elena	16
Ceviche de pescado.	16
.....	18
Ceviche mixto.	18
Sopa marinera.....	19
Sancocho de albacora.	21
Pescado frito.	23
Arroz marinero.	24
Chicharrón de pescado.	26
Morenillo asado.	27
Pescado asado.....	28
Pescado apanado.....	29
Sudado de cabezudo.....	31
Costumbres alimenticias de la parroquia Rural Muey	32
Usos del tamarindo	32
Ciclo productivo de la sal.....	33
El helado Ideal	36
Recolección del michugo	37
Recetario de la Parroquia rural Muey, Cantón Salinas.....	38
Palanquetas en horno de leña.	38
Palanqueta de dulce	39
Aguado de michugo.	40
Pescado Sancochado.....	41
Seco de chivo.	42

Higos en conserva.	43
Mus de tamarindo.	44
Helado Ideal de coco.....	45
Sándwich de helado ideal.	46
Fresco de tamarindo.	47
Fresco de limón.	48
Fresco de piña.....	48
Costumbres alimenticias de la parroquia Rural Anconcito.....	49
Pueblo pesquero.....	49
El trueque	50
Recetario de la parroquia rural Anconcito	51
Ceviche de churo.....	51
Aguado de morena	52
Caldo de langosta	54
Caldo de llorona.....	55
Caldo de masa.	56
Sopa marinera.....	57
Arroz con mariscos.....	58
Arroz marinero	59
Cabezudo sudado	61
Chicharrón de pescado.	62
Chicharrón de raya	63
Culón apanado.	64
Jardín de Mariscos.....	65
Langosta a la brasa.....	67
Morena frita	68
Pipián de anguila.....	69
Sudado de pescado.	70
Sudado de morena.....	71
Sudado de brujo.	72

Seco de pollo	73
Costumbres alimenticias de la parroquia rural Chanduy	74
Recetario de la parroquia rural Chanduy	75
Ceviche de michulla.	75
Ceviche de pinchagua.	76
Ensalada de langosta	77
Ensalada de bonito.	78
Ensalada de jaiba.....	79
Maciado de Bagre	80
Sango de langostino	81
Pez chancho frito.....	82
Cazuela de camarón.....	83
Arroz con michulla	84
Cazuela de langostino.....	85
Costumbres alimenticias de la comuna El Real, parroquia Chanduy	86
Ceviche de camarón de río	86
Caldo de cangrejo.....	87
Chame frito.....	88
Dulce de Maíz.	89
Costumbres alimenticias de la comuna Puerto de Chanduy	90
Recetario de la comuna Puerto de Chanduy	90
Aliño	90
Aguado de churo.....	91
Caldo de pargo.....	92
Tapao Caldeado.....	93
Caldo de pescado cabezón.	94
Sudado de Róbalo.	95
Sierra apanada.	96
Tapao de pescado frito.....	97
Chicharrón de pescado.	98

Encocado de róbalo.....	99
Lenguado apanado.	100
Ensalada de churo y camarón	101
Roncador asado.....	102
Ceviche de camarón.	103
Botella asada	104
Sudado de pescado.	105
Pescado frito	106
Ceviche de churo.....	107
Aserrín de pampanito.	108
Refresco de piña.....	109
Costumbres alimenticias de la comuna Tugaduaja	110
Árbol de palo santo.....	110
Árbol de palo santo.....	110
Crianza de chivos	110
Recolección de miel de abeja	112
Carbonera en la comuna Tugaduaja.	112
Ciclo productivo del carbón vegetal	112
La fiesta de los finados	113
Recetario de la comuna Tugaduaja	116
Queso fresco.	116
Mantequilla.....	116
Buñache.....	117
Aguado de michulla.	117
Albóndigas de pescado.....	118
Caldo de albóndiga	120
Seco de chivo.	121
Hojita asada.	122
Pinchagua asada.	123
Conserva de pechiche.....	124

Dulce de maíz.	125
Agua de raspadura.....	126
Agua de palo santo.	127
Chicha de arroz con maní.....	128
Vocabulario	129
Referencias	131
Agradecimientos	133

Agradecimientos

Universidad de Guayaquil, Archivo Histórico del Guayas, Mariela García, Gloria López, Marina Arteaga, Karina Tapia, Otto Lamán, Jenny Guerrero, Sofía Guerra, Franklin Colón Hervas Tamayo, Valentín Soriano, Lisbeth Rosales, Chef Pocito, Francisco Florencio Pincay, Félix De la Cruz, Felipe Cochea , Edwin Rojas, Víctor Alvia, Bertha Mora, Charly Cruz, Xiomara Cruz, Kevin Narváez, Martha Rivas, Julio Villón, José Rodríguez, Blanca Mujica, Juanito Apolinario, Mirna Suárez, Betty Suárez, Patricia Lindao, Equipo de Prácticas Comunitarias Zeus y a todos los estudiantes que colaboraron en el proyecto.

Introducción

El presente material académico tiene como fin dar a conocer el patrimonio culinario de los habitantes del Golfo de Guayaquil. La Universidad de Guayaquil como institución pública, cumple con el deber de impulsar la investigación y la gestión del conocimiento. Para esto, y con el fin de gestionar los bienes patrimoniales, se apoyó en la identificación de comidas que forman parte de la identidad de los pueblos de este sector.

El Golfo de Guayaquil es una región costera y oceanográfica que comprende las provincias de Santa Elena, Guayas y El Oro en Ecuador. La entrada del golfo, localizada a los 3° del ecuador, se extiende 204 km de norte a sur a lo largo del meridiano en los 81° O y penetra en el litoral a una distancia de 130 kilómetros. (Stevenson, 1981).

La identidad de los pueblos del Golfo de Guayaquil está basada en la herencia indígena y española. Antes de la invasión española, el Golfo de Guayaquil estuvo habitado por culturas como: Las Vegas, Valdivia, Machalilla, Engoroy, Guangala, Jambelí, Milagro - Quevedo y Manteño Guancavilca. Esta última, fue la que tuvo contacto con los conquistadores españoles, empezando la colonia española en el área del actual Ecuador. (Miranda 2008), (Ayala Mora 2008)

Al hablar de la costa ecuatoriana, el Corregimiento de Guayaquil abarcó gran parte de esta región. Se considera que el puerto de Guayaquil fue de suma importancia para el imperio español. De aquí se enviaban riquezas minerales, agrícolas y madereras. Además aquí se erigió uno de los más importantes astilleros del Mar del Sur (Chaves 2002). Estas características históricas y geográficas han contribuido en la formación de la idiosincrasia e identidad de la población ecuatoriana que lo hace característica. (Dobronski 2003).

En cuanto a la provincia de Santa Elena, se tiene el siguiente enunciado:

Las crónicas y otros documentos dejados por los soldados, funcionarios y escritores españoles de la época (entre otros), actores de este proceso, sumados a aquellos de la época colonial (1536-1808), de independencia (1809-1829) y republicana (1830-2007), permiten establecer una continuidad étnico-cultural para el área que derrumba una serie de mitos y falacias en torno a que no existen indígenas costeños y que su población es mestiza, campesina o chola, desligada en lo profundo de sus raíces con los habitantes originales, primigenios de estas tierras (López y Peralta, 2016 pág. 101).

Es así que, en este hito histórico se desarrollaron una serie de procesos de mestizaje, "El fenómeno de la "mezcla de razas y naciones" que implicó el hecho colonial y el impacto de la población africana esclava en este proceso, tuvieron el efecto de

desestructurar los sistemas de diferenciación social" (Chaves, 2001), mencionado en (Chaves 2002:58). Se podría decir que este proceso de mestizaje, también tuvo lugar en la creación de nuevas comidas, mezclando productos locales con los productos traídos por los colonizadores.

Todos estos acontecimientos registrados en la literatura, han contribuido y motivado para la conformación del equipo técnico de investigación con los docentes que forman parte del proyecto, además de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Guayaquil. Es importante resaltar la relevancia del equipo técnico de investigación, quienes participaron de manera activa en la recopilación de la información relacionada a las tradiciones culinarias del sector.

El estudio etnográfico se desarrolló en los pueblos que están localizados en el perfil costero del Golfo de Guayaquil. Se identificaron las tradiciones culinarias del cantón Salinas, parroquia Muey, parroquia Anconcito, parroquia Chanduy, comuna El Real, comuna Puerto de Chanduy y comuna Tugaduaja, en la provincia de Santa Elena.

Los hábitos alimentarios del sector son el resultado del sincretismo entre la cultura española y las culturas indígenas de la costa ecuatoriana. Materias primas, técnicas, equipos y utensilios propios de la América precolombina se han fusionado para la creación de variados manjares. Ejemplos visibles como el uso de cebollas, pimientos, plátanos, pescados y mariscos forman parte de este bagaje culinario. Las técnicas como el refrito, el estofado, el asado, el encurtido y el sudado son el común denominador de las prácticas culinarias de este sector.

En este sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) indica que el patrimonio cultural inmaterial comprende tradiciones o expresiones vivas heredadas de los antepasados y transmitidas a nuestros descendientes, como tradiciones orales, artes del espectáculo, usos sociales, rituales, actos festivos, conocimientos y prácticas relativas a la naturaleza y el universo, y saberes y técnicas vinculados a la artesanía tradicional. (UNESCO, 2003, párr. 1)

Asimismo, define el patrimonio gastronómico como un elemento que distingue la identidad de los pueblos y forma parte de la herencia cultural inmaterial, transmitida de generación en generación y reproducida de manera sistemática por las comunidades y grupos en función de su entorno, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana (UNESCO, 2003).

El patrimonio cultural inmaterial de la provincia de Santa Elena, muestra las prácticas culinarias basadas en los usos de los productos que el mar provee. Asimismo, el ciclo productivo de la sal marina, la pesca artesanal, la elaboración del carbón vegetal y la recolección de la miel de abeja, son ejemplos de las prácticas tradicionales de los habitantes de este sector.

El mundo complejo de la vida cotidiana de los habitantes de este sector está influenciada por la mezcla entre la herencia cultural y la establecida por la globalización. Basado en una cultura de consumo, los habitantes trabajan en actividades de pesca, trabajos asociados a camarónicas, empacadoras de pescado, albañilería y negocios locales.

Los usuarios de este documento, podrán utilizar los equipos modernos para elaborar las recetas. Se utiliza un lenguaje sencillo, con tal de que llegue a la mayor cantidad de personas y puedan reproducir estas comidas. Cada receta contiene el listado de ingredientes con las cantidades y la elaboración.

El nivel de detalle en los ingredientes, utensilios, unidades de medida y formas de preparación es una expresión de identidad. Esta característica forma parte del modo de comunicación de los habitantes de la costa ecuatoriana, sin marcada diferencia al resto del país. Se explicará el significado de ciertas palabras propias del acervo característico al final de este documento.

En el índice de este documento, se presentan los nombres de las comidas clasificadas por localidad. Esta clasificación facilita la ubicación del material al interior de la publicación. Algunos nombres de las comidas están en el lenguaje propio del lugar.

Los ingredientes básicos que forman parte de la identidad costeña y no deben faltar en las comidas de los habitantes de esta provincia son: cebolla, pimienta, tomate, hierbita, limón, sal marina, tamarindo, palo santo, plátano, arroz y miel de abeja. Estos alimentos son los más apetecidos y le dan un sentido natural y orgullo local.

En cuanto a las carnes, se utiliza una gran variedad de pescados y mariscos. Estas materias primas son convertidas en manjares como ceviches, secos, sudados, estofados, asados, sopas, arroces, etcétera. Además, existen productos culinarios elaborados con chivo, gallina criolla y ganado vacuno.

La mayoría de equipos y utensilios de cocina son fruto de la globalización, pero también existen algunos artefactos propios del sector. Todavía se pueden

encontrar hornos de barro, bateas de madera, martillos de madera, cucharas de concha, cuchillo para concha, rallador de coco, recipientes de mate.

Los fogones tradicionales y utensilios propios de la cultura costeña han desaparecido o se han modificado debido a la aparición de la estufa a gas. Los hornos de leña se identificaron en muy pocos hogares. Se utilizan en ocasiones especiales como en el día de difuntos, para hornear pan y carnes.

La actividad culinaria está ligada a las mujeres. Ellas no sólo transforman los alimentos en sustratos comestibles, sino que también cultivan sus huertos y pastan el ganado que crían, en especial chivos. El hombre es el encargado de la pesca, aunque algunos también realizan la actividad culinaria.

Con respecto a la abundancia de productos, las prácticas también son diferentes; especialmente con el uso y preparación de pescados y mariscos. Si bien es cierto, la evolución de la tecnología ha contribuido para conservar los alimentos, todavía se practica la tradición de salar pescado. Por ejemplo en las vísperas de Semana Santa, se sala pescado para elaborar la fanesca. También se sala pescado para el día de difuntos; este pescado es parte de la mesa de muerto que se acostumbra a realizar en los pueblos de la provincia. Es muy notorio y llamativo esta práctica en los pobladores de este sector.

La conservación de los alimentos también se ha modificado. Ahora todas las familias poseen refrigerador, donde guardan sus alimentos. De todos modos, en la parroquia rural Muey del cantón Salinas, conservan tamarindo fresco, cubriendo con azúcar granulada. Además del pescado salado que ya se ha explicado anteriormente.

Este compendio de conocimientos y saberes que han compartido los portadores culturales vivos que representan a la identidad cultural de la costa, es un aporte a la sociedad ecuatoriana, la misma que se debe aprovechar y difundir con el objetivo de salvaguardar el patrimonio cultural inmaterial. Queda en esta obra, plasmada la voluntad de gestionar la riqueza culinaria de los habitantes del Golfo de Guayaquil, provincia de Santa Elena.

Alimentos Precolombinos en Santa Elena

De acuerdo a las evidencias arqueológicas, la presencia del hombre en Ecuador se remonta a más de 10.000 años de historia. Se sugiere que los inicios de la agricultura están en la costa ecuatoriana, razón por la que su dieta era rica, variada y balanceada; basada en productos agrícolas, pescados, moluscos, crustáceos y caza. (Naranjo, 1994:283, 284). En este sentido, la Arqueología

contribuye de manera significativa para la construcción de la Historia y que muchos arqueólogos manejan sus datos con esta inclinación. (Salazar, 1994:1)

Con base en el enunciado anterior, la historiadora Jenny Estrada, indica que:

Desde épocas remotas, los aborígenes que habitaron el territorio de la Punta (Santa Elena) producían la sal evaporando el agua de mar en los pozos que cavaban para cosecharla; extraían la hiel de un caracolillo que les procuraba el firme color púrpura a sus textiles; se beneficiaban de la pesca; de la rica miel de moquiñaña y de la cera de los panales silvestres que proliferaban entre la vegetación endémica del bosque seco tropical. (Estrada, 2011: 12)

Stothert, Piperno y Andres (2003:1) estudiaron el sitio arqueológico llamado OGSE-80a, perteneciente a la Cultura Las Vegas, en la península de Santa Elena. Durante las excavaciones se encontró un amplio rango de productos comestibles. Este informe consta de una lista compuesta por un ensamblaje de especies marinas, estuarinas y terrestres, identificadas en la etapa inicial y tardía de esta cultura. Las investigaciones soportan la idea de que la gente de Las Vegas domesticó y cultivó calabazas (*Cucurbita spp.*) a inicios del periodo Holoceno Temprano.

Evidencias de fitolitos pertenecientes a la Cultura Las Vegas, indican la domesticación y cultivo de calabazas (*Cucurbita*), maíz (*Zea mays*) y lerén (*Calathea allouia*). Las evidencias de calabazas y lerén tienen aproximadamente 8000 años de antigüedad y el maíz 7000, lo que se consideraría como los inicios de la agricultura en esta zona costera del Ecuador (Piperno & Pearsall, 1998:29)

Siguiendo este análisis cronológico, se encuentra la cultura Valdivia. A los miembros de esta cultura se les conoce como los fundadores de la tradición agrícola y alfarera de la Costa. La cultura Valdivia podría haberse originado en la cuenca del río Guayas, pero las evidencias muestran su origen en la costa de la provincia del Guayas. "Los Valdivianos junto con otros agricultores tempranos de Colombia y la Amazonía, iniciaron la fabricación y el uso de vasijas de cerámica mil años antes que sus vecinos de Perú y México" (Stothert, 2003:28)

En este contexto, Stothert, (2003:30) menciona que las evidencias arqueológicas indican el aprovechamiento de tierras aluviales, barrancos, zonas inter fluviales y tierras altas, usando técnicas de quema y roza, la construcción de albardas, además del perfeccionamiento de técnicas de pesca y caza. Se podría entender que estas culturas poseían una alimentación variada y de alta calidad en relación a los hallazgos antes mencionados.

Stothert, (1985:2) señala la existencia de evidencia de una conexión cultural entre Vegas y Valdivia debido al parecido en la confección de cucharas de concha, la

similitud de las tecnologías de descamación de piedra y los idénticos patrones de entierro. Desde esta perspectiva, se entendería que la Cultura Valdivia practicó agricultura con múltiples cosechas, y vivieron en las primeras aldeas agrícolas sedentarias en el Nuevo Mundo que han sido identificadas. (Piperno & Pearsall, 1998:246).

Damp, (1988: 72) menciona que el 44 por ciento de las conchas encontradas alrededor de las casas Valdivia I en Real Alto eran de *Erithidea pulchra*, un caracol que no se comía pero que es una buena fuente de cal, que probablemente se utilizó en la preparación del maíz como alimento.

Salazar, (1994: 10) menciona a Lathrap, Collier y Chandra, (1975: 21) quienes realizaron un inventario de plantas cultivadas por la cultura Valdivia: yuca (*Manihot esculenta*), camote (*Ipomoea batatas*), ñame (*Xanthosoma sagittifolium*), achira (*Canna edulis*), maní (*Arachis bypogaea*).

En el libro Ecuador Tierra del Cacao, Páez y Espinosa, (2015: 35) describen una pieza arqueológica perteneciente a la Cultura Chorrera que representa una mazorca ovalada, similar al cacao Nacional. Encima de la mazorca se encuentra un cusumbo, que según la autora es aficionado a la pulpa dulce del cacao. Mencionan que tanto la concha spondylus como el cacao tuvieron un gran simbolismo entre los pueblos antiguos de América y del Ecuador. Estos dos alimentos fueron objeto de culto y ofrenda para los dioses e incluso se usaron como moneda de intercambio.

En la fase del periodo de Desarrollo Regional, los investigadores Parducci y Parducci, (1973: 97-155) estudiaron artefactos de piedra, concha y hueso encontrados en el complejo arqueológico en Guayaquil. Entre los artefactos de piedra se pueden reconocer machacadores, martillos, hachas, cuchillos, raspadores, metates, manos de moler semicirculares, piedras de afilar. Además, se encontró artefactos de caracol (*Connus princeps*), concha (*Pinctada mazatlánica*, *Spondylus sp*, *Strombus granulatus sp.*, etcétera) como colgantes, cuentas, collares, narigueras y ornamentos en general.



Además se menciona que en el basurero se encontró restos abundantes de ostras (*Ostrea columbiensis*) y concha prieta (*Anadara, Scapharca, labiosa*), huesos de pescado, carapachos de tortuga y cangrejos. En cuanto a mamíferos mayores y aves, se menciona que existen pocos restos, por lo que se pensaría que la alimentación era mixta, basada en productos agrícolas y marinos. (Parducci y Parducci, 1973: 153)

En la obra Los Navegantes del Pacífico Sur del arqueólogo Jorge Marcos, se menciona que la Cultura Manteño-Huancavilca usaba el cacao para

realizar rituales a manera de incienso combinado con palo santo e ishpingo. Esto se constató en un incensario de piedra de 1300 d. C. (Páez y Espinosa, 2015: 41)

Costumbres alimenticias de la provincia de Santa Elena

En la provincia de Santa Elena, existen varias actividades relacionadas a la obtención de alimentos. En esta localidad destaca la extracción artesanal de la sal, cuya práctica se desarrolla desde tiempos ancestrales. Además, se evidencia una importante actividad agrícola, donde se cultiva tomate, pimiento, cebolla, plátano, coco, papaya, melón, sandía. También se crían aves de corral, cerdos, vacas y chivos. Los habitantes de este sector también se proveen de alimentos mediante la recolección de frutos silvestres, plantas medicinales, miel de abeja, etcétera. Estas materias primas constituyen la base de su dieta, dando lugar a la creación de variadas y nutritivas comidas.

La pesca artesanal es la actividad que forma parte de la identidad de los pobladores de la provincia de Santa Elena. Lugares como Santa Rosa, Anconcito, Puerto de Chanduy se constituyen como los principales puertos pesqueros de esta provincia. A estos puertos, llegan un gran número de especies comestibles. Los pobladores aprovechan la riqueza que su entorno

les brinda para cubrir la necesidad biológica de alimentarse, además de dar significados a este proceso.

Costumbres alimenticias del Cantón Salinas

El cantón Salinas es una de las principales ciudades de la provincia de Santa Elena. Su principal actividad económica es el Turismo. La ciudad cuenta con varios atractivos turísticos como el Malecón, la playa de San Lorenzo, Chipipe, la Chocolatera y Mar Bravo.

La parroquia Santa Rosa, perteneciente al cantón Salinas es el principal proveedor de pescado. Se considera como el principal puerto pesquero artesanal e industrial en el Ecuador. La actividad comercial empieza temprano en la mañana, los pescadores llegan a entregar sus productos; muchos de estos pescadores ya tienen compradores fijos. Este puerto se destaca por el comercio de peces grandes como el atún, pez espada, dorado, picudo, corvina, perela, miramelindo, loro y tiburón.

El pescado asado

El desayuno del pescador se puede encontrar en el mercado municipal de Salinas. Es una tradición la elaboración de este manjar. Se aprovecha la generosidad del mar, por lo tanto se escogen las especies más aptas para asar al carbón. Según la señora Fanny Magallanes, persona quien elabora



este platillo, los pescados deben ser condimentados sólo con sal y un toque mínimo de comino para apreciar su aroma y sabor. Los pescados que se usan son caballa, carita, pámpano, botella. Se sirve acompañado con plátano verde asado y salsa de cebolla con tomate.

Además de la pesca artesanal, en el cantón Salinas se elaboran artesanías con restos de alimentos. Existe una feria al aire libre donde varios artesanos ofrecen sus productos. Destacan varios artefactos elaborados a base de conchas, espinas de pescado, almejas, corales. Entre los productos, llaman la atención

cortinas, lámparas, ceniceros, collares, pulseras.

Esta actividad artesanal es herencia precolombina. Las culturas antiguas dejaron evidencias de varios artefactos como aretes, collares, anzuelos. Todos estos artefactos se pueden observar en los museos del país.

Recetario del cantón Salinas, provincia de Santa Elena

Ceviche de pescado.



Platillo característico de los pescadores ecuatorianos, elaborado con pescado trompeta y acompañado con canguil. Su consumo es común en el hogar, mercado, calle y locales comerciales de esta ciudad.

Ingredientes

1 libra de pescado blanco (trompeta, dorado)

Limón al gusto aproximadamente 3 por ceviche

1 cebolla colorada

1 tomate

1 pimiento verde

Cilantro

1 cucharadita de mostaza

Sal y pimienta

Aguacate

Elaboración

Cortar el pescado en trozos pequeños. Colocar en una fuente de vidrio y cubrirlos con sal y zumo de limón. Tapar la fuente con envoltura plástica y refrigerar por lo menos 4 horas o hasta que el pescado este completamente "cocido" por el limón. Mezclar las cebollas, los tomates, los pimientos y el cilantro con el zumo de limón restante. Sazonar con suficiente sal y dejar reposar por una hora. Una vez que el pescado este "cocido", mezclar con los ingredientes anteriores, añadir sal y aceite al gusto. Servir

inmediatamente o dejar reposar para que todos los aromas se combinen. Servir acompañado de ají, chifles o patacones.

Es un platillo frío que combina pescados y mariscos, se realiza en cualquier época del año. Se encuentra en restaurantes, calles, mercado. Se sirve como entrada o plato principal acompañado de arroz blanco, canguil, chifles o patacones.

Ceviche mixto.



Ingredientes

1 cebolla colorada

Sal

1 libra de dorado o trompeta

24 unidades de camarón hervido durante 3 minutos con una pizca de sal y cebolla

Limón al gusto, aproximadamente 3 por

ceviche

Zumo de naranja agria al gusto.

½ libra de calamar

20 conchas negras

1 tomate

1 pimiento verde

Cilantro

1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de salsa de tomate

Aguacate

Elaboración

Encurtir las cebollas (ponerlas en abundante sal durante 20 minutos, lavarlas y escurrirlas en agua fría). Mezclar el jugo de naranja con el jugo de limón, los tomates rallados y el aceite. Aumentar a la mezcla sal y pimienta. Añadir las cebollas encurtidas y el cilantro. El pescado y el calamar deben ser cocidos pocos minutos con una pizca de sal, finalmente, agregar los camarones y conchas un momento antes de servir, para evitar que se dañen con el ácido del limón y las naranjas.

Es una sopa de uso cotidiano elaborado en un caldo que resulta de la cocción de pescados y mariscos. Sus espacios de consumo son los locales comerciales, casa, mercado, calle. Las personas del lugar la conocen como afrodisíaca, debido a su cantidad de nutrientes.

Sopa marinera.



Ingredientes

½ taza de cebolla blanca finamente picada

½ taza de cebolla colorada finamente picada

5 dientes de ajo finamente picados

1 pimienta verde, picado en cuadritos

1 tomate picado en cuadritos

½ libra de pescado trompeta

½ libra de picudo

½ libra de dorado

50 camarones

½ libra de calamar

½ libra de pulpo

30 mejillones

½ litro de jugo de marisco

3 litros de caldo de pescado

Agua de concha

Rodajas de aguacate

Sal

Salsa de soja

Elaboración

Se hace un refrito con la cebolla blanca, ajo, achiote, comino. Añadir el camarón, calamar en rodajas, pulpo en láminas y mejillón en su concha. Se agrega caldo de pescado, agua de concha y condimentos. El pescado se lo añade al final para que no se pierda. Para el montaje se le coloca media pangora, un camarón de río y aguacate.

El sancocho de albacora es un platillo de consumo cotidiano. Se realiza y consume en hogares, mercados y locales comerciales de la ciudad. Tiene como base un refrito de cebolla colorada, pimienta y ajo. Además, se incorpora yuca, plátano verde, pescado, choclo y maní. Al momento de servir se incorpora cilantro picado.

Sancocho de albacora.



Ingredientes

2 cabezas de atún albacora
 4 litros de agua
 2 libras de atún albacora
 1 cebolla colorada grande
 2 tallos de apio
 1 plátano verde
 1 tomate
 1 pimienta verde

5 dientes de ajo

Comino

Achiote

Cilantro

2 yucas grandes

2 choclos

1 zanahoria

1 taza de arveja tierna

½ libra de maní

Elaboración

Se hierve agua, luego se agrega cebolla, apio y zanahoria cortada en cuartos; dejar que los ingredientes estén perfectamente cocinados y agregar la cabeza de pescado. Cocinar hasta obtener un caldo y retirar la carne de la cabeza. Hacer un sofrito en el recipiente que va a trabajar el sancocho, utilizando el aceite y la cebolla. Cuando los ingredientes están sancochados agregar la zanahoria cortada en cuadrados pequeños. Agregar el caldo de pescado a la preparación anterior, dejar que hierva el resto de vegetales con el maní e inmediatamente agregar el plátano verde troceado. Al final añadir la albacora cortada en cubos y sazonada con sal y comino. Terminar con cilantro picado.

Es un platillo de consumo cotidiano. Es común encontrar en el mercado y locales comerciales de Salinas. Es una comida principal que consta de pescado frito, acompañado de ensalada de cebolla y tomate, patacones y arroz.

Pescado frito.



Ingredientes

1 pescado entero (pargo, corvina, róbalo)

2 dientes de ajo molidos

Comino en polvo

Sal al gusto

Mostaza al gusto

Aceite para freír

Elaboración

Mezclar los condimentos para aliñar el pescado. Aplastar, moler o licuar el ajo; agregar sal, comino. Aliñar el pescado entero. Empapar con la mostaza. Pasar por harina para crear una costra más crujiente. En una paila profunda calentar el aceite. Colocar el pescado y freír hasta que se dore por ambos lados. Para servir se puede acompañar con arroz graneado. Además, ensalada de lechuga, cebolla encurtida, aguacate y patacones.

Arroz marinerero.



Es un manjar compuesto por varios mariscos, arroz, ensalada fresca, patacones y filete de pescado frito. Los espacios de consumo son los hogares y locales comerciales.

Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de girasol
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla picada finamente
- 5 dientes de ajo machacados
- 1 pimiento verde picado
- Cilantro fresco
- Comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote molido
- 1 litro de caldo de mariscos
- 2 ½ libras de arroz
- 25 camarones grandes
- 15 mejillones
- 5 calamares
- ½ libra de pescado blanco
- ½ libra de pulpo

Elaboración

Preparar un refrito con todos los aliños, aceite, mantequilla, cebolla picada, ajo machacado, pimiento, la mitad del cilantro picado, comino, sal, pimienta y el achiote. Cocinar hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Reservar el preparado. En otra olla

agregar el caldo de mariscos al arroz, hervir, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el agua se haya consumido y el arroz esté cocido. Para preparar los mariscos calentar aceite en una sartén, freír los camarones y los mejillones. Después de unos tres minutos agregar los calamares y el pescado, mezclar bien. Añadir el refrito a los mariscos, cocinar máximo unos cinco minutos. Añadir el cilantro restante, rectificar la sal y mezclar con la preparación del arroz. Cocinar otros tres minutos. Servir con plátanos fritos, patacones, limón, ají criollo.

Chicharrón de pescado.



Plato principal que consta de trozos de pescado pasados por harina sazonada y luego fritos. Servido con arroz, patacones, y ensalada. Es de consumo cotidiano en hogares, locales comerciales, mercado, calle, etcétera.

Ingredientes

1 ½ libra de pescado blanco en filetes
Sal y pimienta al gusto
Comino molido
Canela en polvo
5 dientes de ajo molido
1 taza de fécula de maíz
1 taza de harina de trigo
Aceite vegetal para freír.

Elaboración

Sazonar el pescado con sal, pimienta, comino, canela y ajo; por 10 minutos. Combinar bien la fécula de maíz con la harina y mezclar con el pescado. En una sartén calentar el aceite antes de poner el pescado y freír hasta que estos estén dorados. Retirar del fuego. Para servir el pescado acompañar con salsa criolla, arroz y chifles.

Morenillo asado.



Este manjar es consumido como plato principal y es acompañado con patacones, arroz con menestra y ensalada. Se lo encuentra en cualquier época del año en el mercado de Santa Rosa de Salinas.

Ingredientes

1 morenillo

Sal y pimienta al gusto

2 dientes de ajo

Plátano verde para patacón

Aceite

Ensalada

1 cucharada de cebolla colorada

¼ de pepino

Zumo de limón

Elaboración

Aliñar el pescado con sal, pimienta, ajo y llevar al asador, puede ser con una hoja o con la cáscara plátano. Freír el verde para hacer patacones. Picar la cebolla y el pepino en tiras largas; mezclar con el zumo de limón y la sal.

Pescado asado.

Plato principal, también conocido como el desayuno del pescador. Se lo consume en todo el año. Se acompaña con plátano maduro o plátano verde asado y encurtido de cebolla y tomate. Es opcional si se desea consumir con arroz blanco.



Ingredientes

1 pescado entero (caballa, chulla, carita, botella)

2 dientes de ajo molido

Comino al gusto

1 cucharada de tomate

2 cucharadas de cebolla

Limón al gusto

Sal al gusto

Plátano verde o maduro

Elaboración

Limpiar el pescado, condimentar y asar en un buen carbón. Acompañar con verde o maduro asado y encurtido de cebolla y tomate.

Pescado apanado.



Se considera un plato principal, compuesto por pescado frito en costra de pan molido. Se sirve con arroz blanco y ensalada fresca.

Ingredientes

1 ½ libras de pescado trompeta

5 dientes de ajo molidos

Comino al gusto

Sal al gusto

1 taza de fécula de maíz

1 taza de harina de trigo

Aceite para freír

2 tazas de arroz

½ litro de agua

Sal al gusto

1 cucharada de aceite

Tomate

Cebolla

Pimiento

Plátano verde

Elaboración

Aliñar el pescado con sal, ajo y comino. Pasar por fécula de maíz y harina. Sacudir el exceso, luego freír. Cocinar el arroz y hacer patacones. Realizar la ensalada de tomate con cebolla y pimiento.

Pez palma al vapor

Es un platillo que consta de pez palma y vegetales cocidos en una envoltura de papel aluminio. Los espacios de consumo son los hogares y el mercado de Salinas. Se lo encuentra todo el año.

Ingredientes

1 Pez palma

Sal marina

1 cucharada de tomate en tiras

1 cucharada de cebolla en tiras

1 cucharada de pimienta en tiras

3 dientes de ajo molido

Hojas de albahaca

Comino

Oreganón.

Elaboración

Envolver el pez entero, con tomate, cebolla, pimienta, ajo, hojas de albahaca, comino y oreganón. Hervir una pequeña cantidad de agua. Colocar en la sartén, virar a los cinco minutos.

Sudado de cabezudo.



Plato principal de consumo cotidiano, acompañado tradicionalmente con arroz blanco. Se realiza y consume en hogares y en el mercado de Santa Rosa.

Ingredientes

Pescado cabezudo

¼ taza de cebolla picada

¼ taza de tomate picado

¼ taza de pimienta verde en tiras finas

½ taza de maní molido o licuado

Sal al gusto

Tres dientes de ajo molido

Elaboración

Agregar todos los ingredientes en una cacerola. Tapar, cocer hasta que el pescado esté listo. Toma alrededor de 10 a 15 minutos. Servir con arroz blanco.

Costumbres alimenticias de la parroquia Rural Muey

La parroquia rural Muey del cantón Salinas, también conocido como México debido a que antiguamente los pobladores que se dedicaban a la extracción de la sal, vestían sombreros anchos, similares a los usados por la cultura mexicana. Este pequeño poblado es un cúmulo de tradiciones culturales asociadas a la elaboración de alimentos. Las familias aún acostumbran a mantener su huerto junto a las casas, con plantas de higos, tamarindos, granadas, plátanos, pechiches.

El uso de hornos de barro también forma parte de las costumbres de la gente de Muey. Algunos de los habitantes de esta tierra aún conservan la tradición de construir y mantener los hornos junto a sus casas. Aquí se hornean palanquetas, pan de muerto, carnes y todo lo que el mueyense considere.



Usos del tamarindo

El tamarindo también forma parte de la identidad de este sector. En el pueblo, entre las casas, se observan árboles de tamarindo; sus frutos se utilizan para una variedad de productos alimenticios. Las vainas tiernas se encurten y forman parte de un llamativo aperitivo. Las vainas maduras se pelan y se curan con azúcar para que se puedan conservar por largo

tiempo. Las amas de casa utilizan este producto para hacer dulce de tamarindo, mus de tamarindo; incluso, el chef Augusto Pozo oriundo de este lugar, utiliza el tamarindo como ingrediente para el seco de chivo. El señor Geovanny de la Cruz creó un cóctel a base de la pulpa del fruto; lo llamó Oasis de tamarindo. El señor Felipe Rosendo Cochea Rodríguez de 74 años de edad oriundo de Muey, menciona que el fresco de tamarindo tiene más de 100 años de historia; su padre quién murió a avanzada edad, le enseñó este oficio. El mismo diseñó la carretilla donde coloca las botellas con los jarabes, el hielo y los vasos. Cuenta, que para que no se pierda esta tradición, él enseñó el oficio a su hermano menor.



Ciclo productivo de la sal

En esta parroquia existen tres asociaciones que se dedican a la extracción artesanal de la sal. cada asociación cuenta con una pequeña área para cosechar este mineral. La asociación Sector cuatro Magdalena, cuenta con 45 socios, cada socio posee de tres a cuatro pozos. Cosechan entre 100 y 200 sacos al mes; el precio de cada saco oscila entre dos y tres dólares. El

proceso empieza por cabar un pozo hasta que brote el agua salada del mar, pasa a un reservorio; por gravedad pasan a los cristalizadores, donde los rayos de sol evaporan el agua de mar.

Además, existen varias empresas que industrializan este producto, tal es el caso de Ecuasal, Pacífico, Marisal. Los trabajadores de la industria Pacífico reciben \$ 10 dólares por día de trabajo. El poderío económico de todas estas empresas privadas, ha hecho que se expandan con la mayor cantidad de territorio, dejando muy poca área para los pobladores de este sector. En realidad los productores artesanales están rodeados por estas corporaciones.

El estilo de vida de estos artesanos depende de la extracción del mineral. Los trabajadores empiezan la jornada a las seis de la mañana los siete días de la semana. En épocas de invierno, paralizan la actividad, se dedican a otras formas de subsistencia. Muchos se ocupan de la pesca artesanal, albañilería, etcétera. Los meses de mayor cosecha son noviembre y diciembre. En enero empieza el invierno por lo que la producción disminuye. En meses de poco sol, el proceso dura alrededor de tres a cuatro semanas.

La sal de Muey tiene diversos usos. Los compradores usan para curtir cuero de animales, para fertilizar los cultivos de coco, para teñir ropa como *jeans*, para realizar botones, para hacer quesos, para la elaboración de helados y comidas habituales. En Semana Santa, los habitantes de este sector acostumbran a salar pescado y secar al sol. Este pescado es usado para la elaboración de la fanesca. Los cosechadores de sal mencionan que esta sal contiene yodo natural. Según el señor Fausto del Pezo, se realizó un análisis químico, que concluyó como una sal apta para ser usada en alimentación humana. Personas de diversas partes del Ecuador, acuden a Muey a comprar este producto.

Los agricultores utilizan la sal para fertilizar el árbol de cocotero con el propósito de aumentar la productividad. La sal mejora el tamaño de la planta, con una mayor germinación. Además, la sal brinda humedad al suelo, evitando el estrés de la planta en época de sequía. Según el informante, esta sal se lleva a Manabí, Los Ríos, Esmeraldas y otras poblaciones donde cultivan este fruto.

La sal para teñir ropa y botones, generalmente se usa como agente agotador. Cuando se disuelven en agua, forman iones positivos de cloruro

de sodio. Los iones positivos de sodio se depositan en la tela y crean una carga positiva. Entonces, cuando se agrega el tinte, que por lo general son aniónicos, la tela lo atraerá. Respecto de los botones, la mezcla que se va moldear, se tiñe de distintos colores, y para este proceso, la sal es también utilizada.

La sal para alimentos, helados, quesos, pescado seco. El uso en estos aspectos tiene mucha historia. La sal comunmente se usa para sazonar alimentos. Además la sal se usa para conservar alimentos, menora la disponibilidad de agua en perjuicio de los agentes patógenos. Además la sal mejora la textura de los alimentos. Altera la estructura y la interacción de las proteínas con otros componentes agua y grasa, lo que afecta la textura de los alimentos. Si se agrega la cantidad adecuada de sal, los quesos pueden tener más cuerpo, las carnes pueden ser más jugosas y los panes pueden ser más firmes. Tal vez lo más importante de este producto es que contiene sodio, que es un nutriente esencial que necesita el cuerpo en pequeñas cantidades.

La sal también se utiliza en la medicina. La sal tierna, como llaman estos artesanos, es utilizada por las personas diabéticas. Se cosecha antes de lo habitual para que no tome mucha salinidad. La sal se cosecha luego de dos o tres días, a diferencia del tiempo habitual que va de uno a tres meses.





El helado Ideal

En Muey aún se mantiene la tradición de elaborar los helados Ideal. El señor Francisco Florencio Pincay Figueroa cuenta que trabajó con unas personas oriundas de Ibarra, quienes llegaron a Muey para emprender el negocio de los helados. Las personas que trabajaron allí, aprendieron el proceso; ahora estas personas son las que han mantenido la tradición de elaborar y ofrecer a los habitantes de este sector. Incluso, por más de cincuenta años reciben invitaciones para participar en ferias gastronómicas.

La elaboración empieza temprano en la

mañana, para esto, todos los ingredientes deben estar a punto. La fruta que se usa depende de la temporada, por lo general se hacen helados de coco, naranjilla, mora, frutilla. Ya con el la mezcla lista, se coloca hielo, sal en grano alrededor del tambor, entonces se prende la máquina que ellos mismos mandaron a construir. La elaboración dura alrededor de 45 minutos, después se colocan en los recipientes que se montan en los triciclos, se sale a vender por las calles de Muey, Salinas y Anconcito.

Recolección del michugo

El michugo (*Emerita rathbunae*) es un crustáceo muy conocido por los habitantes de Muey. Posee forma ovalada, de color gris y puede medir hasta 30 o 40 milímetros. Pesa alrededor de 30 o 40 gramos. Se recolecta en las orillas del mar, en sitios donde no exista mucho tráfico de personas, especialmente en Punta Carnero, Mar Bravo, La Diablica. Existe mayor cantidad cuando la marea está alta, aunque se consigue en cualquier época del año. Es una costumbre entre los mueyenses excavar con los pies la arena en la playa, los movimientos se dan para un lado y otro, muy parecido a un baile. Mientras se excava, se siente en la palma del pie el movimiento del crustáceo, se captura y se guarda.

El michugo goza de mucha popularidad en este sector. Los habitantes de Muey realizan comidas como aguado de michugo, michugo al ajillo, estofado de michugo, ceviche de michugo, seco de michugo, arroz mariner, michugo frito, michugo apanado. Al masticar, se siente la textura crujiente, se identifica un sabor que recuerda a la langosta o camarón cocido. Según los habitantes de este sector, este alimento es afrodisíaco.

Además del uso culinario, los pescadores recolectan esta especie para utilizar como carnada. Según mencionan los informantes, los peces pican más rápido cuando usan este crustáceo como carnada. Del mismo modo, los pescadores escarban la arena para encontrar la carnada.



Recetario de la Parroquia rural Muey, Cantón Salinas

Palanquetas en horno de leña.



Este pan se realiza de manera artesanal, se consume cotidianamente en la parroquia Muey, su característica principal es que se hornea en horno de barro durante 30 min. Se conoce también como burrito de dulce. Existen dos versiones, de dulce y de sal.

Ingredientes

- 1 cucharada de levadura
- 2 tazas de azúcar
- ½ litro de agua
- 6 libras de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- ½ libra de mantequilla
- 5 huevos

Elaboración

Activar la levadura con agua y azúcar durante 20 minutos. Colocar la harina sobre una mesa, realizar un hoyo en el centro. Agregar todos los ingredientes al volcán e ir mezclando poco a poco. Mezclar y amasar hasta que la masa esté firme y no se pegue. Formar las palanquetas. Dejar reposar durante 30 minutos antes de llevar al horno. Hornear en horno de leña durante 30 minutos.

Palanqueta de dulce

Ingredientes

1 cucharada de levadura

½ libra de azúcar

½ litro de agua

6 libras de harina

1 cucharadita de sal

½ libra de mantequilla

5 huevos

Elaboración

Activar la levadura con una mezcla de agua y azúcar durante 20 minutos. Colocar la harina sobre una mesa, realizar un hoyo en el centro. Agregar todos los ingredientes en el centro de la harina e ir mezclando poco a poco. Mezclar y amasar hasta que la masa este firme y no se pegue. Realizar las palanquetas. Dejar reposar durante 30 minutos antes de llevar al horno. Hornear en horno de leña durante 30 minutos.

Aguado de michugo.



Es un plato tradicional de consumo cotidiano en la parroquia de Muey. Se consume en cualquier época del año. Sus ingredientes principales son michugo, arroz, choclo, tomate, pimienta, achiote y papa. Su elaboración es parecida al aguado de pollo.

Ingredientes

- 1 rama de cebolla blanca
- ½ tomate
- ½ pimienta
- ½ cebolla colorada
- 1 cucharada de ajo molido
- Achiote
- Pizca de sal
- ½ taza de arroz
- 1 papa
- ½ zanahoria en rodajas
- 2 tazas de michugos limpios

Elaboración

Realizar un refrito con la cebolla blanca, tomate, pimienta, cebolla colorada, ajo; previamente picados, achiote y sal. Cocinar el arroz hasta medio punto, posteriormente agregar el refrito y seguir cocinando. Agregar la papa y la zanahoria, dejar cocinar. Agregar los michugos limpios al final.

Pescado Sancochado.



Es un plato tradicional de la parroquia Muey, se elabora generalmente de manera comercial en los mercados y puestos en la calle. Se puede encontrar en cualquier época del año. Se acompaña principalmente de arroz, patacones, y tomate.

Ingredientes

1 pescado
 ½ cebolla
 ½ pimienta
 ½ tomate
 1 diente de ajo
 Sal
 Pimienta
 Orégano
 Achiote

Elaboración

Limpiar el pescado. En una olla, hervir el pescado con todos los ingredientes. Al final añadir sal y orégano

Seco de chivo.



Es un plato tradicional que se consume de manera cotidiana. Además está presente en celebraciones familiares en la parroquia Muey. Su principal proteína es la carne de chivo servido con arroz amarillo, plátano maduro frito o patacones.

Ingredientes

1 libra de carne de chivo

50g de tamarindo

1 cucharadita de comino en grano

Ají para seco

Sal

Pimienta

1 tomate

1 pimiento

1 cebolla

2 pepas de ajo

Cilantro

Elaboración

Marinar el chivo con el comino, tamarindo y ají peruano, una hora antes de su cocción. Licuar la mitad del tomate, pimiento, cebolla, ajo y el jugo del tamarindo. Con la parte restante de los vegetales, picar y realizar un refrito. Cocinar el chivo durante 1 hora y 30 minutos con todos los ingredientes anteriores. Agregar sal y pimienta al gusto. Finalizar con cilantro picado.

Higos en conserva.



Es un postre tradicional de consumo cotidiano de la parroquia Muey, su elaboración es artesanal y generalmente cuando se cosecha la fruta. Tiene la consistencia de un almíbar muy espeso de color negro y muy dulce, se lo acompaña principalmente con helado, galletas o queso fresco.

Ingredientes

1 libra de higos

1 bloque de panela

1 taza de azúcar

Canela

Pimienta de olor

Agua

Elaboración

Realizar una incisión en forma de cruz en la base del higo. Escaldar el higo hasta que rompa hervor y desechar el agua. Cambiar de agua y regresar a hervor los higos con las especias. Colocar la panela y dejar cocinar hasta que se caramelize. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mus de tamarindo.



Este postre se elabora en los hogares y ferias gastronómicas de la parroquia Muey, principalmente durante el aniversario de la parroquia o por las festividades del patrono San Rafael.

Ingredientes

1 libra de tamarindo

1 *chantipak*

4 sobres de gelatina sin sabor

1 libra de azúcar

Bizcotelas

Elaboración

Batir el *chantipak* y reservar en el refrigerador. Mezclar el tamarindo con el azúcar. Cocinar el zumo de tamarindo a baño maría. Colocar una taza de azúcar. Hidratar la gelatina sin sabor y disolver en agua tibia. Mezclar el jugo de tamarindo con la gelatina y el *chantipak*. Colocar las bizcotelas en base del molde para el mousse. Añadir la mezcla del mousse. Refrigerar. Desmoldar y servir.

Helado Ideal de coco.



Este helado es de consumo cotidiano en la parroquia de Muey, es un postre tradicional del sector, que en la actualidad participa en ferias gastronómicas tanto en la parroquia como en la ciudad de Guayaquil. Se elabora principalmente de coco, pero se pueden utilizar distintas frutas.

Ingredientes (6 Litros)

6 cocos

½ libra de leche en polvo

4 kilogramos de azúcar

3 funditas de Carboximetilcelulosa CMC

3 funditas de vainillina

Elaboración

Rallar los cocos. Licuar el coco rallado y colar. Agregar el azúcar. Añadir la leche en polvo, el CMC y la vainillina. Mezclar todo. Colocar en la máquina de helado hasta que todo este homogéneo

Helado Ideal de naranjilla

40 naranjillas

4 kilogramos de azúcar

5 litros de agua

6 claras de huevo

Elaboración

Licuar las naranjillas. Colar el jugo. Mezclar todos los ingredientes. Colocar en la máquina de helado y mezclar hasta que todo este homogéneo

Sándwich de helado ideal.

Es un postre de consumo cotidiano en la parroquia Muey. Se puede encontrar en los mercados o en carritos de helado ideal en la calle. Se caracteriza por colocar helado de coco en medio de un pan. El sabor del helado puede variar.



Ingredientes

Pan panamito

Helado ideal

Elaboración

Abrir el pan por la mitad. Colocar el helado.

Fresco de tamarindo.

Es una bebida refrescante de consumo cotidiano en la parroquia Muey. También está presente en las fiestas parroquiales y ferias del sector. Se puede elaborar de diferentes sabores.



Ingredientes

2 libras de tamarindo

4 pomos de agua purificada

2 libras de azúcar

Hielo

Elaboración

Licuar el tamarindo y colar. Agregar agua y azúcar a la preparación. Servir con abundante hielo.

Fresco de limón.



Es una bebida refrescante de consumo cotidiano en la parroquia Muey, se lo encuentra especialmente durante las fiestas parroquiales y ferias del sector. Se puede elaborar de diferentes sabores.

Ingredientes

60 limones

4 pomos de agua purificada

2 libras de azúcar

Elaboración

Exprimir los limones. Agregar agua, endulzar. Servir con abundante hielo



Fresco de piña.

Es una bebida refrescante de consumo cotidiano en la parroquia Muey, se lo encuentra especialmente durante las fiestas parroquiales y ferias del sector. Se puede elaborar de diferentes sabores.

Ingredientes

1 ½ piñas

4 pomos de agua purificada

Colorante carmín amarillo

Esencia de rosas

2 libras de azúcar

Elaboración

Rallar la piña con ayuda de una cuchara. Agregar agua, colorante carmín amarillo, un poco de esencia de rosas. Endulzar. Servir con abundante hielo.

Costumbres alimenticias de la parroquia Rural Anconcito

La parroquia rural Anconcito se encuentra al sur del cantón Salinas. Se identifica por su actividad pesquera, se considera como uno de los más importantes puertos pesqueros artesanales del Ecuador. Debido a su condición pesquera, este lugar ha recibido pobladores de otras provincias del país, en especial de Manabí, Esmeraldas, Santo Domingo.

En este lugar se puede observar un ecosistema terrestre con formaciones vegetales de bosque seco y espinoso. Entre las especies vegetales están los cactus y varias leguminosas. Según sus pobladores esta tierra es muy fértil. Años atrás, este poblado vivía de la agricultura y la ganadería. Con el auge pesquero, se dejaron de lado estas actividades. De todos modos, las familias suelen tener su chacra junto a las casas donde siembran plantas medicinales, árboles frutales y hortalizas en general.

En cuanto al ecosistema marino, Anconcito posee playas, bahías, acantilados, zonas rocosas. Estos ecosistemas son considerados indispensables en el ciclo de vida de peces, crustáceos y moluscos. Este medio provee de un gran número de recursos pesqueros a los habitantes de este sector.

Pueblo pesquero

La cultura de la pesca está íntimamente ligada a lo que la naturaleza brinda. De estas condiciones geográficas, se ha desarrollado una actividad económica de gran importancia. La pesca artesanal en Ecuador tiene raíces ancestrales que ha evolucionado en concordancia con la tecnología actual. Pasó de la utilización de embarcaciones y artes de pesca sencillas al uso de embarcaciones rápidas de fibra de vidrio. Además este poblado cuenta con un puerto pesquero con tecnología apropiada donde procesar y conservar los productos pesqueros. Además en el lugar existen empresas dedicadas al empaque y exportación de pescados y mariscos, laboratorios de larvas de camarón, fábrica de embarcaciones.

La identidad pesquera del sector se ratifica con celebraciones como la fiesta del pescador y La Virgen del pescador, celebrada a finales de mayo de cada año. Previo a esta fiesta se celebra una novena. Se hacen las misas en honor a las asociaciones de pescadores y a los pescadores desaparecidos. En ese día, se hace una procesión por las calles del pueblo, la que se divide en dos. Una parte del pueblo camina con la virgen y la otra

parte recorre las calles con San Pedro Apóstol. Se embarcan las imágenes para el paseo por el mar, alrededor de dos horas, mientras los pescadores rezan oraciones pidiendo protección en el mar y el sacerdote bendice las embarcaciones.

Para dar el toque festivo, la banda de música del pueblo entra en acción desde las cinco de la mañana hasta las ocho de la noche. Según los informantes, esta celebración tiene más de cincuenta años de historia y se seguirá transmitiendo a las generaciones futuras. Además en este día se realizan otras actividades como la feria gastronómica, competencias de kayak, natación y campeonato de fútbol.

Las tradiciones culinarias están basadas en el uso de productos de mar. Las comidas presentes en este sector, así como en todo el perfil costero ecuatoriano son ceviches, ensaladas, sopas, arroces. Los habitantes de Anconcito han fusionado las técnicas y productos locales con los saberes externos.

El trueque

Algunos pobladores de Anconcito todavía practican el trueque. Pescadores, cargadores, dueños de embarcaciones practican esta actividad ancestral. Por ejemplo los dueños de embarcaciones realizan la tarea en la mañana y en la tarde, transporta a los pescadores hacia los barcos pesqueros. Estos en retribución le proveen de pescado o marisco, quién a su vez utiliza para su alimentación o vende a los comerciantes. Los portadores culturales cuentan que antes se practicaba con mayor notoriedad. Habitantes de la Sierra ecuatoriana llegaban con camiones llenos de frutas y verduras. Ellos en reciprocidad obtenían pescados y mariscos.

Recetario de la parroquia rural Anconcito

Ceviche de churo.



Es un platillo de consumo cotidiano en los hogares de Anconcito. Se consume en hora de almuerzo con arroz blanco o con patacones.

Ingredientes

5 churos

Caldo de churo

1 cucharada de cebolla colorada picada

1 cucharada de tomate picado

½ cucharada de pimienta picada

Culantro picado

2 cucharadas de zumo de limón

Sal al gusto.

Elaboración

Hervir el churo hasta que ablande. Permitir enfriar, picar en cubos medianos, luego se mezcla con los vegetales previamente sazonados con zumo de limón y sal.

Aguado de morena



Sopa de consistencia espesa, habitual y festiva; en especial en el día de los difuntos y reuniones familiares. Los espacios de consumo son hogares, restaurantes y mercado. Este platillo contiene arroz, morena salada, arroz, arvejas, zanahoria y cilantro picados. Condimentada con comino, hojas de oreganón, sal y pimienta.

Ingredientes

Refrito

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla colorada en cubitos
- ½ pimiento verde en cubitos
- ½ cebolla blanca picada
- 1 ajo picado
- ½ cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1/2 taza de arroz crudo
- 7 tazas de Agua
- 1 ½ libra de morena salada en cubos
- 1 papa pelada y en cubos
- 1 ½ zanahoria en cubos
- ½ taza de alverjita
- 2 cucharadas de yerbita lavada y picada

Elaboración

Salar la morena, un día antes, enjuagar tres veces y cortar. Realizar el refrito en una olla gruesa. Agregar el arroz y el agua, dejar cocinar hasta que el arroz reviente. Luego agregar la morena, papa, alverjita y zanahoria. Cocinar 15 minutos, sazonar y agregar la yerbita. Servir en un plato hondo.

Caldo de langosta

Es un caldo, de consumo habitual y festivo. Se usa en reuniones familiares y en especial en el día de difuntos. Consta de langosta, limpia y desvenada, cebolla blanca, zanahoria, tomate, cebolla colorada, pimiento, papa, fideo y achiote. Se acompaña con limón.

Ingredientes

2 ramas perejil fresco

2 hojas de laurel

2 tallos de apio

Media cebolla colorada

1 cucharadita de orégano

4 tazas de agua

1 langosta

2 hojas de laurel

1 cucharada de aceite

2 dientes ajo

3 papas en cubos

½ zanahoria en cuadritos

½ taza de fideo

Sal

Pimienta

1 cucharadita de hierbita

Elaboración

Hervir abundante agua salada en una cacerola con el perejil, el laurel, el tallo de apio cortado en trozos, la cebolla cortada en tiras gruesas y un poquito de orégano. Dejar que hierva por 10 minutos, añadir la langosta y dejar otros 15 minutos más. Pasado ese tiempo, sacar la langosta y dejar enfriar. Colar el caldo de la cocción y reservar. En otra olla, poner un chorrito de aceite a calentar y sofreír los ajos picados finamente y salpimentados. Añadir el caldo de cocción anterior, la zanahoria, la papa y el fideo. Dejar que la sopa de langosta se cueza al menos diez minutos a fuego suave. Cuando los ingredientes se hayan cocido lo suficiente, añadimos la langosta que teníamos reservada y rectificamos los sabores justo antes de servir.

Caldo de llorona.



Sopa de consumo cotidiano, realizada en los hogares de Anconcito. Contiene plátano verde, maní y pescado llamado llorona, se sirve caliente y se sirve con limón.

Ingredientes

Refrito

1 cebolla colorada en cubitos

½ cebolla blanca finamente picada

2 ajos picados

½ pimiento verde finamente picado

Aceite

3 tazas de agua

½ yuca picada

½ plátano verde raspado

½ plátano verde en cuadritos

Achiote, un chorrito

Sal

2 cucharadas de maní molido

½ libra de llorona en trocitos

Elaboración

Calentar aceite en una olla gruesa. Añadir los ingredientes del refrito, cocinar por tres minutos. Agregar el agua, la yuca, el plátano verde, raspado y troceado, achiote y sal. Añadir el maní molido y la llorona. Servir en un plato hondo.

Caldo de masa.



Sopa de consumo habitual, en los hogares, restaurantes, mercado de Anconcito. Está presente en reuniones familiares y en el día de difuntos. Es condimentada con comino, hojas de oreganón. Sal y pimienta.

Ingredientes

1 libra de morena

4 tazas de agua

½ plátano verde en pedazos

1 cucharada de maní molido

½ taza de cebolla colorada

½ taza de pimienta verde

Encurtido de cebolla

½ cucharadita de cilantro

2 cucharadas de cebolla colorada

1 cucharadita de zumo de limón

Sal

Elaboración

Salar la morena un día antes, enjuagar tres veces y cortar. Cocer junto al verde troceado. Sacar ambos, majar el plátano, condimentar con maní y salpimentar. Realizar un refrito, añadir el caldo de la cocción anterior. Cocer a fuego lento con el resto de ingredientes. Servir con la masa de plátano verde y encurtido de cebolla.

Sopa marinera.



Sopa con frutos del mar como langostino, langosta, corvina y crema de leche. Se realiza de forma cotidiana en hogares, locales comerciales y el puerto de Anconcito.

Ingredientes

Refrito

1 cucharada de aceite

½ taza de pimienta verde picado

½ taza de cebolla blanca picada

½ taza de cebolla colorada picada

½ taza de tomate picado

1 cucharadita de perejil picado

Sopa

8 tazas de agua o caldo de mariscos

2 cucharadas de maní molido

1 taza de crema de leche

1 cucharadita de cilantro picado

Sal

½ libra de corvina

1 langosta

1 taza de camarón o langostinos

Elaboración

Realizar un refrito en una olla con el aceite, las cebollas, el tomate y el perejil, luego se incorpora el maní, mezclar y añadir ocho tazas de caldo de mariscos hirviendo. Tapar y cocer por cinco minutos. Añadir los pescados y mariscos, cocinar alrededor de 15 minutos. Añadir crema de leche, hervir a fuego lento y servir.

Arroz con mariscos.



Es un plato cotidiano, habitual en el mercado y en el puerto de Anconcito. Consta de una mezcla de arroz productos de mar. Es presentado con una langosta sobre el arroz.

Ingredientes

1 libra de pescados y mariscos surtidos (lenguado, pulpo,

calamar, camarón, langosta)

2 litros de agua

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de cebolla perla picada finamente

½ taza de pimienta verde picado en cubos

½ cucharadita de comino molido

1 cucharadita de aceite de achiote

1 cucharadita de cilantro fresco picado

2 dientes de ajo machacado

1 libra de arroz grano largo cocido

Elaboración

Limpiar los mariscos, cocinar y cortar en cubos, luego hacer un refrito con achiote cebolla, pimienta, comino, cilantro, ajo. Añadir los mariscos previamente sazonados. Agregar al final el arroz. Mezclar todo homogéneamente, rectificar el sabor y servir.

Arroz marinero

Es un plato de consumo cotidiano en hogares y locales comerciales. Consiste en arroz cocido con una variedad de frutos del mar. Se utilizan los productos que se encuentren a disposición. Por ejemplo cuando está en veda el cangrejo, se reemplaza con pangora.

Ingredientes para el arroz

2 cucharadas de aceite

½ taza de cebolla perla finamente picada

2 dientes de ajo machacados

1 libra de arroz grano largo

3 tazas de caldo de mariscos o caldo de pescado

Ingredientes para el arroz marinero

3 cucharadas de aceite

1 taza de cebolla perla finamente picada

1 cucharada de ajo machacado

Comino molido al gusto

1 cucharadita de achiote

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de cilantro

½ taza de pimienta verde picado en cubos

½ libra de mariscos surtidos (camarón, cangrejo o pangora, pescado, calamar, pulpo)

Sal y pimienta al gusto.

Para acompañar: lechuga, ensalada criolla, y chifles.

Elaboración

Para el arroz blanco: en una olla mediana, calentar el aceite a fuego moderado, agregar la cebolla y ajo. Cocinar hasta que estén suaves, alrededor de tres a cinco minutos. Añadir el arroz crudo, revolver bien. Agregar el caldo de mariscos o pescado, sazonar. Hervir a fuego alto hasta que el caldo se evapore. Reducir el calor a fuego bajo, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno pero firme. Reservar.

Para preparar el arroz marinerero: en una sartén grande, calentar aceite a fuego medio. Agregar la cebolla picada y el ajo picado, revolver frecuentemente y cocinar hasta que las cebollas estén suaves; unos cinco minutos. Añadir el comino, el achiote, sal, pimienta, la mitad del cilantro picado, y el pimiento picado. Cocinar por cinco minutos, revolver frecuentemente. Agregar los mariscos, primero los mariscos que necesitan más tiempo para cocerse seguido de los que requieren menos tiempo de cocción. Revolver bien y cocinar durante unos tres minutos. Agregar el arroz blanco cocido, mezclar bien y cocinar hasta que los mariscos estén listos, aproximadamente cinco minutos. Agregar la mitad restante del cilantro picado, y rectificar el sabor. Servir acompañado de lechuga, ensalada criolla, y chifles.

Cabezudo sudado

Es un plato cotidiano que forma parte del desayuno característico de este sector. Se realiza en hogares, locales comerciales y en la feria gastronómica. Consta de filete de pescado, vegetales, achiote; acompañado de arroz blanco y chifles.

Ingredientes

1 pescado cabezudo

1 cucharadita de zumo limón

Sal al gusto

3 cucharadas de cebolla colorada

3 cucharadas de tomate picado

3 cucharadas de pimienta verde

1 cucharada de aceite de achiote

½ cucharadita de jengibre rallado

2 dientes de ajo

Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Eviscerar el pescado, limpiar por dentro y fuera con limón y sal. En una olla o cacerola con tapa, se cocinan los vegetales y luego se pone el pescado por 15 minutos hasta que este blando. Rectificar el sabor y servir con arroz blanco.

Chicharrón de pescado.



Plato fuerte de uso cotidiano y festivo en ferias de comidas. Además de los hogares, se puede encontrar en locales comerciales del sector. Este manjar consiste en "deditos" de pescado pasados por harina y llevados a fritura profunda.

Ingredientes

1 ½ libra de pescado blanco en filetes

Sal y pimienta negra

molida al gusto

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de canela

3 dientes de ajo

1 taza de fécula de maíz

1 taza de harina de trigo

Aceite vegetal para freír por inmersión.

Elaboración:

Sazonar el pescado con sal, pimienta, comino, canela y el ajo por 10 minutos. Combinar bien la fécula de maíz con la harina y mezclar con el pescado. En una sartén calentar el aceite antes de poner el pescado y freír hasta que estos estén dorados. Retirar del fuego. Para servir el pescado acompañar con salsa criolla, arroz y chifles.

Chicharrón de raya

Es un platillo habitual y festivo, está presente en reuniones familiares y en especial en el día de difuntos. Se realiza en hogares, restaurantes y en el mercado. Consiste en raya cortado en tiras, fritas en costra de harina y huevos. Se acompaña con patacones, chifles y ensalada.

Ingredientes

1 ½ libras de raya

Sal y pimienta al gusto

Comino al gusto

2 dientes de ajo finamente picado

1 taza de fécula de maíz

1 taza de harina de trigo

Aceite vegetal para freír por inmersión

Elaboración

Cortar en rodajas y macerar la raya con sal, pimienta, comino y el ajo por 10 minutos. Combinar bien la fécula de maíz con la harina y mezclar con el pescado. En una sartén calentar el aceite antes de poner las rodajas de raya y freír hasta que estos estén dorados. Retirar del fuego. Para servir el pescado acompañar con salsa criolla y chifles.

Culón apanado.



Platillo de uso cotidiano, acompañado de una cama de lechuga con el pescado encima, patacones, arroz, ensalada de cebolla y tomate.

Ingredientes

1 ½ libras de pescado culón

2 dientes de ajo

Sal al gusto

Comino al gusto

1 taza de fécula de maíz

1 taza de harina

Aceite para freír

1 taza de arroz

Ensalada

1 cucharada de tomate cortado en tiras

1 cucharada de cebolla cortada en tiras

1 cucharada de pimienta cortada en tiras

½ plátano verde para patacón

Elaboración

Aliñar el pescado con sal, ajo y comino. Enharinar con fécula de maíz y harina de trigo y luego freír. Cocinar el arroz; realizar la ensalada de tomate, cebolla y pimienta. Servir el pescado apanado con arroz cocido, ensalada y patacones.

Jardín de Mariscos

Es un platillo compuesto por filete de pescado, tiras de calamar, arroz marinero, cangrejo, langosta al ajillo, aros de calamar, camarón apanado.

Ingredientes

Para el arroz blanco

2 cucharadas de aceite

3 cucharadas de cebolla perla finamente picada

2 dientes de ajo machacado

½ libra de arroz de grano largo

2 tazas de caldo de mariscos o caldo de pescado.

Para la mezcla de mariscos

3 cucharadas de aceite

1 taza de cebolla perla picada finamente

3 dientes de ajo machacado

1 taza de pimienta verde picado en cubos

Comino molido al gusto

2 cucharadas de achiote

1 cucharada de cilantro picado

1 libra de mariscos surtidos (camarón, pescado, langosta, calamar, pulpo, concha, mejillón)

Sal y pimienta al gusto

Para acompañar: plátano maduro frito

Elaboración

Elaboración del arroz: en una olla, calentar el aceite a fuego medio, agregar la cebolla y ajo; cocinar hasta que estén suaves, alrededor de tres a cinco minutos. Añadir el arroz crudo, revolver bien. Agregar el caldo de marisco o pescado, hervir a fuego alto hasta que el caldo se evapore. Reducir el fuego, tapar y dejar cocinar durante unos 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno pero firme. Reservar para después.

Elaboración del arroz marinero: en una sartén grande, calentar aceite a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo picado, revolver frecuentemente y cocinar hasta que las cebollas estén suaves, alrededor de cinco minutos.

Añadir el comino, el achiote, sal, pimienta, la mitad del cilantro picado, y el pimiento picado. Cocinar por cinco minutos, revolver frecuentemente. Agregar los mariscos que necesitan más tiempo para cocerse seguido de los que requieren menos tiempo de cocción. Revolver bien y cocinar durante tres minutos. Agregar el arroz blanco cocido, mezclar bien y cocinar hasta que los mariscos estén listos, aproximadamente cinco minutos. Agregar la mitad restante del cilantro picado, y rectificar la sal. Servir acompañado de maduro frito.

Langosta a la brasa



Comida que se elabora en hogares, locales comerciales y en el puerto pesquero. Está presente en reuniones y ferias gastronómicas del sitio. Consta de langosta cocida a la brasa, acompañado de patacones o plátano verde asado.

Ingredientes

1 langosta
2 litros de agua

1 cucharadita de zumo de limón
½ cucharada de mantequilla
1 plátano verde
Aceite para freír
1 cucharada de cebolla picada en tiras finas
1 cucharada de tomate picado en tiras
1 cucharadita de zumo de limón

Elaboración

Se realiza una primera cocción a la langosta, en una olla con agua hirviendo. Se abre por la mitad y se sazona con sal, zumo de limón y mantequilla. Terminar el proceso en la brasa. Se sirve con patacones y una ensalada criolla.

Morena frita



Es un platillo cotidiano, consumido en los hogares de Anconcito. Este pez es una anguiliforme llamada morena. Su carne es blanca y muy apreciada por los pescadores del lugar. Por lo general, se sirve con arroz blanco y ensalada criolla.

Ingredientes

3 dientes de ajo

Comino al gusto

Sal al gusto

1 libra de morena en

filetes

1 cucharadita de mostaza

½ taza de harina de trigo

Aceite para freír

Elaboración

Mezclar los condimentos para aliñar el pescado. Aplastar, moler o licuar el ajo; agregar sal, comino. Aliñar el pescado entero con la mostaza y demás sazónadores. Pasar por harina para crear una costra más crujiente. En una paila profunda calentar el aceite. Colocar el pescado y freír hasta que se dore por ambos lados.

Pipián de anguila



Plato compuesto por harina de maíz y anguila, acompañado de arroz blanco, chifles y limón. Es muy consumido en reuniones y ferias gastronómicas del lugar.

Ingredientes

1 ½ cucharada de tomate finamente picado

1 ½ cucharada de cebolla finamente picada

1 ½ cucharada de pimienta finamente picado

2 dientes de ajo molidos

Comino al gusto

1 cucharada de achiote

½ libra de maíz tostado en brasa y molido

1 libra de anguila

Abundante agua

Elaboración

Realizar un refrito, añadir el maíz molido. Cocinar alrededor de 10 minutos agregando agua según sea necesario. Cuando la preparación del maíz esté cocida, añadir la anguila sazonada y troceada en piezas regulares. Verificar que el pescado esté cocido y servir.

Sudado de pescado.



Es un plato cotidiano realizado en hogares, restaurantes y mercados. Además se consume en eventos culturales y en desayunos. Se sirve con arroz, chifles o patacón.

Ingredientes

- 3 cucharadas de cebolla
- 3 cucharadas de tomate
- 3 cucharadas de pimienta verde
- Sal y pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo
- 1 libra de pescado pargo.

Elaboración

Se cocinan los vegetales picados en tiras y luego se pone el pescado sazonado. Cocer por 15 minutos hasta que este blando. Rectificar el sabor. Servir con arroz blanco, chifles o patacones.

Sudado de morena.



Plato tradicional de consumo cotidiano en los hogares. Forma parte de almuerzos y meriendas.

Ingredientes

2 cucharadas de cebolla
2 cucharadas de tomate
2 cucharadas de pimienta
Comino al gusto
2 dientes de ajo

1 ½ cucharadas de achiote
3 piezas de morena
Sal al gusto

Elaboración

Se limpia el pescado quitándole todas las espinas, filetear. Se procede a salarlo y dejarlo bajo el sol por 20 minutos, luego se enjuaga. Realizar un refrito con cebolla, tomate, pimienta, ajo, achiote y comino. Añadir los filetes de morena. Cocinar con el resto de ingredientes. Servir con arroz blanco.

Sudado de brujo.



Es un platillo de consumo cotidiano en hogares, locales comerciales y el puerto pesquero. Además está presente en reuniones y ferias gastronómicas. El plato consta de pescado cocido a fuego lento, acompañado de arroz blanco y patacones.

Ingredientes

- 1 pescado brujo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de cebolla
- 2 cucharadas de tomate
- 2 cucharadas de pimienta
- 1 ½ cucharadas de aceite de achiote
- 2 dientes de ajo
- Comino al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de agua

Elaboración

Se sazona el pescado con sal y pimienta. En una cacerola se prepara un refrito. Una vez que esté listo, se agrega un poco de agua y se deja hasta que rompa hervor. Se coloca el pescado, sazonar, tapar y cocinar por cinco minutos o hasta que el pescado esté listo. Servir con arroz y patacones.

Seco de pollo

Platillo de consumo cotidiano en los hogares y locales comerciales de Anconcito. Está presente en el almuerzo, reuniones, festivales o ferias. Se utiliza pollo o gallina de campo, vegetales, arroz amarillo y plátano maduro frito.

Ingredientes

½ pollo o gallina
Comino molido
2 cucharadas de achiote
4 cucharadas de aceite vegetal
1 ½ taza de cebolla finamente picada
5 dientes de ajo molidos
1 vaso de chicha o cerveza,
1 taza de zumo de naranjilla
2 tazas de tomate finamente picado
1 taza de pimienta verde finamente picado
1 cucharada de cilantro picado
2 ramas de perejil
1 cucharadita de orégano seco
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Despresar el pollo, aliñar con comino y sal. Trocear la cebolla, ajo, pimienta verde, ají, cilantro, perejil, y orégano; licuar con la cerveza y el jugo de naranjilla hasta obtener una salsa espesa. En una olla, calentar el aceite de achiote. Dorar las presas de pollo. Añadir la mezcla licuada, haga hervir, y cocine a fuego lento hasta que la carne de pollo este muy suave. Servir con arroz amarillo, plátano maduro frito, aguacate y lechuga.

Costumbres alimenticias de la parroquia rural Chanduy

La parroquia Chanduy de la provincia de Santa Elena, es una localidad ubicada a orillas del Océano Pacífico. Es la cabecera parroquial de trece comunas que se sitúan, tanto cerca del mar como en la parte interna del continente. Además del mar, este poblado posee un estero, donde los pobladores aprovechan para proveerse de alimentos. Aquí se pesca camarón, lisa, corvina, róbalo, jaiba, cangrejo, michulla, entre los más importantes. Junto al estero, se pueden divisar piscinas camaroneras. Este camarón se distribuye en los distintos mercados de la provincia y país.

La pesca de michulla (*Tagelus dombeii*)

La pesquería de michulla es una actividad que forma parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de Chanduy. La evidencia de su pesquería consta en una lista de especies marinas, identificadas por Stothert, Piperno & Andres (2003) en el sitio arqueológico OGSE 80 en la etapa inicial y tardía de la cultura las Vegas. En la actualidad, los habitantes de Chanduy recorren el estero con el objetivo de pescar el molusco. El pescador posee una varilla de hierro que termina en gancho, introducen la varilla en el fango, cuando tocan la almeja, viran la varilla y la sacan.

Este producto alimenticio es usado para realizar ceviches, sopas, pastas y arroces. Además con la concha del molusco se realizan vestimentas. La confección del atuendo es elaborado por las señoritas candidatas que participan en el evento anual llamado la diosa de la michulla en la fiesta de la michulla.

En cuanto a la producción de carne, las haciendas de Chanduy proveían de este alimento a la ciudad de Guayaquil en la época colonial. Leche y quesos formaron parte de la dieta de los habitantes de este sector. En la actualidad ya no se cría ganado vacuno, a excepción de algunas comunas, en cantidades pequeñas. La crianza de chivos se desarrolla en mayor cantidad. Varias familias de las comunas de Chanduy crían chivos para comercializar y también para consumo habitual. Todos estos insumos constituyen la base de las costumbres alimenticias de Chanduy.

Recetario de la parroquia rural Chanduy

Ceviche de michulla.

Es un plato festivo que está presente en el Día de Difuntos, aunque también se realiza en cualquier época del año. Es un ceviche a base de michulla, encurtido de cebolla colorada, pimiento verde y limón. Se acompaña con arroz, chifles, patacones o plátano verde asado.

Ingredientes



- 1 libra de michulla
- Sal
- 15 limones
- 1 cebolla colorada
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 2 naranjas
- Mostaza
- Salsa de tomate ketchup

Elaboración

Para limpiar la michulla, se coloca en un recipiente agua y sal por 30 minutos. Retirar una especie de capa negra. Picar la cebolla, tomate y pimiento en cuadritos. Añadir mostaza, salsa de tomate ketchup, zumo de limón, zumo naranja y aceite al gusto. Se acompaña con arroz, chifle, patacones o plátano verde asado.

Ceviche de pinchagua.



Es un platillo cotidiano, consumido en hogares y locales comerciales. Forma parte del festival de comidas por las fiestas de la parroquia. El ceviche de pinchagua es un plato apetecido en el medio día.

Ingredientes

1 libra de pinchagua

Sal

15 limones

½ cebolla

1 tomate

1 pimienta

2 naranjas

Elaboración

Los filetes limpios se pican en cuadritos y se encurten de un día para el otro, con sal y limón. Se pica la cebolla tomate y pimienta en cuadros, se agrega zumo de limón y naranja. Se agrega la pinchagua encurtida. Se acompaña con arroz, chifles, patacones o plátano verde asado.

Ensalada de langosta



Este plato se desarrolla y consume desde junio hasta fines de febrero de cada año, debido a la veda del crustáceo. Es una ensalada compuesta por cebolla, tomate, papa, zanahoria y langosta. Se puede acompañar con arroz.

Ingredientes

2 langostas

Comino

Sal

½ libra de arveja tierna

½ zanahoria

½ libra de papa

1 cucharada de cebolla

1 cucharada de tomate

1 cucharada de pimienta verde

Mayonesa (opcional)

Salsa de tomate ketchup (opcional)

Elaboración

Hervir la langosta por quince minutos en agua con comino y sal. Aparte, cocinar la arveja, la zanahoria y la papa; enfriar. En otro recipiente, realizar una salsa con cebolla, tomate, pimienta, hierbita, comino. Sacar la carne de la langosta, desmenuzar. Mezclar todos los ingredientes. Se puede agregar mayonesa o salsa de tomate (opcional).

Ensalada de bonito.



Es un plato cotidiano, realizado en hogares y locales comerciales. También está presente en reuniones sociales y ferias gastronómicas del sitio. Está compuesto por pescado desmenuzado, mezclado con cebolla colorada, pimiento, tomate y yuca. Se acompaña con arroz.

Ingredientes

1 libra de pescado bonito

Ají peruano

Comino

Sal

1 yuca pequeña

½ cebolla colorada

1 pimiento

Hierbita

3 limones

Elaboración

Salpresiar el bonito con sal y comino, reposar. Cocinar el pescado con ají peruano y comino. Enfriar para desmenuzar. En el caldo de cocción del pescado, cocinar la yuca y luego picar en cuadritos. Aparte se hace una ensalada con cebolla, tomate, pimiento y hierbita. Mezclar todo y servir.

Ensalada de jaiba.

Este platillo es consumido todo el año, excepto por escasez, cuando el río crece. Está presente en las fiestas de carnaval y el festival de la jaiba. El



platillo se compone por carne de jaiba, papa, zanahoria, arveja, cebolla, tomate y pimientos.

Ingredientes

3 jaibas

Comino

Sal

½ libra de arveja tierna

½ zanahoria

½ libra de papa

½ cebolla

½ tomate

½ pimiento

Sal

Mayonesa (opcional)

Salsa de tomate ketchup (opcional)

Elaboración

Cocer la jaiba por cinco minutos en agua con comino y sal. Cocinar la alverjita, zanahoria y papa. Hacer una salsa de cebolla, tomate, pimiento, hierbita, comino. Sacar la carne de la jaiba y desmenuzar. Mezclar todos los ingredientes. Si se desea se puede agregar mayonesa o salsa de tomate ketchup.

Maciado de Bagre

Es un plato de consumo cotidiano, se realiza en hogares y locales comerciales de Chanduy. Es una sopa compuesta por plátano verde, choclo y bagre. Se considera propio de este sector. Según la señora Patricia Mujica, "el nombre de esta sopa se debe a que se agrega plátano verde raspado, razón por la que queda como una masa pero de consistencia líquida, no tan espesa, porque en el caso de quedar muy espesa sería un sango".

Ingredientes

Bagre

Sal

Aceite de achiote

1 cebolla

1 tomate

1 pimiento verde

1 choclo

1 yuca pequeña

1 plátano verde

Elaboración

Limpiar el bagre, salpresiar, dejar reposar. Poner a hervir agua en una olla y con un poquito de achiote, para que el plátano verde que vamos a colocar no se ponga de color negro. En esa agua, cuando hierve ponemos el refrito de tomate, pimiento y cebolla. Añadir el choclo en trozos y la yuca. Una vez que estos ingredientes estén cocidos, se coloca el pescado y el plátano verde rallado para que el caldo espese. Al final se agrega comino, pimienta y un poquito de hierbita.

Sango de langostino

Es un platillo festivo, se consume en carnaval, Día de los Difuntos y Semana Santa. Se desarrolla en los hogares y locales comerciales de Chanduy. Se acompaña con arroz blanco y plátano maduro frito.

Ingredientes

1 libra de langostinos

1 cebolla

1 tomate

1 pimienta verde

2 plátanos verde

Hierbita

Maní al gusto

1 plátano maduro

Elaboración

Escaldar los langostinos, retirar del agua antes que hierva porque se pega la cáscara. Colar, reservar el agua de cocción. Pelar y limpiar el crustáceo. Licuar la cabeza del langostino, colar. Aparte, hacer un refrito con la cebolla, pimienta, tomate, ajo previamente picados y el maní. Añadir el caldo de cocción de los langostinos y el jugo resultado de las cabezas licuadas, el plátano verde rallado. Remover para evitar grumos. Una vez listo, agregar los langostinos pre cocido. Finalizar con hierbita picada. Servir con arroz blanco y maduro frito.

Pez chancho frito.



Es un plato que se realiza de manera ocasional. No se consumía por la apariencia del pez, pero en la actualidad se usa, gracias a su excelente sabor, debido a que el pez se alimenta de crustáceos y moluscos.

Ingredientes

1 pez chancho

Comino o ajo

Sal al gusto

1 libra de harina

2 cucharadas de cebolla

1 cucharada de tomate

1 cucharada de pimienta

2 limones

2 plátanos verde

Elaboración

Limpiar el pescado, filetear, sacar la piel. Aliñar con ajo o comino. Enharinar, freír hasta que este dorado por fuera y cocido por dentro. Hacer la salsa de cebolla y patacones. Servir con arroz blanco.

Cazuela de camarón.



Es un platillo que se desarrolla y consume todo el año. Se realiza en los hogares y locales comerciales del sector. Está compuesto por plátano verde rallado, sazonado con refrito. Se cuece y presenta en una cazuela de barro pequeña. El platillo se usa en ferias gastronómicas, o concursos de comidas

de la zona.

Ingredientes

1 libra de camarón

2 cebollas

1 tomate

1 pimienta verde

3 plátanos verde

Maní al gusto

Hierbita

Elaboración

Colocar los camarones enteros, con cabeza y cáscara en agua hirviendo. Retirar para evitar que se pegue la cáscara. Colar, reservar el agua de cocción. Pelar, limpiar el camarón. Aparte, realizar un refrito, añadir maní, el plátano verde rallado y una pequeña cantidad de caldo de camarón. Una vez que ya esté listo, se arma la cazuela colocando la mitad de la masa, a continuación los camarones con el refrito y encima la otra capa de la masa de plátano verde con un poco de hierbita picada. Hornear en horno de leña, hasta dorar la parte superior de la masa.

Arroz con michulla



Es un plato festivo, presente en el día de difuntos. Los espacios de consumo son los hogares y locales comerciales del sector. Está compuesto por vegetales, arroz y michulla, se mezcla y se sirve acompañado de plátano maduro frito.

Ingredientes

Michulla

1 libra de arroz

1 zanahoria

½ libra de arveja

1 cebolla colorada

Pimienta al gusto

Ajo al gusto

Salsa china al gusto

1 plátano maduro

Salsa de tomate ketchup al gusto

Preparación

Colocar la michulla en agua con sal por 30 minutos. Limpiar retirando una telita negra que contiene. Cocinar el arroz. Aparte, cocinar la zanahoria y la arveja. En otra olla, se hace un refrito con pimienta, cebolla colorada cortada en tiras largas, ajo, salsa china. Cuando el refrito esté cocido, agregar la arveja, la zanahoria y la michulla. Revolver con el arroz. Rectificar el sabor, servir con maduro frito y salsa de tomate ketchup.

Cazuela de langostino.

Es un plato cotidiano y festivo, en especial en día de difuntos. Se compone de refrito, plátano verde rallado y langostinos cocidos en cazuela.



Ingredientes

1 libra de langostinos
2 cebollas
1 tomate
1 pimienta verde
3 plátanos verde
Maní al gusto

Sal

Hierbita

Elaboración

Hervir ligeramente los langostinos, sacar rápido, antes que hierva porque se pega la cáscara. Colar, reservar el caldo de cocción. Realizar un refrito, agregar el caldo, el plátano verde rallado. Una vez listo, se pone la mitad de la masa en una cazuela, añadir los langostinos con el refrito y encima la otra capa de la masa de plátano con hierbita picada. Meter al horno hasta que se dore por encima.

Costumbres alimenticias de la comuna El Real, parroquia Chanduy

Los habitantes de la comuna El Real mantienen una estrecha relación con la naturaleza. Los pescadores empiezan su jornada antes que salga el sol. Se insertan algunas millas mar adentro para pescar corvina, róbalo, camarón, langosta, pulpo. En el estero se consigue lisa, incluso cangrejo y camarón de río. Esta relación con el mar, ha hecho posible la creación de variados platillos, similares al resto de la costa de Santa Elena.

Ceviche de camarón de río

Es un platillo cotidiano de los hogares de la comuna El Real. Consta de camarones en cocidos a fuego lento, acompañados de salsa, arroz y patacones.

Ingredientes

2 camarones de río

1 cucharada de cebolla colorada

Zumo de limón

1 cucharada de tomate

Cilantro fresco

1 cucharada de pimienta verde

1 cucharada de zanahoria

Ajo

Elaboración

Limpiar el camarón, llevar a cocción. Realizar la salsa criolla con los vegetales picados, y agregar a los camarones un poco de caldo de cocción del camarón. Agregar cilantro y sal al gusto; acompañar con arroz y patacones.

Caldo de cangrejo.



Es un platillo que se realiza todo el año, a excepción de los meses de veda de cangrejo. Se puede encontrar en hogares y locales comerciales.

Ingredientes

1 cangrejo azul

2 cucharadas de cebolla colorada finamente picada

2 cucharadas de tomate finamente

picado

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de pimienta verde finamente picado

1 cucharada de maní molido

3 tazas de agua

Sal al gusto

Cilantro fresco al gusto

Hierba buena al gusto

2 rodajas de choclo

½ papa en cubos

Elaboración

Limpiar el cangrejo, extraer la carne del carapacho; reservar. Rehogar cebolla colorada, tomate, ajo, pimienta verde por cinco minutos aproximadamente. Reservar una parte del rehogo para rellenar el carapacho del cangrejo. En la otra mitad, agregar agua, permitir que entre en ebullición. Añadir el choclo y la papa. Con el resto de rehogo revolvemos con el maní y rellenar el caparazón. Agregar el caparazón relleno, el resto del cangrejo al caldo para su cocción, alrededor de 10 minutos. Por último rectificar el sabor y agregar cilantro picado.

Chame frito

Es un platillo de uso común en los hogares de esta comuna. El pescado sazonado se enharina y se fríe en abundante aceite. Se acompaña con arroz, ensalada y patacones.

Ingredientes

1 chame

Sal al gusto

Comino al gusto

½ taza de harina de trigo

Aceite para freír

½ plátano verde

Arroz cocido

Ensalada criolla

Elaboración

Se sazona el pescado con sal, comino y otros ingredientes según el gusto de cada persona. Pasar el pescado por harina de trigo, sacudir el exceso, freír en aceite caliente. Servir con arroz blanco, ensalada y patacones.

Dulce de Maíz.



Es un postre elaborado con maíz molido, azúcar y leche. También se conoce como natilla. Este dulce es común entre los habitantes de este sector. Está presente en el Día de los Difuntos.

Ingredientes

- 1 taza de maíz amarillo
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de cal
- 1 taza de leche
- 1 rama de canela

Clavo de olor

Esencia de vainilla al gusto

Elaboración

Remojar el maíz durante 12 horas. Cocinar con agua y cal hasta que se cocine en su totalidad. Una vez listo, lavar, moler, hasta obtener una masa, agregar un poco de agua y colar. Cocinar con el agua resultante, agregar canela, clavo de olor, esencia de vainilla, leche junto a la masa. Remover constantemente para evitar que se pegue en la olla. Se deja enfriar a temperatura ambiente.

Costumbres alimenticias de la comuna Puerto de Chanduy

El Puerto de Chanduy, es un importante proveedor de pescado para la provincia y para el resto del país. La actividad empieza muy temprano en la mañana. Las embarcaciones llegan con el producto para ser entregado a sus compradores. Aquí también existe una pequeña rampa donde se ofrecen pescados y mariscos a los visitantes. El movimiento comercial es intenso, desde las seis de la mañana hasta el mediodía.

La actividad pesquera artesanal, también contribuye a la producción industrial de alimentos. En este sector existen varias fábricas llamadas empacadoras de pescado. Además de plantas productoras de aceite y harina de pescado para consumo animal. Estos insumos se destinan al mercado local y extranjero.

En este sentido, las costumbres alimenticias están fuertemente ligadas a los productos pesqueros. Diversas comidas han sido creadas como producto de la relación con el mar. Las técnicas de elaboración son producto de la mezcla de costumbres de las distintas etnias que viven en esta localidad. Los pobladores afro ecuatorianos han contribuido con su toque distintivo en la elaboración de algunas comidas de esta comuna. Aquí se pueden encontrar platillos como el tapao y el encocao, manjares comunes en la provincia de Esmeraldas.

Recetario de la comuna Puerto de Chanduy

Aliño

1 lb de ajo

5 hojas de oreganón

1 cucharada de sal

Elaboración

Colocar todos los ingredientes en la licuadora, procesar. Guardar para utilizar cuando sea conveniente.

Aguado de churo.



Plato típico de los pobladores de Chanduy, parecido al aguado de pollo. Se consume durante todo el año en hogares, mercados y restaurantes. Es habitual en horas del almuerzo.

Ingredientes

2 churos

1 tomate

1 cebolla

Comino al gusto

1 taza arroz

1 libra de papa

½ cucharadita

Elaboración

Escaldar el churo, partir por la mitad para su limpieza, luego hervir por diez minutos. Para el aguado, se hace un refrito con cebolla, tomate, comino. Se pone a hervir el agua con una cucharada de aliño y el refrito. Añadir el arroz, dejar hervir hasta que se espese. Adicionar las papas y el churo picado. Terminar con hierbita y oreganón.

Caldo de pargo.



Es una sopa de consumo habitual, forma parte del almuerzo. Se puede encontrar en hogares y restaurantes del sector.

Ingredientes

1 libra de pargo

1 cebolla

1 tomate

1 pimienta verde

4 dientes de ajo

Comino al gusto

3 litros de agua

2 plátanos verde

½ limón

2 cucharadas de maní (opcional)

1 taza de leche (opcional)

Elaboración

Aliñar el pescado. Realizar el refrito con cebolla, ajo, tomate, comino y aliño. Añadir alrededor de tres litros de agua. Añadir el plátano verde rallado o en pedazos (a gusto de la persona). Aderezar el pescado con zumo de limón. Luego de que el aliño y el plátano hayan hervido por 10 minutos, se añade el pescado. Permitir que se cuezan lentamente los ingredientes. Es opcional si se desea añadir leche o maní, según el gusto de la persona.

Tapao Caldeado.

Los tapaos son platillos cocidos al vapor. Se elabora en hogares del puerto y consume todo el año. También se conoce con el nombre de tapao aliñado.



Ingredientes

- 2 cucharadas de cebolla
- 1 cucharada de tomate
- 1 cucharada de pimienta verde
- 2 dientes de ajo
- Comino al gusto
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de hierbita picada
- 1 cucharadita de oreganón picado

- Albahaca fresca
- 2 plátanos verde
- 1 bagre

Elaboración

Hacer el refrito con cebolla, tomate, pimienta, comino, oreganón. Añadir agua y el plátano verde entero. Sobre el plátano se coloca el pescado, albahaca y se lo tapa. Hervir por 15 minutos.

Caldo de pescado cabezón.



También se conoce con el nombre de caldo de pez enterrado. Es de consumo cotidiano; se elabora en hogares y locales comerciales. Puede ser consumido como entrada o plato fuerte.

Ingredientes

- 1 libra de pescado cabezón
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de tomate picado
- 1 taza de pimienta picada
- 4 dientes de ajo

Comino al gusto

2 plátanos verde

1 limón

3 cucharadas de maní

1 taza de leche (opcional)

Elaboración

Calentar una olla gruesa. Añadir el aliño que ya se detalló anteriormente y la cebolla, ajo, tomate, comino para el refrito. Adicionar agua al refrito anterior. Permitir hervir, añadir el plátano verde rallado o troceado (a gusto de la persona). Sazonar el pescado con limón e ingredientes de preferencia. Añadir el pescado luego de 10 minutos de cocción del preparado anterior. Cocer lentamente hasta que se combinen todos los aromas y sabores. Agregar leche o maní, según el gusto de la persona.

Sudado de Róbalo.



Es un platillo común entre los habitantes de este sector. Se realiza y se consume en todos los hogares, en cualquier época del año. Está presente en ferias de comidas.

Ingredientes

1 libra de róbalo

1 taza de cebolla

1 taza de tomate

1 taza de pimienta

Comino al gusto

Sal al gusto

1 cucharadita de hierbita picada

1 cucharadita de oreganón picado

Elaboración

Picar la cebolla, tomate, pimienta en cortes alargados. Calentar una olla o cacerola, añadir los vegetales picados, además comino, sal al gusto, la mitad del oreganón y hierbita. Cuando esté listo, se añade el robalo, se tapa para que se cueza por alrededor de siete minutos. Servir con arroz blanco.

Sierra apanada.

Es un platillo cotidiano. Se realiza en hogares y locales comerciales del sector.



Ingredientes

1 libra de pescado sierra

1 limón

1 cucharadita de mostaza

4 dientes de ajo

Sal al gusto

1 taza de apanadura

Aceite para freír

Elaboración

Limpiar el pescado, filetear. Añadir zumo de limón, mostaza, ajo. Dejar reposar. El pescado aliñado se pasa por apanadura para su fritura. Freír en aceite caliente, verificar que esté cocido por dentro. Servir.



Tapao de pescado frito.

Es un plato común muy apreciado por los lugareños. Para la elaboración se usa cualquier pescado de carne dura, que no se desbarate durante su cocción.

Ingredientes

Pescado de carne firme
 1 taza de harina de trigo
 2 cucharadas de cebolla
 1 cucharada de tomate
 1 cucharada de pimienta verde
 Comino al gusto
 Sal al gusto
 1 cucharadita de hierbita picada
 1 cucharadita de oreganón picado
 1 plátano verde

Elaboración

Se limpia el pescado, se filetea y fríe con poco aceite. Aparte, se hace el refrito con cebolla, tomate, pimienta, comino, oreganón. Se agrega agua y el plátano verde entero. Cuando los ingredientes estén cocidos, se coloca el pescado y se tapa para que hierva a fuego lento por 15 minutos. Servir con arroz blanco y salsa criolla.

Chicharrón de pescado.



Se realiza y consume en hogares, locales comerciales, mercado, calle, etcétera. Consta de trozos de pescado en forma de chicharrón, servido con arroz, patacones, y ensalada. El plato se usa en la Feria Gastronómica del lugar.

Ingredientes

1 libra de pescado trompeta

1 limón

Sal al gusto

1 cucharadita de mostaza

$\frac{1}{4}$ de taza de harina de maíz pre cocida

$\frac{1}{4}$ de taza harina de trigo

Aceite para freír

Elaboración

Limpiar el pescado, cortar en cubos, aliñar con limón, mostaza y sal al gusto. Mezclar la harina de trigo junto con la de maíz. Pasar los cubos de pescado por la mezcla de harinas. Freír hasta que este crocante y cocido por dentro. Servir con arroz, patacones y ensalada.

Encocado de róbalo.



Este platillo es influencia de las costumbres y tradiciones de la provincia de Esmeraldas. Se realiza en hogares y locales comerciales. Contiene cebolla, pimiento, tomate, albahaca, pescado, coco, ajo, sal; servido con arroz y el pescado entero.

Ingredientes

1 libra de róbalo

1 taza de cebolla

colorada

1 taza de pimiento verde

4 dientes de ajo

1 coco maduro

1 cucharadita de oreganón

Elaboración

Rallar el coco en una tabla de madera hasta obtener toda la ralladura dejando solo la corteza. Elaborar el refrito en una olla caliente. Añadir el primer líquido resultante de exprimir el coco rallado. Hervir por quince minutos. Añadir el pescado y el resto del agua de coco. Cocinar por cinco minutos más.

Lenguado apanado.



Es un palto que se consume todo el año. Se realiza en hogares y locales comerciales. Consta de filetes de lenguado, apanados y fritos, se sirve con ensalada criolla, arroz blanco y patacones.

Ingredientes

2 lenguados

½ limón

1 cucharadita de mostaza

3 dientes de ajo

Sal al gusto

1 taza de apanadura

Aceite para freír

Elaboración

Limpiar y filetear el lenguado. Añadir zumo de limón a los filetes. Aliñar con mostaza y ajo y sal, dejar reposar. Pasar el pescado por apanadura, freír con poco aceite.

Ensalada de churo y camarón

Es una ensalada que se elabora en los hogares y locales comerciales del sector. Está compuesto por papa, arvejas, zanahoria, churos, cilantro, limón y mayonesa. Se acompaña de arroz blanco, patacones y ensalada ligera de col verde.

Ingredientes

2-3 churos

1 cucharada de cebolla

2 papas pequeña

1 puñado de camarones

Limón

Sal al gusto

Mayonesa (opcional)

Elaboración

Escaldar el churo, retirar y partir por la mitad para su limpieza. Añadir limón al churo, colocar en una olla con agua hirviendo para proceder a su ablandamiento (unos 40 minutos aproximadamente). Cocinar la papa, cortar en trozos pequeños. Cortar finamente la cebolla para preparar una salsa de cebolla con limón y sal. Añadir los camarones en un recipiente con agua hirviendo, retirar (también se le agrega gotitas de limón). Revolver todos los ingredientes, sazonar. Como opción, se puede agregar mayonesa.

Roncador asado.



Es un plato cotidiano elaborado en los hogares y locales de comida del sector. Está compuesto por pescado roncador asado al carbón con escamas, acompañado de plátano verde asado y limón.

Ingredientes

1 pescado roncador

Zumo de limón

Sal al gusto

Elaboración

Eviscerar, lavar el roncador sin quitar las escamas. Agregar limón y sal por adentro y afuera. Encender el carbón, asar. Tener en cuenta que se retira del fuego cuando la piel esta doradita y la carne blanca, suelen sacarle un pedacito para ver si aún bota sangre, si lo hace aún no está. Se puede servir con una ensalada de apio, cebolla y tomate y junto a esto se le puede agregar unos plátanos verde fritos o asados o a consideración del comensal.

Ceviche de camarón.



Es un manjar de la costa ecuatoriana. Los espacios de consumo son los hogares, locales comerciales del sector. Consta de distintos frutos del mar servidos en un caldo frío de sabor equilibrado entre salado, dulce y ácido. Este platillo está presente en ferias gastronómicas.

Ingredientes

- 11 camarones
- 1 cucharada de tomate
- 1 cucharada cebolla
- 1 cucharada de pimienta verde
- 1 cucharadita de hierbita
- Media naranja
- Limón
- Sal al gusto

Elaboración

Sazonar los camarones con limón y sal, llevar a medio hervor, retirar para que no se vuelvan cauchosos. Se realiza una ensalada con la cebolla el tomate y el pimienta bien picaditos. Acto seguido se pica la yerbita e igual se le agrega. Una vez que se enfrié el camarón, se mezcla con la preparación anterior. Como toque final se exprime la mitad de una naranja para mejorar el sabor. Si se desea se puede agregar, kétchup y mostaza.

Botella asada

Este plato es de uso cotidiano en hogares y locales comerciales. Está presente en ferias gastronómicas. Consta de pescado botella asado al carbón.

Ingredientes

1 pescado botella

Sal al gusto

Limón al gusto

Elaboración

Limpiar el pescado, agrega limón y sal por adentro y afuera. Prender la brasa, asar a fuego moderado. Tener en cuenta que la botella no posee escamas como el roncadador por lo tanto su tiempo de cocción varía. Se puede servir con una ensalada de apio, cebolla y tomate. Junto a esto se le puede agregar plátano verde frito o asado.

Sudado de pescado.



También se le conoce con el nombre de estofado de pescado. Se consume todo el año y en todos los espacios posibles. Además, está presente en ferias gastronómicas.

Ingredientes

1 pescado (roncadour, corvina, róbalo)

1 tomate

½ cebolla

½ Pimiento

Comino al gusto

2 dientes de ajo

Limón

Elaboración

Pescado frito



Cortar el pescado en trozos pequeños, aderezar con un poco de zumo de limón. En una cacerola se coloca el tomate, la cebolla, el pimienta, los trozos de pescado. Sazonar con comino, ajo y sal. Tapar para que suden los ingredientes. En caso de que se seque demasiado, se agrega un poco de agua. Continuar cocinando con la tapa puesta hasta que esté listo.

Es un platillo común, popular en la zona costera del país. Se realiza y se consume en hogares y locales comerciales. Se sirve con patacones o plátano verde asado, acompañado con una ensalada o salsa de cebolla.

Ingredientes

1 pescado

Sal al gusto

Aliño con tomate y comino

Elaboración

Eviscerar, lavar el pescado, añadir un poquito de zumo de limón. Preparar un aliño con el tomate y el comino. Condimentar el pescado con sal y el aliño previamente preparado. Freír en aceite caliente. Esta listo, cuando el pescado está doradito.

Si se quiere quitar un poco más el sabor del pescado, en una bandejita se mezcla harina con agua, esta mezcla debe quedar aguada y con esto se lava el pescado.

Ceviche de churo.



También se conoce con el nombre de ceviche de churo pata de mula. Es común en hogares y locales comerciales.

Ingredientes

2 churos

1 tomate

1 cucharada de cebolla

1 cucharada de pimienta verde

Hierbita

Media naranja

Limón

Elaboración

Escaldar el churo, cortar por la mitad para su limpieza. Hervir por aproximadamente 40 minutos hasta que ablande y se deja enfriar. Se realiza una ensalada con la cebolla, el tomate y el pimienta. Agregar los churos y la yerbita picada. Si se desea se añade salsa de tomate, mostaza. Como toque final se utiliza la mitad de una naranja y se le exprime para que de un mejor sabor.

Aserrín de pampanito.



Es un plato cotidiano realizado en hogares y locales comerciales del puerto. Se acompaña de arroz blanco o patacones. También se usan otros pescados de carne firme como botella, atún, bonito, etcétera.

Ingredientes

1 pampanito

1 tomate

½ cebolla

1 diente de ajo

Comino al gusto

Leche (opcional)

Media naranja

Limón

Elaboración

Limpiar el pescado, asar al carbón. Cuando está listo, sacar la piel para desmenuzar. Hacer un refrito con el tomate, cebolla, ajo y comino. Cuando el refrito esté sancochado, se agrega el pescado desmenuzado. Si se desea se agrega un poco de leche.

Refresco de piña.



Es común en el Puerto de Chanduy. Después de su elaboración, se deja fermentar. Su consumo se considera una tradición.

Ingredientes

1 piña madura

Azúcar al gusto

Hielo

Elaboración

Se pela la piña, se corta en trozos pequeños, para después licuar. Se agrega azúcar, se licua y se cola. Se vuelve a licuar con hielo. La cáscara se guarda durante tres días. Se retira la pulpa de cáscara de la piña fermentada. Juntar con el resto de la piña. Volver a licuar con azúcar y hielo. Colar y servir.

Costumbres alimenticias de la comuna Tugaduaja

Árbol de palo santo

La comuna Tugaduaja está ubicada a nueve kilómetros de la parroquia Chanduy. Es un pequeño poblado de unas cuatrocientas familias, donde la amabilidad y hospitalidad de su gente la hace característica. En esta localidad rural existen tradiciones culinarias que se han heredado de generaciones pasadas y que luchan por permanecer.

Las materias primas alimenticias se obtienen de distintas fuentes. Las familias acostumbran a mantener sus huertos con hortalizas, hierbas aromáticas y árboles frutales. Existen chacras pequeñas de fréjol, maíz, zapallo, melón, sandía. También crían ganado vacuno, caprino y porcino. Los cerdos sueltos deambulando por las calles dan el toque característico de este lugar. Estos animales se comercializan a los habitantes del sector y de comunas aledañas.

Árbol de palo santo

El palo santo (*Bursera graveolens*) es un árbol que mide entre cinco a seis metros de altura aproximadamente. Sus tallos frescos poseen un aroma frutal, dulce y madera. Crece de manera silvestre en los cerros del sector y en la ciénaga San Javier.



Los habitantes de Tugaduaja utilizan las ramas de palo santo para realizar infusiones con agua o leche en el desayuno. Los frutos de palo santo se colocan y mantienen en la boca como energizante. Se considera un agente natural para curar tos, gripa y resfriados. El humo de palo santo, producto de la combustión, se utiliza para repeler mosquitos y otros insectos.

Crianza de chivos

Pocas familias de Tugaduaja se dedican a la crianza de chivos. Los

corrales son contruidos junto a las viviendas. El encargado, abre el corral, los chivos salen a pastar en el campo. Los animales regresan cuando el sol empieza a ocultarse. La crianza de estos animales contribuye al ingreso de recursos económicos de estas humildes familias. Se comercializa a los habitantes de la comuna y personas de otros lugares. La carne de este animal es la principal materia prima del seco de chivo. Este platillo está presente en celebraciones como bautizos, matrimonios y la mesa de muerto.



En cuanto a la crianza de ganado vacuno, ciertas familias aún se dedican a esta actividad. La falta de agua de riego ha hecho que la ganadería no se desarrolle. La carne se comercializa a los habitantes del sector, con la

leche se realiza queso y mantequilla. Estos productos alimenticios se comercializan en los pueblos aledaños.

Recolección de miel de abeja

El contacto con el entorno de la comuna de Tugaduaja ha propiciado el aprovechamiento de sus recursos comestibles. La comuna posee un extenso bosque donde los lugareños recolectan miel de abeja silvestre. Vistiendo el atuendo apropiado para evitar la picadura de los insectos, se insertan en el bosque, identifican la colmena y proceden a extraer la miel. El conocimiento heredado ha hecho posible el aprovechamiento de manera sustentable. Los recolectores saben que si destruyen la colmena completamente, no tendrían más miel que recolectar. Por lo tanto dejan intacta la parte de la colmena donde se ubican las larvas. Así aseguran futuras cosechas.

Carbonera en la comuna Tugaduaja.

Ciclo productivo del carbón vegetal

Para realizar el carbón se recoge la madera de los alrededores. Según el señor Ernesto Soriano oriundo y carbonero del sector, la mejor madera es la de algarrobo. Cuenta que la actividad está desapareciendo debido a que está prohibido cortar árboles. Esto debido a que los antiguos carboneros talaron una gran cantidad de árboles. Ahora sólo se recogen los troncos,



palos y ramas secas que se han caído de forma natural.

Después de recoger la leña, se empieza a construir la carbonera. Se coloca la madera, paja y ramas frescas, de manera que se pueda hacer combustión, se cubre con tierra y se deja durante cuatro días. Luego de este tiempo se abre la pila y obtiene el carbón vegetal.

Este carbón vegetal a base de leña seca o fresca de algarrobo es de distintos tamaños, de color negro brillante. Se nota una fácil combustión, el uso es muy común entre las familias del sector. Además del uso como combustible, se utiliza para filtrar agua de pozo y para blanqueamiento dental.

La fiesta de los finados



La celebración de los finados forma parte de la tradición de la gente de la Comuna Tugaduaja. Tiene dos partes, el primer día se dedica para celebrar a los niños difuntos, el segundo está dedicado para los adultos fallecidos.

Las familias empiezan los preparativos con algunos días de antelación. Consiguen la materia prima para desarrollar los alimentos preferidos de los difuntos. Panes, galletas, ceviches, sopas, arroces, dulces, bebidas y frutas forman parte de las comidas ofrecidas.

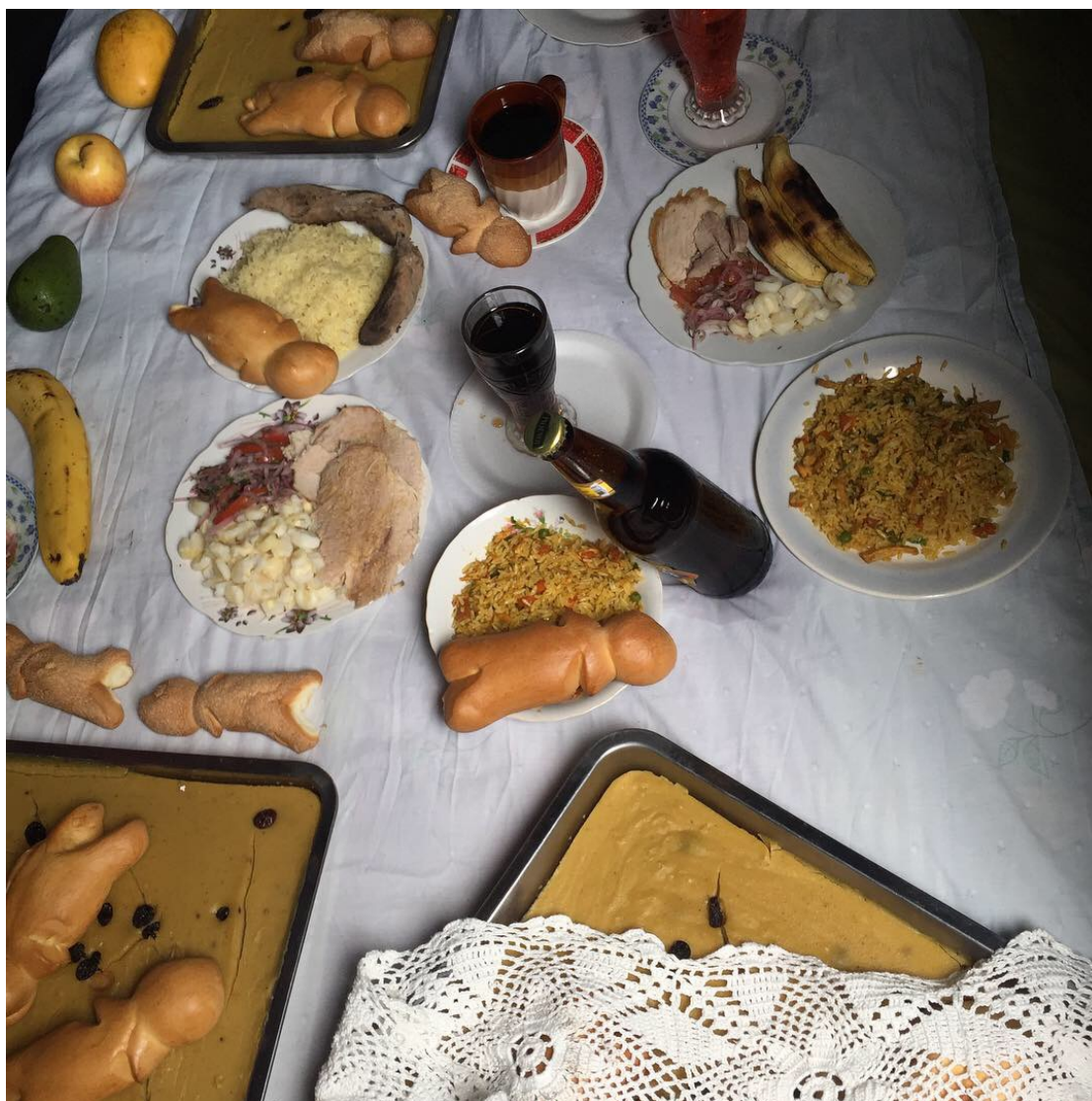
El uno de noviembre está dedicado a los niños. Las familias preparan y cocinan los alimentos para colocar en la mesa. Entre los alimentos que se exhiben son pan de sal, pan de dulce, galletas, caramelos y golosinas en general.

El pueblo empieza a tener mayor movimiento alrededor de las catorce horas. Los niños se preparan, se visten de manera elegante, toman su bolsa plástica y salen a visitar las distintas casas donde hayan decorado la mesa

de muerto. En la puerta principal, al unísono mencionan “ángeles somos del cielo venimos, pan pedimos”. Los anfitriones dan la bienvenida, les hacen pasar. Algunos anfitriones realizan rezos en compañía de los visitantes, luego les ofrecen comidas y bebidas. Los niños guardan los alimentos en sus bolsas, agradecen la cortesía, se despiden y continúan a la siguiente casa.

El dos de noviembre es el día dedicado a los adultos fallecidos. Las familias se reúnen muy temprano en la mañana para realizar las distintas comidas que gustaban a sus seres queridos. La señora Betty Suárez quién heredó esta costumbre de su madre, prepara con esmero los manjares en honor a ella y los seres queridos muertos. Coloca sobre la mesa el dulce de maíz, camotes asados, panes salados, panes de dulce, ceviche de camarón, hornado (cerdo al horno), arroz con pollo, guineos, manzanas, aguacate, café negro, gaseosa y cerveza.

Del mismo modo, las personas empiezan el muerteo alrededor de las dos de la tarde. En esta ocasión, el muerteo empieza a las dieciséis horas. Incluso llegan personas de otros lugares. Van de casas en casa, disfrutan de la amabilidad y generosidad de los anfitriones comiendo y bebiendo los manjares ofrecidos en honor a sus seres queridos.



Recetario de la comuna Tugaduaja

Queso fresco.



El queso se elabora a partir de la transformación de la leche, de vacas del sector. Es un lácteo que posee un mínimo de grasa. La elaboración es artesanal y es de consumo cotidiano en el sector.

Ingredientes

2 litros de leche

1 cucharada de cuajo

Elaboración

Colocar el cuajo en la leche. Desmiguar la leche, una vez dormida, dejar reposar hasta que el queso baje. Retirar el suero y escurrir el queso. Colocar en moldes.

Mantequilla.



Es una preparación de consumo cotidiano en la comuna Tugaduaja. Se elabora con el suero resultante de la realización del queso.

Ingredientes

Suero de leche

Sal

Elaboración

Batir el suero resultante de la elaboración del queso. Separar la parte solidificada y desechar el agua restante. Añadir sal al gusto.

Buñache.



Es un bocadillo cotidiano de la parroquia Tugaduaja, especialmente consumida en los desayunos y durante la celebración del día de difuntos. Antes lo hacía de harina de plátano seco. En la actualidad se elabora con harina de trigo y agua. La cocción se realiza a la brasa.

Ingredientes

1 libra de harina de trigo

1 pizca de sal

1 taza de agua

Elaboración

Calentar el agua. Mezclar la harina con sal, agregar agua poco a poco, hasta obtener una masa firme, que no esté pegajosa. Realizar bollos o gorditos. Asar al carbón.

Aguado de michulla.



Este platillo se elabora de manera ocasional. Sus ingredientes principales son la michulla, arroz, vegetales y sazónadores. Su elaboración es similar a un aguado de pollo, pero se cambia el pollo por la michulla.

Ingredientes

1 rama de cebolla blanca

½ tomate

½ pimiento verde

½ cebolla colorada

1 cucharada de ajo molido

Achiote

Pizca de sal

½ taza de arroz

1 papa

½ zanahoria en rodajas

1 taza de michullas limpias

Elaboración

Realizar un refrito con achiote, cebolla blanca, tomate, pimienta, cebolla colorada y ajo, previamente picados. Sazonar. En otra olla, cocinar el arroz hasta medio punto. Posteriormente, agregar el refrito, seguir cocinando. Agregar la papa y la zanahoria, dejar cocinar. Al final, agregar las michullas limpias.

Albóndigas de pescado.



Es un plato de consumo cotidiano. Se caracteriza por ser un caldo gustoso, cuyos ingredientes secundarios pueden variar. Se puede elaborar con pescado bonito, morenillo, botellita, róbalo o albacora.

Ingredientes

1 cebolla

1 tomate

1 pimienta verde

1 choclo

½ yuca

4 plátanos verdes pequeños

2 pescados morenillo

Achiote

Sal

Cilantro

Elaboración

Realizar un refrito con la cebolla, tomate y el pimienta, previamente picados. Dividir en dos partes; una parte para el caldo y otra para rellenar las albóndigas. Limpiar los pescados. Cortar un pescado en cubos pequeños para rellenar las albóndigas. Para el caldo, cortar el segundo pescado en cuatro partes iguales.

Para las albóndigas

Rallar tres plátanos verdes. Mezclar la mitad del refrito, el pescado, achiote y sal. Realizar las albóndigas.

Para el caldo

Hervir agua con una parte del refrito y el choclo. Trocear la yuca y retirar el corazón, cortar la zanahoria en rodajas, agregar al caldo. Rallar el plátano restante y batir con un poco de agua para que ablande y evitar grumos. Agregar el plátano rallado al caldo y mezclar bien. Dejar cocinar durante 10 minutos, removiendo constantemente para que no se pegue. Agregar las albóndigas y dejar cocinar durante 20 minutos. Hervir hasta que las albóndigas estén cocidas en su interior. Agregar el pescado restante y dejar cocinar hasta que rompa hervor nuevamente. Apagar el caldo y dejar que el pescado termine de cocinarse. Agregar cilantro picado.

Caldo de albóndiga

Este plato se consume de manera habitual en los hogares de la comuna Tugaduaja. Sus ingredientes principales son yuca, papa, choclo, zanahoria, verde y carne de res. Tradicionalmente se cocina en ollas de aluminio sobre carbón.

Ingredientes

1 cebolla

1 tomate

1 pimiento verde

1 papa

1 choclo

2 plátanos verdes

1 libra de carne de res

Achiote

Sal

Cilantro

Elaboración

Realizar un refrito con cebolla, tomate y pimiento, dividir en dos partes. Separar $\frac{1}{4}$ de la carne para rellenar las albóndigas.

Para las albóndigas

Rallar dos plátanos verdes. Picar la carne que se había separado. Mezclar todo con el refrito restante, achiote y sal. Realizar las albóndigas

Para el caldo

Hervir una parte del refrito con la papa, el choclo y la carne. Agregar las albóndigas cuando la papa esté a punto. Hervir hasta que las albóndigas estén cocidas por dentro. Agregar el cilantro picado. El caldo estará listo cuando las albóndigas floten, o al abrirlas, el relleno esté cocido.

Seco de chivo.



El seco de chivo se realiza de forma común en el sector. Es característico de las fiestas tradicionales y le atribuyen propiedades afrodisiacas. Se suele acompañar con plátano verde asado o maduro frito o asado.

Ingredientes

2 libras de carne de chivo

1 tomate

1 cebolla colorada

½ pimienta verde

Sal

Comino

Achiote

Sal

1 maracuyá

Cerveza (opcional)

2 cucharadas de ají peruano

Hierbita

Elaboración

Limpiar la carne de chivo, retirar las fibras. Cortar en presas, reservar. Picar y realizar un refrito con la mitad de los vegetales. Licuar la otra mitad. Mezclar la carne con el refrito, sal, pimienta, achiote y el licuado de los vegetales. Cocinar todos los ingredientes anteriores hasta que la carne este blanda. Licuar la maracuyá con el ají peruano. Colar. Agregar al seco y dejar hervir durante 10 minutos. Al final colocar la hierbita.

Hojita asada.



El pescado asado es una comida de consumo cotidiano en la comuna Tugaduaja. Se puede realizar con diferentes pescados. Las familias del lugar elaboran con morenillo, botella, carita, pinchagua y hojita. Se cuece en fogones al carbón o en hornos de leña.

Ingredientes

1 pescado hojita

Sal

Comino

Elaboración

Limpiar el pescado sin quitar las escamas, únicamente las vísceras. Agregar sal y comino dentro de la abertura de la panza. Calentar la parrilla. Colocar el pescado en la parrilla bien caliente. Asar durante 10 minutos por lado aproximadamente o hasta que el pescado deje de "sangrar".

Pinchagua asada.



Es un plato fuerte, tradicional y ancestral de la Comuna Tugaduaja, generalmente se asa al carbón. Se acompaña principalmente con plátano verde asado y ensalada de pepino.

Ingredientes

1 pinchagua

Sal

Comino

Elaboración

Limpiar el pescado sin quitar las escamas, únicamente las vísceras. Agregar sal y comino dentro de la incisión hecha en la panza. Calentar la parrilla. Colocar el pescado en la parrilla bien caliente. Asar durante 10 minutos por lado aproximadamente o hasta que el pescado esté cocido por dentro.

Conserva de pechiche.



Este prostre tradicional del sector, se consume en épocas de cosecha, en los meses de octubre y noviembre. Es infaltable para las festividades del día de difuntos. Es muy típico acompañar el dulce con un vaso de leche.

Ingredientes

Pechiche maduro

½ bloque de panela

Agua

Pimienta de olor

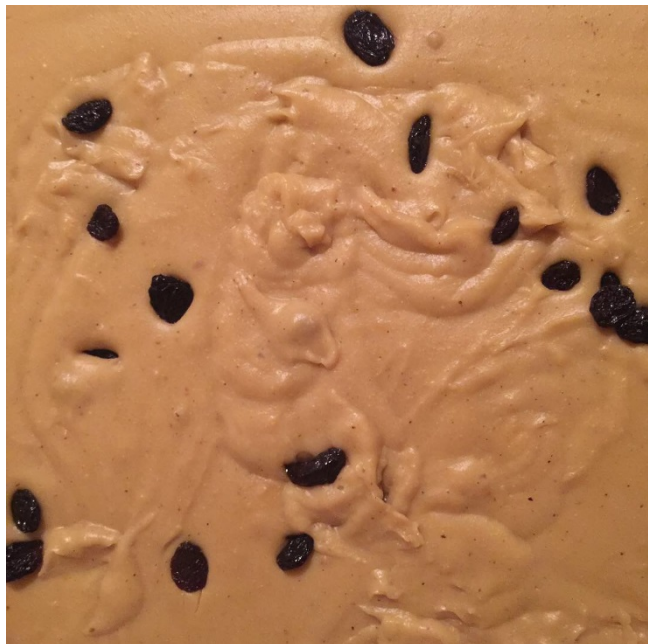
Clavo de olor

Canela

Elaboración

Limpiar el pechiche. Cubrir el pechiche con agua. Colocar la panela y las especias. Hervir a fuego medio, hasta que esté blando y se descascare solo.

Dulce de maíz.



Pasas

Elaboración

Para pelar el maíz, colocar en una olla agua, cal de ostra u otro molusco y maíz seco. Hervir de dos a tres horas. Dejar enfriar, fregar, lavar para retirar la capa exterior del maíz y el exceso de cal. Moler varias veces hasta obtener una masa muy fina.

En otra olla, realizar el almíbar con las especias dulces. Dejar enfriar. Una vez frío, añadir paulatinamente a la masa de maíz, remover. Pasar esta mezcla por un colador fino. Agregar la leche en polvo, mezclar bien. Una vez mezclado, cocinar la mezcla a fuego lento y removiendo constantemente para que no se queme. La cocción toma alrededor de una hora. El dulce está listo cuando ha cuajado en una consistencia delicada. Decorar con pasas.

Es un platillo de uso festivo, desarrollado en los hogares del sector. El proceso tradicional toma varios días. Se consume en el día de los difuntos. Forma parte de las comidas servidas en la mesa de muerto.

Ingredientes

Maíz amarillo molido (pelado con cal)

Almíbar de especias dulces (ramas de canela, pimienta dulce, clavo de olor)

Leche en polvo

Agua de raspadura.



Es una bebida caliente de consumo cotidiano de la comuna Tugaduaja. Se obtiene disolviendo la panela en agua caliente, se puede mejorar el sabor con zumo de naranja o limón.

Ingredientes

1 litro de agua

½ bloque de panela

1 limón

Elaboración

Calentar el agua hasta ebullición. Disolver la panela en el agua caliente. Agregar el zumo de ½ limón o naranja. Servir frío o caliente

Agua de palo santo.



Es una bebida tradicional de la comuna Tugaduaja. Consiste en realizar una infusión con ramas de palo santo. La bebida es de aroma cítrico y color rojizo, tiene propiedades medicinales. Se consume principalmente en el desayuno acompañado de plátano verde asado. Los lugareños también utilizan leche en lugar de agua para la infusión.

Ingredientes

½ litro de agua

2 ramas de palo santo

Azúcar

Elaboración

Calentar el agua hasta punto de ebullición. Colocar el palo santo, dejar hervir unos tres minutos aproximadamente. Añadir azúcar al gusto, tapar. Servir caliente.

Chicha de arroz con maní.



Es una bebida tradicional del sector. Se consume en cualquier época del año. Se sirve fría, con hielo.

Ingredientes

1 taza de arroz
2 cucharadas de maní
5 ramas de canela
Pimienta de olor
Clavo de olor
Azúcar

Elaboración

Cubrir el arroz con agua y remojar durante toda la noche. Disolver el maní en un poco de agua. Hervir las especias en un litro de agua, hasta que se concentre el sabor. Dejar enfriar el agua de las especias. Desechar el agua de remojo del arroz, enjuagar. Licuar el arroz, con el maní y el agua de especias. Colar la chicha y agregar azúcar al gusto. Servir con hielo.

Vocabulario

Apanadura: Pan molido.

Cauchoso: Sensación elástica al masticar.

Hierbita: Cilantro fresco.

Michulla (*Tagelus affinis*): Son almejas alargadas que se encuentran debajo del lodo de los esteros. En Chanduy, provincia de Santa Elena, se recolectan con una varilla de hierro.

Michugo (*Emerita rathbunae*): Es un crustáceo que se encuentra en la arena, a lo largo del perfil costero. Su pesca y consumo es común en la zona de Mar Bravo y Muey en Santa Elena.

Muertear: Visitar las casas que ofrecen mesa de muerto en el día de los difuntos.

Oreganón (*Plectranthus Amboinicus*): Planta aromática de hojas carnosas, de olor similar al orégano.

Pinchagua (*Opisthonema spp.*): Pez pelágico pequeño.

Sudado: Cocciones realizadas en el propio jugo de sus ingredientes. Se cuece tapado.

Tapao: Se refiere a cocciones realizadas con muy poca agua, en un recipiente apropiado con tapa.

Salpresiar: Sazonar alguna pieza cárnica (presa) con sal y otras especias.

Referencias

AYALA MORA, Enrique. *Resumen de historia del Ecuador*. Corporación Editora Nacional, 2008. ISBN 9978846441, 9789978846445.

CHAVES, María Eugenia. Honor y libertad: discursos y recursos en la estrategia de libertad de una mujer esclava (Guayaquil a fines del período colonial). Gotemburgo: Instituto Iberoamericano-Universidad de Gotemburgo, ISBN: 9188614360, ISSN: 1100-6781. 2001.

CHAVES, María Eugenia. Artesanos, pulperos y regatones: notas para el estudio de los sectores subalternos de Guayaquil a fines de la colonia. *Procesos. Revista ecuatoriana de historia*, 2002, vol. 1, no 18, p. 55-82.

DAMP, Jonathan. *La primera ocupación Valdivia de Real Alto: patrones económicos, arquitectónicos e ideológicos*. Corporación Editora Nacional, 1988.

DOBRONSKI, Fernando. *El Ecuador: Los hechos más importantes de su historia*. Kan sasana Printer, 2003.

ESTRADA, Jenny. *Ancón, 100 años en la historia petrolera del Ecuador*. Guayaquil: UPSE. Segunda Edición, 2011.

LATHRAP, Donald W.; COLLIER, Donald; CHANDRA, Helen. *Ancient Ecuador: Culture, Clay and Creativity, 3000-300 BC: [catalogue of an Exhibit Organized by Field Museum of Natural History, April 18-August 5, 1975]*. Field Museum of Natural History, 1975. ISBN 0914868071, 9780914868071.

LÓPEZ, Erick; PERALTA, Paola. Breve síntesis histórica y reflexiones acerca de la continuidad étnica, sentido de etnicidad e identidad cultural en la región de Santa Elena, Ecuador. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 2016, vol. 3, no 3, p. 99-105. ISSN 2310-2799.

MIRANDA, Hilda. Discapacidad intelectual: demanda por un análisis cultural y social crítico en Ecuador. *Intersticios. Revista sociológica de pensamiento crítico*, 2008, vol. 2, no 2. ISSN 1887- 3898.

NARANJO, Plutarco. Plantas alimenticias del Ecuador precolombino. *Las Plantas y El Hombre*. Ediciones Abya-Yala, Quito, Ecuador, 1994, p. 283-303.

PÁEZ, Lourdes; ESPINOSA, F. Ecuador tierra del cacao. 2015. ISBN

PARDUCCI, Resfa; PARDUCCI, Ibrahim. *Artefactos de piedra, concha y hueso: fase Guayaquil*. Editorial Casa de la cultura ecuatoriana, Núcleo del Guayas, 1973.

PIPERNO, Dolores y PEARSALL, Deborah. *The origins of agriculture in the lowland Neotropics*. San Diego : Academic Press, 1998. ISBN 0125571801, 9780125571807

SALAZAR, Ernesto. La arqueología contemporánea del Ecuador (1970-1993). *Procesos. Revista ecuatoriana de historia*, 1994, vol. 1, no 5, p. 5-27. ISSN 1390-0099

STEVENSON, Merritt R. *Variaciones estacionales en el Golfo de Guayaquil, un estuario tropical*. Instituto Nacional de Pesca, 1981.

STOTHERT, Karen E. The preceramic Las Vegas culture of coastal Ecuador. *American Antiquity*, 1985, vol. 50, no 3, p. 613-637. ISSN 0002-7316

STOTHERT, Karen E.; PIPERNO, Dolores R.; ANDRES, Thomas C. Terminal Pleistocene/early Holocene human adaptation in coastal Ecuador: the Las Vegas evidence. *Quaternary International*, 2003, vol. 109, p. 23-43. ISSN 1040-6182

STOTHERT, Karen. *Los primeros pueblos. Guayaquil: al vaivén de la ría*. Guayaquil: Libri Mundi, 2003, págs. 13-15. ISBN 9978570365, 9789978570364

UNESCO. <http://www.unesco.org>. [En línea] 2003. <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>.

—. ich.unesco.org. [En línea] 17 de octubre de 2003.
<https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>.

Efrén Silva Gómez

Gastrónomo por la Universidad de Especialidades Turísticas, Magíster en Procesamiento y Conservación de alimentos por la Universidad de Guayaquil, docente de Costumbres Alimenticias y Técnicas Culinarias en centros de capacitación, institutos y actualmente en la Universidad de Guayaquil. Además se ha desempeñado como Gestor de Titulación, Gestor de Investigación, Diseño Curricular y Director del Proyecto de Investigación: La Gastronomía como parte del Patrimonio Cultural Inmaterial del Golfo de Guayaquil – Ecuador. Ha escrito material académico vinculado al Patrimonio Cultural del Ecuador.

Docente Titular, Unidad de Investigación, Licenciatura en Gastronomía, Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Correo: efren.silvag@ug.edu.ec

David Quezada Tobar

Gastrónomo quiteño por la Universidad de Especialidades Turísticas además Máster en Procesamiento y Conservación de alimentos por la Universidad de Guayaquil, Jefe de Restaurante, emprendedor en el área de los alimentos de origen apícola, instructor de arte culinario en varios centros de capacitación, actualmente profesor de la Universidad de Guayaquil, desarrollándose allí como gestor académico del área de vinculación con la comunidad, gestor de seguimiento académico, Diseño curricular, tutor de tesis de la Carrera y actualmente gestor de investigación de la Carrera de licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Guayaquil. Estudioso de la cultura gastronómica del Ecuador.

Docente Titular, Unidad de Investigación, Licenciatura en Gastronomía, Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Guayas, Ecuador.

Correo: marco.quezadat@ug.edu.ec

Javier Segovia Chilibingua

Es gastrónomo y Máster en Gestión de Turismo en la Universidad de especialidades Turísticas, donde desde el 2008 se desempeñó como docente para luego convertirse en Coordinador de la escuela de Hotelería, ejerció la docencia en otras instituciones públicas y privadas de educación superior, donde desarrolló proyectos académicos y de investigación relacionados con gastronomía, cultura, patrimonio y temas referentes a alimentos, produciendo artículos científicos y libros. Ha sido rector de 4 instituciones: Instituto Tecnológico Superior Babahoyo, Instituto Tecnológico Superior Aguirre Abad, Instituto Técnico Eugenio Espejo, Instituto Superior Pedagógico Los Ríos, además es consultor de centros de capacitación y activista promotor de gestión cultural.

Rector, Rectorado del Instituto, Instituto Tecnológico Superior Babahoyo, Babahoyo, Los Ríos, Ecuador.

Correo: r.babahoyo@institutos.gob.ec

ISBN: 978-9942-33-108-3

