

COLECCIÓN CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

Biodiversidad, cocina e identidad

de los pueblos afroecuatorianos











COLECCIÓN CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

Biodiversidad, cocina e identidad

de los pueblos afroecuatorianos



COLECCIÓN CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

Biodiversidad, cocina e identidad

de los pueblos afroecuatorianos



USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Campus Cumbayá

<https://usfqpress.com>

USFQ PRESS es la casa editorial de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Fomentamos la misión de la universidad al divulgar el conocimiento para formar, educar, investigar y servir a la comunidad dentro de la filosofía de las Artes Liberales.

Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos

Autores: Esteban Tapia Merino¹, Juan Carlos Valdivieso¹, Sebastián Navas¹, Diego F. Cisneros-Heredia¹, David A. Chacón¹, Alfredo Vanín², Ana Valeria Recalde², Carolina E. Sinchiguano², María Renata Moncayo¹, Alex Mark Vela¹ Valeria Villafuerte, María Belén Molina.

¹Universidad San Francisco de Quito, Ecuador; ²Fundación ACUA, Bogotá, Colombia

Esta obra es publicada luego de un proceso de revisión por pares ciegos (*peer-reviewed*).

Producción editorial: Andrea N.

Editores generales: Esteban Tapia Merino y Juan Carlos Valdivieso

Diseño y diagramación: Yumiko Nagao

Diseño de cubierta: Yumiko Nagao

Corrección profesional: María del Pilar Cobo

© Esteban Tapia Merino, Juan Carlos Valdivieso, Sebastián Navas, Diego F. Cisneros-Heredia, Alfredo Vanín, Ana V. Recalde, Carolina E. Sinchiguano, María Renata Moncayo, David A. Chacón, Alex Mark Vela, 2022

© Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2022

© Fundación ACUA, 2022

© David A. Chacón y Esteban Tapia Merino, de las fotografías, 2022

© Yumiko Nagao, de las ilustraciones digitales, 2022

© Juan Carlos Valdivieso, Esteban Tapia Merino y Alfredo Vanín, de la introducción, 2022

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ISBN: 978-9978-68-208-1

ISBNe: 978-9978-68-219-7

Registro de autor: UIO-062073

Primera edición digital: junio, 2022

Primera edición impresa: junio, 2022

Tiraje: 500 ejemplares

Impreso en Ecuador por Imprenta Mariscal, Quito – *Printed in Ecuador*

Catalogación en la fuente Biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.

Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos :
cultura culinaria y biodiversidad / [autores], Esteban Tapia, Juan
Carlos Valdivieso, Diego F. Cisneros-Heredia ... [y otros] ; [editores],
Esteban Tapia y Juan Carlos Valdivieso. – Quito : USFQ Press,
©2022.
p. cm.

ISBN: 978-9978-68-208-1
ISBNe: 978-9978-68-219-7

1. Afroecuatorianos – Gastronomía. – 2. Negros – Ecuador – Vida social
y costumbres. – 3. Negros – Ecuador – Identidad cultural. – I. Tapia
Merino, Esteban, aut., y ed. – II. Valdivieso, Juan Carlos, aut. y ed. – III.
Cisneros-Heredia, Diego F.
CLC: F3799.B55 B56 2022
CDD: 305.896 086 6

OBT-151

Se sugiere citar esta obra de la siguiente forma:

Tapia Merino, E., Valdivieso, J. C. (Eds.). (2021). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos*. USFQ PRESS y Fundación ACUA.

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera, en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres están exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto, libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la USFQ PRESS, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

TABLA DE CONTENIDOS

13 Introducción

25 La población afro y su entorno

43 Cultura y territorio

71 Cocinando y dialogando en la cocina, la azotea y el mar

91 De la cocina esclavizada a la cocina libre

109 La cocina actual

131 Alimentos que dan vida

165 Instrumentos, técnicas y procedimientos

201 Recetario con identidad afroecuatoriana

243 Reflexiones y recomendaciones



INTRODUCCIÓN



Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: etapiam@usfq.edu.ec

Juan Carlos Valdivieso

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: jcvaldivieso@usfq.edu.ec

Alfredo Vanín

Fundación ACUA
Correo electrónico: alfredovanin@gmail.com

Cómo citar:

Tapia Merino, E., Valdivieso, J. C. y Vanín, A. (2022). Introducción. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 15-20). USFQ PRESS y Fundación ACUA.





INTRODUCCIÓN

Esteban Tapia Merino, Juan Carlos Valdivieso y Alfredo Vanín

La música, el baile de marimba y la bomba, al igual que los saberes de cocina, con sus leyendas y sus mitos, definen el universo cultural de los afroecuatorianos. Los pueblos recrean esta herencia que, además de servirles como fortaleza y referente para sobrevivir en medio de condiciones adversas, ha enriquecido la diversidad cultural del Ecuador y ha creado sentido de comunidad y pertinencia a un territorio.

Los pueblos afro tienen una gastronomía basada en sus entornos, en su memoria y en su creatividad, que les proporcionan una identidad y sabores únicos. La cocina se caracteriza por usar el coco, el plátano, el guandul, y los productos de mar y río, que se condimentan con hierbas de azotea o eras: la chillangua, el chirarán, el oreganón, la albahaca, entre otras. Las mujeres afroecuatorianas no solo son portadoras de los saberes de la cocina, sino también de los procesos del cultivo, de la cría de animales, de la pesca, de la recolección y los vestigios de la cacería en unos ecosistemas privilegiados: mar, esteros, manglares, ríos, selva y el bosque seco, donde en ocasiones han intercambiado experiencias y conocimientos con los pueblos indígenas. Este libro se enfoca en los dos

territorios con mayor concentración de afrodescendientes: la provincia de Esmeraldas y el valle del Chota, en las provincias de Imbabura y Carchi.

Por eso, consideramos importante destacar dos características de este libro. La primera, mostrar, desde una perspectiva etnocultural y territorial, las prácticas y memorias de la cocina de diversas comunidades afroecuatorianas. La segunda, adentrarnos en historias y diferentes expresiones culturales desconocidas para la mayoría de los ecuatorianos, incluso para muchos afros que dejaron el territorio ancestral y migraron hacia los «territorios ampliados» en ciudades como Guayaquil, Quito e Ibarra.

En estos dos territorios, la pandemia ocasionada por la COVID-19 ha afectado gravemente las actividades rurales vinculadas a la agricultura, pesca y recolección. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), en Ecuador el ingreso económico de las poblaciones rurales ha disminuido en un 66 % en la Costa y 76 % en la Sierra. Esto ha agravado aún más las condiciones de marginalidad y exclusión de los pueblos rurales (FAO/Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2021).

Para la misma FAO, la reducción de la capacidad productiva, el aumento del número de contagios de la COVID-19, la escasez de productos alimenticios, la reorganización social y la migración forzada son problemas coyunturales que afectan directamente a la seguridad y soberanía alimentaria de los pueblos (Castillo, 2021). Por esta razón, este libro cumple un papel fundamental para visualizar, fortalecer y poner en práctica elementos culturales alimentarios que contribuyen a valorar los saberes locales y su importancia para preservar la vida misma de los pueblos afroecuatorianos.

Este libro pertenece a las mujeres afroecuatorianas y a sus comunidades, como protagonistas y poseedoras de saberes y prácticas de la cocina, con un profundo arraigo en las tradiciones ancestrales. Ellas han resistido a las duras condiciones impuestas desde el comienzo de la implantación esclavista hasta la cada vez más avasallante presencia de la agricultura del monocultivo y químicos, que no solo atenta contra la soberanía alimentaria, sino también contra los ecosistemas donde se han desarrollado las culturas negras.

Elaboración del libro

Este libro recorre una parte del universo de los pueblos afroecuatorianos, a partir de la historia, el entorno, las manifestaciones culturales y sus principales actores, teniendo a la cocina como eje central. Para lograrlo, y con la finalidad de encontrar información veraz

de fuentes primarias, realizamos varios encuentros, grupos focales y entrevistas semiestructuradas, sobre todo con mujeres portadoras de los saberes de la cocina, con líderes y lideresas culturales de San Lorenzo y Muisne (provincia de Esmeraldas), y en los pueblos de Changuayacu, Salinas y Chota (provincias de Imbabura y Carchi).

Paso a paso, descubrimos la variedad de las cocinas, sus rasgos ancestrales y evolutivos, sus íntimas relaciones con los ecosistemas circundantes y las historias de vida de las mujeres portadoras de saberes. En las entrevistas surgieron historias reales y míticas, que nos permitieron entrever un territorio donde la historia corre pareja con la creatividad de los hombres y las mujeres que lo habitan, en medido de los procesos de modernización que no logran desterrar muchos elementos tradicionales aún vigentes. Esta modernización ha sido impuesta por la usurpación del territorio y la explotación desmedida de los recursos naturales, con grave riesgo para la biodiversidad y la producción de alimentos tradicionales. Por fortuna, encontramos también organizaciones en pie de lucha, con personas de todas las edades, con gran arraigo y claridad conceptual, que han liderado luchas en contra de la pérdida y devastación de los territorios ancestrales.

En estas páginas se condensan imágenes, testimonios y hallazgos estratégicos en torno a un conocimiento que se ha transformado, de manera lenta, pero continua, a lo largo de los siglos.

Hemos compartido un trabajo de diálogo y recuperación de memoria, durante muchas horas, con comunidades que se han fortalecido en los procesos de organización y de autorreconocimiento, al asumir la historia del pasado colonial y la modernización como un proceso de liberación y de creatividad que plantea numerosos retos.

Agradecemos a las organizaciones y a las instituciones por habernos permitido llevar a cabo los encuentros y los talleres de cocina. Igualmente, a quienes lideran los procesos de la agricultura familiar y de las empresas comunitarias, que representan un momento nuevo frente a la economía intensiva y globalizada. Esta privilegia la tecnología importada y no los saberes ancestrales, en los que reside la razón de ser de dicha nacionalidad. Uno de estos saberes son las cocinas, como

un conocimiento poderoso que rige los ritmos de la familia y la pertenencia a un grupo social. Saben, desde hace mucho tiempo, que la cocina tradicional es el centro de gravedad de su supervivencia, de su cultura y de su historia.

El libro comienza con una breve narración de la historia, la descripción de los territorios y las características más sobresalientes de las comunidades afroecuatorianas, como ejes articuladores de la cultura y el patrimonio alimentario. Mediante el testimonio de las mujeres participantes, nos remitimos al pasado, al momento actual y a los retos del futuro de las cocinas tradicionales afroecuatorianas. Continuamos con momentos de diálogo en torno a la cocina esclavizada y libre, además de los mitos identitarios y reguladores de las relaciones del ser humano con la naturaleza, las creaciones



materiales (instrumentos y técnicas). Finalmente, incluimos un amplio recetario tradicional «Recetas con identidad», proveniente de los territorios del Chota y Esmeraldas, como un aporte significativo de este libro para reconocer a las culturas afroecuatorianas.

La observación, la elaboración de platos y la conversación *in situ* fueron las estrategias fundamentales para establecer el paralelismo entre los tiempos y permitir que aflorara el sentido verdadero de la pertenencia a un territorio. En este, la naturaleza, con sus ecosistemas privilegiados, continúa ligada a las relaciones sociales; a la tradición y a la innovación; a la salud y a la enfermedad; a las pérdidas y a la resistencia; a la carencia y a la abundancia. Es decir, a la cultura, a la identidad y a la vida.

Este libro se divide en ocho capítulos, independientes pero conectados por una secuencia que permite entender tanto el origen como la evolución de la cocina afroecuatoriana a través del tiempo y con los elementos que la configuran: los ecosistemas, la familia, las organizaciones, los ritmos culturales y el territorio como componente unificador. Finalizamos con reflexiones y recomendaciones sobre los numerosos desafíos que se deberán afrontar en el futuro de nuevas investigaciones.

De esta manera, quienes leen tendrán en sus manos un documento que permite entender el proceso de la cocina afroecuatoriana en su dimensión integral. En este libro intentamos dejar

constancia de la vida, la cultura y la memoria de estos pueblos, ubicados especialmente en la provincia de Esmeraldas y el valle del Chota.

Metodología

La estructura de este libro se compone de varios elementos que permiten identificar y resguardar los conocimientos de los portadores de saberes y transmitirlos a los lectores. Para este trabajo participativo entre las comunidades y los autores, se empleó una combinación de metodologías: revisión bibliográfica, recorrido en territorio, entrevistas personalizadas, grupos focales y talleres de cocina con organizaciones locales, en las provincias de Imbabura, Carchi y Esmeraldas. La convocatoria para las diferentes actividades fue abierta, pero se centró en la participación de mujeres y jóvenes que buscan conservar el patrimonio alimentario.

En Esmeraldas, el trabajo se focalizó en las poblaciones de San Lorenzo y Borbón, al norte, y San Francisco del Cabo, Muisne, Abdón Calderón y Galera, en el sur. También se efectuó el trabajo de campo en la ciudad de Ibarra y en las poblaciones de Chota, Chalguyacu y Salinas, en el valle del Chota.



Grupos focales

Las reuniones tuvieron por objeto profundizar, de manera participativa, en aspectos culturales, históricos y organizativos, relevantes para entender las dinámicas, tanto sociales, como de los ecosistemas. Analizaron el pasado, la evolución y el estado actual.

Entrevistas

Entrevistamos a personajes claves de las organizaciones sociales y representantes de los gobiernos locales, conocedores de las manifestaciones culturales, las formas de intercambio y la producción sostenible.

Talleres

Los talleres fueron fundamentales para entender las historias de las comunidades, las dinámicas y la evolución de la cocina. También abordamos otras manifestaciones culturales como la música, los sistemas productivos y la relación de la comunidad con los ecosistemas naturales. Para ello, identificamos a las personas que, por experiencia y trayectoria, podrían aportar para elaborar este libro.

Contenidos del taller:

1. Explicación de las actividades.
2. Dinámicas participativas y presentaciones individuales.
3. Cartografía de la memoria.
Dibujos en grupos pequeños

sobre la población, lugares importantes, el territorio, espacios de recolección, agricultura, personajes y elaboraciones tradicionales.

4. Socialización de los resultados por grupos de la cartografía de la memoria.
5. Cocinando:
 - Días antes, los grupos seleccionaron las elaboraciones representativas.
 - En un proceso participativo, prepararon las diferentes recetas.
 - Explicaron cada preparación, los ingredientes y el proceso de cocina.
 - Sirvieron los platos y explicaron su proceso y los usos de cada uno (festividades, desayuno, almuerzo, etc.).
 - En una mesa compartida, los participantes probaron las preparaciones y compartieron experiencias.



Referencias

Galicia, M. y Meléndez, J. (2021). Encuesta de Seguridad Alimentaria y Alimentación en México. RIMISP Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural. (272):2-57.

FAO y Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2021). *Evaluación de impactos del Covid-19 en la seguridad alimentaria, la producción y los medios de vida agrícolas*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.











CAPÍTULO 1

Juan Carlos Valdivieso

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: jcvaldivieso@usfq.edu.ec

Valeria Villafuerte

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: valevillafuerte99@gmail.com

Cómo citar:

Valdivieso, J. C. y Villafuerte, V. (2022). La población afro y su entorno. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 27-39). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



LA POBLACIÓN AFRO Y SU ENTORNO

Juan Carlos Valdivieso y Valeria Villafuerte

La provincia de Esmeraldas y el valle del Chota, entre las provincias de Carchi e Imbabura, son territorios ecuatorianos que se destacan por una significativa presencia de la población afro y por conservar sus tradiciones ancestrales. La investigación y la elaboración de este libro se circunscriben a estos lugares, por considerarlos las comunidades afrodescendientes más consolidadas y en permanente lucha por conservar su cultura ancestral; a pesar de que existe presencia afro en todas las provincias del territorio ecuatoriano.

Para empezar a comprender esta cultura, es importante entender las raíces y las vivencias que sus pobladores han experimentado desde su llegada a lo que hoy conocemos como Ecuador. Se trata de vivencias muy diversas entre las dos principales poblaciones de pueblos afroecuatorianos, puesto que unos fueron libres desde su llegada a Esmeraldas y otros fueron esclavos durante mucho tiempo. A pesar de ello, el pueblo afro ha mantenido muchas tradiciones de sus ancestros. Así, al son de la marimba, el guasá, la bomba y las maracas, el pueblo afroecuatoriano fortaleció la rica cultura ancestral que corría por su sangre.

Origen de los pueblos afro en Ecuador

En la historia, los pueblos adquieren fuerza para cimentar su identidad y mantener sus costumbres, transmitir sus leyendas y fortalecer sus tradiciones. Las batallas ganadas y las pérdidas, así como la lucha de los pueblos por conservar y defender la identidad marcan sus vidas y construyen su presente.

Tres grandes culturas se encontraron en el territorio ecuatoriano: las primigenias culturas indígenas de la Sierra, de la Amazonía y de la Costa, incorporadas en su mayoría al gran Tahuantinsuyo del imperio incaico; los conquistadores españoles que, en gran número, se asentaron en el territorio indígena, y los esclavizados traídos de la costa occidental africana para algunas labores como: minería, plantación agrícola y manufacturas. Estos últimos aportaron elementos integrales para consolidar la economía, la sociedad y la cultura del Ecuador actual, especialmente en los mayores territorios negros: el valle del Chota, en la zona andina, y las provincias de Esmeraldas y Guayas, ubicados en la Costa ecuatoriana.

Las comunidades afro, si bien en tiempos contemporáneos han ido migrando en gran número a Quito y a Ibarra, principalmente, siguen considerando su territorio ancestral al valle del Chota o Esmeraldas, y a las ciudades del interior sobre todo Quito e Ibarra, como «territorios ampliados». Es decir, zonas de migración reciente donde los afroecuatorianos van en busca de trabajo y estudio, desde donde mantienen su relación familiar con las zonas de origen.

Con la llegada de los incas, existían en el territorio grupos con señoríos étnicos con una estructura social bien desarrollada (Benítez y Garcés, 1993). Las sociedades preincaicas contaban con una fuerte tradición de intercambio y de comercio de los productos que cultivaban en diferentes pisos térmicos, comprendidos entre los 300 y los 3000 metros de altitud. En la zona de la Costa, desde Bahía de Caráquez hasta el golfo de Guayaquil, los indígenas se distinguieron por sus trabajos de metalurgia y sus notables trabajos de hilado de algodón. Su alimentación se basaba en la pesca, el cultivo de maíz y la cacería. Incorporaron territorios anegadizos a la agricultura, especialmente mediante la construcción de tolas, que servían como espacios de cultivo, así como funerarios y ceremoniales. Este es el caso de la cultura Milagro Quevedo (500 d. C.-1500 d. C.), que comprendía el sistema fluvial del río Guayas, hasta el sur con la frontera del Perú y hacia el norte, posiblemente hasta la provincia de Esmeraldas (Benítez y Garcés, 1993).

De las primeras naves españolas que llegaron al territorio ecuatoriano se registra un barco con esclavos africanos que naufragó frente a las costas de Esmeraldas (cabo de San Francisco), en 1553 (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Los sobrevivientes, diecisiete negros y seis negras originarios de Guinea, adquirieron su libertad (Rueda, 2010). El naufragio de 1553 es el más conocido, pero luego existieron otros, también con sobrevivientes. Su fortaleza, organización y lucha los llevó a consolidarse, a establecer alianzas con los pueblos indígenas de estas tierras y a formar la «República de los Zambos», que les permitió defender sus derechos y el reconocimiento español bajo el liderazgo de Antón Illesca y, posteriormente de Alonso de Illesca (Antón Sánchez, 2003).

La «República de los Zambos» adquirió gran poder. Su influencia iba desde Bahía de Caráquez hasta Buenaventura (actual Colombia). Illesca había logrado fuertes alianzas, no solo con indígenas sino incluso con piratas ingleses (Antón Sánchez, 2003). Para la Real Audiencia de Quito era preocupante su poder y la capacidad de resistencia. Las autoridades tuvieron que optar por aceptar acuerdos, debido a que los sistemas de minas en la Audiencia de Quito se convirtieron en uno de los principales ejes de la economía colonial (Antón Sánchez, 2017).

En el siglo XVI se inició la llegada de esclavos a la cuenca del río Santiago para trabajar en las minas y en agricultura.

Debido a que en esta zona la población negra era libre, los dueños de las minas tuvieron que llevar esclavos para el trabajo duro. Durante el siglo XVIII, existieron muchos cambios sociales que marcaron a la actual provincia de Esmeraldas. El principal cambio fue la importación de esclavos para el trabajo en las minas concesionadas y en la explotación de caucho y tagua (Antón Sánchez, 2014). Las tierras de la cota norte se convirtieron en áreas prioritarias para los españoles debido a la riqueza de los recursos mineros, especialmente de oro y platino (Molina Guerrero, 2016).

A partir de 1750, los esclavos de las minas de Playa de Oro, Cachaví y Guembí, en el norte de Esmeraldas, empezaron a tomar el control de esta zona, como resultado de estrategias colectivas y porque los dueños habían abandonado las minas (Rueda, 2009). Para la segunda mitad del siglo XIX, las empresas extranjeras dueñas de las minas agredieron a la población libre, que tuvo que vender su territorio y laborar en estas empresas (Rueda, 2016).

En contraste, en la Sierra ecuatoriana, se encuentra el valle del Chota, otro de los lugares en donde se dieron asentamientos importantes del pueblo afro. Al valle del Chota llegaron nativos de África occidental en la época colonial, traídos como esclavos para trabajar en las haciendas de clima cálido, ubicadas en las cuencas de los ríos Chota y Mira (Guerrero, 2005). Venían de Senegal, Gambia, Gana, Togo,

Nigeria, Congo y Angola para suplantar las labores de los indígenas, puesto que, según algunos testimonios, estos no aguantaban el fuerte calor y las enfermedades (Naranjo Toro et al., 2006).

Lamentablemente, a diferencia de los afroesmeraldeños, desde un inicio, y a través de los años, la historia del pueblo afro en el Chota fue una historia de esclavitud. En 1780, ocurrió una importación de esclavos significativa al valle del Chota, y llegaron a esta región 2615 esclavos (Antón Sánchez, 2003), principalmente traídos por los jesuitas para que trabajaran en sus haciendas de algodón (Rueda, 2016). En 1778, esclavos pertenecientes a la hacienda La Concepción viajaron a Quito para presentar una queja con respecto a su situación desfavorable; reclamaban que carecían de vestimenta y de comida, además de sufrir maltrato por parte de sus amos. Fueron varias las muestras de rebeldía y resistencia de los esclavos en esta zona, como levantamientos, construcción de palenques o comunidades de esclavizados fugitivos (Rueda, 2016).

La liberación del pueblo afro en el Ecuador fue un proceso extenso y complejo. Se tomaron varias medidas y se dictaron distintas leyes encaminadas a abolir la esclavitud. Por ejemplo, la Ley de Vientres o Libertad de Partos, de 1821, establecía que aquellos nacidos de madre esclava, al cumplir los 18 años, debían ser considerados hombres libres. El presidente Juan José Flores dictó otra ley, en 1830, en la que prohibía importar

esclavos y declaraba libres a aquellos que entraran al país como tales (Rueda, 2016). En 1852, el general Urbina dictó la Ley sobre la Manumisión de los Esclavos, un texto compuesto de 51 artículos, con el fin de liberar a los esclavos en el país (Savoia, 1992). Sin embargo, historiadores acotan que la apertura que se dio con la manumisión de los esclavos no implicaba integrarlos a la sociedad ni cambiaba la dinámica de dominio entre dueños y esclavos. Simplemente pasaron de una servil obligada a una contractual, el patrón ya no era su dueño, pero seguían trabajando para él a cambio de un salario y un huasipungo (Antón Sánchez, 2003).

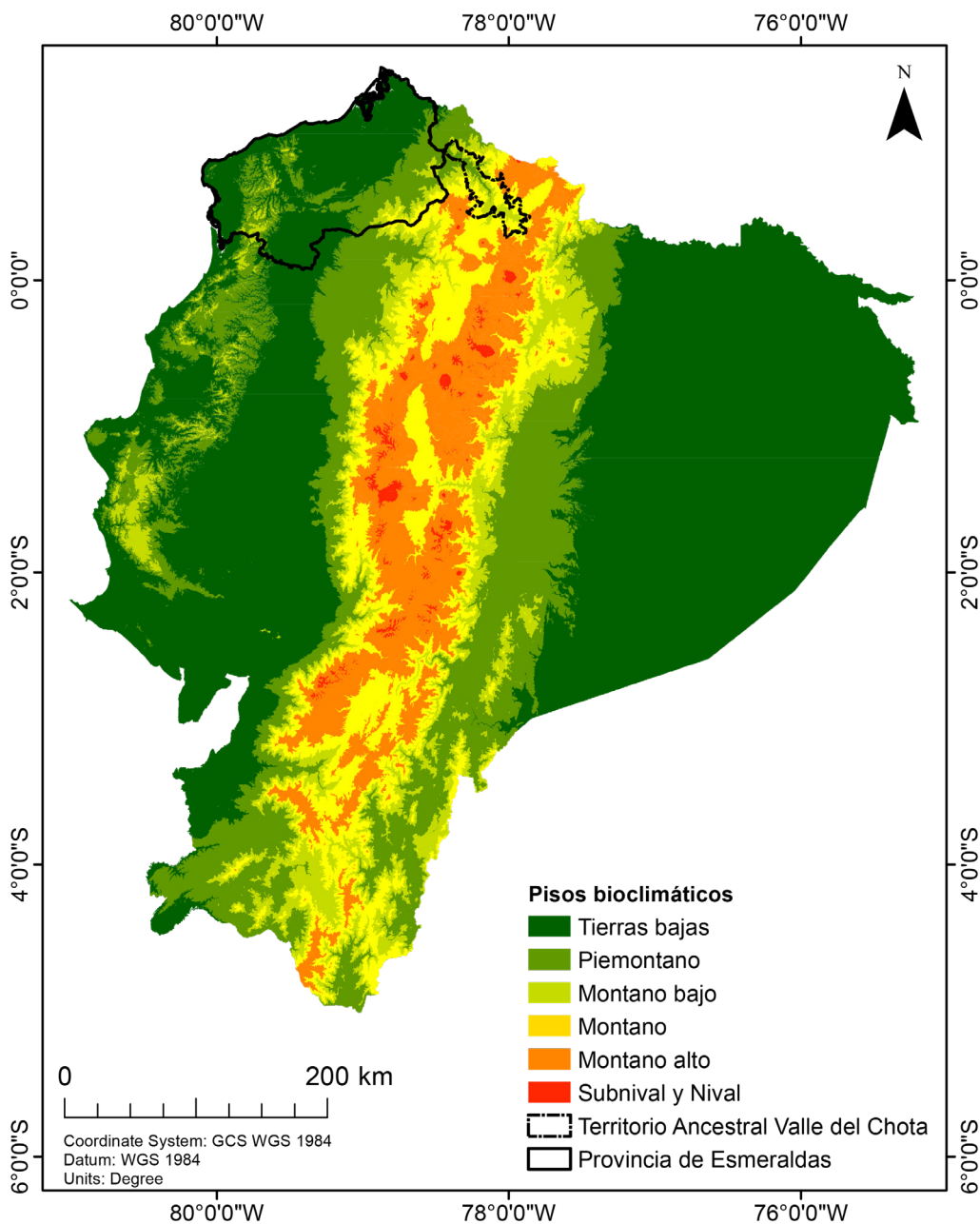
Población

Ecuador es un país megadiverso, multiétnico y pluricultural, ubicado en el este de Sudamérica. Sus cuatro regiones geográficas acogen a una población de 17 478 748 de personas (INEC, 2020). La gran mayoría de sus habitantes son mestizos y pertenecen a pueblos indígenas. El 7,2 % de la población se autoidentifica como afroecuatoriana o afrodescendiente, es decir aproximadamente 1 200 000 de personas (Ferreira et al., 2014). Las provincias con la mayor concentración de población negra, en orden descendente, son Guayas, Esmeraldas y Pichincha. Si bien Guayas tiene la mayor cantidad de afroecuatorianos en el país, estos apenas representan el 10 % de la población de esta provincia. Mientras que en Esmeraldas representan el 43,9 % del total de la población (Ferreira et al., 2014).

Desde finales del siglo XIX, cuando se reconoció a los afroecuatorianos la posibilidad de acceder a la propiedad privada, el pueblo empezó a luchar por mejorar su calidad de vida. Los hogares invierten en la estabilidad y adquieren viviendas; en la actualidad, un 42,1 % son propias. En su mayoría disponen de servicios básicos de luz, agua por red pública (71,1 %) y, en menor número, de conexión a la red pública de alcantarillado (47 %) (Codae et al., 2010).

La población afroecuatoriana está conformada, en su gran mayoría, por gente joven: el 21,4 % son niños de entre 0 y 9 años y el 21,5 %, adolescentes entre 10 y 19 años. El acceso a la educación ha sido cada vez mayor: el 91,6 % asiste a la educación básica y un 66,3 %, a la educación superior. Lamentablemente, apenas un 5,2 % obtiene un título de tercer nivel y el 0,3 % culmina una educación de cuarto nivel. Por último, el porcentaje de analfabetismo es del 7,6 % en la población mayor de 15 años (Codae et al., 2010).

De la población que se autoidentifica como afroecuatoriana, el 74,4 % vive en zonas urbanas y el 25,6 % en zonas rurales (Antón Sánchez, 2017). A pesar de ello, es un pueblo que mantiene su productividad en actividades que siempre fueron parte de su vida: la agricultura, ganadería, silvicultura y pesca representan el 18 % de las actividades, mientras que el comercio al por mayor y menor representan un 18,1 % (Codae et al., 2010). En 2010, los afroecuatorianos presentaron un índice de pobreza por



Provincia de Esmeraldas y el Territorio Ancestral del valle del Chota (Balanzátegui, Morales, Lara, 2021) con los pisos bioclimáticos del Ecuador. Diseñado por Emilia Peñaherrera y Diego F. Cisneros-Heredia.

ingresos de 37,8 %, frente al 30,8 % de promedio nacional (Antón Sánchez, 2017). Los hogares afroecuatorianos cuentan con el mayor porcentaje en el Ecuador de mujeres jefas de hogar, con un 32,2 % (Scholz et al., 2015).

Entorno

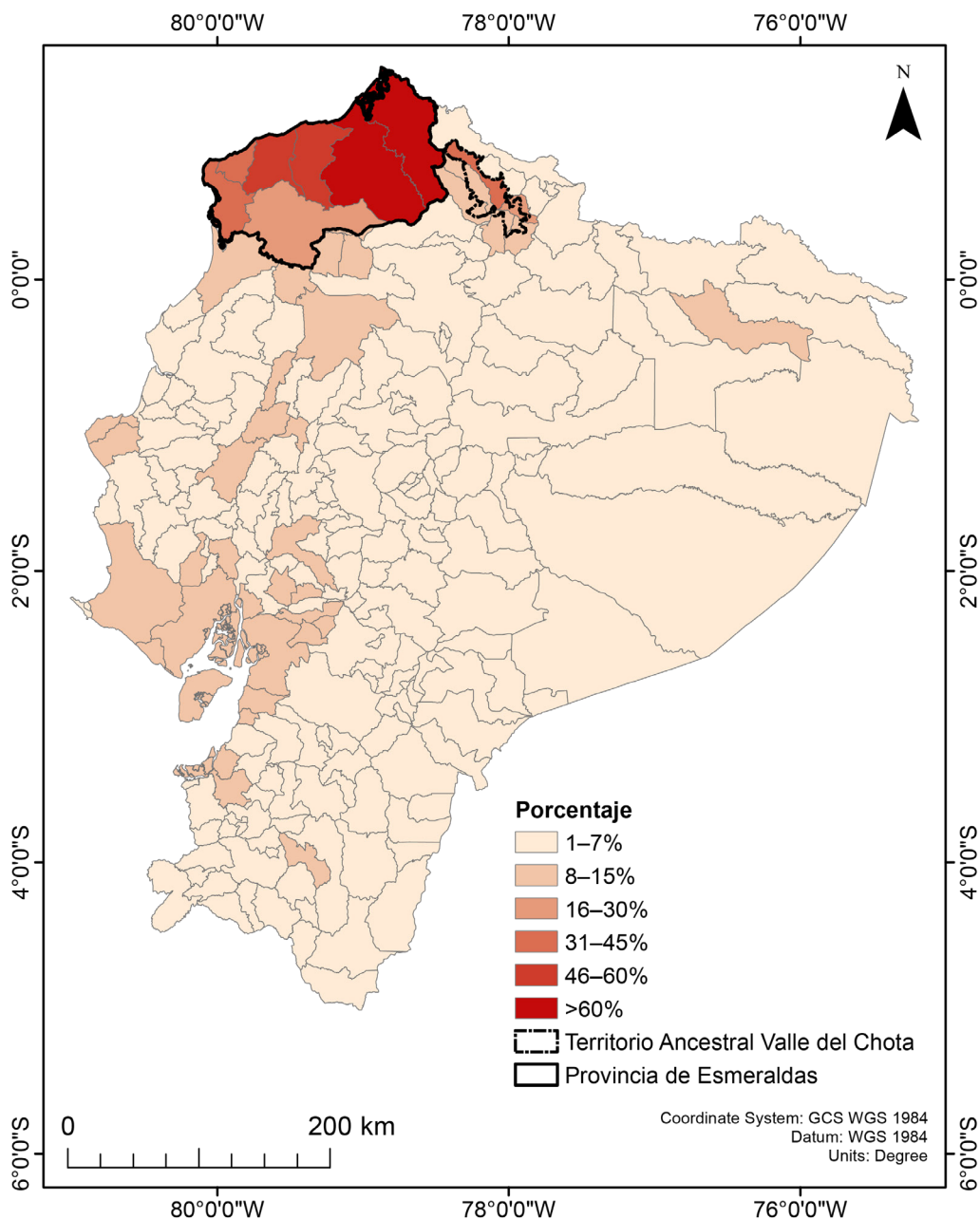
Antes la gente vivía en el campo, vivía con los alimentos y los animales de campo. No había carreteras. Las casas eran de chonta, caña guadua, tagua y techos de paja. La gente vivía de la caña, de la pesca de camarón, sabaleta, el sábalo y de la caza en el bosque (Marizta Cabezas, habitante de la comunidad La Chiquita, comunicación personal, 10 de marzo 2020).

Para el pueblo afroecuatoriano, el territorio es el patrimonio más importante. Les permite sentirse parte de la comunidad y los vincula con sus antepasados, brindando sentido de pertenencia al grupo, seguridad personal y comunitaria. En los dos principales lugares de presencia afroecuatoriana encontramos varios elementos significativos y la fuerza con la que su gente ha luchado por mantener sus tradiciones, partiendo de la valoración, el rescate y la transmisión de su idiosincrasia.

Esmeraldas es una de las 24 provincias del Ecuador. Está ubicada en el noroeste, en las tierras bajas de región costera, bañadas por el océano Pacífico. Por otro

lado, el valle del Chota es un área perteneciente a la región de la Sierra, ubicada entre las provincias de Imbabura y Carchi. Estos dos lugares, a pesar de estar situados en regiones geográficas diferentes y a 300 km de distancia, comparten un clima cálido y expresiones culturales que se asemejan por el ritmo, el colorido y la memoria locales.





Población afroecuatoriana en Ecuador y ubicación de la provincia de Esmeraldas y el Territorio Ancestral del valle del Chota (datos del Censo Nacional de Población y Vivienda 2010). Diseñado por Emilia Peñaherrera y Diego F. Cisneros-Heredia.

Esmeraldas

La provincia de Esmeraldas tiene una superficie de 15 954 km² y es conocida como la «Provincia Verde» por su abundante vegetación (Valdivieso et al., 2010). Está bañada por dos grandes ríos: el Esmeraldas y el Santiago. En las tierras esmeraldeñas, el clima es cálido como en toda la Costa ecuatoriana, con una media anual de 25 °C, además de tener muchos días soleados al año (León, 2015). Su capital es la ciudad de Esmeraldas, ubicada en la desembocadura del río Esmeraldas.

En esta provincia habitan 234 466 afrodescendientes (INEC, 2020) y los cantones con mayor porcentaje de población negra son San Lorenzo, Eloy Alfaro, Río Verde y Esmeraldas (Ferreira, 2014). La población afroecuatoriana se ha ubicado, principalmente, en el norte de la provincia. Esto se debe a las minas del río Santiago. En los últimos años, se ha generado un proceso migratorio hacia el sur de la provincia, en búsqueda de nuevas oportunidades.

Los altos manglares y las zonas húmedas, así como zonas de menores precipitaciones, hacen de esta tierra un lugar con gran biodiversidad de especies, que se ve reflejada en la gastronomía local. Actualmente, en el norte de Esmeraldas, existe una fuerte lucha de las familias por las tierras para cultivar; puesto que las grandes empresas agrícolas han visto en este territorio un buen lugar para generar negocios. Según Inés Morales Lastra, primera palanquera del

Momune, las familias poseen, en promedio, de 10 a 20 hectáreas (comunicación personal, 12 de marzo de 2020).

Debido a la gran diversidad de especies de la provincia de Esmeraldas, se han creado algunas áreas protegidas para conservar la flora y la fauna del lugar. De estas, tres impactan más al pueblo afroecuatoriano, por ser vitales para proteger la flora y la fauna de la zona, así como fuente de ingresos para los pobladores cercanos (Valdivieso et al., 2015)

Reserva Ecológica Manglares Cayapas Mataje

Esta reserva se encuentra en el norte de la provincia de Esmeraldas y fue creada en 1995. Esta reserva tiene una extensión de 51 300 hectáreas y se caracteriza por su gran biodiversidad y las tradiciones de los pueblos ancestrales que viven en esta zona (Ministerio del Ambiente del Ecuador, 2014). Esta área protegida posee árboles de mangle con una altura de hasta 60 metros y son considerados los más altos del mundo (Ministerio del Ambiente del Ecuador, 2020). Los pobladores viven de la recolección de conchas, moluscos, ostiones y cangrejos.

Reserva Ecológica Mache Chindul

Esta reserva fue creada en 1996 para proteger los bosques húmedos, que pertenecen al Chocó Biogeográfico y bosques secos de la cordillera de Mache Chindul (Ministerio del Ambiente, 2020). En sus 119 993 hectáreas se pueden encontrar 1434 especies de flora, de las

cuales 111 son endémicas, 136 especies de mamíferos y 54 de anfibios (Valdivieso et al., 2010).

Reserva Marina Galera San Francisco

Cuenta con una extensión de 54 604 hectáreas y fue creada en 2008 para proteger la riqueza biológica de la franja costera y marina que está frente a las poblaciones de Galera, Estero de Plátano, Quingue y San Francisco (Ministerio del Ambiente, 2019).

Valle del Chota

El valle del Chota se encuentra inmerso en la serranía ecuatoriana, entre dos cadenas de montañas andinas y atravesado por los ríos Chota y Mira. La altitud oscila entre los 1500 y los 1800 metros sobre el nivel del mar (Espín, 1999). Para sus pobladores, este territorio comprende de todos los pueblos negros del lugar, sin importar si están en Imbabura o Carchi. Empieza al norte de Ibarra y comprende de las poblaciones de Salinas, Mascarilla, Chota, Ambuquí, Carpuela, Juncal y Changuayacu. Juncal es la población con mayor presencia de afroecuatorianos en el valle (Valdivieso et al., 2010).

El clima del valle es privilegiado. Su temperatura media anual oscila entre los 11 y los 20 °C, con precipitaciones de 300 mm por año (León, 2015). Existe un alto contraste entre la fertilidad de la tierra que se encuentra cerca de los ríos y la aridez del resto. La tierra infértil hace

que los cultivos sean un recurso escaso y difícil de mantener. El Chota es uno de los pocos lugares en el Ecuador que cuenta con un bosque seco. Lamentablemente, este va desapareciendo por la fertilidad de los suelos que se encuentran regados por los ríos y que se utilizan para la agricultura y la ganadería (Troya et al., 2012).

El acceso a la tierra se ha convertido en un proceso de gran importancia, puesto que significó una transformación en la población al pasar de un trabajo en las haciendas a trabajar su propia tierra (Espín, 1999). Los pobladores, hoy en día, poseen pequeñas chacras donde siembran algunas especies de consumo inmediato.



*Chakrita de mi vida,
que das pan a mi Chota,
el negro en ti se goza.
Te cantan con amor
el bello sanjuanito
que canta la india quena
el corazón serena
y al son del rondador.*

*Cuando se cosechaba el camote,
para que saliera hartos se cantaba:*

*Padre mío, san Francisco,
mándame tu caridad.
Llora run run
para mañana domingo,
para comer con mis hijos
con amor y humildad.
Llora run run.*

*(Habitante de la comunidad Salinas,
comunicación personal, 17 de febrero 2020)*



Referencias

- Antón Sánchez, J. (2003). *Diagnóstico de la problemática afroecuatoriana y propuestas de acciones prioritarias. Apuntes sobre la historia de los afrodescendientes en el Ecuador*. Cooperación Técnica BID y ATN.
- Antón Sánchez, J. (2014). *Religiosidad afroecuatoriana*. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural y Ediecuatorial.
- Antón Sánchez, J. (2017). Pobreza y afrodescendenci en Ecuador. *Repique* 1(1):44–68.
- Benítez, L. y Garcés, A. (1993). *Culturas ecuatorianas ayer y hoy*. Ediciones Abya-Yala.
- Codae, Codenpe y Codepmoc. (2010). *Las cifras del pueblo Afroecuatoriano: Una mirada desde el Censo de Población y Vivienda 2010*. Consejo de Desarrollo de la Nacionalidades y Pueblos del Ecuador.
- Espín Díaz, J. (1999). Estrategias campesinas de sobrevivencia y de reproducción social en la población negra del valle del Chota, Ecuador. En *Estrategias de supervivencia y seguridad alimentaria en América Latina y en África*. CLACSO Ed., 1–15. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Ferreira Salazar, C., García García, K., Macías Leiva, L., Pérez Avellaneda, A. y Tomsich, C. (2014). *Mujeres y Hombres del Ecuador en cifras III*. Instituto Nacional de Estadística y Censos y ONU Mujeres.
- García, S., Parra, P. y Mena, V. (2014). *El país de la biodiversidad: Ecuador*. Fundación Botánica de los Andes, Ministerio del Ambiente y Fundación EcoFondo.
- Guerrero, F. (2005). *Población indígena y afroecuatoriana en Ecuador: Diagnóstico sociodemográfico a partir del censo de 2001*. BID y Cepal.
- INEC. (2020). Ecuador en cifras. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas/>
- León Velasco, J. B. (2015). *Geografía del Ecuador: medio natural, población y organización del espacio*. Universidad Andina Simón Bolívar y Corporación Editorial Nacional.
- MAATE. (2019). *Reserva Marina Galera San Francisco*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. <http://areasprotegidas.ambiente.gob.ec/es/areas-protegidas/reserva-marina-galera-san-francisco-1>
- MAATE. (2020). *Sistema Nacional de Áreas Protegidas del Ecuador*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. <http://areasprotegidas.ambiente.gob.ec>

- Naranjo Toro, M., Galarza Cachiguango, I. y Falcón Gordillo, S. (2016). Gastronomía, historia y cultura afrodescendiente de las comunidades Chota y Salinas en Imbabura, Ecuador. *Ecos de la Academia* 4:43-51. <http://revistas-ojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/138/131>
- Rueda Novoa, R. (2009). Esclavitud, resistencia y participación de los afrodescendientes durante la independencia. Bicentenario. *Revista Afe* 51:299-316. <https://www.revistaafese.org/ojsAfe-se/index.php/afese/article/view/497>
- Rueda Novoa, R. (2010). *De esclavizados a comuneros en la cuenca aurífera del Río Santiago-Río Cayapas (Esmeraldas). Etnicidad negra en construcción en Ecuador siglos XVIII-XIX*. Tesis doctoral. Universidad Andina Simón Bolívar. <http://hdl.handle.net/10644/2815>
- Rueda Novoa, R. (2016). Desesclavización, manumisión jurídica y defensa del territorio en el norte de Esmeraldas (siglos XVIII-XIX). *Procesos: revista ecuatoriana de historia*. 43:9-35. <http://hdl.handle.net/10644/5227>
- Savoia, R. (1992). *El negro en la historia: raíces africanas en la nacionalidad ecuatoriana*. Centro Cultural Afroecuatoriano.
- Scholz, B. I., Morales, J.A., Mena, J.R., Aguilar, P., Reinoso, A. y Cando, P. (2015). *Informe nacional del Ecuador*. Tercera conferencia de las Naciones Unidas sobre la Vivienda y el Desarrollo Urbano Sostenible Hábitat III. Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda.
- Troya Proaño, A., Bersosa, F. y Vega, M. (2012). Diversidad preliminar de artrópodos en los remanentes de bosques secos andinos del valle del Chota en el norte del Ecuador. *Revista Politécnica* 30:120-135. <http://bibdigital.epn.edu.ec/handle/15000/5238>
- Valdivieso, J. C., Eagles, P. F. y Gil, J. C. (2015). Efficient Management Capacity Evaluation of Tourism in Protected Areas. *Journal of Environmental Planning and Management* 58(9):1544-1561. <https://doi.org/10.1080/09640568.2014.937479>
- Valdivieso, J. C., Riofrío, S., Valdivieso, V., Ojeda, H. y Riofrío, A. (2010). *Guía Samana para Viajeros: Ecuador y sus islas Galápagos*. Cuatro Vientos S.C.C.
- Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del saber afroecuatoriano*. Gráficas Iberia.
- Balanzátegui, D., Morales, A. M., Lara, B. 2021. «Cimarrona soy»: aprendizajes sobre estrategias históricas de resistencia de mujeres afroecuatorianas. *Praxis Arqueológica* 2(1): 70-85. doi: 10.53689/pa.v2i1.19







CAPÍTULO 2

Juan Carlos Valdivieso

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: jcvaldivieso@usfq.edu.ec

Sebastián Navas

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: snavasb@usfq.edu.ec

María Belén Molina

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: mabemolina3@gmail.com

Cómo citar:

Valdivieso, J. C., Navas, S. y Molina, M. B. (2022). Cultura y territorio. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 45-67). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



CULTURA Y TERRITORIO

Juan Carlos Valdivieso, Sebastián Navas y María Belén Molina

La cocina tradicional de un pueblo es el resultado de la mezcla entre la oferta ambiental, los sistemas agrícolas, la idiosincrasia y las tradiciones de las personas (Sánchez y Vanín, 2016). Cada pueblo adapta sus tradiciones a las circunstancias que ha tenido que vivir y al territorio donde habita. La gastronomía es el vivo reflejo de los productos que se encuentran en el lugar y las costumbres que se enseñan de generación en generación. Los pueblos afroecuatorianos han logrado mantener y adaptar muchas tradiciones a lo largo de su historia en el país.

Cultura

El término *cultura* se define como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella integra, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, creencias y tradiciones. (Unesco, 2005). Es considerada un patrimonio social, pues cada pueblo tiene una manera especial de ver las cosas y, junto con el conocimiento y creencias, logra construir una concepción o visión del mundo (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y

Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). La cultura afroecuatoriana se mantiene conectada con el pasado y el presente, África y América son parte de su mundo. Un ejemplo de este vínculo «es mantener los apellidos de sus lugares de origen (Congo, Senegal, Sierra Leona, Costa de Marfil), como Chalá, Cumandá, Congo, Anangonó, Lucumí, Minda, Mina, Méndez y Loando» (Naranjo et al., p. 46 2016), ya sea por imposición o voluntad propia. Así, también llevan los apellidos de los amos que mantenían esclavizados a sus ancestros: Espinoza, Pavón, Lara y Delgado (Naranjo et al., 2016). A pesar de que la historia del pueblo afroecuatoriano ha sido marcada por injusticias sociales, este grupo siempre ha buscado distinguirse e incluirse en la sociedad; al mantener varias tradiciones y costumbres. La alegría, la espontaneidad, la hospitalidad, el respeto por el medio ambiente y la capacidad de iniciativa definen a su gente. Estas características se plasman en la gastronomía, música, danza y expresiones orales.

El rol de la mujer

La presencia de la mujer es fundamental para la preservación de la cultura, la transmisión y la continuidad de costumbres, tradiciones y valores humanos. Las nanas cuidaban a los niños y los

arrullaban con sus canciones de cuna. Su carácter educativo se enfocaba en las actividades del día a día y su entorno. Estas canciones se enfocaban en difundir su cosmovisión entre los más jóvenes (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Durante las actividades agrícolas, la mujer creaba canciones que acompañan el proceso de las cosechas. Por un lado, sus capacidades únicas hacen que sean las encargadas de transmitir y mantener viva la cultura ancestral de su pueblo. Por otro lado, desde la colonización, las mujeres han incentivado y afianzado los derechos de las personas afrodescendientes (Moreno Zapata, 2014). Cabe recalcar que los hogares afroecuatorianos son los que tienen el mayor porcentaje (32,2 %) de mujeres jefas de hogar en el Ecuador (Scholz et al., 2015).

Tradición oral

Para la cultura afroecuatoriana, las manifestaciones verbales, expresiones de su sentir y de su historia, se constituyeron en elementos para continuar y conservar su esencia. Durante la esclavización, la tradición oral se convirtió en la única forma de recordar el pasado y manifestar las ideologías, puesto que se reprimían otras formas de expresión (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). De igual manera, han sido valiosas herramientas de socialización, de transmisión de valores y de enseñanza para los más jóvenes, usadas por las madres o ancianos. El relato, el cuento, los ver-

sos, los mitos y las leyendas propias de la cosmovisión del pueblo eran muy utilizadas para mostrar la cultura. Los escritos que narran la historia de los afroecuatorianos son limitados, pero su historia y su cultura han trascendido en el tiempo gracias a las diferentes expresiones orales.

El cuento: es una de las manifestaciones de la tradición oral que se transmiten de generación en generación. En ellos, se modifica el mundo real para que el débil salga victorioso, gracias a su ingenio y perseverancia; mientras que, el fuerte es el fiel reflejo de la tontería y necesidad (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Asimismo, estas historias ofrecen una moraleja o enseñanza que favorecen y condicionan la conducta del pueblo para asemejarse a los personajes débiles. Si bien esta manifestación siempre fue una de las formas más usadas, esta costumbre ha perdido fuerza debido a la modernización (Handelsman, 2011).

La décima: es un poema cuyo principal fin es comunicar historias del pasado, críticas, comentarios de la actualidad, relatos o noticias. Es una composición de origen español, compuesta por diez versos octosílabos. En la primera parte, riman los versos 1-4-5 y 2-3, y, en la segunda parte, 6-7-10 y 8-9 (García, 2002). Sin embargo, las décimas de los pueblos afroecuatorianos fueron adaptadas a la idiosincrasia local y usan distintivos españoles y africanos. En África había dos

tipos de poetas: los cronistas y los baladistas. El rol de los cronistas era escribir y recordar poemas que les habían entregado, mientras que los baladistas se encargaban de interpretar estos poemas al público e incluso participaban en los duelos (García, 2002).

En Ecuador, los decimeros se encargan de componer y ejecutar estas obras volviéndolas poesía e incorporando ritmos locales en formato de versos. En el país, la décima se compone de cuarenta y cuatro versos; los cuatro primeros son la redondilla y los cuarenta restantes se estructuran en cuatro pies, con diez versos redondeados que tienen que ver con la redondilla (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Los decimeros usualmente son personas adultas o ancianas, que gozan de respeto dentro de la comunidad. Las composiciones se memorizan y pasan de generación en generación. Están presentes en varios aspectos de la vida de las comunidades afroecuatorianas, como velorios, chigualos y fiestas tradicionales. Incluso se organizan argumentos, donde compiten dos o más decimeros, quienes, mediante la improvisación, demuestran ingenio y conocimiento. Dentro de estos duelos, el público se convierte en el jurado y decide qué decimero ha triunfado (Hidalgo, 1995).

Existen principalmente dos clases de décimas dirigidas a lo divino y a la humanidad. Las décimas dedicadas a lo divino

tienen sus raíces en el catolicismo, la única religión que se les permitía practicar de manera segura durante la esclavitud. En estas décimas se abordan temas como tiernas evocaciones de Jesús, pasajes bíblicos, meditaciones sobre el pecado original; así como especulaciones sobre el fin del mundo y el infierno (García, 2002).

Las décimas destinadas a la humanidad se concentran en la vida social de la comunidad y su cotidianidad. Principalmente, relatan eventos históricos, experiencias del pueblo, historias de personajes fantásticos y sátiras de políticos (García, 2002). Por lo general, tienen una función reivindicatoria, pues se espera que el decimero documente el sentimiento colectivo como también la constancia histórica y deje una enseñanza moral.

La copla (Esmeraldas): son redondillas o cuartetas de octosílabos que la población afroesmeraldeña recita en varias ocasiones. Los temas que tratan son muy amplios y se caracterizan por el tono de protesta y humor en la última copla (Hidalgo, 1995).

Música y danza

Otras formas de expresión importantes en la cultura afroecuatoriana son la música y la danza, ya que fortalecen su identidad día a día, y transmiten su historia, vivencias y su lucha por los derechos. La música de los afroecuatorianos



de la Sierra y de la Costa coincide en un origen africano. La diferencia es que la música esmeraldeña es más sincopada, con una instrumentación integrada básicamente por la marimba, el bombo, los cununos y el guasá; mientras que la cultura afrochoteña tiene como instrumentación la bomba y el güiro, y la interpretación es mucho más recta, debido a su influencia indígena y europea (Bracero, 2018).

En la música esmeraldeña surgen dos tipos de expresiones musicales: la marimba, de carácter profano y los arrullos, de contenido religioso.

La bomba (Chota): la música de los grupos del valle del Chota tiene un ritmo

particular, gracias a la influencia de los sonidos andinos que interpretaban quienes compartían sus labores en las haciendas de caña (Suárez-Chilingua, 2020). El equipo instrumental se compone, en su mayoría, de instrumentos de viento y de percusión sencillos, que se obtienen de la naturaleza. El principal instrumento de percusión, y del cual deriva su nombre, es un bombo pequeño con un aro cilíndrico de madera de balsa o cabuya, cuyos lados van cubiertos de cuero de chivo; se toca golpeando uno de los lados con las manos (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). El güiro, la guitarra y las maracas o sonajeros son parte importante de este ritmo.

En cuanto a los instrumentos de viento, uno de los principales:

es la hoja de naranjo, que se coloca doblada y se sujeta, con ambas manos, entre los labios y, al dar un soplo, se obtiene un sonido que simula al clarinete. Los puros, hechos de calabaza, amplifican el sonido de la laringe emitido por el músico (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009).

Los tubos de fibra de cabuya se elaboran enrollando el material de tal manera que se:

obtiene el cilindro hueco y abierto en ambos extremos, uno de los cuales sirve como embocadura; emite diversos sonidos, dependiendo del largo y del diámetro. Finalmente, las flautas de carrizo son similares a las que utilizan los indígenas (Garzón e Imbaquingo, 2011).

En el baile de la bomba se producen:

desafíos entre el hombre y la mujer, con mucha sensualidad. Bailan en círculos para ver quién gana la contienda. También se baila con una botella en la cabeza, que refleja el diario vivir de las mujeres del Chota y sus alrededores cuando llevan a sus casas agua del río en puros (Suárez-Chilingua, 2020).

Los principales representantes de la música bomba son la Banda Mocha de Chalguayacu y las Tres Marías.

La botella (Chota): es un elemento muy importante en las costumbres del valle del Chota desde la época de la esclavitud. Antiguamente se hacían botellas de barro para mantener el licor, y, dado que las casas eran pequeñas, las mujeres se ponían las botellas en la cabeza para dejar espacio para que los invitados circularan. De esta forma nació el baile de la botella, que ahora es un patrimonio que pasa de generación en generación (Naranjo et al., 2016).

La marimba (Esmeraldas): la música de los afroesmeraldeños, a través de sus características sonoras, se ha derivado en ritmos y cánticos específicos desarrollados en compases binarios y ternarios. En 2015, la Unesco declaró que la marimba formaba parte del patrimonio inmaterial de la humanidad. Los instrumentos que conforman la música tradicional de Esmeraldas son principalmente de percusión: marimba, bombo, cununo, guasá y maracas. El grupo de marimba generalmente está conformado por dos marimberos, dos cununeros, uno o dos bomberos y un grupo de mujeres cantoras.

La danza de la marimba o currulao es un baile frenético y apasionado, cuya coreografía contiene una complejidad plástica. Esta danza se efectúa en rituales o eventos importantes de la comunidad afroesmeraldeña. A pesar de ser una danza frenética, la melodía es dulce y sentimental y el baile puede expresar distintos ánimos y situaciones (Hidalgo, 1995).



Los arrullos (Esmeraldas): estos cantos, que se encuentran en la costa del Pacífico, desde Colombia hasta Esmeraldas, se utilizan para transmitir la tradición del pueblo afro (Clavijo, 2018). El arrullo es una melodía en verso, interpretada por un grupo de cantadoras y respondedoras de la comunidad que se unen al evento de manera espontánea. Están fuertemente arraigados a la práctica cultural del pueblo afroecuatoriano y tienen una relación íntima con la creencia y la fe. El arrullo se canta en fiestas de santos, mientras el arrullo del Niño es la celebración del nacimiento de Jesús (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Los arrullos se acompañan con las maracas, el cununo y el bombo, principalmente (Hidalgo, 1995).

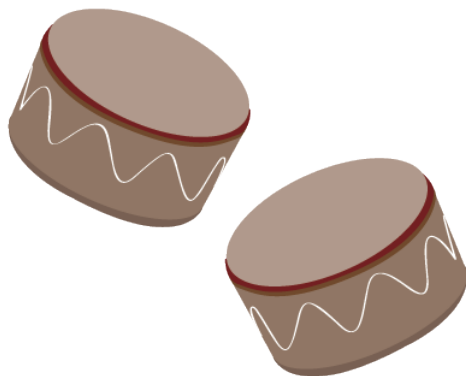
El chigualo (Esmeraldas): es interpretado en el funeral de un infante como forma de abrir el camino para el viaje del niño. Cuando un recién nacido fallece, se realiza el chigualo en su velorio. Este es un rito con coplas cantadas en su honor por parte de las cantadoras, acompañadas con instrumentos de percusión. Es importante resaltar que la

comunidad afroesmeraldeña no lamenta la muerte de un recién nacido, sino que la celebra por su partida a los cielos (Hidalgo, 1995).

El alabado (Esmeraldas): A diferencia del chigualo, el alabado es un canto que se entona en los funerales de una persona adulta. Estos cantos son más lentos, no llevan el acompañamiento de los instrumentos musicales, y varían en el ritmo y entonación. Si el difunto era una persona importante, el alabado se repite a los nueve días. Este se denomina el último alabado o novenario. Se ilumina con velas la tumba o el ataúd del difunto y en la última noche se apagan las velas (Hidalgo, 1995).

Instrumentos musicales

La música es uno de los referentes más importantes de los pueblos afro del Ecuador. Tanto la marimba, en Esmeraldas, como la bomba, en el valle del Chota, son expresiones culturales que cuentan la historia de los pueblos y sus tradiciones. «Fomentan la integración a nivel familiar y colectivo, gracias a prácticas ancestrales que fortalecen el sentimiento de pertenencia a un grupo humano específico vinculado a un territorio y un pasado histórico comunes» (Unesco, párr. 1, 2015). Estos ritmos son muy comunes tanto en festejos como eventos religiosos. Según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC), ambas expresiones artísticas representan parte importante del patrimonio inmaterial del Ecuador (Minda Batallas, 2014).



La marimba (Esmeraldas): es el instrumento principal del baile que lleva el mismo nombre. Su uso es únicamente festivo y no se utiliza en rituales. La marimba es un idiófono con placas de percusión en juego; está compuesta por dos travesaños o traviesas longitudinales (madres) que embonan en dos marcos laterales de diferente tamaño (cabeceras) (Naranjo et al., 1996). Los travesaños están elaborados con pambil o cedro, muy apreciados por *responsables*, y se revisiten de corteza de damagua o por una lona. Sobre los travesaños se apoyan las teclas, cuyo número varía de dieciocho a treinta, que pueden estar hechas de chonta o pambil. Para sujetarlas, se usan piolas de algodón y almohadillas de damagua o tela. En la actualidad, estas almohadillas se han reemplazado por piezas de caucho. Las teclas se elaboran al oído, es decir, se cortan y entonan hasta conseguir el sonido deseado. Palacios (2017) indica que «en ocasiones, cuando se inicia una fiesta tradicional, se vierte un poco de licor sobre las teclas de la marimba, para compartir con ella lo mismo que con el resto de la comunidad» (p. 180).

Entre cada tecla se encuentra un tarro, un segmento de caña guadua que actúa como caja de resonancia con un tamaño que es proporcional a la tecla que le corresponde. A los extremos se encuentran las cabeceras que sirven para colgar la marimba. Para obtener el sonido se golpea cada tecla con un par de tacos de chonta que poseen una bola de caucho en el extremo, las marimbas se tocan por dos marimberos, el



tiplero y el bordonero (García Salazar, 1989). Este instrumento posee variedad de melodías que aportan ritmo y timbre a los ritmos esmeraldeños. Este instrumento es también utilizado por otros grupos culturales de la zona: Chachis, Tsáchilas y Awá (Palacios Mateos, 2017).

El bombo (Esmeraldas): es uno de los instrumentos de mayor presencia en las manifestaciones musicales de carácter festivo o ritual. La cantidad de bombos varía, de acuerdo con la importancia de la festividad o del evento. Los afroesmeraldeños creían que el sonido del bombo ahuyentaba a la Tunda¹ y lo utilizan también para rescatar a sus víctimas. Este puede estar colgado de la estructura de la marimba o se lo pone al hombro del bombero con una piola (Speiser, 1989).

El bombo esmeraldeño consta de dos membranas (bimembranófono) que permiten producir su sonoridad (Bracero, 2018). Para la caja de madera del bombo, se utilizan maderas livianas como calade, balsa macho, guararipo, chimbuza o nato. Dentro de la caja se encuentran los resolladeros, unos orificios que permiten la salida de aire. En cuanto a la membrana, se usaba piel de venado y tatabra; nunca podía ser elaborada con pieles de felinos ya que esto provocaría una pelea entre los asistentes. Las pieles están sujetas con arillos y aros perforados que les permiten templarse

con cuerdas de cortezas o vetas de piel de vaca. Una veta se ubica paralela a las membranas, para afinar el bimembranófono. El bombo se toca con un mazo de balsa, forrado de tela para percutir la piel, y un palillo de madera llamado apagador para la caja de madera. En el valle del Chota se han registrado bombos de guerra, mas no bombos para festividades (Naranjo et al., 1996; García, 1989).

El cununo (Esmeraldas): es similar al bombo, pero cuenta con una sola membrana y tiene forma de bongó alargado. La caja se labraba en una sola pieza de balsa, guararipo o aguacate (Bracero, 2018). Sin embargo, en la actualidad, se ha optado por unir dos piezas de madera con clavos, manteniendo una base plana o redonda y un resolladero.

Los cununos acompañan a la marimba y siempre se tocan en par; el cununo más grande se denomina macho y el más pequeño hembra. Es importante recalcar que cada comunero toca solo un cununo. Al igual que el bombo, la presencia de pares de cununos dependerá de la importancia de la festividad, algunas veces puede haber hasta seis cununos. Estos instrumentos se tocan también en rituales como arrullos y chigualos (García, 1989).

Para la membrana se emplean cueros de ternero o de venado. Estos están

¹ La Tunda es un personaje mítico de la cultura afroecuatoriana. Más información en «Personajes Míticos».

templados por tensores o alambre, y sujetos a un aro de piquinga o llare, con cunas de madera que permiten afinar el instrumento. Para tocarlo, se lo sujeta entre los muslos y se usan las manos para la percusión (Speiser, 1989).

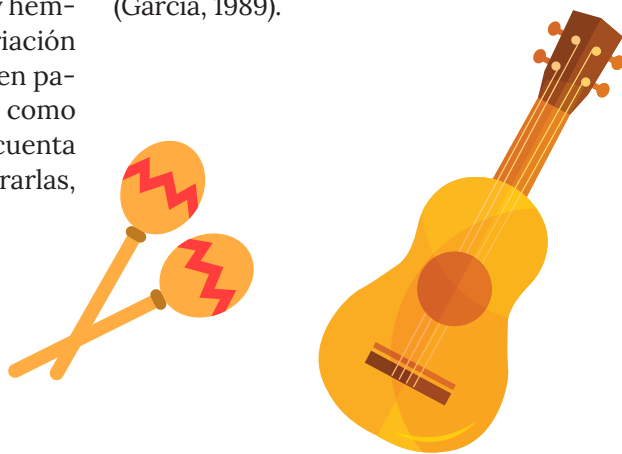
El guasá (Esmeraldas) o Alfandoque (Chota): es un sonajero de 30 cm de largo. El cilindro está elaborado con pedazos de caña guadua, bambú, cosedera o yarumos. Dentro de este se colocan semillas de achira, y se lo sella con brea o una cuna de madera. Clavos de chonta atraviesan el cilindro; así, cuando las semillas chocan con ellos al mover el instrumento, se emite el sonido (Bracero, 2018). Con el guasá se acompañan los cantos festivos o rituales. Cuenta con dos tamaños, generalmente los hombres utilizan el macho, de mayor tamaño, y las mujeres, la hembra. A diferencia de los cununos, estos no se tocan en par. Dentro de la zona del valle del Chota se han encontrado instrumentos similares, llamados alfandoque (García, 1989; Speiser, 1989).

Las maracas (Esmeraldas) o los puritos con semillas (Chota): al igual que los cununos, se tocan en par, macho y hembra. Se diferencian por la ligera variación de tamaño y siempre se elaboran en pares. Acompañan cantos rituales como arrullos y chigualos, cada mujer cuenta solo con una maraca. Para elaborarlas,

se utiliza un calabazo de maraca, el cual se ahueca y se vacía. Se lo unta de limón para aportar mayor sonoridad al instrumento y se lo seca cerca del fogón. Una vez terminado este proceso, se introducen semillas de achira y se coloca un mango de madera que se sujeta con una cuña en la parte superior. En el valle del Chota, se ha registrado un instrumento similar llamado purito con semillas o piedritas (García, 1989; Speiser, 1989).

El redoblante (Esmeraldas): su fabricación es similar a la del bombo, pero cuenta con dos cordeles de piola de algodón sobre la membrana opuesta a la que se percute. Se toca con dos palillos de madera. Se usa, sobre todo, para llamar la atención del público antes de la lectura de los bandos. Antiguamente, se usaba para avisos dentro de otras manifestaciones que han desaparecido con el tiempo. Se han encontrado vestigios en la parte norte de Esmeraldas cerca del río Santiago y Onzole (García, 1989).

La guitarra: se usa para apoyar a la bomba y cada vez es más popular. Se llama conjunto de guitarra al grupo compuesto de guitarra, maracas y bomba (García, 1989).



La bomba (Chota): este instrumento tipo tambor lleva el ritmo dentro de la música del Chota. Está hecho de troncos de chaguarqueros o balsas huecas, con anillos de raíz de espino que sostienen el cuero de chivo y de chiva (uno a cada lado lo que crea la dualidad) (Naranjo Toro et al., 2016). Benalcázar (2017), comenta que «a los troncos hay que cortarlos cuando la luna está madura y la piel de chivo debe ser de pelaje negro» (párr. 7). Si no hay cuero de chiva, no hay sonido, y si no hay el chivo, no da eco. La misma bomba trae los dos cueros, la del chivo suena más agudo y el otro da el segundo. Se toca con las manos (Grupo focal, comunidad Chalguyacu, valle del Chota, 15 de febrero de 2020).

La hoja de naranjo o de guayabo (Chota): es muy tradicional dentro de los instrumentos para tocar la bomba. Las hojas de árboles como naranjo o guayabo se usan para crear melodías que acompañan la música de otros instrumentos.

La quijada, quimbiamba o cumamba (Chota): se elabora con el maxilar inferior de un asno, caballo o mula. Se extrae el maxilar del animal y se lo limpia; algunas veces se pintan o pirograban. Para tocarla, se la agarra con la mano izquierda en el espacio entre los dientes y muelas para hacer vibrar las muelas flojas con la mano derecha. Este instrumento se

encuentra con más frecuencia en el valle del Chota acompañando a los conjuntos de guitarra, maracas y bomba. En Esmeraldas, se ha perdido con el paso del tiempo (García, 1989).

La calanguana (Chota): instrumento de percusión por fricción, elaborado con una calabaza con ranuras o incisiones, a manera de güiro. Se toca con un tenedor.

El puro (Chota): instrumento fundamental de la banda mocha. Es un aerófono que se fabrica con zapallos o calabazas de diferentes tamaños, vaciados y secos, que se recortan o mochan (Rosero, 2014).

La corneta de penco (Chota): instrumento musical de viento, elaborado con el tallo del penco o cabuya (Rosero, 2014).

Religiosidad y espiritualidad

Aunque la mayoría del pueblo afro profesa la religión católica, algunas prácticas de su cultura ancestral están presentes de manera sincrética, pese a las continuas campañas de la Iglesia por suprimirlas. Los cantos, bailes y rituales están fuertemente influenciados por las raíces africanas que generan un sentimiento de unidad y comunidad (Alves y Pérez, 2016).





En la cosmovisión afroecuatoriana se encuentran principalmente tres mundos.

El mundo divino o de arriba (cielo), donde viven las deidades o las fuerzas espirituales, como los orishas, los santos, las vírgenes, los espíritus, los ángeles, los arcángeles, san Pedro y Dios. En el mundo humano o de abajo (limbo, purgatorio e infierno), se encuentran las almas de los muertos, los diablos y Lucifer. El mundo terrenal (mar, ríos y montes) está habitado por hombres y mujeres que interactúan con las fuerzas de la naturaleza. En este espacio habitan los seres mitológicos de la cultura afro, como la Tunda y el Rivel, entre otras entidades (Antón, 2014).

Durante los talleres de cocina llevados a cabo con la comunidad afrochoteña,

las mujeres jóvenes que participaron recalcaron la importancia de los dioses ancestrales africanos. El inicio de cada taller tuvo la presencia central de la cochita amorosa, en honor a Yemayá.

Cochita amorosa

La cochita amorosa se compone de un círculo con elementos que representan el fuego, el aire, la tierra y el agua en honor a Yemayá, diosa de las aguas saladas. Se danza al ritmo de los instrumentos de percusión para obtener energía positiva y alejar la energía negativa. La cosmovisión afroecuatoriana en Imbabura y Carchi la considera un lugar de encuentro para el aprendizaje; donde los adultos mayores comparten saberes ancestrales con niños y adolescentes. En la actualidad, se constituye como

el punto central del ritual afrosalinense para entregar las ofrendas a los orishas (León, 2019).

Santos católicos y deidades africanas

En América y, por lo tanto, en Ecuador varios de los dioses africanos se ven reflejados en los Santos Católicos a manera de refugio ya que la Iglesia los podía acusar de herejes o practicantes de brujería. Se puede encontrar varios ejemplos de ellos como: Babalú Ayé que es un Orisha dueño de las enfermedades y plagas trasladándose al mundo católico como San Lázaro curador de enfermedades, Omulú es San Sebastián, Elegua es San Antonio patrón de los enamorados y otorgador de deseos (El Tiempo, 2017). Por otro lado, la misma deidad puede tener varios equivalentes en la Iglesia católica, como es el caso de Obatalá que en Cuba se relaciona con la Virgen de la Merced o el Cristo en la Cruz, mientras que en Brasil se lo conoce como el «Senhor de Bomfim» (Herskovits, 1937).

Personajes míticos

Los mitos son cosmovisiones de actos inexplicables que contienen una moraleja para los más pequeños. Son personajes a los que se guarda un respeto profundo. Son parte del mundo terrenal e interactúan con los humanos.

La Tunda: es un ser de la cultura afroesmeraldeña, con apariencia femenina muy

hermosa, rasgos afro e indígenas, un pie humano y otro de cabra. Se dice que deambula cerca de los ríos, donde atrapa camarones para alimentar a sus víctimas y entundarlos. Sus víctimas son muchachos desobedientes y, para rescatarlos, deben llevar bombos, maracas, guasás y escopetas para ahuyentarla (Bonilla, 2014).

El Riviel: este personaje se encuentra en el mar y en los ríos de Esmeraldas, donde se presenta en forma de un espíritu o luz azul. Se desplaza en altas velocidades por el agua en una canoa mocha y asusta a los pescadores. Se dice que tiene miedo de las catangas (Bonilla, 2014).

La Gualgura: es un espíritu de la Sierra y la Costa que adopta la forma de una gallina con polluelos o un pollito extrañado que pía para atraer a sus víctimas. Cuando la persona trata de atraparla, se convierte en una gigante gallinácea que le picotea. Se cree que este personaje se aparece a quienes tienen por costumbre apropiarse de las aves de corral ajenas para venderlas en otros sitios o para comerse las (El Universo, 2014).

La Bruja: se encuentra tanto en la Sierra como en la Costa. Tiene la característica de convertirse en animal, sobre todo en un ave nocturna. Se cree que las brujas tienen preferencia por los recién nacidos que cuentan con alguna virtud. Para ahuyentarlas se debe poner una cruz o tijeras en la cama del recién nacido (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009).

La cocina afroecuatoriana

Dentro de las tradiciones existen manifestaciones culturales que han ido construyendo historias y han prevalecido de generación en generación. La importancia del patrimonio alimentario y otras expresiones culturales han aportado para fortalecer la identidad afrochotena y afroesmeraldeña. Por ejemplo, en Esmeraldas, el mate puede reflejarse en una tradición ligada a la fe. Para encontrar a los ahogados se prende una vela dentro de este y se lo suelta en las aguas del río, acompañado de oraciones para que los guíe hacia el encuentro con su familiar ahogado.

La cocina afro es una fiel representación de la cultura, tradiciones, historia y territorio de su pueblo. Al hablar de los platos tradicionales, se habla de conocimientos que fueron transmitidos y que se han adaptado a las condiciones de cada momento. Por eso, la cocina afroecuatoriana contiene un sinnúmero de elaboraciones culinarias. Parte importante de esta diversidad es la influencia del territorio.

Territorio

Las poblaciones adaptan y transforman sus territorios en función de los ecosistemas que les brindan la comida y nutrientes necesarios para sobrevivir y desarrollarse. Es así como las sociedades entienden y utilizan la biodiversidad de su entorno. El conocimiento que se adquiere del territorio y su uso, ha

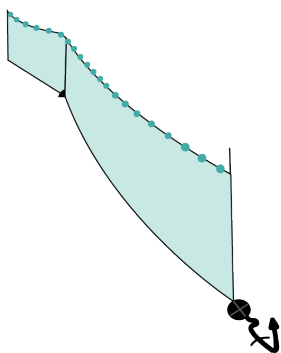


Espacio	Actividad	Productos
Mar y playa	Pesca y recolección	Atún (albacora o bonito, aleta amarilla, barrilete, ojo grande o patudo), bagre, bacalao, balao, lisa, camotillo, corvina, chame, chere, cherna, gualajo, pargo, raya, lenguado, robalo, dorado, picudo, pinchagua, pámpano, jurel, cabezudo, wahoo, sierra, murico. Camarón, langosta, jaiba, langostino, cangrejo de mar, almeja, ostión, ostras, broma (churo de las peñas). Pulpo, calamar.
Monte	Cacería y recolección	Esmeraldas: tortuga, ratón de monte, guatín, venado, perico, culebras, guanta, tatabra, guatusa, armadillo, perezoso, zorros, cocodrilos, guachicambo, serpiente, saíno, pavón del monte, guacharaca, gallinazo, iguana, paletón, rascadera, gavián, tigrillo, pichilingo. Chota: pericote, conejos, chivo, cabra. Recolección (hoy en día se lo hace muy poco). Esmeraldas: fruto de chonta, granadilla de monte, huevos de perdiz. Chota: churo, tuna.
Manglar	Pesca y recolección	Corvina, robalo, tranca palo, pámpano, bagres, gualajo, sábalo, picudo, pargo, canchimalo. Cangrejo rojo (guariche), cangrejo azul, cangrejo perro, pangora (cangrejo de piedra), jaiba, camarón. Concha, almeja, almejón pata de burro (pataeburro), ostión.
Ríos	Pesca y recolección	Esmeraldas: peces, jachón o viejo, kagua, tacuano, chimbija, linguiche, barbudo, mongolo, sabaleta, sábalo, cugo, mojacha, cagua, boquilla, guaño, palo seco, tumba palo, guitarrera, guaño, huruco, mojarra, pema, chichero, lame plato, languilla, ñandera, manpara, guanchiche, chame, timbunga, boa (nupa), tortuga, apueba, chala, pulpo, churo. Camarones: minchilla (camarón de río), macho (grande), muquempe (mediano), chanano (pequeño), mulitas, burritos (muy pequeños), camarón de poza, gasapo. Boa (nupa), tortuga, pulpo, churo. Chota: trucha, doradilla.
Chacra, finca y huerta	Agricultura y crianza	Esmeraldas: cacao, arasá, coco, frutipán, maíz, arroz, achote, chonta, mamey. Chota: fréjol (canario, rojo y negro), pimiento, tomate, vainita, morochillo, maíz, babaco, pepino, sandía, tuna, aguacate, obos, guayaba, zapallo. Ambos: plátano, yuca, camote, cebolla larga, naranja, mango, cítricos. Animales Esmeraldas: chancho, pollo, res, gallina, cabra. Chota: cabra, chivo. Ambos: chancho, pollo, gallina.
Era	Agricultura	Poleo, menta de sogá, llantén, paico, oreganillo, ruda, culantro, chillangua, oreganón, toronjil, chirarán, albahaca, limoncillo, espíritu santo, flor amarilla, verbena, hoja de naranja, santa maría de anís, escancel, hierba buena, cebolla de mata, ají. Nombres especiales: menta de guía, alivia dolor.
Hacienda	Trabajo y empleo	Cacao, caña de azúcar, madera, ganado cebú, palma, plátano.

pasado por varias generaciones, muchas veces es resultado de pruebas y errores. Con el tiempo, los conocimientos se han depurado y transformado en un patrimonio inmaterial. Este patrimonio crea unión entre los pueblos y cuenta la historia más allá de los límites geográficos o políticos.

De esta manera, se clasifican espacios naturales que conjugan actividades y productos que se convierten en patrimonio gastronómico. Aquí se encuentran áreas esenciales dentro del territorio de los afroecuatorianos, tanto del valle del Chota como de Esmeraldas.

Mar y playa: la pesca ha sido históricamente una de las actividades productivas más importantes para las regiones costeras, ya que constituye una de las formas más antiguas y tradicionales de obtener alimentos (FAO, 2014). En el Ecuador, esta actividad es de gran importancia para las localidades con influencia del mar, ya que provee de productos alimenticios a una gran parte de sus poblaciones, genera independencia y seguridad alimentaria (WWF, 2020).



Red de enmalle de fondo y espinel de fondo.

El tipo de pesca que se practica en estas zonas es, sobre todo, artesanal, se efectúa con gran variedad de embarcaciones que atrapan una diversidad de especies muy amplia (FAO, 2014). Según el Instituto Nacional de Pesca (2019), la flota artesanal en Esmeraldas utiliza embarcaciones de fibra de vidrio, canoas realizadas en fibra y en madera. La pesca se lleva a cabo, sobre todo, mediante red de enmalle de fondo y espinel de fondo. Una de las características más importantes de la pesca artesanal es que provee de productos alimenticios a los núcleos familiares y, en pequeña escala, para fines comerciales (Blacio, 2009).

Según L. Barre (comunicación personal, 13 de marzo de 2020): «los jóvenes han dejado de lado la agricultura y se han dedicado al mar, al colegio y a pescar». Dentro de los principales productos que se obtienen del mar y que las poblaciones cercanas usan tradicionalmente, se encuentran el camarón, langosta, jaiba, gasapo, pargo, bagre, lisa, langostino, cangrejo de mar, camotillo, gualajo, raya y churos. También se consume tortuga de mar, pero solo cuando ha quedado atrapada en la red y está lastimada. Además, la playa provee varios tipos de moluscos, entre ellos almejas, ostión, ostras, pulpo y broma (churo de las peñas). Estos productos se recolectan una vez que la marea baja y son de fácil acceso.

Monte: la cacería de animales de monte era una práctica muy común en las comunidades afroecuatorianas de Esmeraldas. La tradición de ir al monte

a cazar animales se identifica claramente en la memoria de los habitantes que recuerdan la práctica como algo muy común entre sus antepasados. Hoy en día, para una parte de la población esmeraldeña, el monte todavía provee de animales para alimentarse, sobre todo en el interior, y se los utiliza popularmente en preparaciones como encocado y ahumado. Entre los animales que más se consumen podemos mencionar a la guanta, tatabra, venado, guatusa y saíno. En el valle del Chota, algunas personas todavía recuerdan haberse alimentado de animales de caza, como el conejo o el pericote, pero son pocos los relatos y aún menor la actividad de cacería.

A pesar de la tradición de consumir carnes de caza, los jóvenes ya no ven a la cacería como una actividad tan común. Varios factores han hecho que esta disminuya, desde el sentimiento de culpa por cazar animales hasta leyes que han prohibido la práctica. Estas leyes han sido un reflejo de la desaparición de los bosques y de los animales que ahí habitan. El monte ha sido reemplazado por extensos monocultivos, principalmente de palma africana, que, en Esmeraldas, para 2018, ya representaban 267 760 hectáreas, un 42,5 % de la superficie total plantada de este producto en el Ecuador (INEC, 2019). Otro factor importante para que desapareciera el monte ha sido la deforestación, causada por la industria maderera. Esmeraldas sobrepasa ampliamente el promedio del Ecuador, con una de las tasas de deforestación más altas del país (FAO, 2013). Estos factores han hecho que la población pierda su



acceso tradicional a los recursos de la naturaleza y ha creado una dependencia mayor a los mercados y a sus productos. De esta manera, la economía de subsistencia se ha perdido (Minda, 2006).

Manglar: esta zona se encuentra en las tierras bajas del norte, centro y sur de la Costa ecuatoriana. Esta zona tiene gran influencia de las mareas, por su ubicación en estuarios y desembocaduras de ríos (Macía y De la Torre, 2006). El manglar es un ecosistema único, ya que solo se encuentra en las regiones tropicales y subtropicales del planeta donde el agua dulce de los ríos se encuentra con el agua salada del mar (Romero, 2014). Debido a su gran biodiversidad, este ecosistema ha sido determinante para que los pueblos afro de Esmeraldas obtengan productos alimenticios. En este espacio, mediante la recolección y la pesca. Se pueden encontrar productos como camarón, concha negra, cangrejo, canchimalo o pata de burro, muy comunes dentro de las preparaciones tradicionales.

Pese a ello, el manglar es uno de los ecosistemas más afectados por la deforestación, debido a la expansión y la construcción de piscinas para criar camarón; además de la contaminación de los recursos naturales, entre ellos los ríos (Romero, 2014). Por eso, algunos estuarios y sus manglares han pasado a considerarse en peligro de extinción. Un ejemplo puntual en la provincia de Esmeraldas es el estuario de Muisne (Castro, 2015). Para prevenir la extinción del manglar, se han generado medidas

para proteger estas áreas y se han creado zonas de reserva como la Reserva Ecológica Manglares Cayapas Mataje.

Ríos: para B. Lara (comunicación personal, 19 de febrero de 2020), «el río es la columna vertebral del territorio». Sin duda, este es el espacio por tradición más importante para los pueblos afro, tanto de Esmeraldas como del valle del Chota. Su importancia radica, por un lado, en que brinda a las comunidades la posibilidad de comunicarse y movilizarse debido a los productos alimenticios que allí se encuentran. Por esto, las poblaciones siempre han buscado asentarse cerca de los ríos, que, además, son una fuente de agua para beber y para usar en los sembríos. La gran cantidad de especies de peces y camarones han hecho de esta área una de las más importantes. Además, se encuentran otros productos como pulpo, tortuga, cangrejo, boa, churos. Normalmente se usan dos métodos: la recolección con canasto y la pesca con anzuelo. En Esmeraldas, para estas actividades se utilizan canoas fabricadas por los mismos pobladores.

Hoy en día, los ríos han dejado de tener la misma importancia del pasado, principalmente por la contaminación. Los habitantes ya no tienen la misma confianza de alimentarse, tomar el agua y, en muchos casos, meterse en ellos.

Chacra, finca y huerta: tanto la finca como la huerta son espacios importantes para las poblaciones del valle del Chota y Esmeraldas. Estos espacios se dedican a la agricultura e, históricamente, han

representado una forma de soberanía alimentaria y de independencia para las familias. En el valle del Chota, las chacras eran espacios que los jesuitas cedían a los esclavos para que los mantuvieran y los usaran para alimentarse. A pesar de que no eran propiedad de los pueblos esclavizados, los productos que salían de estos les pertenecían y podían consumirlos o venderlos (Bouisson, 1997). Junto a la pesca, la agricultura es una de las principales actividades económicas de los pueblos afroecuatorianos. Las fincas y huertas proporcionan, en gran medida, el sustento alimenticio diario; sin embargo, comercializarlos es caro y no siempre rentable (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009).

En estos espacios de tierra, que gozan también de un clima favorable, se cultivan productos muy variados como fréjol, yuca, caña, achiote, yuca de mata, ají; además de frutas como plátano, naranja, maracuyá, arazá, borojó, melón y sandía. Las fincas promueven el autoconsumo de la población y ayudan a no depender de los mercados externos. En ciertos casos se pueden encontrar animales como gallinas, cerdos, cabras y, excepcionalmente, vacas. Sin embargo, los jóvenes de estas comunidades cada vez se dedican menos a la agricultura y, por ende, a las fincas y las huertas.

Era: conocida antiguamente como hierbas de azotea, es un espacio de siembra muy especial para las mujeres afro, que se construye con tablas, palos y macetas en los patios. Se colocan en espacios altos para que los animales y los niños no

puedan dañarlos. Se usa tierra de monte y, si las hierbas no se adaptan, se puede añadir arena o estiércol de vaca para fortalecer el sembrío. Las eras se enfocan tanto en hierbas medicinales como aromáticas. Las plantas que se cultivan en la era también se llaman monte aromático y pueden incluir poleo, llantén, paico, oreganillo, ruda, chillangua, oreganón, toronjil, chirarán, albahaca, limoncillo, espíritu santo, flor amarilla, entre muchas otras.

Hacienda: a comienzos del siglo XVIII, hubo una recesión importante en la explotación de minerales y textiles en la Real Audiencia de Quito. Debido a esta crisis, la explotación agrícola tomó fuerza y el latifundio se volvió un eje del sistema económico de la Colonia. Se crearon haciendas mediante la compra forzada o la apropiación de grandes áreas de tierra de grupos indígenas, para la explotación agrícola (Ayala Mora, 2008). Este fue un sistema pensado para acabar con la encomienda y reemplazarlo por otro sistema de producción (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009). Durante el siglo XVII, los jesuitas vieron en el valle del Chota una gran oportunidad para cultivar caña de azúcar y algodón, por lo que se apoderaron de muchas tierras de esa zona y crearon un gran complejo de haciendas (Bouisson, 1997). Hoy en día, las haciendas se dedican mayormente a la producción extensa de cultivos agrícolas como caña de azúcar, en el valle del Chota, o de palma y cacao en Esmeraldas.



Referencias

- Alves, S. y Pérez Gañán, R. (2016). Miradas divinas: Elementos de resistencia a la colonización de la península ibérica en las expresiones religiosas afroecuatoriana y afrobrasileña. *Diálogo Andino* 49:81-89. <http://doi.org/10.4067/S0719-26812016000100010>
- Antón Sánchez, J. (2014). *Religiosidad afroecuatoriana*. Instituto Nacional de Patrimonio Cultural.
- Ayala Mora, E. (2008). *Resumen de la historia del Ecuador*. Corporación Editora Nacional.
- Benalcázar, W. (3 de abril de 2017). La bomba del Chota llegó a Nueva York. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- Blacio Game, J. E. (2009). *Métodos de pesca*. Taller Náutico.
- Bonilla, M. (5 de agosto de 2014). Los mitos de Esmeraldas siguen vigentes. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- Bouisson, E. (1997). Esclavos de la tierra: los campesinos negros del Chota-Mira, siglos XVII-XX. *Procesos: revista ecuatoriana de historia* 11:45-67. <http://hdl.handle.net/10644/1337>
- Bracero Torres, A. P. (2018). La cultura afroecuatoriana y su aporte en el desarrollo musical del Ecuador, a través de sus ritmos tradicionales. *Revista de Investigación y Pedagogía del Arte* 5. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/revpos/article/view/2376/1515>
- Castro Rodas, D. (2015). Principales Estuarios del Ecuador. *Esc. Super. Politécnica del Litoral* 15. <https://vsip.info/estuarios-ecuador-pdf-free.html>
- Cibercuba. (2020). Changó dios del trueno. <https://www.cibercuba.com/lecturas/chango-dios-del-trueno>
- Clavijo Aguirre, K. (2018). *Saberes musicales afroesmeraldeños: arrullos, chigualos y alabaos en la provincia de Esmeraldas*. Tesis (Maestría en Estudios de la Cultura. Mención en Políticas Culturales). Universidad Andina Simón Bolívar. <http://hdl.handle.net/10644/6098>
- El Universo. (14 de agosto de 2014). Los engañosos pasos de La Gualgura. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/>
- El Tiempo. (2017). Las deidades del pueblo afro. *El Tiempo*.
- FAO. (2013). El problema de la deforestación en Ecuador. *Agronoticias*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/en/c/496678/>

- FAO. (2014). Parte I Visión sintética y principales indicadores. En *Perfiles sobre la pesca y la acuicultura por países. La República de Chile*. Departamento de Pesca y Acuicultura, Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/fishery/facp/CHL/es>
- Fernández, B. E. (2007). Religión Yoruba. TRAMAS. *Subjetividad y Procesos Sociales* (4):67-80. <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/66>
- García Salazar, J. (1989). Instrumentos musicales asociados a ritos afro-ecuatorianos: en la zona norte de Esmeraldas. *Opus* 36(3):57-63. <http://hdl.handle.net/10644/5191>
- García Salazar, J. (2002). *Los guardianes de la tradición: compositores y decimeros*. Génesis.
- Garzón, J. e Imbaquingo, J. (2011). *Diseño de la iconografía de la música bomba del valle del Chota*. Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1858>
- Handelsman, M. (2001). *Lo afro y la pluri-nacionalidad: el caso ecuatoriano visto desde su literatura*. Ediciones Abya-Yala.
- Herskovits, M. (1937). African gods and Catholic saints in New World Negro belief. *America Anthropologist*, 39(4):635-643. <https://www.jstor.org/stable/662418>
- Hidalgo, L. (1995). *Décimas Esmeraldeñas*. Libresa.
- INEC. (2019). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (ESPAC) 2018*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/encuesta-de-superficie-y-produccion-agropecuaria-continua-2018/>
- INP. (2019). *Informe pesquero, mayo 2019. Desembarques de pesca artesanal de peces demersales provincia de Esmeraldas (Bocana de Lagarto, Rocafuerte y Esmeraldas)*. Instituto Nacional de Pesca. <https://www.institutopesca.gob.ec/wp-content/uploads/2019/03/INFORME-WEB-PESCA-ARTESNAL-ESMERALDAS-MAYO2019.pdf>
- León, M. (2019). *Ritos, creencias y ceremonias como expresiones del fortalecimiento de la identidad afrosalinense*. Universidad Central del Ecuador.



- MAATE. (2014). *Guía Informativa de las Áreas Naturales Protegidas del Ecuador*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador.
- MAATE. (2020). *Sistema Nacional de Áreas Protegidas del Ecuador*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. <http://areas-protegidas.ambiente.gob.ec>
- Macía, M., y De la Torre, L. (2016). *Enciclopedia de las plantas útiles en Ecuador*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador y Herbario AAU. https://www.researchgate.net/publication/310828407_Enciclopedia_de_las_Plantas_Utiles_del_Ecuador
- Minda Batallas, P. A. (2006). La deforestación en el norte de Esmeraldas (Eloy Alfaro y San Lorenzo). *Universitas* (Stuttgart.) 1:95. <https://doi.org/10.17163/uni.n4.2004.03>
- Molina Guerrero, N. (2016). Historia de la independencia del Chocó History of the independence of the Chocó. *Revista de La Facultad de Educación*, 23:167–177. <https://doi.org/10.18636/refaedu.v23i1.675.g589>
- Moreno Zapata, F. J. (2014). *Mujer Afroecuatoriana como Sujeto Político: Estrategias, resistencias o Re-existencias*. FLACSO.
- Naranjo Toro, M., Galarza Cachiguango, I. y Falcón Gordillo, S. (2016). Gastronomía, historia y cultura afrodescendiente de las comunidades Chota y Salinas en Imbabura, Ecuador. *Ecos la Academia* 2(4):43-51. <http://revistasoj.s.utm.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/84>
- Naranjo, M., Carrasco, H., y Herdoíza, M. (1996). *La cultura popular en el Ecuador*. Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.
- Palacios Mateos, F. (2017). Sonoridades africanas en Iberoamérica: La marimba tradicional afroesmeraldeña, Ecuador. *Cuadernos de Música Iberoamericana*, 30:179-205. <https://doi.org/10.5209/CMIB.58569>
- Romero Salgado, N. (2014). Neoliberalismo e industria camaronera en Ecuador. *Letras Verdes, Revista Latinoamericana de Estudios Socioambientales* 15:55-78. <https://doi.org/10.17141/letrasverdes.15.2014.1257>
- Rosero, A. (27 de noviembre de 2014). La Banda Mocha, ícono cultural de Imbabura. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/>
- Sánchez Gutiérrez, E. y Vanín Romero, A. (2016). *Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano*. FIDA, ACUA y Mincultura.
- Scholz, B. I., Morales Rodríguez, J. A., Mena Giacometti, J. R., Aguilar Meneeses, P., Reinoso Valarezo, A. V. y Cando Cando, P. A. (2015). *Informe nacional del Ecuador tercera conferencia de las*

Naciones Unidas sobre la vivienda y el desarrollo urbano sostenible *habitat III*. <http://www.habitatyvivienda.gob.ec/>

Significados. (2020). Significados.

Speiser, S. (1989). *Tradiciones afro-esmeraldeñas*. Ediciones Abya-Yala.

Suárez-Chilingua, E. (2020). *Documental sobre la identidad musical del género Bomba en el valle del Chota. Caso Crisóbal Barahona*. UNIB.

Unesco. (2005). *Convención sobre la protección y promoción de la diversidad de las expresiones culturales*. Unesco. https://en.Unesco.org/creativity/sites/creativity/files/2811_16_passport_web_s.pdf

Unesco. (2015). *Música de marimba y cantos y bailes tradicionales de la región colombiana del Pacífico Sur y de la provincia ecuatoriana de Esmeraldas*. Unesco. <https://ich.Unesco.org/es/RL/musica-de-marimba-y-cantos-y-bailes-tradicionales-de-la-regin-colombiana-del-pacifico-sur-y-de-la-provincia-ecuatoriana-de-esmeraldas-01099>

Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del saber afroecuatoriano*. Gráficas Iberia.

WWF. (2020). *El sector pesquero en Ecuador*. WWF. https://www.wwf.org.ec/nuestro_trabajo/pesqueras/









CAPÍTULO 3

Alfredo Vanín

Fundación ACUA

Correo electrónico: alfredovanin@gmail.com

Valeria Recalde

Fundación ACUA

Correo electrónico: anavalerecalde2000@gmail.com

Cómo citar:

Vanín, A. y Recalde, V. (2022). Cocinando y dialogando en la cocina, la azotea y el mar. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 73-86). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



COCINANDO Y DIALOGANDO EN LA COCINA, LA AZOTEA Y EL MAR

Alfredo Vanín y Valeria Recalde

Durante la historia de la humanidad han existido espacios para crear historias, esos son la cocina y sus entornos. Alguien puede estar muy lejos de su casa, pero recordará siempre el olor y el sabor de una comida, el ambiente mañanero de una cocina que empieza a humear en un pueblo remoto cerca del río, del mar o de la montaña.

Adentrarse en la cocina afroecuatoriana, con su gran diversidad, con sus mujeres conversadoras y llenas de entusiasmo es, celebrar para siempre, un acontecimiento que define la vida, la historia y el futuro de gran parte del país. La cocina conserva mucho de su memoria histórica y cultural, desde el valle semiárido del Chota hasta las húmedas selvas, playas y manglares de la provincia de Esmeraldas.

La cocina y los mitos

La comida, fuente de vida y de unión con la tierra y el universo, ha estado siempre ligada a las historias míticas en todo el planeta. Las comunidades negras, indígenas y mestizas del Ecuador no son la excepción. La bondad y la maldad; lo humano y lo divino; lo crudo y lo cocido; lo natural y lo sobrenatural encuentran en la cocina y sus productos los mayores

insumos. La comida es responsable de la vida humana y la cocina significa, a escala doméstica, la transformación de una naturaleza a menudo indescifrable.

La gran diversidad cultural y ecosistémica, aunada a la implantación de la religión cristiana, una devoción poblada de relatos orales, ayudó a consolidar un universo lleno de mitos y leyendas, muchos de ellos relacionados con la cocina. Esta práctica cultural registra los ritmos de las fiestas, los velorios, los nacimientos y otros eventos de la vida comunitaria y familiar; que reafirman las tradiciones y creencias como el centro de la vida cotidiana y espiritual, tanto en el valle del Chota, como en la Costa ecuatoriana.

Mediante la cocina podemos seguir los ritmos de las comunidades y de la naturaleza, así como de la diversidad de ecosistemas que sirven de soporte a las manifestaciones culturales, tanto materiales como las que nos acercan a la riqueza simbólica de los pueblos. En Muisne encontramos un término altamente significativo respecto a esto: «animales ancestrales» (expresado por una de las participantes), como si se tratara de animales totémicos.



Mujeres que crean comunidades

En las comunidades negras, las mujeres son las responsables de criar a los recién nacidos, de cocinar y, en gran parte, de cuidar la huerta, donde se cultivan frutales y se crían, a escala doméstica, algunos animales. El varón ha sido siempre protagonista de la cacería, la pesca y los cultivos mayores. A su vez, las mujeres han estado al frente de otras iniciativas, aparte de la cocina.

En el valle del Chota se trabaja la pequeña agricultura en las huertas de las casas y, además de la cocina familiar, algunas preparan comidas para los turistas, especialmente en el Carnaval del Coangue, previo a la Semana Santa. En relación con el arte, el grupo Las Tres Marías sostiene la tradición cultural de la música y la danza de la bomba, desde hace muchos años. Además, mujeres de distintas edades son lideresas de gran reconocimiento, entre ellas Barbarita Lara, de la Asociación de Mujeres Afroecuatorianas. En Salinas, Liliana Carabalí es la joven representante de la nueva generación de mujeres, que mantiene una concepción avanzada de las relaciones interculturales y, a la vez, de la afirmación identitaria afroecuatoriana.

En San Lorenzo, las mujeres son concheros. Adicionalmente, extraen nuevos productos del coco, la caña, el cacao y otros cultivos, que transforman en dulces, refrescos, bebidas para la salud y los encuentros festivos. Las mujeres que participaron en los talleres y encuentros

pertenecen a la organización más fuerte y emblemática de las comunidades negras. Están orientadas, entre otras, por la poeta Amanda Cortés. Crisanta Quintero Arroyo, de 88 años, es la lideresa cultural que ha sostenido durante más de treinta años el grupo folclórico más importante del cantón San Lorenzo. La docente Inés Morales es la directora de un programa estatal para comunidades y se encuentra muy comprometida con el proceso organizativo afroecuatoriano.

Conversación a ritmo de la bomba

El valle del Chota está ubicado justo donde debía: en la mitad de todo, entre el mar y la sierra. Ha sido el epicentro de batallas descomunales entre el conquistador inca y los indígenas pastos y caranquis. Fue el lugar donde se implantó la esclavitud para explotar las salinas, la siembra y el proceso de la caña de azúcar, el algodón y los productos agrícolas de las grandes haciendas jesuíticas, del huasipungo del pueblo afro. Es un espacio turístico de referencia nacional e internacional, y cuna de los futbolistas de mayor renombre.

Actualmente, la producción de azúcar y miel, la agricultura familiar y el turismo son los pilares de la economía local. La gastronomía está vinculada al turismo: con la llegada del tren, aumenta la demanda de comida. Además, el Carnaval y otras festividades incrementan los ingresos familiares, con la venta de comidas tradicionales.

La danza y la música son patrimonio indiscutible del Chota. Conversar con Las Tres Marías, las portadoras de la bomba, es lanzarse a una aventura de la tradición oral y de la música. Ellas reflejan en sus ritmos e historias las sequías y las destrucciones del hábitat pero, a la vez, las alegrías de los carnavales, los intercambios solidarios y la vida cotidiana de las comunidades surgidas en medio de las dificultades y del paulatino encerramiento y deterioro de su entorno. Aunque árido, el ecosistema sigue proveyéndoles lo necesario para sobrevivir y realizar intercambios con otras comunidades. Para los habitantes del valle, la comida es el encuentro entre la familia y la comunidad, en el territorio propio y

en el territorio ampliado, adonde se migra por necesidad.

Las Tres Marías: Magdalena, Gloria y Rosa se iniciaron hace veinte años en el arte de la música tradicional del Chota. Magdalena, la otra fundadora del grupo y madre de la actual miembro que lleva su mismo nombre, murió en noviembre de 2018. El canto y la música de la bomba se han trabajado siempre como una actividad familiar. Con sus coplas cantadas, transmiten historia, identidad y alegría.

Las niñas empezaban su aprendizaje en la cocina, desde muy temprana edad. Primero jugaban con las ollitas y, mediante el juego, aprendían las relaciones



de género y los roles que ocupan las mujeres y los hombres en la comunidad. Estos son algunos testimonios:

Aprendíamos a cocinar a los cuatro o cinco años y jugábamos a la familia, a los maridos y las mujeres. Los hombres iban a traer la leña: «Vayan breve a traer la leña», les decíamos. Entonces nosotras íbamos a barrer la casa y ellos iban corriendo a traer la leña porque ya íbamos a cocinar. Les decíamos: «Vaya a pedir manteca a su mami». Ellos también eran los proveedores. Entonces, ahora que estamos discutiendo este tema de género, también empezamos a construir desde niños esa división. Entonces el hombre era el proveedor. (Entrevista a la profesora Bárbara Lara, 19 de febrero de 2020).

Lo que más recuerdo de mi mamá es cuando empecé a cocinar, cuando empecé a hacer la fanesca, porque nos llamaba a ayudar, a pelar los granos y a picar los tambuchos. Ella me recomendaba picar más la cebolla bien finita para hacer el refrito. (María Villa, nacida en 1968).

Mi mamá me enseñó a hacer la yuca con miel, el champús, la chicha de arroz. Mi mamá me decía lo que tenía que poner en la miel con yuca. Se pone a hervir la canela con el dulce, y se deja cocinar brevemente y luego se cocina la yuca con el agua de panela. Cuando está cocinada, hay que mezclar la yuca con la miel, y de la olla al plato y del plato a la boca. (Matilde Méndez, nacida en 1962).

Mi mamá me decía que era primordial de una mujer preparar el champús y el morocho. (María Mercedes Méndez, nacida en 1958).

Mi madre me decía al cocinar la carne en la olla de barro con camote: «Atizarás la tumpa, atizarás la tumpa». Se iban a la huerta y uno se quedaba atizando, cocinando. Cuando volvía ya tenía que estar la comida preparada (Carmen Carabalí, nacida en 1967).

A mí me enseñaron a cocinar el champús y me decían que hay que cocinar con amor. (Chavela Chala, nacida en 1966).

Las mujeres choteñas comentan que los hombres también han sido parte de la cocina, no solo proveedores de alimentos, sino también para prepararlos; una práctica que varía de familia en familia. La cocina es, además, un espacio donde la familia y la comunidad confluyen, porque en el acto de cocinar y de comer se evidencia la transmisión de conocimientos, salud y amor familiar.

La cocina era un espacio sagrado, porque ahí se preparaban los alimentos y lo que iba a entrar: alimentarte no solamente el cuerpo; la cocina también era el espacio que nos enseñaba que la comida alimenta el alma. Así sea que vaya cocinado solo con agua y sal, pero eso tiene que estar rico con amor. La comida se hace más sabrosa. Saber a qué hora tiene que ponerle la sal, saber en qué momento apagarle, taparle y destaparle. [...]

En qué momento ponerle la cebolla, para qué ponerle la cebolla verde o la blanca. [...] Estábamos cerca de la mamá, el papá, de la abuela. La cocina era el espacio donde se construían los mejores secretos, conversar, planificar para mañana levantarse. La cocina es el mejor lugar. Toda la vida y hasta ahora. La mujer empezaba a cocinar desde que nacía, porque la mamá nunca se separaba de ella, o la tenía cargada en los brazos o en la espalda. Y por detrás de la espalda estaba aprendiendo a cocinar. (Entrevista a Bárbara Lara, 19 de febrero de 2020).

Las mujeres, por ser las principales guardianas de la memoria de sus familias y comunidades, pueden percibir con mayor profundidad los cambios en la alimentación y en las tradiciones gastronómicas, como indica Bárbara Lara.

En una casa choteña, por lo general, al desayuno hay café o un agua aromática con tortillas de harina. Eso sí ha cambiado porque antes por ejemplo se utilizaba la yuca y el camote. Por ejemplo, el desayuno antes era camote con leche o camote con café (es bien delicioso también). Antes no utilizaban tampoco tanto café o aguas, sino que antes el desayuno era sancocharse un perol de yuca, aguacate y una piedra de ají. Así era antes y ahora ha cambiado. Ahora como ya pueden comprar, hacen tortillas de harina en la casa o si no a comprar el pan en la tienda. Los que tienen poder adquisitivo por lo general en el desayuno comen huevos. Y los jóvenes prefieren, sobre todo, huevo con arroz y el que

más tiene, que es más «piquirico» y pudiente, es arroz con salchichas en el desayuno. Y entonces la cocina es todo: porque en este espacio se cocinan los mejores nutrientes para el alma, porque ahí se construye la «cochita amorosa», la cual nosotros ahora estamos resignificando. (Entrevista, 19 de febrero de 2020).

Lugares de encuentros y leyendas

El Chota es también un lugar con historias de gente que sale de noche y vuela, de brujas y de caballos que cruzan siempre por el mismo sitio.

El valle está atravesado por dos ríos: el Chota, que desemboca en el segundo, el río Mira, de la hermana provincia del Carchi. «Los ríos no dividen, dice la profesora Lara en una hermosa parábola, los ríos son el alma del territorio, porque nos unen. El Mira desemboca por Tumaco, en Colombia, pero no es que se haya ido de nosotros, porque allá encontraremos a nuestros muertos».

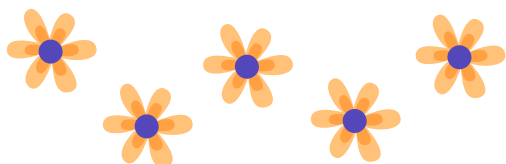
De lo profundo de la memoria, surgen historias orales, míticas, forjadas al calor de las cocinas, donde se cuentan leyendas de prodigios, de mezquindades y de picardías. Las mujeres del Chota nos cuentan, por ejemplo, que la mezquindad con la comida es castigada. Por eso, unos hijos mezquinos encontraron una culebra en la olla, porque no le brindaron comida al papá, que estaba hambriento.



María Villa (52 años) y Gloria Pabón (75 años) narran una historia que une la religión cristiana con elementos míticos.

Al marido de Santa Rita le ha gustado la carne. Le exigía a la mujer que le diera carne todos los días. Y llega un día borracho a pedir carne, y la santa dijo: «¿De dónde le doy carne?». Se iba al cuarto y se cortaba las nalgas. Se rebanaba las carnes para darle al marido, pero vuelta se regeneraba la carne de las nalgas. Y así todos los días, dándole de comer de las nalgas y él no sabía de dónde ella sacaba la carne. Hasta que se murió el marido. Y cuando ella se muere pregunta dónde está el marido y le dicen que está en los infiernos. Le dicen que vaya a un cuarto y traiga tres deditos de ceniza y allí ya viene el marido. Ella va y saca y tira así: miles de almas. Saca miles de almas. Por eso se llama Santa Rita, la santa de los imposibles. Pero el marido no pudo salir. (Entrevista, 19 de febrero de 2020)

En las leyendas existen personajes sobrenaturales como las brujas, que curan y enferman, y la Llorona, que embolata a los hombres. No faltan los duendes, como en cualquier lugar de América Latina: ellos cuidan un cerro de plata. Para atraparlos hay que utilizar trenzas de crin de caballo. Sus nombres responden a los antiguos dueños de las fincas esclavizadoras, como una especie de venganza histórico-mítica.



Cocinar y dialogar

El puerto de San Lorenzo es la capital del cantón homónimo, situado sobre la desembocadura del río Mataje. Con un rápido crecimiento en los últimos años, sus edificaciones son una mezcla de lo tradicional y lo moderno. De su territorio, compañías inglesas y alemanas extrajeron miles de toneladas de madera hasta muy avanzado el siglo XX. Fue además terminal del ferrocarril nacional. Todavía los rieles permanecen en el hermoso malecón que mira a la bahía interna. Allí, los poetas han compuesto coplas y décimas a las tradiciones de San Lorenzo, pero también a la desaparición de la selva tropical húmeda, con su riqueza vegetal y animal que proporcionaba abundante materia prima y alimento a los nativos.

Este inmenso territorio de ríos, mar y selva alberga historias y prácticas que corren el peligro de perderse, debido a la modernización y al poco interés de los jóvenes por el pasado del territorio ancestral. El propósito de estos jóvenes es salir, estudiar y dejar atrás la agricultura familiar, la pesca y otros oficios tradicionales.

En San Lorenzo, la cocina es una herencia de la que todavía se enorgullecen las mayores y algunas jóvenes del pueblo. Dada la gran variedad de la cocina, las mujeres tienden a especializarse en diferentes platos, aunque se les ha exigido siempre que sean capaces de cocinar de todo. Sin embargo, la modernización ha entrado con fuerza

y muchos platos están quedando en el olvido, salvo por las organizaciones de mujeres que todavía los mantienen. Las mayores preparan todavía la comida con productos naturales, sin químicos; a eso le atribuyen el buen aspecto físico. «Tengo 43 años y nadie cree», dice Jacinta Cabezas, del cantón Eloy Alfaro, refiriéndose a que los demás son incrédulos pues no aparenta su edad.

Cuando averiguamos sobre la relación entre indígenas y negros en torno a la cocina, nos cuentan que todo se remonta al pasado, cuando se originó 'El reino de los zambos'. De esa época surgirían historias insólitas de una relación interétnica de colaboración hacia la libertad, pero también de prevenciones. Por ejemplo, Marleny Valencia, de 56 años, de la parroquia El Guarumo, cantón San Lorenzo, refiere que una antepasada de ella era indígena. Esto ocurrió hace 100 años: la encontraron en la selva. Tuvieron que amarrarla con cabo. Tenía 7 años y andaba perdida de la tribu. La bautizaron María La O. Fue mi bisabuela. Pertenecía a la tribu Cagua, hoy desaparecida. Sabía muchos remedios. No comía con sal al principio. Le echaban orines en la comida para que amansara, porque era como un perro bravo.

Las mujeres relatan que en la cocina de San Lorenzo no puede faltar el verde (el plátano verde), sancochado o frito, de acuerdo con la preparación que se acompañe; tampoco el coco ni las hierbas y especias como la chiyangua, el chirarán, el orégano y, a veces, el jengibre para ciertas carnes. De allí que tengan

azoteas en casa, donde se cultivan todavía algunas hierbas. Tampoco pueden faltar la bala (hecha de plátano verde) ni el chocolate preparado con el cacao que cultivan en las fincas familiares, que sirve para acompañar varias comidas. Por ser nativas de los ríos, algunas de las mujeres recuerdan con nostalgia el minchilla o munchillá, camarón de río muy apetecido también en el cantón Muisne, al igual que el «encocao»² de zorra, de guanta, de ratón de monte o de armadillo, animales que se han perdido debido a la tala de la selva para la siembra de la palma africana. Las diferentes especies de pescado, la concha y el cangrejo azul han sido infaltables en la cocina de San Lorenzo. Las preparaciones como el ceviche y el encocao de pescado, de concha, de camarón de río o de cangrejo han trascendido las fronteras del cantón hacia el interior del país, e incluso para los turistas extranjeros que llegan a este lugar.

Utensilios como la canasta de fibra de childén o de rampira eran esenciales para capturar camarones, al igual que para las trampas con las que se capturaba el ratón de monte.

Aprendí a cocinar con mi bisabuela, abuela de mi papá, con la que yo siempre me quedaba en casa. Ella me decía: «Así se hace el encocao de guanta, el encocao de pescado o de camarón [...]». Me decía: «Siempre tiene que cocinar con las hierbas [...]», porque en el tiempo de mi bisabuela no había

esto de rancheras³. Solo la cebolla de mata, la hierbabuena y el chirarán. El aceite de ellas siempre había sido el de coco. Continué aprendiendo con mi abuelita de madre, que todavía vive, y he seguido aprendiendo con mi madre (Edalia Arroyo Caicedo, Grupo de cocina Momune, parroquia Luis Vargas Torres, cantón Eloy Alfaro).

Otra de las características de la cocina tradicional es la cocción lenta, especialmente si se utiliza el coco. De esta fruta se extraen dos leches: la primera con más agua y una segunda espesa; se usarán al comienzo y al final de la preparación respectivamente, cuando se trata de un encocao. «El zumito del coco se echa de último, este proceso dura unos 25 minutos», dice Edalia.

Por ser un cantón fronterizo, San Lorenzo ha recibido migración colombiana y también ha aportado migrantes hacia Tumaco, una relación ahora problematizada, por los cultivos ilícitos de materia prima para la droga que llegaba de Colombia. Sin embargo, hasta hace pocos años, las relaciones entre ambos países eran muy tranquilas. Así lo expresa Disney Castro, de 22 años, nacida en Peña Colorada, Tumaco: «Aprendí a cocinar con mi abuelita querida, ¡que hacía unos encocaos de ratón de monte! Recuerdo las trampas para cazar zorra, los camarones en las pozas, la tortuga tapacula». Enfatiza en que todo lo lograban sin utilizar venenos que dañaran el agua de los ríos y quebradas.

² Expresión que hace referencia al término «encocado».

³ Se refiere a una marca de condimentos.



Abdón Calderón

En lugares como Contreras, Cabo San Francisco o Estero del Plátano, el territorio ha cambiado muy poco en los últimos años, de acuerdo con los hombres y las mujeres mayores con quienes nos reunimos en una larga charla sobre la historia y la cocina del territorio. Durante el taller de Cartografía de la Memoria, las mujeres, de manera muy extensa y organizada, narraron aspectos sobre el territorio y la cocina, vereda por vereda, incluyendo información sobre los utensilios. Por ejemplo, contaban que en Tortuga y Contreras se utilizaban ollas de barro; se cocinaba solo con leña y la comida se servía en mate o en concha de coco de las más grandes, porque los platos se usaban solo cuando llegaba visita.

Para guardar el agua se utilizaba el calabazo. No había baldes, como ahora.

En la actualidad, en las casas se observan la cocina de leña y la de gas, en el mismo piso o en pisos diferentes. Para los hornos y fogones se utilizaba mucho el árbol colorado, buen productor de carbón. En la cocina de leña puede asarse el verde, uno de los principales ingredientes de la cocina costeña ecuatoriana.

Algo que no se puede olvidar en las comunidades es el arroz con coco y los refritos de chiyangua, orégano, cebolla, ajo y comino. Otra elaboración ancestral es el café de mate, que se producía en las fincas y se molía en piedra. Se hacía también el café de maíz. Otra



bebida inolvidable es el agua de panela con hierbaluisa. Recuerdan también con alegría el tapado de pescado, arriba del verde o en hoja de bijao; la carne seca de guanta, tatabra o venado. Al igual que los caldos de pava, paletón y guacharaca, a veces con arroz o con yuca, a las que ahora llaman sopa. La grasa más utilizada eran la manteca de chanco, que se producía en casa, y la manteca vegetal que se compraba en latas.

Algunas especies de río muy utilizadas en la cocina son la cagua, la sabaleta, la tibunga y el barbudo. Las mujeres de Tortuga recuerdan que había mucho camarón de río, tortugas tapaculo, pescado de río y animales de monte. Sin embargo, ahora ya no es así, se gasta mucho tiempo para coger pocos camarones. También, con la hoja de la palma real se agarraba pescado fácilmente.

Todavía se consigue algo de carne de monte y camarón de río. No obstante, animales como el armadillo y el tigre han desaparecido de la selva. El bosque nativo posee árboles como el laurel, el higuerón, el jigua, el caucho y la tagua, reliquias de un bosque que durante mucho tiempo produjo maderas y tagua para el uso doméstico y la exportación.

Tanto el conocimiento sobre los cultivos de hierbas medicinales y de hierbas alimentarias, al igual que la cocina, se ha transmitido siempre de madres a hijas; quienes se encargan de continuar con

los conocimientos tradicionales, mientras que los hombres han responsables sido de la pesca y del monte, aunque actualmente los roles se están cruzando.

El fogón y el horno de leña tradicionales son todavía utilizados en las casas. El fogón tradicional se usa sobre todo para hacer las pandas y para ahumar pescado, la carne de chanco, de guanta y de pollo. Poco a poco, la estufa de gas ha ido ganando espacio en las cocinas.

Muisne

Las veredas Galerita y Estero de Plátano tienen como hábitat el mar y el bosque nativo. Aprovechar las ventajas que ofrece el territorio ha requerido de una sólida organización y una conciencia ambiental y social, para afrontar obstáculos y racionalizar el aprovechamiento de los recursos. Ello ha permitido trabajar en conservación, producción y subsistencia en medio de zonas amenazadas por las camaroneras. Para las organizaciones comunitarias, el turismo, la pesca y el emprendimiento han ido de la mano, con ejemplos como el del restaurante Mar y Bosque.

Como eventos naturales de gran atracción turística también se destacan las observaciones de ballenas en temporadas, con rutas marinas propias. A los turistas se les ofrece como platos especiales el camarón apanado, el pulpo refrito, el encocado⁴ o en el ceviche, el encocado de guanta, la sopa de camarón



con bala de verde, el encocado de corvina, el corviche, la sopa de zapallo, la panda de pescado y la sopa de camarón. La colada de zapallo es parte del menú tradicional. La manteca del chanco es tan vital como el coco en esta zona. El pescado frito, sudado, seco o ahumado, en sancocho o apanado, con guineo o verde sigue siendo de gran importancia en la comida de Muisne.

La extraordinaria diversidad de mariscos obedece a la posición en el cabo San Francisco, donde llega con fuerza la corriente de Humboldt, produciendo un clima propicio para la migración de ballenas, a modo de ejemplar.

Antes no había redes. Se pescaba con arpones, especialmente los grandes jureles.

Cabo San Francisco

El cabo San Francisco es un pueblo ancestral, con 156 años desde su fundación. Es una zona con relictos de bosques primarios, abundancia de peces y, en temporadas de langostas, al igual que el langostino, el cangrejo de mar y el ostión que se capturan en las rocas. El coral negro y el rojo se utilizan para artesanías, que son otra fuente importante de ingresos para la comunidad, debido a su alto precio en el mercado.

Como lo expresan los hombres y las mujeres de San Francisco, allí siempre se ha vivido de manera digna porque se han manejado los recursos naturales

de forma sostenible. Antes no se fumigaba, solo se hacían tumbas y quemas. Todavía se produce naranja, mandarina, aguacate y mamey zapote. En la selva todavía hay chapil y chonta, a la que consideran más rica que el chocolate, y se prepara sola o con masato. La agricultura ha recibido influencias y frutos de otras regiones, pero todavía se conserva mucho de la comida nativa.

Memorias de una matrona

Marta Arboleda es una mujer grande de cuerpo y de palabra. Nació y se crió en este pueblo. Ahora tiene 72 años, pero se ve muy joven y vigorosa. Ella ha sido testigo de los cambios que la región ha sufrido.

Su padre era de Río Verde. Los abuelos eran de Colombia (del río Mira) y emigraron a Ecuador por la tagua y el caucho, especies que en Colombia ya estaban demasiado explotadas. Llegaron muy jóvenes a Esmeraldas, «con la maleta en un saco». Les gustó el cabo por la abundante comida. Arrancaban el caucho y el padre de ella se iba a venderlo por la playa hasta Esmeraldas. La gente de este pueblo era mulata. No querían a los negros. Las familias eran de apellido Arroyo, Landázuri y Arboleda. Había mucho trabajo también por la agricultura.

Para entonces, los niños iban a la escuela y al trabajo. «Había mucho respeto;

⁴ Esta preparación se pronuncia *encocao* en San Lorenzo y *encocado* en Muisne, con mayor contacto con el interior del país y mayor población mestiza.

los padres eran fuertes y los niños, obedientes a Dios y a sus padres». No había «cosas del mundo»⁵. No había luz eléctrica, se alumbraba con caucho. Abundaba el venado, el zaíno, la guanta, la pava, el paletón, la guacharaca, el camarón de río y el pescado de agua dulce. Las racimas de guineo caían al río y los camarones llegaban a refugiarse allí. Ellos les quitaban las manos y devolvían el camarón al río. Recuerda la sopa de camarón con guineíto raspado, con las hierbas de casa (montecitos). El comino se compraba y se molía. Había abundante coco, concha o piangua; con esa concha se raspaba, o con la misma concha del coco, o con un pedazo de machete al que se le hacían dientes.

El padre tenía un perro cazador con el que conseguía de cinco a seis tataras. Secaban el cuero y se iban a venderlo por la playa. Salpresaban la carne y la iban a vender en lata, a cuatro horas de camino. El cuero se vendía en Manta, para hacer correas y látigos. Con el dinero de las ventas compraban sal, «que-rosén», manteca, jabón y velas. «Vivimos una vida bonita, nadie nos fastidiaba. No andaban asustados, andaban en calzones, se bañaban juntos y no había malicia. Sin decir qué cosa es lo de acá y qué cosa es lo de allá. [...] ¡Fuimos brutos!», dice con una risa llena de malicia y alegría. «Perdimos lo mejor de nuestra vida, [...] y no nos divertimos, [...] no sabíamos qué cosa era tal cosa, [...] ahora que estamos viejos, [...] ¡ya qué! Ya se acabó la vida comenta, con una risa vigorosa.

Fuimos muy humildes. [...] Fue una vida bonita. [...] No había violaciones, no había nada».

Nicanor (un amigo de la familia) les daba posada para dormir en su casa, con los hijos en el toldo, cuando viajaban. Cuando amanecía, hacían el desayuno, agradecían y se iban. Tuvieron una buena vida, comida en abundancia. No estudiaron el colegio, pero sí aprendieron a leer en el primer o sexto grado. La gente era unida. Había minga, había más unidad, no como ahora que todo está diferente. Las familias eran unidas. No había ladrones. La vecina iba a darle de comer a los animales si los dueños se iban de la casa por un tiempo. Le daba guineo a los puercos y maíz a las gallinas. «Todos teníamos. Nadie quiere ahora cambiar de brazos, ni hacer minga. Lo tuyo es tuyo y lo mío es mío».

En cuanto al cuidado de la salud, todo era natural, no había tecnología. «Se vivía como un animalito». Había cuatro parteras y su madre era una de ellas. Todas las mujeres daban a luz en casa. Siempre con una partera, e incluso solas, «y hacían sus oficios hasta el día de parto. En una batea se ponía el agua con chirarán, agua de asiento. Era fácil parir». Ella parió diez hijos y abortó siete. No le duele nada. Se quedaban hasta quince días en la cama, comían gallina, bagre, bala y colada de verde, agua de nacedera. Se envolvían la cabeza para levantarse. Había que ponerse algodón en los oídos, medias y un pantalón. Le

⁵ Se refiere a lo sexual.



subían el vientre y no podía caminar abriendo las piernas «para no tentar al marido». Recibían el desayuno en el tollo. El baño era con agua de hoja de guanámana y de chirarán. «Se daba a luz con cabo, en las pozas». No dolían esos hijos. Los médicos ahora prohíben «partiar». En Contreras hubo una mujer con reconocimiento de partera, porque le dieron la credencial. Ahora hacen el curso con los médicos, pero ellas conocen su oficio con anterioridad. «Esos médicos antes están aprendiendo de ella (la partera)». Su hija Liliana acaba de dar a luz. Ella corrigió el cálculo del médico. Le acertó en horas. Ella la sobó y le dijo que no alcanzaba a seis semanas. «Entonces yo sé más que esos doctores», afirma con una convicción que emerge de años de prácticas culturales en salud, donde no existían centros médicos.

La partería era y sigue siendo un conocimiento esencial para la supervivencia de las comunidades. «Cuando una da a luz no se debe comer carne de chanco ni pescado abundante de sangre (los de púas sí, como el bagre), ni camarón, ni concha, ni almeja, porque la concha es sangrina. Son buenas las sopas de fideos o legumbres. Después de parir, se cuidaban cuarenta días, la mujer y el marido aparte. A los cuarenta días le decía al marido: ¡ahora sí, hágale bonito!».

En el tiempo de antes era fácil ser mamá. Ahora se debe pensar para tener un hijo. Resulta muy complicado. La preclamsia es algo común. La alimentación

se ha vuelto muy mala. «Ya no regresamos al pasado. Ni se siembran hierbas. Las huertas son muy útiles. Lo químico está matando mucha gente. Yo espero llegar a los noventa años».

El futuro

Las participantes de grupo focal del taller de Cocina que se efectuó en Salinas (20 de febrero de 2020) indican que se han generado muchos cambios en las comunidades.

La cocina cambió harto en la manera de preparar, en los trastos. [...] Los utensilios han cambiado. La manera de cocinar ahora es utilizando tanta cosa en cualquier plato o receta. En cambio, en ese tiempo solo era utilizado el ajo, la cebolla y las hierbas que uno mismo cultivaba. Ahora se ha perdido el huerto. Son pocas las familias que todavía conservan su huerto, pero ahora en la época moderna salimos al mercado y la gente ya no se dedica al huerto. Sería mejor que cada uno siga con su huerto para evitar lo que nos venden, que viene con contaminado.

En la playa de Bunche, en el cantón Muisne, se concesiona el manglar para camarónicas, que se extendieron por el territorio esmeraldeño. En este sector, como se ha constatado, la selva tropical húmeda ha sido arrasada en gran parte; tanto por la concesión



inglesa camaronera de comienzos del siglo XX, como por los antiguos aserraderos locales.

En Muisne, Nancy Bedón dirige la Unión de Organizaciones Campesinas de Esmeraldas (UOCE), que forma parte del movimiento indígena de la Conaie, al que pertenece su esposo Gonzalo Guzmán, un destacado líder campesino del Ecuador. Nancy da testimonios de la gran deforestación debido al avance de la ganadería y la camaronicultura. Ella dirige la Escuela Agroecológica y Política, como una apuesta por la soberanía alimentaria, mediante autofinanciamiento y apoyo de las organizaciones. Las diferentes escuelas que se han logrado crear poseen alrededor de 170 hectáreas, en las que se cultivan cítricos, guineo, aguacate y otros productos tradicionales. Los jóvenes que aprenden allí salen a replicar su conocimiento a las comunidades.

Es, a todas luces, un gran desafío el que tienen las comunidades a futuro en la lucha por el territorio, el conocimiento ancestral y la soberanía alimentaria.

Antes se hacían trueques e intercambios, de manera constante. Se producía solo para comer. Con los nuevos métodos, la tierra y los cultivos están cambiando. Las plantas crecen menos. Antes no necesitaban abonos ni fumigación, el aguacate era grande, era orgánico. En el futuro esto se volverá un desierto.











CAPÍTULO 4

Alfredo Vanín

Fundación ACUA

Correo electrónico: alfredovanin@gmail.com

Carolina Sinchiguano

FLACSO Ecuador

Correo electrónico: infovisioncolectiva.ec@gmail.com

Cómo citar:

Vanín, A. y Sinchiguano, C. (2022). De la cocina esclavizada a la cocina libre. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 93-105). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



DE LA COCINA ESCLAVIZADA A LA COCINA LIBRE

Alfredo Vanín y Carolina Sinchiguano

Un país multiétnico

Ecuador refleja en su historia y en su vida contemporánea todos los elementos de un país multiétnico, sin que el predominio numérico de una u otra población étnica contradiga nuestra aseveración, dado que las cifras no siempre coinciden con las características profundas y dinámicas.

La presencia de los negros en el Ecuador es anterior a la fundación de Quito. Ya en 1534 se reporta la presencia de negros que llegaron con los españoles, en calidad de soldados (Benítez y Garcés, 1993 p. 153). Esto se debe a que en los puestos de avanzada esclavista de las Islas Canarias, se surtían esclavizados para las huestes conquistadoras. En su tercer viaje, Cristóbal Colón trajo esclavos negros; algunos hicieron presencia al lado de conquistadores como Francisco Pizarro y Hernán Cortés; quienes, a veces, lograban su libertad a cambio de su trabajo militar. Ecuador no fue la excepción, especialmente por haber sido sede de Virreinato y Capitanía, esta última que comprendía desde el Puerto de Buenaventura hasta el Perú.

Los afrodescendientes aparecen en la historia de Ecuador desde el comienzo, pues estuvieron presentes en la fundación misma de Quito, en 1534;

crearon el primer territorio libre en tierra firme americana, en las costas de Esmeraldas, en 1553 –el Reino de los Zambos con el cimarrón Alonso de Illescas, a la cabeza–; forjaron la economía nacional en los Reales de Minas de Loja, Zaruma y Zamora; generaron plusvalía y capital agroindustrial en su condición de esclavos y «conciertos» en las haciendas de algodón y caña de azúcar del valle del Chota; participaron como carne de cañón en las gestas independentistas, tal como sucedió el 5 de agosto de 1820 con la Insurrección de Río Verde, en Esmeraldas, y, por si fuera poco, en 1895, durante la guerra civil que dio paso a la Revolución Liberal, conformaron en la Costa las montoneras liberales al lado del general Eloy Alfaro, además de que, como obreros, construyeron los puertos de Guayaquil y Esmeraldas y participaron en la construcción del ferrocarril. (Sánchez, 2007, pp. 166).

La memoria del «Reino de los Zambos» ha servido para orientar la participación de hombres y mujeres en las políticas regionales y nacionales, especialmente a partir de la cultura. Papá Roncón ha sido en los tiempos modernos un guía y un maestro de las nuevas generaciones de afroecuatorianos, especialmente en la Costa. El movimiento afro que se

integró a partir de los primeros años de este siglo, se inspiró, tanto en el liderazgo de Juan García, como en los logros organizativos de la Ley 70 de 1991 en Colombia; lo reconocen así las lideresas Amada Cortés (poeta y profesora) e Inés Morales (profesora).

En el siglo XVI se inicia la llegada de esclavos a la cuenca del río Santiago para trabajar en las minas y en agricultura. Debido a que en esta zona la población negra era libre, los dueños de las minas trajeron esclavos para el trabajo duro, como se justificó siempre la esclavización en toda América. A lo largo del siglo XVIII, los cambios sociales en Esmeraldas fueron de suma importancia; entre ellos estuvieron la fundación de nuevos pueblos, la estimulación de la colonización, la importación de esclavos, la concesión de minas y la explotación de recursos naturales de la zona como el caucho y la tagua. Las tierras de la cota norte se convirtieron en zonas prioritarias para los españoles por la riqueza de los recursos mineros (oro y platino).

A partir de 1750, los esclavos de las minas de Playa de Oro, Cachaví y Guembí, al norte de Esmeraldas, empezaron a tomar el control de esta zona, como resultado de estrategias colectivas y el abandono de las minas por parte de los dueños. Para la segunda mitad del siglo XIX, la población libre sufrió agresiones por parte de las empresas extranjeras dueñas de las minas y tuvieron que vender su territorio y laborar en estas empresas.

En la Sierra ecuatoriana, se encuentra el valle del Chota, otro de los lugares en donde se dieron asentamientos importantes del pueblo afro. Al valle del Chota llegaron nativos de África occidental en la época colonial, traídos como esclavos para trabajar en las haciendas de clima cálido, ubicadas en las cuencas del río Chota y el río Mira. Venían de Senegal, Gambia, Gana, Togo, Nigeria, El Congo y Angola para suplantar las labores de los indígenas puesto que, según algunos testimonios, no aguantaban el fuerte calor y las enfermedades.

Lamentablemente, a diferencia de los afroesmeraldeños, desde un inicio y, a través de los años, la historia del pueblo afro en el Chota fue una historia de esclavitud. En 1780, se dio una importación de esclavos significativa al valle del Chota, dejando en esta región a 2615 esclavos principalmente traídos por los jesuitas para que trabajen en sus haciendas de algodón. En 1778, esclavos pertenecientes a la hacienda «La Concepción», viajan a Quito para presentar una queja con respecto a su situación desfavorable, reclaman una falta de vestimenta, comida y maltrato por parte de sus amos. Fueron varias las muestras de rebeldía y resistencia de los esclavos en esta zona; como levantamientos, construcción de palenques o comunidades de esclavizados fugitivos.

La liberación del pueblo afro en el Ecuador fue un proceso extenso y complejo. Se tomaron varias medidas y se dictaron distintas leyes encaminadas a

abolir la esclavitud. Por ejemplo la «Ley de Vientres o Libertad de Partos» de 1821, en la que se establecía que aquellos nacidos de madre esclava, al cumplir los 18 años, debían ser considerados como hombres libres. Otra ley pertinente fue la dictada por el presidente Juan José Flores en 1830, en la que prohíbe la importación de esclavos y declara libres a aquellos que entren al país en calidad de esclavos. En 1852, el general Urbina dicta la «Ley sobre la Manumisión de los Esclavos», un texto compuesto de 51 artículos con el fin de liberar a los esclavos en el país. Sin embargo, historiadores como Jaime Estupiñán acotan que la apertura que se dio con la manumisión de los esclavos no implicaba realmente una integración de estos a la sociedad ni cambiaba la dinámica de dominio entre dueños y esclavos. Simplemente pasaron de una servil obligada a una contractual, el patrón ya no era su dueño, pero seguían trabajando para él a cambio de un salario y un *huasipungo*; es decir, un pedazo de tierra, a menudo poco productiva, que un terrateniente entregaba a un indígena a cambio de su trabajo en su hacienda. Esta modalidad de explotación va de la mano de la obra indígena que dio origen a la célebre novela titulada *Huasipungo* de Jorge Icaza, publicada en 1934.

Tres momentos de la comunidad afroecuatoriana

Podemos dividir la historia de la comunidad afroecuatoriana en tres periodos: la

colonia y la esclavización, la República, y la era contemporánea. Aparte de la llegada de los esclavos previamente mencionados, llegan al Ecuador otros más desde Colombia (de Cartagena y luego por el río Magdalena), a las haciendas de los jesuitas y a los enclaves mineros propios de Zaruma y Portovelo, si bien, como hemos anotado, ya se había dado presencia de algunos hombres negros durante la conquista (Benítez y Garcés, p. 153).

La orden sacerdotal Compañía de Jesús llegó al valle del Chota en 1659 e instaló sus haciendas para producir algodón y caña de azúcar. Esta zona fue conocida como valle de la muerte, debido al clima seco que junto a condiciones de explotación e insalubridad detonaron enfermedades como paludismo y fiebres que mermaron gran parte de la población indígena. A raíz de esta situación, los jesuitas decidieron traer esclavos negros (Naranjo, 1989).

Los jesuitas tenían esclavos, al inicio eran indios, en la hacienda de los jesuitas los esclavizados eran indios y como los indios eran débiles, entonces trajeron a los negros porque eran resistentes al calor y más fuertes para el trabajo; entonces, los indios se fueron para arriba a las montañas, a los Pimampiros. Se formó la comuna Juncal Chalguyacu, desaparecidos los jesuitas. Ellos compraron la hacienda a los dueños de la hacienda y formaron la comuna Juncal -Chalguyacu. Lo que más se producía era la caña, el algodón y el anís. Trabajaban igual



hombres y mujeres. Les iban a dejar el camote, fréjol, sancocho, se les iba llevando las viandas de loza o a veces en olla de barro. Los abuelos decían que antes cocinaban una sola comida para ellos. La comida que les daban los patrones era una comida simple, como para animales. Dicen que si ellos producían o sembraban aparte para poder comer eran azotados o eran maltratados. Asimismo, para castigarles calentaban esos hierros y les marcaban. Horrores, horrores. Eran personas muy ignorantes, como el patrón les maltrataban, asimismo ellos les maltrataban a sus hijos. La educación de antes, en comparación con la de ahora, es totalmente diferente (Entrevistas a Mujeres del Taller de cocina, Salinas-valle del Chota, lunes 17 de febrero de 2020).

La esclavitud llegó a su mayor expresión en 1715, según datos del GAD Municipal de Pimampiro. Los Jesuitas poseían en ese tiempo 234 esclavos, distribuidos en las haciendas de su propiedad en Cuajara, Pimampiro, Carpuela, Chaguayacu y Caldera. La principal producción de estas haciendas era la de azúcar que era enviada a Quito para la dulcería tradicional. En 1767 se produce la expulsión de los Jesuitas y hasta 1813 en los inventarios se registra que dejaron 6 ingenios de azúcar con 2615 esclavos. Estas propiedades fueron vendidas a chapetones y criollos quiteños (Gobierno Autónomo Descentralizado de Pimampiro de 2022).

Antes la gente que tenía más plata comía arroz, el arroz no había casi nada. El arroz solo lo comían los dueños de

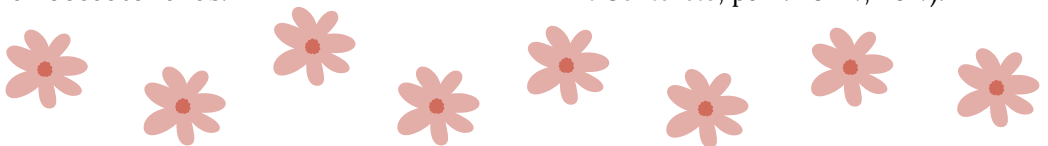
la Hacienda. Contaban que el que comía arroz era una persona que tenía dinero y era rico. Los otros no. No se sabe qué año terminó la esclavitud, porque los mayores ya fallecieron y los que quedan no saben. Ahora solo hay un hombre que sí sabe la historia, Don Celino. Antes no tenían libertad. Que bueno que se hayan desatado y decir que ahora somos un pueblo libre. Es absurdo depender de otra persona, ahora la libertad es lo mejor que nos ha pasado, valernos para nosotros mismos. Hoy en día dependemos de las empresas porque por ejemplo papa no producimos, arroz, aceite, azúcar, sal y a veces nos ha tocado comprar aguacate y teniendo matas, pero a veces no hay la temporada. Cuando se siembra el fréjol, en medio de la siembra toca darles el almuerzo a los trabajadores entonces uno tiene que comprar. (Grupo focal con mujeres de Chalguyacu en El Chota, 18 de febrero de 2020)

En el valle del Chota los esclavos se organizaban para poder escapar de las haciendas o minas, cuando lo lograban se convertían en «cimarrones» y conformaban los conocidos «palenques», desde donde combatían la opresión y la dominación en la que estaban sometidos. Estas acciones libertarias y de rebeldía fueron muy importantes en las crisis económicas de las haciendas y marcaron la historia de dignidad y emancipación de hombres y mujeres afroecuatorianas.

Luego viene el periodo de la República en el que el *huasipungo* y la Reforma agraria marcan las dos épocas más importantes de los tiempos modernos.

A partir de 1851 se inicia el proceso de abolición de la esclavitud, que culminará en 1854, con la firma del decreto abolicionista por parte del presidente Urbina. A pesar de la abolición de la esclavitud, la condición de dominación cambió de esclavo a servil. Mientras los terratenientes mestizos tenían posesión de las tierras, los trabajadores aún vivían bajo la explotación laboral (Stutzman, 1974).

El proceso de catequesis y de educación de las comunidades negras fue generando un creciente cuestionamiento al esclavismo desde fines del XVII, sustentado en que la prédica de la igualdad ante Dios no se compadecía con la servidumbre impuesta por los blancos. El primer censo colonial, cumplido en 1779, reveló que para entonces eran muchos más los negros en libertad que en esclavitud. En la provincia de Quito ante 11 553 libres había 2 569 esclavos, mientras que en Guayaquil la misma relación era de 15 509 contra 1 872. Esto explica por qué cuando se produjo la manumisión por ley, en 1851, existieran tan solo 2 484 esclavos en el territorio nacional; su libertad demoraría diez años, tiempo que tardó el pago de compensación a sus dueños. (Aspiazu Estrada, Diario *El Comercio*, párr. 25-27, 2017).



Con la Reforma agraria de 1964 el acceso a los *huasipungos* se hizo posible, y con la reforma de 1973 los productores afroecuatorianos tuvieron acceso a las tierras que hacían parte del complejo productivo de las haciendas. No obstante, en casos como Mascarilla y otros lugares, no todos los productores pudieron acceder a la tierra. La comunidad no beneficiada del proceso de la Reforma agraria conformó organizaciones agrícolas que, con créditos del Banco de Fomento, compraron las tierras restantes de las haciendas (Chalá Cruz, 2006).

En la época del *huasipungo* ya no eran tan esclavizados, ahí ya cambió todo en la alimentación para ellos y sus hijos. Cuando mi papá ya nació ya eran libres. La libertad significa paz, alegría llegar a tener una libertad con sus familias, ser libres, ser independientes de todos. En toda esta zona de Chota, Juncal, Carpuela, Changuayacu vamos a hacer el cambeo; bajan los del Carchi en Pimampiro, más o menos una semana antes de la Semana Santa, un sábado. Bajan los indígenas de arriba: mellocos, zambos, nosotros llevamos el aguacate, guayaba. Antes para hacer la fanesca se hacía para todos y nos volvían, se compartían. [...] Don Manuel García fue un líder de la comuna Juncal-Changuayacu que unía a la gente porque los antiguos les querían vender como esclavos a otros hacendados. De aquí mismo venían y les vendían a los muchachos. Él era un hombre muy íntegro y con el señor Sixto Chalá habían estudiado en colegio en Atuntaqui, sabía mucho de

nuestra cultura. Él movilizó a la gente, formaron la comuna (Taller de cocina, Salinas-valle del Chota, lunes 17 de febrero de 2020).

En la costa ecuatoriana, la presencia del negro corre pareja con la rebeldía. Fue en la Sierra donde más se integró al negro a las labores domésticas. La historia del negro en la provincia de Esmeraldas difiere bastante de las otras provincias costeras, porque la rebelión del «Reino de los Zambos» da vida a una realidad inédita en donde los negros y algunos grupos indígenas se aliaron con los hermanos Illescas, comandados por Alonso de Illescas, para crear un territorio libre, en la segunda mitad del siglo XVI. El territorio nunca fue sometido, de manera que las autoridades españolas debieron pactar con los rebeldes, si bien fue un largo tiempo de aislamiento y autonomía con respecto a la Corona española.

La mujer, la cocina y la vida cotidiana

Como en toda América, la mujer negra estaba dedicada exclusivamente a las labores domésticas de la cocina y a los procesos de recolección de frutos. Su contacto con los productos y cocinas del Nuevo Mundo más los aportes gastronómicos hispánicos, generaron fusiones que perduran en la cocina contemporánea.

La situación estratégica del valle del Chota, como un cruce de caminos entre el mar y la Sierra, se vio a su vez impulsada por las minas de sal en Salinas, lo que

convirtió el territorio en un espacio de gran movimiento comercial, con la presencia del ferrocarril, siendo la Parroquia de Salinas uno de los centros más importantes de territorio afrochoteño. La explotación de la sal se inició con los indígenas y continuó con los afros.

Basados en las entrevistas a mujeres del valle del Chota, sabemos que, en las haciendas, los dueños de esclavos permitieron que las familias tuvieran un pequeño espacio donde cultivaban camote, caña, frutales como guayaba, cítricos, árbol del pan, fréjoles, yuca, y también criar animales de origen europeo: chivo, conejo, gallinas, porcinos y ocasionalmente vacunos. La pesca se ejercía en el río Chota, donde actualmente se pescan peces importados (trucha, tilapia). En la hacienda había espacio para vivir y cocinar para las familias.

La hacienda azucarera hace parte de la memoria colectiva del valle del Chota. Es a partir de allí (más de 270 años) que se han conformado las cocinas del valle del Chota, los sistemas de cultivo, la cría de animales y las formas de intercambio de productos que los nativos afrochoteños han establecido con comunidades indígenas, como las de Otavalo y con otras comunidades mestizas y afros como Pimampiro. En estas comunidades se realizaba el trueque hasta hace poco tiempo. En Otavalo la cerámica indígena proveía de ollas de barro. Actualmente, se proveen las comunidades de artículos como la papa, la leche, el queso, el maíz, los granos, mientras que en Pimampiro se abastecen de

insumos industrializados como el azúcar, la sal, y otros alimentos que provee el comercio, de acuerdo con las entrevistas realizadas.

Tanto en el valle del Chota como en Esmeraldas, el cultivo de la caña y su transformación en aguardiente y bebidas tradicionales, provienen de las haciendas cañeras, pero también del conocimiento ancestral de los afros.

De la esclavitud al momento actual

Eladia Arroyo Caicedo, de Limones (San Lorenzo), divide en tres momentos la cocina afroecuatoriana en la provincia de Esmeraldas: 1) la esclavitud, cuando se cocinaba para los dueños de la hacienda y regía el gusto de los propietarios de esclavos; 2) el tiempo de las abuelas, es decir el pasado reciente, cuando todo en la cocina era natural y; 3) el tiempo actual, que es el tiempo de lo artificial, de lo precocido, como las salchichas (Entrevista personal).

En el valle del Chota, el hilo de la historia lo establece con mucha claridad María Barbarita Lara Calderón, profesora de Ciencias Sociales de la Unidad Educativa 19 de Noviembre. Nació en Mascarilla, pero desde hace años vive en el pueblo de El Chota.

Nací en 1956, pero tengo 256 años, por los ancestros africanos, de parte del abuelo que vino de Tumaco. Desde entonces tenemos memoria.

Él fue comprado y vino a trabajar a las minas de oro de Esmeraldas. Y de Esmeraldas a una plantación agrícola acá en el Chota. Era negro, tenía los ojos verdes y los labios rojos. Era bello.

Barbarita hace parte de la Red Nacional Coordinadora de Comunidades Negras del Ecuador, para doce provincias, donde hay presencia significativa de población negra. La profesora Lara trabaja con organizaciones femeninas para agenciar los derechos humanos y los derechos específicos de las mujeres afrodescendientes. La Red de Mujeres Afrodescendientes fue creada en 1999, en el Primer Congreso en Ambuquí, con ciento cuarenta mujeres de ocho provincias, teniendo en cuenta que la presencia en el territorio es producto de la diáspora violenta generada por la esclavización.

La profesora Lara refiere que los antepasados fueron comprados en los mercados negreros de Cartagena (Colombia) y transportados por el río Magdalena.

García Tulcaná fue uno de los grandes comerciantes. La gente fue traída a trabajar a las haciendas para la producción de azúcar de caña y algodón, a fines del siglo XVI. De allí surgieron los nombres: Carpuela toma su nombre de la hacienda Carpuela, Chalhuayaco, etcétera. Se fueron formando paralelamente algunos pueblos libres, de cimarrones que se escapaban de las haciendas. En el Chota, el pueblo, fue de gente libre, no cimarrona, que podía ir a dormir a casa y venir a trabajar a la hacienda. «Todo fue conseguido a través de la lucha».

Por apellidos, se trata de saber qué tribu africana predominó entre los que llegaron: están los Chalá, Carabalí, Lucumí, Gángula, Mondongo, Andrango, Adangonó, Congo, [...] hay mayoría de ellos en Imbabura y Carchi, donde yace el «territorio extendido».

Hay datos de cimarrones que se escapaban de las haciendas. Como el espacio era estrecho, asimismo se formaron sus



comunidades en el territorio. Una de las comunidades libres fue el Chota, no el valle en general, sino la comunidad del Chota donde estuvo La Iliana, un palenque de cimarrones y cimarronas, inclusive de personas que tenían una dinámica de ir y venir a trabajar a las haciendas. «Por ejemplo, en el Chota, la gente trabajaba en la hacienda de Mascarilla, entonces ahí trabajaban y se regresaban a su palenque, había esa dinámica de movilidad con la mitad casi de los trabajadores de la hacienda. El Chota se forma con esa condición de libertad, no sujetos permanentemente al control. Eso se logró mediante la lucha, había gente que hacía este ejercicio de pensarse libre».

La comida de la esclavitud tenía entre otros ingredientes el guandul «matambre», para los negros esclavos y los blancos pobres, a los que se les daban las tripas, las patas, las cabezas de gallina, las vísceras y las patas de los animales, «los mismos que ahora venden los grandes restaurantes». La abuelita de la profesora Lara fue cocinera de la hacienda. Tenía esa distinción; por eso tenía mucho conocimiento de lo que allí ocurría. Por ejemplo, contaba que la chicha se hacía con la cáscara, para los negros; la de los blancos con los azahares. La chicha del maíz y el champús, se hacían del rechazo. Igualmente, la comida de los patrones era otra. Se preparaba también chanfaina (picadito), mano de mono, pata y cabeza de vaca, de puerco,

de chivo. La cabeza y el espinazo del chivo los preparaban los pobres.

Ella se considera «una persona de transición de la neoesclavitud a la Reforma agraria de 1970-74». Con esta reforma se sintieron libres. Su padre participó en este proceso. El sistema de *huasipungo* fue abolido por la Reforma agraria. Media o una hectárea se le daba a la familia, según el lugar. Sin derecho a tener agua. Pero por primera vez tenían algo suyo. El padre de ella criaba chanchos y chivos en la ladera. Los dueños permitieron esto porque estaban adscrito a la hacienda. En el *huasipungo* producían para ellos y se daba lo mejor para el dueño de la hacienda. Había frutas de poca agua como: guayaba, cítricos, entre otros. En la huerta de la abuela no había dinero, pero era una finca con camote, zanahoria, diez variedades de plátanos, mucha caña de azúcar y cría de animales, tales como: pavos, gallinas y patos.

La pequeña finca era un espacio familiar para la vida, allí estaba el cordón umbilical de cada uno. El territorio del Chota ha sido manipulado y definido según los diversos dueños y sus intereses. Se le ha conocido como valle de los diablos, valle de las calenturas, Chota, Salinas, La Concesión de Guayupe. Es el territorio ancestral de las provincias de Imbabura y Carchi. Para algunos Chota es el nombre de una indígena quichua que se llamaba Severina Chota, pero no se ha investigado a fondo esta aseveración.



Para la profesora Lara, las principales características que definen la cocina de los afrochotechos son dos: abundancia y solidaridad. En efecto, la cocina siempre estará presente en los eventos comunitarios como: los nacimientos, los velorios, en donde las familias aportan cada una según sus posibilidades.

Para las comunidades negras, la comida será siempre un acto en el que se expresa solidaridad. La memoria colectiva registra, a veces de manera simbólica, el paso de la cocina esclava a la cocina libre. Ahora las mujeres se organizan en torno a los derechos concretos del territorio, la cultura, la etnoeducación y la asociación productiva; porque se ha podido entender, de manera clara que la neoesclavitud reinaba hasta hace poco, expresada por ejemplo en el dominio de la selva tropical húmeda por parte de los ingleses, quienes explotaron la tagua y la madera hasta bien avanzado el siglo XX. Ahora la lucha está centrada en defender el territorio comunitario, y, con ella, la autonomía alimenticia, frente a las poderosas empresas palmicultoras y camaroneras que se adueñaron y empobrecieron el territorio afroesmeraldeño; donde se vive de la recolección de la concha negra o piangua, de la pesca, de la captura del cangrejo y de la pequeña agricultura. En la actualidad, prácticamente ha desaparecido la cacería tradicional que proveía la selva. El territorio tradicional, además de su función alimentaria, sigue cumpliendo un papel de resistencia cultural y vital en las comunidades negras de Ecuador.

Comidas creadas en el territorio, como la panda y el tapao, expresan la libertad de moverse de un territorio a otro y cocinar con el menor esfuerzo posible, platos que integran el plátano y el pescado.

La panda es una comida ancestral. Y se la llevaban al campo en la época del trabajo, cuando iban a tumbar el palo; entonces ahí en el monte ponían a cocinar el plátano. La panda en la Costa se hace todavía de pescado. Ahora, como los ríos están contaminados no la podemos hacer con nuestro pescado, la estamos haciendo con el pescado del mar. Este conocimiento ancestral lo tienen las mujeres mayores, lo han mantenido desde la época de los palenques. Aquí en la Casa del Pobre estamos en uno de los palenques, el palenque de Fecona que incluye los ríos Tulumbí, Cachabí, Bogotá y Palabí, que están dentro de la Gran Comarca. Ahora este conocimiento ya se está perdiendo. La idea es enseñarles a nuestros jóvenes. Los negros encontraban en su palenque, comían rapidito en el campo y después seguían trabajando, en los tiempos de la esclavitud. Las mujeres que nacimos en los ríos seguimos haciendo esta comida. (Taller de Cocina, San Lorenzo, 11 de marzo de 2020)

En resumen, tanto en el Chota como en Esmeraldas, trazar un recorrido de la cocina desde la esclavitud, a la neoesclavitud, que podemos llamar así a los inicios del siglo XX, debido a la manera en que trabajaban para los aserraderos,

las casas de la gente poderosa, dueñas de trapiches, de haciendas, de aparejos de pesca, de cultivo de la caña, de palma, de minas de oro. Se trata de hacer un recorrido de estrategias de resistencia, de supervivencia y de creatividad; dada la relación primordial entre la cocina, el territorio y la vida, como lo demuestran las apropiaciones y retenciones culturales en ambos territorios.





Referencias:

- Antón Sánchez, J. (2007). Afroecuatorianos: Reparaciones y Acciones Afirmativa. En Mosquera, C. y Barcelos, L. Eds., *Afroreparaciones Memorias de la esclavitud y justicia reparativa para negros, afrocolombianos y raizales*, pp. 56-181. Universidad Nacional de Colombia.
- Benítez, L. y Garcés, A. (1993). *Culturas ecuatorianas ayer y hoy*. Ediciones Abya-Yala.
- Centro Ecuatoriano de Desarrollo y Estudios Alternativos. (2011). *El movimiento Afroecuatoriano sus luchas y principios*. CEDEAL.
- GAD Municipio de Pimampiro. (2022). Historia. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipio de Pimampiro. http://www.pimampiro.gob.ec/pimampiro/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=168
- Chalá Cruz, J. (2006). *Chota profundo: Antropología de los Afrochoteños*. Ediciones Abya-Yala.
- Naranjo, M. (1989). *La cultura popular en el Ecuador*. Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.
- Stutzman, R. (1974). *Black highlanders: racism and ethnic Stratification in the Ecuadorian Sierra*. University Microfilms International.
- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Fondo Editorial Ministerio de Cultura.
- Aspiazu Estrada, Roberto (17 de noviembre de 2017.) Esclavitud y manumisión en tierras ecuatoriales. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>









CAPÍTULO 5



Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: etapiam@usfq.edu.ec

Renata Moncayo

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: renatamoncayo8@gmail.com

Mark Vela

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: mark.vela96@gmail.com

Cómo citar:

Tapia Merino, E., Moncayo, R., y Vela, M. (2022). La cocina actual. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 111-126). USFQ PRESS y Fundación ACUA.





LA COCINA ACTUAL

Esteban Tapia Merino, Renata Moncayo y Mark Vela

La cocina como espacio social, en el que se encuentran y reconocen personas, familias y comunidades, ha ido experimentando cambios y trasfondos. Estos han ocurrido tanto en el espacio físico, como en las relaciones y saberes que se construyen alrededor de la transformación de los diversos ingredientes que provee el entorno natural, los espacios comerciales, la llegada de nuevas costumbres y formas de relacionarse con la comida.

En la gastronomía y en la cocina se construyen relaciones personales, comunitarias, comerciales, afectivas y familiares. En estas prevalecen, tanto en el valle del Chota, como en Esmeraldas, valores sociales fundamentales como la solidaridad (al compartir ingredientes o comida elaborada si a alguna persona o familia le falta), la reciprocidad (al devolver los favores a quienes compartieron alimentos) y el fortalecimiento de la comunidad (al elaborar en conjunto algunos platos para cumpleaños, matrimonios, bautizos, Carnaval y muchos eventos más que se practican en la cocina actual de los pueblos afroecuatorianos).

En la actualidad, en las zonas rurales la mayoría de los alimentos se producen en los diferentes territorios; se

pescan o recolectan en ríos, playas y montañas. Las prácticas agrícolas son muy importantes y se heredan de generación en generación. La dieta rural se basa en plátano verde y maduro, yuca y camote como principales fuentes de carbohidratos. La proteína animal suele ser escasa y generalmente procede de animales de crianza como gallinas y cerdos, y en menor cantidad animales de caza. Generalmente los hombres practican la pesca en el mar; también recolectan camarón de río, peces locales, cangrejo azul o guariches rojos y jaibas. En cuanto a los vegetales, las eras producen hierbas y las fincas proveen yuca, plátano verde, camote, zapallo, habas, naranja, maracuyá, arazá, melón, sandía, borojó, fréjol, guandul, cebolla y otras variedades en menor proporción. En contraste, en las zonas urbanas las posibilidades de una alimentación basada en productos locales, de pertinencia cultural y nutritiva es casi imposible.

El mobiliario de la cocina

Las cocinas rurales mantienen una tradición desde tiempos coloniales, entre ellas el fogón, armado con tulpas de piedra, seguramente heredadas de pueblos prehispánicos. Sobre las piedras

se colocan parrillas, latas viejas o bases que sirven de soporte para las ollas y los sartenes. Estos elementos mantienen la tradición de la cocina con gusto a memoria; a historias de pueblos palenqueros que lucharon por la libertad; a creatividad al «armar» el almuerzo o la comida de las fiestas con lo que da la tierra, esto permite que la cocina sea un espacio de integración familiar y social. En los espacios rurales se prefiere la cocina de leña, sobre todo para las elaboraciones tradicionales.

Otro elemento indispensable y muy simbólico es la cocina u «horno», también llamado fogón (distinto al formado de piedras). Se trata de una estructura de madera sobre cuatro patas, que se rellena de tierra y arena; se deja uno o dos espacios, que se forman con recipientes grandes de barro u ollas. En estos orificios se quema la leña, y con la ceniza y el agua se forma un enlucido que ayuda a conservar el calor y la limpieza. En el fogón se ponen rejillas, y

sobre estas se cocina en sartenes y tientos de barro y se asa. Estos fogones se ubican en los patios traseros de las casas; en algunas zonas rurales de Imbabura y de Esmeraldas, ocupan la parte central de la cocina dentro de la vivienda.

La forma de ahumar de los pueblos afro es colocar en la parte superior del fogón, sobre todo, carnes de monte, pescado, mariscos y pollo. Así, el humo que se produce al cocinar va ahumando los diversos géneros que luego se usarán en sopas, guisos o estofados, o en salteados como el refrito o el aserrín de raya encocada (en la provincia de Esmeraldas), y muchas elaboraciones que han sido transmitidas de generación en generación, sobre todo de madres a hijas.

En las ciudades de Esmeraldas y San Lorenzo, y en los pueblos de Borbón, San Francisco del Cabo, Bunche y Estero del Plátano, en Esmeraldas, así como en la ciudad de Ibarra y en los pueblos



alrededor del valle del Chota como Chota, Piquiucho, Salinas, Ambuquí, Carpuela, Chalguyacu, en Imbabura, las cocinas de leña o fogones han sido remplazados, primero, por las cocinas de querosén y, luego, por las cocinas de gas. Esta modernidad ha facilitado el trabajo, pero ha «complicado» las relaciones familiares alrededor de la cocina anti-gua. Según narra Silvana Chalá (grupo focal de Chalguyacu, febrero 2020), en las cocinas de leña en espacios abiertos, patios o huertos la familia se reunía, distribuía tareas según el género o la edad. Los jóvenes recogían la leña y se encargaban de traer el agua del río; los hombres adultos traían animales de monte o productos cosechados, y las mujeres preparaban la comida.

Utensilios de cocina

Describiremos los utensilios más usados en la cocina actual de los pueblos afroecuatorianos, que luego se analizarán de manera más detallada en los siguientes capítulos. Estos instrumentos se elaboran aprovechando la inmensa variedad de plantas y recursos de las zonas donde se asientan los pueblos afro del Ecuador. Es común usar maderas blandas como el cedro (*Cedrus*), y la caña guadua o bambú (*Guadua angustifolia*), o directamente los mates (*Crescentia cujete*), calabazas (*Curcubita maxima*), o conchas de moluscos como la concha prieta y la *pata'e mula*.

Para pescar en el río, se construyen **catangas** con la caña guadua, piquigua o rampira, que son fibras naturales muy resistentes con las que se construyen unas trampas de forma cilíndrica en las que se ponen hormigas murán u otros cebos para atrapar camarón de río y varios peces.

El mate viene de un árbol (*Crescentia cujete*) cuyo fruto, llamado de la misma forma, se utiliza una vez seco, para elaborar diversos utensilios; ya que tiene una cáscara delgada y muy resistente. Se hace desde platos hasta recipientes para trasladar agua. La forma de tratar y usar este fruto va ligada a saberes transmitidos de generación en generación. En algunos lugares se lo llama «pilche».

El molinillo, generalmente elaborado con base a la madera de las diferentes zonas, se emplea mucho en la cocina tradicional. Ayuda a dar consistencia a diversas elaboraciones, sobre todo bebidas calientes. En estas, sirve para ligar líquidos y almidones de plátano, yuca, camote, cacao y otros.

Las ollas están tradicionalmente elaboradas con barro, cuya técnica fue transmitida de pueblos originarios de Costa y Sierra, y se ha adaptado a las costumbres traídas por los antepasados africanos. Se emplean para cocinar diversas elaboraciones como sopas, arroz, coladas, guisos (como el encocao) o secos, también en las menestras y para hervir y guardar agua.



En la actualidad es muy raro encontrar ollas de barro en las casas de zonas rurales y urbanas, ya que han sido reemplazadas por las de metal, especialmente de aluminio, porque son más baratas y resistentes. Esto afecta directamente el sabor, el olor y las texturas de la cocina tradicional.

Los tiestos se utilizan más en la zona andina del valle del Chota que en Esmeraldas. Son platos grandes de barro en los que se asan sobre el fogón tortillas preparadas con granos molidos como el maíz o la yuca.

Para cernir o tamizar harinas, jugos o aguas aromáticas se emplean **cedazos**, también conocidos como cernidores. Tradicionalmente se elaboraban a partir de madera blanda, con la que se confecciona un aro, en uno de cuyos lados se teje una red, que solía ser de crin de caballo o de fibras vegetales. La llegada del plástico sustituyó los cedazos tradicionales.

Para rallar coco, maíz y otros productos, se emplean **ralladores**. Este utensilio ha sido elaborado desde hace mucho tiempo a base de una gran variedad de materiales, como piedras o conchas. Se usa para raspar y obtener el producto rallado. El caso más representativo es el de rallar el coco, ingrediente emblemático de las elaboraciones de Esmeraldas. El más usado es una tabla con una terminación metálica en forma de 'dientes', con la que se rallan los cocos partidos por la mitad. También se usan conchas como la *pata'e mula* (*Anadara grandis*), que, por su tamaño y forma, facilita el rallado pero que es muy difícil de encontrar, y la concha prieta o negra (*Anadara tuberculosa* o *A. similis*), que es más común pero de menor tamaño.

Las piedras de moler o morteros se emplean para preparar harinas de granos, majar especias para condimentar la comida, moler sal de mar o de mina, y hacer masas para tortillas o chichas.

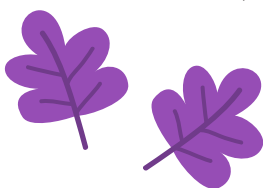


Generalmente, se las elabora con piedras de río que se tallan de diversos tamaños y formas; en estas, con ayuda de una piedra del tamaño de un puño, se procesan los diferentes alimentos. También se hacen morteros de madera aprovechando los árboles duros como el guayacán (*Tabebuia chrysantha*) o, colorado.

Música, canto y comida

La alegría negra se manifiesta en cada comida, en cada actividad del día, en música, rimas, décimas, arrullos y en un sinfín de expresiones culturales que acompañan el día a día de las personas. En Chalguyacu se recuerdan festejos como los matrimonios. María Méndez (comunicación personal, 2020) narra lo siguiente:

Y verás, más antes cuando se casaban las personas, ¿no?, los padrinos les cogían, les llevaban a dormir a los novios, les dejan sacando la ropa, desvisitando, les dejaban puesto una sábana blanca, en el cuarto echados llave, para que no se salgan, no se arrepientan, decían que si era pura y limpia, si quedaba manchada la sábana era pura, era doncella, pero si no había mancha, ya no valía, [...] y se podía ir dejándole a ella, y no podía porque estaba echado llave, cuando al otro día, a las cinco de la mañana ya iban con la guitarra a darle el sereno, decían:



[Cantando]

Más allá, más allá, más allá, más allá.
Ya te habías casado, tuviste razón,
ahora cumplirás con tu obligación.
Te falta manteca, pedí a tu marido.
Te falta la sal, pedí a tu marido.
Te falta la yuca, pedí a tu marido.
De mañana te has de levantar
a coger la leña, pronto a cocinar,
a coger la pala, pronto a trabajar,
a coger el machete, pronto a trabajar.
Más allá, más allá, más allá, más allá.
[¿Y recuerdan que comían en los matrimonios?]

Allí llevaban harta comida, allí había siempre sancocho con carne, hacían chanfaina, hacían cuy, hacían la gallina, como cinco o seis platos se hacían, con pura bomba y guitarra, antes no eran esas cosas que ahora cantan. Invitaban a toda la familia, iban los amigos con trago, decían:

[Cantando]

Para ir a la fiesta se necesita
la camisa blanca y bien planchadita.
Allí arriba, allí arriba se baila
se baila el sol.
Para ir a la fiesta se necesita
el bolsito lleno, la camisa blanca
y el bolsito lleno. [...]

La chicha, en el valle del Chota, es una de las bebidas más importantes. Su elaboración tiene muchos secretos y algunos mitos. Sobre su preparación, Carmen Carabalí (entrevista en Salinas, febrero de 2020) cuenta:

Dos días nomás, se hace, se le hierva el agua, la canela, el clavo, las hojas de naranja, la hierba luisa, limoncillo, cedrón, esas hierbas que le ponen, cuando el agua ya está fría, allí le ponen la piña, la guanábana, la naranjilla, y allí le pone el arroz, le muele el arroz, le licúa el arroz, bien molido, y eso le pone en el tachó, al otro día ya está la chicha rica, le pone un poquito de fuerte, le pone una caña chancada para que se fermente con un poco de guayaba, la guayaba madura.

La guayabita madura
le dijo a la verde claudia:

«Qué bonitos ojos tienes,
que por eso se le engaña».
La guayabita madura
le dijo a la verde verde:
«El hombre, como el oso,
se acuesta pero no duerme».
(María Méndez, grupo focal
en Chota, febrero de 2020)

Las mujeres cuentan cómo, al ritmo de la bomba, empiezan a salir las coplas:

Cuando pasé por tu casa me tiraste
un limón,
la pepita me fue al ojo y el sumito al
corazón.
Una carta te mandé, llenita de
botones,
pero su hilito no hizo falta para unir
los corazones.
Este va para mi esposo:
Maldita la piedra lisa,
en ella me resbalé,
malditos son mis tormentos
que no supe a quién amé.

Dejé de pasar un puente,
para pasar un derrumbo,
dejé de querer a un bueno
por querer a un vagabundo.
Movete movete, matita de ají,
como te movías, cuando te cogí.
Movete movete, matita de ají,
como se menean las negras por mí.

Entre las narraciones durante el taller de cocina en Esmeraldas se escuchó:

Cuando hacemos la morcilla recuerdo a mi abuela, que decía:
«No pongan tanta cebolla, mejor pongan hartó bledo,
así será la más pulida, que se lamba hasta los dedos. [...]»
Levántate, puerco ocioso, deja de tanto dormir,
acelera el testamento que mañana vas a morir. [...]»
Quisiera ser como el perro, para no saber sentir,
por más trabajo que pase, solo pasa al dormir».

Amada Cortez hace su aporte y recita:

Qué rica es mi comida.
Ven al cantón San Lorenzo
a comerte un tapao.
Come también un ceviche,
saborea un encocao.
Qué rico es el ceviche
cuando está bien preprao,
con sabrosos patacones
y un poco de maíz tostao.
Si preparas un ceviche
con concha y camarón,
este queda más delicioso,
si lo paras con ostión.

Uno de los platos típicos
es el sabroso encocao,
si lo pones a un lado
plátano machacao.
Si preparas un chocolate
con huevo y bastante coco,
lo mueves con molinillos
si estás débil queda loco.
Eso decía mi abuela
conversando en la cocina:
«Chocolate bien preparao
no se lo da a las niñas».
El encocao de cangrejo
de guanta y de tatabra
lo encuentran bien preparao
en el norte de Esmeraldas.

La chagra, chacra, chakra o finca es el espacio que provee alimento al pueblo negro del Ecuador. Este espacio es venerado, se le canta y respeta. Las Tres Marías, del valle del Chota, interpretan una canción a su chagra y a la posibilidad de una buena cosecha:

Padre mío san Francisco,
mándame tu caridad,
llora run run
para mañana domingo
para comer con mis hijos
con amor y humildad,
llora run run.

Alimentar, prevenir y curar

Existe un vínculo estrecho entre las eras, las hierbas de azotea, los huertos, la cocina, las tradiciones y los alimentos que curan. Además, estos forman parte del acervo cultural en la alimentación

familiar de las comunidades afroesmeraldeñas y afrochoteñas.

Esta relación íntima entre la alimentación y las preparaciones con fines curativos y saberes ancestrales se refleja en la utilización de muchos elementos que provienen de un entorno natural, social, diverso y amplio. Uno de los ejemplos más destacados es el mate. Este fruto ha acompañado de generación en generación a las familias, no solo en la elaboración de utensilios; también se le atribuyen poderes curativos cuando se lo consume. La preparación medicinal consiste en extraer la parte interna del fruto tierno, también llamada «tripa» entre los pueblos esmeraldeños; se recomienda no utilizar la parte externa, pues esta es extremadamente amarga. Se pica la tripa y se la mezcla con panela y condimentos de monte como el yaruno, la calambomba, la zorrilla y la acedera. Luego se la cocina y se cierne para obtener la jalea, mermelada o «vino de mate», que se disuelve con agua y se conserva en botellas de vidrio. Se debe consumir esta preparación en ayunas, de preferencia, para curar miomas, quistes y limpiar el colon.

Libia Barré (entrevista personal en Cabo de San Francisco, marzo de 2020) narra que se utiliza el escancel para las enfermedades del hígado:

Se lo cosecha y, tierno, se lo muele en piedra; se extrae todo su jugo y se le ponen unas gotitas de limón. A esta preparación se la deja reposar en el sereno de la noche y debe ser consumida a primera hora en la mañana.

De igual manera, menciona que consumir el jugo del escancel o de las hojas de paico por nueve días constituye un ritual curativo para desparasitar a los niños. Esta curación se ha mantenido por la transmisión de saberes ancestrales que se comparten de abuelas a madres, hijas y nietas.

Las mujeres de la comunidad de Tortuga (grupo focal en Abdón Calderón, marzo de 2020) señalan que se utiliza un pez llamado «nupa» o «boa», para curar a los niños del asma. A este se le corta una cuarta de la cabeza y una cuarta de la cola y se lo cocina hasta que se haga chicharrón. Luego se lo debe consumir y tomar la «teka» o grasa. En su testimonio manifiestan que así han curado a varios niños de la comunidad que han padecido de esta enfermedad.

El «brinco en el ombligo», dolencia que se conoce como «círcano» o «circa», se cura con el agua de uvilla peluda acompañada de fregadas y frotés que recorren los brazos, el ombligo, la espalda, hasta culminar en las puntas de los dedos de manos y pies. Este ritual de curación ha sido transmitido de madres a hijas, y aseveran que los doctores no saben cómo se cura. Asimismo, hasta la actualidad se usa «la agüita milagrosa» para aliviar el dolor de estómago. Está compuesta por una infusión de orégano, hierba buena, pedorrera y barba de cebolla.

María Pavón (entrevista personal en Chaguayacu, febrero de 2020) menciona

que el espanto o pasmo se cura con la hoja de granadilla o de «moco». Se la humedece y debe untarse en el cuerpo, acompañada de un soplo de aguardiente, por tres días en la mañana y en la tarde. Mari Reina (entrevista personal en Abdón Calderón, marzo de 2020) cuenta que «los pasmos se curan pasándose la caja de fósforos, la tijera o el cuchillo, o lo más fácil es pasarse el machete, e ir sobando todo el cuerpo hasta ir aliviando y calmar incluso el dolor de cabeza y quedar sanito».

Si el espanto es de agua, este debe ser curado al lado del río. Se debe coger de las piernas al niño y mojar el pelo o la parte superior de la cabeza con el agua, acompañada de movimientos rápidos y la frase «shungo, shungo, shungo». Este ritual se debe repetir por tres días consecutivos.

El «ojiado» se cura limpiando el cuerpo con un huevo, en compañía de rezos y conjuros.

Cuando se termina la fase de limpieza se pone el huevo en un vaso de cristal con agua; ahí es cuando sale «el ojo». Entonces la frente y la cabeza del doliente suelen estar llenas de escamas; por lo cual se frota con el escancel y se aplica uvilla peluda por todo el cuerpo lentamente y con eso quedan curados. (Mari Reina, comunicación personal, marzo de 2020).

Rosa Chasica y Máxima Landázuri, de la comunidad de Contreras, conjuntamente

con doña Marta y Libia Barré, de Cabo San Francisco, mencionan que en las eras se siembran muchas hierbas medicinales, como el espíritu santo, la hierba buena (de las dos variedades, peluda o hierba de machallá), la ruda, el espanto, el discancel, el chirarán, el chivo, la flor amarilla. Alegrementemente, aluden que se utilizan estas especies para curar el mal de ojo, el mal de aire y el espanto. La preparación consiste en introducir en una botella las hojas y flores de todas estas especies para que fermenten con la humedad.

Si se sospecha que alguien en la comunidad tiene mal de aire o mal de ojo, por decaimiento y vómito, a estas hierbas humedecidas se les agrega aguardiente de caña, también llamado «la charupa», «guachaca» o «currincho» y se rocía la preparación en la persona desde la cabeza hasta los pies, intercalando con pequeños golpes con ramas de gallinazo y chivo para terminar el ritual de curación. Además, mencionan que el mal de ojo o mal de aire tienen una relación con la energía que se queda del espíritu de algún difunto. Por ello, este rito de curación debe estar acompañado de oraciones. El espanto está relacionado con alguien que tiene mucha sed y fiebre. Se cura con chirarán, hierba muy usada sobre todo en los niños.

Mamá Marta (entrevista personal en el Cabo San Francisco, marzo de 2020), en el sur de Esmeraldas, menciona que, durante el periodo de alumbramiento, las mujeres, solas o en compañía de la partera o comadrona, preparan el fogón

para hervir los «montes», sobre todo el chirarán, en una batea. Deben hacer baños de asiento, mientras ingieren agua de poleo. Después del nacimiento del bebé, deben reposar durante quince días, alimentándose de gallina de monte, bagre, lisa o pescados que no tengan abundancia de sangre. De igual manera, deben consumir bala y colada de verde. A la par, deben ingerir a primera hora de la mañana «la curada», disuelta en café o en agua de acedera para curar las partes nobles y eliminar los restos de sangre con la orina. Su elaboración consiste en hervir canela, ruda, poleo, manzana, perico bravo, zaragoza, trago, miel de abeja y azúcar. Una vez culminados los quince días de reposo, las mujeres deben bañarse con agua caliente de hoja de guanábana y chirarán para que puedan retornar a su cotidianidad y quehaceres.

María Pavón, de la comunidad de Changuayacu, cuenta que a las embarazadas en riesgo de «botar el guagua» se les debe dar agua de la mata del camote morado en infusión. Luego del parto, a la mujer se le proporciona colada de zanahoria blanca y luego se debe hacer 'la dieta', que consiste en una alimentación especial y cuidado físico con el bebé durante cuarenta y tres días.

Los ocho primeros días, la mujer debe consumir gallina criolla del campo, en la mañana como desayuno a las diez se le da el caldito con la presa del pollo con yuca, picado culantrito y cebolla larga; luego de dos horas, arrozito con

otra presa de pollo y plátano frito. En las siguientes dos horas posteriores, una colada de avena o de zanahoria blanca que no le caiga pesado. A las cinco de la tarde, el caldo de pollo y a las siete de la noche una agüita de canela o de hierbita, y a dormir. Los otros días restantes son con base de carne de borrego, para lo cual se hace el caldo en la mañana y se lo come en la tarde y noche. Igualmente, entre comidas cada dos horas, se les da la coladita o el caldo de este, a las siguientes dos horas luego del almuerzo puede ser un plátano frito, huevo y la colada.

Esta dieta viene de sus ancestros, para que la mujer esté preparada después del parto y «no le coja mal». Comer muchas veces al día permite que «se recupere rápido y reforzar ya que la debilidad es grande porque se bota bastante leche» (María Pavón, comunicación personal, marzo de 2020).

Matilde Méndez (comunicación personal, valle del Chota, marzo de 2020) menciona:

A los niños recién nacidos se les debe dar el jugo del paico con la «pacungá», que es una hierbita, y esto se lo mezcla con la leche que una produce para que los niños se limpien y les sirva de purga. Si es que la madre no está originando leche (como a ella le sucedió), se debe tomar colada de verde o de maíz, y enseguida la mujer empieza a producir y salir leche.

En el valle del Chota, entre rimas y coplas, se aluden saberes ancestrales

que alivian los males del cuerpo y del alma. Se recurre a un mundo invisible, en donde se invoca a los santos como la Virgen del Carmen, los espíritus y sus ancestros para conocer la causa de los males y acudir a los poderes curativos de las plantas y los animales.

En Chalguayacu, Mari Reina (comunicación personal, marzo de 2020) menciona que existe una dualidad entre el bien y el mal. Esta se ve reflejada en dos tipos de brujerías. Una es la que cura, que tiene magia blanca y verde (sirve para purificar y limpiar), en contraste con la que enferma, acarreada por una magia negra. Indica que, para comenzar con la sanación que induce al bien, se inicia con el «rezo»:

Santo san Bartolomé
se levantó
antes que el gallo cantó,
pies y manos se lavó,
por un desierto pasó,
con Jesús y su hijo se encontró.
Persígnese la Virgen,
persígnese envió
bendita sea la hora en que mi Dios
nació.

En torno a la cocina en Esmeraldas

Máxima Landázuri (comunicación personal, 2020), de la comunidad Contreras, en el sur de Esmeraldas, relata:

De la leña se pueden hacer muchas cosas, habiendo leña yo no me voy a matar de hambre, la gallina la puede



ahumar, el chanco lo puede ahumar, sino tiene nevera, ahumado la carne no se daña. Con esto preparo un tapao de carne seca de chanco o de monte, quién no se va a comer con agua de hierbaluisa.

El pueblo afroesmeraldeño sigue viviendo en la ruralidad, de su relación directa con los diferentes ecosistemas, de lo que producen las eras, las azoteas y las fincas. Lastimosamente, esta realidad ha cambiado mucho en los últimos años. En el taller de preparación de alimentos en la sede de la Unión de Organizaciones Campesinas de Esmeraldas (UOCE), durante la preparación del tapao, el encocho, y el sudao, se recogieron algunas frases y dichos de mujeres de Tolita, Tortuga, San Francisco del Cabo, Galera, Galerita, Bunche y Contreras.

En la actualidad ya no se cazan aves, pero antes nuestros abuelos lo hacían; antes se cazaba la guacharaca.

Siempre hemos tenido espacios de cultivos, «las eras», antes crecía todo ahora hay plagas y el suelo cambió.

Usábamos plantas como el camacho, se utilizaban las hojas para poner en la carne ahumada para que no se dañen, la carne era bien rojita, hoy en día sa-lan la carne y se les daña.

Antes se hacía el arroz con coco, en lugar de usar manteca se ponía coco al natural, la concha de verde de ma-duro, la cabecita del verde se le ponía arriba para que reventara el arroz.

Café de maíz, la mazamorra de verde, con harina de plátano, le ponía a cocinar y le agregaba puro coco y de ahí lo sacaba en la batea de madera y de ahí lo iba trabajando como casabe de maíz.

Cocinábamos con manteca de cerdo, esta la guardábamos en ollas de barro y se conservaba durante mucho tiempo, ahora mis vecinas cocinan con aceite o con mantecas industriales.

Antes desayunábamos pescado, desde el terremoto se han ido, ya no hay, [...] sin embargo cuando algo se consigue se lo ahúma, se hace la panda con la hoja de bijao, [...] los que más se usaban eran el guachiche, el viejo, el barbudo, el dante, la zabaleta, entre otros.

La problemática sobre el territorio ha hecho que la alimentación, la forma de vivir y la relación con el entorno cambien de manera drástica. Amada Cortez, del Movimiento Nacional de Mujeres Luna Creciente y Nancy Bedón, presidenta de la UOCE, coinciden en que las actividades agroindustriales de las palmicultoras, que desplazan pueblos y hacen grandes extensiones de plantaciones de palma aceitera en el norte de la provincia, y de las camaroneras, que han talado el 80 % de los manglares del sur de Esmeraldas. Estas son las responsables directas de los cambios. Además, repercuten de manera negativa en las comunidades, sobre todo en los jóvenes, que ven disminuidas sus oportunidades económicas, sociales, culturales

y alimentarias. Esta pérdida de soberanía del territorio ha hecho que muchos jóvenes migren a las ciudades, donde, además de cambiar sus hábitos alimentarios, han cambiado radicalmente sus costumbres culturales.

Sin embargo, muchas mujeres portadoras de saberes y prácticas heredadas de madres y abuelas siguen manteniendo sus tradiciones. Las siguen compartiendo sobre todo con sus hijas y nietas, quienes guardan estas enseñanzas para practicarlas y compartirlas. Parte de estos saberes esmeraldeños fueron recogidos en los talleres de cocina de San Lorenzo y Abdón Calderón:

El aprender cocinando se lo hace en casa, yo aprendí de mi abuelita y cuando ella falleció lo aprendí de mi madre. Mi hija aprende de mí, de mi mamá y cuando hay cosas que no le enseñamos nosotras; aprende de mis hermanas; ella pregunta.

Para preparar el chocolate, se muelen las pepas de cacao y se forman unas bolas. Estas se rallan o muelen y se cocina con agua y canela, para que se disuelva todo usamos el molinillo, hoy en día se lo mezcla con leche antes solo con agua.

En el almuerzo hacemos el arroz con manteca de chanco, queda riquísimo, eso con el fréjol que tenemos en las eras y a todo le ponemos coco, hoy en día este se está perdiendo por que las palmas están enfermas.



El coco se raspa con concha, con los raspadores de metal o con tillos de las botellas de cerveza o cola.

Mis abuelos en San Lorenzo hacen «la charupa» o la «guanchaca» o el «currincho», que es el aguardiente de caña, nosotros mismo preparamos los alambiques y destilamos en la finca. Otros por acá le llaman «Juan del monte» o «puntas».

Lastimosamente hay mucho alcoholismo en la gente y drogas en los jóvenes, esto daña la comunidad y la tranquilidad de las familias, también es por la falta de oportunidades.

Cuando Libia Barré, del Cabo San Francisco, habla sobre sus plantas e indica:

Hacemos las eras con pedazos de palos y se los suspenden arriba o en los patios; para evitar los insectos y que las gallinas se lo coman y para que no estén al alcance de los niños, se pone tierra de monte. Se ponen las plantitas también a veces en envases y ahí se plantan las hierbas de azotea, así le llamaban mis abuelos. A veces, además de la tierra de monte se le pone arena de playa para muchas plantas que no se adaptan solamente a la tierra de monte y se mezclan las dos.

Máxima Landázuri narra:

La carne de monte se pica y se machaca en piedra, se la aliña y se la pone a secar en la palenquera hasta que esté

lista. Luego se pone a hervir, a cocinar y, de ahí, se saca el agua y ya está lista la sopa, se come con raspado de guineo y aliños de campo, refrito, se le pone bolitas o balas de guineo o de verde y el zumo de coco. A las bolitas de verde o guineo se las llama «pis-cán», esta receta es de mi abuela.

A lo que Libia Barré añade: «El repe de pescado es similar, se hace con pescado sal preso, con repe de verde y con jugo de coco, el pescado salpreso pasándolo con sal y se guarda al ambiente o ahumando».

En torno a la cocina en el valle del Chota

Los testimonios referentes a la cocina y a la comida reflejan la forma en que las personas viven, siembran, recolectan, pescan, cocinan y comen, una característica común entre todos los pueblos del valle del Chota. Al definir el territorio y la identidad en un grupo focal en Chaguayacu, las mujeres que conforman el grupo musical Las Tres Marías comentaron:

El territorio define nuestra identidad, el valle del Chota son todos los pueblos negros. De arriba de La Concepción, de la cuenca del río Mira, Salinas, Pusir, Tumbatú, son pueblos negros. No importa si es Imbabura o el Carchi, es el territorio ancestral. [...] Lo que les puedo presentar es que en Salinas tenemos lo que es la sal; en Mascarilla hay el mango y artesanías de barro; en

el Chota hay lo que se viene, que es el Carnaval de Coangue; en Ambuquí los ovos; en Carpuela igual lo que es artesanías; en Juncal es lo del Carnaval Coangue y unas deliciosas fritadas y; estamos en Chaguayacu y aquí hay de todo.

Los talleres de cocina se convierten en encuentros de sabiduría, experiencia y alegría alrededor de la cocina del centro turístico de Salinas. Al calor de los fogones, el aroma de verduras, hierbas y condimentos, las mujeres de los distintos pueblos del valle del Chota comentan experiencias y reviven recuerdos. Entre estos, narran los siguientes:

Así se hace, cuando es un bautizo, la yuca bien aplastada y ponerle bastante huevo, de gallo y gallina, se le revuelve hasta que queda bien sueltito, freírle, y con un buen caldo de pollo o caldo de queso, quedaba así como papa frita, de la yuca, qué rica.

Se hacía el mango, preparación tradicional del valle del Chota, de la harina de maíz, con miel, sabíamos comer así con un aguadito. La harina de maíz dorado, a mí me gusta hacer la harina de mango, con la harina que se muele en el molino uno mismo, esa harina queda bien, que molida en ese molino que allí, de piedra es tanta cosa, queda bien el mango.

Tengo la yuca, ¿no?, la yuca le cocino ya le revuelco con mantequita, con cebolla, y ¿para qué pan?, porque el pan no sujeta barriga ni desayuno.

Tomamos agüita de cualquier hierba, sea de hoja de naranja, de hierba luisa o agua de canela con dulce o con azúcar, y esa es nuestra comida de mañana, café también con las tortillas, con las empanadas y con los pristiños.

El almuerzo, el fréjol, el guandul, fréjol seco, fréjol rojo, fréjol negro. [...] Una coladita de cualquier frutica, o verde, con avenita con leche, así después pasar. Como dice el dicho: «El rico ajusta con lo que le gusta, el pobre con agua justa».

Para el nacimiento se hace el pollo, el cuy entero, las papas aparte, el arroz aparte, en una batea de madera, una lavacara, allí le ponemos todo, el pollo entero, el cuy entero, y las papas enteras, el arroz aparte así, la poma de chicha, es mediano para los compadres, a los demás invitados es a un poquito, para los compadres se saca aparte.

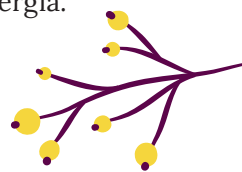
En la casa cocinan las mujeres. A veces según como le haya usted criado o educado a su hijo en su hogar. Por ejemplo, en mi casa yo cocino la mayoría de las veces. Cuando no quiero cocinar o alguien dice: «Mami, le voy a hacer yo la comida», entonces cocinamos entre todos. Tengo siete hijos, dos mujeres y cinco varones. Los varones también cocinan.

Yo tengo un hijo, él hace el desayuno; yo, el almuerzo, o al revés. Cuando yo no estoy, él prepara.

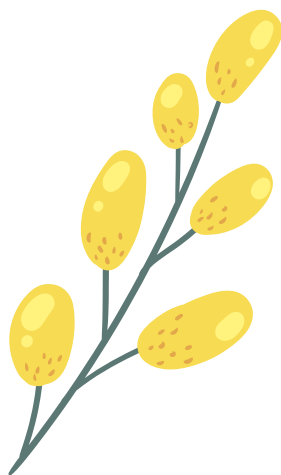


Cuando hay alguna inauguración se reúnen más familias a comer juntas. Por ejemplo, cuando pusieron el adoquín en la calle cocinaron un chancho, y una fritada comunitaria. Cuando hay fiesta de algo o de alguien, más sabe ser en el Día de la Madre, hay una fiesta comunitaria. Otro chance es el Municipio, que pone comida para el festejo de las madres (responde otra persona), no pone el Municipio en productos sino en ayuda económica, porque cuando se hace el Día de la Madre se hace un baile en especial para las mamás entre la comunidad. Entonces hay premios, concursos, nos hacen concursar por ejemplo a las dos y nos dan premios por participar. La colaboración del Municipio es económica y las organizadoras salen a comprar cosas, por ejemplo, que nos puedan servir a nosotras como mamás en la casa. El otro año también dieron refrigerio, solo la chicha de arroz nos dieron, que es típica de todo el valle, pero de comer dieron sánduche.

Tenemos una bebida que es bien profunda, la «cachasa», que se dice que es la que nos da el «aguado de dulce con limón», que hasta ahora se prepara, ayer preparamos. Es una bebida energética que utilizamos para los deportistas antes de que hagan deporte, o después del deporte. También para los agricultores que están en la chagra se les lleva eso. Yo siempre le veo a mi papá que coge un pedazo de dulce y eso les da energía.



Así, la forma de alimentarse se mantiene en las zonas rurales de Esmeraldas e Imbabura. A pesar de las dificultades para pescar, recolectar, cazar y cultivar, las mujeres logran mantener las tradiciones y una cocina llena de identidad. Cuando llegan los hijos y los nietos, la cocina familiar y comunitaria vuelve a tener el aroma particular de la leña. Los sabores, rodeados de narraciones, bailes, décimas, marimba, bomba y sueños, llevan a las personas a tiempos en los que se podía vivir de manera armónica con su entorno, con el arrullo del río, el cantar de las aves, la brisa marina que acompaña una de las actividades que más representa al pueblo afroecuatoriano, su alimentación.











CAPÍTULO 6

Diego F. Cisneros-Heredia

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Ciencias Biológicas y Ambientales, COCIBA, Instituto de Biodiversidad Tropical iBIOTROP
Correo electrónico: dcisneros@usfq.edu.ec

David A. Chacón

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: david_3_chacon@hotmail.com

Valeria Recalde

Fundación ACUA
Correo electrónico: anavalerecalde2000@gmail.com

Cómo citar:

Cisneros-Heredia, D. F., Chacón, D. A. y Recalde, V. (2022). Alimentos que dan vida. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 133-161). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



La semilla es el primer eslabón de la cadena productiva; y a partir de la capacidad que tenga un país, una comunidad campesina o un agricultor de controlar sus semillas, tendrá soberanía alimentaria.

— Bravo, 2014

ALIMENTOS QUE DAN VIDA

Diego F. Cisneros-Heredia, David A. Chacón y Valeria Recalde

Los alimentos van más allá del acto de comer y son más que productos de consumo. Cada alimento que consumimos encierra una diversidad de historias, cosmovisiones, valores, realidades, procesos y usos, que se comprenden mejor desde las perspectivas del patrimonio vivo, dinámico y diverso. Este se debe pensar simultáneamente en el tiempo, en los territorios y en las dimensiones sociales en las cuales ha evolucionado. Los alimentos cumplen roles fundamentales en las dinámicas sociales de salud, cultura, espiritualidad y políticas de todas las comunidades de seres vivos, incluyendo a los humanos.

Al hablar de las gastronomías afroecuatorianas, la complejidad de estos conceptos se maximiza, desdibujando y rompiendo los paradigmas gastronómicos «modernos occidentales». La cocina afroecuatoriana se ha reinventado constantemente desde sus orígenes africanos, y a lo largo de los procesos y vivencias de esclavitud, libertad y mestizaje en América. La cocina afroecuatoriana, principalmente, se experimenta en la vida diaria y se transforma en un territorio simbólico, donde entran en sinergia la diversidad biológica y cultural de las comunidades de Esmeraldas y del Chota. En esta, los alimentos se vuelven palpables y se comparten; la comida y la

música se fusionan, y los saberes ancestrales y tradicionales se sincretizan, se juntan, se separan, se armonizan y se recrean con el avance indómito de la vida.

En estas interacciones y territorios tan diversos, los alimentos dan vida a las comunidades y, a su vez, las comunidades dinamizan a los alimentos. El propósito de este capítulo es navegar esa diversidad de alimentos, asentando un catálogo de la gran riqueza que ha evolucionado alrededor de las gastronomías de las comunidades afroecuatorianas de Esmeraldas y del valle del Chota, y presentando un diálogo que evidencia la dinámica y sinergia de la comida con la salud y con la cultura, pues sin alimentos no hay vida.

Reflexiones sobre territorios y herencias: los alimentos, los cambios territoriales, el bienestar, la cosmovisión y la modernidad

Las mujeres afro añoran su juventud y niñez, pues aseguran que existía mucha mayor variedad de alimentos y sobresalía el espíritu de convivencia en comunidad. En su niñez jugaban libremente en el patio de la casa y en espacios comunales. Ellas iban a pescar al río y también a bañarse por su cuenta, además de

participar en la cocina mientras aprendían, principalmente de sus abuelas. Las familias cuidaban a los niños de la comunidad como si fueran sus propios hijos y cuando alguien se encontraba fuera de territorio, los vecinos se encargaban de cuidar y mantener tanto huertos, como animales de las familias.

Los integrantes de la comunidad se ayudaban entre sí. Además de realizar mingas para las obras comunales, se realizaban «brazos», en los cuales las mujeres iban a la casa de la vecina a hacer la limpieza de la casa para después recibir apoyo dentro de limpieza de su propia casa. Inés Morales Lastra, primera palenquera del Movimiento de Mujeres Negras de la Frontera Norte de Esmeraldas (Momune), comenta que para ellas «el territorio es donde está la comida, donde está el bosque, el río, el mar, por eso hay que defender el territorio, porque defendemos la vida, la familia» (comunicación personal del 12 de marzo de 2020).

Los alimentos y la cocina son espacios de herencia cultural, donde el respeto a la vida y el bienestar de los mayores son aspectos fundamentales. La gastronomía es la transformación de los regalos que ofrece el territorio, donde la alimentación se convierte en salud y cultura. La cocina es un espacio central donde los productos del territorio se transforman en salud y vida, y donde se transmiten conocimientos de generación en generación. Las plantas del monte medicinales y aromáticas se fusionan con los alimentos. Plantas como la manzanilla, el paico y la hierba mora son

medicinales que se cultivan en la huerta, y árboles frutales como el guayabo y el limón ofrecen su corteza o las hojas para infusiones. Uno de los ejemplos más inspiradores de esta sinergia se observa en Esmeraldas, donde las familias mantienen hasta la actualidad sus huertos aéreos llamados «eras», en los cuales se pueden encontrar «montes aromáticos» de uso medicinal y alimenticio.

Sin embargo, algunas de estas prácticas que fusionan las propiedades alimenticias y medicinales de los alimentos han ido desapareciendo, y con ellas el cultivo o recolección de las plantas. Algunos aluden esta desaparición a los aliños y a las medicinas comerciales, porque son fáciles de preparar, conservar y adquirir. En todo caso, es de común acuerdo en las comunidades afroecuatorianas que el sabor y los efectos medicinales de los productos tradicionales son inigualables; por eso promueven el consumo de los elementos naturales entre las nuevas generaciones. Gracias a la unidad comunitaria y a la generosidad que se evidencia en los intercambios de plantas, se han logrado mantener vivas estas prácticas y las especies asociadas hasta el presente.

Un tema constante en los diálogos con las comunidades afroesmeraldeñas es la abundancia de comida que había en la antigüedad. Se la menciona como uno de los factores principales por los cuales sus antepasados se asentaron en estos territorios. Esmeraldas, llamada la «Provincia Verde», es reconocida por su vegetación, que ha llevado a que



la cocina afroesmeraldeña se caracteriza por la gran variedad de legumbres, hortalizas, vegetales, frutas, carnes de caza y mariscos. Por la diversidad del territorio esmeraldeño, existe una gran diferencia en las plantas y los animales usados por las comunidades ubicadas en el borde costero y aquellas de la zona alta, hacia la selva.

De manera general, es notable que los pescados, mariscos o la carne de caza conformaban parte de la dieta cotidiana, debido a la cercanía de los bosques o del mar; mientras que el verde, la yuca y el camote eran los acompañantes principales de esas proteínas (el arroz era un elemento que no formaba parte de su dieta diaria). Las proteínas animales provenían del pulpo, peces de río y mar, camarones de río, conchas, cangrejos, y carnes de caza como venado, guatusa, tatabra, entre otros animales que cazaban y pescaban.

Elementos como el coco, «montes aromáticos», zapallo, yuca, naranja, cacao y la chonta eran indispensables dentro de sus cultivos. «No había químicos, ni venenos en los ríos. Antes era solo cuentos, nos sentábamos a dialogar comiendo una buena bala de plátano» (Taller de Cocina, San Lorenzo, 11 de marzo de 2020).

Sin embargo, la gastronomía está mutando e incluso disolviéndose por los influjos de la modernidad y la globalización. Los modelos de producción agrícola son reflejo del profundo apego entre la gastronomía y el territorio. Durante los diálogos en varias comunidades, se mencionó un cambio determinante en la salud de las personas, como resultado de introducir el modelo de producción agrícola moderno, que implica cultivos monoculturales y el uso intensivo de pesticidas. El avance de las palmicultoras ha desplazado muchos de los territorios

de familias afroesmeraldeñas, y los agrotóxicos afectan a la mayoría de las familias afrochoteñas, quienes consumen una porción significativa de lo que producen. Sobre esto, María Villa, del grupo focal Chalguyacu, cuenta:

Antes se mantenían y vivían muchos años porque comían sanamente. La comida era sin químicos, hoy es muy fumigado y no comían chatarra que ahora hay. Las personas de antes se alimentaban de camote, de yuca, del fréjol, no utilizaban aliños. Antes no fumigaban y tenían hectáreas de tomates. Ahora fumigan por las enfermedades (está contaminada la tierra). Si usted no fumiga, la planta no produce. Las semillas se compran. La semilla ya no se guarda porque se daña rápido. A veces se guardan, pero depende en qué tiempo le va a sembrar. Los de antes guardaban años y aguantaban sanas, hoy no. (18 de febrero de 2020)

La degradación en la salud del territorio repercute en la salud de los dueños de la tierra. Los modelos agrícolas monoculturales, poco diversos y con agrotóxicos generan la pérdida de la soberanía alimentaria. Ahora las comunidades dependen de insumos químicos, de semillas compradas, y se vuelcan a la oferta de alimentos procesados y ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados y aliños prefabricados se han generalizado y han surgido como un factor que deteriora de manera acelerada la salud de las personas. En la actualidad, las nuevas generaciones optan por sustitutos procesados de las plantas

aromáticas como los aliños, debido a que comprarlos resulta más fácil que cultivarlos. Sus dietas se han inclinado a los carbohidratos, cuyas elaboraciones son más rápidas como el arroz; mientras que preparaciones como el masato, chapil o chichas han ido desapareciendo debido al largo proceso de elaboración.

Actividades económicas como la minería, la palmicultura, las camaroneras o las madereras han cambiado las dinámicas sociales, culturales y gastronómicas de los afroecuatorianos, y han influido directamente en la biodiversidad que formaba parte de la dieta diaria. Hoy en día, las comunidades afroecuatorianas viven una lucha constante por conservar las tradiciones y su patrimonio alimentario. Es admirable la lucha que mantienen por cuidar su biodiversidad alimenticia y natural, ya que la salud no solo se basa en los alimentos que consumen cada día, sino en los espacios que los rodean, como bosques, manglares, ríos, playas y sus propias comunidades. Así lo mencionaron los participantes en los grupos focales:

Ahora con el sistema de las palmeras no hay nada, porque botan veneno y los animales ya no hay. (Grupo Focal Casa Pobre, Esmeraldas Norte, San Lorenzo, 10 de marzo de 2020)

Las minas han dañado el río con esos químicos, nos queda solo el río Tulumbí porque el Palabí está contaminado. [...] Las palmeras han destruido nuestros árboles, la vegetación está afectada ya no existen animales en el bosque.

(Grupo Focal de la Parroquia Ricaurte, Esmeraldas Norte, San Lorenzo, 10 de marzo de 2020)

Nuestra alimentación cotidiana aquí, en Esmeraldas, es el arroz, el verde y la presa; no somos buenos para comer las ensaladas, que es un problema muy grave. (Gonzalo Guzmán, miembro del Consejo de la UOCE, 12 de marzo de 2020)

Conocimientos, experimentación intergeneracional y aprendizaje sobre los alimentos al inicio de la vida

La gastronomía afroecuatoriana presenta un espacio de experimentación y aprendizaje, vinculado particularmente a los saberes y al cuidado de las mujeres; quienes durante generaciones han transformado los productos propios del territorio y la tierra en alimentos que dan vida. El cuidado de la salud se practica y se aprende desde que el embrión está en el vientre. No hay una dieta especial durante el embarazo y las mujeres comen lo que quieran, lo que se les antoja «así el guagua no tiene ganas de salir antes de hora» (Rosa Pavón, valle del Chota, 20 de febrero de 2020). Sin embargo, la infusión de ciertas plantas aromáticas, como la ruda y la chilca seca, ayudan a «apurar el parto». Las mujeres afrochoteñas consideran importante la lactancia; por lo tanto, la alimentación posparto de las madres incluye coladas con leche (de verde, maíz, zanahoria, avena, maicena, etcétera) para que «salga la leche».

«Son creencias de las mayores que cuando no tenían leche, calentaban el maíz y le hacían cargar en la espalda. Según ellas, eso les da calor y le cría leche y tomar bastantes líquidos como leche, el agua no es lo mismo». (Sylvia Chalá, Grupo Focal Changuayacu, 18 de febrero de 2020)

La «dieta» posparto dura cuarenta y tres días, durante los cuales la familia de la mujer parida cuida de ella y del bebé. Los primeros ocho días, al levantarse, toman una infusión de hoja de naranja y un bizcocho; caldo de pollo con yuca, culantro y cebolla al desayuno; arroz con pollo y plátano frito, seguido por una colada con leche al mediodía; caldo de pollo como merienda, y una infusión antes de dormir. Luego, empieza la alimentación con base al borrego, el sancocho o el caldo de carne. Estas tradiciones y conocimientos han sido adoptados por las mujeres de distintas generaciones con base a las experiencias de sus madres y abuelas.

Comen muchas veces al día porque eso hacían nuestros ancestros ya que cuando una pare, la debilidad es grande porque se bota bastante leche. Son alimentos para reforzar y la dieta blanda y para recuperar fuerzas del parto y que el postparto no le coja mal. En la mala alimentación está la enfermedad de la mujer después del parto. Entonces los antiguos vinieron descubriendo de qué manera tienen que cuidarse las mujeres. (María Villa, Grupo Focal Changuayacu, 18 de febrero de 2020)

Una cuidadosa alimentación es clave en la salud del bebé. Una tradición antigua de las madres y las abuelas era curar el estómago del bebé con aceites y hierbas antes de que empezara a consumir alimentos sólidos. Los padres o las madres les dan a los bebés aceites de almendra, castor, leche de magnesio, aceite de ricino, o manteca (cebo de res o chanco) o tripa mishqui. Se mezclan los aceites con hierbas como la manzanilla o el paico y hierbas mezcladas con la leche materna. Estos aceites y hierbas funcionan como purgas que se les da a los bebés después del baño.

Me hacían chancar el paico, le ponían un trapito y ahí le exprimía la leche, le hacía chupar eso, la hierba con la leche en un trapito. El paico es la primera hierba que se les da para que no se manche la piel, eso les limpia y le abre la mente decían. Se les da (aceites o hierbas) cada vez que se les baña. Es la costumbre de las mayores, ¿por qué será después del baño? Y así podían

orinar mejor las criaturas y no se enfermaban. (Chavela Chalá, Grupo Focal Chalguayacu, 18 de febrero de 2020)

Para que la dieta posparto sea adecuada para las mujeres y sus bebés, hay varios productos que no deben comer, como frutas cítricas, mango, plátano, piña, tampoco el fréjol. Las madres afirman que cuando la mujer no hace dieta los bebés se enferman con más facilidad, les da diarrea y vómito frecuentemente. Ellas ratifican que la experiencia centenaria de varias generaciones es prueba de sus conocimientos. Sin embargo, señalan que hoy en día se enfrentan a ciertas contradicciones, al encontrarse con la medicina moderna y la ausencia de la medicina intercultural en las instituciones estatales que atienden a sus territorios.

Ahora en este tiempo ya no es así, ya cogieron otras costumbres, según la casa donde viva. Hasta ahora si algunas personas hacen esta dieta, otras



no. Lo que uno se come le afecta al niño. No tiene que comer comidas fuertes como fréjol. ¡Jamás! Porque es comida pesada y su estómago está delicado. Los gases, a su niño le va a dar dolor de barriga. Pero en el hospital le dan fréjol. Porque después de la comida le dan la pastilla, le dan los medicamentos, ellos no saben. Cuando yo fui a parir un hijo, me dieron lentejas en el hospital. Yo dije, como solo la sopa, no como más. Una señora se comió las lentejas todas, a otro ratito vomitó todo. Le dan de comer lo que sea en el hospital. Nuestras mamás se criaron con lo que a ellas les criaron las mamás de ellas, esas mismas tradiciones hacían con las hijas. (María Villa, Grupo Focal Chalguayacu, 18 de febrero de 2020)

Mi cuñada no hizo dieta, comía cualquier cosa y le daba de mamar, la guagua se enfermó y pasó en el hospital. Hasta ahora tiene alergias. Pasó mal por la mala alimentación de la madre durante la dieta. (María Chalá, Grupo Focal Chalguayacu, 18 de febrero de 2020)

Las madres y abuelas recomiendan no comer ciertos productos durante la menstruación para evitar las hemorragias, como chocho, zambo, maní, mango, chirimoya, mora, aguacate, plátano, frutas cítricas en general. También para evitar cólicos fuertes y dolores de estómago.

Catálogo de alimentos y otra biodiversidad que da vida a las comunidades afroecuatorianas

Las comunidades afroecuatorianas de Esmeraldas y del valle del Chota consumen y usan una gran biodiversidad de productos. El siguiente catálogo pretende mostrar las múltiples dimensiones de estos alimentos y productos que dan vida. Dada la gran diversidad de plantas medicinales, hemos incluido solo aquellas que están directamente relacionadas con los alimentos y el cuidado del sistema digestivo. En cada sección, los productos se encuentran ordenados alfabéticamente por el primer nombre común. Presentamos algunos datos específicos para los productos cuyos usos fueron destacados en las comunidades afroecuatorianas. Sin embargo, aquellos que se utilizan en una amplia variedad de preparaciones y de manera genérica se mencionan solo por sus nombres y usos. Dadas las importantes y significativas relaciones entre los pueblos chachi y afroesmeraldeño, algunas plantas que no tienen nombre en español se reportan con el nombre en cha'palaa, la lengua del pueblo Chachi.

El conocimiento de las comunidades, que compartieron sobre sus productos durante entrevistas, se encuentra reconocida a través de la cita del nombre de cada comunidad entre corchetes o se menciona como parte adicional del texto. Adicionalmente, revisamos estudios sobre etnobiología en las comunidades afroecuatorianas de Esmeraldas y del



valle del Chota para condensar en este catálogo la mayor cantidad de información sobre la gran biodiversidad que utilizan los pueblos afroecuatorianos en torno a sus alimentos.

Con números en superíndices se citan los estudios revisados, entre los cuales destacamos el libro *Nuevas contribuciones al conocimiento de la provincia de Esmeraldas*, publicado por el ilustre botánico ecuatoriano Misael Acosta Solís en 1944, y la *Enciclopedia de las plantas útiles del Ecuador*, editada por Lucía de la Torre y colaboradores en 2008; donde se incluyeron los datos de las investigaciones de Flor María Valverde sobre *Plantas útiles del litoral ecuatoriano* y de Carlos Cerón sobre la etnobotánica de las comunidades afroecuatorianas de Playa de Oro, Esmeraldas y del valle del Chota.

Alimentos vegetales esenciales de la comida afroecuatoriana

Arroz

Oryza sativa, familia Poaceae

Uso: alimenticio

Se consume el grano de arroz y es uno de los cereales con mayor presencia en la cocina afroecuatoriana moderna; forma parte esencial de los secos y de algunas sopas. Es el segundo cereal con la mayor producción de todo el planeta (FAO).



Camote, bime, papa bime

Ipomoea batatas, familia Convolvulaceae

Uso: alimenticio, medicinal

El tubérculo se come como guarnición, o con leche o café en el desayuno [valle del Chota, Esmeraldas]. Se prepara una colada con leche para que las madres produzcan leche para alimentar a los bebés [valle del Chota].

Chillangua, chiyangua, cimarrón, culantrillo, culantrillo de monte, culantro hediondo

Eryngium foetidum, familia Apiaceae

Uso: condimento

Hierba nativa y cultivada. Es uno de los aderezos más característicos de la cocina esmeraldeña. Las hojas se usan como condimento de todo tipo de guisos, encebollados, sopas y ají [Esmeraldas] (Valverde, 1998).

Coco, cocotero, palma de coco

Cocos nucifera, familia Arecaceae

Uso: alimenticio, medicinal, condimento, artesanal

Palmera introducida y cultivada. Las semillas se usan para extraer la carne del coco, tela del coco o copra, que es comestible y se usa para preparar confites, leche de coco (usada en distintos platos) y jugos. La carne de coco al freírse produce chicharrón de coco. El embrión, que recibe el nombre de manzana, se consume en dulces y de este se puede obtener azúcar y alcohol. La pulpa de coco tierno se dice que tiene los mismos principios que la leche materna. El agua

de coco es una bebida refrescante. La carne de coco y el residuo que se obtiene al extraer el aceite se usa para fabricar alimento para gallinas y ganado. La cáscara se emplea para elaborar artesanías y como envase, vasija o vaso, denominado pilche o mate. La carne del coco (rallada hasta obtener un jugo casi puro) o la leche de coco constituyen un eficaz antihelmíntico, lombricida o vermífugo [Esmeraldas].

Fréjol, poroto

Phaseolus vulgaris, familia Fabaceae

Uso: alimenticio

Legumbre herbácea de hasta 1 metro, con hojas acorazonadas, con flores que varían desde blanco hasta rojo y vainas que contienen de cuatro a diez semillas con diversos colores y tamaños. Esta planta es nativa de América, donde fue domesticada hace más de 8000 años en México y en los Andes de Ecuador y Perú (Moya, 2010). El fréjol es una fuente rica en proteínas, carbohidratos, y vitaminas del complejo B. Se utiliza en la mayor parte de platos del valle del Chota, incluyendo sopas, menestras y dulces (El Comercio, 2016; Rendón-Anaya, et al., 2016). Es uno de los ingredientes principales del picadillo y el manoemono. En el valle del Chota se cultivan algunas variedades de fréjol, y las más abundantes son el fréjol rojo y el fréjol negro, mientras que otras variedades como el fréjol canario, amarillo y blanco han disminuido (El Comercio, 2011). El fréjol también es parte de la cocina esmeraldeña, aunque juega un papel menos destacado que en la Sierra [Estero del Plátano, Galerita, Esmeraldas].

Guandul, fréjol de palo, matambre

Cajanus cajan, familia Fabaceae

Uso: alimenticio

«Para la casa es el guandul, para la comercialización es el fréjol rojo» (mujeres de la comunidad Chalguyacu, 2020).

Legumbre arbustiva que crece hasta 5 metros de alto, con tallo leñoso, flores amarillas y vainas de color oscuro que contienen entre cuatro a seis semillas, con diversas tonalidades y manchas desde negro hasta crema. Fue domesticado hace más de 3000 años en el subcontinente indio, desde donde se expandió a lo largo de Asia y África. Llegó a América a través del tráfico de esclavos y se estableció hacia el siglo XVII. En el valle del Chota, uno de los platos típicos es el arroz con menestra de guandul y el guandul con yuca cocinada [Chalguyacu, Carpuela] (El Comercio, 2016; Rendón-Anaya, et al., 2016; El Norte, 2018).

Oreganón

Plectranthus amboinicus, Lamiaceae

Uso: condimento

Hierba utilizada para condimentar diferentes preparaciones de la cocina, incluyendo el refrito [Esmeraldas] (Cortez Valdez, 2019).



Verde, plátano, guineo, dominico, chileno

Musa × paradisiaca, familia Musaceae

Musa acuminata, familia Musaceae

Uso: alimenticio

Una las frutas más importantes en la alimentación diaria. Es protagonista o acompañante en platos como el tapao, el encocao, el zango, los bolones, los chifles, las cazuelas, entre otros. Típicamente producida en los colinos, muestra una gran diversidad de tamaños, colores y usos que dan una riqueza única a la cocina esmeraldeña. La planta es una hierba gigante, y no un árbol como comúnmente se piensa; esto se distingue por su suave tallo, que nunca es maderable. Originaria del Viejo Mundo, donde fue domesticada (Pierre, et al., 2011), hoy en día es extensamente cultivada en Ecuador.

¡Para qué el pan! Mejor es una «bala barbona» de plátano verde, con manteca y puerco, con chicharrón y flecos de carne asada. [...] Qué me dice usted, del plátano frito, a ver si se iguala al pan frito. El plátano por onde lo agarren, cocido, frito, asado, en «pusandao», en loco, [...] y la cáscara sirve para engordar los puercos, mientras que el pan es hasta pelao, [...] el consejo, ponga una estatua de un racimo de verde que es el rey de los panes, el mata-necesidá y sobre todo que es producto nacional y no extranjero de la sierra como la papa enemiga de la yuca. ¡Viva el rey plátano, su majestad el verde! Comadrita (discusión entre dos mujeres) (Walmsley, 2005).

Maíz, choclo, morocho

Zea mays, familia Poaceae

Uso: alimenticio

El maíz es uno de los granos destacados dentro la alimentación en el valle del Chota. Se le aplican diferentes nombres, dependiendo de su maduración o variedad. El choclo corresponde al maíz tierno, el mote es la variedad con que se elabora el champús de finados, y el morocho es una variedad de maíz con grano grande y de color blanco o amarillo con el que se preparan sopas, bebidas y otras preparaciones.

Caña de azúcar

Saccharum officinarum, familia Poaceae

Uso: alimenticio, medicinal

Hierba terrestre introducida. Esta planta ha jugado un papel destacado en la historia de las comunidades afroecuatorianas. El tallo es comestible, se lo mastica o se lo presiona para extraer jugo, el cual se puede tomar como bebida refrescante o usarlo para obtener azúcar, panela y diferentes tipos de alcohol. El jugo y sus derivados es ingrediente para varias bebidas y preparaciones. El alcohol que se obtiene de la caña de azúcar se usa en varios procedimientos de la medicina tradicional. Las hojas se utilizan para cubrir los techos de las casas construidas con técnicas tradicionales.



Yuca

Manihot esculenta, familia Euphorbiaceae

Uso: alimenticio

Planta nativa americana, su tubérculo comestible es la protagonista o acompañante de una diversidad de platos afroecuatorianos. Debido a su tolerancia ambiental, sobre todo a la sequía, puede crecer en terrenos con pocos nutrientes. La yuca se ha convertido en una de las principales fuentes de carbohidratos.

Diversidad de productos vegetales vinculados con la gastronomía afroecuatoriana

Haba

Vicia faba, familia Fabaceae

Uso: alimenticio

Haba manaba, torta, fréjol torta

Phaseolus lunatus, familia Fabaceae

Uso: alimenticio

Maní

Arachis hypogaea, familia Fabaceae

Uso: alimenticio

Ajo

Allium sativum, familia Amaryllidaceae

Uso: alimenticio

Cebolla blanca o larga

Allium fistulosum, familia Amaryllidaceae

Uso: alimenticio

Cebolla paitaña, cebolla perla

Allium cepa, familia Amaryllidaceae

Uso: alimenticio

Malanga, papa china, taro

Colocasia esculenta, familia Araceae

Uso: alimenticio

Hierba introducida y cultivada. El tallo engrosado subterráneo o cormo es comestible. Se la prepara como a la papa (*Solanum tuberosum*) (Valverde, 1998).

Pepinillo

Cucumis sativus, familia Cucurbitaceae

Uso: alimenticio

Pimiento rojo y verde

Capsicum annuum, familia Solanaceae

Uso: alimenticio

Trigo

Triticum aestivum, familia Poaceae

Uso: alimenticio

Usada para preparar el morocho chola en el Chota.

Zanahoria

Daucus carota, familia Apiaceae

Uso: alimenticio



Zanahoria blanca

Arracacia xanthorrhiza, familia Apiaceae

Uso: alimenticio

Utilizada para preparar coladas en el Chota.

Ají

Capsicum spp., familia Solanaceae

Uso: alimenticio, condimento

Protagonista de sabores picantes y dulces. Se usa tanto fresco como seco en diferentes preparaciones [Esmeraldas, valle del Chota].

Arazá

Eugenia stipitata, familia Myrtaceae

Uso: alimenticio

Fruta que se cultiva en las huertas y colinos [Esmeraldas].

Badea, tumbo

Passiflora quadrangularis, familia Passifloraceae

Uso: alimenticio

Liana, su fruto se usa para preparar jugos y refrescos (Valverde, 1998).

Bolsa de gallo, bolsa de perro, pepa de gallo

Clavija membranacea, familia Theophrastaceae

Uso: alimenticio

Arbusto o arbolito, su fruto es comestible (Valverde, 1998).

Bolsa de perro, cafecillo

Tabernaemontana columbiensis, familia Apocynaceae

Uso: alimenticio

Arbusto o árbol nativo. El fruto es comestible (Valverde, 1998).

Borojó

Alibertia patinoi, familia Rubiaceae

Uso: alimenticio

Fruta nativa que se cultiva en las huertas y colinos [Esmeraldas].

Caimitillo

Coussarea latifolia, familia Rubiaceae

Uso: alimenticio

Arbusto o arbolito. Su fruto es comestible. Guantas, guatusas y guatines, que son cazados en Esmeraldas, se alimentan también de esta planta (Valverde, 1998).

Caimitillo

Tabernaemontana longipes, familia Apocynaceae

Uso: alimenticio

Arbusto o árbol nativo. El fruto es comestible (Valverde, 1998).

Capulí, mortiño

Cybianthus kayapii, familia Myrsinaceae

Uso: alimenticio

El fruto es comestible (Valverde, 1998). No debe confundirse con las frutas serranas del mismo nombre: capulí (*Prunus serótina*) y mortiño (*Vaccinium floribundum*), de uso comestible más difundido.



Calabacillo

Gustavia longifolia,
familia Lecythidaceae

Uso: alimenticio

El fruto y la savia fresca son comestibles [Esmeraldas].

Cerecillo, hobo fraile

Bunchosia cornifolia,
familia Malpighiaceae

Uso: alimenticio

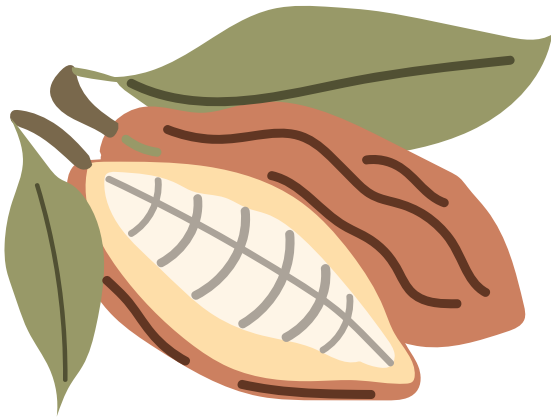
El fruto es comestible (Valverde, 1998).

Cacao, chocolate

Theobroma spp., familia Sterculiaceae

Uso: alimenticio

Árbol, la pulpa dentro de su fruto es comestible (Valverde, 1998). Se conoce con el nombre cacao o chocolate a varias especies cultivadas (*Theobroma cacao*) o que crecen de manera nativa (*Theobroma gileri*) en Esmeraldas.



Chacana, chácara, chontilla, corozo

Aiphanes aculeata, familia Arecaceae

Uso: alimenticio, artesanal

Palmera introducida y cultivada. La fruta y la semilla son comestibles. El tallo es usado para fabricar instrumentos musicales como la marimba (Valverde, 1998).

Chapil

Oenocarpus bataua, familia Arecaceae

Uso: alimenticio, artesanal

Palmeta nativa y cultivada. El fruto y el palmito se consumen. De la cocción de las semillas se suele extraer aceite. Del fruto se puede extraer alcohol y se utiliza para hacer chicha. Se tejen canastas con la hoja.

Chonta, chontaduro, palma chonta

Bactris gasipaes, familia Arecaceae

Uso: alimenticio, artesanal

Palmera. El fruto es comestible, se consume tostado, asado o cocido con sal, queso y carne; además, se lo usa para preparar chicha, jugos y conservas en leche. Las semillas se utilizan para extraer aceite comestible. El tallo sirve para fabricar instrumentos musicales como la marimba.



Chonta, pambil, chonta kilo

Iriartea deltoidea, familia Arecaceae

Uso: alimenticio

El fruto, el palmito, las hojas y las semillas tiernas son comestibles. El tallo se usa para construir cercas para el ganado, para fabricar trampas de animales y muebles, construir de viviendas, y para elaborar artesanías y otros productos [Esmeraldas] (Valverde, 1998).

Guanábana, anona

Annona muricata, familia Annonaceae

Uso: alimenticio

Árbol nativo y cultivado. El fruto es comestible y se usa para preparar jugos y dulces.

Guayaba

Psidium guajava, familia Myrtaceae

Uso: alimenticio, medicinal

Fruto comestible que se vende fresco. Se pueden preparar mermeladas, bebidas y helados. Es ampliamente cosechado en el valle del Chota. La decocción de las hojas o de la corteza se utiliza como suero oral para calmar la diarrea [Chalguayacu, valle del Chota].

Hobo, hobito, jobo

Spondias purpurea,
familia Anacardiaceae

Uso: alimenticio

El fruto es comestible y sirve para preparar mermeladas, helados y bebidas fermentadas.² Es ampliamente usado en Esmeraldas y el valle del Chota.

Limón

Citrus × limon, *Citrus × aurantifolia*, familia Rutaceae

Uso: alimenticio, medicinal

Fruta del limonero, un árbol que puede sobrepasar los 4 metros de altura, con intensos y característicos aromas en sus hojas, flores blancas y frutos verdes o amarillos. El jugo de limón es parte clave de la cocina en Esmeraldas y en el valle del Chota, como sazónador, moderador de sabores y olores fuertes, y para preparar bebidas (limonadas). El jugo de limón se usa para malestares estomacales o para otras dolencias, en combinación con otras plantas (ver Espíritu Santo, Es-cancel).

Mango

Mangifera indica, familia Anacardiaceae

Uso: alimenticio

Majagua, palo de majagua

Poulsenia armata, familia Moraceae

Uso: alimenticio

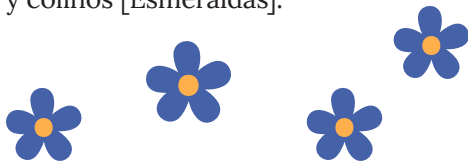
El fruto es comestible. De la corteza se obtiene pulpa de papel y se elaboran textiles y artesanías.

Maracuyá

Passiflora edulis, familia Passifloraceae

Uso: alimenticio

Fruta nativa que se cultiva en las huertas y colinos [Esmeraldas].





Membrillo, naranjillo, pepa dulce

Pentagonia macrophylla,
familia Rubiaceae

Uso: alimenticio

Árbol, su fruta es comestible.

Mocora

Astrocaryum standleyanum,
familia Arecaceae

Uso: alimenticio

Palmera nativa, silvestre y cultivada. El fruto y el palmito son comestibles. Las semillas son comestibles, se usan para extraer manteca y aceite vegetal. Del fruto dulce se puede extraer alcohol.

Motilón, mascarey

Hieronyma alchorneoides,
familia Phyllanthaceae

Uso: alimenticio

Árbol nativo, su fruto es comestible y su madera se usa para fabricar canoas, elaborar muebles y construir viviendas.



Naranja

Citrus × sinensis, familia Rutaceae

Uso: alimenticio, medicinal, artesanal

Fruta cítrica dulce que se utiliza ampliamente para preparar jugos y como ingrediente de algunos platos. Una infusión de la hoja se utiliza para limpiar a la persona y complementar la dieta postparto [valle del Chota]. Los aros de la bomba del Chota se hacen con madera de naranjo. Además, sus hojas se sujetan con las manos y se soplan cerca de los labios, se produce un sonido especial que acompaña otros instrumentos artesanales. En ocasiones se puede también usar la hoja del limonero o de la guayaba (Naranjo Villavicencio, 2005).

Olla de mono, salero de mono

Lecythis ampla, familia Lecythidaceae

Uso: alimenticio

Las semillas son comestibles. Guantas, guatusas y otros animales que son cazados en Esmeraldas se alimentan también de esta planta.

Palma real, canambo, chivila

Attalea colenda, familia Arecaceae

Uso: alimenticio

Palmera nativa y cultivada. El fruto es comestible, fresco o después de secarlo al sol, y se usa para preparar una bebida alcohólica (chicha). Las semillas son comestibles y se utilizan para extraer aceite, aunque su consumo ha sido reemplazado por el de la palma africana.

Palma africana

Elaeis guineensis, familia Arecaceae

Uso: alimenticio

Palmera introducida y cultivada. Extensas áreas del bosque esmeraldeño han sido deforestadas para dar paso a plantaciones monoculturales de esta palmera, con el objetivo de producir aceite vegetal, que es ampliamente utilizado en la industria de aceites comerciales, margarinas, jabones, lubricantes y otras industrias. Se puede extraer aceite del fruto y de la semilla. El residuo que queda después de extraer el aceite es usado como alimento del ganado.

Palmiche

Euterpe oleacea, familia Arecaceae

Uso: alimenticio

Palmera nativa. El fruto es comestible, se lo usa para preparar jugos y una bebida llamada «chocolate de palmiche».

Piña

Ananas comosus, familia Bromeliaceae

Uso: alimenticio

Piquigua

Heteropsis ecuatoriensis, familia Araceae

Uso: artesanal

Las raíces áreas se usan para elaborar canastas y muebles [Esmeraldas].

Rampira, toquilla

Carludovica palmata, familia Cyclanthaceae

Uso: artesanal

De las hojas se extrae fibra para elaborar una variedad de: canastas, sogas y sombreros [Esmeraldas].

Sande

Brosimum utile, familia Moraceae

Uso: alimenticio

Los frutos, semillas tostadas y el látex fresco son comestibles.

Tomate riñón

Solanum lycopersicum, familia Solanaceae

Uso: alimenticio

Tuna

Opuntia ficus-indica, familia Cactaceae

Opuntia soederstromiana, familia Cactaceae

Uso: alimenticio

Fruto jugoso y dulce que es producido por dos especies de cactus que crecen de manera silvestre pero también se cultivan en el valle del Chota, en particular en El Juncal (Limonés González, 2019).

Uva de monte

Pourouma bicolor, familia Urticaceae

Uso: alimenticio

Árbol nativo, su fruta es comestible y muy apreciada.

Uvilla

Physalis angulata, familia Solanaceae

Uso: alimenticio

Hierba, su fruto es comestible (Valverde, 1998).

Uvilla

Physalis peruviana, familia Solanaceae

Uso: alimenticio

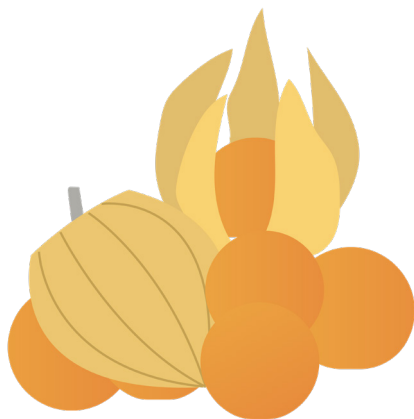
La más común y comercial de las frutas denominadas «uvilla». Es una hierba y su fruto es comestible [Chota].

Vara Negra, Pillande

Desmoncus cirrhiferus, familia Arecaceae

Uso: alimenticio

Liana nativa. El fruto es comestible. Llamada *chiyant*, *chiyant ainki* o *matampa* por los Awa, y *biita chuwa* por los Chachi (Valverde, 1998).



Zapallo, sapallo, sambo, calabaza

Cucurbita × maxima, *Cucurbita × moschata*, *Cucurbita × pepo*, familia Cucurbitaceae

Uso: alimenticio, artesanal

El fruto es comestible, se usa para preparar sopas, dulces y coladas. El fruto seco se utiliza para fabricar los puros y las calanguanas, instrumentos musicales utilizados en las bandas mochas del valle del Chota (Medina, s.f.; Carabalí Méndez, 2015).

Ungala jaki chi (cha'palaa)

Calathea inocephala, familia Maranthaceae

Uso: alimenticio

Se come el fruto cocido.

Kakabu chi puka (cha'palaa)

Ardisia bartlettii, familia Myrsinaceae

Uso: alimenticio

El fruto es comestible (Valverde, 1998).

Arachupe

Diplazium moccennianum, familia Woodsiaceae

Uso: alimenticio

Helecho nativo. Las hojas jóvenes son comestibles y se las consumen hervidas o cocinadas con grasa. Llamado *bisina tape* por los chachi (Valverde, 1998).



Aa pa'chi (cha'palaa)

Alsophila cuspidata, familia Cyatheaceae

Uso: alimenticio

Helecho arborescente nativo. Las hojas y partes jóvenes del rizoma son comestibles, y las pequeñas protuberancias negras ralladas se consumen como tallarines en sopas [Esmeraldas] (Valverde, 1998).

Kupinbijcha (cha'palaa)

Hypolepis repens,
familia Dennstaedtiaceae

Uso: alimenticio

Helecho terrestre nativo. Las hojas hervidas se consumen cocidas con grasa [Esmeraldas] (Valverde, 1998).

Higuerón, higuerillo, higo

Ficus maxima, familia Moraceae

Uso: cebo para cacería, medicinal

Árbol nativo. El fruto se utiliza como carnada para pescar y cazar, pues es alimento de aves, monos, guantas, guatusas, venados, tatabras y peces. El látex se usa para eliminar lombrices intestinales (los parásitos nemátodos del sistema digestivo) [Esmeraldas] (Valverde, 1998).

Hoja blanca, bijao, bijao hembra

Calathea lutea, familia Maranthaceae

Uso: alimenticio, artesanal

Las hojas prematuras, crudas o cocidas, son comestibles. Las hojas se usan como aislante, para techar viviendas, para tapar las ollas, envolver y cocinar alimentos al vapor (en panda) (Valverde, 1998).

Hoja de José

Anthurium versicolor, familia Araceae

Uso: alimenticio

Hierba epífita nativa. Las hojas cocidas con grasa son comestibles (Valverde, 1998).

Viro

Arthrostemma ciliatum, familia Melastomataceae

Uso: alimenticio

El brote de la raíz con sal, las hojas, el tallo y los pétalos son comestibles. Guantas, guatusas y venados que son cazados en Esmeraldas se alimentan también del fruto maduro de esta planta (Valverde, 1998).

Kin llu chuwa (cha'palaa)

Schlegelia dressleri, familia Schlegeliaceae

Uso: alimenticio

Liana, sus flores son comestibles (Valverde, 1998).

Sa oa pa chi (cha'palaa)

Zamia poeppigiana, familia Zamiaceae

Uso: alimenticio

Árbol nativo. Sus semillas se usan para obtener harina, con la que se prepara un pan especial (Valverde, 1998).

Apio

Apium graveolens, familia Apiaceae

Uso: alimenticio, condimento



Achiote

Bixa orellana, familia Bixaceae

Uso: condimento

Canela

Cinnamomum verum, Lauraceae

Uso: condimento

Cilantro, culantro

Coriandrum sativum, familia Apiaceae

Uso: condimento

Comino

Cuminum cyminum, familia Apiaceae

Uso: condimento

Hierba Maggy

Levisticum officinale, familia Apiaceae

Uso: condimento

Hierbita

Neurolaena lobata, familia Asteraceae

Uso: condimento

Hierba usada para condimentar distintas preparaciones, como el seco de concha negra [Esmeraldas].

Orégano, oreganillo

Origanum vulgare, familia Lamiaceae

Uso: condimento, medicinal

Pimienta de olor

Pimenta dioica, familia Myrtaceae

Uso: condimento

Ingrediente del chocolate en taza [Esmeraldas].

Chirarán, albahaca

Ocinum basilicum, familia Lamiaceae

Uso: condimento

Hierba cultivada que se usa para aromatizar distintas elaboraciones como encocados y pandas. Se utilizan dos variedades: el chirarán blanco y el morado [Esmeraldas].

Perejil

Petroselinum crispum, familia Apiaceae

Uso: condimento

Kasha marucha

Xanthium spinosum, familia Asteraceae

Uso: medicinal

Planta utilizada para problemas del hígado y del riñón [valle del Chota].

Canela

Cinnamomum verum, familia Lauraceae

Uso: condimento

Utilizada para dar sabor a la chicha de arroz en el Chota.

Cedrón

Aloysia citrodora, familia Verbenaceae

Uso: medicinal

Chamano

Dodonaea viscosa, familia Sapindaceae

Uso: medicinal

Junto con la hoja blanca y el cholán, es utilizada por las curanderas y brujas del valle del Chota para curar diferentes males.

Cholán

Tecoma stans, familia Bignoniaceae

Uso: medicinal

Junto con la hoja blanca y el chamano, es utilizada por las curanderas del valle del Chota para curar diferentes males.

Clavo de olor

Syzygium aromaticum, familia Myrtaceae

Uso: condimento

Utilizada para dar sabor a la chicha de arroz en el Chota.

Contra, pata negro

Thelypteris gigantea,
familia Thelypteridaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo. Las hojas se usan para aliviar dolores e inflamaciones del hígado y bazo (Valverde, 1998).

Espíritu Santo

Kalanchoe pinnata (antes *Bryophyllum pinnatum*), familia Crassulaceae

Uso: medicinal

Las poblaciones en el Ecuador son introducidas, pues es una planta proveniente de Madagascar. La infusión de las hojas o la maceración de la planta con unas gotas de limón se usa para dolores estomacales [Estero del Plátano y Gale-rita, Esmeraldas] (Naranjo Villavicencio et al., 2005).



Pichui tape (cha'palaa)

Asplenium laetum, familia Aspleniaceae

Pteris propingua, familia Pteridaceae

Uso: medicinal

Helechos nativos, los curanderos usan las hojas para tratar el dolor de estómago (Valverde, 1998).

Basu remedyu tape (cha'palaa)

Saccoloma elegans,
familia Dennstaedtiaceae

Uso: medicinal

Helecho nativa. El pecíolo se utiliza para tratar infecciones del hígado (Valverde, 1998).

Des remedyu tape (cha'palaa)

Tectaria draconoptera,
familia Tectariaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo. Las hojas se usan para tratar la anemia y las complicaciones leves del hígado (Valverde, 1998).

Je'yain chuwa, basu remedyu tape (cha'palaa)

Tectaria mexicana, familia Tectariaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo. Los haces vasculares se usan para afecciones del hígado (Valverde, 1998).

Ostn tape (cha'palaa)

Thelypteris lingulata,
familia Thelypteridaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo. Las hojas se usan para tratar la anemia (Valverde, 1998).

Pitchape (cha'palaa)

Thelypteris serrata,
familia Thelypteridaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo. Los curanderos usan las hojas para tratar el dolor de estómago y la diarrea (Valverde, 1998).

Hierbabuena

Mentha spicata, familia Lamiaceae

Uso: medicinal

Hierba mora

Solanum nigrum, familia Solanaceae

Uso: medicinal

«La hierba mora, la verdulaga, la malva tendida y la flor de la malva alta, en infusión sirven para todo» (Farinango, Pabón, 2017). La decocción de la hierba se utiliza para curar heridas por medio de baños, lavados o compresas [Chalguayacu, valle del Chota].

Hoja blanca

Abutilon ibarrense, familia Malvaceae

Uso: medicinal

Junto con el chamano y el cholán, es utilizada por las curanderas del valle del Chota para curar diferentes males.

Iguanilla

Pityrogramma calomelanos,
familia Pteridaceae

Uso: medicinal

Helecho nativo, la infusión de las hojas se utiliza para tratar el dolor de estómago, cabeza y cuerpo (Valverde, 1998).

Limoncillo, hierba Luisa

Cymbopogon citratus, familia Poaceae

Uso: medicinal

Hierba cultivada. Ingrediente del agua zurumba, que es la infusión del limoncillo endulzada con panela (García, 2006). La infusión se toma para dolores estomacales (Barrientos, 2017), así como para una variedad de otros padecimientos [valle del Chota, Esmeraldas].

Llantén

Plantago major, familia Plantaginaceae

Uso: medicinal

Hierba. La infusión de las hojas se usa para tratar malestares estomacales [valle del Chota, Esmeraldas] (Naranjo Villavicencio et al., 2005).

Manzanilla

Matricaria camomilla, familia Asteraceae

Uso: medicinal

La infusión se da a los bebés cuando están con dolor de estómago [valle del Chota].

Menta

Mentha × piperita, familia Lamiaceae

Uso: medicinal



Paico

Dysphania ambrosioides,
familia Amaranthaceae

Uso: medicinal

Se usa para la desparasitación, se siembra en las eras [Esmeraldas]. Se da a los bebés para que sean inteligentes. Se machaca las hojas y se mezclan en un trapo limpio con leche materna, a través del trapo se le hace chupar al bebé [Chalguayacu, valle del Chota].

Pampa, teatina, verbena

Scoparia dulcis, familia Plataginaceae

Uso: medicinal

Hierba, la cocción de las hojas se usa para eliminar los parásitos nemátodos conocidos como lombrices intestinales (Valverde, 1998).

Ruda

Ruta graveolens, familia Rutaceae

Uso: medicinal

Toronjil

Melissa officinalis, familia Lamiaceae

Uso: medicinal

Se prepara en infusión como agua aromática para la digestión [Esmeraldas].

Vainilla

Vanilla odorata, familia Orchidaceae

Uso: medicinal

La decocción de las hojas se bebe para tratar el dolor de estómago (Valverde, 1998).

Zaragoza

Aristolochia sp., familia Aristolochiaceae

Uso: medicinal

Una de las hierbas usadas en la preparación de la bebida conocida como la curada [Esmeraldas].

Bejuco

Fischeria aequatorialis,
familia Apocynaceae

Uso: medicinal

Las hojas hervidas con sal son útiles para que la madre produzca más leche (Valverde, 1998).

Pichui Tape (cha'palaa)

Gonzalagunia cornifolia,
familia Rubiaceae

Uso: medicinal

La planta es usada por curanderos para tratar el dolor de estómago (Valverde, 1998).

Mincha' rukula' pu'shinu tape (cha'palaa)

Hamelia axillaris, familia Rubiaceae

Uso: medicinal

Arbusto o árbol cuyas hojas son usadas por curanderas para tratar el dolor de estómago y la fiebre (Valverde, 1998).



Aanbiichi (cha'palaa)

Heliconia latispatha,
familia Heliconiaceae

Uso: medicinal

Las hojas jóvenes se frotan sobre el estómago para tratar el dolor (Valverde, 1998).

Supu dungilla remedyu tape (cha'palaa)

Emaconia graminifolia,
familia Orchidaceae

Uso: medicinal

Orquídea epífita cuyas hojas en cocción se usan para calmar el dolor al orinar (Valverde, 1998).

Uukera' chunu tape (cha'palaa)

Sauvagesia erecta, familia Ochnaceae

Uso: medicinal

Hierba terrestre cuyas hojas son usadas por curanderas para el dolor de estómago (Valverde, 1998).

Juujuru piñi tape o piba luke' kushnu tape (cha'palaa)

Scaphyglottis prolifera,
familia Orchidaceae

Orquídea epífita que se usa para preparar aguas aromáticas (Valverde, 1998).



Algodón

Gossypium barbadense,
familia Malvaceae

Uso: artesanal

Amarillo, amarillo lagarto

Centrolobium ochroxylum,
familia Fabaceae

Uso: artesanal

Árbol de madera fina usado para la construcción.

Barazón

Tetrathylacium macrophyllum,
familia Salicaceae

Uso: artesanal

Arbusto o arbolito, su tallo se usa para elaborar trampas y para construir viviendas (Valverde, 1998).

Quirinchao, quirinchado, lunbu tape (cha'palaa)

Phyllanthus anisolobus,
familia Phyllanthaceae

Uso: pesca

Arbusto utilizado como veneno para peces (ictiotóxico). Se muelen las hojas para usarlas como barbasco. Una vez procesadas, se colocan en el agua del río y, algunos metros más adelante, se recogen los peces muertos o paralizados (Valverde, 1998).



Avilli tape, bui' tape (cha'palaa)

Polygonum acuminatum,
familia Polygonaceae

Uso: pesca

Hierba utilizada como veneno para peces (ictiotóxico). Se maceran las hojas maceradas para usar como barbasco. Una vez procesada, se colocan en el agua del río y, algunos metros más adelante, se recogen los peces muertos o paralizados (Valverde, 1998).

Matapez, llupu piisachi (cha'palaa)

Sapium peruvianum,
familia Euphorbiaceae

Uso: pesca

Árbol utilizado como veneno para peces (ictiotóxico). Se corta la corteza interior con un machete o caña en punta y se machaca con una piedra para usar como barbasco, o se puede colocar la corteza directamente en el agua (Valverde, 1998; Mitlewski, 1895).

Bejuco de montaña, mimbre

Heteropsis ecuadorensis, familia Araceae

Uso: artesanal

Planta nativa. Las raíces aéreas se usan para elaborar canastos y cestos para alimentos, chalos para cargar peces y otros objetos de mimbre (Valverde, 1998).



Borracho

Psychotria viridis, familia Rubiaceae

Uso: artesanal

Las hojas y el fruto son uno de los constituyentes básicos que se añaden en la preparación del pinde o ayahuasca (bebida alucinógena a base de la planta *Banisteriopsis caapi*). Su adición hace más duraderos e intensos los efectos de la bebida, y menos amarga (Valverde, 1998).

Canelón

Ocotea oblonga, familia Lauraceae

Uso: artesanal

El tronco se utiliza para fabricar canoas y construir viviendas (Valverde, 1998).

Cangana

Iserfia pittieri, familia Rubiaceae

Uso: artesanal

Árbol, el tallo se usa para elaborar trampas y cucharas, y con la flor se preparan perfumes (Valverde, 1998). Llamada *kuachapi* por los Awa y *du main chi* por los Chachi.

Caña, guadua, bambú

Guadua angustifolia, familia Poaceae

Uso: artesanal

El tallo se emplea para elaborar cucharas, bordes de cedazos y trampas de peces y crustáceos, así como para construir viviendas en Esmeraldas (Valverde, 1998). Un pedazo de caña guadua con nudos y rellena de semillas de achira (*Canna indica*) se usa para fabricar el alfandoque, instrumento musical de las bandas mochas del Chota (Medina, s.f.; Carabalí Méndez, 2015).

Carrizo

Arundo donax, familia Poaceae

Uso: artesanal

Hierba terrestre alta, su tallo se utiliza para fabricar flautas de carrizo en el valle del Chota (Naranjo, 2002) y en las antiguas técnicas de construcción de casas.

Chanul

Humiriastrum procerum,
familia Humiriaceae

Uso: artesanal

El fruto es comestible y el tronco se usa para la construcción, en especial para elaborar pisos, muebles y tumbados (Valverde, 1998).

Sándalo

Tovomita weddelliana, familia Clusiaceae

Uso: artesanal

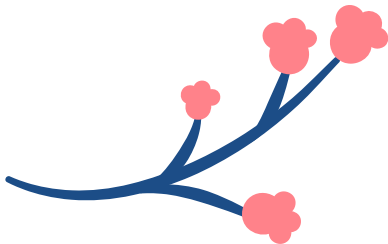
Madera para trabajar y hacer trapiches [Esmeraldas].

Guayacán

Tabebuia chrysantha,
familia Bignoniaceae

Uso: artesanal

Madera para hacer morteros de madera [Esmeraldas].



Peine de mono, corcho

Apeiba aspera, familia Tiliaceae.

Peine de mono, baba

Apeiba aspera, familia Tiliaceae

Uso: artesanal

El tronco se usa para fabricar canoas y muebles, y en para construir viviendas (Valverde, 1998).

Penco negro

Agave americana, familia Asparagaceae

Uso: artesanal

El vaso de la bomba del Chota se construye con madera de chaguarquero, que es el tallo que se levanta desde el centro del penco negro y en cuya punta crecen las flores de la planta [valle del Chota].

Puro, mate, calabaza

Crescentia cujete, familia Bignoniaceae

Uso: artesanal

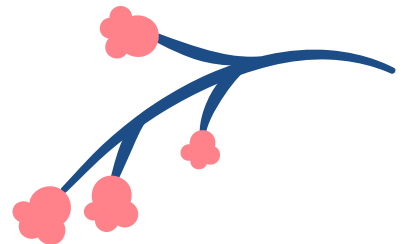
Se utiliza para fabricar las angaras.

Vara blanca

Ocotea floccifera, familia Lauraceae

Uso: artesanal

El tronco se utiliza para fabricar canoas y construir viviendas (Valverde, 1998).



Jeen mo chi tape o undu tape (cha'palaa)

Notopleura macrophylla,
familia Rubiaceae

Uso: artesanal

Una parte del tallo se lleva a la cacería para tener buena suerte (Valverde, 1998).

Tu main chi (cha'palaa)

Psychotria gentryi, familia Rubiaceae

Uso: artesanal

Arbolito, su tronco se usa para elaborar cabos de hacha (Valverde, 1998).

Vara negra, pillande

Desmoncus cirrhiferus,
familia Arecaceae

Uso: artesanal

El tallo se usa para elaborar cestos o canastas para alimentos y trampas de pesca llamadas catanga (Valverde, 1998).

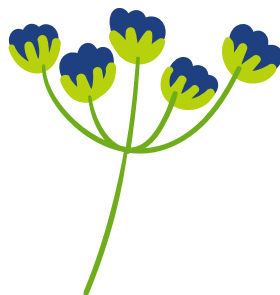


Referencias:

- Acosta, S. (1944). *Nuevas contribuciones al conocimiento de la provincia de Esmeraldas*. Publicaciones C. MAS.
- Barrientos Rojas, A. M. (2017). «Bomba y Fiesta» *Una etnografía sobre los procesos de revitalización y resignificación de una manifestación afrochoteña*. Ediciones Abya-Yala.
- Bravo, E., Álvarez, T., Armendáris, E. y Almeida, A. (2014). *En el laberinto de las semillas hortícolas*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Caicedo, S. y Bedón, N. (2018). En Ecuador nació el nuevo Baluarte del Cangrejo Azul de Esmeraldas. *Slow Food*. <https://www.slowfood.com/press-release/en-ecuador-nacio-el-nuevo-baluarte-del-cangrejo-azul-de-esmeraldas/>
- Carabalí Méndez, I. (2015). Estudio del estado actual del patrimonio cultural material e inmaterial afrodescendiente de la comunidad el Chota, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador. Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/452727>
- Carney, J. y Rosomoff, R. (2011). *In the Shadow of Slavery: Africa's Botanical Legacy in the Atlantic World*. University of California Press.
- Cerón, C. (2001). Caracterización botánica de la comunidad Playa de Oro, cuenca del río Santiago, provincia de Esmeraldas. *Chinchonia* 2(1):30-65.
- Cerón, C. y Montesdeoca, M. (1994). Diversidad, composición y usos florístico en la Hoya de Guayllabamba-Chota, provincia de Pichincha e Imbabura. *Hombre y ambiente* 31:85-135.
- Cortez Valdez, L. (2019). Uso de plantas medicinales relacionadas con las creencias de enfermedades gastrointestinales en el barrio Boca del Lobo de la Ciudad de Esmeraldas. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas. <https://repositorio.puce-se.edu.ec/handle/123456789/2010>
- Diario El Norte. (18 de noviembre de 2018). Afros, un pueblo rico en gastronomía. *Diario El Norte*. <https://www.elnorte.ec/>
- El Comercio. (16 de octubre de 2011). La tuna cuatro variedades se producen en el país. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- El Comercio. (4 de febrero de 2016). Los platos afros del Chota se muestran. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. FAOSTAT: Crops.



- García Salazar, J. (2011). *Papá Roncón: historia de vida*. 2.^a ed. Ediciones Abya-Yala y Universidad Andina Simón Bolívar.
- García, E. (2006). *Diccionario de Esmeraldeñismos*. Editorial El Conejo e Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural.
- Limones González, K., Villafuerte Holguín, J., Rodríguez Estacio, J., Alvarado Morán, S. y Arroyo Lajones S. (2019). *Formas, miradas y maneras del patrimonio cultural y las identidades étnicas de Esmeraldas y Manabí: herramientas para la investigación social, patrimonial y educativa*. Editorial Mar y Trinchera.
- Macía, M. y De la Torre, L. (2016). *Enciclopedia de las plantas útiles en Ecuador*. Herbario QCA y Herbario AAU. https://www.researchgate.net/publication/310621121_Los_usos_de_las_plantas_para_la_obtencion_de_materiales
- Medina H. (s.f.). La «Bomba» sobrevive. <http://mira.ec/musica/la-bomba/>
- Mitlewski B. (1985). Fischfang bei den Cayapa-Indios in der Provinz Esmeraldas, Ecuador. *Zeitschrift für Ethnol.* 111(2):23. <https://digi.evifa.de/viewer/image/1536146910252/161/>
- Moya, A. (2010). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. Tomo II: Costa. Ministerio de Inclusión Económica Social.
- Naranjo Toro, M., Galarza, I. y Falcón, S. (2016). Gastronomía, historia y cultura afrodescendiente de las comunidades Chota y Salinas en Imbabura, Ecuador. *Ecos de la Academia* 4:43-51. <http://revistasoj.s.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/138/131>
- Naranjo Villavicencio, M., Cevallos C., Hernández B. y Pico S. (2005). *La Cultura Popular En El Ecuador*. Tomo XII: Carchi. Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.
- Naranjo, M. (2002). *La Cultura Popular En El Ecuador*. Tomo V: Imbabura. Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.
- Perrier, X., et al. (2011). Multidisciplinary perspectives on banana (*Musa* spp.) domestication. *Proc Natl Acad Sci.* 108(28):11311-11318. <https://doi.org/10.1073/pnas.1102001108>
- Rendón-Anaya, M., Montero-Vargas, J., Saburido-Álvarez, S., et al. (2016). Genomic history of the origin and domestication of common bean unveils its closest sister species. *Genome Biology* 18(1):1-17. <https://doi.org/10.1186/s13059-017-1190-6>



Valverde, F. (1998). *Plantas útiles del Litoral ecuatoriano*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=AGRU-CO.xis&method=post&formato=2&-cantidad=1&expresion=mfn=011156>

Walmsley, E. (2005). Race, place and taste: making identities through sensory experience in Ecuador. *Senses* 18 (1):43-60.

Yépez Montúfar, J. (2011). *El sentido plural: relaciones entre los pueblos Chachi y Negro del norte de Esmeraldas*. FLACSO y Ediciones Abya-Yala. <http://doi.org/10.1558/jsrnc.v4il.24>









CAPÍTULO 7

Sebastián Navas

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: snavasb@usfq.edu.ec

Diego F. Cisneros-Heredia

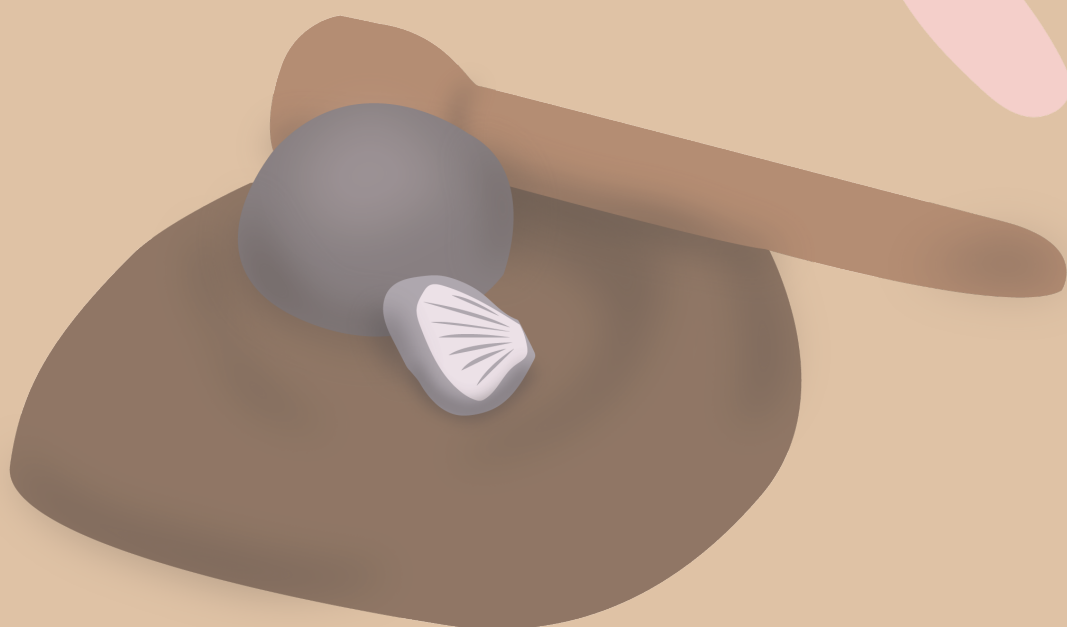
Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Ciencias Biológicas y Ambientales, COCIBA, Instituto de Biodiversidad Tropical iBIOTROP
Correo electrónico: dcisneros@usfq.edu.ec

David A. Chacón

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: david_3_chacon@hotmail.com

Cómo citar:

Navas, S., Cisneros-Heredia, D. F., y Chacón, D. A. (2022). Instrumentos, técnicas y procedimientos culinarios En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 167-196). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



El mirar la parte que nos identifica como pueblo afroecuatoriano es la alimentación en estos tiempos, porque la alimentación o la comida no es algo que queda solo en las cocinas, sino es ver qué pasa antes de llegar a la cocina, cuando estamos dentro de la cocina y es más allá de lo que puede aportar con la comida.

— Morales Lastra, 2019⁶

⁶ Inés Morales Lastra, primera palanquera, Movimiento de Mujeres Negras de la Frontera Norte de Esmeraldas (Momune) desde 2003; etnoeducadora y actual directora distrital del MIES San Lorenzo, 12 de marzo de 2020.

INSTRUMENTOS, TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Sebastián Navas, Diego F. Cisneros-Heredia y David A. Chacón

La comida y la cocina están relacionadas íntimamente con la identidad de los pueblos. Tratar la alimentación simplemente como una necesidad fisiológica sería menospreciarla: «Un hombre no solo es su cuerpo, sino su manera de comer, su forma de pensar, sus costumbres, su religión e inclusive su falta de religión» (Kusch, párr. 7, 1978). La alimentación es un eje transversal de las identidades de los pueblos afroecuatorianos. Las relaciones con sus territorios y su biodiversidad, las técnicas para obtener y procesar los productos y las actividades que realizan en torno a la comida, incluyendo leyendas, rituales y celebraciones muestran una carga identitaria enorme, donde la comida es la protagonista y el canal conductor.

Es importante entender los contextos históricos y actuales que han marcado a las comunidades afro del Ecuador, los cuales han creado procesos y vínculos muy arraigados con sus alimentos. Los orígenes de las prácticas afroecuatorianas en torno a la comida se trazan entre las tradiciones africanas, la diáspora, la esclavitud y la libertad; además, reflejan las necesidades y las realidades de adaptación y creatividad para vivir en diferentes ambientes y bajo variadas condiciones socioambientales. Los territorios ancestrales afroecuatorianos

se ubican en la provincia de Esmeraldas y en el valle del Chota. En estas regiones se crearon y desarrollaron complejas sinergias plurales entre afrodescendientes, indígenas y mestizos. En este marco, se deben anotar los lazos entre los pueblos afro, chachi y awa, en Esmeraldas, y entre los pueblos afro y kichwa, en Chota (Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA, 2009). Los conocimientos, técnicas, preparaciones, herramientas, utensilios e interacciones sociales resultantes de todos estos procesos son patrimonio material e inmaterial de las comunidades y del país. «La autenticidad de un grupo social tiene que ver con la propia identidad construida desde adentro y no como aceptación de moldes impuestos desde afuera» (Torres et al., p. 4, 2004).

En este capítulo se compilan instrumentos, técnicas y procedimientos referentes a la cocina afroecuatoriana del valle del Chota y de Esmeraldas. Gran parte de esta información se obtuvo mediante entrevistas y grupos focales, donde personas de diferentes comunidades afroecuatorianas nos enseñaron y compartieron su gran riqueza cultural en torno a los alimentos. Cuando una técnica fue narrada en una región específica, se menciona la región entre corchetes; caso contrario, debe entenderse que son técnicas de uso extendido.

Para complementar esta información, se efectuó una extensa revisión bibliográfica, cuyas referencias se encuentran indicadas entre paréntesis.

Técnicas afroecuatorianas

Los pueblos afro del Ecuador han creado y han innovado técnicas a lo largo de su historia y de su vida cotidiana. Estos procesos iniciaron con sus ancestros; han evolucionado y se han adaptado de manera dinámica con el pasar de los años, así como con los cambios sociales, económicos y ambientales. Estas técnicas se organizarán en las siguientes categorías: técnicas para obtener alimentos; para conservar alimentos; para preparar alimentos; para preparar bebidas, aliños y saborizantes, y elaboraciones con beneficios para la salud. Con esta división se genera una taxonomía y se catalogan las técnicas, mas no se pretende que se la considere una interpretación simplificada o una sugerencia de progresión lineal de las técnicas.

Es importante entender la concordancia de estas técnicas, y ver la creación dinámica de los quehaceres involucrados en cómo se obtienen, procesan, usan y disfrutan los alimentos. Estas técnicas se han transmitido tradicionalmente de forma oral y dentro de las comunidades. Las personas adultas mayores han jugado un papel fundamental para interpretar y transmitir la información hacia infantes y jóvenes. Las madres y las abuelas han cumplido roles destacados como educadoras, trasmisoras y guardianas

de saberes. Niñas y niños participan al cocinar y elaborar los alimentos desde edades tempranas; con el tiempo, van tomando ciertas actividades específicas que la sociedad ha identificado y ha asociado a cada género. Con el pasar de los años, los cambios socioeconómicos y las transiciones generacionales, algunas técnicas se han perdido, otras han mutado y han aparecido nuevas tecnologías. Si bien estas nuevas tecnologías pueden facilitar ciertos procesos, no necesariamente son aceptadas por las personas mayores, quienes prefieren sus técnicas tradicionales y más familiares.

Técnicas para obtener alimentos

En el tiempo de los mayores, ningún hombre, ninguna mujer de origen africano nacido/a en esta región del Pacífico quería ver desnuda a la Madre Tierra. Por eso, generación tras generación asumimos el compromiso de cuidar el monte que viste a la montaña madre, porque su desnudez era nuestra vergüenza.

Abuelo Zenón —Zenón Salazar fue el abuelo de Juan Carlos García, activista cultural y uno de los líderes más destacados del movimiento afroecuatoriano. (García y Walsh, 2009)

Poca información se ha publicado sobre las técnicas agrícolas afroesmeraldeñas. El ilustre etnobotánico Misael Acosta-Solís presenta la información sobre la socala, la tumba y pica, y la quema en su libro *Nuevas contribuciones al conocimiento de la provincia de Esmeraldas*, publicado en 1944.

Socala, socola o socalada [Esmeraldas]

La primera operación para preparar un colino en un área de bosque. Se efectúan algunos meses antes del invierno. Consiste en despejar las hierbas, cortándolas con el machete, pero dejando en pie los troncos de los árboles. Después de quince días de esta primera operación, tiempo necesario hasta que se sequen las hierbas, se realiza la tumba y la pica, y luego la quema (Acosta-Solís, 1944).

Tumba y pica [Esmeraldas]

Operación que sigue a la socala; consiste en tumbar los árboles y repicar los troncos. Una vez concluida, se deja abandonado el terreno por dos meses, más o menos, hasta que se sequen los maderos y las hojas. Entonces se efectúa la quema (Acosta-Solís, 1944).

Quema [Esmeraldas]

Pasados los dos meses del proceso de tumba y pica, y algunos días antes de la estación lluviosa, se incinera la zona. Se realiza poco antes de las lluvias para evitar que las hierbas vuelvan a crecer.

Colino [Esmeraldas]

Es un espacio cultivado y productivo tradicional «que se le quita a la montaña» (García y Oviedo, párr. 6, 2013). Se obtiene luego de la socala, tumbada y quema. El colino está en el bosque, pero no puede estar muy lejos del río o de algún estero por donde se puedan sacar los productos (García y Oviedo, 2013). Se cultivan muchos productos, no solo para la comida diaria de la familia sino también para

alimentar a los animales domésticos. El producto más destacado es el verde, que se siembra en el centro porque es el producto principal, luego se pone guineo y chileno. Antes los colinos se trabajaban con la participación de los demás miembros de la comunidad. Era costumbre que los muchachos trabajaran en el colino de sus mayores desde pequeños, para que ganaran experiencia en los trabajos en el monte. Eventualmente, cada muchacho recibía de su familia un área en el monte para abrir su colino y así poder proveer a su futura familia (García, 2011).

Tirar machete [Esmeraldas]

Operación para mantener y limpiar el colino (grupo focal de Estero de Plátano y Galerita, marzo 2020). Hombres y mujeres llevaban a cabo esta actividad y se apoyaban para obtener la comida a partir de la cosecha (Fernández, 2001). En muchas ocasiones, se realiza por cambio de manos.

Cambio de manos [Esmeraldas]

Costumbre de reciprocidad donde parientes, amigos y vecinos se apoyan para obtener un bien o avanzar con un trabajo, por ejemplo, para obtener semillas o tirar machete en el colino. Guillermo Ayoví, Papá Roncón, cuenta sobre esta linda costumbre que está desapareciendo en las nuevas generaciones:

Cuando el colino ya estaba de limpiar, el joven, tal como hacían los mayores, llamaba a los otros muchachos y se hacían los primeros cambios de manos para hacer los trabajos. Los trabajos eran más que todo para limpiar,

resembrar y apuntalar las matas. [...] [Cuando se cambiaba manos entre dos familias distintas] era algo muy bonito porque toda la familia se iba a trabajar donde la otra familia. [...] Cuando esto pasaba, sucedían muchos intercambios, tanto entre mayores como entre los muchachos. Uno conocía a los otros muchachos y muchachas, los viejos conversaban de sus cosas, contaban sus cuentos, hablaban de sus secretos y de su saber; así mismo, las mujeres hacían sus comidas. Era el tiempo de las manos juntas. También se cambiaba manos para hacerse de cierto tipo de semillas que la otra mano tenía y uno quería tener. También se cambiaban manos de trabajo por comida. [...] Esta era una costumbre muy buena porque de esta manera se ayudaba al que recién estaba empezando a trabajar en un monte nuevo. También era bueno para las familias que llegaban de otro río y no tenían trabajos establecidos por ahí. Cuando se cambiaba manos de trabajo por comida, siempre eran productos de la tierra que se tenía sembrada en los colinos como caña, plátano, zapallo y, así, productos para comer. Creo que muchas de las desgracias que estamos viviendo ahora nos pasan porque hemos olvidado la nobleza y el valor que nos enseñaron nuestros mayores. El valor era un puntal muy necesario para vivir en los montes, pero la nobleza era el puntal mayor. El más importante para que el monte también pueda vivir. Por lo menos, esto es la ley que nos enseñaron nuestros mayores y que ahora estamos dejando perder

o estamos cambiando por otras leyes menores. (cit. en García, 2011)

Eras, canoeras, azoteas **[Esmeraldas]**

Adivina adivinador:

Es una casita verde,
pero no tiene escalera.

Por allá le dicen era,
y por aquí, canoera.

¿Qué cosa es?

Adivinanza de comunidades afroecuatorianas de Esmeraldas.

(García y Oviedo, 2013)

Las eras son jardineras aéreas que se elaboran «como si fuera una casita verde» (García y Oviedo, párr. 5, 2013) con sus puntales, dos troncos madre, una base y medio, cercos o paredes de unos 30 centímetros de alto, sobre la cual se coloca tierra de monte mezclada con tierra traída desde las fincas. Las eras son las unidades básicas para producir alimentos caseros y «están cerca de los hogares para que la familia y las personas conocidas tengan a mano lo que necesitan, sin tener que comprar» (García y Oviedo, párr. 7, 2013). Las eras son tan importantes que se paran apenas se levanta una casa. Tradicionalmente, mientras que los colinos estaban a cargo de los hombres, las eras estaban al cuidado de las mujeres. Al ser aéreas, ayudan a mantener las plantas lejos del alcance de los niños y de los animales. Dentro de las eras se pueden encontrar hierbas aromáticas y hierbas medicinales, aquellas que dan olor y sabor a las comidas y que antes se las llamaban «hierbas de azotea» (entrevista con Libia Barre y Marta

Arroyo, San Francisco del Cabo, marzo 2020).

Caza

La caza era una de las actividades principales para obtener carne, grasa y pieles en las comunidades afroesmeraldeñas hasta hace pocos años. Sin embargo, no era vista como una actividad principal, a diferencia de la agricultura, y se la identificaba más como una actividad física o diversión (Lorcy, 2008). La carne era usada por la familia y el excedente se compartía con los vecinos de la comunidad o se intercambiaba por otro producto. Dependiendo de la comunidad y su acceso a otras áreas pobladas, la carne se podía también vender (Vázquez et al., 2005). Las pieles y la grasa se transportaban a Manta y otras poblaciones grandes para intercambiarlas por querosene y otros bienes (Moya, 2010a).

Las poblaciones afroesmeraldeñas viven en territorios con una biodiversidad formidable, lo cual se refleja en la gran variedad de animales que cazaban: tataras, saínos, venados, armadillos, pericos ligeros, osos hormigueros (caballudo y pilbirán o kiyeye), ardillas, guantas, guatines, guatusos, conejos, ratas y ratones de monte (bolsones, lisos, morros, pumuyos), tigres, tigrichos o tigrillos, coqueros, lirones, zorras (hediondas y cuatroyas), perdices, gualgaros, guacharacas o pacharacas, pavas, pavones, paletones, garzas, palomas, tórtolas, tortugas, iguanas, tulisios (Lorcy, 2008; Vázquez et al., 2005; Moya, 2010a).



Solamente los hombres practican la caza monte adentro. Ellos usan escopetas o carabinas y salen en noches de luna menguante o temprano por la mañana, a veces acompañados por sus perros. Los cazadores se esconden entre la vegetación, cerca de bebederos o senderos, esperando a que se atraviere su presa (Lorcy, 2008; Vázquez et al., 2005). Los cazadores de mayor edad recuerdan que antes, para montar (es decir, cazar monte adentro), caminaban una o dos horas para encontrar presas, debido a la cercanía del bosque y la abundancia de animales. Algunos mencionan que cumplían la ley del monte, es decir, no tomar de la selva más de lo que se necesita, y dar a los otros la oportunidad de cazar lo suyo (García, 2006).

En este sentido, existe la leyenda del Bambero, un espíritu guardián de los animales que tiene cuatro caras: de viejo, de piedra, de felino y de fruta; usa un sombrero puntiagudo y fuma cigarros. Habita entre las bambas (raíces en forma tabloide de árboles grandes) y constantemente contabiliza a los animales del monte, por si acaso le falte alguno. Recorre el monte sobre una tatabra y carga una bolsa con hierbas para curar a los animales en agonía que han herido los cazadores. El Bambero impone castigos a los cazadores que matan animales por simple gusto y no porque desean ayudar a las necesidades de sus familias (García, 2006; Cedeño, 2015; Moya, 2009; Montaña, 2009; Miketta, 2018; Macías, 2015).

En Esmeraldas se utilizan varios tipos de trampas para cazar. La más común es la trampa bun o diligencia, que sirve para cazar animales pequeños (García, 2006), en especial ratones de monte. Guillermo Ayoví, Papá Roncón, describe detalladamente las técnicas alrededor de las trampas bun en la sección «Las trampas y los tramperos», de libro *Papá Roncón: historia de vida*, escrito por el maestro Juan García Salazar (2011). Aquí se mencionan algunos detalles: las trampas bun se hacían a lo largo de tramperos, que son caminos largos hechos en el monte por toda la familia (incluyendo mujeres y niños) y, a cuyos lados se arman las trampas con buena madera para que duren dos o tres años. Los tramperos se ubicaban en cucheros, zonas (cuchos) apartadas y lejos de caminos, por donde no pasaba la gente. Muchos cucheros eran construidos a propósito por las personas, y dejaban crecer los árboles y los bejucos para que se formara un burusquero o maraña de maleza (García, 2011; García, 2006). Las trampas bun también se pueden colocar al borde de los colinos para proteger los cultivos (Lorcy, 2008). Los afroesmeraldeños también utilizan trampas de cajón de madera con carnada en el interior (*Mitología esmeraldeña*, s.f.). También, trampas yapó para capturar presas más grandes que con las bun; de lazos para atrapar pájaros; para tigres y tigrillos, que se colocan cerca de las casas para protegerlas, y trampas con escopeta escondida (García, 2011; Lorcy, 2008; Vázquez et al., 2005).

La extensa destrucción de los bosques esmeraldeños y la cacería intensiva han cambiado por completo las dinámicas locales de captura de animales. Las poblaciones de animales se han reducido considerablemente, y algunas especies han llegado casi a extinguirse, como el pavón y el tigre (jaguar). Por estas razones, hoy en día la práctica de la caza ha disminuido y solo pocas personas la realizan (Lorcy, 2008; Vázquez et al., 2005). Los jóvenes han optado, sobre todo, por aves de corral como alternativa a la carne de caza.

La caza en las comunidades del valle del Chota al parecer nunca fue una actividad dominante para obtener alimento, tanto por la ausencia general de presas grandes, como por su integración constante en los sistemas socioeconómicos de la Sierra. En muchas comunidades no recuerdan esta práctica (Macías, 2015); en otras forma parte de su pasado e incluso recuerdan que conseguían venados en las montañas (Gómez et al., 2020). En la actualidad, poquísimas personas afrochoteñas cazan (Guerrón, 2001), y quienes aún lo hacen capturan, sobre todo, conejos (por ejemplo, en Chalguyacu).

Pesca artesanal

La pesca artesanal es una actividad muy importante para las comunidades afroesmeraldeñas, ya que cuentan con acceso al mar y a varios ríos de agua dulce. La pesca en Esmeraldas es muy abundante e incluye una impresionante diversidad de mariscos y peces de río y

marinos. Entre estos se encuentran el amarillo, anchimula, barbudo, berrugate, bonito, cabezudo, canchimala, cangrejo azul, cagua, camarón, canchimala, canquigua, carduma, cartanudo, chame, chanana, chautiza, cherna, chíchero, chichibuche, ciego, colorado, cotudo, cugo, gazapo, guabina, gualajo, guaño, guariche, huerel o nanaó, mialdera, minchilla, mojacha, mojilla, mongolo, nayo, palo seco, pangora, palmeta, palometa, pargo, pinchagua, roncador, sabaleta, sabalo, salpaña, tacuana, verruguete, vieja, viringo, zafiro, etcétera.

Se practica una amplia variedad de artes de pesca. Entre las redes, se puede contar a las de enmalle o agalleras, de trasmallo, de arrastre de camarón o changas, atarrayas, chinchorros, palangres y calandras con anzuelo. Se utilizan anzuelos grandes para pescar peces de gran tamaño, y gazaperos para cazar camarones pequeños. Hay una gran variedad de trampas y canastas, como las trampas de cajón de madera para capturar cangrejos; catangueros o catangas sin cebo; catangas cebadas; catangas de hijo para capturar minchillas; el kotroco para coger peces grandes en partesondas de los ríos; corrales de madera y caña guadua colocados en las orillas (Lorcy, 2008; García, 2006; Montaña, 2009; Speiser, 1989; Moya, 2010b; Mitlewski, 1986). Se usan algunos barbascos, es decir venenos extraídos de plantas, como el quirrinchao y el matapez (García, 2011; Balslev, 2008). Una de las técnicas de pesca más destructivas, que lastimosamente aún se

utiliza, es la dinamita o torpedo, como lo comenta Guillermo Ayoví, Papá Roncón:

Me acuerdo que cuando querían coger solo un poco de pescado, así como para una sola comida y no se tenía ningún instrumento para la pesca, entonces con piedras y barro de las orillas se construían unos trancos en el río, uno arriba y otro abajo, y con los pies batuqueaban el agua para que se ponga turbia, y cuando los pescados se atontaban, los cogían, después abrían estos trancos y el río seguía su camino y los pescados también. Asimismo se hacían estos trancos y se los achicaba y así se cogían los pescados y eso se llama achicar pozo, esto todavía se hace, pero ya casi no se coge nada porque los ríos están agotados por la dinamita. (cit. en García, 2011)

La pesca del camarón de río formaba parte de la dieta cotidiana de la población afroesmeraldeña, debido a que existían grandes cantidades en los ríos cercanos a las comunidades (Vázquez et al., 2005). Para pescar camarón, antes bastaba con arrojar una cabeza de plátano al río y colocar la canasta childen para recolectar los camarones que quedaban atrapados. El tamaño de los ejemplares era lo suficientemente grande para solo recolectar sus tenazas y devolver el cuerpo del camarón al río (entrevista con Libia Barre y Marta Arroyo, San Francisco del Cabo, marzo de 2020). En la actualidad, es mucho más difícil encontrar estas especies. Los ejemplares que se capturan son más pequeños y se requieren diferentes artes

de pesca para capturarlos (incluyendo catangas, canastas childen y atarrayas). A las catangas se les ceba con un pedazo de maduro u otra fruta, y se las deja en el río hasta atrapar a los camarones (Vázquez et al., 2005).

La productividad pesquera en comunidades afroecuatorianas ha disminuido de manera importante, debido a la contaminación con desechos del procesamiento del aceite de palma y de la minería, aguas residuales de las piscinas camaroneras, aguas servidas de áreas pobladas urbanas, aserrín desechado por empresas madereras en los ríos, y la contaminación con basura, en especial plásticos. Además, por la destrucción extensiva de los manglares para convertirlos en piscinas camaroneras; el alto tráfico de lanchas de motor que circulan por los ríos, y el uso de artes de pesca nocivas como dinamita, palangre y changas (Moya, 2010b; León, 2018; Uribe y Restrepo, 2014; Rapoport Center, 2009).

En el Chota también se practica la pesca. Se usan el anzuelo y la atarraya para capturar peces como la trucha y la doradilla. En Esmeraldas, la pesca tiene una mayor relevancia para obtener alimentos que en el valle del Chota (Guerrón y Moreno, 2001; grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, 2020).

Milandar [Esmeraldas]

Práctica de pesca nocturna que consiste en caminar por los ríos y caños con una linterna en busca de peces y camarones (García, 2006; GAD de Quinindé, 2015).

Captura de pulpo [Esmeraldas]

Esta actividad pesquera se practica en ciertas localidades de Esmeraldas, como Estero del Plátano, Galera, Quingue y Cabo San Francisco (Internacional y Vallejo). Se la realiza en las playas de roca, cuando la marea está baja y se han formado pequeñas piscinas entre las rocas. Con la ayuda de un alambre, se buscan los pulpos que han quedado de la noche anterior y se los extrae. Los pescadores de pulpos son conocidos como pulperos (García, 2006; Doe, 2013).

Vedas [Esmeraldas]

Para asegurar la conservación de las poblaciones de algunas de las especies que se pescan y recolectan, se han establecido épocas de veda. En estas, se prohíbe capturar ciertas especies; de esa

manera se permite que las poblaciones se recuperen. Las fechas de veda son:

- Camarón marino: 15 de diciembre-31 de enero
- Concha prieta: 15 de febrero-31 de marzo
- Cangrejo: 15 de enero-28 de febrero y 15 de agosto-30 de septiembre
- Langosta: 16 de enero-16 de junio (FAO, 2003).

Recolección

En Esmeraldas, una gran diversidad de alimentos se recolectan en diferentes ecosistemas naturales. En los manglares y playas, las mujeres salen a recoger cangrejos, jaibas, *pata'e mula*, almeja, almejón, cangrejo azul, guariche rosado y



amarillo. Esta actividad se encuentra en peligro, debido a que se han construido camaroneras que han deteriorado los ecosistemas naturales (Vázquez et al., 2005; Rapoport Center, 2009). En los ríos y los caños se recolectan mariscos y tortugas, que se guardan en canastos (Grupo Focal Tortuga y Contreras, sede UOCE, Abdón Calderón, 2020). En los bosques, se recolectan frutos de árboles y palmeras, plantas medicinales y aromáticas, y se obtienen madera y varias fibras naturales.

Todos los palos del monte
nacen con designación,
unos nacen para santo,
otros para hacer carbón.
(Gloria, Magdalena y Rosa Pavón, Las
Tres Marías)

En el Chota hay algunos recursos alimenticios que se recolectan en los ecosistemas naturales. Frutas como las uvi-llas y las tunas se utilizan para consumo interno y también para la venta. Los churros se recolectan en el monte en la época de invierno, entre las chambas y los matorrales, para vender a las comunidades indígenas de Otavalo y Cotacachi; estas lo usan para la colada de maíz «churu api», que se consume para celebrar finados en noviembre (Moya, 2010b). Se recolecta la madera de varias especies de árboles para fabricar carbón.

Cambeo o trueque [Chota]

Una forma de intercambio tradicional de productos agrobiodiversos, saberes y vivencias, donde predomina el concepto

de reciprocidad y no interviene el dinero. El cambeo es un acto de sostenibilidad, complementariedad y solidaridad que conecta flujos comunitarios y se ha mantenido por la voluntad de las mujeres (Troya, 2019). El cambeo se da «cara a cara», pues es fundamental para la gente conocerse y reconocerse entre sí, así como identificar los cursos de la mercancía que se intercambia (Cisneros et al., 2019). Los cambeos ayudan a asegurar la alimentación en hogares cuyos ingresos son fluctuantes (Rodríguez y Cabascango, 2017). En caso de que un integrante de la comunidad faene un animal, comparte con el resto de personas en una relación de «ida y vuelta» (grupo focal con mujeres de Chalguayacu, en pueblo El Chota, 18 de febrero de 2020).

El hueso sazoador, que es un hueso de res o cerdo que se prestan las familias para dar sabor a diversas elaboraciones, se ha interpretado como una de las expresiones de las prácticas de cambeo (Chalá, 2018). El cambeo se puede realizar en varios escenarios, pero usualmente se utiliza el espacio que circunda el mercado de la cabecera cantonal, pues así se cumple con otro elemento ritual, que practicar el cambeo en el lugar adecuado (Cisneros et al., 2009). Si bien las comunidades del Chota están activamente integradas en relaciones económicas modernas, el cambeo se mantiene hasta la actualidad (Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA, 2009). En la zona del Chota, genera un intercambio entre afrodescendientes, mestizos e indígenas que provienen de diferentes provincias y de Colombia. Así se permite el

flujo de productos entre diferentes pisos ecológicos, entre los alimentos de abajo y los de arriba. Uno de los cambeos más importantes de toda la región se realiza en Pimampiro y fue declarado en 2017 Patrimonio Inmaterial del Ecuador (Gómez et al., 2020).

Prestar [Esmeraldas]

Guillermo Ayoví, Papá Roncón, describe a esta costumbre de la siguiente forma:

Esto de prestar era una costumbre de los mayores cuando querían algo que no tenían en el momento, entonces lo mandaban a uno a que fuera donde algún vecino o pariente para que le mandara a prestar ya fuera un racimo de verde o cualquier cosa; después, cuando ellos tenían en sus trabajos, mandaban a devolver lo que habían prestado. Me creo que esto era como una costumbre más que todo para comunicarse con los vecinos, porque muchas veces tenían las cosas, pero lo mandaban a uno a prestar. (cit. en García, 2011)

Técnicas para conservar alimentos

Muchos de estos procesos ancestrales se mantienen en la actualidad. Son más utilizados en la zona de Esmeraldas, debido a que la carne de monte está disponible y requiere rápida conservación. En la zona del Chota, las carnes de chivo y de res eran los principales géneros sometidos a técnicas de conservación

tradicionales. Sin embargo, durante el periodo de esclavitud, los patrones de las haciendas del Chota limitaban las prácticas de crianza de animales. Por esta razón, las técnicas de conservación de carnes no se practicaban de manera generalizada y fueron desapareciendo. Hoy en día tecnologías modernas de conservación de carnes han sustituido el uso de técnicas tradicionales en el Chota y en zonas urbanas de Esmeraldas.

Ahumado / alplandado [Esmeraldas]

Proceso de ahumar una proteína animal, principalmente de caza, en la tarima o palenquera del fogón hasta que quede deshidratada. Una vez ahumadas las carnes, podían conservarse hasta por 10 días y se utilizaban para realizar distintas elaboraciones, como encocados, secos y demás. Dentro de este proceso era opcional agregar sal, limón o aliños antes del ahumado. En el caso de los pescados, se colocan dentro de hojas blancas de plátano para ahumarlos; pueden durar de dos a cinco meses (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, Sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Moya, 2010b).

Conservar la carne en hielo [Chota]

Técnica de refrigeración o congelación en la que se usa el hielo traído de los cerros cercanos. Así se prolonga la vida útil de géneros cárnicos (grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, 2020).



Destilar

Técnica en la cual se usa el jugo de caña obtenido en el trapiche, el cual se pasa por el proceso de fermentación durante 24 horas para asentar los sedimentos. Una vez fermentado, el jugo entra al alambique, donde, mediante el proceso de destilación, se separa el alcohol para producir guarapo (Esmeraldas) o aguardiente (valle del Chota).

Fermentar

En este proceso, las moléculas de glucosa se descomponen de manera anaerobia gracias a la presencia de levaduras o microorganismos (*Enciclopedia Británica*, s. f.). En las comunidades afroecuatorianas, tanto de Esmeraldas como del valle del Chota, la fermentación está presente en elaboraciones como el guarapo, chichas y diferentes bebidas (Moya, 2010b).

Pescado seco [Esmeraldas]

Técnica de preservación que consiste en salar el pescado y secarlo al sol por dos días. De esta forma, el pescado puede durar de dos a cinco meses. Algunas personas optan por hacerlo solo con sal, mientras que otras lo condimentan con chillangua, comino, sal, limón y orégano (Moya, 2010b).

Salpresar [Esmeraldas]

Proceso de recubrir la carne con grandes cantidades de sal y limón para extraer la mayor cantidad de humedad y poder conservarla más tiempo. Esta técnica también se usa para aliñar los géneros para las pangas y tapaos, entre otras

preparaciones (entrevista a Libia Barré, San Francisco del Cabo, marzo de 2020).

Secar la carne/ahumado [Chota]

Proceso en el cual se deshidrataba la carne al ponerle sal y colgarla cerca de la tulpa. Por el contacto indirecto con el fuego, las proteínas se ahumaban y desprendían sus líquidos. Los principales géneros que se secaban era la carne de res y chivo. Una vez ahumados, se colocaban en el soberado (buhardilla) de las casas para asegurar la disponibilidad de carne durante distintas épocas de año (Naranjo et al., 2106).

Técnicas para preparar alimentos

Aliñar [Chota]

Consiste en cubrir la carne con una pasta antes de cocinarlo, para que obtenga los sabores de la pasta. Se utiliza cebolla paiteña, cebolla perla, cebolla larga, pimienta roja y verde, culantro, apio, perejil, ajo, comino, orégano y hierba Maggy (entrevista a Rosa Matilde, Changuayacu, febrero de 2020).

Atizar la candela [Chota]

Consiste en alimentar el fuego de la tulpa, con troncos para mantener el calor y poder cocinar. Esta técnica se aprendía desde niños, cuando jugaban a «cocinar». Las madres encendían la tulpa y los niños tenían que encargarse de proveer leña para que las niñas mantuvieran o atizaran la candela (entrevista a Bárbara Lara, Concepción, Esmeraldas, febrero de 2020).

Buscador [Esmeraldas]/ Pedir prestado el hueso/hueso sazonador [Chota]

Hueso que se obtenía de los pedazos de carne ahumada. Era un bien comunal, que la población compartía para elaborar las sopas y aportar sabor a sus preparaciones (grupo focal parroquia Ricaurte, Esmeraldas Norte, febrero de 2020). Usualmente, el hueso sazónador se extraía de la cadera o la pierna de res, aunque podría ser de chivo o de cerdo. Lo usaban las mujeres y podía circular entre varias familias durante una semana y media o hasta que perdiera su

sabor. Después del préstamo del hueso y la preparación del caldo, se devolvía el hueso a la casa de origen con el plato preparado con el huesito para que probaran la sazón y en muestra de gratitud (Chalá, 2018). Sobre esto, Hermelinda Calderón comenta:

Mi mama y mi abuela sabían contar que ese hueso era bien papudito y ese iba de casa en casa, que dizque se decía: «Comadrita, ¿cómo le va?». La otra respondía: «Bien nomás, comadrita, ¿qué desea?». Vuelta la otra contestaba: «Que me preste el huesito». Después de prestá [prestar] ese hueso



le hacía hervé [hervir] y se le ponía el huesito para que dé sabor. De ahí dizque iba la otra: «Comadrita, pres-témé el huesito», y así iba pasando de mano en mano, pero entre los que más se llevaban, entre la familia o las comadres. (grupo focal, comunidad Chalguayacu, febrero de 2020)

Chocolate [Esmeraldas]

La producción de cacao es amplia en Esmeraldas, razón por la cual los afroesmeraldeños lo procesan para obtener chocolate. El primer proceso es secarlo; de ahí extraen la baba del cacao para producir «guarapo». Posteriormente, se tuestan y muelen las semillas del cacao para obtener una pasta de cacao. Con esta se elabora el chocolate de taza, el cual contiene canela, clavo y pimienta de olor (Bonilla, 2020). En la actualidad, existen grupos de mujeres que se han asociado para producir barras de chocolate, puro o con leche, y bombones en el norte de Esmeraldas (Bonilla, 2019).

Cocadas [Esmeraldas]

Esta elaboración tradicional se prepara al cocinar coco y azúcar. Se encuentra en varias partes de Esmeraldas, principalmente en San Lorenzo. La forma más tradicional es hecha con panela, mas no azúcar, y se la cocina en leña. En la actualidad se ha formado la Asociación de Expendedores de Cocadas Esmeraldas (Bonilla, 2017), quienes han variado la oferta agregando sabores como maní, pasas, manjar, ajonjolí y chocolate (grupo focal El Capricho, Esmeraldas norte, febrero 2020).

Chorotear [Esmeraldas]

Técnica en la cual se cocina hasta que el alimento, en especial las carnes, quede entre crudo y cocido (García, 2006).

Harina de verde [Esmeraldas]

En la antigüedad, existía una mayor producción de plátano verde, razón por la cual se lo deshidratava para después molerlo en piedra y obtener harina para distintas preparaciones como coladas. Este proceso ayudaba a preservarlo y a no desperdiciar la producción (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo de 2020).

Leche de coco [Esmeraldas]

Para obtenerla se debe retirar y reservar el agua del coco y después raspar el interior con la concha negra, para obtener una ralladura fina. Una vez obtenida la ralladura, se licúa con el agua del coco y se la cierne para separar el «guano» (bagazo). En ciertas comunidades, el proceso se sigue haciendo de forma manual, raspando el coco y exprimiendo con las manos para extraer la leche. Resaltan que el contacto con la mano da como resultado un «mejor» producto (taller de Cocina, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; taller de Cocina, San Lorenzo, febrero de 2020).

Machacar

En este proceso, se aplasta un alimento con el machacador dentro de una batea o piedra. Dependiendo de la consistencia del producto, se utiliza un machacador de piedra o madera (grupo focal Estero

de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA, 2009).

Majaja [Esmeraldas]

Envuelto de maíz machacado y revuelto con coco, queso y manteca. Se mezclan los ingredientes para colocarlos dentro de una lata de metal cerrada y cocinarlos directamente en el fogón (entrevista a Crisanta Quintero, dirigente local y gestora cultural de las tradiciones negras, San Lorenzo, febreo 2020; Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA, 2009).

Manteca

Se obtiene al extraer el agente graso de un animal para utilizarlo como aceite en distintas preparaciones. Para conseguirla se hierve la grasa o chicharrón en

agua hasta que esta se evapore por completo y comience a liberar la manteca. Una vez extraída la grasa, se cierne y se guarda para futuros usos. En Esmeraldas extraían la manteca de animales de caza y cerdos; se reservaba en latas que comercializaban o usaban en para la cocina interna. En el Chota, se obtenía principalmente de cerdo o res, y su uso era netamente doméstico (Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA, 2009).

Panda [Esmeraldas]

En esta técnica de cocción se envuelve una proteína con «montes aromáticos» y aliños, en hoja blanca u hoja de plátano, para cocinarlos al vapor en fuego directo. Las pandas también permiten transportar los alimentos al campo, ya que, al tratarse de envoltorios, mantenían el calor y eran recipientes herméticos que



evitaban que los jugos se salieran (Moya, 2010b; Francisca Mina, taller de Cocina, San Lorenzo, febrero de 2020).

Piedra mano

Proceso en el cual se molían granos, especias o elementos deshidratados en un conjunto de piedras específicas hasta conseguir harinas o polvos. En el valle del Chota también se utiliza el molino (grupo focal valle del Chota, taller de cocina Salinas, Marzo 2020; entrevista a Bárbara Lara, Concepción, Esmeraldas, febrero de 2020).

Sancochar [Esmeraldas]

Cocinar un género cárnico o yuca dentro de agua en estado de ebullición (grupo focal San Lorenzo Centro, Esmeraldas norte, febrero de 2020).

Sazonar

Agregar ingredientes que aporten sabor a la preparación durante la cocción (entrevista a Anita Carabalí, de Chalgua-yacu, en Salinas, febrero de 2020).

Aliños y saborizantes

Dulce [Chota]

Preparación a partir de panela y caña hasta conseguir una consistencia sólida. Lo utilizan para trabajar en el campo, ya que les brinda energía.

Refrito

Elaboración base para distintas recetas. Se colocan todos los ingredientes picados finamente en un sartén hasta obtener una textura como pasta; de esta forma, se extraen los aromas y los sabores de cada ingrediente. En Esmeraldas utilizan aceite, tomate, pimienta, cebolla, ajo y hierbas aromáticas varias. En el Chota, cebolla blanca, aceite y achiote.

Mapahuira [Chota]

Remanente del proceso de extraer la manteca de cerdo al cocinarla. Está compuesta del «bagazo» al retirar la manteca y generalmente se queda en el fondo de la olla. Se utiliza para añadir sabor a distintas preparaciones (entrevista a Jael García, Salinas, febrero de 2020).

Comino molido [Esmeraldas]

Elaboración casera. Comino seco tostado y molido en piedra que se utiliza para aportar sabor y aroma a distintas preparaciones (grupo focal de Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo de 2020).

Bebidas

Guarapo

Bebida fermentada a partir del jugo de caña (Moya, 2010b).

Guarapo de la baba de cacao [Esmeraldas]

Fermento obtenido como subproducto del proceso de elaborar chocolate.



En vez de desechar la baba del cacao, se conservaba para fermentar y obtener una bebida. Esta también sirve para fumigar la maleza de las plantas (grupo focal de Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo de 2020).

Cachaza [Chota]

Bebida energética tradicional que se elabora a partir de limón y caña. Lo usan principalmente los deportistas y también los agricultores cuando están trabajando en la chacra (grupo focal, comunidad Chalguyacu, febrero 2020). Existen también registros que describen la cachaza como el residuo del primer hervor del jugo de caña, que se cierne y se fermenta (Sarria et al., 1990; Campués y Tarupí, 2011). Otras fuentes la describen como una bebida hecha a partir del limón y raspadura de panela (Moya, 2010b).

Chicha

En Esmeraldas, se trata de una bebida fermentada principalmente de maíz. Para obtenerla es necesario moler el maíz tierno o duro, y después se lo remoja en agua para cernir las «escamas» (cáscara). Luego se lo hierve y se lo toma frío. También se hace chicha de chapil (fruto de la palma). Registros bibliográficos narran que en tiempos anteriores no había maíz ni chonta, razón por la cual la chicha se elaboraba de un fruto llamado *p'ita* (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Moya, 2010b).

En el Chota la chicha se preparaba también con las hojas o cáscaras de la piña o naranja, pero era solo para los esclavos.

Para los patrones, se elaboraba con los azahares o flores de naranja, mandarina o guayaba. También se registran elaboraciones de chicha de arroz, a las cuales se le agregaban hoja de naranja, limoncillo, canela, orégano, manzanilla, clavo de olor, piña, naranjilla, babaco y guanábana (Moya, 2010b; entrevista a Bárbara Lara, Concepción, febrero 2020; Naranjo et al., 2016).

Frescos

Jugos de diferentes frutas como la mandarina, limón, naranja, guanábana, arazá, maracuyá, entre otras (Moya, 2010b).

Champú/Champús

Bebida elaborada a partir de maíz «re-ventao», como el morocho, molido y cocido. El morocho debe estar molido y fermentado durante tres días, después se le agrega mote, canela, hoja de naranja y panela (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Moya, 2010b; entrevista a María Villa, de Chalguyacu, grupo focal Salinas, febrero de 2020).

Masato [Esmeraldas]

Esta bebida puede elaborarse a partir de la chonta, plátano maduro, yuca, fruto del pambil o chapil. Una vez cocinado uno de estos géneros, se lo aplasta para obtener una bebida que puede ser fermentada (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Moya, 2010b).



Colada

Bebida caliente elaborada al cocinar zanahoria blanca, maíz, plátano, camote o avena, en agua o leche y canela. En Esmeraldas también se acostumbra a agregar coco a la colada de verde. La consumen principalmente las mujeres después del parto, ya que tomar varias coladas acelera la producción de leche materna (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; Moya, 2010b; Naranjo et al., 2016).

Morocho cholo [Chota]

Bebida elaborada a partir de morocho y trigo (grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, febrero de 2020).

Elaboraciones con beneficios para la salud

Aceites/cebo [Chota]

Preparaciones que «enduran» el estómago a los bebés recién nacidos. Se calienta el agente graso con manzanilla y se embarra en un trapo para que los bebés puedan chuparlo. El cebo puede ser extraído de la res o de chancho, ricino, almendra o castor.

Curada [Esmeraldas]

Infusión a base de agua de panela hervida con ruda, poleo, manzana, perico bravo, zaragoza, trago, azúcar y miel de abeja. Las mujeres que recién dan a luz toman una cucharadita en la madrugada para limpiar las heridas internas (entrevista a Marta Arboleda, San Francisco del Cabo, marzo de 2020).

Hierbas de purga [Chota]

Agua aromática elaborada con distintas hierbas para limpiar el organismo de la madre. Esta infusión permite expulsar el sangrado que se haya quedado dentro del cuerpo luego del parto.

Utensilios

Las comunidades afro, tanto de Esmeraldas como del valle del Chota, elaboraban sus utensilios y herramientas aprovechando la inmensa variedad de plantas y recursos. Es común usar maderas blandas como el cedro y la caña guadua o el bambú, o los mates, calabazas, conchas de moluscos; como la concha prieta y la *pata'e mula*. A continuación, se condensan en un listado las herramientas registradas en las salidas de campo y a través de una revisión bibliográfica. Estos utensilios se encuentran divididos en utensilios y herramientas de cocina; recipientes, y utensilios de recolección, pesca y caza.

Utensilios y herramientas de cocina

Abanico [Esmeraldas]

Utensilio que se utiliza para encender el fuego de una manera más efectiva. Comúnmente se lo elaboraba de rampira, una planta que se encuentra en el campo (La Hora, 2019a).



Billa [Chota]

Cuchara de madera que se usa para revolver al cocinar (entrevista a María Villa, de Chalguayacu, grupo focal Salinas, febrero de 2020).

Bolillo [Chota]

Palo alargado de madera, de forma cilíndrica. Sirve para aplanar productos. Normalmente se utiliza para hacer tortillas (grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, febrero de 2020).

Caguinga o cagüinga [Esmeraldas]

Cuchara de madera o guadua que se usa dentro de la cocina (grupo focal Tortuga y Contreras, sede UOCE Abdón Calderón, marzo de 2020).

Canasta childen o childrén

Canasta hecha de la planta conocida como piquigua (García, 2006).

Cedazo [Chota]

Instrumento que sirve para cernir o separar sólidos de líquido. Este utensilio tradicionalmente se elabora con un pedazo de tela o a partir de madera blanda, con la que se confecciona un aro, y luego se teje en uno de sus lados una red, que solía ser de crin de caballo o de fibras vegetales. En la actualidad, también se lo encuentra en versión metálica o de plástico (grupo focal, comunidad Chalguayacu, febrero 2020; *El Comercio*, 2010).



Fogón (horno de leña) [Esmeraldas]

Cocina tradicional hecha de madera, tierra y arena para cocinar al fuego de leña. Normalmente se encuentra afuera de las casas y sirve también para ahumar los alimentos (Speiser, 1989; grupo focal Tortuga y Contreras, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; entrevista a Libia Barré, San Francisco del Cabo, marzo de 2020; *La Hora*, 2019a).

Machacador [Esmeraldas]

Herramienta que tradicionalmente se elabora de madera o piedra, hoy también puede encontrarse de metal. Se usa, sobre todo, para aplastar alimentos como ajo, especias, granos, plátano verde, entre otros, para cambiar la textura. Comúnmente se utilizaba para hacer el masato de palmicha y de chapil. Entre estas se encuentran la piedra cominera, piedra cuadradita, piedra mano, mano de piedra, piedra de granos (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; grupo focal Tortuga y Contreras, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; *La Hora*, 2019a).

Molinillo

Utensilio tipo batidor, elaborado en madera, que se utiliza especialmente para dar consistencia a diversas elaboraciones, sobre todo bebidas calientes. En estas, sirve para ligar líquidos y almidones de plátano, yuca, camote y otros. Tiene como funciones principales disolver el chocolate, crear textura y producir espuma. Para usarlos, se sostiene el mango entre las palmas de las manos y se lo hace girar rápidamente frotando

una contra la otra (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; INPC, 2020).

Molino

Conjunto de herramientas que sirven para procesar productos de consistencia dura (como cacao o café), y obtener pastas o polvo. Normalmente se elaboraba con base de piedra, por la necesidad de aplicar fuerza (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, sede UOCE Abdón Calderón, marzo de 2020).

Piangua [Esmeraldas]

Es una de las valvas de la concha negra o prieta que sirve para raspar el coco seco y sacar la pulpa. También se usan conchas como la *pata'e mula*, que por su tamaño y forma facilita el rallado, pero que es muy difícil de encontrar (entrevista a Marta Arboleda, San Francisco del Cabo, marzo de 2020).

Piedras de moler o morteros

Se emplean para elaborar harinas de granos; majar especias para condimentar la comida; moler sal de mar o de mina, y hacer masas para tortillas o chichas. Generalmente, se utilizan piedras de río, que se tallan de diversos tamaños y formas. Con ayuda de una piedra del tamaño de un puño, se procesan los diferentes alimentos. También se hacen morteros de madera, aprovechando los árboles duros como el guayacán o el colorado.

Raspacoco [Esmeraldas]

Utensilio de madera, cuya punta metálica, en forma de «dientes», sirve para rallar la pulpa del coco (Vera, 2019).

Susunga [Esmeraldas]

Tipo de cuchareta que puede elaborarse con madera o mate, tiene orificios y sirve como espumadera (entrevista a Crisanta Quintero, dirigente local y gestora cultural de las tradiciones negras, San Lorenzo, febrero de 2020).

Tarima o palanquera [Esmeraldas]

Parte del fogón que sirve para ahumar los alimentos. Está a una distancia tal para que no se cocinen pero les llegue el humo de la quema de la leña (entrevista a Marta Arboleda, San Francisco del Cabo, marzo de 2020).

Tiestos

Son platos grandes de barro en los que se asan sobre el fogón tortillas preparadas con granos molidos, como el maíz, o con yuca. Los tiestos se utilizan más en la zona andina del valle del Chota que en Esmeraldas.

Trapiche

También conocido como trapiche de toro (Chota). En conjunto con el alambique, se usa para destilar aguardiente de caña (guarapo), además de extraer panela y miel. Tradicionalmente, en zonas del norte de Esmeraldas, los trapiches se construyen con madera de sándalo y funcionan con la fuerza de caballos; algunos de estos siguen en operación, aunque con una cantidad de producción baja (Macías, 2015; Guerrón, 2001).

Tulpa [Chota]

Tipo de fogón ancestral hecho a base de piedras, que forman una base para

cocinar en ollas, sartenes, tiestos y varios recipientes (El Comercio, 2018; grupo focal, comunidad Chalguayacu, febrero 2020; Naranjo et al., 2016).

Recipientes

Los recipientes para alimentos han sido una de las herramientas más desarrolladas en estos pueblos. Estos pueden servir para mantener, cocinar, transportar, recolectar, servir alimentos, etcétera.

Angara [Chota]

Este recipiente se elabora a partir de la calabaza conocida en el sector como mate o puro. Es uno de los recipientes característicos y más versátiles. Por ejemplo, sirve para colocar productos agrícolas, trasladar los alimentos desde los huertos hasta los hogares o, como recipiente para llevar los platos y la ropa sucia a lavar al río y de regreso al hogar. Para fabricarlo, se divide el mate o puro, y se obtienen dos angaras. Luego se las seca para fortalecer la corteza. Es notorio el uso constante de la angara en el pasado, por la capacidad de las mujeres afrochoteñas para trasladarla en su cabeza al caminar sin necesidad de sostenerla con las manos. Esta habilidad se aprecia en representaciones dancísticas y es uno de los elementos de la cultura en la actualidad (grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, 2020; Naranjo et al., 2016; Carabalí, 2015).

Batea

Fuente de madera de varios tamaños y formas. Se usa con mayor frecuencia como base para machacar, junto con el machacador. Entre los relatos también se registra su uso como un recipiente para lavar oro en el río o como fuente durante el proceso de dar a luz (grupo focal Estero de Plátano y Galerita, Sede UOCE Abdón Calderón, marzo 2020; La Hora, 2019a).

Hoja Blanca [Esmeraldas]

Hoja de platanillo o de bijao que se usa como envoltura para cocinar al vapor. También sirve para tapar ciertas preparaciones o para transportar la comida al campo (grupo focal El Capricho, Esmeraldas norte, febrero de 2020).

Mate [Esmeraldas]

Recipiente natural que se utilizaba para tomar bebidas, sobre todo de agua del río. Se obtiene del fruto del árbol de calabazo, cuyo fruto interior se retira y se seca. Este material también servía para hacer platos y cucharas (La Hora, 2019a). La forma de tratar y usar este fruto va ligada a saberes transmitidos de generación en generación. En algunos lugares se lo llama «pilche» (entrevista a Crisanta Quintero, San Lorenzo, febrero de 2020, dirigente local y gestora cultural de las tradiciones negras).

Paila de bronce [Chota]

Sartén de volumen grueso y forma redonda hecha de una aleación de cobre. La paila comúnmente se usaba para



cocinar en leña para un gran número de personas. Su composición la favorece durante el proceso de cocción, ya que es un buen transmisor de calor (entrevista a Bárbara Lara, Concepción, Esmeraldas, febrero 2020; Naranjo et al., 2016).

Petates de totora o junco [Chota]

Canastas hechas a mano, de fibra de totora o junco, donde se guarda el pan o, en algunas ocasiones, ropa. Tanto la totora como el junco son fibras vegetales de antiguo uso (Robles, 2004).

Pondo (olla de barro)

Existe gran variedad de formas y estilos que se elaboraban tradicionalmente con el barro del río cercano a la comunidad. Se daba forma al barro, lo cocinaban, lo curaban al fuego y, finalmente, las ollas estaban listas para usarlas en la cocina. Estos recipientes se utilizaban para cocinar en leña, por su resistencia al calor y fuego, o para purificar agua agregando piedras lisas. En el Chota se usaban los pundos redondos para cocinar fréjol, mientras las cazuelas servían para preparar arroz. También servían para tostar productos tradicionales como el café y el cacao (grupo focal valle del Chota, taller de Cocina, Salinas, 2020; El Comercio, 2010).

Esta técnica fue transmitida por pueblos originarios de la Costa y de la Sierra, y se adaptaron a las costumbres de los antepasados africanos. Se emplean para cocinar diversas elaboraciones como sopas, arroz, coladas, guisos como el en-

cacao o secos; también en las menestras, y para hervir y guardar agua. Hoy es muy raro encontrar ollas de barro en las casas rurales y urbanas, ya que han sido remplazadas por las de metal, especialmente aluminio, porque son más baratas y resistentes.

Puño [Chota]

Utensilio elaborado sobre todo de barro, al cual se moldea de acuerdo con la forma deseada. Regularmente, tenía dimensiones pequeñas, de máximo 25 cm de alto con un estilo llano, es decir no presentaba figuras ni gráficas en su parte exterior. El puño era uno de los recipientes con mayor uso en la comunidad, ya que en este se colocaba agua o líquidos, los cuales permanecen frescos gracias a su diseño. Las mujeres eran las principales usuarias, pues trasladaban el agua desde el río y la llevaban a los terrenos donde se encontraban los hombres. En algunas ocasiones, el puño era enterrado hasta cierto punto para conservar el líquido concentrado en su interior (Carabalí, 2016).

Trastos [Chota]

Conjunto de recipientes que se utilizan para servir y consumir los alimentos (grupo focal comunidad Changuayacu, febrero de 2020).



Utensilios de recolección, pesca y caza

Anzuelos

Instrumentos para pescar trucha o doradilla en el río. Se los fijaba a la línea con hilo de nailon y carnada de metal (Speiser, 1989; grupo focal valle del Chota, taller de cocina, Salinas, marzo de 2020).

Arpones [Esmeraldas]

Herramienta de pesca o caza elaborado a partir de palos de madera y una punta hecha de uno o tres clavos (Speiser, 1989).

Atarraya [Esmeraldas-Chota]

Tipo de red pequeña, usualmente redonda, que se usa para pescar peces pequeños a medianos desde la canoa, o caminando y barriendo el estero (Speiser, 1989; *La Hora*, 2019).

Azadón, pico y pala

Conjunto de herramientas usadas para labrar el campo hasta la actualidad.

Banco de madera [Esmeraldas]

Asiento de madera tallada, elaborado por lo general con dos patas y un centro cóncavo. Tradicionalmente, tenía diseños grabados en la superficie. Las mujeres se sentaban en él para cocinar y transmitir sus tradiciones orales a los miembros más jóvenes del hogar. Los bancos también se usaban para sentarse en las canoas.



En la ilustración se muestra un banco de madera que perteneció a Déborah Nazareno Quintero, abuela del maestro Juan García Salazar, activista cultural y uno de los líderes más destacados del movimiento afroecuatoriano. Este banco afroecuatoriano fue el primer artefacto en ingresar a las colecciones del Museo Nacional de Arte y Cultura Afroamericana en los Estados Unidos, como un regalo del maestro García Salazar (Kleymeyer, 2019).

Calabazo

Vasija para recolectar el agua de río hecha a partir del fruto del calabazo.

Calandra [Esmeraldas]

Arte de pesca tradicional que funciona como un pequeño palangre. Tiene una línea alargada con varios hilos cortos, cada uno con un gancho. Un extremo de la línea se fija a la orilla; el otro se tira al río y se hunde con un peso de piedra. Los anzuelos van cebados (Mitlewski, 1986).



Canasta childén o childrén [Esmeraldas]

Canasta pequeña hecha de rampira o de piquigua (bejuco). Sirve para recolectar camarón en el río (García, 2006; *La Hora*, 2019b).

Canasto [Esmeraldas]

Cesta hecha de fibras naturales tejidas, que se usa para recoger cosas, incluyendo animales, frutas y pan. Dependiendo de la funcionalidad y el tamaño, pueden tener diferentes nombres (*La Hora*, 2019).

Canoa [Esmeraldas]

Transporte usado por pobladores de pueblos cercanos al río que se utiliza para pescar. Se elaboraba con maderas del monte (Speiser, 1989).

Carabina [Esmeraldas]

Arma de fuego más corta que una escopeta.

Catanga o catanguero [Esmeraldas]

Esta especie de jaula se ubicaba a la orilla del río o del estero para coger camarón. Normalmente se elaboraba con caña brava o piquigua (*La Hora*, 2019a). Su forma es cilíndrica y se ceban con hormigas murán, guineo u otros para atrapar camarón de río y varios peces.

Catanga de hijo [Esmeraldas]

Catanga cebada para capturar minchillas (García, 2011).



Chinchorro o red de tiro [Esmeraldas]

Red en forma de saco que se mantiene abierta horizontalmente por un tejido y se sostiene de manera vertical y con dos maderos en los extremos como flotadores (García, 2016; Espol et al., 1987).

Corral [Esmeraldas]

Trampa tipo caja alta, elaborada de caña guadua. Sirve para capturar sábalos en la orilla de los ríos. Como cebo, se usan pepas de tagua que, una vez que se las toca, cierran la compuerta y atrapan al sábalo (Speiser, 1989).

Escopeta [Esmeraldas]

Arma de fuego que se sostiene contra el hombro. La escopeta de dos cañones se conoce como «melliza» en Esmeraldas (García, 2006).

Gazaperos [Esmeraldas]

Lanzas con dos ganchos para cazar camarones pequeños o gazapos (García, 2011; García, 2006).

Kotroco [Esmeraldas]

Trampa de río usada para atrapar peces grandes (García, 2011; García, 2006).

Machete

Utensilio utilizado para limpiar y cortar plantas. Lo usan los hombres en la huerta. Se compone de una hoja afilada larga y un mango. «Usted es varón y usted tiene que ir con su machete y las mujeres a la cocina» (grupo focal Tortuga y Contreras, sede de la UOCE, Abdón Calderón, marzo de 2020).

Palangre [Esmeraldas]

Línea de pesca de varios metros con un gran número de hilos, cada uno con un anzuelo cebado (Mitlewski, 1986).

Perolata [Esmeraldas]

Trampa que se usaba para recolectar los camarones de río.

Changa

Red de arrastre de pequeña escala para capturar camarón (Castro et al., 2016).

Redes de enmalle o agalleras

Red de malla de largo y tamaño variable, dependiendo de las especies que se pesquen. Se elabora con cabos dispuestos en la parte superior e inferior, denominados relingas. La relinga inferior cuenta con pesos o plomos en toda su longitud y la superior, con pequeñas boyas; esto permite que la red quede dispuesta como una barrera donde los peces quedan retenidos por las agallas.

Red de trasmallo

Red rectangular con varios flotadores de madera de balsa en el borde superior. Se utiliza para bloquear los ríos afluentes (Mitlewski, 1986).

Trampa bun o diligencia

Trampa de golpe que sirve para cazar animales pequeños (García, 2011; García, 2006).

Trampas con escopeta

Trampas armadas con un hilo amarrado al gatillo de la escopeta y el otro extremo sujeto con una carnada, o con el hilo cru-

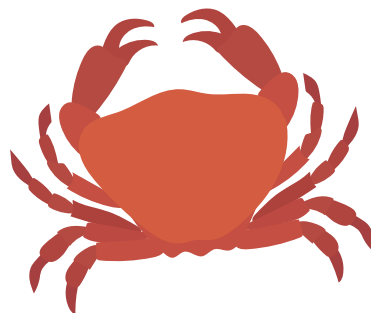
zado por el camino. La práctica de armar estas trampas se conoce como armar escopeta (García, 2011; Lorcy, 2008).

Trampa de cajón [Esmeraldas]

Fabricada en madera. Se ceba con un pedacito de guineo como carnada para cazar animales de monte. Hay quienes las llaman trampas para zorra (Cedeño, 2015).

Trampas yapó [Esmeraldas]

Trampas de golpe con dos entradas, más grandes que las trampas bun. Sirven para para capturar presas de mayor tamaño (García, 2011).



Referencias:

- Acosta, M. (1944). *Nuevas contribuciones al conocimiento de la provincia de Esmeraldas*. Publicaciones C. MAS.
- Balslev, H., Navarrete, H., De la Torre, L. y Macía, M. (Eds.). (2008). *Enciclopedia de las plantas útiles del Ecuador*. Herbario QCA y Herbario AAU. [https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/47330/de la Torre et al. 2008 Encyclopedia of useful plants of Ecuador.pdf](https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/47330/de%20la%20Torre%20et%20al.%202008%20Encyclopedia%20of%20useful%20plants%20of%20Ecuador.pdf)
- Bonilla, M. (16 de agosto de 2017). La cocada mantiene su sabor esmeraldeño. *Revista Líderes*. <https://www.revistalideres.ec/>
- Bonilla, M. (9 de julio de 2019). Un grupo de mujeres produce el mejor cacao para elaborar chocolates. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- Bonilla, M. (5 de marzo de 2020). Un chocolate esmeraldeño en el que se resalta la tradición. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- Campués, J. y Tarupí, J. (2011). *Obtención de alcohol a partir de jugo de caña, chacha y melaza, mediante la incorporación de dos niveles de fermento (Saccharomyces cerevisiae)*. Tesis para obtener la ingeniería Industrial, Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/746>
- Carabalí Méndez, I. J. (2015). *Estudio del estado actual del patrimonio cultural material e inmaterial afrodescendiente de la comunidad el Chota, parroquia de Ambuquí, cantón Ibarra, provincia de Imbabura, Ecuador*. Tesis para obtener la ingeniería en Turismo, Universidad Técnica del Norte. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/4527>
- Castro Nazareno, P., Prado Bone, A. y Valladares Hidrobo, A. (2016). Descripción de la pesquería artesanal de camarones pomada negra (*Protrachypene precipua*) y pomada amarilla (*Xiphopenaeus riveti*). *Gestión Ambiental* 15:6-16. <https://revistas.pucese.edu.ec/gestion-ambiental/article/view/175>
- Cedeño Canga, J. J. (2015). *Entre las quimbambas del Chocó biogeográfico: ruralidad, identidad y medios de vida de las comunidades negras de los Ríos Santiago y Cayapas*. Tesis para obtener la maestría en Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador. <http://hdl.handle.net/10469/10211>
- Chalá Mosquera, K. I. (2018). *Prácticas cotidianas, ritualidad y reproducción social: El hueso sazónador en la comunidad afrochoteñas*. Tesis para obtener la licenciatura en Antropología Aplicada, Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/15957>



- Cisneros, H. J. et al. (2009). *El trueque una forma de economía solidaria presenta en la historia de Pimampiro*. FLACSO Ecuador.
- Doe, J. y Muisne Turismo. Aso Mujeres «Estero de Plátano». <http://www.muisneturismo.com/index.php/construction/blog>
- El Comercio. (2 de noviembre de 2010). Un museo recoge la historia de los afros. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- El Comercio. (9 de enero de 2018). El uso del trapiche una tradición que perdura entre afroesmeraldeños. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/>
- El Telégrafo. (14 de junio de 2015). El champú de maíz, una bebida ancestral que se prepara en Esmeraldas. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/>
- El Telégrafo. (11 de noviembre de 2017). Las bebidas artesanales se producen sin metanol. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/>
- Encyclopedia Britannica. (s. f.). Fermentation. Definition & Process. <https://www.britannica.com/science/fermentation>
- Espol, Ceplaes e Ildis. (1987). *Características generales de las artes de pesca artesanal en el Ecuador*. Ceplaes.
- FAO. (2003). *Información sobre la ordenación pesquera: la República del Ecuador*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/fi/oldsite/FCP/es/ECU/BODY.HTM>
- Fernández-Rasines, P. (2001). *Afrodescendencia en el Ecuador: raza y género desde los tiempos de la Colonia*. Ediciones Abya-Yala.
- García Salazar, J. (2011). *Papá Roncón: historia de vida*. Universidad Andina Simón Bolívar.
- García Salazar, J. y Oviedo Racines, L. (2013). *Espacios de usos tradicionales para la soberanía alimentaria de comunidades chachi y negras de la zona norte de Esmeraldas*. GIZ. <https://docplayer.es/43321826-Espacios-de-usos-tradicionales-para-la-soberania-alimentaria-de-comunidades-chachi-y-negras-de-la-zona-norte-de-esmeraldas.html>
- García, E. (2006). *Diccionario de esmeraldeñosismos*. Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural.



- Gómez, M., Echeverría, J., Naranjo, M. y Oviedo, W. (2020). *El trueque en San Pedro de Pimampiro, alternativa actual de una práctica ancestral*. Universidad Técnica del Norte.
- GAD Municipal de Quinindé. (2015). *Plan de ordenamiento territorial del GAD Municipal de Quinindé*. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Quinindé. http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/0860000590001_pdot_quininde_2015-2019_15-03-2015_16-42-31.pdf
- Guerrón-Montero, C. y Moreno-Black, G. (2001). Household structure and dietary patterns in the Afro-Ecuadorian highlands. *Food and Nutrition Bulletin* 22,23-30.
- La Hora. (13 de marzo de 2019). Rampira y piquigua, fibras ancestrales para. *La Hora*. <https://lahora.com.ec/>
- La Hora. (22 de septiembre de 2019). El mate y la madera, aliados de la cocina afroesmeraldeña. *La Hora*. <https://lahora.com.ec/>
- INPC. (21 de enero de 2020). El INPC presentará 5 manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial del Ecuador en «La Noche de las Ideas». Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. <https://www.patrimoniocultural.gob.ec/el-inpc-presentara-5-manifestaciones-del-patrimonio-cultural-inmaterial-del-ecuador-en-la-noche-de-las-ideas/>
- Kleymeyer, C. D. (14 de junio de 2019). Meet Juan García Salazar, the Man Who Championed Black Identity in Ecuador. *Smithsonian Magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/smithsonian-institution/meet-juan-garcia-salazar-man-who-championed-black-identity-ecuador-180972351/>
- Kusch, R. (1978). *Esbozo de una Antropología Filosófica Americana; Cultura y Liberación*. Editorial Fundación Ross.
- León Cabrera, J. M. (2018). Ecuador: pesca ilegal no se detiene en medio de un incierto avance de políticas públicas. *Mongabay*. <https://es.mongabay.com/2018/10/ecuador-pesca-ilegal-no-se-detiene-en-medio-de-un-incierto-avance-de-politicas-publicas/>
- Lorcy, A. (2008). Les péripéties cynégétiques des Noirs d'Équateur. De l'art de rester humain et chrétien tout en chassant. *Journal de la Société des américanistes* 94:65-97.
- Macías Cedeño, R. E. (2015). *Esmeraldas: mitos y tradiciones*. Casa de la Cultura Ecuatoriana, Núcleo de Esmeraldas.
- Morales Troya, A. (2019). The impact of the patriarchal heritage of the hacienda in the life of afro-ecuadorian women in the northern ecuadorian

- highlands. *Revista Andina de Estudios Políticos* 9(2):80-93. <https://doi.org/10.35004/raep.v9i2.153>
- Miketta, J. G. (2018). *Análisis gráfico y pedagógico de la leyenda «El Bambero»*. Tesis para obtener el grado de Diseño Gráfico, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Esmeraldas. <https://repositorio.pucese.edu.ec/handle/123456789/1664>
- Mitlewski B. (1985). Fischfang bei den Cayapa-Indios in der Provinz Esmeraldas, Ecuador. *Zeitschrift für Ethnologie* 111(2):23. <https://digi.evifa.de/viewer/image/1536146910252/161/>
- Montaño, P. (2009). *La pesca artesanal en Limones: principal actividad económica del mayor centro poblacional de la reserva ecológica Manglares Cayapas Mataje (Remacam)*. Tesis para obtener la maestría en Ciencias Sociales, FLACSO Ecuador.
- Moya, A. (2009). *Arte oral del Ecuador*. Ministerio de Cultura del Ecuador y Cartografía de la memoria.
- Moya, A. (2010). *La Costa. Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- Moya, A. (2010). *La Sierra. Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- Naranjo Toro, M., Galarza Cachiguango, I. y Falcón Gordillo, S. (2016). Gastronomía, historia y cultura afrodescendiente de las comunidades Chota y Salinas en Imbabura, Ecuador. *Ecos de la Academia* 4:43-51. <http://revistas-ajs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/138/131>
- NMAAHC. (2008). Boat seat with spider web design from Ecuador. National Museum of African American History and Culture. https://nmaahc.si.edu/object/nmaahc_2008.18
- Sarria, P., Solano, A. y Preston. (1990). Utilización de jugo de caña y cachaza panelera en la alimentación de cerdos. *Livestock Research for Rural Development* 2(2).
- Rapoport Center. (2009). *Territorios olvidados, derechos incumplidos: Afroecuatorianos en áreas rurales y su lucha por tierra, igualdad y seguridad: Un reporte de la delegación Rapoport en derechos de tierra afroecuatorianos*. <https://law.utexas.edu/wp-content/uploads/sites/31/2016/02/ecuador-esp.pdf>
- Robles, R. V. (2004). Clasificación de las especialidades artesanales. *Revista Artesanías de América* 56:21-32.
- Rodríguez Ávalos, L. y Cabascango, D. (2017). *Mujeres: su rol en la soberanía y seguridad alimentarias. Producción, organización, participación y nutri-*

ción en la zona 1 norte de Ecuador, desde los saberes y la identidad cultural. CARE Ecuador y Ediciones Ciespal.

afroecuatoriano. Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA - Centro Cultural Afroecuatoriano.

Speiser, S. (1989). *Tradiciones afroesmeraldeñas.* Ediciones Abya-Yala.

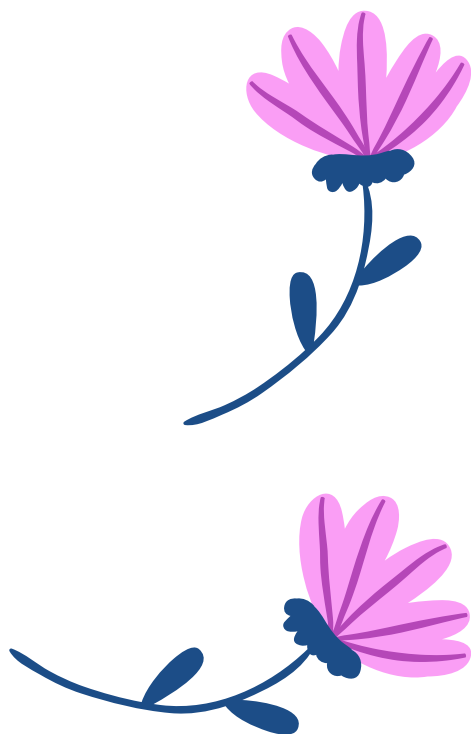
Torres, G., Madrid De Zito Fontán, L. y Santoni, M. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnologica* 26:55-66. <https://elibro.net/ereader/elibrounam/9490>

García Salazar, J. y Walsh, C. (2009). Derechos, territorio ancestral y el pueblo afroesmeraldeño. En Universidad Andina Simón Bolívar y Programa Andino de Derechos Humanos (comps.). *¿Estado constitucional de derechos?: informe sobre derechos humanos Ecuador 2009.* Universidad Andina Simón Bolívar y Ediciones Abya-Yala.

Uribe, N. y Restrepo, E. (14 de agosto de 2014). Adiós a la changa. WWF. <https://www.wwf.org.ec/>

Vázquez, M. Á., Freire, J. F. y Suárez, L. (2005). *Biodiversidad en el suroccidente de la provincia de Esmeraldas: un reporte de las evaluaciones ecológicas y socioeconómicas rápidas.* Ecociencia.

Vicariato Apostólico de Esmeraldas e IFA y Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del saber*











RECETARIO

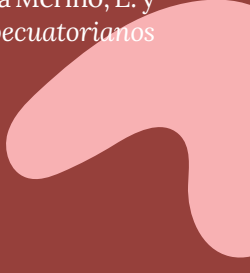


Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible
Correo electrónico: etapiam@usfq.edu.ec

Cómo citar:

Tapia Merino, E. (2022). Recetario con identidad afroecuatoriana. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 203-238). USFQ PRESS y Fundación ACUA.





RECETARIO CON IDENTIDAD AFROECUATORIANA

Esteban Tapia Merino

Las recetas de cocina son una interpretación del entorno natural de los saberes transmitidos, de diversas maneras. La más empleada en los pueblos negros de nuestro país es la oralidad que sirve para traspasar información sobre métodos de cocción, utilización de productos, ritos, mitos, música, poesía y muchas expresiones de las abuelas a las siguientes generaciones de mujeres.

No solamente se trata de una lista de productos y formas de cocinar. Las recetas aseguran que el legado de una familia, de un pueblo y de una cultura se conserven y se adapten a nuevas formas de cocinar, de cuidar los ingredientes, de valorar el entorno y, sobre todo, de disfrutar con alegría de una de las expresiones culturales más representativas de un pueblo: su gastronomía.

Las recetas que se presentan a continuación han sido proporcionadas por mujeres del valle del Chota, del norte y del sur de Esmeraldas. Con enorme alegría, las mujeres portadoras de este valioso conocimiento comparten con las personas que quieran disfrutar una comida con un bagaje cultural enorme, una representación de la diversidad de sus territorios y una parte de su historia, que debe ser conocida, valorada y transmitida.

Con cada aroma, textura, sonido y sabor se puede recrear un momento, un espacio, una forma de entender y de disfrutar de una experiencia integral de la gastronomía de los pueblos afroecuatorianos.

Historias de vida del valle del Chota

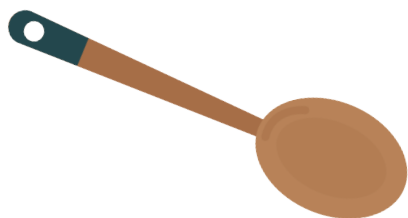
Soy María Mercedes Méndez de Changuayacu, nacida en 1958. Mi mamá me decía que es primordial saber preparar el champús y el morocho. Soy separada, tengo 5 hijos y vivo sola con ellos hace más de 20 años. Lo típico de aquí me enseñó a cocinar mi mamá. Yo trabajé en Quito, de ahí vine acá, trabajé 18 años en una hostería de Edén del Valle, y cuatro años en la hostería Agustín, en la cocina.

Mi nombre es Rosa Matilde Méndez Pavón. Aprendí a cocinar viéndoles a mi mamá y a mi abuelita preparar las comidas que se comen aquí en el valle del Chota. Tengo 58 años y 4 niños, 2 mujeres y 2 varones, y 5 nietos; a uno de ellos lo críe yo, así que tengo 5 hijos. Una de mis hijas tiene mellizos. Vengo de una familia de artistas. Mi madre fue artista. Magdalena, una de las Tres Marías, ella falleció. Entonces yo aprendí muchas

cosas de ella, tanto en lo espiritual como en lo material. Aprendí de mi mamá a bailar con la botella en la cabeza, la bomba. Mi mamá también curaba con las medicinas caseras, ahora yo hago lo mismo.

Mi nombre es Carmen Carabalí, soy de Chalguyacu. Tengo 53 años. Antes estaba trabajando de cocinera en un restaurante de Chalguyacu, pero después de la pandemia cortaron personal y ya no trabajo. Ahora estoy en la huerta (tenemos aguacates, mangos, limones, guan-dul). Cuando yo estaba con mi mamá, me enseñó a cocinar. Yo tengo 4 hijos, 3 niñas y 1 niño, y 1 nieta. Ahora estoy más dedicada a mi familia y a la huerta, que me gusta; me gusta la agricultura. En Chalguyacu nos gusta cuando hay eventos, porque una se va a cocinar, se atiende a los invitados, es como ir a un bautizo que tuvimos antes de la COVID-19, ahí se cocina para los invitados, padrinos.

Soy María Villa, de Chalguyacu, nacida en 1968. Lo que más recuerdo de mi mamá es cuando empecé a cocinar, cuando empecé a hacer la fanesca, porque nos llamaba a ayudar, a pelar los granos y a picar los tambuchos. Ella me recomendaba picar más la cebolla, bien picadita para hacer el refrito.



Recetas del valle del Chota

Sopa de bolas de maíz

8 personas

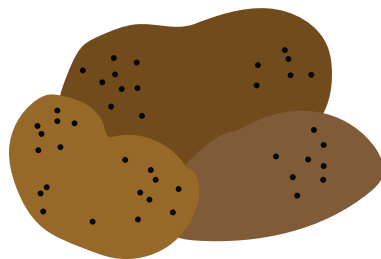
Mercedes Méndez

Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- 1 libra de papa
- 2 cucharadas de manteca de chanco
- 2 cucharadas de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ de queso
- 2 libras de carne de chanco
- 1 col pequeña
- 1 cebolla blanca
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de culantro
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- sal al gusto

Preparación:

1. En una olla se añade agua y se cocina la carne de chanco durante 45 minutos o 20 minutos en olla de presión.
2. Aparte, se hace el refrito con la manteca de chanco, la cebolla blanca, el ajo y la zanahoria picada. Se añaden la col picada, el refrito y la papa al caldo en el que se cocinó la carne de chanco y se deja hervir.
3. Para preparar las bolas de maíz, en un recipiente, se aplasta la papa y se añaden la harina de maíz, la mantequilla, la manteca de chanco y el huevo. Se moja la preparación con el caldo de la misma sopa y se mezcla hasta formar una masa suave. Con las manos se forman bolas grandes y pequeñas. Las bolas grandes se rellenan con queso, mientras que las pequeñas no.
4. Una vez que hierve el caldo, se añaden las bolas de maíz, el culantro picado y la leche. Se deja cocinar por unos minutos.



Colada de zapallo

4 porciones

María Villa

Ingredientes:

- 1 taja de zapallo
- 1 taza de leche
- 1 ramita de canela
- ½ bloque de panela
- 1 litro de agua



Preparación:

1. En una olla se vierte un litro de agua y se cocina el zapallo picado en trozos pequeños durante media hora, hasta que esté blando. Para lograr que se ablande más, conforme se va cocinando se lo aplasta en la misma olla.
2. Luego, se añade la canela y se deja cocinar hasta que se reduzca una cierta cantidad de agua.
3. Una vez reducida la cantidad de agua, se vierte la leche y se deja hervir hasta que se forma una especie de nata. Esto significa que está lista para servir.

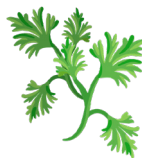
Repe

4 porciones

Mercedes Méndez

Ingredientes:

- 5 dedos de guineo verde
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 cucharadas de mapahuirá de chancho
- 1 cucharada de achiote
- 1 manojo de culantro
- ¼ de queso maduro
- 1 taza de leche
- sal al gusto



Preparación:

1. En una olla con agua, se cocina el guineo pelado hasta que se suavice. Una vez cocinado, se escurre el agua y se aplasta el guineo.
2. Para hacer el refrito, se calienta una paila y se añaden la cebolla blanca picada, el achiote y la mapahuirá. Luego se incorporan el queso y la leche.
3. Se agrega el guineo aplastado, se revuelve con el refrito y se añaden el culantro y la sal. Se vuelve a cocinar hasta que se concentre el sabor.

Yuca con miel

8 personas

Matilde Méndez

Ingredientes:

- 2 libras de yuca
- 2 ramas de canela
- 3 bloques de panela
- agua



Preparación:

1. Para preparar la miel, se añaden la panela y la canela en una olla con agua. Se revuelve de vez en cuando y se deja hervir a punto de miel y se deja enfriar.
2. En otra olla se cocina la yuca y se agrega un poco de miel con canela.
3. Una vez cocinadas las yucas, se sirven en un plato y se vierte la miel.

Picadillo

4 personas

Carmen Carabalí

Ingredientes:

- 1 libra de fréjol rojo
- 1 taza de leche
- 1 mano de plátano seda
- 1 cucharada de achiote
- 1 cebolla blanca
- 4 tajadas de aguacate
- 2 dientes de ajo
- agua
- 1 manojo de culantro
- sal
- ¼ de queso



Preparación:

1. En una olla se hace un refrito con el achiote, el ajo y la cebolla.
2. Se añaden el agua y el plátano pelado y picado con la mano. Se deja cocinar hasta que el plátano esté suave.
3. El fréjol se cocina en otra olla hasta que esté blando. Una vez cocinado, se incorpora el fréjol y se añaden a la sopa la leche, el queso y el culantro. Se deja dar un hervor.
4. Se pone sal al gusto.
5. Una vez lista, se sirve con una tajada de aguacate.

Mano de mono

5 personas

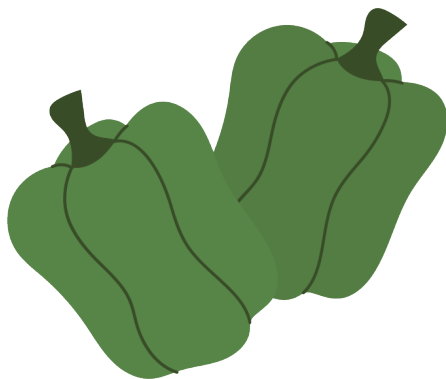
Carmen Carabalí

Ingredientes:

- 1 cebolla blanca
- ½ cebolla paiteña
- 1 tallo de culantro
- 2 libras de camote
- ½ libra de guandul
- ½ libra de fréjol rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajo
- ½ queso
- 1 litro de leche
- manteca de chanco
- mapahuirá
- achiote
- sal

Preparación:

1. En la «mano e mono» va el camote con fréjol. Con poroto rojo solían hacer las mayores.
2. Primero se cocinan el fréjol y el guandul en agua hirviendo, hasta que estén suaves.
3. Aparte, se hace un refrito con mapahuirá, cebolla paiteña, cebolla larga, pimiento, zanahoria y dos dientes de ajo. Se refrie con achiote, se licúa con un poco de leche y se pone en la sopa.
4. Cuando ya está cocinado el fréjol, se agrega el camote previamente cocinado con agua. Se añade el refrito licuado al fréjol y al camote.
5. Al final se ponen el queso y las hierbitas picadas, se puede poner culantro, apio, perejil, depende lo que le guste a usted.
6. El queso que se usa es el de comida y se añade al final, así desmenuzadito. Para que salga bien rico se le pone mucho amor a la comida.



Puchero de col

4 personas

Rosa Matilde Méndez

Ingredientes:

- 1 col pequeña
- 2 libras de camote, papa o yuca
- 1 cebolla larga
- ½ cebolla paiteña
- 1 atado de hierbabuena
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharas de manteca de chanco
- 1 pimiento verde
- ½ queso de comida

Preparación:

1. Se pica la col, se la lava bien y se pone a cocinar con poca agua porque esta tiene bastante agua.
2. Mientras se cocina la col, se cocina aparte el camote, las papas o la yuca; se prepara con lo que quiera, pero más se come con camote.
3. Se pica la cebolla larga, un poco de cebolla paiteña, hierbabuena en hojas y un buen tanto se le pica bien finito junto con los dientes de ajo. Con la manteca de chanco se refrie con ajo rallado o machacado. A veces se le pone un poquito de pimiento verde o rojo rallado.
4. Se le pone la col cocinada y el queso de comer. Cuando ya esté sazonada la col, se agrega el camote.
5. Se puede servir con carne frita. Como en ese tiempo había mucha pobreza, el plato era sin carne. Ahora, como ya estamos en otra época, le ponemos la carnecita o un pollito y el aguacatico.
6. También se hace el puchero de zambo, pero con culantro, no con hierbabuena.



Champuz (valle del Chota)

30 personas

Carmen Carabalí

Ingredientes:

- 10 libras de morocho
- limoncillo
- canela
- clavo de olor
- pimienta dulce
- cedrón
- hoja de naranja
- albahaca
- manzanilla
- mote
- 1 bloque de panela

Preparación:

1. Se hace en tachos grandes para la familia y amistades, para unas 30 personas.
2. Se pone a hacer el acedo del morocho, se lo muele y se deja fermentar unos 5 días. Cuando ya está fermentado, se muele el acedo del morocho fermentado en el molino y se cierne en el cedazo.
3. Luego se lo cocina en la paila de bronce.
4. Se cocinan las aguas de las hierbas y especias: limoncillo, canela, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, hoja de naranja, rama de albahaca y, aparte en otra olla un poco de manzanilla. Se ciernen las aguas con un colador.
5. Se mezcla las aguas con el acedo y se mece hasta que esté espeso como en una colada.
6. Después se tiene que preparar el mote; a veces ya se compra el mote pelado, pero también a veces lo pela una. Se pone el mote en remojo y se le saca el puntito negro para que quede blanquito.
7. Luego se cocina el mote y, cuando está bien cocinado, se le pone en el tacho para mezclar con el champuz, que ya está cocinado.
8. Se hace miel del dulce, con la panela y el agua.
9. El champuz se endulza por separado. Se saca por porciones para 5 o más personas en otro recipiente y ahí se endulza. No se endulza todo el preparado porque se daña, se puede hacer aguado.



Cariucho*

8 personas

Rosa Matilde Méndez

Ingredientes:

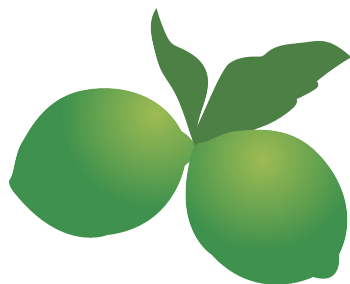
- 3 libras de menudo de chanco
- 2 limones
- 1 cebolla larga
- 1 cebolla paiteña
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- ½ libra de maní
- miga de pan (opcional)

Preparación:

1. El cariucho es la chaunfaina, menudo de chanco, aquí le decimos chanfaina.
2. El menudo se cocina con un poquito de sal y se pone un poquito de limón, cebolla larga y todo va en la olla con agua.
3. Después, se hace un refrito de cebolla larga, cebolla paiteña y ajo rallado; cuando está bien cocinado el refrito, enseguida, se licúa el maní y se lo añade. Ese refrito se le pone al menudo.
4. Para cocinar el menudo, se le hace picadito (se le pica chiquitico) y, entonces se agrega el refrito junto con el maní.

A veces a la gente le gusta con maní, pero a otros no. A veces se pone también apañadura antes que el maní, para mejorar el sabor. Eso se sirve con yuca y lechuga.

*Hay otro cariucho, que es el de guandul. No es lo mismo. El guandul es un fréjol que se cocina con cebolla larga picada, la mitad se refrie y la otra mitad se pone cruda y va con bastante culantrito. También se pone manteca de chanco. Se pone con arroz, una rodaja de aguacate, pepinillo, tomate en cuadritos y se hace curtido con cebolla paiteña.



Fréjol negro

6 personas

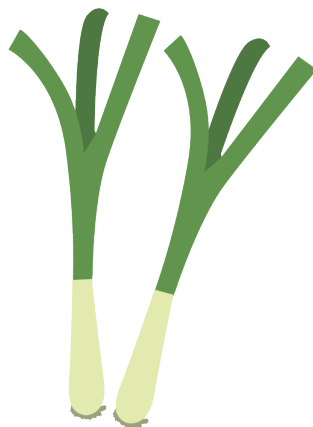
Silvana Chalá

Ingredientes:

- 1 libra de fréjol negro
- 1 libra de arroz
- 1 libra de tripa frita de Pimampiro
- 1 col morada pequeña
- 2 cebolla larga
- 2 cebolla paiteña
- culantro
- 2 dientes de ajo

Preparación:

1. Se pone en remojo el fréjol negro la noche anterior para que se cocine más rápido y se saca las impurezas.
2. Después, se pone el fréjol negro adentro de la olla a cocinar con agua. Si hace falta, se añade más agua hasta a que quede como una menestra, para así poder sazonar el fréjol negro.
3. En otra olla, se pone una libra de arroz hasta que se seque.
4. A las tripas también se les pone a cocinar, se bota el agua y se sazonan mientras se cocinan con la cebolla larga, el ajo y la cebolla paiteña que le da sabor. Esto se cocina en llama bajita para que no se seque.
5. Luego se sazona el fréjol con las cebollas y el culantro, se sofríe la mitad y se deja la otra mitad para poner cuando se seque el fréjol, si hace falta se agrega más ajo.
6. Se cocina la col morada con cebolla paiteña, luego se ponen las tripas bien suavitas, ni muy grandes ni muy finitas, y se sirve en cada plato con limonada.





Historias de vida del norte de Esmeraldas

Soy Mónica Valencia Mercado, nací en la parroquia 5 de Junio, de San Lorenzo. Desde pequeña me interesó la cocina y la considero mi pasión. De cariño me llaman «Mónica, la partera». Los forasteros que visitan la comunidad acuden a mí para deleitarse con el sabor de la comida tradicional.

Soy Amada Cortez, mis amigas y amigos me dicen «Amadita» y mis colegas poetas me dicen «Cimarrona». Tengo 38 años de servicio docente en San Lorenzo. Me gusta preparar el encocao de pescado salado, pero agrego el secreto que mi madre me transmitió. Soy fundadora del Momune (Movimiento de Mujeres Negras del Norte de Esmeraldas) desde 2001; que es un palenque de la gran Comarca del Norte, ubicada en los cantones San Lorenzo, Eloy Alfaro y Río Verde y también somos parte del Movimiento Nacional de Mujeres Luna Creciente.



Recetas del norte de Esmeraldas

Sopa de apuembo

5 personas

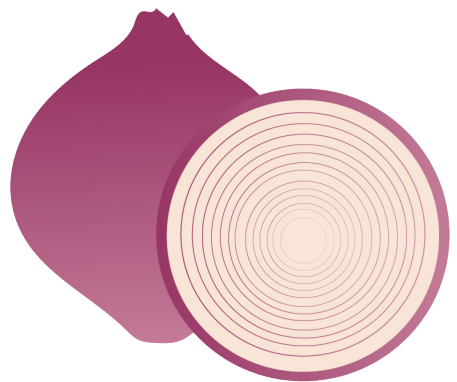
Mónica Valencia

Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 libra de camarón apuembo
- 1 cebolla cabezona
- 1 cebolla de mata
- comino
- hojas de chillangua
- albahaca de monte
- orégano
- 1 coco
- arroz
- sal

Preparación:

1. Se pone una olla con agua, dependiendo del número de personas; para 5 personas se requiere 2 litros de agua. Se agregan la cebolla cabezona y la cebolla de mata; se le añade al agua albahaca, orégano, un poquito de sal y comino; se le echa media libra de arroz y se deja cocinar todos los ingredientes.
2. Se pelan los camarones apuembo y se los echa en la sopa.
3. Cuando el arroz ya está blandito, se echa la segunda agua del coco en el arroz.
4. Como toque final, se le echa la primera agua del coco, que le da el buen sabor.
5. Se agrega una hoja de chillangua picada; eso hierve durante medio minuto y se le apaga.



Chocolate

4 personas

Crisanta Quintero

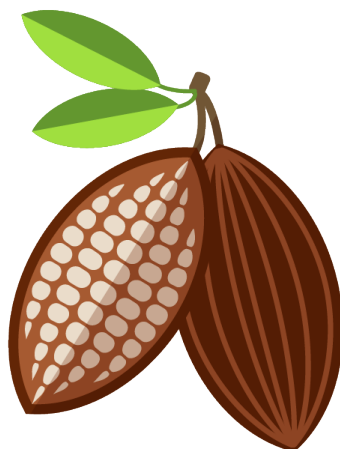
Ingredientes:

- agua
- chocolate (pepas de cacao, fermentadas, secas, molidas y prensadas)
- coco
- bloque de panela

Preparación:

1. Se pela la mazorca de chocolate, se chupan las pepas y se las pone a secar.
2. Luego se las seca en una olla de barro, se pelan y se muelen en piedra.
3. Cuando se tiene una masa sin grumos, se forman unas bolitas y se dejan secar.
4. Para preparar la bebida se pone una olla con agua a hervir, se agregan las pastillas de chocolate en la olla y se bate con el molinillo mientras va hirviendo, hasta que se disuelvan las bolitas.
5. Se endulza con el bloque de panela de la caña, se sirve en mates. Es la bebida tradicional de cada mujer.
6. Se puede poner coco o leche de coco.

*Esta bebida no se les daba a las mujeres jóvenes porque decían los mayores que les hacían buscar marido.



Tapado de cerdo

4 personas

Mónica Valencia

Ingredientes:

- 2 verdes o guineos verdes
- 1 cebolla de mata
- 1 cebolla cabezona
- 3 dientes de ajo
- oreganón
- hojas de chillangua
- albahaca de era
- sal
- 1 libra de cerdo
- achiote
- hojas de plátano

Preparación:

1. Se corta en presas el cerdo; se pela bien, ya sea el verde o el guineo y se agregan la cebolla de mata, la cebolla cabezona, el ajo, la albahaca, la chillangua y el oreganón.
2. Se pone una capa de verde, de ahí se agregan las presas de cerdo. Luego se añade un poco de sal y se tapa con hojas de plátano o con una tapa. Se cocina por media hora y para bajar se le pone un poquito de achiote.



Majaja

4 personas

Crisanta Quintero

Ingredientes:

- 1 libra de maíz
- 1 coco
- ½ queso fresco
- manteca de cerdo
- hojas de guineo
- panela granulada

Preparación:

1. Se machaca o se quiebra en un mortero el maíz, y se lo deja en agua durante 2 o 3 días. Se lo lava y se muele en un molino o a mano, en piedra.
2. En una batea se ponen el maíz, la manteca de cerdo, el coco, la panela granulada y se amasa.
3. Se pone la masa en una lata y se deja al fogón para que se cocine. Luego, si se quiere dorar bien, se puede poner sobre el carbón.
4. Se puede hacer el plato de dulce o de sal.

*En San Lorenzo, en la Semana Santa, desde el martes ya no se trabaja. Los hombres dejan sus canoas bien amarradas, se juntan para conversar con los viejos, a rezar, a comer, a tomar trago; los muchachos pasan jugando con los niños y durante 8 días celebraban dicha festividad. Se amanecen el Viernes Santo cantando alabados sin instrumentos, solo cantan. Las mujeres trabajan cantando, moliendo el maíz a brazo en las piedras y preparan el plato majaja.



Encocado de pescado salado

4 personas

Amada Cortez

Ingredientes:

- 1 libra de pescado salado
- 4 limones grandes
- agua
- 10 hojas de chillangua
- 1 coco grande

Preparación:

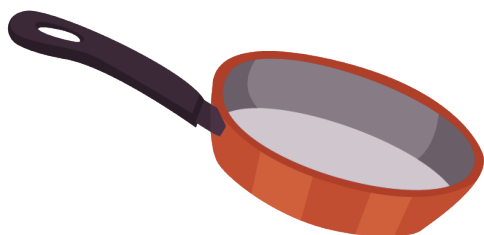
1. Se deja el pescado salado en agua hasta el otro día.
2. Se limpia el pescado con limón y se pone a precocinar, luego se bota el agua.
3. Se le coloca la chillangua y se raspa el coco. Para sacar la leche de coco el secreto es este: el agua de coco se mezcla con el coco raspado, se coloca en un mate y se lo exprime con las manos, luego se pone a licuar y se pasa por la cernidora.
4. La leche de coco se coloca en el pescado y se pone a cocinar.
5. Luego se pone el jugo del coco o la leche del coco, luego apagamos y se sirve con plátano sancochado o cocinado.



Historias de la vida del sur de Esmeraldas

Soy Yenny Crisanta Nazareno Porozo, guardiana de la tradición oral, docente y poeta. Los visitantes me llaman «Mama Crisanta». Soy fundadora del grupo de arrullos Ecos del Pilón. Me gusta preparar platos típicos de mi provincia. Llevo 20 años cocinando recetas tradicionales y el plato que más me gusta preparar es el encocao de pescado salado.

Mi nombre es Máxima Landázuri, de la comunidad de Contreras. Dirijo un grupo de mujeres emprendedoras. Para mí la comida tradicional se basa en la salud y en los ingredientes locales, en mis montes y en mis hierbas. Las pandas, el tapao, el chocolate, el café de maíz, el masato de chapil o chonta son parte de nuestra comida; tienen nuestro propio gusto, el que nos enseñaron los abuelos.



Recetas del sur de Esmeraldas

Panda de pescado

4 personas

Rosa Chasica y Máxima Landázuri

Ingredientes:

- 4 hojas de bijao u hoja blanca de monte
- 1 libra de sierra, guichiche o zabaleta
- 5 hojas de chillangua
- 5 hojas de oreganón
- 4 limones sutiles para hacer el zumo
- 5 hojas de albahaca de monte (chirarán)
- sal al gusto

Preparación:

1. Se pican la chillangua, la albahaca y el oreganón.
2. Se mezclan las hierbitas picadas con el jugo de limón y se agrega sal al gusto.
3. Luego, se deja reposar un rato el pescado con este jugo.
4. Se envuelve el pescado con la hoja de bijao y se hace la soguita con el pico de la misma hoja.
5. Se pone a asar en las cenizas de la leña. Cuando el pescado deja de gotear o ya no estila, está listo y cocinado.
6. Es una comida muy natural y nutritiva porque no tiene nada de condimentos añadidos.



Colada de plátano maduro (chucula o masato)

4 personas

Marta Arboleda

Ingredientes:

- 3 guineos maduros
- leche de coco
- ramas de canela

Preparación:

1. Hay 2 maneras de hacerlo. En la primera, se cocina el guineo con la leche de coco y la canela. Luego se quita la canela y se licúa.
2. En la segunda, se hierve al guineo con la canela y la leche. Se sirve sin licuar, con los trozos de guineo.
3. Para hacer el masato se debe hervir el guineo maduro, luego se lo maja en un mortero y se lo guarda en la hoja de bijao. Mi abuelita guardaba el masato en una olla de barro, sobre el fogón en la talanquera.
4. Para hacer el masato, se debe cocinar el maduro con el jugo de la chonta o leche o agua. Si se lo hace con la chonta, se la debe majar para sacar el jugo y hervir con el maduro.



Aserrín de pescado

4 personas

Libia Barré

Ingredientes:

- 1 libra de pescado
- 1 cebolla colorada
- 1 pimienta mediano
- 2 a 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de achiote
- sal al gusto
- 1 chorrito de aceite vegetal
- 5 hojas de oreganón

Preparación:

1. Se pone a hervir el pescado en una olla con agua y sal.
2. Se pican finas la cebolla colorada, el pimienta, el oreganón y el ajo.
3. Se fríen los ingredientes picados con el aceite, luego se agrega el achiote; no se debe dejar que estos se sequen.
4. Una vez cocinada el pescado, se lo desmenuza.
5. Se agrega el pescado desmenuzado al refrito anterior y se deja cocinar de unos 5 a 6 minutos en llama alta; hay que remover los ingredientes y luego bajar el fuego y dejar cocinar por 7 minutos más, removiéndolo.
6. Este aserrín de pescado se puede acompañar con unas balas o con unos maduros fritos y arroz.



Encocado de cangrejo

4 personas

Libia Barré

Ingredientes:

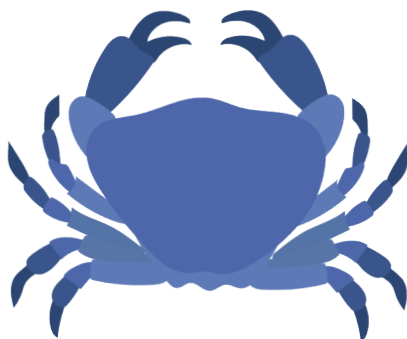
- 1 coco
- 1 atado de cangrejos (12 unidades)
- 1 cebolla criolla (paitaña) picada
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cuchada de achiote
- 1 cucharadita de comino
- hojas de chillangua y oreganón
- sal al gusto

Elaboración del jugo de coco:

- Se raspa el coco con una concha de mar o rallador.
- Con la mano, se presiona el coco; el jugo del coco se obtiene agregando un poquito de agua caliente.
- Luego, en un lienzo, se exprime con la mano para sacar el extracto.

Preparación:

1. Se lavan y se cepillan los cangrejos.
2. Se hace un refrito con el achiote, la cebolla, el ajo, el comino, la chillangua y el oreganón.
3. Se agrega el jugo del coco y luego se incorporan los cangrejos para que se cocinen.
4. Se sirve con arroz y maduro cocinado.



Muchines de chilenos

4 personas

Marta Arboleda

Ingredientes:

- 1 libra de yuca blanca o guineo maduro
- ½ libra de queso fresco
- 4 hojas de bijao

Preparación:

1. Se limpia y se cocina la yuca o el guineo maduro.
2. Se ralla y se amasa la yuca o el guineo. Si es de yuca, se le pone sal al gusto; si es de guineo, se le puede poner un poco de panela en polvo.
3. Se trocea el queso.
4. Se arman bolitas alargadas con la masa y se rellenan con el queso.
5. Se lavan las hojas de bijao.
6. Se envuelven los muchines con la hoja de bijao y se hace la soguita con el pico de la misma hoja. Si se puede ponerlos a asar en el fogón con leña, mucho mejor.
7. Los muchines se pueden hacer de yuca o guineo maduro. En Muisne, las mujeres acostumbran a tener sus puestitos en las mañanas de asado al carbón y poner los muchines envueltos en hoja de bijao.



Tapado caldeado

4 personas

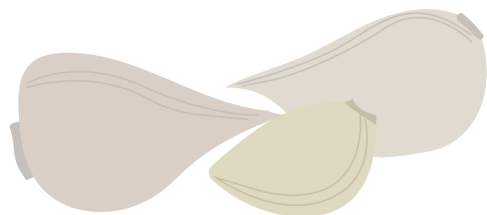
Libia Barré

Ingredientes:

- 1 libra de pescado de mar o de río
- 4 plátanos verdes
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate maduro
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de aceite
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de chillangua
- 3 hojas de chirarán
- 3 hojas de oreganón
- sal y pimienta al gusto
- hojas de plátano o de bijao
- limón al gusto

Preparación:

1. Se limpia el pescado y se corta en trozos.
2. Se pica la cebolla paiteña, los pimientos y el tomate. Se machacan los dientes de ajo.
3. Se hace un refrito con el achiote, los pimientos, la cebolla, el tomate y el ajo. Luego se agrega el pescado.
4. Se pelan y se lavan los plátanos. En una olla, se ponen capas de plátanos, ya sean enteros o cortados en láminas, en la penúltima capa se agrega el pescado, previamente aliñado y luego se lo cubre con verde.
5. Se agregan las hojas de chillangua, chirarán y oreganón. Estas pueden ser enteras o picadas.
6. Se llena la olla hasta la mitad con agua, para que se cocine.
7. Luego se tapa con las hojas de verde u hoja blanca de monte; se tapa completamente para que no salga el vapor y se cocine.
8. También hay variaciones en las que el tapao se prepara mixto, con carne de monte, gallina ahumada y embutidos; toma el nombre de tapao o caldeado arrecho. El caldeado arrecho es muy típico en la cocina afroesmeraldeña del sur de la provincia. Se lo llama «arrecho» por sus poderes energéticos y afrodisiacos.



Ceviche de pulpo con calamar

4 personas

Estero del Plátano/Galerita

Ingredientes:

- ½ libra de pulpo
- ½ libra de calamar limpio
- 2 tomates pequeños
- 2 cebollas blancas pequeñas
- 10 limones sutil
- 1 verde
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 rama de hierbitas (culantro y perejil)
- sal al gusto

Preparación:

1. Se hierve el agua con sal y se agrega el pulpo de 4 a 6 minutos hasta que quede suave.
2. Se cocina el calamar de 4 a 6 minutos para que no se haga cauchoso.
3. Se pican la cebolla y el tomate, se agrega el jugo de limón para hacer la salsa o el encurtido, y se añaden las hierbitas finamente picadas.
4. Se pican el calamar y el pulpo y se agregan a la salsa o el encurtido. Si es necesario, se añade más limón y se rectifica con sal al gusto.
5. Aparte, se pela el verde y se corta en cuadritos. Se fríe para servir como acompañante del ceviche.



Marta Arboleda

Ingredientes:

- 2 verdes grandes
- agua
- sal
- 1 cebolla paitaña
- 2 cucharadas de comino
- pimienta negra
- 3 dientes de ajo

Preparación:

1. Se pelan los verdes y se los pone a hervir en agua con sal hasta que estén suaves.
2. Luego se los ralla y se los maja en una piedra o en un recipiente con un molidor.
3. Con las manos, se acomoda la balita y se le agregan aliños de campo.
4. Esta receta sirve de acompañamiento de varios platos o para hacer la sopa de balas.

«Mi abuelita hacía una sopa de balas o de bolitas de piscan», relata doña Marta, y recuerda con alegría que la carne se picaba, se la machacaba, se la aliñaba y se la ponía a secar en la talanquera. Una vez seca, se la ponía a hervir y cocinar; luego se sacaba el agua y ya tenía la sopa con raspado de guineo y refritos de aliños de campo. Se le ponía balitas de guineo mismo o verde. También se le ponía a la sopa jugo de coco. Mi abuelita hacía las balas golpeando el verde en la piedra cóncava de moler, con tal fuerza que se escuchaban como disparos; por eso se llama así, «bala». La bala hecha en la piedra quedaba más pegajosa y la hacía a las 5 de la madrugada, y eso sonaba como tiros de pistola. La bala puede ser con chicharrón de cerdo, de carne asada o de pescado. La bala barbona se la hace con carne ahumada, con pescado seco al sol y hecho cecina, de ahí se sacan las hilachas y queda la balita barbona.



Refrito de pulpo montuvio

4 personas

María Cheme

Ingredientes:

- 1 libra de pulpo
- 2 limones sutil
- 1 pimienta
- 1 cabeza de cebolla colorada
- 3 dientes de ajo pelado
- 1 tomate grande
- chillangua
- orégano del grande
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación:

1. Se limpia el pulpo con el limón. Luego, se cocina el pulpo de 12 a 15 minutos. Se deja enfriar para poder picarlo.
2. Se pican la cebolla, el ajo, el tomate, el pimienta, el orégano grande y la chillangua.
3. Se hace un refrito con aceite y los ingredientes picados, luego se agrega el pulpo y se añade sal al gusto.
4. Este plato se sirve con arroz y patacones.



Seco de concha

4 personas

Amanda Godoy

Refrito:

Ingredientes:

- 1 tomate mediano
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla colorada mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de achiote
- 5 hojas de chillangua picadas finamente
- ½ taza de jugo de coco
- sal al gusto

Apertura de las conchas:

Con ayuda de un cuchillo se sacan 50 conchas negras de su concha, pero se mantiene el jugo. También se puede hervir agua y destempearlas, luego se las parte y se las saca.

Preparación:

1. Se pican en cuadraditos el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo.
2. Se hace un refrito con el achiote, el ajo, la cebolla, el pimiento y la chillangua.
3. Se agregan el jugo de coco y las conchas, después se incorpora poco a poco el jugo de las conchas y se rectifica con sal al gusto.
4. Se acompaña con una bala de verde.



Encocado de jaiba

4 personas

Libia Barré

Ingredientes:

- 4 jaibas
- 1 coco grande o 2 pequeños
- 2 cebollas enteras
- 2 tomates
- 4 ajíes dulces
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 hojas de orégano de hoja grande, bien «tibiadito»
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 5 hojitas de chillangua
- 2 maduros
- jugo de 2 a 3 limones

Preparación:

1. Para la leche de coco, se raspa el coco con raspadora o con la concha de la cáscara del coco para obtener el jugo o la leche.
2. Se lavan bien las jaibas. Se hierva agua para precocinarlas por unos 5 minutos.
3. Se pelan los maduros.
4. Para preparar el refrito, se deben rallar (no licuar) las cebollas, los tomates, los ajíes dulces.
5. Luego, se agrega la leche o jugo de coco al refrito o al aliño, y se incorporan las jaibas precocidas.
6. Se pican el orégano y la chillangua y se hace jugo de limón; al final, se agrega todo a la anterior preparación.
7. Se agrega sal al gusto y tapitas de maduro.



Encocado de pescado ahumado

4 personas

Rosa Chasica y Máxima Landázuri

Pescado ahumado:

Ingredientes:

- 2,5 libras de pescado del mar: sierra, lenguada, róbalo o cachimala
- 4 limones sutiles

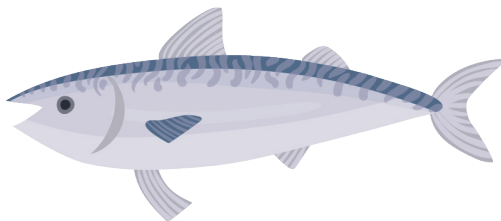
Preparación:

1. Para ahumar el pescado, se debe preparar la leña.
2. Al pescado se lo debe «escalar» y «arreglar» (cortar finamente como la carne). Luego se agregan limón y sal.
3. Se pone el pescado en la palanquera, en la leña, hasta que se seque y ya no eche agua.
4. La palanquera se elabora con piquigua, que es un bejuco del monte, o con caña guadua.
5. Nuestros antepasados ponían la sal en grano envuelta en las hojas de bijao dentro de la caña guadua. Era pura sal en tronco (no era la sal refinada); se la ponía arriba de la palanquera y así la sal duraba, pues era difícil ir a comprarla.
6. Debajo de la sal se agrega piquigua cruzada para poner la carne del pescado y ahumarla.

Refrito:

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 pimienta
- 4 hojas chillangua
- 1 cucharada de aceite vegetal



Preparación:

1. Se pican todos los ingredientes y se hace un refrito.

Jugo de coco:

Ingredientes:

- Para hacer el jugo del coco, se debe raspar un coco seco para que salga la leche.
- Se lo debe raspar con la cáscara del coco mismo.

Preparación:

1. Al refrito se agregan 4 o 5 cucharadas de leche de coco y luego el pescado ahumado. Se añade sal al gusto.

Para acompañar:

- Se pelan y se cocinan dos verdes; se los parte y se los pone a un lado para acompañar el encocao. Si no tiene verde, también se lo puede acompañar con arroz.



Chapil

4 personas

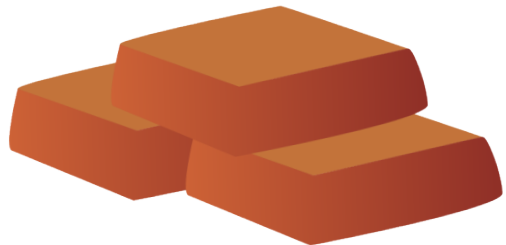
Marta Arboleda

Ingredientes:

- 1 atado de chapil (fruto de la palma)
- 2 maduros bien blanditos
- azúcar o panela molida
- canela en rama

Preparación:

1. Se amasa el maduro.
2. Se ablanda el chapil en agua caliente y se machaca.
3. Se cierne este jugo y se mezcla con la masa de los maduros, el azúcar o la panela y la canela.
4. En el molinillo se los muele y se los bate hasta que espese.
5. Para servir, se agrega agua a la bebida para que se afloje.



Casabe (chicha o colada de maíz)

4 personas

Rosa Chasica y Máxima Landázuri

Ingredientes:

- 3 maíces
- 2 litros de agua
- 1 litro de leche
- 1 coco
- miel de panela

Preparación:

En Manabí lo llaman chicha; nosotros lo llamamos casabe, también champuz.

1. Se desgrana el maíz y se deja en remojo; se debe añejar el maíz durante 5 días, se debe cambiar el agua una vez al día.
2. Luego se lava el maíz, se lo muele y se lo cierne.
3. Se lo pone en un charol y, de ahí, se obtiene el casabe: una natilla bien amarillita.
4. A esto se le añade leche o sino se le pone el coco; más sabroso queda con el coco, también se le puede poner miel de panela o melao.



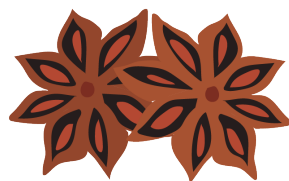
Bocadillo

4 personas

Libia Barré

Ingredientes:

- 8 guayabas maduras
- 2 guineos grandes bien maduros
- anís
- hojas de plátano secas



Preparación:

1. Se elabora una masa con el guineo, la pulpa de la guayaba y el anís, y luego se la cocina en paila de bronce por unas 4 horas. El bocadillo no lleva azúcar a pesar de que es dulce; el secreto está en hacerlo con guineos bien maduros.
2. Luego se divide a esta masa en porciones pequeñas y se las envuelve en las hojas del plátano secas.

Mi abuelita los hacía para las celebraciones de épocas especiales. La mejor época para elaborarlo es en el verano, cuando hay abundante guineo.

Mazamorra de arroz

4 personas

Rosa Chasica y Máxima Landázuri

Ingredientes:

- ½ libra de arroz
- ½ coco rallado
- anís
- azúcar al gusto



Preparación:

1. Se cocina el arroz con agua, hasta que se seque. Se añaden el coco rallado, el azúcar y el anís. Se lo cocina a fuego bajo y luego se lo retira del fogón.
2. Se puede hacer la mazamorra con arroz o con maíz.

Encocado de cerdo

4 personas

Edith Jarrillo

Ingredientes:

- 1 libra de cerdo
- 1 cebolla colorada
- 1 pimienta
- 3 dientes de ajo
- 6 hojas de chillangua
- 10 hojas de chirarán
- 1 coco
- 1 cucharada de aceite o manteca de chancho
- sal al gusto

Preparación:

1. Se limpia el cerdo y se lo divide en porciones.
2. Se hace un refrito con los aliños o hierbitas de monte, el ajo y la cebolla.
3. Se ralla el coco y se lo exprime; se saca la primera leche agregándole agua caliente.
4. Para sacar la segunda leche se licúa con agua el aserrín de coco que queda.
5. Al refrito se agregan el cerdo y la leche de coco; se deja cocinar hasta que espese.
6. Se puede acompañar este plato con arroz, con patacones o con maduros fritos.



Champú

Máxima Landázuri

Ingredientes:

- granos de maíz
- ceniza
- agua
- leche
- 1 coco
- miel de panela
- 3 hojas de naranjo
- 3 ramas de canela
- 1 clavo de olor

Presentación:

1. Para hacer el champú se pela el maíz con la ceniza y se lo separa en 2 porciones.
2. Se muele la primera parte y también se dejan unos granos enteros.
3. Se cocina la segunda parte, se muele y se bate; luego se cierne y se la vuelve a cocinar para que quede blandito.
4. Se agrega la primera parte molida y los granos y se cocina todo junto en agua; se añade la hoja de naranjo, la canela y el clavo de olor. Se deja cocinar hasta que los granos enteros estén suaves.
5. Otra forma de preparar el champú es fermentar en una batea el maíz (puede ser también morocho). Se pone después el maíz o el morocho a añejar, se lo bate con agua y se lo lleva al fogón. Luego se lo endura con panela y se le agregan las hojas de naranjo, el clavo de olor y la canela en rama. Cuando ya está hirviendo, se le añaden los granos de maíz o de morocho, que tienen que estar previamente cocinados.
6. Lo que le diferencia al champú del casabe es que tiene granos enteros de maíz.

*Esta elaboración es diferente del champuz del valle del Chota.











REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES

Juan Carlos Valdivieso

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: jcvaldivieso@usfq.edu.ec

Esteban Tapia Merino

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: etapiam@usfq.edu.ec

Diego F. Cisneros-Heredia

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Colegio de Ciencias Biológicas y Ambientales, COCIBA e Instituto de Diversidad Biológica Tropical iBIOTROP
Correo electrónico: dcisneros@usfq.edu.ec

Sebastián Navas

Universidad San Francisco de Quito USFQ, Instituto de Patrimonio y Turismo Sostenible, Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, CHAT
Correo electrónico: snavasb@usfq.edu.ec

Cómo citar:

Valdivieso, J. C., Tapia Merino, E., Navas, S. y Cisneros-Heredia, D. F. (2022). Reflexiones y recomendaciones. En Tapia Merino, E. y Valdivieso, J. C. (Eds.). *Biodiversidad, cocina e identidad de los pueblos afroecuatorianos* (pp. 245-249). USFQ PRESS y Fundación ACUA.



La identidad nunca es algo completamente dado por la naturaleza, sino, antes bien, un proceso de aprendizaje cultural que nunca concluye, que se transforma constantemente y cuyos cambios y variaciones se deben tanto a dinámicas internas como a influencias del exterior.

— Vich, 2014

REFLEXIONES Y RECOMENDACIONES

Juan Carlos Valdivieso, Esteban Tapia Merino, Diego F. Cisneros-Heredia y Sebastián Navas

Ecuador posee 18 198 especies de plantas registradas, de las cuales 17 748 son nativas. Además, se ha contabilizado que existen 346 especies cultivables u ornamentales que han sido introducidas (Ministerio del Ambiente del Ecuador, 2015). La gran diversidad de productos primarios que existen en esta nación ha resultado en un gran número de platos típicos. Además de biodiversidad, otra razón para la variedad de platos es la influencia de los habitantes que han poblado estas tierras.

La provincia de Esmeraldas y el valle del Chota son los territorios ecuatorianos que destacan por una significativa presencia de población negra y la conservación de sus tradiciones ancestrales. La investigación y realización del presente libro se circunscribió a estos lugares por considerarlos como las comunidades afrodescendientes más consolidadas y en permanente lucha por la conservación de su cultural ancestral.

La gastronomía es el reflejo directo de varios factores que convergen en distintos periodos de la historia de una región. Por lo tanto, es una de las representaciones culturales más importantes que tienen sus habitantes y que varían con el tiempo, adaptándose a las circunstancias.

Los pueblos afroecuatorianos han sido relegados durante muchos años. Desde su llegada a estas tierras, siempre han estado reunidos en lugares específicos, lo que ha permitido que mantengan muchas tradiciones ancestrales y que otras se mezclen con la realidad de los territorios en los que se establecieron. A pesar de su riqueza cultural, es necesario profundizar la investigación de estos pueblos. Por esta razón, hemos querido dar una visión holística, abarcando diferentes áreas del saber. Sin embargo, es importante que esta investigación se complemente y se amplíe, tanto en estas temáticas, como en otras áreas.

Tener una visión holística de la cultura de estos pueblos, analizando factores como el entorno, la idiosincrasia, las tradiciones y los saberes, permiten entender la gastronomía de sus habitantes. No obstante, a lo largo de la redacción de cada uno de los capítulos, hemos tenido varias reflexiones y recomendaciones sobre los diferentes temas, los que se presentan a continuación. Estas reflexiones son también fruto del trabajo de campo, las conversaciones entabladas con varios actores de las zonas y lo que se encontró en fuentes secundarias.

La historia contada desde el punto de vista de los pueblos afroecuatorianos,

ha sido transmitida de forma oral y muchos detalles se han transformado o se han perdido con el pasar de los años. Los pueblos afroecuatorianos se han asentado principalmente en dos regiones muy diferentes, la provincia de Esmeraldas y el valle del Chota. Las desigualdades económicas han provocado que exista mucha migración hacia las grandes ciudades del país. Este éxodo provoca una falta de vinculación hacia el territorio y la pérdida de los conocimientos ancestrales.

Debido a la importancia que la cocina y la alimentación tienen en la construcción de la identidad cultural de los pueblos, y la forma en la que influyen en el autoestima colectivo y personal, es necesario que se generen políticas públicas que permitan salvaguardar los conocimientos ancestrales, proteger los ecosistemas, visualizar la riqueza natural y cultural afroecuatoriana.

Las instituciones estatales, educativas, sociales y privadas, tanto nacionales como locales, deben generar espacios de diálogo, productos y acciones concretas que permitan valorar toda la riqueza de los diferentes territorios y su aporte a la construcción de la identidad nacional.

La educación, en todos sus niveles, debe estar enfocada en la identificación, fortalecimiento y promoción de los saberes ancestrales; de la capacidad que tienen estos en fomentar la innovación con identidad y el desarrollo de los pueblos de forma sustentable. Para el desarrollo e incentivo de estas prácticas, es

necesario que se reconozcan a sus portadores, se difundan y promuevan; a través de la generación de espacios de exposición de conocimientos, con el fin de que se mantenga el uso de herramientas, utensilios y el valor integral de los saberes ancestrales.

Con el pasar del tiempo, la evolución de la tecnología y las actividades cotidianas han afectado la perpetuación de las tradiciones gastronómicas ancestrales que fomentaban la unión familiar y la transmisión del conocimiento de generación en generación.

Es importante retomar las raíces culturales por medio de la generación de incentivos para la investigación y el registro del conocimiento de estos saberes transmitidos alrededor de la gastronomía y sus tradiciones como eje de la unión familiar y comunitaria, al generar actividades y programas que promueven sentimiento de orgullo y pertenencia.

La cultura de este grupo es muy rica y diferente al resto de pueblos que habitan el territorio ecuatoriano. Por esta razón, es importante que se fomenten y difundan las representaciones culturales propias de estos lugares. Probablemente, la expresión cultural más difundida es la marimba, declarada patrimonio cultural inmaterial en 2015, sin embargo, existe mucha preocupación por la falta de jóvenes interesados en continuar con esta tradición. De seguir así, esta representación se podría perder o ser influenciada por otros géneros musicales.

Existe una gran riqueza cultural en las costumbres y tradiciones afroecuatorianas que, si bien tienen una gran importancia por sí solas, al verlas desde una perspectiva más amplia, podemos reconocer su influencia directa en los ámbitos de la alimentación. Danzas, cantos, música, artesanías, vestimentas, literatura y hasta medicina se suman a los rituales que los pueblos afros interconectan con prácticas alimenticias. La interacción cultural se encuentra desde la obtención de los alimentos, pasan por la preparación y finalizan con el consumo de los mismos. Estas expresiones al tomarlas como un todo y no al verlas por separado, ayudan a entender de mejor forma la identidad de estos pueblos.

El territorio, históricamente, ha sido pieza fundamental en la construcción de costumbres alimenticias ya que son condicionadas, en muchas formas, por los productos que los pueblos pueden obtener. Sin embargo, el aumento en los intercambios comerciales a gran escala han hecho que muchos pueblos no dependan de su territorio para alimentarse, sino que tengan necesidades importantes de productos que vienen de fuera de los mismos.

Muchos de los instrumentos, técnicas y procedimientos empleados ancestralmente por los pueblos afros del Ecuador se han visto mermados u olvidados con el paso del tiempo, debido a la introducción de nuevas prácticas, cambios en la forma de obtener comida y ruptura en la transmisión de conocimientos intergeneracionales. Existe un sinnúmero de

instrumentos que están al alcance de las personas, por lo que en muchos casos resulta más fácil comprarlos antes que hacerlos de la manera tradicional. Así también, la disponibilidad de comida fresca, semielaborada, procesada y ultraprocesada en estos territorios, han hecho que no exista la misma necesidad de ir en busca de alimentos, al crear un cambio en las técnicas de obtención de los mismos. Un ejemplo claro es la disminución considerable de la caza y por ende esto influye en el tipo de productos que obtienen y finalmente las técnicas que deben emplear para su transformación. Finalmente, los cambios que se han dado en la cotidianidad de estos pueblos conllevan a que los jóvenes no encuentren importante aprender muchas técnicas que antes parecían esenciales. De esta forma, se evidencia una ruptura en la transmisión del conocimiento donde finalmente se pierden prácticas ancestrales y dan paso a procesos que están más cercanos a la realidad actual. Por esto, es sumamente importante dejar referencias escritas de las prácticas que se han usado o se mantienen actualmente por los pueblos afroecuatorianos para que de esta forma no se pierdan con el paso del tiempo.

El uso desmedido de los recursos, la contaminación, la sobreproducción, el desconocimiento, entre otros factores que impactan los territorios causan erosión en la tierra y la desaparición de la fauna y flora, y la contaminación de los alimentos ha creado problemas graves en la seguridad y la soberanía alimentaria. Los pueblos negros, tanto de

Esmeraldas como del Chota, no son la excepción a estos problemas, los cuales se vieron agudizados durante la pandemia de la COVID-19. Es importante reflexionar sobre qué está pasando en los territorios y crear una mayor conciencia sobre la importancia de la diversidad, el cuidado y mantenimiento de los productos que se pueden obtener de los mares, manglares, montes, ríos, fincas, huertas, chacras y eras; ya que eso ayudaría a la salud e independencia alimenticia de los pueblos afroecuatorianos.

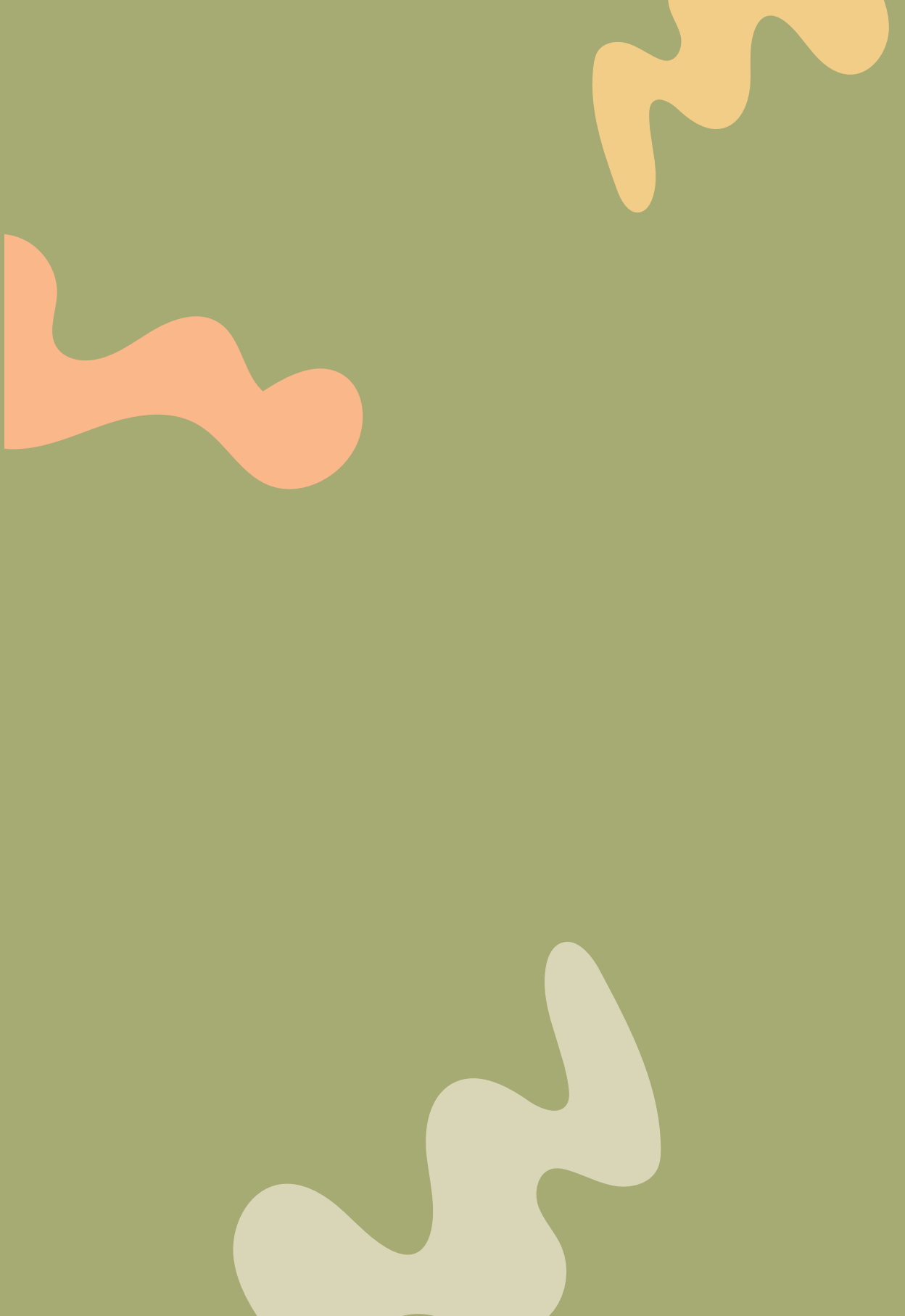


Referencias

Vich, V. (2014). *Desculturizar la cultura: la gestión cultural como forma de acción política*. Siglo XXI.

Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. (2015). *Quinto Informe Nacional para el Convenio Sobre la Diversidad Biológica*. Ministerio del Ambiente, Agua y Transición Ecológica del Ecuador. <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/06/QUINTO-INFORME-BAJA-FINAL-19.06.2015.pdf>







@fundacion_acua



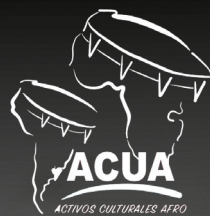
@FundacionACUA



Fundación Acua
(Activos Culturales Afro)







Con el apoyo de:



Invertir en la población rural

ISBN: 978-9978-68-208-1



9 789978 682081



@usfqpress