



# Encocao de Chautiza

Nombre común: sardina, chautizon

*Nací en Tumaco, isla rodeada de mar en donde la riqueza de sus recursos pesqueros ha sido parte esencial del sustento básico y valor nutritivo de varias generaciones*



*Al hablar de este delicioso plato, llegan a mi memoria aquellos recuerdos de infancia de mi natal Colombia en donde la situación económica de mis padres no era nada fácil y la pesca en temporada de chautiza resultaba ser el plato preferido en la mesa de muchas familias del pacífico Colombiano como la mía.*

*Recuerdo claramente esperar a mi padre cerca del muelle, para ver el valde en el que traía las chautizas y curiosamente analizar cada parte de su diminuto ser; Ya que de manera jocosa, en mi inocencia, aducía su forma con la de una culebrilla bailarina.*

*Al llegar a casa, mamá ya estaba lista para comenzar a preparar la comida, algunas veces las hacia el estilo sudado o estofado, otras asadas y mi preferida al encocao*

*Con la ayuda de mis hermanas mayores, la preparación resultaba ser rápida y sencilla, yo ese entonces como era la más pequeña frecuentemente me dedicaba a observar, aunque en ocasiones ayudaba con pequeñas labores como; raspar el coco o exprimir los limones para hacer el jugo (limonada con panela, acompañante perfecto para este plato), también hacia los mandados en tienda de doña kerima, “la vecina del barrio” del cual recuerdo con mucha gratitud y nobleza, cuando mamá no tenía el suficiente dinero para comprar los ingredientes demás caritativamente compartía sus de productos. La cebolla, el pimiento el tomate, coco, ajo, cilandro, sal y pimienta al gusto son los ingredientes para el encocao de chautiza.*

*En su preparación: Mamá primero se encargaba de limpiar y lavar muy bien la chautiza, ya que por su naturaleza esta tienden a tener una viscosidad del cual necesita ser quitado con abundante agua y luego con el zumo de limón, de manera que se encurta por unos minutos para luego ser enjuagados y puesto en un cernidor que permita drenar toda el agua que contengan las chautizas.*

*Por otro lado mis hermanas ya estaban picando los vegetales (cebolla, pimiento, tomate y ajo) para hacer el refrito, y a un lado del sartén cociendo el plátano o el arroz con el que se acompañarían el encocao.*

*Para este punto ya representaba señal de que pronto estaría la comida, y pues sí, solo era cuestión sofreír los vegetales para luego agregar las chautizas, e ir de apoco condimentado con sal, y pimienta, esperar que agarre consistencia y agregar el sumo de coco, dejar que cocine por unos minutos y finalmente añadir un poco de cilantro picado para darle el toque exquisito a este delicioso plato, servir en la mesa y degustar con familiares y allegados.*

*Fue así como la receta de este plato marco parte de mi niñez la misma que añoro y recuerdo con sentimiento de amor y pertenecía a mis raíces como un legado de tradición culinaria.*

*Afortunadamente en Esmeraldas Ecuador; ciudad que actualmente resido, al ser zona costera fronteriza la abundancia de pez también es apetecido dentro de su cocina culinaria, aunque no como plato típico de su región de igual manera la de este plato, resulta ser de gran consumo.*

*Hoy a mis 26 años a pesar de no estar en mi país, llevo conmigo aquella receta y en temporada reproductiva de chautiza no pierdo la oportunidad de comprar, preparar y degustar con amigos y familiares, algunos compatriotas también se sienten identificados con este plato, en ocasiones nos juntamos para preparar esta delicia y revivir momentos en confraternidad.*

*Es curioso como una receta puede despertar un portal de vivencias ligadas a país de origen, rebasando fronteras que interconecta la tradición cultural de sus regiones, considero que el intercambio de sabores ancestrales consolida bases gastronómicas de naciones, además que dentro la seguridad alimentaria la también es de mucha importancia para mejorar los medio de vidas de familias gracias a los nutrientes de sus alimentos con el que se realizan cada una de las diferentes recetas. En este caso la inserción de la chautiza en la gastronomía resulta ser un recurso mitigante a la explotación de algunos otros recursos pesqueros, dado a que la productividad de su especie es por un determinado tiempo y abundancia (marzo - abril) meses en donde los pescadores mayormente se dedican a la comercialización de este pez, acción que favorece a equilibrar un poco la productividad biológica de otras especies, y por consiguiente mantener aprovechamiento sostenible de los mismos y su contribución a la seguridad alimentaria.*

*Muchas gracias*

*Katy Cabezas Tunja*