

Nuestras Raíces

COCTELES
CEVICHE
PESCADO FRITO
SECO DE GALLINA CRIOLLA

Recetario de platos tradicionales de la isla Isabela

2020



Recetario de Isabela: Nuestras Raíces © 2021
Fundación Charles Darwin (FCD)
Avenida Charles Darwin s/n. Puerto Ayora,
Galápagos, Ecuador
Teléfono: (+593-5) 252 6146, 252 6147.
www.darwinfoundation.org

Esta publicación tiene el número de contribución 2366 correspondiente a la Fundación Charles Darwin para las Islas Galápagos



Edición y compilación de información:Ernesto Bustamante Velarde & Carla Stephania Zambrano Palacios¹¹Estación Científica Charles Darwin, Fundación Charles Darwin, Isabela, Galápagos, Ecuador**Autores de las recetas:**

Sara Asencio	Keimy Moncayo
Katherine Cartagena	Soraya Pilozo
Emily Carrión	Clara Pincay
Maribel Fajardo	Joshua Rodríguez
Rivaldo Flor	Gabriela Rivadeneira
Danny Freire	Rosa Solórzano
Seleny Jaramillo	Jorge Vera
Merly Medranda	

Misión FCD: “La misión de la Fundación Charles Darwin y su Estación Científica es proveer conocimiento y apoyo por medio de la investigación científica y acciones complementarias para asegurar la conservación del ambiente y la biodiversidad del Archipiélago de Galápagos.”

La Fundación Charles Darwin para las Islas Galápagos, en francés, “Fondation Charles Darwin pour les îles Galapagos”, Association International sans but lucratif (“AISBL”), tiene una oficina registrada en Chaussée de la Hulpe 177 Bte 20 (rez) - 1170, Bruselas, y está registrada bajo un registro de comercio en Bruselas bajo el número 0409.359.103.

Revisoras: María José Barragán, Johanna Carrión & Isabel Grijalva / Fundación Charles Darwin

Diseño Gráfico y modificaciones finales: Daniel Unda García y Sofía Vásquez / Fundación Charles Darwin

Fotógrafos: Juan Manuel García, Carla Zambrano / Fundación Charles Darwin; Jessica Martínez & Caroline Marmion

Ilustraciones y portada: Katherine Jaramillo

Citación recomendada: Zambrano, Carla; Bustamante, Ernesto (comps.) (2021). Recetario de Isabela: Nuestras Raíces. Puerto Villamil, Galápagos: Fundación Charles Darwin.

“Este recetario captura algunos de los diversos platos típicos que se pueden encontrar en Isabela que a la vez representan los orígenes de sus pobladores y las adaptaciones de sus platos a los recursos que existen en la isla. Además, las familias nos comparten sus historias y anécdotas, lo que nos permite envolvernos en sus distintas prácticas para obtener y preparar sus alimentos! Más allá de un recetario, este libro exhibe parte de la cultura y identidad de la comunidad de la Isla Isabela. ¡Buen provecho!”.

Rakan Zahawi

Director Ejecutivo de la Fundación Charles Darwin



Recetario de platos
tradicionales de la isla Isabela



Tabla de contenido

El origen del Recetario de Isabela	7
• Promover la agricultura sostenible en la isla	8
• Reconocer la cultura a través del recetario	8
Elaboración del Recetario	10
Presentación de Recetas	11
Entradas	12
• Ceviche de pescado del abuelo Leonardo	14
• Cóctel de langostinos: Carapachudo	16
• El corviche de mamá Sara	18
• Crema de zapallo de la abuelita Italya	20
Platos fuertes	22
• Bacalao en salsa de mariscos con un toque manabita de Rosita	24
• Fritada: Los antojitos de Kathe	26
• Picadillo de carne oreada: Tiki de Felicita	28
• Seco de pollo de mi mamita Maritza	30
Postres	32
• Flan isleño	34
• Gatos encerrados	36
• Maduro asado con queso de mi papito Jorge	38
• Zapallo en almíbar	40
Reflexionando sobre nuestra alimentación en Isabela	42
Agradecimientos	46
Referencias Bibliográficas	46





El origen del Recetario de Isabela

En el año 2018, la Fundación Charles Darwin para las Islas Galápagos (FCD), a través del Oficial de Enlace en la isla Isabela, ejecutó el proyecto de educación ambiental “Comunidad Sostenible I”. Esta iniciativa formó parte de las alternativas del Programa de Participación Estudiantil llevada a cabo por el Ministerio de Educación del Ecuador.

En el año 2019, dando continuidad a esta iniciativa se implementó “Comunidad Sostenible II”. Este incluyó la participación de catorce estudiantes del Primero de Bachillerato del Centro Educativo Fiscomisional Inmaculada Stella Maris (CEFISM). El objetivo del Proyecto “Comunidad Sostenible” en su primera y segunda versión, fue desarrollar varios módulos de aprendizaje y experimentación, para promover el involucramiento de jóvenes isabeños e isabeñas en temas ambientales. Este proyecto busca motivar a las nuevas generaciones a ser agentes de cambio en pro de la conservación

y sostenibilidad de las Islas Galápagos. Los módulos desarrollados estuvieron enfocados en actividades deportivas, sociales, científicas y culturales.

Uno de los módulos ejecutados en el proyecto “Comunidad Sostenible” es el de Agricultura Sostenible. Este módulo da origen al mejor entendimiento de la producción sostenible de alimentos y con ello, a la búsqueda de alternativas para mejorar esa producción. En este segmento trabajadores del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) y finqueros de la parte alta de Isabela comparten con los y las estudiantes técnicas para la preparación de la tierra, para el sembrado y para la cosecha, tanto en sistemas cerrados (invernaderos) como abiertos (aire libre). Además, se comparte conocimiento y experiencias sobre la importancia de la alimentación equilibrada, una vida saludable y su relación con la agricultura sostenible.



Adicionalmente, en el componente de Agricultura Sostenible del Proyecto “Comunidad Sostenible II”, se incluyó realizar una tarea: la documentación de prácticas y tradiciones culinarias en sus hogares. En este sentido, se puede decir que las dos razones fundamentales detrás de la idea de elaborar este recetario son:

- **Promover la agricultura sostenible en la isla**
- **Reconocer la cultura a través del recetario**

Promover la agricultura sostenible en la isla

La agricultura sostenible es un sistema de producción que busca satisfacer las necesidades alimenticias del presente sin poner en riesgos las necesidades y recursos del futuro. Para esto propone métodos que brindan productos saludables, que sean rentables y que no generen consecuencias negativas sobre el medio ambiente (FAO, 2015).

La agricultura en Galápagos no se ha desarrollado como una actividad prioritaria. Según el MAG (2020) en Galápagos se producen de manera efectiva 14.000 de las 24.000 hectáreas destinadas para uso agropecuario. Estas hectáreas generan un total de 600 de las 1.300 toneladas de alimentos por mes que se necesitan para cubrir la demanda de las islas. Por lo tanto, para cubrir la demanda restante se recurre a la importación de productos agrícolas desde Ecuador Continental.

El desarrollo de la agricultura sostenible en Isabela (y en Galápagos) permitirá incrementar la cantidad, variedad y calidad de productos ofertados en la isla, así como disminuir sus precios para hacerlos más accesibles a la comunidad. Además, es una fuente potencial de ingresos que podría ayudar a diversificar la economía local, basándose en el respeto de los ecosistemas y los recursos naturales. Por último, esto contribuiría en romper, o al menos disminuir, la dependencia que existe con el continente al traer productos alimenticios de fuera; reduciría el riesgo potencial del ingreso de especies invasoras al ecosistema y promovería una alimentación más saludable, reduciendo así la incidencia de obesidad y malnutrición. La emergencia sanitaria por la que hemos atravesado ha evidenciado las falencias de nuestros sistemas de producción y la importancia de fortalecerlos.

Reconocer la cultura a través del recetario

“Cultura es todo complejo que incluye el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, el derecho, las costumbres, y cualesquiera otros hábitos y capacidades adquiridas por el hombre” (Taylor, 1995)

En el 2017 la Fundación Charles Darwin retomó sus operaciones en Isabela, desde entonces hemos participado y realizado diversas actividades relacionadas con aspectos educativos, científicos y de sostenibilidad.



Un tema recurrente que ha sido discutido en distintas reuniones, es la ausencia de documentos históricos y culturales de la isla. Por lo tanto, este recetario busca ser una prueba escrita que visibilice por medio de la comida y sus historias una parte de la cultura e identidad de Isabela.

Generalmente el objetivo primario de un recetario es presentar, paso a paso, la creación de diversos platos. Sin embargo, este recetario basado en la alimentación de la comunidad de Isabela nos brinda además información de su cultura. Por ejemplo, a través de las historias que

acompañan cada receta podemos reconocer los distintos orígenes de algunos de sus habitantes y cómo estas diversas raíces han jugado un rol primordial en la alimentación de las familias que arribaron a la isla. Además, las anécdotas descritas a lo largo del recetario nos muestran cómo se conseguían y consiguen los alimentos en la isla, las relaciones familiares, las historias de llegada y recuerdos de personas que tal vez ya no los acompañan pero que forman parte de sus historias y su presente.



Elaboración del recetario

Como parte de las actividades del módulo Agricultura Sostenible del Proyecto 'Comunidad Sostenible II', cada estudiante debía presentar de forma escrita la descripción de una comida tradicional familiar de Isabela. La tarea consistió en que los y las estudiantes debían describir tres platos que se preparen en sus familias: una entrada, un plato fuerte y un postre. Cada plato debía estar acompañado de una pequeña historia, sobre cómo estas recetas estaban relacionadas con la historia de sus familias.

Al finalizar se recopiló un total de 52 platos (14 entradas, 14 platos fuertes y 14 postres) de los cuales fueron seleccionados, cuatro entradas, cuatro platos fuertes y cuatro postres para este recetario.

Estos fueron seleccionados según los siguientes criterios:

- Recetas con mayor cantidad de ingredientes locales, es decir, producidos en Isabela.
- Mejores historias presentadas acompañando cada plato, en relación con sus familias y con sus historias en Isabela y/o Galápagos en general.

Como parte de la recolección de datos para la elaboración de este recetario, el equipo de la FCD de Isabela entrevistó a los miembros de sus familias cuyos platos fueron seleccionados.



Presentación de las Recetas

Las recetas serán presentadas de la siguiente manera:

- Primera sección: Cuatro entradas
- Segunda sección: Cuatro platos fuertes
- Tercera sección: Cuatro postres

Cada receta contiene la siguiente información:

- Fotos de la familia y/o del plato
- Ingredientes
- Preparación
- Historia familiar del plato

Esperamos disfruten de este recetario, ha sido más que un gusto formar parte de toda su elaboración. Desde dar seguimiento a los chicos y chicas con sus tareas, entrevistar a todas las familias y por supuesto, haber sido invitados a degustar cada uno de estos platos con sus familias.

Entradas





Ceviche de pescado del abuelo Leonardo – Receta de Jorge Vera

Para 4 personas

Jorge Vera: “Mi mamá Clara me contó que esta receta ha permanecido en la familia por aproximadamente 20 años, preparándose de generación en generación. Sus ingredientes hacen parte de los productos locales que podemos conseguir con facilidad, siendo la albacora uno de los principales productos que se obtienen de la pesca en Isabela.”

Clara Pincay (mamá de Jorge): “Mi padre Leonardo preparaba este plato en su restaurante en Guayaquil (Cevichería El Manaba) y es ahí donde aprendí a prepararlo. Este restaurante ya no existe, pero esta receta se quedó en la familia.”



Ingredientes:

- 2 lb / 900 g de filete de albacora fresca (se puede usar corvina o dorado)
- 2 a 3 ajíes cortados por la mitad o en rodajas
- 2 a 4 dientes de ajo
- 2 a 3 cebollas coloradas pequeñas
- 4 tomates picados
- 2 pimientos dulces picados
- 20 limones: 10 para curtir el pescado y 5 para terminar el ceviche
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 a 3 cucharadas de aceite
- Sal

Acompañamientos:

- Chifles o chips de plátano verde
- Patacones o tostones
- Maíz tostado (chulpi o maíz cancha) o canguil (palomitas de maíz)

Preparación:

1. Cortar en cuadritos el filete de pescado crudo y colocarlos en una fuente de vidrio. Agregar sal al gusto, ají, ajo triturado, una cucharada de cilantro picado y el jugo de limón hasta cubrir completamente el pescado.
2. Cubrir la fuente y poner en refrigeración, dejar cocinar el pescado de 3 a 4 horas.
3. Cortar la cebolla en rodajas, poner en un recipiente y cubrirla con agua tibia y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclar bien y dejar reposar durante 10 minutos. Luego cernir y enjuagar la cebolla con agua fría.
4. Combinar las rodajas de cebolla con los tomates y los pimientos picados. Agregar el jugo de 5 limones y sal al gusto. Dejar reposar la mezcla durante 10 minutos.
5. Una vez que el pescado esté listo se debe cernir el líquido para retirar el ají y el ajo y guardar la cantidad de jugo de limón deseada.
6. Agregar la mezcla de cebolla, tomate, pimiento y el jugo de limón al pescado curtido. Agregar aceite, sal y cilantro picado. Se puede servir de inmediato o dejar reposar por 20-30 minutos.



Ingredientes:

- 2 lb / 900 g de colas de langostino
- 1 tomate
- 1 cebolla colorada
- 1 ramita de perejil
- 4 limones
- 1 pimienta
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Limpiar y quitar los carapachos de los langostinos.
2. Cortar los langostinos de arriba hacia abajo, terminando por la cola, luego retirar la vena.
3. Blanquear los langostinos colocándolos por un aproximado de 10 minutos en agua caliente.
4. Cortar los langostinos finamente y colocarlos en un recipiente.
5. Cortar la cebolla, el pimienta y el tomate en cuadritos.
6. Agregar sal, pimienta, perejil, limón y un chorrillo de aceite.
7. Dejar reposar por cinco minutos para que los ingredientes mezclen sus sabores y agregar el langostino.

Cóctel de langostinos: Carapachudo

– Receta de Keimy Moncayo

Para 5 personas

Keimy Moncayo: “Este cóctel lo creó mi abuela Rosita y ha sido una delicia aquí en las islas Galápagos, sólo se lo hace cuando es temporada de langostino. A mi familia y a mí nos gusta mucho este plato ya que nos encantan los mariscos.”

Rosa Solórzano (abuela de Keimy): “Este plato es una adaptación de mi cóctel de camarón. Cuando llegué a Isabela, en los años ochenta, no se conseguía camarón así que adapté la receta con langostinos que se capturaban fácilmente cerca de la bahía o en la parte de Lobería Grande.”



Corviche en salsa de maní de mamá Sara – Receta de Danny Freire

Para 6 personas

Danny Freire: “Esta receta proviene de mi abuela, ella era manaba y allá es costumbre preparar corviche de pescado. “Viche” viene de mar, esta receta se la enseñó mi abuela a mi mamá Sara que lo prepara los fines de semana.”

Sara Ascencio (mamá de Danny): “Pese a tener nueve hijos mi mamá siempre hacía que el almuerzo sea algo especial y variado. Yo aprendí de ella y por eso me gusta mucho cocinar y preparar las comidas con amor.”



Ingredientes:

- ½ lb / 250 g de filete de pescado
- 2 verdes
- 1 cebolla colorada picada
- 1 tomate picado
- ½ taza de maní molido
- ½ cucharada de achiote
- ½ pimienta verde picada
- Aceite
- Sal y comino al gusto

Acompañamientos:

- Cebolla picada
- Mayonesa
- Yerbita (cilantro)

Preparación:

1. Colocar aceite en el sartén para el refrito. Agregar cebolla, pimienta, tomate, ajo picados y mezclarlos.
2. Después de unos minutos colocar el pescado y la yerbita. Esperar a que el pescado se cocine en el refrito y apagar el fuego.
3. Rallar un verde y cocinar el otro. Una vez cocinado combinar ambos con achiote y maní. Majar y mezclar bien.
4. Separar la masa de los verdes para formar los corviches y rellenarlos con el pescado y el refrito.
5. Freír los corviches en aceite caliente y servir caliente.



Crema de zapallo de la abuelita Italya – Receta de Joshua Rodríguez

Para 6 personas

Joshua Rodríguez: “La crema de zapallo mi mamá Soraya me la ha dado desde que tengo memoria. De pequeño no me gustaba, pero después aprendí a comerla. Mi mamá me enseñó cómo prepararla, ahora es una sopa que disfruto comer y más aún acompañada de canguil. Es un plato natural que no lleva ningún químico ni preservante.”

Soraya Pilozo (mamá de Joshua): “Cuando llegué a Galápagos, hace algunos años, empecé a servirla en el restaurante en el que trabajaba y gustó mucho a los clientes. El zapallo es un vegetal al cuál no se le da el valor que tiene ya que es muy saludable y se lo puede utilizar de muchas maneras. Esta receta es muy fácil de hacer y además sus ingredientes se encuentran fácilmente todo el año.”



Ingredientes:

- 1 zapallo mediano y bien amarillo
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 lb / 450 g de zanahoria
- 1 lb / 450 g de papa
- 1 rama de apio
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote
- 1½ taza de Leche
- 2 cucharaditas de mantequilla
- ½ cucharadita de orégano
- Sal al gusto

Acompañamientos:

- Pan y/o canguil

Preparación:

1. Pelar y cortar el zapallo crudo, se pone a cocer con sal al gusto junto con la cebolla, zanahoria, papa, apio, ajo y el achiote.
2. Cuando esté cocido, retirar y dejar enfriar sin botar el agua en la que se cocinó (puedes dejar la cantidad de agua que gustes, esto hará variar el espesor).
3. Una vez listo mezclarlo con leche y licuarlo.
4. Calentar a fuego medio con la mantequilla.
5. Para servir agregar orégano previamente tostado y molido.

*Platos
fuertes*





Bacalao en salsa de mariscos con un toque manabita de Rosita – Receta de Keimy Moncayo

Para 5 personas

Keimy Moncayo: “Este es un plato muy especial porque está hecho con un tipo de bacalao que no se encuentra en el continente y se pesca aquí en las islas Galápagos. Mi abuelita le da un toque especial añadiéndole la salsa de mariscos y poniendo su sazón manaba. Este plato se ha convertido en uno de los favoritos de mi familia entre todas las deliciosas recetas de mi abuelita Rosa.”

Rosa Solórzano (abuela de Keimy): “Yo aprendí a cocinar en Manabí y después adaptaba e inventaba mis propios platos. Una vez me invitaron a un evento en Manta en el cuál sirvieron este plato. Nunca pregunté cómo se preparaba ni que ingredientes tenía, sólo lo probé y según eso lo hice. Con este plato hasta gané un concurso de comida que hicieron aquí en Isabela. El premio era un crucero ¡Al cual nunca fui!”

Ingredientes:

- 3 lb de bacalao fileteado
- ½ lb / 225 g de camarones
- ½ lb / 225 g de calamares cortados en anillos
- ½ cebolla picada en cubos pequeños
- 1 diente de ajo picado fino
- 1/3 taza de cubos pequeños de tomate
- 3 cucharadas de harina (sin polvo para hornear)
- Concentrado de pescado
- 500 ml de agua hervida
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 4 cucharaditas de condimento para pescado
- 6 cucharadas de mantequilla
- 200 ml de crema de leche

Acompañamientos

- 1 lb de papas cocidas y/o patacones

Preparación:

- 1.** Adobar los filetes de bacalao con el condimento para el pescado.
- 2.** Agregar dos cucharadas de mantequilla en una olla y cocinar los mariscos hasta que estén dorados. Sacar los mariscos.
- 3.** En la misma olla derretir dos cucharadas más de mantequilla y cocer la cebolla y el ajo a fuego medio hasta que la cebolla este blanda y transparente.
- 4.** Agregar los cubos de tomate y cocinar por dos minutos. Añadir la harina sin dejar de revolver hasta formar una pasta integrada.
- 5.** En un recipiente mezclar el caldo de concentrado de pescado con agua hirviendo.
- 6.** Agregar este caldo poco a poco a la olla sin dejar de revolver.
- 7.** Una vez que se tenga una salsa homogénea agregar los mariscos y la crema de leche.
- 8.** Agregar dos cucharadas de mantequilla en un sartén grande.
- 9.** Cocinar los filetes de pescado hasta que estén levemente dorados.
- 10.** Servir cada filete con la salsa de mariscos y el perejil picado.



Fritada: Los antojitos de Kathe – Receta de Rivaldo Flor

Para 8 a 10 personas

Rivaldo Flor: “La fritada y la cacería son tradiciones que llevan ya mucho tiempo en mi familia. Mi abuelo enseñó a mi padre y a sus hermanos a cazar, desde muy jóvenes se iban de caza y cuando volvían traían chanco arisco (chanco salvaje). Mi mamá Katherine, con la ayuda de mi papá preparan la fritada cuando el regresa de cacería para disfrutar junto con toda la familia.”

Katherine Cartagena (mamá de Rivaldo): “En casa sólo nos gusta el sabor del chanco arisco así que siempre esperamos a que vuelvan de cacería para comer fritada. La cacería es algo muy duro y cansado. Una vez fui con mi esposo y tuvimos que caminar mucho. Estaba muy oscuro y para evitar caerme me agarré de lo que pensé era un palo... pero que en realidad era un ¡cactus! Después de eso nunca más quise volver a cazar.”



Ingredientes:

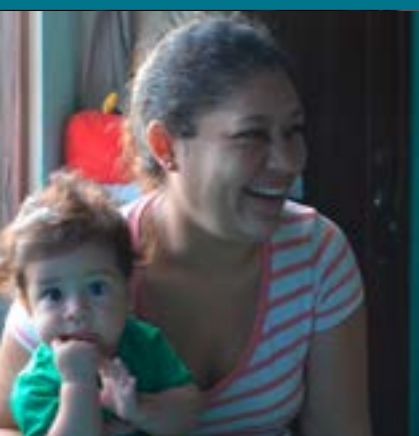
- 4 lb / 1,800 g de carne de chanco
- Aceite
- Sal al gusto
- 3 cabezas de ajo
- Comino al gusto

Acompañamientos:

- 5 maduros
- 5 verdes
- Ensalada sugerida: curtido cebolla con limón o lo que encuentres en tu alacena

Preparación:

1. Hacer aliño: licuar ajo y comino.
2. Cortar la carne de cerdo en trozos medianos.
3. Adobar la carne con sal y aliño.
4. Agregar el aceite en una paila y cuando esté caliente poner la carne de cerdo.
5. Esperar a que la carne bote su jugo y se seque.
6. Mientras se hace la fritada picar los maduros o el verde.
7. Mover la fritada hasta que esté al punto.
8. Poner a freír los maduros en el mismo aceite de la fritada siempre y cuando no este sucio, si lo está, cambiar el aceite.



Picadillo de carne oreada (seca): Tikitiki de Felicita

– Receta de Emily Carrión

Para 4 personas

Emily Carrión: “Mi mamá Gabriela me contó que los primeros habitantes de Isabela empezaron a secar carne de res ya que era la única manera de conservarla. Ellos cortaban la carne en pedazos grandes, la aliñaban y le agregaban achiote. Finalmente la secaban colocándola en cordeles encima de los fogones de leña. Las nuevas generaciones continúan procesando la carne de esta manera para la preparación de exquisitos platos como el picadillo.”

Gabriela Rivadeneira (mamá de Emily): “En nuestra familia este plato fue pasando de generación en generación. En la actualidad mi abuelita Aida es la que prepara la carne para ser oreada, mi tatarabuela Felicita llamaba a este plato “tikitiki”. Mantener las costumbres de mis antepasados me enorgullece, deleita mi paladar y valoro así mi origen.”



Recetario de platos
tradicionales de
la isla Isabela

Ingredientes:

- 1 lb / 450 g de carne de res oreada-seca
- ½ lb / 225 g de papa o yuca
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 pimiento mediano
- Sal, achiote, comino y pimienta al gusto
- Maní (opcional)

Acompañamientos:

- 1 lb de arroz

Preparación:

1. Cortar la carne en cuadritos.
2. Ponerla dentro de una olla y cubrirla con agua.
3. Agregar el pimiento y la cebolla cortados en cuadritos.
4. Agregar los condimentos: sal, comino, pimienta al gusto.
5. Una vez que la carne esté cocinada agregar la papa o la yuca cortada en cuadritos y maní al gusto. Dejar cocinar hasta que esté suave.



Seco de pollo de mi mamita Maritza – Receta de Seleny Jaramillo

Para 10 personas

Seleny Jaramillo: “Mi mamita Maritza (mi abuela) mandaba a coger pollo, lo pelaba mientras mis tíos hacían el refrito y mi mamá Maribel hacía el arroz amarillo, después ponían a cocinar al pollo. Todos ayudaban a mi abuela porque ella estaba enferma y así es como mi mamá aprendió a hacer el seco de pollo que ahora comemos en casa.”

Maribel Fajardo (mamá de Seleny): “Cuando llegué a Galápagos en 1997 lo tenía que preparar diferente ya que no encontraba todos los ingredientes, ni siquiera se encontraba el pollo fácilmente.”



Ingredientes:

- 4 - 5 lb / 1,8 - 2,3 kg de pollo o gallina
- 4 - 6 tomates
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 6 - 8 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 2 - 3 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- Yerbita (cilantro)

Acompañamientos:

- 1 lb de arroz

Preparación:

1. Despresar el pollo y lavarlo.
2. En una olla poner aceite con achiote, calentar y dorar las presas de pollo.
3. Espolvorear las presas de pollo con el comino, el achiote y la sal.
4. Hacer un pequeño refrito con tomate, cebolla, pimiento, y ajo. Agregar un poco de comino molido encima .
5. Licuar el refrito hasta obtener una salsa.
6. Cuando las presas estén doradas mezclar con la salsa y dejar cocinar a fuego lento.
7. Una vez listo agregar la yerbita (cilantro).

Postres





Flan isleño

– Receta de Keimy Moncayo Medraña

Para 8 a 10 personas

Keimy Moncayo: “Este flan es una de las especialidades de mi familia. Mi abuelita Rosa lo hace cada año cuando nos reunimos. A mí me gusta este postre ya que la guayaba es una de mis frutas favoritas.”

Rosa Solórzano (abuela de Keimy): “Mi profesión era estilista, pero desde pequeña siempre me gustó la cocina. Mi mamá no me daba permiso por miedo a que me quemara, pero yo y mis hermanas cocinábamos a escondidas, así aprendí a cocinar. Cuando llegué a Galápagos nunca pensé que llegaría a tener mi propio restaurante. (La Tortuga Pepinera)”



Recetario de platos
tradicionales de
la isla Isabela

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 0.6 lb / 270 g de guayabas sin semillas cortadas en tajos
- 5 huevos
- 1 lata (0.8 lb / 360 g) de leche condensada
- 1 lata (0.83 lb / 374 g) de leche evaporada

Preparación:

1. Colocar el azúcar en una cacerola chica a fuego medio y cocinar revolviendo hasta que se derrita y tome un color dorado (aproximadamente diez minutos). Cubrir con éste caramelo la base y las paredes de un molde para flan.
2. Licuar la guayaba, los huevos, la leche condensada y evaporada, verter sobre el molde acaramelado y tapar con papel aluminio sellando bien los lados.
3. Cocer a baño María sobre la estufa o al horno hasta que el flan haya cuajado por aproximadamente 1 hora.



Gatos encerrados – Receta de Danny Freire

Para 4 personas

Para 4 personas

Danny Freire: “Esta receta la preparaba mi abuelo, él tenía sembríos de guineos y cada vez que tenía varios racimos preparaba los gatos encerrados. Con la leche de su ganado hacía el queso que acompañaba el plato. Mi mamá Sara me dijo que esta receta la aprendió de mi tatarabuelo hace muchos años.”

Sara Ascencio (mamá de Danny): “Cuando quedó viudo mi papá vivía en la parte alta y cuando íbamos a visitarlo preparaba este plato, Danny siempre se lo pedía y el respondía... ¡Hice tus gatos, pero se me escaparon!”



Ingredientes:

- 1 huevo
- 4 guineos maduros
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 lb/ 450 g de harina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de Sal
- 4 pedazos queso fresco

Acompañamiento

- Miel
- Vaso de leche

Preparación:

1. En un recipiente mezclar los huevos con la harina y la leche. Esta mezcla debe quedar sin grumos, ni muy espesa, ni aguada.
2. Añadir el azúcar, una pizca de sal, extracto de vainilla y seguir mezclando. Se puede agregar un poco de ron, caña o algún licor de su preferencia para darle más sabor.
3. Cortar los guineos a lo largo, partidos en dos y bañarlos con la mezcla .
4. Poner al centro de uno de los guineos un pedazo de queso y sellarlo con la otra mitad de guineo.
5. Pasar los plátanos rellenos por la mezcla nuevamente y freírlos.



Maduro asado de mi papito Jorge – Receta de Seleny Jaramillo

Para 5 personas

Para 5 personas

Seleny Jaramillo: “Esta receta llegó desde Loja, de allá era mi tatarabuelo Serafio Jaramillo. Él comía esto con café amargo a su llegada a Isabela, en la época en donde los prisioneros construían el Muro de las Lágrimas. Mi abuelo enseñó a mi papá a preparar el maduro asado cuando se iban de cacería. Ellos llevaban una pequeña parrilla, hacían fuego, ponían el maduro a azar y luego el queso.”

Maribel Fajardo (mamá de Seleny): “Su abuelito utiliza los guineos de su finca de la parte alta y los cocina con todo y cáscara, a eso le dicen aquí el chanchito. Los prepara en un horno de cemento grande que él hizo. Él se pasa horas sentando en su banquito frente a su horno y con nostalgia se pone a recordar todo, a sus papás, a sus hermanos y a sus abuelos.”



Ingredientes:

- 5 maduros
- ½ libra de queso

Preparación:

1. Poner el maduro entero con cáscara sobre la parrilla.
2. Cuando bote espuma significa que el maduro está listo.
3. Retirar la cáscara.
4. Partir en medio y distribuir los pedazos de queso.



Zapallo en almíbar

– Receta de Emily Carrión

Para 8 personas

Emily Carrión: “El zapallo en almíbar de maracuyá lo preparaba mi tática abuela materna Etelvina. Ella enseñó a mi bisabuela Aida a cocinar este postre, quien lo hace hasta la actualidad.”

Gabriela Rivadeneira: “Esta es una receta deliciosa y nutritiva. Además, es fácil de preparar ya que todos los ingredientes son locales y están disponibles en la isla.”



Ingredientes:

- 2 lb / 900 g de zapallo
- ½ taza de jugo de maracuyá
- ½ taza de agua
- 1 ½ lb / 675 g de panela en polvo

Acompañamiento

- Miel
- Vaso de leche

Preparación:

1. Cortar el zapallo sin quitar la cáscara en porciones personales de 2x2cm.
2. Colocar el zapallo en una olla, agregar ½ taza de agua y ½ taza de jugo de maracuyá.
3. Agregar entre 4 a 6 clavo de olor.
4. Cuando el agua hierva agregar la panela en polvo o el azúcar.
5. Mover el dulce frecuentemente.
6. Dejar hervir hasta punto almíbar.
7. Dejar enfriar y servir el zapallo al almíbar.



Reflexionando sobre nuestra alimentación en Isabela

En esta sección resumiremos algunas ideas, frases, particularidades y coincidencias sobre distintos temas que se conversaron durante las entrevistas con las familias que han formado parte de este recetario.

¿Qué significa comer?

“Alimentarnos”, “Energía”, “Vida”, “Estar en familia y compartir”, “Lo más delicioso”
- respuestas de varias entrevistadas

“A través de las costumbres alimenticias tenemos presente nuestro origen, es importante enseñar a nuestros hijos para mantener viva la historia a lo largo del tiempo.” - Gabriela Rivadeneira.

Historia de las familias

Algunas de las familias entrevistadas eran nuevas en la isla y otras ya tenían hasta siete generaciones. Sin embargo, para todos



Recetario de platos tradicionales de la isla Isabela



los familiares que llegaron primero, Isabela representó un nuevo comienzo. Para algunos fueron nuevos trabajos y para otros un lugar para buscar nuevas oportunidades. Algunos vinieron emparejados y otros encontraron el amor en la isla, pero todos se enamoraron de Isabela.

Las familias y la comida en Isabela

La mayoría de los/as entrevistados/as cuenta con familia en Isabela y para ellos/as los almuerzos y cenas son una perfecta excusa para reunirse y compartir.

“Todos los fines de semana subimos con toda la familia a la parte alta a comer en la casa de mis suegros ¡Somos más de veinte!” - Maribel Fajardo.

El ritual de la comida

No encontramos un plato favorito entre todas las familias, pero los que más votos tuvieron fueron el ceviche de pescado y mixto; y el seco de pollo.

El trabajo de preparar los alimentos lo asumen, en todas las familias entrevistadas, las mujeres. Lo mismo ocurre con las labores relacionadas con la preparación como la puesta de la mesa, lavado de platos y las compras. Sin embargo, son en estas actividades complementarias a la

elaboración de las comidas, donde reciben más apoyo de sus esposos y/o hijos/as. El tiempo de preparación depende del plato, pero en promedio es entre cuarenta y cinco a sesenta minutos.

Las fechas de comidas especiales son los cumpleaños, el día de la madre y del padre, navidad y año nuevo.

¿Qué es comer saludable?

“Es comer equilibradamente”. “Es comer lo necesario” “Es buena salud”
- respuestas de varias entrevistadas

“Es poder tener un espacio limpio en donde preparar la comida, alimentos frescos y que nuestro plato lleve todo lo necesario, que sea completo, que haya carne, granos, verduras, jugo” - Clara Pincay

Disponibilidad de alimentos

En general comentan que no existe gran variedad de alimentos en Isabela, pero cuando llega el barco carguero hay más diversidad por unos días. Además, concuerdan que en el pasado la variedad era mucho menor, pero ha mejorado gracias al incremento de tiendas comerciales y de producción en la parte alta. Los productos que se compran fuera son los que no hay en la isla o escasean como los camarones;



ciertas verduras como el brócoli, coliflor, papa, zanahoria; cebolla, apio y lechuga; y frutas como la fresa, el kiwi, durazno, mango y manzana.

Las personas entrevistadas coincidieron en que hay dos principales razones por las que llevar una alimentación saludable en Isabela resulta difícil. Estas son, la escasa variedad de productos ofertados en la isla y el elevado precio de los productos traídos desde el continente u otras islas.

“No es fácil comer saludable en la isla, es caro y hay alimentos que escasean. Hay que adaptarse” - Gabriela Rivadeneira

Recetario y cultura de Isabela

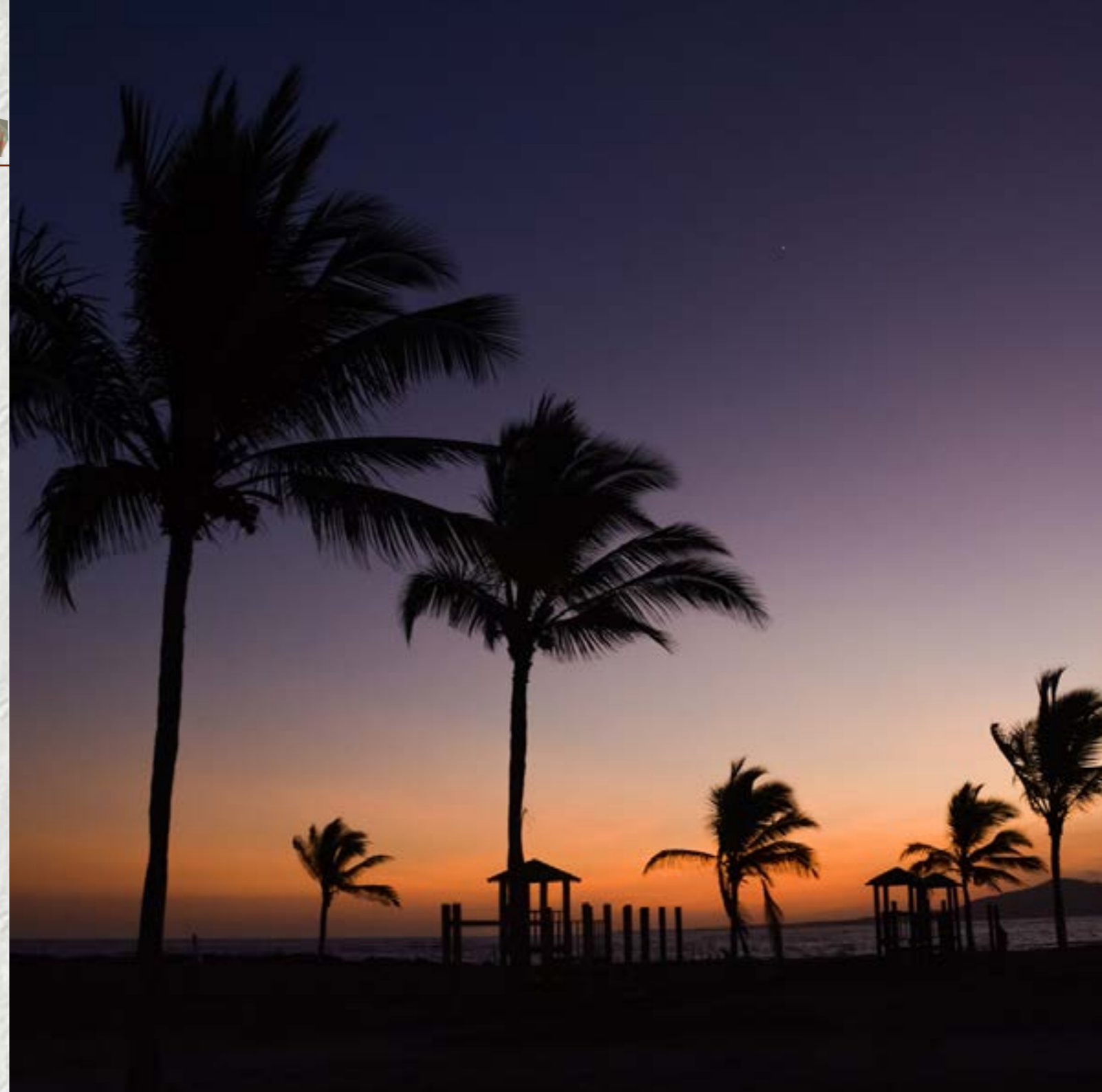
Todas las recetas fueron aprendidas de sus familiares y han pasado de generación en generación. Todas estas fueron traídas desde fuera de Galápagos y muchas tuvieron que adaptarse a los ingredientes locales. Además, estos platos nos recuerdan parte de la historia y cultura de Isabela. Por ejemplo, la carne orada, era secada al aire libre para poder conservarla a falta de sistemas de refrigeración y la cacería

de animales introducidos, como fuente de carne, es una actividad que se practica desde que las primeras familias llegaron a las islas. Todos los ingredientes de los platos seleccionados se pueden encontrar en Isabela menos el maní para el corviche.



“Me encanta que la juventud de Galápagos esté recopilando sus recetas tradicionales. ¡Su comida debe ser sana y sabrosa! Mi consejo es comer productos locales y mantener una alimentación equilibrada. Así los jóvenes serán fuertes, física y mentalmente”.

Wijnand Pon,
Fundador de COMON Foundation





Agradecimientos

Queremos agradecer a las siguientes personas que han contribuido directa o indirectamente con la realización de este recetario:

- Al Distrito Provincial de Educación por respaldar por segundo año consecutivo la iniciativa de “Comunidad Sostenible, como una de las alternativas del Programa de Participación Estudiantil de la Unidad Educativa Fiscomisional Inmaculada Stella Maris.
- Alexis Moncayo y Jorge Jaramillo por su hospitalidad y sus historias durante las entrevistas.
- Lic. Mayra Patricia Flores (Rectora de la Unidad Educativa Fiscomisional Inmaculada Stella Maris).
- Marcia Paredes, Miriam Gil y Juber Flor por ayudar en la preparación de los platos.
- Lic. Mirla Iliana Cabezas (Líder Pedagógica de la Unidad Educativa Fiscomisional Inmaculada Stella Maris).
- Revisión de las recetas por Pamela Alcívar.
- A todas las familias, nombradas/os como autores, que brindaron sus recetas y nos dieron un espacio para degustar, compartir historias y fotografiar sus platos.
- Katherine Jaramillo (elaboración de ilustraciones y portada del recetario).
- José Chávez (Apoyo en la ejecución e instructor principal de las clases de agricultura sostenible en la finca “La Elvira”).
- A Johanna Carrión y María José Barragán por el apoyo y seguimiento brindado desde la concepción de la idea inicial hasta la versión final del recetario.
- Un especial agradecimiento a la Sra. Marita Velarde por brindar de manera desinteresada a la FCD en Isabela un espacio de trabajo en su Hotel “Casa de Marita” y su apoyo incondicional a nuestras actividades en estos años. Además, de prestar su finca “La Elvira” para la ejecución de las clases del módulo de agricultura sostenible.

Referencias bibliográficas

Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2015. FAO. <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/overview/fao-and-post-2015/sustainable-agriculture/es/>

Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2020. “Galápagos busca ser autosostenible en producción agrícola”. MAG. <https://www.agricultura.gob.ec/galapagos-busca-ser-autosostenible-en-produccion-agricola/>

Tylor, E., 1975. La ciencia de la cultura. En Kahn, J. S. (comp.), El concepto de cultura. Pp 29-46. Anagrama Barcelona.



Nuestras Raíces



Fundación
Charles Darwin
Foundation
GALAPAGOS

Recetario de Isabela: Nuestras Raíces © 2021

Fundación Charles Darwin (FCD)
Avenida Charles Darwin s/n. Puerto Ayora,
Galápagos, Ecuador
Teléfono: (+593-5) 252 6146, 252 6147.
www.darwinfoundation.org

Gracias al apoyo de

Gracias al apoyo de la Fundación COMON y Ecoventura
a través del Fondo de Biodiversidad de Galápagos y
Educación para la Sostenibilidad