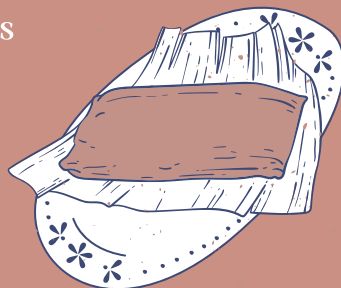
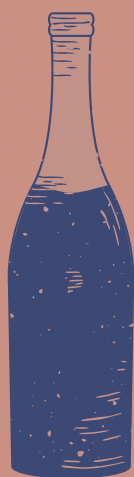




# EL MENÚ DE CHILE

Reconocimiento a las  
cocinas patrimoniales



# EL MENÚ DE CHILE

Reconocimiento a las  
cocinas patrimoniales  
2024



**EL MENÚ DE CHILE  
RECONOCIMIENTO A LAS  
COCINAS PATRIMONIALES 2024**

**DICIEMBRE 2025**

ISBN (papel): 978-956-244-656-3

MINISTRA DE LAS CULTURAS, LAS ARTES Y EL PATRIMONIO

**Carolina Arredondo Marzán**

SUBSECRETARIA DEL PATRIMONIO CULTURAL

**Carolina Pérez Dattari**

DIRECTORA DEL SERVICIO NACIONAL DEL PATRIMONIO CULTURAL

**Nélida Pozo Kudo**

SUBDIRECTORA (S) DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL

**Paula Jaraquemada Rasse**

CUECA PARA EL MENÚ DE CHILE

Luis Hernán Ortúzar Araya, "*Chincolito*"

Hoy día el menú de Chile  
viene a dentrar en razón  
porque le adornan la entrada  
la papa y el requezón

‡

El guiso se prepara  
sabrozo queda  
encierra sus sabores

la olla de greda

‡

La olla de greda ay si  
con su nobleza  
adorna con su nombre

la mejor mesa

‡

En el almuerzo y cena  
gutita llena.

## Índice

- 6 **Presentación de la autoridad**  
Celebrando el alma de Chile en cada plato
- 9 **Prólogo:**  
Manos que cocinan memoria, sabores que cruzan territorios

### **MENÚ GANADOR**

- 13 De hierro y greda: Olletas del trabajo campesino-machero del territorio  
Putú Huenchullamí | *Constitución, Región del Maule*

### **MENCIONES HONROSAS**

- 39 El Porfiado se come en El Frío | *Palena, Región de Los Lagos*
- 56 Menú Maderero | *Tortel, Región de Aysén*
- 71 La Pollona: Sabores que resguardan el territorio  
| *Los Ángeles, Región del Biobío*
- 88 Nuestras Comidas: Legado de los ancestros del Valle de Codpa  
| *Camarones, Región de Arica y Parinacota*

## **Celebrando el alma de Chile en cada plato**

Hoy, con el corazón rebosante de orgullo y gratitud, tenemos el privilegio de reunirnos en las páginas de este libro para celebrar lo que nos define, lo que nos une, lo que nos nutre más allá del sustento: nuestras cocinas patrimoniales. "El Menú de Chile", en su quinta edición, es mucho más que un concurso; es una profunda invitación a sumergirnos en el valor cultural e histórico de nuestras tradiciones culinarias, a reconocer las capas de historia, sociedad, economía y afecto que se entrelazan en cada preparación.

Este volumen es un testimonio vibrante de la diversidad y riqueza que brota de cada rincón de nuestro extenso territorio. Aquí encontrarán las propuestas galardonadas, provenientes de distintas regiones, de comunidades que, a través de sus relatos y sus platos, nos comparten el orgullo inquebrantable por su tierra, sus productos y sus maneras únicas de preparar el alimento. Cada receta es una ventana a la memoria y la oralidad, espacios donde se gesta un invaluable intercambio de conocimientos, saberes, afectos, recuerdos y ese profundo sentimiento de pertenencia que cimienta nuestra identidad.

En cada menú premiado resuena un eco común: la reverencia por los relatos familiares o comunitarios, el respeto por la tierra que nos cobija y la devoción por la comunidad a la que se pertenece. Esto nos recuerda, sin lugar a dudas, que las cocinas tradicionales trascienden la mera técnica o los ingredientes; son recuerdos, emociones, encuentros y vivencias de personas. Son el acto de reunirse, de compartir, de dialogar en torno a un plato que narra una historia común.

A través de las generosas propuestas de Putú, Los Ángeles, Camarones, Palena y Tortel, este libro nos revela la asombrosa pluralidad de las prácticas alimentarias en Chile. Nos sumerge en rituales, técnicas y costumbres que no solo hablan de comida, sino de emociones profundas, de vínculos sociales inquebrantables, de tradiciones ancestrales y de la vital importancia de lo colectivo como pilar para la preservación del patrimonio inmaterial que enriquece nuestra nación.

Es inmensamente gratificante ver cómo las preparaciones aquí contenidas elevan con orgullo los productos locales, abrazando conceptos tan actuales como la nutrición sana y sostenible. Cada plato es una manifestación concreta del

respeto por los ciclos de la naturaleza, el consumo responsable, la invaluable biodiversidad y la profunda riqueza del intercambio material y simbólico que surge al preparar una comida tradicional.

Al impulsar “El Menú de Chile”, a través del Servicio Nacional del Patrimonio Cultural, el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, no solo busca destacar recetas; aspiramos a resaltar la significancia que se genera cuando una familia, grupo o comunidad se reúne alrededor de alimentos y preparaciones que reconocen como suyas. Estas son parte constitutiva de historias, vivencias y emociones que se han tejido y transmitido a lo largo de generaciones, arraigándose en la memoria colectiva de nuestras comunidades.

Las cocinas tradicionales son verdaderos focos de ritualidad, celebración, colaboración y sociabilidad. Por ello, este concurso invita a poner en valor ese espacio social y de traspaso de conocimientos que florece cuando un grupo se une a cocinar, a recordar y a celebrar sus tradiciones. Nos enorgullece especialmente reconocer no solo la vasta diversidad territorial, sino también la heterogeneidad de los equipos galardonados, conformados por mujeres y hombres de todas las edades y ocupaciones, unidos por el interés compartido de reconocer, proyectar y asegurar la continuidad de nuestro patrimonio alimentario y culinario.

Desde el conmovedor menú “De hierro y greda: Olletas del territorio campesino machero del territorio Putú Huencullamí”, de la región del Maule, con su relato de generosidad de la tierra y el mar, hasta las menciones honrosas que nos llevan por “El Porfiado se come en El Frío”, de Los Lagos; “Nuestras comidas: legado de los ancestros del valle de Codpa”, de Arica y Parinacota; el “Menú Maderero”, de Aysén; y la “La Pollona”, de la región del Biobío, cada página es un viaje. Son historias de intercambio intergeneracional, de la búsqueda por resaltar la riqueza de lo propio, de la vida en el campo, de mujeres transmisoras de conocimiento, de la conexión con la Pachamama y los saberes ancestrales, de la calidez que emana de un fogón en el extremo sur, y del sentido de comunidad que desafía el tiempo.

Este libro es la reafirmación de que en las cocinas patrimoniales reside un valor incalculable. Contribuyen diariamente a ensalzar nuestra riqueza cultural, a dar cuenta de formas identitarias que se gestan en torno a alimentos, preparaciones, celebraciones y ritos que son parte esencial de nuestra herencia y legado. Al sostener este libro, y al celebrar el valor de nuestras cocinas tradicionales, estamos reforzando la significancia que se produce cuando una

familia, un grupo o una comunidad se reúne a cocinar, a compartir la riqueza de los productos locales y los saberes heredados.

Que disfruten este viaje culinario, y que cada página les recuerde la importancia de la salvaguarda de la cocina patrimonial que vibra en las diversas comunidades chilenas.

Carolina Arredondo Marzán  
Ministra de las Culturas, las Artes y el Patrimonio



## PRÓLOGO

**Manos que cocinan memoria, sabores que cruzan territorios**por: Anabella Grunfeld Havas<sup>1</sup>

Este libro es un homenaje a los fogones que guardan la memoria de Chile. A las manos que amasan el pan, a las olletas de greda que hierven historias, y a los relatos que se tejen entre la tierra y el mar. Cada menú aquí reunido es un acto de resistencia: un gesto profundo para que los sabores ancestrales no se apaguen bajo el peso de la prisa moderna.

Los relatos y preparaciones que conforman esta obra nos invitan a un viaje por la memoria culinaria del país, contada por sus verdaderos guardianes: cocineras, agricultores, comunidades enteras que han convertido sus cocinas en archivos vivos de tradición. Cada menú —desde el ganador del concurso “El Menú de Chile” 2024 hasta las menciones honrosas— es más que una secuencia de platos: es un testimonio de identidad, un fragmento de historia, un vínculo entre pasado y presente.

En la primera parada nos recibe el pueblo de Putú, un territorio de raíces picunches, promaucaes y mestizas, donde conviven el marisqueo y la agricultura campesina. En este lugar, la comunidad se organizó para defender sus dunas hace más de quince años, y hoy lo vuelve a hacer a través de la cocina. El menú “De hierro y greda: Olletas del trabajo campesino – Machero del territorio Putú Huenchullamí” de la costa del Maule, rescata el uso de la olleta —de fierro o de greda— como símbolo del fogón familiar, de los saberes transmitidos oralmente y de la resistencia cultural. Gracias al testimonio de dos mujeres, Elena Gajardo y María Inés Saavedra, se revive además el uso de la callana, el cuajado de leche, el gesto de cuidar. Como en otros rincones de Chile, estas prácticas son llamas tenues que no debemos dejar apagar.

Las recetas aquí reunidas no son fórmulas fijas: son invitaciones a cuidar. A conservar no solo modos de preparación, sino también los ecosistemas que las hacen posibles. Sembrar con cariño, recolectar con respeto, no como moda sino como acto de memoria activa. La cocina, así entendida, es también un llamado a proteger la vida.

---

(1) Profesora de Estado con mención en artes plásticas y dibujo industrial. Recopiladora, investigadora, editora y escritora. Presidenta del jurado de “El menú de Chile 2024”.

La segunda parada nos lleva más al sur, donde la cocina a leña es el centro del hogar y del rito. En Palena, Janet Nahuelpán Tamayo enciende el fuego con la herencia de su abuela mapuche-huilliche y su padre ganadero originario de Lago Ranco. Allí, la cocina se entrelaza con la auto sustentabilidad extrema de la Patagonia y con la historia de pioneros que combinaron tradiciones mapuches, chilotas y ganaderas. Conservas, fermentados y técnicas de supervivencia nos abren la puerta a una cocina austera y cálida, donde cada comida resguarda el invierno y cuenta historias al calor del fuego.

El viaje continúa hacia Caleta Tortel, donde la lluvia talla pasarelas de ciprés y el humo de los ahumadores se confunde con la niebla. El menú Maderero, creado por Olegario Hernández —Tesoro Humano Vivo—, es una lección de vida en condiciones adversas. El humo de coihue conserva la carne cuando la sal no alcanza, y las herramientas del trabajo —el verijero, el hacha, el cuchillo— se transforman en utensilios de cocina. Las tortas fritas (sopaipillas) gauchas conviven con sopas de róbalo ahumado, y el mate, cebado en ronda, hace circular las palabras. Aquí, la identidad se forja entre madera y agua, entre ingenio y comunidad.

Desde allí viajamos a Los Ángeles, en la región del Biobío, donde en los años 60, en el sector rural de Rarínco Natre, doña Rina Romero —con sencillez y sabiduría— creó “La Pollona”, un plato que fusiona lo mapuche y lo español. Su guiso de pollo, longaniza y costillar ahumado, cocinado en vino y servido en olletas de greda, fue refugio para migrantes rurales que llegaban a la ciudad. Su receta, aún viva en la memoria colectiva, representa la fuerza de las cocinas comunitarias y el valor de una mujer que, sin proponérselo, cocinó identidad. Hoy, su jugo dorado —que aún se bebe en tacitas como rito— es un gesto de resistencia contra el olvido.

Finalmente, llegamos al extremo norte, al Valle de Codpa, donde el desierto se abraza con los Andes. En la comuna de Camarones, los niños y niñas de la escuela de Chitita, con el acompañamiento de su profesor Fernando Fernández y el equipo de Servicio País, recuperaron recetas aymaras y formas de cocinar vinculadas a la cosmovisión de la Pachamama. Aquí, la Kalapurka —sopa ancestral hecha con piedras calientes— no es solo alimento: es ceremonia, es canto, es historia que hierve. Se mantiene viva junto al vino Pintatani, fermentado en lagares de piedra, y a través de prácticas de intercambio andino que siguen vigentes. Estos niños, con sus relatos y sus saberes, nos recuerdan que comer es también agradecer, y que cocinar puede ser un acto de reciprocidad y ternura.

Este libro es, sobre todo, una invitación a cocinar con conciencia, a escuchar las historias que laten detrás de cada ingrediente, a sentarse a la mesa con humildad y con memoria. Es una carta de amor al terruño, y un llamado a llevar estos sabores a las mesas del futuro. Porque mientras haya quien recuerde cómo se preparan los “Porotos con locro de chícharo cullicao”, la “Mantecuta dulce”, una “Kalapurka”, las “Tortas Criollas”, el “Mote de Habas” o una “Pollona angelina”, el fuego de nuestras cocinas seguirá encendido.

El viaje que hemos recorrido en estas páginas nos demuestra que el patrimonio culinario no es algo estático, ni encerrado en vitrinas. Vive en la memoria de las comunidades, en las manos que cocinan, en las estaciones que dictan los ritmos del campo, en los saberes transmitidos de generación en generación. Y también —quizás más que nunca—, vive en la voluntad de preservarlo, de contarlo, de compartirlo.

Cada menú de este libro es una chispa encendida en medio de lo desechable, una muestra de que nuestras cocinas siguen latiendo con fuerza desde los márgenes hasta los centros, desde los niños hasta los ancianos. Son historias que nos recuerdan que cocinar no es sólo nutrir el cuerpo: es cuidar el paisaje, valorar el trabajo colectivo, y honrar a quienes nos antecedieron.

Pero el futuro de este patrimonio depende de nosotros. De quienes aún cocinan como se hacía antes, y de quienes se atreven a aprender y enseñar. Depende de quienes siembran con respeto, de quienes recolectan con medida, de quienes transforman ingredientes humildes en festines memorables. Depende también de ti, que lees este libro, y que puedes convertir tu cocina, por sencilla que sea, en un espacio donde la tradición siga viva.

Por eso, este libro no es un punto final: es una invitación. A seguir documentando, cocinando, compartiendo. A poner en valor lo que parecía olvidado. A escuchar a las abuelas, a conversar con los vecinos, a mirar con otros ojos lo que crece cerca. Y, por supuesto, a participar en la próxima edición del concurso “El Menú de Chile”, para que nuevos relatos, nuevos fogones y nuevos territorios sigan enriqueciendo esta memoria común.

Porque mientras existan voces que cuenten, manos que preparen y mesas que se tiendan con afecto, nuestro patrimonio culinario no solo sobrevivirá: florecerá.



## **MENÚ GANADOR**

### **De hierro y greda: Olletas del trabajo campesino - machero del territorio Putú Huenchullamí**

Comuna de Constitución, provincia de Talca, región del Maule

Elena Gajardo Fuentes

Patricio Guerrero Araya

Adelaida Rojas Guerrero

María Inés Saavedra Romero

Alejandro Salas Barrios

Sergio Toledo Contreras



CUECA PARA EL MENÚ DE CHILE

Luis Hernán Ortúzar Araya, "*Chincolito*"

Cuando canta una cantora

amiga de la cocina

que siempre tiene en memoria

la receta campesina

‡

El locro los poroto

son prepara'o

dando el nombre completo

al cullicaho

‡

Al cullicaho ay si

sano argumento

es para el ser humano

sano alimento

‡

Es dulzura absoluta

la mantecuta

## PRESENTACIÓN

**Donde hierve la memoria**por: Rubén Tapia Ramírez<sup>2</sup>

Desde hace más de 32 años, he tenido el honor de recorrer el borde costero de nuestro Maule, además de sentir el privilegio de vivir casi dos años en Constitución y su entorno mágico en cuanto aterricé en esta región...

PUTU-HUENCHULLAMI, rivera norponiente del río Maule y encajonada entre bosque nativo, dunas, ríos y mar conmovedor, nos entrega un relato donde la esencia de lo simple enaltece a su gente, su historia y su territorio. Entender el imaginario culinario de una zona desbordante de productos, recetas y tradiciones, conocer las machas, el ulte, las lapas, los maltones, los frutos de recolección del bosque, la agricultura tradicional y familiar que nos ha dejado comidas de fiesta, de religiosidad popular, de mingas y de familia... todo ese tesoro aún intacto, relevado y transmitido por las comunidades y que toma fuerza como relato central de una oferta turística propia.

El relato da cuenta de formas de vida muy ligadas al trabajo rural, que es parte fundamental en la construcción de una cocina sencilla basada en productos estacionarios, pero de una riqueza cultural invaluable... el universo de las legumbres, presentes en toda nuestra vida: con su aroma a verano en unos porotos granados con albahaca, o en los lluviosos y fríos inviernos, en unos chicharos con mote pelado, muchas veces acompañados de un buen puñado de chicharrones recién fritos.

La olleta de fierro enunciada en este relato, aún parte cotidiana de la vida en nuestros villorrios y pueblos, también remite a ese espacio suspendido en el tiempo, donde veíamos a nuestras abuelas sacar de la cocina donde guardaba "la color" de chanco, el condimento y la sazón final de cuanto plato preparaban. Luego, en la muerte del chanco, esa misma olleta se transformaba en el centro del fogón, de donde salían crujientes sopaipillas y la anhelada manteca para pasar el año.

---

(2) Chef instructor y cocinero, investigador, director de la serie documental "Cocina Territorial". Expositor y organizador de seminarios de la cocina territorial ancestral y turismo gastronómico.

El relato de los macheros, como herederos directos de changos que recorrieron toda esa zona, rescata un oficio de subsistencia que luego se asentó en el imaginario culinario local, dejando consigo todos esos caldos marinos y mariscales fríos con solo cebolla y alguna verdurita de olor, que finalmente se han transformado en ceviches, pataches y las ya imperdibles machas a la parmesana.

No deja de sorprenderme la mantecuta dulce —también llamada caña dulce en otros lugares del Maule—, un plato simple que sigue siendo el reflejo de nuestra sabiduría popular: llevar, en especial a los niños, ese postre tan deseado.

Creo muy sinceramente que este sincretismo cultural y social indica que sí hemos aprendido, que hemos cuidado, y que además hemos tenido la capacidad de transmitir y heredar todas esas tradiciones.



## De hierro y greda:

### Olletas del trabajo campesino - machero del territorio

#### Putú Huenchullamí

La propuesta “De hierro y greda: Olletas del trabajo campesino – machero del territorio Putú Huenchullamí” nace del encuentro vital de mujeres y hombres de campo y mar con hijos naturales y adoptivos de esta generosa tierra. Hace unos 15 años, tanto quienes formamos parte del equipo como quienes testimoniaron sus relatos para llevar adelante el trabajo, nos encontramos en un proceso de resistencia comunitaria frente a un proyecto minero que quería explotar las dunas de Putú, cargadas de hierro y otros metales en sus milenarias arenas negras.

Ese cuento —con final feliz— nos acercó a una experiencia de generaciones que teníamos en común convicciones y afectos profundos hacia el terruño, por diferentes que fueran nuestras historias. La vivencia de defender la tierra en conjunto no solo nos hizo más fuertes y nos unió, sino que nos llevó a poner en valor el patrimonio natural y cultural del lugar, asumiendo con seguridad que, si la localidad tenía que desarrollarse, aquí mismo estaban los recursos y bienes comunes para hacerlo.

Putú es un pueblo antiguo, pero en deuda con su propia historia, como señalan putuganas y putuganos. Esto se debe a que su acervo permanece principalmente en la oralidad de sus habitantes más antiguos y en uno que otro documento histórico. Hasta ahora, ha habido pocos intentos de sistematizar la riqueza de esta tierra, donde conviven tradiciones variadas, entre ellas las productivas y alimentarias.

Las sincronicidades nos reunieron: profesionales del ámbito social y agrícola junto a cultores campesinos, macheros y cocineras, que alimentaron a las familias que sostuvieron, con su trabajo, la vida económica en el territorio. Nos unimos para contribuir a saldar humildemente esa deuda, sin buscar ningún tipo de representatividad cultural ni más reconocimiento que evidenciar en este Menú parte de la historia del territorio.

Los relatos que dan vida a esta propuesta nos pusieron de frente a la relevancia del trabajo campesino – machero y las comidas que lo permiten y lo circundan. Elegimos la figura de la olleta para titular este proyecto por su presencia eterna en el fogón campesino, por articular los saberes culinarios de las mujeres no solo como artefacto, sino también como símbolo de protección, de cuidado familiar y de comunidad, que integran elementos cosmogónicos a través de los diversos ingredientes que la completan y las técnicas de cocción, tostado y deshidratado, que han contenido en un contexto de esfuerzo, pobreza y, muchas veces, de explotación de clase.

Dejamos este regalo, del cual no somos dueños realmente, como un agradecimiento por habernos encontrado en este lugar y en este tiempo.

## **Menú**

### **Entrada**

Papas cocidas con requesón

### **Sopa**

Carbonada de machas

### **Fondo**

Porotos con locro de chícharo cullicao

### **Postre**

Mantecuta dulce

## Recetario

### PAPAS COCIDAS CON REQUESÓN

(Menú para 4 personas)

#### INGREDIENTES:

- 300 g de requesón de suero de leche
- 8 papas medianas

Acompañamientos: Salsa de ají, café de trigo.

#### PREPARACIÓN:

Preparación de las papas:

1. En una olla cocinar las papas en abundante agua con una cucharada de sal hasta que estén cocidas.

Preparación del requesón

2. Para obtener 300 g de requesón se necesitaron aproximadamente 60 litros de suero de leche. En una olleta grande se debe hacer hervir el suero revolviendo intermitentemente para que no se pegue en el fondo y hasta que la nata (requesón) flote en la superficie.
3. Con un cucharón se retira la nata cuajada y se pone sobre un paño de algodón limpio, que servirá para estilar todo el exceso de líquido.

Montaje: en un plato de porcelana, servir una porción abundante de requesón acompañado de dos papas cocidas. Agregar picante de ají a gusto. Generalmente va acompañado de una taza de café de trigo.

## Carbonada de machas

(Menú para 4 personas)

### INGREDIENTES:

- 40 machas
- 4 papas
- ½ taza de arroz
- 1 cda manteca
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- Perejil
- Orégano fresco
- 1 cdta de sal de mar

Acompañamientos: cilantro picado, limón, picante de ají, pan amasado y vino tinto.

### PREPARACIÓN:

1. Antes de cocinar hay que desconchar las machas procurando rescatar todo el jugo que se desprende del proceso, además de los restos de la lengua pegada a las conchas. El jugo se reserva en una fuente, ya que este es la base del caldo con el que se cocina la carbonada. Una vez separada la macha de su concha, hay que lavar las lenguas de macha en un colador y con la ayuda de un tenedor procurando eliminar toda la arena posible. Finalmente, con ayuda de una cuchara de palo, hay que apalear una a una las lenguas de macha para que queden blanditas al cocinar. Reservar.
2. Para el sofrito, rayar el ajo y la zanahoria, y picar media cebolla en cubitos pequeños. También picar el perejil. Finalmente, pelar y cortar las papas en cubos.
3. Un buen secreto es lavar el arroz dos o tres veces con agua fría para eliminar el exceso de almidón, para que el caldo no quede tan “pesado”.
4. En una olla a fuego medio se pone una cucharada de manteca. Cuando la manteca se derrite se agrega el ajo rallado, la cebolla en cubos pequeños, la zanahoria rallada y un puñadito de hojas de orégano fresco. Cuando el

sofrito toma un color dorado se agrega perejil, las papas, una cucharada de sal de mar y a toda esa mezcla se le agrega el jugo de las machas. Se deja hervir hasta que las papas estén casi cocidas. En ese momento se agregan juntos el arroz y las lenguas de machas apaleadas, y se termina de cocinar a fuego lento.

Montaje: con la ayuda de un cucharón se sirve la carbonada en un plato hondo de porcelana. Se agrega cilantro y un chorro de limón a gusto. Siempre en la mesa hay pan amasado y un picante de ají. También se acompaña de una cañita de vino pipeño local.

### Porotos con locro de chícharo cullicao

#### INGREDIENTES:

- ½ kilo de poroto cimarrón
- 2 tazas de chícharo cullicao
- 1 cda. grande de manteca
- 2 dientes de ajo
- Una cebolla pequeña
- Orégano fresco
- Perejil
- Sal

Acompañamiento: cilantro, color o picante de ají.

#### PREPARACIÓN:

En una olla con agua poner a cocer los porotos. En una olleta o sartén aparte, preparar el sofrito, primero calentando una cucharada de manteca de cerdo hasta que se derrita, y luego agregar el ajo y la cebolla. Cuando la cebolla esté doradita, agregar perejil, orégano fresco y sal. Cuando los porotos estén cocidos, agregar el sofrito y cocinar. En el momento en que suelta el primer hervor, agregar dos tazas de chícharo cullicao y cocinar por aproximadamente 15 minutos. Pasado el tiempo, retirar del fuego y dejar reposar por 10 minutos para luego servir.

Montaje: los porotos con locro de chícharo cullicao se sirven en un plato de porcelana hondo, con un poco de cilantro picado, color o picante de ají a gusto.

## Mantecuta dulce

### INGREDIENTES:

- 1 taza de trigo germinado
- 2 litros de agua tibia
- 1 kilo de harina negra o integral

### PREPARACIÓN:

Lo primero es hidratar dos tazas de trigo durante 12 horas en una fuente con agua fría. Luego se cuelean y se envuelven en un paño de cocina limpio donde se dejan germinar en oscuridad durante 5 o 6 días. Cuando desde la semilla emergen las pequeñas raíces, es momento para hacer la preparación.

1. Poner los brotes de semilla de trigo en un molinillo y moler 3 o 4 veces con un poco de agua tibia hasta obtener el jugo de los brotes.
2. Con la ayuda de un paño limpio, colar el líquido utilizando las manos como prensa. El objetivo es rescatar todo el jugo del germinado de trigo.
3. Poner el jugo de trigo en una olla con el resto del agua tibia y dejar hervir.
4. Una vez hervido, agregar un kilo de harina negra o integral y no dejar de revolver para que no se pegue la mezcla en el fondo.
5. El punto ideal de la preparación se alcanza cuando la textura se pone espesa (similar a un ulpo), en ese momento se saca del fuego y se deja enfriar.

Montaje: La mantecuta dulce se sirve en una pequeña taza o en algún pocillo de greda. Se puede comer como postre después de la comida o disfrutar como golosina en cualquier momento del día.

### III.- INVESTIGACIÓN Y RECOPIACIÓN

#### 3.1 A modo de contexto e inspiración

Entre los ríos Maule y Mataquito se encuentra una serie de pequeñas cuencas costeras que irrigan un imponente valle sedimentario propio de las planicies litorales de esta parte de la costa de la región del Maule. La más importante de estas la constituye la cuenca del Río Huenchullamí. Su nacimiento, así como el de sus múltiples esteros efluentes al interior del secano, dan vida a una trama hídrica abundante y diversa que se derrama sobre fértiles valles y tierras bajas. Aquí los cursos de las aguas conectan íntimamente los faldeos, pantanos, praderas, humedales y dunas antes de llegar al mar.

Estas tierras vieron a indios Picunche y Promaucae habitarlas en asentamientos dispersos e inestables, mucho antes de la llegada de los conquistadores del viejo mundo, donde destaca Huenchullamí como uno de los principales establecimientos indígenas pre hispánicos junto con algunos otros como Vichuquén y Lora, que se encontraron en torno a la cuenca del Río Mataquito.

La historia cuenta que fueron territorio limítrofe de la invasión incaica hacia el siglo XV, trayendo consigo nuevas técnicas de cultivo agrícola, la alfarería y la elaboración textil<sup>3</sup>. Hacia inicios del siglo XVI y con la llegada de las primeras expediciones españolas y su consecuente proceso de ocupación y conquista, el territorio al norte del Río Maule se transformó en el eje civilizatorio de la dominación hispana y frontera con el mundo Mapuche. En adelante, la instalación forzosa del sistema de encomienda y las mercedes de tierra a fuerza de la reducción social y espacial de sus habitantes, se concibió al asentamiento de Huenchullamí en un pueblo de indios<sup>4</sup> mientras la estancia tomaba también preponderancia en la organización social y económica de la región<sup>5</sup>.

El asentamiento indígena de Huenchullamí subsistía a mediados del siglo XVIII aún después de la cruenta guerra de la conquista con algunos pocos habitantes,

(3) MORALES A.; SANCHEZ R.; OLMEDO, G.(2012) "Thalcamo, Pueblos de Indios del Maule" Museo O'higginiano y de Bellas Artes de Talca.

(4) De acuerdo a SILVA cit en FERNANDEZ (2014) "Fueron ciertos sectores, normalmente partes de valles o quebradas, próximos a ríos o aguadas, en los que vivía cierto número de naturales con alguna organización tribal (...) se pretendía aglutinar los dispersos caseríos indígenas en pueblos que cohesionaran la población con la finalidad de "civilizar" sus costumbres, facilitar el cobro de tributo y asegurar las condiciones necesarias para la actividad productiva del indígena".

(5) Para el siglo XVII el asentamiento de Huenchullamí había sido entregado en encomienda a don Andrés García Reyna. En MORALES A.; SANCHEZ R.; OLMEDO, G.(2012)

aunque bien se reconocía, particularmente en torno a su desembocadura, por la fertilidad de sus tierras y la abundancia de sus recursos costeros<sup>6</sup>. Enseguida la paulatina y definitiva desaparición vendría con la consolidación de la hacienda y el latifundio.

Entrado el siglo XIX, el territorio ya perteneciente al departamento de Curepto no estaba ajeno a fenómenos sociales y económicos de importancia para el desarrollo agrícola de la zona. El denominado “auge triguero” había impulsado un desenfrenado crecimiento del cultivo de trigo, habilitándose cientos de hectáreas con fines de producción para exportación y dándole una intensa vida económica a los fundos de la zona. Por su parte, la ciudad de Constitución adquiriría su condición de puerto mayor, fortaleciendo el flujo de productos hacia ella para llevarlos hacia el norte en los “faluchos maulinos” producidos en los astilleros de la zona.

Putú es la localidad más poblada del territorio Putú – Huenchullamí. No se sabe con certeza desde cuándo existe, pues no posee una fecha de fundación determinada. Si se sabe que su formación se fue dando a mediados del siglo XIX en torno al traslado de la parroquia de Talpen hacia Putú, precisamente en 1850<sup>7</sup>. Su denominación proviene del vocablo en mapudungun Putué, del plural “pu” y “tue” que significa tierras, el cual se ha interpretado como tierras bajas o pantanos<sup>8</sup>.

Desde sus orígenes, Putú se articuló a través de fundos agrícolas sostenidos en el inquilinaje, donde las familias acomodadas de entonces poseían familias campesinas bajo su tutelaje y protección a cambio del trabajo de la tierra. Su posición estratégica en las rutas de paso desde Curepto y Mataquito hacia el puerto de Constitución fortalecieron su rol en el territorio<sup>9</sup>.

Hacia inicios del siglo XX los principales fundos producían predominantemente trigo blanco, vides y cebada forrajera, además de la chacarería de porotos,

---

(6) FERNANDEZ P. (2011) “Articulación Social y Resistencia Indígena: El Pueblo de Indios de Huenchullamí (1750 – 1830)” Revista Tiempo y Espacio N°32. Universidad del Bío – Bío. pp 100 – 121

(7) SOLANO ASTABURUAGA Y CIENFUEGOS F. (1899) “Diccionario Geográfico de la República de Chile”.

(8) *Ibíd.* 5

(9) Vía Decreto del 22 de diciembre de 1891, la localidad de Putú fue designada cabecera de la comuna del mismo nombre perteneciente al departamento de Curepto, considerando las subdelegaciones de Toconey, Chanquique y Quivolgo, condición que mantuvo hasta el año 1929 cuando entraron en vigencia una serie de decretos que modificaron el ordenamiento territorial del país.



lentejas y papas en hectáreas la mayoría de rulo<sup>10</sup>. La ganadería para ordeña y producción lechera tuvo también un rol importante, secundado del ganado ovino para carne y producción de lana<sup>11</sup>.

Otra de las vocaciones productivas de la localidad la constituyó la pesca y la recolección de orilla. Esta tradición se encuentra hermanada con los primeros habitantes del territorio, en especial con los asentamientos indígenas de Huenchullamí y Quivolgo, donde se ha encontrado evidencia arqueológica de conchales que demuestran prácticas centenarias de recolección de moluscos.

En particular, durante varias generaciones se ha ido gestando una identidad recolectora reproducida por la extracción de la macha (*mesodesma nodosum*), bivalvo que durante el siglo XX fue abundante en los variados bancos que se encontraban frente a las costas de la localidad de Putú y hasta el sector de La Trinchera, en la boca del Río Huenchullamí. El impacto en la economía y la subsistencia de esta práctica nos remiten a un pueblo “machero” que se ha forjado transgeneracionalmente en el oficio, reconociéndose por sus cultores vivos como tal<sup>12</sup>.

A partir de la integración territorial de las manifestaciones productivas relacionadas con la agricultura y la recolección, se puede reconocer la emergencia del trabajo campesino – machero, donde las intersecciones son múltiples y en variadas direcciones. La historia local nos habla de lo producido y recolectado en base a una tradición alimentaria que recursivamente se reproduce a sí misma y donde alumbran con toda claridad productos que están recreándose de forma permanente, conformando las cocinas patrimoniales del territorio Putú Huenchullamí.

Indagar en las cocinas ancestrales que se han transmitido generacionalmente en el territorio Putú Huenchullamí implica viajar a un universo alimentario amplio y diverso, como las cocinas campesinas del Chile central. Para este trabajo, los ejes que sostienen la propuesta de menú están determinados por la fuerza de la memoria y el relato oral, el cual sigue siendo, entre muchas otras

---

(10) Nota de la editora: en agricultura, un “campo de rulo” se refiere a un terreno de secano, es decir, un campo que no cuenta con sistemas de riego artificial y depende únicamente de las lluvias para la irrigación de los cultivos.

(11) VALENZUELA J. (1923) “Álbum de Informaciones Agrícolas – Zona Central de Chile”.

(12) ORMAZÁBAL A. “La pesca artesanal en las caletas rurales de Putú, La Pesca y Duao: usos del espacio costero y saberes locales (2000 – 2020)”. Tesis para optar a grado de Licenciado en Historia. Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad de Chile.

maneras, la principal fuente de sentido histórico detrás del acto alimentario. Como afirma Sonia Montecino, “es la memoria femenina y a veces masculina, la que nos permite aproximarnos a los significados sociales de determinados platos, a las razones de su permanencia o extinción, a sus usos en el pasado, o a las variaciones locales y personales. Es esa memoria la que nos da las inflexiones necesarias para construir la especificidad de ciertas preparaciones o las variaciones que harán de un guiso, un signo<sup>13</sup>”.

Tanto el viaje del relato oral como la experiencia vital propia de quienes hemos habitado este territorio ecológico y cultural nos ponen de frente a cuatro componentes centrales en la conformación de las cocinas del trabajo campesino – machero.

Por una parte, la abundante presencia de la leche de vaca, naturalmente dio vida a sus derivados, especialmente al queso. Este, con sus distintas variaciones, cumplió un papel relevante en la economía doméstica de la familia inquilina, siendo además apetecido por sus sabores y su peso alimentario. Su versión como queso blanco o queso fresco es reconocido en la provincia por su consistencia y sabor, por lo que no faltan quienes lo buscan y compran cuando visitan la zona.

Las machas, como una manifestación de la abundancia de otro tiempo, testigo de los enlaces culturales con los pueblos originarios del territorio y productoras de identidades territoriales, dan vida a manifestaciones culinarias ahumadas, asadas, fritas y hervidas, además de modos de consumo crudo que aún persisten en el trabajo recolector de orilla.

Las legumbres o leguminosas son un eslabón entre el campesino y la tierra en las agro-culturas del Maule, que en el territorio Putú Huenchullamí tomaron bríos históricos por las avenencias de la semilla con sus suelos fértiles y su clima benevolente y templado. Su diversidad tiene también distintas narraciones e integraciones vinculadas con el vivir y el trabajo diario.

Finalmente, el trigo como fuente omnipresente de las cocinas campesinas a través principalmente de las harinas y el pan, conserva en este territorio expresiones de íntima relación culinaria con la semilla misma, que evocan la maravillosa capacidad de conexión y creación de las mujeres del campo para alimentar a la familia y la comunidad.

---

(13) MONTECINO S. (2004) “La Olla Deleitosa. Cocinas Mestizas de Chile” Museo Chileno de Arte Precolombino.

De estas inspiraciones ancladas en la memoria de mujeres y hombres de esta tierra devienen preparaciones que han pasado de generación en generación por voz e imitación, posibilitando su supervivencia.

### 3.2 La abundancia de la leche y la tradición quesera

Preparación: Papas Cocidas con Requesón

En los alrededores de la costa del Maule se sabe bien de los quesos de Putú. La presencia abundante de praderas y vegas ha sido fuente de actividades de pastoreo desde los inicios del territorio, y la actividad lechera con su respectiva producción de derivados, ha sido muy importante tanto para la alimentación como para la obtención de algún dinero que sirva para costear aquellos gastos que no vienen del mar y la tierra. No era extraño que las familias inquilinas de antaño tuvieran una vaca que les surtiera de leche para hacer la mantequilla, el queso y sus derivados.

Elena María Gajardo – o la “Elena María”, como le decimos entre nosotros –, nació el año 1947 en Putú, en la antigua casa de socorro del pueblo. Es hija de inquilinos putuganos y creció en el sector de El Peral, en el fundo El Dollimo, un sector de tierras bajas de abundante agua y pasto, donde su padre se dedicaba totalmente a la agricultura. En un pedacito de tierra que equivalía a un cuarto de cuadra que les entregaba el patrón, sembraban y criaban animales y aves de corral para la subsistencia.

Dentro de la diversidad de lo que se producía resaltaba la presencia de los lácteos antiguos. Como relata: “...nosotros sacábamos mucha leche, porque había mucha leche en mi casa. Hacíamos muchos quesos, quesos mantecosos que yo digo que aquí ahora nadie los hace, y el quesito chico, el blanco y los quesos mantecosos que mi mamá separaba”.

Nos cuenta que para hacer los quesos blancos, mucho antes de que existieran los cuajos industriales que hay ahora, la leche tibiecita recién ordeñada se cuajaba con lo que llamaban la “manzanilla de la vaca”<sup>14</sup>, la cual se dejaba secar al sol y se integraba de a pedacitos de acuerdo a la cantidad a preparar, hasta que se cortara. El trabajo artesanal consistía después en retirar parte importante del cuajo para después estrujar con insistencia y amoldar en cinchos hechos con una liana recogida del cerro a la que llamaban “siete camisas”. Finalmente,

---

(14) Corresponde a una parte interior del sistema digestivo de la vaca que se apartaba del desposte del animal, la cual se deshidratava y conservaba en olletas de greda para usar en la elaboración de quesos.

los cinchos se amarraban con batro para que conservaran su forma y se dejaban sobre zarandas de quila para terminar su proceso. Distinto era cuando se buscaba hacer quesos para madurar y se hacía el queso de cuajada refregada. Este consistía en colar la cuajada en sacos harineros y luego amasar y/o pasarle la mano de piedra sobre una tabla antes de ponerlo en los cinchos para que estilaran durante la noche.

El suero con el cuajo resultante del proceso se usaba para hacer el requesón, sobre todo cuando tenía mucha grasa. Elena María nos cuenta que su mamá lo ponía en una olleta de fierro al fuego hasta que hervía, y luego con un cucharón se retiraba a un balde con un paño que hace las veces de cedazo, resultando una pasta o crema similar a lo que en la ciudad se conoce como la ricota.

El requesón era apetecido por entonces. Era común venderlo para ganar dinero, pero también era muy valorado en el consumo familiar por su sabor y su calidad nutricional. Se comía cotidianamente con harina tostada y una buena taza de café de trigo para no atorarse. Sucedió también que, ya sea por las lluvias o por el frío, incluso porque a veces el saco de harina había que hacerlo cundir, que no se hacía el pan.

“Se le ponía muy bueno el requesón con papas cocidas, como te digo, se peleaba el pan mucho cuando había poco pan [se reemplazaba por] una olla de papas cocidas (...) porque en junio o mayo, los chicos, mis hermanos ya empezaban a ir al cerro a limpiar las tierras que iban a sembrar. Se levantaban a las 3 de la mañana y había que levantarse a hacerles desayuno, a prepararles un cocaví y generalmente había que echarles lo que fuera, ya sea un pedazo de queso, ya sea un poco de requesón con papas cocidas en una ollita, se le echaban y ellos se las comían así o las calentaban, pues hacían fuego”.

Las papas cocidas con requesón resultaban ser una preparación muy versátil, calórica y simple que podía estar presente en variados momentos del día, sobre todo en momentos de escasez. Como era una merienda seca, solía acompañarse de café de trigo.

Hoy en día el queso que se sigue haciendo diariamente, principalmente para la venta, es el queso blanco o queso fresco, hecho en el día y de consumo en corto plazo, aunque quienes ya lo conocen a veces lo prefieren oreado de 3 o 4 días, cuando alcanza una agradable acidez que resalta todos sus sabores. Se hace con cuajo industrial y se amolda en cinchos plásticos que le dan una forma y volumen homogéneo, lo que no le quita su carácter manual y artesanal debido a que conserva una escala pequeña de producción.

### 3.3 Del Mar al Fogón

Preparación: Carbonada de machas

Don Carlos Fernández Rojas, conocido como Mencho o don Mencho para los menores, tenía 12 años la primera vez que entró al mar a recoger machas. Su padre era un comerciante que andaba de paso por estas tierras y se dedicaba, entre otras cosas, a comerciar los productos del mar que se podían encontrar. Su madre, doña Eliana Díaz Salgado, también distribuía mariscos a Constitución.

Don Mencho relata que al poco tiempo de entrar al mar, su papá se lo llevó a Santiago a estudiar y trabajar con él. Dice que nunca se pudo acostumbrar. De hecho, en los veranos siempre regresaba a Putú y a la recolección de machas, que le daba buen dinero para su edad, pero también porque en el rubro encontró amigos. Después de ir y venir por un tiempo, a los 18 años decidió regresar definitivamente a su tierra y no volvió más a la capital.

Formó su propia familia y se instaló intercalando el trabajo machero en primavera y verano con el naciente trabajo obrero forestal en invierno. No obstante, era el trabajo en los mariscos lo que le daba plata, incluso para atravesar el invierno. Cuenta que venían empresarios gastronómicos de Duao a comprar sacos de machas, y se los llevaban en camioneta pagándoles por kilo, y no por unidad como se acostumbraba. Normalmente podía ganar entre 40 y 60 mil pesos por día, mientras que los más avezados rondaban entre los 80 y 100 mil pesos diarios.

En la zona el oficio es antiguo:

“Yo pienso que los viejos antiguos, todos decían que sacaban harta macha, y antes estaba más afuera. Hace como unos doscientos años atrás, a lo mejor más, porque la sacaban con arado. Los viejos antiguos les contaban a los otros, sí, ahora ustedes se meten nadando, antes no, le daban buey y sacaban, igual como sacaban papas, decían los antiguos”.

Y agrega:

“...nosotros siempre cuando no había pinos aquí enfrente, donde los Orellana, pillábamos hartas conchas de macha que sacaban los viejitos. Las cocían por ahí mismo y las colgaban, y dejaban las rumas de concha. Quizás serían indios, porque siempre los cabros de ahí de Fernando pillaban como flechitas de piedra”.

La recolección de orilla de la macha se hace a taloneo<sup>15</sup>. Antes que llegaran los trajes de buceo, a la mar se entraba desnudo o “choco”, como dicen en estas tierras, solo con el chiringuillo cruzado por el torso para guardar lo que se va recogiendo. Se trabaja siempre a la hora de la baja de la marea porque cuando empieza a subir el agua golpea fuerte.

Muchas veces no había regreso a casa después de mariscar, pues para aprovechar el tiempo armaban rucos entre las dunas y sus alrededores, donde comían y descansaban pequeños grupos de macheros, separados entre los más viejos y los más jóvenes. En esos momentos de comensalidad y compañerismo abundaban los caldos calientes para el frío, las cazuelas de carne o lo que hubiese según lo que cada uno llevara consigo para compartir. Además, con algunas machas frescas y siempre con un fuego, más un buen cuchillo, se podía asar en su propia concha o simplemente abrirlas crudas para comerlas solas o con un generoso chorro de jugo de limón.

Desde que Don Mencho era niño, la macha llegaba a la cocina de doña Eliana de muchas maneras, pero a él le gusta recordar que su mamá le hacía el caldillo de machas, una sopa caliente con el marisco picadito y con papas. También era muy frecuente la macha a la ostra, donde al marisco crudo cortado en trocitos le ponían cebolla, cilantro y jugo de limón al gusto. Todo siempre con un buen tinto, asegura. Tampoco faltaban las empanadas hechas de pino de machas, ya sea al horno o fritas. Él afirma con certeza que las mejores son las fritas.

Adelaida del Carmen Rojas Gutiérrez nació en el Hospital de Constitución y es hija de don Pedro Rojas Rodríguez y la señora Dina Rosa Gutiérrez Contreiras. Él es un migrante que llegó desde las costas de la V región, ella es nacida y criada en Carrizal, a pocos kilómetros de Putú. Dueña de casa, cocinera y trabajadora de la tierra, “la Lela” como le dicen sus hijos, es una orgullosa de la herencia agricultora que comparte con sus hermanos. Creció picando surcos, sembrando legumbres y segando trigo.

La cocina de la casa de su infancia consistía en un fogón hecho en un “pollo” grande de ladrillo con rejas de fierro sobre la cual colocar las ollas y olletas encima de unos fierros. Estaba cerrado con madera, produciendo un lugar de unión y encuentro familiar por las noches al final de la jornada, cuando se

---

(15) “... consiste en la entrada del pescador/ra al mar a la zona llamada como banco u orilladero, mediante el “taloneo” el pescador/ra realiza movimientos que se asemejan a estar bailando, al realizar dicho movimiento con el talón o todo el pie escarba en la grava o arena hasta sentir la macha”. Citado de ORMAZÁBAL, A (2021)

juntaban a escuchar la radio. En ese lugar, la Lela aprendió a hacer su primera tortilla de rescoldo a los ocho años.

Cuenta que su marido y un hermano eran macheros, y de esa tradición aprendió de su madre la sopa de machas, que asemeja a una carbonada de machas. “La sopa de macha, bueno, se lava bien lavadita, que salga toda la arena. Después se echa a la olla para que se abra, se deslaba la concha. Se saca después y se pica para hacer carbonadito de macha. Y ahí se hace la carbonada con papitas, arrocitos. La sopa de macha es como una carbonada de macha, finalmente”.

No es sencillo reconocer las diferencias sustanciales entre el caldillo, la carbonada o la sopa de machas, sin embargo, estas tres preparaciones nombradas en el relato oral de macheros y cocineras, remiten a un caldo que incorpora la macha fresca, cocida o deshidratada que se complementa con papas y/o cereales además de los vegetales disponibles. Sin intentar precisar a la fuerza estas cuestiones, lo que parece relevante es que las preparaciones integran productos de tierra y mar a través del hervido, produciendo un alimento que evoca la tibieza de la cocina local con olores a océano y arcillas, además de la ternura y el cuidado de las mujeres trabajadoras con su gente.

### 3.4 La legumbre de rulo

Preparación: Porotos con locro de Chicharo Cullicao

En los valles del Río Huenchullamí vive toda una tradición legumbrera que sigue resistiendo a las transformaciones productivas que ha sufrido el territorio a causa de la industria forestal y a las políticas alimentarias del país, centradas en la importación de la legumbre agroindustrial traída desde Canadá, Estados Unidos y Argentina. Heredero de esa historia es Hugo Segovia Torres, del sector de Mal Paso, en Chanquique.

De 37 años y técnico agrícola – ganadero, Hugo tiene nítida en la memoria una infancia cargada de sacos, de tierra y animales que lo inspiraron a seguir el legado legumbrero de su familia. Su testimonio habla de un profundo amor a su tierra y una conciencia dada por sus ancestros del proceso de cultivo, limpieza y consumo de lentejas, porotos, chícharos y arvejas.

“Cuando veía a mi papá en los inviernos, cuando limpiaba legumbres en una arnera, colgada en un pasillo, recuerdo que estaba horas (...) y básicamente terminé haciéndolo, disfrutando eso, y ahora le encuentro sentido a eso, porque es también un tiempo de introspección de uno, porque uno todo el tiempo está

trabajando, limpiando, pero también tiene tiempo para estar pensando en otras situaciones y buscando quizás mejorar lo que hay”.

Inevitablemente la modernidad y los saberes técnicos que adquirió han modificado la producción de legumbres en virtud de los cambios en el contexto productivo. Nos comenta:

“Antiguamente se hacía con bueyes, había que ir a buscar el buey o los bueyes al potrero, enyugarlos, después ponerle la dado y surquear, estar un mes preparando el suelo, porque era muy lento, era de sol a sol antiguamente, entonces se tenía ayuda de otros vecinos que también sembraban aquí, se trabajaba con medieros también. Era otro sistema, hoy día esa gente por edad ya está descartada, no existe, y los hijos de ellos ahora están dedicados básicamente al trabajo forestal”.

Aun así, reconoce que hay herramientas antiguas como la rastra lisa que usa para mantener la humedad en la tierra o un cultivador para remover malezas en las hileras sembradas a mano que aún viven en el repertorio de saberes aprendidos de su padre y su abuelo. También recuerda que, a pesar de tener escalas más pequeñas que en el caso del trigo, la trilla de legumbres poseía esa carga colaborativa, ritual y de sociabilidad de las trillas antiguas.

El caso de la lenteja es de los más particulares, pues el grano se viene manteniendo centenariamente.

“...en este sector siempre se ha trabajado con lenteja producida acá. Se va separando la semilla en más grandecitas, y después se vuelven a echar a la tierra, y así sucesivamente. Aquí en este sector no se trabaja con ningún tipo de lenteja de cierta variedad o certificación, nunca jamás ha habido ningún tipo de trabajo en ese rubro, en ese cultivo”.

Esto se condice con la historia que nos cuenta don Eduardo Letelier Valenzuela “don Yayo”, hijo y nieto de inquilinos y antiguo campesino mediero de Putú. Refrendado en varios testimonios del pasado agrario del territorio, relata que la lenteja fue un cultivo predominante durante fines del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX. En muchas voces se oye decir que fue “el sueldo de Putú” y que tuvo su fin abrupto a inicios de los años 60’ con la llegada de la Roya<sup>16</sup>.

---

(16) La Roya de la lenteja es una enfermedad fúngica causada por el hongo *uromyces vicia-fabae* y se presenta en zonas de influencia marítima o primaveras húmedas de la zona centro sur de Chile. Ver INIA (1991) “La Roya de la lenteja y su control” Serie Quilamapu N°29.



“(...) la cuestión es que era buen billete la lenteja hasta que llegó la Roya. A toda la lenteja, el año 1960 o por ahí, como que pasó el fuego por encima... las quemó re todas y de ahí nunca más se cosechó lenteja en Putú, pero el fuerte era la lenteja”.

También es llamativo en el relato local el poco peso alimentario que tuvo la lenteja en las familias campesinas. La explicación es clara: la lenteja era para la venta.

Hoy la lenteja se sigue cultivando a escalas pequeñas, como lo atestigua la práctica de Hugo Segovia, aunque en condiciones de control más estrictas.

Los chícharos son una leguminosa que llegó con los españoles desde el nuevo mundo. Parecido al garbanzo, su cultivo se extendió por la región del Maule por su buena adaptación. Se ha dado con especial bonanza en las agriculturas de rulo del secano costero en suelos arcillosos y poca presencia de agua, además de ser resistente a plagas.

Sus usos en el territorio Putú Huenchullamí van desde el alimento para la familia hasta la crianza de animales por su valor nutricional, especialmente por su carga de proteínas.

La señora María Inés Saavedra del sector de Los Mayos, en pleno secano costero de Putú, recuerda el chícharo como uno de los cultivos predominantes en su comunidad, y por lo mismo, como un protagonista infaltable en la cocina. De su madre aprendió a temprana edad el chícharo pelado, el chícharo sancochado y el chícharo cullincao o cullicao<sup>17</sup> como lo conoce ella.

Para lograr el cullicao del chícharo se lleva seco a la callana<sup>18</sup> al fuego, donde a través de un movimiento hacia adelante y hacia atrás intercalando a la derecha y a la izquierda se mueve el grano buscando un tostado intermedio. Una vez logrado, se pone el producto en un molinillo o en piedra de moler y se muele o machaca para llegar a lo que la señora María Inés llama “polenta de chícharo”. Nos dice que antiguamente su madre enviaba un saco entero de chícharo cullicao al molino para guardar para el año.

La polenta de chícharo cullicao se volvía un ingrediente versátil y apetecido por el vuelco en sabor que se obtenía con el tostado a diferencia de los sancochados.

(17) Vocablo de origen Mapuche para referirse al grano a medio tostar. Ver en : LENZ R. (1902) “Diccionario etimológico de las voces chilenas derivadas de lenguas indígenas americanas”. Imprenta Cervantes, Santiago.

(18) Tiesto o fragmento de olla de greda o de fierro que se usa a menudo para tostar grano. Ver en *Ibíd.*

Se podía aplicar a cazuelas, sopas, guisos de otras legumbres, de papas, etc. La sola mezcla con agua y fuego podía dar forma a un loco espeso altamente nutritivo y saciador.

Como la tradición obligaba en el campo, los porotos eran plato fijo en los almuerzos diarios del trabajo de dos tiempos. Tenía múltiples variaciones que se relacionaban con aquello que se encontraba disponible, existiendo comúnmente los porotos con mote de trigo, con pantrucas, con papas, con chicharrones y otros productos. A eso se pueden sumar una larga lista de posibilidades otorgadas por sus combinaciones. Sin embargo, la singular mezcla de legumbres con el maíz tostado que suscitan los porotos con loco de chícharo cullicao es especialmente evocada, como si lo que se quisiera fuese traer a la mesa el sabor de la tierra misma.

### 3.5 Del trigo y la simple dulzura

Preparación: Mantecuta Dulce

Los Mayos es una pequeña comunidad campesina de difícil acceso, compuesta por pequeños caseríos dispersos, ubicada en el secano costero de la región del Maule en la comuna de Constitución, 9 kilómetros al oriente de Putú. Sus aproximadamente 50 habitantes tienen por principal actividad económica y de subsistencia la producción y venta de algunos productos hortícolas en ferias libres y mercados normalmente informales. En algunas épocas del año se dedican a la recolección y deshidratado de callampas y en algunos casos muy puntuales se identifica actividad apícola y vitivinícola en pequeñas escalas.

La señora María Inés Saavedra Romero es hija de don Arturo Saavedra y doña María Cristina Romero, del sector de Valdivia ubicado hacia el bajo donde había antiguamente un molino. Nació mediante parto natural en la misma comunidad que habita desde el año 1962. Su padre se dedicó al trabajo en el molino haciendo harina negra<sup>19</sup> y a la elaboración de carbón.

Como la mayoría de las mujeres campesinas de antaño, desde niña conjugaba el trabajo de la tierra con el aprendizaje de la cocina.

“Eso es lo que yo empecé a disfrutar de esto, de la siembra. Que había que arrancar la lenteja primero, después secar el trigo, después los chícharos, las chacras. Antes se hacían chacras también, pues se sembraba hartito poroto, harta cosa”. La chacarería de legumbres era importante, así como el trigo y un

---

(19) Denominación campesina para referir a la harina integral o de grano entero de trigo.

jardincito de hortalizas y hierbas para darse vuelta en la casa. Además, como eran 8 hermanos seguidos, empezó a participar de la cocina, aprendiendo con todos los sentidos de su madre.

Como ya decíamos, el trigo era importante en la agricultura familiar. Se sembraba en el terreno común de las familias de la comunidad que estaban todas emparentadas. También lo era en el territorio. Mucho antes de que llegaran las forestales, el paisaje estaba teñido del verde y el amarillo que originaba el cultivo de este cereal según fuera época lluviosa o seca.

El trigo constituye un cultivo central en la historia y cultura alimentaria de Chile y la región del Maule. De alguna manera, es un símbolo de dominación cultural, por la historia de su llegada con los conquistadores españoles y porque en épocas donde fue motor del desarrollo económico de la zona centro y sur del país, fue aprovechado por las élites criollas para robustecer su poder y acumular inusitadas riquezas bajo la estructura de hacienda y el auge exportador.

En la cocina de la señora María Inés, como en prácticamente todas las cocinas campesinas del territorio Putú Huenchullamí, el trigo toma abundantes y variadas formas para hacer su camino a la mesa familiar del trabajo. Según la madurez del trigo, la intensidad de sus cocciones y la densidad e integridad de las harinas que se usaban, emergen el mote de trigo verde y de trigo seco, el trigo sancocado y partido<sup>20</sup> y el trigo cullicao. Luego las harinas de trigo nuevo, las harinas negras, blancas y tostadas que terminaban en forma de galletas negras, panes, tortillas, sopaipillas, harinados, locros, pantrucas y sopones de varios tipos.

Pero el recuerdo que se acompaña con profunda ternura y una larga sonrisa en el rostro viene de cuando María Cristina les hacía un dulce a partir de la semilla seca germinada que se llamaba “mantecuta dulce”. Relata:

“La mami nos preparaba un dulce: lavaba el trigo y lo echaba así, en un calcetín o en un bolsiquito. Y ya lo que estaba echando patita, ella lo molía como tres veces. Y le sacaba el puro juguito, la pura agüita. Lo procesaba bien en el hollejo, lo colaba, lo volvía a colar y lo volvía a colar... Y esa agüita la ponía a hervir con harina negra. Con harina molida del molino. Y quedaba la mantecuta dulce que llamaba”.

---

(20) Llamado por algunas cultoras del territorio “arroz de pobre”, usado en guisos y cazuelas.

A pesar de la simpleza de sus ingredientes, básicamente trigo seco germinado y harina negra, su preparación era cosa de tiempo y alquimia:

“Nos gustaba a nosotros. Pero el proceso era medio largo. Porque después tenía que estar ahí revolviéndolo, revolviéndolo, revolviéndolo hasta que se pusiera medio cafecito. Porque era una leche... el trigo era una leche donde lo molía ella y lo procesaba. Pero no se le aderezaba azúcar... nada de dulce. Era solamente que el hecho de echar patitas al trigo, de estar naciendo, le daba el dulce”.

La señora María Inés dice que la señora María Cristina aprendió la receta de su madre, doña María del Pilar Romero Andrade. Calculó que debe tener al menos 100 años y radica su valor cultural y alimentario en el encuentro natural del dulce en un estado particular de la semilla de trigo, donde la germinación provoca la liberación de almidones necesarios para el primer crecimiento de la planta. Por su parte, la idea de que se trabaja en el fuego como una leche espesada con harina negra puede tener relación con la búsqueda de un manjar vegetal ciertamente simple y rico que endulzaba la vida familiar en cualquier momento del día, servido en un pocillo o taza.

## EQUIPO DE TRABAJO

ELENA GAJARDO FUENTES

Cocinera y artesana tejedora. Forma parte de las productoras del Mercado Campesino de Putú. Participa con relato oral sobre preparaciones campesinas, de la validación colectiva del Menú y es la encargada de la cocina y montaje de las papas cocidas con requesón.

PATRICIO GUERRERO ARAYA

Ingeniero Agrónomo, gestor local en temas de biodiversidad y ecosistemas húmedos. Es encargado de la recopilación de prácticas agrarias y de la logística de entrevistas y sesiones de registro de las preparaciones del Menú.

ADELAIDA ROJAS GUTIÉRREZ

Cocinera y productora local. Participa con relato oral sobre preparaciones campesinas, de la validación colectiva del Menú y es la encargada de la cocina y montaje de la carbonada de machas.

MARÍA INÉS SAAVEDRA ROMERO

Cocinera y productora local de hortalizas. Forma parte de las productoras del Mercado Campesino de Putú. Participa con relato oral sobre preparaciones campesinas, de la validación colectiva del Menú y es la encargada de la cocina y montaje de los porotos con loco de chícharo cullicao y la mantecuta dulce.

ALEJANDRO SALAS BARRIOS

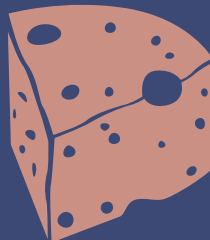
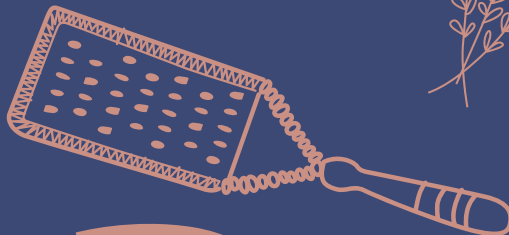
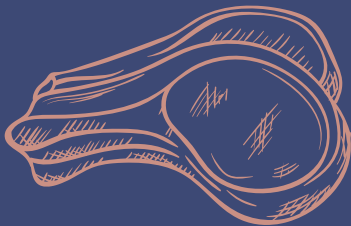
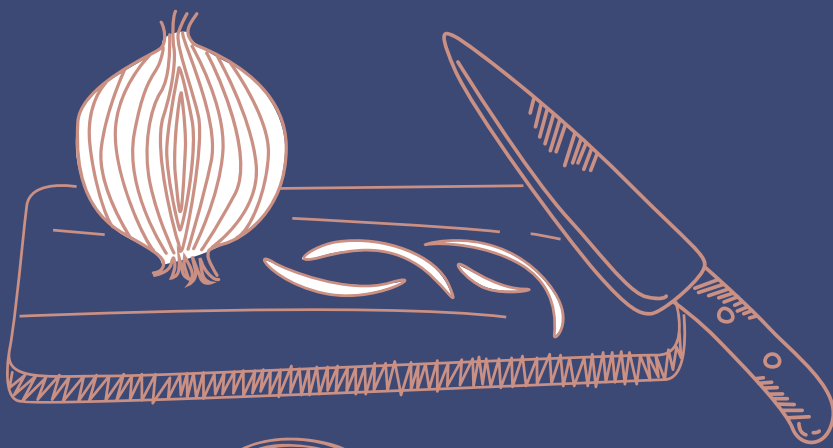
Trabajador Social, diplomado en Ecología Social y Ecología Política e investigador en patrimonio alimentario y cocinas campesinas del Maule. Responsable de la postulación, encargado de investigación, redacción y edición de la propuesta.

SERGIO TOLEDO CONTRERAS

Técnico en Agroecología y educador socioambiental. Responsable del registro oral y fotográfico de las recetas y preparaciones que conforman la propuesta.

Otros cultores y cultoras que participaron con testimonios orales:

Carlos Fernández, Luisa Gajardo, Eduardo Letelier y Hugo Segovia.



## MENCIÓN HONROSA

### El Porfiado se come en El Frío

Comuna de Palena, provincia de Los Lagos, región de Los Lagos.

Janet Nehuelpán Tamayo

Natalia Vásquez Carvallo

Alejandra Redlich Muñoz



## PRESENTACIÓN

### **La porfía de los sabores**

por: Carlos Reyes Medel<sup>21</sup>

La distancia enseña. Vivir el día a día alejado de grandes centros de abastecimiento y sus cambios constantes, se asemeja a las ondas externas de una gota que cae a un tranquilo espejo de agua. En el centro se revuelve el líquido con fuerza, provocando anillos que conforme se distancian se debilitan, sí, aunque conservando una digna uniformidad que permanece. Algo así ocurre con las tradiciones de sitios como la provincia de Palena. Es una zona llena de contrastes geográficos, en medio de un entorno natural que invita a ser conservado para futuras generaciones tal como está. Aunque se debe reconocer que esa es una mirada desde el centro de aquella gota figurada.

Allá los días son largos y atractivos durante el verano, mientras que la húmeda penumbra invernal puede resultar disuasoria si el deseo es arraigarse, si no se sabe entender a cabalidad aquel entorno de verdor perenne. Hoy, pese a que existe mayor conectividad, cuesta acceder a ese territorio incluso desde otras zonas de la región de Los Lagos. Se trata de una realidad que paradójicamente conspira en favor de la conservación de varios modos tradicionales de vida. Un refugio para conocimientos antiguos no por cuestión de poses, sino por una vigencia que los hace necesarios para el diario vivir. Bajo ese contexto personas como Janet Nahuelpán Tamayo se levantan a diario para mantener en alto las costumbres, sosteniendo una paleta de sabores que representa de buena forma el terruño donde vive.

“El menú de El Porfiado se come en El Frío” es un trabajo que reafirma una Palena como tierra heredada recientemente de los primeros colonos. Esos que vinieron desde el norte chileno, pasaron por la pampa del otro lado de las montañas y por sus diversos trabajos de campo, hasta arribar finalmente a esa zona con varios arrestos de la cocina trasandina. A eso se une el destino de quienes llegaron desde la Isla Grande sumando brazos para la explotación de la madera, de la pesca, del comercio; llevando consigo el gusto del humo, de la quinua nativa, de la papa. También de quienes supieron -y saben- aprovechar

---

(21) Periodista gastronómico. Ha publicado diversos libros de crónicas asociados al patrimonio alimentario nacional, además de editar estudios y recetarios asociados a temáticas similares..



cada una de las bayas y plantas alimenticias de un entorno virgen hace pocas décadas atrás.

Un entorno hostil, en potencia y en vivencia, que requería el cuidado de cada semilla, hoja o animal dispuesto como alimento, tal como lo describe el chilote Francisco Coloane en su mágico relato “La gallina de los huevos de luz”.

En esa cocina de sabores definidos, la ayuda de la abuela de Janet, Ernestina Paillacar, resultó trascendental e inspiradora. De ella recogió el conocimiento oral que luego trasladó no sólo a su familia sino a un comedor dispuesto para el paisano y el pasante. Entre El Porfiado y Valle El Frío, se interiorizó de labores esenciales: cómo encender el fogón apenas despuntaba el día, de sacarle provecho a los huevos de campo, entender los secretos del secado y salado de la carne hasta llegar al charqui, conocer de fermentos y así mantener el vigor de las verduras en medio de la crudeza invernal; mantener la evocación del gusto a ceniza en las tortillas de rescoldo recién hechas. Esa calidez surge, además, dentro de códigos culinarios donde se prioriza el linaje femenino, donde importa tanto alimentar como sanar.

Hoy su labor marca diferencias en un entorno que, por curioso que parezca, suele darle la espalda a los saberes culinarios de otros tiempos. Desde la lectura, aparece un conocimiento profundo del territorio del que se nutre, conformando un saber valioso, distintivo frente al avance de un tipo de globalización que tiende a la uniformidad de hábitos. Merece persistir porque en ella aparece un sentido del deber y una sinceridad a la mesa que atrae, invita.

Aquellas condiciones hicieron merecedor a este trabajo de una de las menciones honrosas de “El Menú de Chile” de este año. Se deben resaltar tanto los dones de Janet como los de quienes apreciaron sus maneras de vivir y las plasmaron en un compendio breve y sustancioso. Tanto como el mote de habas con queso y la carne a la olla, que aparece en la imaginación de quien lee cocinándose lentamente, ya sea en el fogón o en la cocina a leña, que además sabe calentar la casa durante todo el año. Está en una mirada entre retro y moderna de un postre que puede estar tanto allí como en la mesa de otros tantos restaurantes regionales y nacionales. Platos con un doble sentido al funcionar como reflejo del pasado y como una tentación ligada con firmeza en el presente.

Es probable que en el mediano plazo ese aislamiento de Palena se diluya un poco, o quizás más de lo que nosotros y ellos piensan. A medida que los ferry que navegan por el Canal de Chacao cedan ante ese gran puente que unirá Chiloé con el continente, muchas de esas embarcaciones trasladarán su fuerza y tamaño a esos lugares donde la cordillera golpea con el mar. Ese será el momento en que “El menú de El Porfiado se come en El Frío” cobre mayor importancia como documento, como testimonio y, espero, como referencia de lo que se podrá disfrutar en muchas más mesas de aquella deliciosa provincia de la Patagonia Verde.

## El Porfiado se come en El Frío

Cómo has crecido provincia de Palena pedazo de Chile,  
yo te conocí comuna alejada, silenciosa muy lenta caminabas solitaria  
entre cerros, valles y quebradas lagunas, lagos, mallines y pozas<sup>22</sup>.

Palena, a menudo invisible para el resto de Chile, es la comuna más austral de la región de Los Lagos, ubicada en la provincia que lleva su mismo nombre. Se comenzó a habitar en 1911, cuando un grupo de chilenos provenientes del sur del país y asentados en Argentina se establecieron en los terrenos cercanos al río Encuentro y Valle California para desarrollar la actividad ganadera.

Los distintos procesos políticos que acontecían en Chile y el resto del mundo derivaron en desplazamientos que poblaron zonas muy aisladas, creando a su vez una diversidad de orígenes muy particular para territorios con tan poca población. En aquellos años la frontera no era tan restrictiva, lo que permitió a los pioneros transportar animales, semillas, víveres y costumbres, elementos esenciales para su asentamiento. Así, la cocina de este territorio se convirtió en una rica fusión de tradiciones gastronómicas.

Nuestra propuesta de menú nace al conocer a Janet Mónica Nahuelpán Tamayo, como es de esperar, gracias a la cocina. Luego de una entrevista previa, y con un objetivo muy distinto al que aquí nos convoca, conocimos su proyecto de restaurante de comida con identidad local. Inmediatamente quedamos deslumbrados, ya que Janet es una apasionada de lo que hace y, a pesar de haber estado muy alejada de sus raíces durante un extenso período, se dedica a estudiar y poner en valor lo aprendido de sus ancestros y comunidad de Palena, a través de servicios gastronómicos.

El menú que presentamos a continuación es el resultado de la investigación y experiencia personal de Janet. Su testimonio refleja el esfuerzo de sus antepasados pioneros y tiene una gran relevancia en la conservación del patrimonio gastronómico de la comunidad. En su relato destaca la labor de las mujeres como responsables de la transmisión oral de conocimientos culinarios de

---

(22) Extracto del poema "A Mi Provincia", del libro "Letras de vida y colonización en la provincia de Palena" de Isabel Urrutia Vilches (p.18)

tradición familiar, la conservación de las semillas y preservación de la labor huertera como centro de los trabajos agrícolas, elementos fundamentales para el sustento de las familias patagónicas.

Este legado no solo se transmite a través de las recetas, sino también a través de los ambientes que las sostienen. Todo comienza en un hogar del sur: una construcción hecha de maderas nativas, abrigadas por el calor constante de la indispensable cocina a leña que es protagonista de la casa, una o dos pavas<sup>23</sup> hirviendo sobre ella y el flojero<sup>24</sup> detrás, siempre disponible para una siesta. El horno se encarga de cocer el pan o de asar algún trozo de carne de cordero. Las tortas fritas calentándose sobre la plancha caliente, y los mates que pasan de un lado a otro. Una que otra ropa secando sobre una vara de colihue. En estas cocinas nacen recetas, tradiciones y herencias que no debemos olvidar.

Ernestina Paillacar, abuela de Janet, fue una mujer mapuche huilliche originaria de Chiloé. Su historia encarna el proceso de colonización de Palena. A los 18 años se trasladó a Corcovado, Argentina, donde trabajó como empleada doméstica en la casa de la familia Tamayo González. Allí se enamoró y se casó con uno de sus miembros. En la década de 1930, junto a otras familias chileno-argentinas, Ernestina y su esposo se establecieron en el sector rural El Porfiado, en Palena, y tuvieron dos hijos. La madre de Janet es la mayor de ellos.

Fue con la matriarca, Ernestina, que Janet se crió y a quien agradece muchos de los conocimientos culinarios que hoy tiene y transmite. Su abuela tenía un carácter fuerte, cuenta Janet. Como prueba de ello, recuerda una anécdota ocurrida durante la dictadura cívico-militar, en la que carabineros fueron hasta su casa en busca de su marido, que era migrante indocumentado, y fue ella quien salió con sus perros a amedrentarlos para que se marcharan. De esta y muchas otras vivencias fue testigo Janet durante su crianza y así fue formando su carácter: estudiosa, autónoma, perseverante y risueña. Mujeres valientes que cuidan lo que con mucho esfuerzo han logrado obtener.

Por otro lado, el padre de Janet, Roberto Nahuelpán, era originario de Lago Ranco y cruzó en 1956 desde El Tranquilo, en Argentina, hacia lo que hoy es Villa Vanguardia, instalándose en parte del Valle El Frío, en Chaitén. En la actualidad existe un puente en la zona nombrado en honor a Roberto. Janet no sabe con certeza cómo se conocieron sus padres, aunque sospecha que fue

(23) Nombre que se le da a las teteras en la Patagonia.

(24) Gran banco de madera cubierto con una colchoneta y ubicado detrás de las cocinas a leña.

en el pueblo argentino de Corcovado, el lugar más cercano para abastecerse. Después de casarse, decidieron regresar a las tierras familiares en Valle El Frío, tuvieron cuatro hijos y sólo Janet fue criada por sus abuelos en El Porfiado.

Tras estudiar y vivir su juventud en el norte de Chile, Janet regresó a sus orígenes y se asentó en el Valle El Frío, en las tierras heredadas de su padre y a 50 kilómetros de El Porfiado, lugar donde se crió. Ella está convencida de la importancia de revalorizar las tradiciones del territorio que la vio crecer, sobre todo la cocina patrimonial heredada principalmente por las mujeres. Por esa razón pasa sus días recordando, trabajando y estudiando para mantener la gastronomía local que ha alimentado su vida, rememorando las recetas de su abuela y las técnicas de conservación que utilizaba para preservar los alimentos durante todo el año, ya que la cosecha y la crianza de animales se realizaban sólo de forma estacional.

La herencia mapuche de su abuela se manifestaba a cada instante. Janet recuerda que siempre le decía que uno tiene que aprender hasta morir. Fue esa determinación y su conexión profunda con la tierra lo que la llevó a buscar la medicina en su huerta: con la comida te enfermas y con la misma comida te sanas. Estas sabias palabras son el reflejo del menú que presentamos: alimentos saludables cultivados con las manos de una mujer fuerte y resiliente.

Los días comenzaban temprano, acompañados por el canto de las gallinas. Prender el fuego en la cocina a leña era uno de los rituales matutinos, el calor y el aroma a madera encendida llenaban el aire. El desayuno habitualmente consistía en una paila de huevos de campo con tortillas al rescoldo, charqui machado con un toque de aceite y los incondicionales mates amargos. Era casi una celebración cotidiana con sabores auténticos y memorables.

Después de disfrutar de esta comida reconfortante, la jornada continuaba con el cuidado de los animales y la atención a la huerta. Janet recuerda con alegría las excursiones para recolectar frutos del bosque, esos pequeños tesoros que la naturaleza ofrecía. Una de sus memorias más vívidas es la búsqueda de berros en el arroyo cercano, el único lugar donde crecían. Era un juego encantador mojarse un poco mientras rebuscaba entre las piedras, siempre con la emoción de llevarlos a casa para convertirlos en ensalada para el almuerzo. Aún hoy se siente atraída por ese lecho de berros y siempre vuelve a visitarlo como si se tratara de un viejo amigo.

Entre las melgas<sup>25</sup> de papa, el yuyo<sup>26</sup> siempre hacía una aparición. Solo utilizaban sus hojas, que cosechaban con cuidado y blanqueaban varias veces antes de disfrutarlas en una deliciosa tortilla. Estas prácticas, tan sencillas y humildes, son ahora vistas por algunos pobladores con vergüenza, pero para Janet son un símbolo de ingenio y sustentabilidad. Lo que antes se consideraba cotidiano, hoy resuena como un homenaje a la sabiduría de la tierra y a las tradiciones que perduran.

Durante el verano, llegaba el momento de recolectar frutos para preparar conservas. La primera cosecha que traía alegría era la de grosellas, pequeñas delicias que marcaban el inicio de la temporada. Luego venían las jugosas cerezas y, más tarde, las ciruelas, cada una aportando su color y sabor al canasto. A medida que el verano se acercaba a su fin, entre fines de marzo y principios de abril, comenzaban a preparar dulce de manzana, que era parte de la tradición familiar. El tipo de manzana que más recuerda Janet es la variedad “cabeza de niño” o “cabeza de guagua”, por su particular nombre que proviene de su gran tamaño y dulzor. Y como un cierre perfecto, la recolección de membrillos, con los que hacían un delicioso dulce de cortar<sup>27</sup> y orejones<sup>28</sup>, llenando su despensa y su corazón de recuerdos entrañables.

“Con el maqui hacíamos chicha. Íbamos a juntar baldes de maqui, los molíamos y colábamos con una bolsa harinera. Dejábamos sólo el jugo de maqui y lo guardábamos en botellas enterradas o en el agua corriendo, para que no fermentaran tan rápido. Antiguamente se usaban las canogas<sup>29</sup>, en donde se ponían capas de poroto verde picado y otra capa de sal, se repetía el proceso hasta terminar con sal. Así podíamos comer en el invierno la ensalada, lo lavábamos antes y lo servíamos: quedaba como cocido por la sal... con el repollo lo mismo”, comenta Janet sobre algunas formas de conservar alimentos para la temporada de frío.

Sin ser del todo conscientes, lo que preparaban en sus hogares eran fermentados, métodos ancestrales de conservación de alimentos estacionales. Este proceso no solo prolonga la vida de los alimentos, sino que también los en-

(25) Melga o amelga: Faja de terreno que se señala para esparcir la simiente.

(26) Nombre que en la zona se le da al nabo o Brásica Rapa L, también puede referirse a las hierbas medicinales.

(27) Hoy conocido como dulce de membrillo.

(28) Láminas de fruta disecadas.

(29) Recipientes grandes de madera.

riquece nutricionalmente. Sin duda, este es un ejemplo del patrimonio que lleva consigo Janet. Y ella misma es como un cuaderno de recetas, que guarda y transmite memoria y emerge la emoción al recordar lo heredado: una forma de vivir simple e inteligente.

En tiempos de recursos limitados, los habitantes de la región dependían de lo que podían cultivar y cosechar. El fogón<sup>30</sup> era un elemento esencial en los hogares del sur, donde se ahumaban y secaban carnes y cosechas, y también se almacenaba la producción para el invierno. Hoy en día, estas tradiciones han sido en gran parte reemplazadas por despensas y refrigeradores. Sin embargo, en la provincia de Palena aún se encuentran hogares donde se puede observar la carne seca colgada a un costado de la cocina a leña, acompañada de algunos yuyos<sup>31</sup> secos.

La historia de la provincia de Palena, a través de la vida y el legado de Janet Nahuelpán Tamayo, nos revela la riqueza de una cultura que ha sabido resistir y adaptarse a lo largo del tiempo. Su conexión con las tradiciones culinarias y las prácticas de conservación de alimentos refleja no solo el ingenio y la resiliencia de sus antepasados, sino también un profundo respeto por la tierra y sus recursos.

A medida que el mundo cambia y las técnicas ancestrales desaparecen, es vital reconocer y valorar esta herencia. La cocina de Palena no es solo un conjunto de recetas; es un testimonio de identidad, comunidad y sostenibilidad. Janet, como guardiana de esta sabiduría, nos invita a recordar y revalorizar las enseñanzas de quienes nos precedieron, asegurando que las tradiciones culinarias sigan vivas en las futuras generaciones.

La cocina, en todos los rincones de la provincia de Palena, desde El Porfiado hasta Valle El Frío, se convierte en una celebración de la memoria colectiva, una invitación a explorar el patrimonio que forma parte de nuestra identidad cultural y a apreciar el sabor de la historia que se encuentra en cada plato. En un mundo donde la globalización a menudo homogeniza las culturas, el caso de Palena nos recuerda la importancia de la diversidad y la riqueza que surge de nuestras raíces.

---

(30) Construcción de piso de tierra, con un espacio al centro para hacer fogatas y justo arriba de ese espacio se abre una chimenea para que salga el humo, este se utilizaba de comedor diario y como lugar de procesamiento de los alimentos de guarda.

(31) Nombre genérico para las hierbas medicinales, también puede referirse al nabo o Brásica Rapa L.

Es fundamental destacar el sistema agroalimentario de esta región. La escasez de abastecimiento externo ha llevado a la necesidad de una alimentación autosustentable. Todos los alimentos incluidos en este menú fueron cultivados, cosechados, criados, faenados, recolectados y procesados por la misma familia. Desde el cultivo de trigo hasta la obtención de harina, así como la producción de carne y huevos, cada etapa del proceso está arraigada en el entorno. Este vínculo entre la familia y la tierra se traduce en una protección mutua que fortalece su sustento

## **Menú**

### **Sopa**

Consomé de trigo

### **Fondo**

Mote de habas con queso y carne hervida

### **Bebestible**

Jugo de calafate

### **Postre**

Tartaleta de quinoa con salsa de cauchao

### **Bajativo**

Infusión de rosa mosquetaRecetario



### (1) CONSOMÉ DE TRIGO

Para 4 porciones

#### INGREDIENTES:

- Locro
- 1 presa de gallina de campo
- ½ morrón
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
- 2 dientes de ajo
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Preparación previa del locro<sup>32</sup>:

1. Agregar el trigo, las cenizas y un poco de agua a una bolsa de género (generalmente se hace en el saco de los quintales de harina).
2. Poner la bolsa en el suelo y con los pies refregar para quitar toda la cáscara al trigo.
3. Enjuagar hasta que quede limpio. Dejar secar y guardar.

Preparación del consomé:

1. Pelar la zanahoria y, junto al morrón, trozar en bastones.
2. En una olla con abundante agua fría agregar todos los ingredientes.
3. Cocinar por 40 minutos a fuego alto.
4. Retirar la presa de gallina y trozar.
5. Servir caliente en un plato hondo, asegurándose de que haya un poco de cada ingrediente.
6. Opcional: decorar con cilantro fresco picado.

---

(32) Locro: trigo pelado con cenizas.

## (II) MOTE DE HABAS CON QUESO

Para 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 kilo de habas secas
- 1 taza de queso rallado
- Sal al gusto
- Ají color al gusto

### PREPARACIÓN

1. Remojar las habas en abundante agua fría el día anterior.
2. Cocinar las habas en agua hirviendo durante 15 minutos.
3. Colar y luego quitar la piel de las habas.
4. Devolver las habas a la olla y ponerlas a fuego lento junto a los condimentos y el queso rallado hasta que se derrita.
5. Emplatarse junto a la carne hervida y adornar con ají color.

## (III) Carne hervida

Para 4 porciones

### INGREDIENTES

2 kilos de carne de vacuno

1 ají cacho de cabra

3 a 5 dientes de ajo

Aceite o grasa

Sal al gusto

### PREPARACIÓN

1. En una olla con abundante agua caliente colocar la carne, el ají, el ajo y la sal.
2. Cocinar a fuego medio durante 1 hora y media.
3. Sacar la carne del líquido de la cocción y laminar en medallones de 2 centímetros de grosor.
4. Sellar cada lámina con un poco de grasa o aceite por ambos lados.
5. Emplatarse junto a las habas y añadir un poco del líquido de la cocción sobre la carne.

#### (IV) Jugó de calafate

Para 4 porciones

##### INGREDIENTES

- 1 kilo de calafates
- 1 litro de agua

Para el almíbar

- 100 gr de azúcar
- 300 ml de agua

##### PREPARACIÓN

Para el almíbar

1. Cocinar el azúcar con el agua por 15 minutos.
2. Dejar enfriar y reservar.

Para el jugo

1. Poner a cocinar el fruto y el agua a baño maría todo un día arriba de la cocina a leña.
2. Dejar que enfríe y colar las pepas con una bolsa de género.
3. Agregar el almíbar, disolver y servir.

#### (V) Tartaleta de quinoa con salsa de cauchao

Para 8 porciones

##### INGREDIENTES

Para la masa

- 300 gr de harina
- 150 gr de mantequilla
- 140 gr de azúcar
- 1 huevo

Para el relleno

- 500 ml de leche
- 70 gr de harina

- 100 gr de azúcar
- 1 taza de quinoa
- Ramita de canela
- Para la salsa
- 1 kg de cauchao
- 700 grs de azúcar

### PREPARACIÓN

Para la masa

1. Mezclar los ingredientes secos y añadir la mantequilla a temperatura ambiente. Mezclar
2. Añadir el huevo y amasar hasta que sea una masa uniforme.
3. Estirar en un molde y pinchar con un tenedor por el fondo.
4. Pre hornear por 15 minutos a 180 grados, hasta que esté levemente dorada.
5. Retirar del horno y dejar que se enfríe.

Preparación previa de la quinoa

1. En una sartén, tostar la quinoa por 5 minutos.
2. Volcarla dentro de una bolsa de tela y refregar con ambas manos sobre la mesa.
3. Pasarla a un plato y aventarla<sup>33</sup> para sacarle todo el hollejo.
4. Lavar la quinoa varias veces y luego cocinar en abundante agua hasta que hierva.
5. Botar el agua caliente y poner a hervir de nuevo con agua fría.
6. Dejar por 5 minutos y retirarla del fuego, colar y enfriar.

Para el relleno

1. Mezclar la leche junto con la harina y reservar.
2. Agregar la quinoa ya cocida junto con el azúcar y revolver constantemente hasta que se derrita.
3. Agregar una ramita de canela.
4. Verter la leche pasándola por un colador para evitar grumos de la harina.
5. Cocinar la mezcla por 4 minutos sin dejar de revolver hasta que espese.
6. Verter la mezcla en la masa previamente cocida.
7. Dejar enfriar y decorar con la salsa de cauchao.

---

(33) Aventar: echar al viento algo, especialmente los granos que se limpian en la era.

Para la salsa

1. Cocinar el cauchao junto con el azúcar por 10 minutos a fuego bajo.
2. Retirar y dejar enfriar.

## **(VI) Infusión de rosa mosqueta**

Para 4 porciones

### **INGREDIENTES**

- 1 taza de rosa mosqueta seca
- 1 litro de agua

### **PREPARACIÓN**

1. Hidratar en agua la rosa mosqueta por toda una noche.
2. Filtrar y agregar 1 litro de agua limpia.
3. Dejar que hierva por 30 minutos.
4. Servir caliente y endulzar a gusto.

## EQUIPO DE TRABAJO

### JANET NAHUELPAÍN TAMAYO

Nacida en la comuna de Palena, es cocinera por herencia y se dedica a la divulgación culinaria de su territorio. Es propietaria de un restaurante en Valle El Frío (carretera Austral) llamado Le Monique Cuisine, donde plasma en sus platos los conocimientos ancestrales de la gastronomía local. Estuvo a cargo de compartir las historias y recetas recopiladas en esta investigación, así como de la elaboración de estas.

### ALMENDRA REDLICH MUÑOZ

Estudiante de periodismo de la Universidad de Chile, es oriunda de Futaleufú, provincia de Palena. Forma parte de ARPA, agrupación cultural comunitaria, donde se encarga del área de comunicaciones y gestión cultural. Actualmente está realizando su seminario de licenciatura sobre la alimentación como fuente de tradiciones y memoria colectiva. Sus intereses se centran en rescatar el patrimonio cultural inmaterial de su territorio. Estuvo a cargo de la entrevista, investigación y fotografía.

### NATALIA VÁSQUEZ CARVALLO

Gastrónoma de profesión, lleva también por oficio la recolección de hongos silvestres comestibles. Actualmente estudia sociología en la Universidad de Concepción con el objetivo de ampliar su formación y seguir contribuyendo a la investigación en el territorio que habita (provincia de Palena). Forma parte de ARPA, una agrupación cultural comunitaria, donde apoya con talleres gastronómicos. Estuvo a cargo de la recopilación de la receta, investigación y fotografía.



## MENCIÓN HONROSA

### Menú Maderero

Comuna de Tortel, provincia de Capitán Prat,  
región de Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo.

María Francisca Ramírez Ibarra

Lázaro Igor Aguilante

Olegario Hernández Yefe





## PRESENTACIÓN

**Ciprés y mate: relatos de una cocina al fin del mundo**por: Karin Weil González<sup>34</sup>

Cuando pensamos en comer, pareciera tratarse de un acto tan simple que podría reducirse al sólo hecho de masticar y tragar alimentos, con fin último de nutrarnos, es decir, incorporar e integrar los componentes necesarios que nuestros organismos necesitan para sobrevivir. Por otra parte, el siglo XXI ha sido testigo de cómo la globalización y el crecimiento de la industria alimentaria no sólo ha impactado negativamente al medioambiente, sino también a las prácticas sociales y culturales asociadas a la producción local y a escala, y a la salud de todos los seres vivos afectados por el alto consumo de alimentos procesados.

El Menú Maderero no sólo nos cuenta e instruye en cómo preparar y combinar cada uno de los ingredientes. Si prestamos atención a las instrucciones sobre cómo deben combinarse los ingredientes, descubriremos que detrás de estos sabores, aromas y texturas, se cuenta y comparte generosamente la historia, memoria y paisaje de un territorio y sus habitantes.

La comuna de Tortel, ubicada en la región de Aysén, está compuesta por pequeños poblados y sus habitantes no suman más de 510 según el censo del 2024. Recorrida desde la época prehispánica por los Kawésqar, nómades y canoeros fueron testigos de una naturaleza desbordante propia de la patagonia chilena, con glaciares, ríos y bosques que hacen de esta comuna, un lugar único por su belleza, intensidad y por la forma en que sus habitantes se han adaptado a los elementos propios del lugar y al desafío que representan las inclemencias propias del aislamiento, el clima y la geomorfología de la zona.

Cada uno de los componentes del menú nos invita a comprender cómo, en un lugar tan frío, aislado e imponente, sus habitantes han creado un modo de vida marcado por la colaboración y la generosidad. A través del relato de cada preparación —al calor del ciprés, al aroma del mate, en medio de conversaciones cargadas de afecto— comparten sus aventuras y desventuras, sus penas y

---

(34) Antropóloga, MBA de la Universidad Austral de Chile, ha trabajado en el desarrollo de propuestas relacionadas con: gestión, patrimonio y museos, desde la investigación, docencia y coordinación de proyectos.

alegrías, sus sueños comunes. Y nos permiten reconocer en el paisaje que los rodea un ecosistema humano profundamente respetuoso.

Las recetas se transforman en una narrativa poética que da forma a las experiencias emocionales y culturales de Tortel. Nos hablan de quienes habitan un territorio, pero por sobre todo de cómo lo habitan, de forma respetuosa y única.

Así, saborear y disfrutar de una comida es mucho más que percibir olores, sabores y colores: es una forma de construcción social y cultural que permite conocer y proyectar la diversidad de un ecosistema patrimonial situado. Detenernos en la intensidad de lo cotidiano para compartir un alimento puede transformarse en una experiencia profundamente humana, amable y acogedora, desde la intimidad de un hogar, el calor de una cocina y el valor simbólico de compartir un pedacito de carne y papa.

## Menú Maderero

La madera, así como la cocina, tiene diferentes texturas, aromas y colores.

“¿Se sirve un mate?” es lo primero que se escucha al entrar a una casa en Tortel. Enseguida, aparece un inconfundible aroma a ciprés, una esencia dulce y suave que se mezcla con el ambiente cálido que solo una cocina a leña es capaz de crear. El mejor espacio para disfrutar del mate es el “flojo”, un asiento alargado, cubierto por mantas de lana y otros textiles que se ubica justo atrás de la cocina y, que tal como su nombre lo indica, invita al descanso y a olvidar por algunos instantes las labores cotidianas. Al instalarse ahí comienza el ritual del mate.

El o la dueña de casa habitualmente asumen el rol de “cebador”, la persona encargada de preparar la yerba, cuidar que la tetera no alcance a hervir y preocuparse de que nunca falte el agua, porque las rondas de mate siempre son extensas si la conversación es fluida. El cebador da inicio a la ronda con el primer sorbo, “haciendo cacarear la bombilla”, como se suele decir. Si hay más de dos personas, continúa quien esté a su derecha, cuidando de recibir el mate también con la mano derecha, nunca mover la bombilla y jamás dejar el mate detenido por más tiempo del necesario. Existen varias versiones del mate, una para cada hora y momento: amargo, dulce, con leche, con yuyos o con punta, como se llama a aquel que por medio de algunas gotas de alcohol adquiere más personalidad y una nota de picardía. La singularidad de esta bebida y su arraigo en la Patagonia radica justo en eso, en su posibilidad de adecuarse a diferentes ambientes y situaciones. He ahí también su belleza. El mate nos congrega, nos invita a estar juntos, a compartir, a ser comunidad, pero también nos regala hermosos momentos en soledad. Al transitar al alba por las pasarelas, desde la mayoría de las casas se deja ver un tubo humeante y una tímida luz encendida; ese instante previo al ajeteo del día es preciso para sentarse solo junto al fuego a pensar o simplemente mirar el entorno mientras se disfruta en silencio de un mate.

En medio de un territorio frío y lluvioso que puede ser hostil, en las casas abunda la hospitalidad y los gestos de cortesía con los visitantes. Es frecuente que el mate se acompañe por tortas fritas, pan amasado o algunos restos de carne del día anterior. Así, entre risas, novedades y comida, aparecen las historias. Porque Tortel es una tierra de historias. También un mar.

Tortel tiene muchos orígenes, pero todos ellos ligados a la madera. Nació primero como parte de la concesión de la Compañía Explotadora del Baker, que en

1904 obtuvo un permiso de ocupación para asentarse en el valle del Río Baker y extraer ciprés de las Guaitecas. Se emplazó en la antigua zona de Bajo Pisagua y para las faenas, trasladó hasta el lugar a cerca de 200 trabajadores chilotes, expertos hacheros y navegantes. Durante el invierno de 1906 el barco que debía llevarlos de vuelta a su hogar no llegó y 59 de estos trabajadores fallecieron en circunstancias poco claras. Algunas de las versiones señalan que se debió a la escasez de alimento o a que su comida estaba contaminada. Sus compañeros de labores decidieron que pese a las circunstancias, merecían un trato digno. Labraron a hacha ataúdes y cruces y los sepultaron en lo que hoy se conoce como Isla de Los Muertos, una franja de tierra al borde del Río Baker que fue declarada como Monumento Histórico en 2001.

En 1916, después de que esta Compañía se declaró en quiebra, se asentó en el territorio una nueva empresa ganadera: Posadas, Hobbs y Cía., quienes no tenían operaciones productivas en la zona de Bajo Pisagua, pero por contrato con el Estado, debían utilizar ese puerto para embarcar sus productos hacia el Océano Pacífico. Esta dinámica se mantuvo hasta los años treinta, cuando un incendio arrasó con las instalaciones y el puerto quedó abandonado.

El segundo nacimiento y el más espontáneo, se inicia con la llegada paulatina de familias afincadas por la ribera del Río Baker que comenzaron a poblar el sector cercano a la desembocadura, aproximándose a lo que hoy se conoce como Tortel. Con el transcurso de los años y la presencia de nuevos habitantes, se hizo necesario generar un sistema para conectar la accidentada geografía de la comuna: así surgieron las tradicionales pasarelas de madera que continúan en expansión hasta hoy.

La explotación del ciprés de las Guaitecas marca la historia de este territorio, determina la forma de vida de sus habitantes y, por supuesto, su cocina. Con el propósito de extraer madera y labrar postes que serían enviados en buques de la Armada a estancias de Magallanes para sus cercos, las familias comenzaron a instalarse en islas y campos cercanos al Ventisquero Jorge Montt o al Glaciar Steffen. Así lo cuenta Olegario Hernández Yefe, maderero, tejuelero y Tesoro Humano Vivo. Él llegó en 1982 al sector de Steffen, allí fundó su campamento y pasó periodos con su familia. El carácter nómada y temporal de estos asentamientos genera una dieta restringida en ingredientes y una cocina humilde, pero extremadamente creativa y versátil. Lázaro Igor, uno de sus hijos, recuerda sus vivencias en este campo: “Apenas salíamos de la escuela y antes de navidad, metíamos las pilchas al bote. Habitualmente era una lancha de madera de algún vecino. Ahí iban arrumbados colchones, ropa, harina y

otros víveres y gallinas para tener huevos y también carne. Después de unas 3 horas de navegación llegábamos al campo”. Ahí transcurrían los días entre juegos, trabajo y madera.

La jornada se iniciaba temprano en las mañanas. Un mate al lado del fuego, tortas fritas y pan amasado con mantequilla los primeros días, cuando se acababa, huevo, mermelada o queso de algún campo vecino. Olegario partía entonces a las faenas de la madera, mientras los niños quedaban en la casa a cargo de Alba, su madre. Ayudaban a picar y a entrar leña, mientras a lo lejos se escuchaba el hacha y la macheta que daban forma a postes y a tejuelas. También había espacio para tallar sus propios juguetes de madera, remar, andar a caballo o pescar. El ambiente periglacial a orillas de mar en el que vivían les daba la posibilidad de comer congrio, merluza y róbalo, así como pejerrey de río o peladilla. En esas simple acciones, hay un conocimiento profundo del territorio, conciencia de sus recursos y una capacidad de resolver el habitar cotidiano que es una característica propia de los habitantes de Tortel hasta el día de hoy.

La casa, revestida con tejuelas y tablas traslapadas, tenía un corredor en el frente, tres dormitorios y un gran estar. Ahí se desarrollaba la mayor parte de la vida, junto a la cocina a leña y a un mesón de madera. Algunos metros más allá estaba el fogón, una estructura también de madera con una salida de humo y zarandas para ahumar la carne y los pescados. “Siempre había róbalo secándose”, recuerda Lázaro.

El almuerzo congregaba a la familia en torno a un mesón hecho con tablas de ciprés labradas artesanalmente en el mismo lugar. Legumbres y carne eran los alimentos más frecuentes. Ambos abundantes en cantidades para una familia y con la facultad de dar energía para las extenuantes labores de la madera. La carne provenía de ganado que la familia mantenía en el campo en estado silvestre. No existían y hasta hoy son escasos los corrales. Así que el proceso se iniciaba con la búsqueda y captura del animal, para luego carnearlo y despostarlo. Un asado era lo siguiente. La familia y algunos vecinos se reunían en el fogón a la espera de la comida, de pie o en asientos improvisados. En ausencia de mesa y platos, el único utensilio presente era el verijero, un cuchillo con una hoja de no más de 15 cm que es tradicional en los gauchos y que responde a cualquier desafío: comer, cortar una sogá, capturar un animal o escarbarse los dientes. Así, cada persona se acercaba, cortaba un pedazo de carne y volvía su lugar para no entorpecer el paso de los otros al asado. En promedio, “una vaca podía durar un mes”, comenta Lázaro.

La necesidad de alimentar a la familia durante varias semanas y la ausencia de un sistema de refrigeración, obligaron a desarrollar y perfeccionar un método para conservar la carne. Existen diferentes maneras para secar y preservar la carne. El método más primitivo y difundido es colocarla al sol, salarla o agregar hierbas y otras especias disponibles. Eso, sin embargo, está reservado para regiones con un clima seco y días soleados. Para los campos de Tortel, donde la lluvia es abundante incluso en verano, era preciso desarrollar otras prácticas. La madera surge otra vez como herramienta y da la posibilidad de ahumar los trozos a conservar. Una vez que se despostó el animal y se obtuvieron piezas más delgadas, se adoban con ajo, sal y orégano y después de un día y una noche, se llevan al “ahumador”. Este sistema formado por delgadas varas de madera e instalado sobre el fogón, permitía secar la carne en dos o tres días, utilizando preferentemente “leña de coihue o mañío, porque da más humo”, explica Olegario. Luego, se guardaba en bolsas cerradas para convertirse en el plato principal de la mayoría de los almuerzos.

El sabor de las maderas impregnadas en la carne suplía la escasez de otros ingredientes y era el responsable de sopas enjundiosas y de otras preparaciones. Durante los almuerzos, uno de los platos favoritos de la familia era la carne al jugo con papas, colocando arriba de todo, la cebolla para dejar que sus jugos inundaran la olla. Ensaladas, jugos y otras preparaciones eran muy poco frecuentes. También el postre. Durante los primeros días de la llegada podían disfrutar de un mote con huesillos, pero con el transcurso de las semanas los víveres disminuían y daban paso a la creatividad. Arroz con leche, mermelada y disfrutar del ruibarbo, los calafates, grosellas y frambuesas que abundaban en el lugar era lo usual.

La cocina de Tortel está marcada por el trabajo en la madera, por la construcción de pasarelas, por las tejuelas y por la navegación. Ese habitar nómada, pero a la vez fundacional, determina una cocina sucinta, creativa y resistente. En contadas ocasiones se da pie a banquetes o a largas sesiones de disfrute, lo usual es disponer del tiempo preciso para alimentarse y continuar con la faena. Sin embargo, cuando se reciben visitas o se prepara un asado, no hay prisa. Es siempre abundante la carne y en ocasiones, el vino. Esta es también una cocina mestiza, con claras influencias de sus primeros habitantes llegados desde el archipiélago de Chiloé, pero también de viajeros errantes que antes de asentarse en la Patagonia transitaron por pueblos de Argentina. De ahí provienen justamente las tortas fritas o tortas criollas, tan indispensables como el mate en cualquier dieta tortelina. Es una cocina que está aún en construcción y que aprende a adaptarse, a crear y disfrutar de los ingredientes disponibles.

## **Menú**

### **Sobre la mesa**

Tortas criollas

### **Entrante**

Sopa de carne ahumada

### **Fondo**

Carne al jugo con papas

### **Postre**

Arroz con leche

### **Líquidos**

Mate

## Recetario

### TORTAS CRIOLLAS

#### INGREDIENTES:

- 2 kilos de harina
- 1 cucharadita de levadura
- 800 ml de agua casi hirviendo
- ½ kilo de manteca o grasa de vacuno a temperatura ambiente
- Una pizca de sal
- Aceite o manteca para freír

#### PREPARACIÓN:

5. Colocar sobre un tablero de madera, ojalá de maño o coihue, la harina y hacer un hueco al medio.
6. Añadir la levadura, la manteca y el agua. Luego la sal.
7. Amasar hasta incorporar todos los ingredientes y lograr una textura suave.
8. Dejar reposar por 30 minutos.
9. Separar en bollos y uslerear cada uno para dar forma a cintas alargadas de unos 5 cm de ancho.
10. Cortar en forma regular cada torta.
11. Colocar la masa en abundante aceite o manteca hirviendo, y girar para dorar por ambos lados.
12. Servir con queso, mantequilla, mermelada o solas, de acuerdo a la ocasión.
13. Se pueden guardar en una bolsa cerrada y duran varios días. Son una excelente ración de marcha para llevar al campamento.

### SOPA DE CARNE AHUMADA

#### INGREDIENTES

- ½ kilo carne de vacuno ahumada cortada en cubitos
- ½ kilo de papas
- 1 cebolla cortada en cubitos
- Ajo



- Zanahoria
- Grasa de vacuno o aceite
- Sal
- Aliños a gusto

#### **PREPARACIÓN**

1. Sofreír la carne con los aliños elegidos, la cebolla y el ajo durante 3 o 4 minutos, cubrir con agua y dejar cocinar por unos 15 minutos.
2. Agregar más agua y añadir el resto de los ingredientes. Cocinar hasta que las papas estén cocidas.
3. Servir con orégano verde o ciboulette.

### **CARNE AHUMADA**

#### **INGREDIENTES**

- Carne de vacuno
- Sal
- Orégano

#### **PREPARACIÓN**

1. “Charquear la carne” (cortarla delgada) y colocarla en un recipiente para adobar.
2. Aliñar con ajo, sal y orégano.
3. Dejar 1 noche y 1 día.
4. Colocar en el “ahumador” durante 2 días completos, luego dar vuelta la carne y dejar 2 días más.
5. Durante todo el proceso debe haber fuego. Se recomienda utilizar leña de coihue y mañío porque generan más humo.
6. Conservar en una bolsa cerrada.

## CARNE AL JUGO CON PAPAS

### INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de vacuno. Se recomienda lomo o posta negra.
- ½ kilo de papas peladas y cortadas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 1 taza de agua
- Sal
- Aliños a gusto

### PREPARACIÓN

1. Si el animal no es joven, se recomienda hervir la carne previamente y botar el agua.
2. Añadir en una olla aceite, ajo y los aliños elegidos. Revolver con una cuchara de coihue.
3. Colocar la carne en trozos medianos.
4. Agregar las papas cortadas en cubos o en gajos.
5. Finalmente, colocar la cebolla en pluma, añadir una pizca de sal y una taza de agua.
6. Cocinar a fuego suave durante 30 minutos.
7. Servir en un plato hondo para aprovechar el jugo de la carne.

## Arroz con leche y salsa de ruibarbo

### INGREDIENTES

Postre:

- 1 litro de leche
- 1 taza de arroz
- Azúcar a gusto

Salsa:

3 tallos de ruibarbo

½ taza de azúcar

¼ taza de agua

#### **PREPARACIÓN**

1. Para la salsa, lavar los tallos de ruibarbo, picar en cubitos y cocer con agua y azúcar. Reservar.
2. Colocar en una olla la leche y el arroz.
3. Revolver suavemente con una cuchara de madera hasta que hierva y esté cocido el arroz.
4. Añadir azúcar a gusto.
5. Servir frío o tibio y cubrir con una cucharada de la salsa.

### **Mate**

#### **INGREDIENTES**

- Yerba
- Azúcar y/o yuyos a gusto

#### **PREPARACIÓN**

1. Llenar ¾ partes del mate con yerba. El mate puede ser de diferentes materiales: enlozado, de cerámica, de calabaza o de madera. En caso de utilizar un material orgánico, debe ser curado previamente.
2. Tapar el mate con la mano y agitarlo para lograr que la yerba se distribuya de manera homogénea.
3. Devolver a la posición original dejando un montículo hacia un lado con la yerba y un leve desnivel hacia el otro extremo.
4. En el lado más bajo, dejar caer un chorrito de agua tibia para humedecer la yerba.
5. Colocar la bombilla en ese mismo lado y afirmarla en la pared interna del mate.
6. Agregar lentamente el agua caliente, pero nunca hervida, junto a la bombilla.
7. Disfrutar.

\*Recomendaciones

- Si se está en grupo, partir por el lado derecho entregando el mate
- No tomarlo con la mano izquierda
- No mover la bombilla
- Entregar con la bombilla apuntando a la otra persona
- No decir gracias al devolverlo, pues es señal de no querer continuar con la ronda.

## EQUIPO DE TRABAJO

MARÍA FRANCISCA RAMÍREZ IBARRA

Licenciada en Artes con mención en Teoría e Historia del Arte, con experiencia en gestión cultural comunitaria y en comunicaciones. Responsable de la investigación y del relato histórico y cultural del Menú Maderero. Integrante del Colectivo de Madereros de Tortel.

LÁZARO IGOR AGUILANTE

Artesano en madera dedicado especialmente a tallar cucharas y cuencos con maderas nativas de Tortel. Cocinero y pescador como pasatiempo. Integrante del Colectivo de Madereros de Tortel.

OLEGARIO HERNÁNDEZ YEFE

Maderero, tejuelero y Tesoro Humano Vivo. Ha contribuido de manera significativa a cultivar los oficios en madera y a su difusión, participando en la construcción de múltiples pasarelas, y ha erigido edificios icónicos de Tortel. Cocinero de oficio y por gusto. Integrante del Colectivo de Madereros de Tortel.



## MENCIÓN HONROSA

### La Pollona

Comuna de Los Ángeles, provincia del Biobío,  
región del Biobío

Camila Suazo Mella

Javiera Constanzo Araya

Edita Ramos Ramos

Donny Riffo Matus



## PRESENTACIÓN

### **La Pollona: sabores que resguardan el territorio**

por: Fabián Gallardo Díaz<sup>35</sup>

El Menú La Pollona Angelina constituye mucho más que una receta: es una manifestación viva del patrimonio alimentario y cultural de la ciudad de Los Ángeles, en la Región del Biobío. Esta preparación, nacida en el entorno campesino de doña Rina Romero en Rarincó Natre, sintetiza la memoria culinaria del territorio, la identidad de una comunidad migrante y los saberes tradicionales que conectan a los pueblos del sur de Chile con su historia rural, mestiza y ancestral.

El Menú La Pollona representa no solo un plato, sino una pedagogía del territorio. En su preparación se integran prácticas y saberes asociados a la soberanía y la seguridad alimentaria, como la crianza de aves en libertad, el cultivo de huertas con biodiversidad comestible, y el uso de métodos de conservación y cocción transmitidos de generación en generación. El ahumado, la deshidratación del ají, el uso del rescoldo como técnica de cocción en tortilla, el tueste del trigo en la callana, el chancado en piedra para elaborar el pebre, la destilación y maceración de frutas como el enguindado, el tostado en callana para la infusión del café de trigo o el estofado de cocción lenta en olla de greda, son todos saberes que constituyen a un espacio cultural, profundamente arraigado en la región del Biobío.

Estos conocimientos no solo responden a necesidades prácticas, sino que expresan una cosmovisión: la comprensión del tiempo, del fuego, de la materia prima, del entorno natural y de los vínculos humanos. La Pollona, al integrar todas estas técnicas y saberes, se presenta como símbolo del mestizaje cultural que caracteriza a la cocina chilena: una fusión de aportes indígenas (como el uso del rescoldo, el ahumar, el ají y las hierbas) y europeos (como el trigo, el cerdo y los destilados), recreados en el seno de la vida rural.

A fines de los años 70 y con la irrupción del pollo industrial, se incorporan longanizas y costillar de cerdo ahumado, reafirmando el carácter enjundioso de la preparación y su capacidad de adaptarse sin perder autenticidad. Este gesto

---

(35) Director de la serie documental "Saberes y Sabores de la Cocina Territorial", ha sido parte del equipo de la primera publicación sobre patrimonio alimentario de su región.



no solo mantiene la potencia del sabor, sino que fortalece el sentido del plato, al integrar otras formas tradicionales como las carne ahumadas y aprovechar la preparación popular como la longaniza.

La dimensión simbólica de la Pollona también reside en su carácter social y comunitario. Nunca se come en soledad: su consumo exige el encuentro, la conversación y el compartir. El caldo se sirve en tazas, como un gesto de afecto, de memoria, de pertenencia. Desde los patios familiares bajo un parrón hasta la bohemia urbana de Los Ángeles en los años 80 y 90 con locales emblemáticos. Esta preparación acompañó celebraciones, cantos, juegos, y fiestas populares. Su presencia en la vida cotidiana, en la festividad de San Juan y en los domingos familiares refuerza su rol como comida ritual, cargada de sentido.

Esta práctica culinaria ha sido transmitida a través de la oralidad, en espacios íntimos como la cocina familiar, donde se enseña no solo a cocinar, sino a sentir, a recordar y a resistir. La memoria del gusto, activada por el sabor profundo de la Pollona, transporta a los comensales a sus propias historias de infancia, a los gestos de una abuela, una madre o de territorio. Así, el plato se convierte en un archivo emocional que conserva identidades y conecta generaciones.

El testimonio de Patricio, hijo de doña Rina Romero, es clave para comprender esta herencia cultural. Reconocer a las mujeres cocineras como generadoras de conocimiento, de afecto y de economía local, junto a los cocineros de oficio o profesionales y empresarios del rubro son también parte de la valorización del patrimonio gastronómico. Gracias a la gestión del Consejo Superior de Turismo (Consetur) en 2005, y a la declaratoria municipal de 2006, la Pollona fue reconocida oficialmente como el plato típico de la ciudad. En 2023, la reactivación de esta tradición mediante homenajes, conversatorios y acciones gastronómicas públicas reafirmó su centralidad en la cultura local.

El menú completo con sopaipillas, tortilla al rescoldo, pebre, ají ahumado, estofado de ave y cerdo, postres tradicionales como chirigües y bajativos como el enguindado o el café de trigo constituyen una narrativa alimentaria coherente, representativa del Biobío profundo, donde cada técnica, cada ingrediente y cada rito de consumo nos habla de una cultura que ha sabido resistir, adaptar y transmitir.

La Pollona Angelina es mucho más que una preparación típica: es una expresión simbólica del patrimonio alimentario chileno, construida desde la mezcla de culturas, la memoria de los sabores y la vigencia de los oficios tradicionales. En ella confluyen técnicas ancestrales como el rescoldo, el ahumado, el chan-

cado en piedra, el estofado o el tostado en callana, con ingredientes locales cultivados y criados con saber, cuidado y pertenencia territorial. Esta preparación representa una práctica de soberanía alimentaria, una pedagogía culinaria comunitaria y un acto de resistencia cultural. En tiempos de homogeneización global, valorar, rescatar y visibilizar preparaciones como esta es fundamental para afirmar la identidad de nuestros territorios, sus historias vivas y su riqueza única que nutren y alimentan el alma y la identidad de los territorios.

## La Pollona: el tesoro gastronómico de Los Ángeles

### Contexto histórico

A la sombra de un frondoso parrón en la casa de la señora Rina Romero - situada en el sector campesino de Rarínco Natre, 12 kilómetros al nororiente de la ciudad de Los Ángeles - los comensales comienzan a llegar de a poco, y se empiezan a ubicar entre las sillas y bancas de madera dispuestas en torno a un largo mesón.

A pocos metros, en la casa contigua de gruesos muros de adobe y techo de tejas colonial, el aroma brota desde la enjundiosa preparación que lleva un par de horas de lento proceso de elaboración en una cocina a leña.

Los asistentes hablan, conversan y ríen animadamente hasta que aparece la dueña de casa con una gran fuente de greda con la preparación ya completamente terminada y lista para ser servida en los platos dispuestos para cada uno de ellos.

Cuando todos toman asiento, uno de los presentes se da a la tarea de repartir desde la misma fuente de greda a cada uno de los participantes, mientras siguen conversando animadamente. En ese ambiente de alegría, se comparte y se disfruta una preparación gastronómica hecha con amor y con la sazón heredada de generaciones de mujeres cocineras.

La escena ocurre en un verano cualquiera de la década del '60. Los comensales pueden ser de lo más variopinto. O profesores o funcionarios públicos. O taxistas o jugadores de un equipo de fútbol amateur que celebra un título de la liga barrial. O trabajadores del sindicato de algunas de las fábricas. O grupos familiares. O buenos amigos que buscaron una excusa para reunirse. En grupos de 10, de 20 o de hasta 40 personas.

Son residentes de la ciudad de Los Ángeles que se trasladan a la zona rural de Rarínco Natre buscando los sabores campesinos, las preparaciones de antaño, las sazones de un tiempo que se ha ido.

Es que desde la década del '40, como sucedió en buena parte del territorio nacional, se inició una migración sin precedentes desde las zonas rurales hacia las ciudades, atraídos por las expectativas de mejores condiciones de vida gracias a un trabajo remunerado en algunas de las plantas y fábricas que comenzaron

a construirse, de la mano del plan de industrialización impulsada por el Estado a través de la Corfo.

En Los Ángeles, las cifras del Censo General de población de 1960 dan cuenta de ello: mientras en 1952 había 18.426 habitantes en el área urbana, esa cifra se empujó a los 34.092 en 1960, siendo una de las cinco ciudades que tuvo mayor crecimiento poblacional a nivel nacional.

Ese periodo coincide con la puesta en operaciones de la planta Iansa en Los Ángeles (1954), la primera dedicada a procesar remolacha para la producción de azúcar en el país. Las décadas siguientes ratificaron la tendencia con sucesivas oleadas de poblamiento desde las zonas rurales hasta llegar al 2020 con poco más de 220 mil habitantes, 160 mil de los cuales habitan el área urbana.

## Orígenes de la pollona

Fue en esa época de profundos cambios económicos y sociales en los cuales se comenzó a fraguar lo que con el tiempo se convirtió en una verdadera tradición gastronómica en la ciudad de Los Ángeles que, con variaciones en sus productos y modos de elaboración, se ha mantenido hasta nuestros días.

La protagonista de esta preparación es Rina Romero, quien fue tributaria de los sabores que trasladó a su preparación que partió siendo el plato especial para agasajar a los integrantes de su generoso grupo familiar.

De acuerdo a su hijo Patricio Romero, La Pollona es heredera de los secretos de la sazón a partir de lo que su madre aprendió de la abuela Rosa, con especial atención en saber el punto preciso de la gallina de campo que lleva varias horas de cocción.

Cuando Rina se casó con Ismael Poblete, un agricultor del sector El Natre, ella continuó elaborando el plato, pero esta vez lo empezó a preparar para quienes se lo solicitaban. Fue su manera de ayudar a la economía familiar, mientras que su marido trabajaba en los campos a medias, o elaboraba ladrillos o trabajaba en la huerta. Partió de una necesidad, según contó su hijo Patricio.

Su caso también fue una de las primeras manifestaciones de la participación de la mujer como generadora de ingresos económicos para el grupo familiar. Aunque no salió de su hogar, desarrolló un negocio que complementó los ingresos de la familia.

A poco andar, la señora Rina se hizo de un nombre entre sus vecinos por su plato. No era un restaurante que ofreciera una gama de opciones. Lo suyo era esa preparación y nada más. Con sabor a campo, como decían. Ese campo que muchos debieron dejar atrás en esos años para radicarse en la ciudad en búsqueda de mejores condiciones de vida, una urbe que muchas veces fue dura y hostil.

Su fama rápidamente creció. Pronto comenzaron a llegar taxistas, profesores y obreros. También familias y grupos de amigos. Aunque su casa estaba retirada de la ciudad de ese tiempo y para llegar a ese lugar se debía recorrer un camino de tierra, no era problema para quienes querían degustar una preparación con reminiscencias del campo, hecha con gallinas criadas de manera libre.

El sistema de atención funcionaba de la siguiente manera: uno de los comensales asumía la tarea de ir a la casa de la señora Rina para reservar un día de atención para una determinada cantidad de participantes. Sobre esa base, ella sacaba a cuenta de cuantos ingredientes debía considerar para su preparación.

En ese tiempo no se hablaba de La Pollona, pues el plato aún no tenía nombre. Se pedían como “los pollos de la señora Rina”. Con los años, la misma clientela comenzó a decirle Pollona, a partir de los pollos, que eran la base de la preparación, cuyo acompañamiento infaltable era el pebre - siempre elaborado por don Ismael - y las rebanadas de tortilla de rescoldo.

Sus hijos crecieron al alero de las preparaciones de la señora Rina, del tiempo dedicado a la atención de los comensales. Veían a la gente que llegaba todos los días al campo a probar sus preparaciones. De los años 60' en adelante la tradición comenzó a ser más masiva, razón por la cual se instalaron mesas y bancas a la sombra de un frondoso parrón.

En la década del 70 se hizo una ampliación a la casa que fue habilitada como comedor para usarse de manera exclusiva en la atención de los comensales en el invierno. Con mesas y mesones, podía recibir hasta 40 personas.

Rina Romero trabajó haciendo Pollonas hasta mediados de los años 90. Un accidente cerebrovascular de su marido la obligó a tener que preocuparse de él. También sumó el cansancio. Trasnocaba casi a diario para atender a los comensales que podían estar a la madrugada, especialmente los fines de semana. Aunque nunca se vendió una gota de alcohol, las jornadas podían ser muy extenuantes.

Compartió su conocimiento con otros cocineros que abrieron los primeros restaurantes de comida típica del campo en la zona de Los Ángeles, para tomar su receta y añadirle más ingredientes.

Ella falleció en 2016, y aunque se sabía que era la precursora de una preparación característica de Los Ángeles, siempre rehuyó de reconocimientos y homenajes por saber hacer muy bien lo que siempre hizo: La Pollona.

La preparación fue tributaria de una tradición gastronómica que toma elementos de la cocina española con la mapuche, amalgama cuya máxima expresión se encuentra en el estofado, preparación típica del invierno.

Según el Centro de Documentación de Bienes Patrimoniales, el estofado es un guiso consumido principalmente para la fiesta religiosa de San Juan, que coincide con el año nuevo mapuche o We Tripantu, aunque también se consume para la celebración de santos o cumpleaños.

El acto de “estofar” significa cocinar a fuego lento en una olla tapada, con muy poca materia grasa o líquidos, para aprovechar los que desprenden la carne y las verduras. Se prepara con carne (vacuno o cordero) en trozos, a la cual se le suman las verduras, como las cebollas cortadas en pluma, papas en juliana, zanahoria rallada, ajo y perejil picados, tomates maduros partidos y arvejas peladas. Se adereza con sal, comino y pimienta y se sirve bien caliente.

Para la festividad católica de San Juan, el estofado se empieza a trabajar la noche anterior con el adobo de la carne con ajo, laurel, sal y hierbas diversas. Luego, se hierva con vino blanco durante varias horas. Entre los mapuches, la mayor diferencia está en el uso de la carne de equino y los cueros de chanco, así como las aves silvestres. En algunos lugares se añaden guindas secas remojadas para darle un toque agridulce.

“Todos los elementos juntos dan significado al consumo de este plato que liga el mundo católico mestizo con el mapuche, ya que su consumo se asocia a la noche de San Juan, la noche más larga del año, y desde el punto de vista mapuche esta comida se vincula a los ritos de cambio de año, para favorecer la abundancia de la comida y la bebida. En ambos casos la coincidencia con el solsticio de invierno, ha propiciado que este plato sea compartido tanto en las tradiciones indígenas como en las criollas y mestizas del sur de Chile”, se señala en el Centro de Documentación de Bienes Patrimoniales.

Sin embargo, la base de La Pollona es tan simple que parte con un producto básico: la carne de gallina de campo. Rina Romero tenía un pequeño criadero

que le suministraba las aves para sus cocimientos. La cebolla, que era el acompañamiento inicial, era de su misma huerta. Lo mismo que los aliños, como el orégano, el laurel y el ají que podía ser a gusto.

A fines de los 70' se produjo un cambio importante en la preparación original: aunque no se ha precisado quién y dónde sucedió, en ese tiempo se incorporaron las longanizas y el costillar de cerdo, idealmente ahumado.

¿Por qué los nuevos ingredientes? Aunque no existe una sola opinión al respecto, se cree que se empezó a masificar el uso del pollo comprado en los supermercados, de rápido crecimiento en los criaderos, que aseguraba un mayor tamaño de las presas y su tiempo de cocción era mucho menor respecto de una gallina de campo. Sin embargo, debido a sus características, este nuevo tipo de pollo carece de los sabores de las preparaciones de largo aliento. Esa falta de sabor fue suplida con otros ingredientes que se caracterizan precisamente por su sazón.

Un detalle importante de La Pollona es que el enjundioso jugo de la preparación se bebe en tacitas que se entregan especialmente para ese propósito. Por eso, cualquier Pollona servida en su fuente incluye también el cucharón y varias tacitas de té para repartir el jugo entre los comensales.

El caso de La Pollona en la gastronomía local es único: ni en Los Ángeles ni en la provincia de Biobío se tiene antecedentes de preparaciones que sean representativas del territorio.

En las indagaciones, no hay otras referencias de algún plato, trago o preparación culinaria que identifique de un modo específico a la zona y que sea capaz de desafiar el tiempo para permanecer hasta nuestros días.

Se dice que en los salones del Gran Hotel de France, que fue uno de los grandes centros de reuniones sociales de Los Ángeles en el siglo XX, se elaboraron ingeniosos cócteles en base a los vinos de la zona.

Dicho recinto estaba en calle Colón, en pleno centro de la ciudad, justo sobre el estero Quilque que solía rugir impetuoso en la época de invierno. Eran sus parroquianos más habituales quienes degustaron esas preparaciones etílicas, dando forma a uno de los lugares más concurridos por la bohemia local.

Sin embargo, cuando desapareció el hotel y el edificio fue totalmente demolido en los años 90 para dar paso a una anodina galería comercial, también arrastró hacia el olvido a aquella lustrosa tradición coctelera surgida en el siglo pasado.

Algo de aquello habría quedado en el hotel Mariscal Alcázar, también en pleno centro de la ciudad, ahora devenido en un edificio de oficinas después de los daños causados por el terremoto del 2010.

En los años 80', uno de sus bartender – cuyo nombre quedó atrapado en el olvido – elaboró un sofisticado trago que llamó Volcán Antuco, por la cima volcánica que caracteriza a la provincia de Biobío y que, incluso, le hizo merecedor de un premio a nivel nacional. Por lo mismo, era incluido en la carta de tragos para que fuera degustado por alguno de los comensales al término de una cena. Los secretos de su preparación, también se extraviaron en el tráfafo de los tiempos.

En la localidad de Polcura, a los pies de la cordillera de Los Andes, en la comuna de Antuco, una pareja de hermanas popularizó un trago hecho en base a aguardiente. Lo llamaron -era que no-, “El Polcurano” y era ofrecido en fiestas y celebraciones en la localidad. Incluso, alguna vez fue incluido como preparación típica por la municipalidad de Tucapel en sus eventos públicos. Sin embargo, se dice que las hermanas encargadas de su elaboración eran extremadamente celosas en los detalles de sus ingredientes y cuando la edad ya pesó demasiado en ambas, se puso fin a la elaboración de ese cóctel.

Uno de los grandes méritos de La Pollona fue su capacidad de llegar y quedarse, de ser una experiencia gastronómica colectiva, de compartir en torno a fuente de comida, una tradición que se fue transmitiendo entre las cocinerías y los restaurantes de la ciudad, incluso saltó y llegó a los hogares que lo llevaron a la mesa en los encuentros de la familia. Porque nadie come Pollona en solitario: es un ejercicio de alimentación comunitario, colectivo, un momento de compartir en torno a la comida.

## **Bohemia y familia**

En el Rincón de los Tíos, un restaurante ubicado en calle Valdivia, entre Rengo y Tucapel (pleno centro de la ciudad de Los Ángeles), cuando ya los relojes pasan la medianoche, pronto salen las guitarras guardadas tras el mostrador y no falta quien la coge, la afina e inmediatamente empieza a cantar algunos temas clásicos.

Al ritmo de las canciones de Piero, de Salvatore Adamo o el inolvidable Puerto Montt de Los Iracundos, los asistentes – varios de ellos con varios tragos en el cuerpo – hacen un coro de voces y entonan los temas. La fiesta se puede prolongar hasta bien avanzada la madrugada.



Entre el bullicio, la música y la algarabía, las Pollonas son el plato que reina en las mesas de los asistentes. Las presas de pollo, los trozos de longanizas y las chuletas de cerdo salen de la fuente humeante con rumbo al plato de uno de los comensales. Luego al siguiente y así sucesivamente.

Entre los muros de adobe de una antigua casona que en décadas anteriores fue un taller dedicado a la reparación de los carruajes tirados por caballos, una parte de sus dependencias tiene un uso completamente distinto.

Varios cantan, otros simplemente observan la fiesta, degustan las distintas piezas de la preparación que matizan con las sopaipillas y las papas fritas recién elaboradas. De cuando en cuando, usan el cucharón para llenar la tacita del jugo de La Pollona y le dan un gran sorbetón.

El Rincón de los Tíos no es el único lugar de la bohemia angelina de los años '80 y 90. En el restaurante La Española, en calle Caupolicán, entre Ercilla y Valdivia, se vive un ambiente similar, incluso con una orquesta que interpreta los temas en vivo bajo el parrón situado al fondo de la propiedad. Aunque a principios de los '90 ardió por completo, lo cierto que en sus paredes se contaban historias de la gastronomía en torno a La Pollona.

El panorama era similar en el casino de la Sociedad de Socorros Mutuos y Obreros de Los Ángeles, por Caupolicán, a media cuadra de la plaza de armas de la ciudad, a donde arribaban funcionarios públicos, profesores, trabajadores de los medios de comunicación, jubilados, taxistas y un cuantohay de personas. Era un lugar en que La Pollona también ejerció su soberanía sin contrapeso alguno durante años, con comensales que también se animaban a cantar, o a jugar a la brisca en animadas disputas en pareja, o en competencias de lanzamiento del tejo y hacer raya en la cancha que fue habilitada en el estrecho pasillo de acceso a sus comedores.

Lo mismo sucedía en El Alero, por calle Colo Colo, dentro del radio céntrico de la ciudad. El ambiente era de fiesta, con animador y música después de las 12 de la noche. Incluso, con baladistas que encendían la jornada con canciones de Myriam Hernández y de Marisela.

En El Típico, en la población Villa Hermosa, en el sector norte de la ciudad, en medio de un barrio antiguo y tranquilo, su propietario siempre tuvo a La Pollona dentro del menú. Así fue por años, hasta que el terremoto de 2010 dañó el local y su dueño debió buscar otro espacio para continuar con la tradición.

La Pollona también estaba presente en El Punto de Encuentro, por Almagro, casi al llegar a Latorre. Como su nombre lo decía, ahí confluía todo tipo de personajes de la noche angelina.

Más reposado era el ambiente del Pollo Apanado, en la esquina de calles Rengo con Valdivia, pues cerraba más temprano. A la medianoche se cerraban las cortinas y quienes quedaban en su interior se iban retirando a medida que acababan las Pollonas. Se decía que era el mejor lugar en la ciudad para compartir esa preparación.

Sin embargo, otros afirmaban que las mejores Pollonas se cocinaban en El Zapatín, un local situado en el kilómetro 3 del camino a Antuco. De la mano de sus Pollonas, lo que era un comedor con un solo mesón a lo largo, con los años se convertiría en un restaurante con varias dependencias interiores. La muerte de su dueño, Manuel Zapata, no menguó el interés de la familia por preservar la tradición gastronómica y sigue funcionando hasta la fecha, ahora con otro nombre: Don Manuel.

Más hacia el oriente, a la altura del kilómetro 10, estaba La Ruta. Su propietario, Segundo Salazar, don Chalo, se encargaba personalmente de las preparaciones. Algunos aseguran que fue él quien añadió las longanizas y las chuletas de cerdo, aunque esa duda no pudiera aclararse porque don Chalo murió de un ataque cardíaco mientras compraba carne en un supermercado de la ciudad.

Cualquiera que sea angelino – nacido en la zona o por llevar tiempo avecindado – debe decir que alguna vez ha probado esa generosa y jugosa preparación que lleva costillar de cerdo, pollo y longanizas que se cuecen en una base de vino, y que se acompaña de papas fritas, sopaipillas y pebre.

Pero La Pollona no solo estuvo en las picadas y restaurantes: también llegó a los hogares. La receta pasó de las cocinerías hasta las cocinas de las casas donde hubo mujeres y hombres que se atrevieron a hacerla, cada quien añadiendo o sacando algunos ingredientes, según fuera menester.

Es habitual escuchar relatos que cuentan que en los domingos de almuerzos familiares, el plato de la jornada fuera una Pollona elaborada por algún integrante del grupo familiar que conoció y aplicó la receta, o que se atrevía prepararla en base a lo escuchado en la conversación sobre gastronomía local.

En esas preparaciones se podía prescindir de la longaniza o la chuleta de cerdo, pero nunca se perdía de vista que el pollo era el ingrediente fundamental de la preparación.

## Inicios de un rescate patrimonial

En 2005, el Consejo Superior de Turismo (Consetur) que funcionaba al alero de la Cámara de Comercio, Servicios y Turismo de Los Ángeles, sugirió promover y relevar La Pollona como plato típico de la capital de la provincia de Biobío.

Esa fue la conclusión de varios años de trabajo de investigación en los cuales se buscaron referentes identitarios en los diferentes ámbitos de la actividad turística, incluida la materia gastronómica, concluyendo que esa preparación era la más característica y representativa del territorio.

Un paso importante fue la participación del chef angelino, Cristian Espinoza, en el Primer Concurso de Gastronomía Típica Chilena, organizado por la Asociación Chilena de Gastronomía (ACHiga). Llevó La Pollona como plato representativo y consiguió una mención honrosa.

Teniendo estos antecedentes, se presentó una propuesta al alcalde, Joel Rosales, quien durante la celebración del 267 aniversario de la ciudad (en 2006) instauró a La Pollona como el plato típico de la ciudad. Además, el almuerzo por el aniversario comunal consideró esa preparación como plato fuerte del menú, como una forma de relevar un elemento genuino de la cultura gastronómica local.

Y así fue que en 2006 y 2007 se llevaron a cabo los festejos con La Pollona como plato estrella de los aniversarios de la fundación de la capital provincial, aunque luego la incipiente tradición se interrumpiera. La idea se retomó en 2023 de la mano del alcalde Esteban Krause, a través de la Municipalidad y la Corporación Cultural Municipal, más el apoyo de Inacap, el Servicio Nacional de Turismo (Sernatur), de la Asociación Gremial de Turismo Provincia de Biobío (Contur) y la Cámara de Comercio, Servicios y Turismo de Los Ángeles.

En la celebración del aniversario 281, en mayo de 2023, se relevó esta preparación con diversas actividades, incluido un conversatorio y la realización de preparaciones in situ, además de homenajes a los descendientes de la señora Rina Romero como precursora de La Pollona Angelina.

## Recetario

### LA POLLONA

(para 5 personas)

#### INGREDIENTES:

- 5 tutos largos de pollo de campo
- 5 longanizas medianas
- 5 trozos de costillar de cerdo ahumado
- 700 cc de fondo de ave
- 700 cc de vino blanco pipeño
- 1/2 cucharadita de merkén (al gusto)
- 1 cucharadita de sal (al gusto)
- 1 cabeza de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 sachet de aromáticos (semillas de cilantro, laurel, estragón y un diente de ajo)

#### PREPARACIÓN:

1. En una olla mediana poner longanizas y trozos de costillar. Añadir agua hasta cubrir totalmente los ingredientes y dejar hervir a fuego medio por 30 minutos.
2. Luego, vaciar el agua y reservar los ingredientes. Preparar fondo de ave (con el espinazo del pollo y el contre<sup>36</sup>, en un litro y medio de agua). Agregar sal a gusto y media cucharadita de hojas de estragón, dejando hervir por 30 minutos.
3. En una sartén agregar aceite, los dientes de ajo aplastados y sellar los tutos.
4. Calentar una olla de greda, disponer los tutos y apagarlos con el vino. Una vez tomado el hervor, añadir fondo de ave (filtrado en colador) y sachet de aromáticos (por media hora), incorporar longaniza, costillar, sal y merkén, dejando que se cocinen por 1 hora aproximadamente.

---

(36) Se refiere a la molleja de pollo, que es una parte del estómago de las aves. Específicamente, es la porción muscular del estómago que ayuda a triturar el alimento.

5. Finalmente, rectificar condimentos y servir bien caliente, idealmente en plato y pocillo de greda previamente calentados.

### **Utensilios**

- Una olla de greda
- Dos ollas medianas
- Un sartén
- Colador
- Cuchara de palo
- Tenazas
- Tabla de picar
- Bol
- Un jarro dosificador
- Cuchillo

### **Agregados**

- Papas fritas
- Sopaipillas
- Pebre

## EQUIPO DE TRABAJO

### CAMILA SUAZO MELLA

Gestora Cultural y con una trayectoria de 15 años a la fecha, actualmente, Gerente de la Corporación Cultural Municipal de Los ángeles, su trabajo se enfoca fuertemente en aspectos comunitarios, patrimoniales e identidad territorial. en su carrera destacan iniciativas asociativas y colaborativas con el mundo público y privado para fortalecer la gestión cultural en el territorio.

### EDITA MARCELA RAMOS R.

Gestora Cultural y Coordinadora del área de Producción de la Corporación Cultural Municipal de Los Ángeles, actualmente desarrolla gestión y producción de iniciativas culturales institucionales de caracter formativas e importantes espectáculos artísticos, destacan dentro de ellas la Producción del Ballet Municipal de Los Ángeles.

### JAVIERA CONSTANZO ARAYA

Periodista y licenciada en Comunicación Social, con experiencia en Relaciones Públicas. Desde la Municipalidad de Los Ángeles ha impulsado diversas iniciativas, en articulación con actores públicos, privados y del ámbito académico, orientadas a relevar y preservar el plato típico Pollona Angelina, con el propósito de fortalecer la identidad cultural inmaterial de la ciudad y sus tradiciones gastronómicas.

### DOMINY RIFFO MATUS

Ingeniera en Recursos Humanos y actualmente se desempeña como encargada de la Oficina de Desarrollo Empresarial del Departamento de Fomento Productivo de la Municipalidad de Los Ángeles. Su gestión se centra en promover el crecimiento y la consolidación de los emprendimientos locales, impulsando iniciativas que fortalecen las capacidades de artesanos, productores y emprendedores de la comuna.



## **MENCIÓN HONROSA**

### **Nuestras Comidas: Legado de los ancestros del Valle de Codpa**

Camarones, provincia de Arica, región de Arica y Parinacota

Fernando Fernández Olivares

Eduardo García Cortéz

Karin Gatica Reyes

Erica Mamani Gutiérrez





## PRESENTACIÓN

### **Fuegos andinos: saberes que hierven y perduran**

por: Sofía Motta<sup>37</sup>

En el extremo norte de Chile se ubica la región de Arica y Parinacota, área geográfica que forma parte de un área mayor conocida comúnmente como “sur andino” y que comparte características culturales e históricas con el sur de Perú, Bolivia y el noroeste de Argentina. En Arica y Parinacota se distinguen tradicionalmente tres pisos ecológicos; costa y valles bajos, sierra o precordillera con alturas que van entre los 2.000 y 3.500 msnm y altiplano con alturas que van entre los 3.600 y 4.700 msnm, diferencias altitudinales y climáticas que permitieron el desarrollo de la agricultura en amplios sectores de los valles de Lluta, Azapa y Codpa o la domesticación y crianza de ganado auquénido en la precordillera y estepas altiplánicas (Fundación Altiplano, 2012).

La diversidad geográfica posibilitó una amplia variedad ecológica que fue reconocida y aprovechada desde tiempos precolombinos por los distintos pueblos que habitaron y se desarrollaron en el territorio, como la cultura chinchorro, grupo cultural que habitó las costas de la región de Arica y Parinacota hasta Antofagasta, reconocido como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO (2021) por la compleja práctica de momificación y enterramiento de sus cuerpos con una datación entre los años 7.000 y 1.500 a.C. Junto a los entierros de las momias chinchorros se han encontrado restos de quinoa y junquillo, productos que complementaban su dieta basada en la explotación de recursos marinos (MHN, 2025).

Con la llegada de los españoles se incorporan nuevos productos agrícolas en las chacras y terrazas en las localidades y pueblos del valle de Codpa. Tunales, perales, damascos, paltos, guayabos o las viñas de cepa país que trajeron los españoles hace 500 años (Consejo Nacional de las Culturas y las Artes, 2017) son visibles hoy en día en los poblados de Codpa, Guañacagua y Chitita, diversificando el patrimonio alimentario de la región.

---

(37) Administradora Turística Cultural, Universidad de Valparaíso, Magíster en Patrimonio Cultural PUC. Parte integrante del Menú patrimonial: “La cocina de Sara, recetas austeras para recomponer el cuerpo” de Bulnes, provincia de Diguillín, región de Ñuble. Generación 2018 del premio.

La propuesta gastronómica “Nuestras comidas, legado de los ancestros del valle de Codpa” de la comuna de Camarones, en la región de Arica y Parinacota, desarrollada por los alumnos Dominik Pérez de 6° básico, Julián Leyton y Nicolás Oré —ambos de 5° básico— y Abril Pérez de 4° básico de la escuela de Chitita y liderada por el profesor encargado de la misma escuela Eduardo García, la apoderada Karin Gática y profesionales de Servicio País de la Fundación para la Superación de la Pobreza presentada al concurso de cocinas patrimoniales El Menú de Chile (2025) denota la riqueza y diversidad alimentaria de la región, del intercambio de productos entre los distintos pisos ecológicos por medio de los caminos troperos y Qhapaq Ñan declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO (2014), y sobre los modos y formas de preparar los productos que forman parte de la cocina tradicional de raíz andina y española fuertemente arraigada en el territorio, y es que como señala el profesor Eduardo García “aún se conservan las comidas de los ancestros”, comidas preparadas con cuidado y esmero, sobre todo en las celebraciones y festividades en honor a vírgenes, santos y patronos, para la Cruz de Mayo, en el Día de los muertos o en período de carnaval andino.

El menú del valle de Codpa propuesto por los alumnos de la escuela de Chitita incluye sopaipillas, pan de maíz, humita salada y/o humita dulce, la llamativa kalapurca —sopa que en algunas ocasiones se calienta antes de servir con una o varias piedras precalentadas a las brasas—, chancho a la codpeña, picante de pollo y la sabrosa huatia -preparación de habas, choclo, papas, camote y carne de llama, alpaca o cordero dispuesta en tierra sobre piedras calientes y cubierta con hojas de choclo y alfalfa-, además de un cocho de quinoa como postre, todo acompañado de pintatani, vino dulce de cepa de país elaborado de manera tradicional en lagar de piedra presente en los jardines de las casas de Codpa. Algunas de las preparaciones propuestas por el menú y que obtuvo en esta ocasión una mención honrosa pueden degustarse en las cocinerías de la ciudad de Arica, capital regional que concentra el 98,8% de la población de Arica y Parinacota.

El desafío del patrimonio alimentario de la región es mantener la amplia diversidad genética de los productos gastronómicos como la quinoa y el maíz, y al mismo tiempo, resguardar y transmitir los saberes y sabores del territorio por medio de las cocinas patrimoniales. Estas se mantienen vivas en localidades y pueblos del territorio, que pese a permanecer deshabitados gran parte del año, vuelven a cobrar vida durante las fiestas y carnavales andinos que reúnen cada año a las familias en torno a la comida.

## Nuestras comidas: legado de los ancestros del valle de Codpa

La participación en la iniciativa “El Menú de Chile: Reconocimiento a las cocinas patrimoniales” surge de la colaboración entre la escuela rural de Chitita y el equipo de Servicio País en el Valle de Codpa, un lugar donde la cocina andina se convierte en un reflejo de la cosmovisión local. Este territorio, ricamente dotado de recursos naturales, ofrece una variedad de preparaciones culinarias que utilizan lo que la Pachamama brinda, desde alimentos hasta hierbas, destacando la adaptabilidad y la tradición de su gente.

En la comuna de Camarones, un área con múltiples pisos ecológicos, se conjugan diferentes climas y ecosistemas que permiten la creación de platos tradicionales únicos por sus característicos recursos. El Valle de Codpa, predominantemente habitado por el pueblo aymara, es un testimonio viviente de estas tradiciones. Durante más de doscientos años, pequeños agricultores han cultivado y comercializado frutas y vinos, empleando técnicas ancestrales que han sido transmitidas de generación en generación como la producción de vino por el pisa-pisa o el comercio de arrieros.

Este esfuerzo se extiende a localidades como Ofragia, Cerro Blanco, Amasaca, Codpa, Guatanave, Guañacagua y Chitita, donde se ubica la Escuela Rural de Chitita. Aquí, los estudiantes, como Nicolás, Abril, Dominik y Julián, no solo aprenden sobre su entorno, sino que también son parte integral de sus celebraciones y tradiciones culinarias.

El Valle de Codpa es un reflejo del conocimiento agrario ancestral, cuyo uso y apropiación son vitales para la comunidad. Las tradiciones culinarias son parte esencial de celebraciones tanto cristianas como aymaras, incluyendo la Semana Santa y el Machaq Mara, donde los alimentos cobran un significado especial.

En este contexto, los alumnos realizaron una investigación sobre las preparaciones y bebidas que caracterizan el Valle de Codpa, explorando la memoria de sus habitantes. Así, rindieron homenaje a la emblemática Kalapurka, presente en celebraciones y actividades comunitarias, al delicioso picante de pollo, y al insustituible Pintatani, el vino patrimonial del valle.

El profesor Fernando Fernández Olivares y el profesional de Servicio País, Eduardo García Cortés, coordinaron y guiaron esta investigación, adaptándola a las variaciones de otros territorios con la ayuda de Karin — cuidado-

ra del colegio y apoderada—, y Erica —cocinera de la Escuela de Chitita—. El resultado de este esfuerzo se plasma en el presente escrito.

Nuestro menú se inspira en preparaciones típicas del mundo aymara, adaptadas a la singular realidad y recursos del Valle de Codpa. Las recetas aprovechan los cultivos locales, así como los ingredientes que se obtienen a través del comercio ancestral, practicado desde hace generaciones mediante el arrieraje. Esto es fundamental, ya que refleja los saberes que se han transmitido de padres a hijos, manteniendo viva la rica tradición culinaria de la región.

El protagonista del Valle de Codpa es su vino Pintatani, que ofrece una amplia gama de sabores, desde secos hasta dulces. Su producción es un proceso ancestral que incluye el riego, la poda y la recolección de uvas. El pisa- pisa se celebra en comunidad entre abril y junio, donde hombres descalzos pisan las uvas mientras las mujeres preparan alimentos, creando un ambiente de celebración lleno de cánticos y danzas.

### Vino panitani

#### INGREDIENTES:

- Uva cepa País.

#### PREPARACIÓN:

1. El valor del vino del Valle de Codpa se encuentra en un proceso de elaboración artesanal que ha sido perfeccionado durante más de 200 años. Este proceso incluye el cuidadoso riego de las vides, la poda de las parras y la recolección de los racimos, culminando en la vendimia, una festividad familiar y comunitaria que se celebra entre abril y junio.
2. Tras la cosecha, las uvas se secan al sol para concentrar sus azúcares, y el tiempo de secado varía según el cultivador, lo que confiere características únicas a cada vino. Luego, las uvas son llevadas al lagar familiar, un espacio de piedra canteada especialmente para que un grupo de hombres descalzos pisa la fruta mientras las mujeres preparan alimentos, fortaleciendo así los lazos sociales en un ambiente festivo.
3. La fermentación dura aproximadamente un año, y el vino resultante se disfruta junto a los platillos que siguen en nuestro menú.

## Sopaipillas

Como aperitivo, las sopaipillas se preparan con una receta local que, a diferencia de otras regiones que utilizan grasa de camélido, se adapta a los ingredientes disponibles. Aun así, es una tradición que se ha mantenido viva en el Valle de Codpa, transmitida de generación en generación, y es una parte importante de su identidad culinaria.

### INGREDIENTES:

- 700 g de harina
- 70 g de mantequilla
- 200 ml de agua tibia
- Pizca de sal (o al gusto)
- Polvo de hornear (opcional)

### PREPARACIÓN:

4. Mezclar la harina con la sal y el polvo de hornear en un tazón.
5. Agregar el agua tibia y la mantequilla derretida, amasando hasta obtener una masa suave.
6. Dividir en porciones, aplanarlas y freírlas en aceite caliente hasta dorar. Disfrutar con pebre.

## Pan de Maíz

Un acompañamiento esencial para los platos que siguen. La elaboración del pan de maíz es una tradición arraigada en la comunidad del Valle de Codpa, reflejando su dependencia histórica de la agricultura y la importancia del maíz en su dieta. Las recetas y métodos de preparación son transmitidos de generación en generación, preservando así esta parte vital de su herencia cultural.

### INGREDIENTES:

- 350 g de harina de maíz
- 1 kg de harina blanca
- 150 g de manteca
- 2 cucharadas soperas de levadura
- Agua (cantidad necesaria)

- Sal (al gusto)

#### **PREPARACIÓN**

7. Colocar las harinas en una superficie adecuada para amasar.
8. Añadir la manteca, la levadura y el agua con sal.
9. Amasar hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
10. Dejar reposar la masa hasta que duplique su tamaño.
11. Una vez que haya crecido, dividir la masa en bolitas pequeñas y dejarlas reposar nuevamente.
12. Precalentar el horno y hornear las bolitas durante 20 a 25 minutos, o hasta que estén doradas.

### **Humita (Salada)**

Una preparación con una profunda conexión con la cultura aymara y su cosmovisión. No es solo alimento, sino que simboliza la relación de la comunidad con la tierra y sus ciclos. Y que como todas las demás preparaciones, tienen su variante única en el Valle de Codpa, donde puede ser salada o dulce.

#### **INGREDIENTES:**

- 12 choclos tiernos enteros
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cebolla picada en cubos pequeños
- 1/2 cucharadita de ají de Color
- 150 gr de albahaca fresca picada
- Pimienta negra molida a gusto
- Sal al gusto

#### **PREPARACIÓN**

13. Comenzar pelando los choclos y lavando las hojas con agua hirviendo, asegurándose de limpiarlas bien. Luego, escurrir y secar completamente las hojas, y reservarlas.
14. Rayar los granos de choclo y también reservarlos.
15. En una olla, derretir la mantequilla y agregar la cebolla, cocinando hasta que esté transparente, alrededor de cinco minutos. Incorporar el ají de Color y cocinar un par de minutos más. Retirar del fuego y mezclar la cebolla con el choclo rallado, la albahaca, la pimienta negra molida y sal, revolviendo bien.

16. Sobre una superficie de trabajo, coloca dos hojas de choclo traslapadas, con las puntas hacia afuera. En el centro, pon de  $\frac{1}{4}$  a 6 cucharadas de la mezcla de choclo. Forma un paquete doblando los lados para encerrar el relleno y luego pliega las puntas hacia adentro. Amarra con hilos o con una tira de hoja de choclo.
17. Cocina las humitas en agua hirviendo con sal durante aproximadamente 20 minutos. Luego, escurre y sirve.

### Humitas dulces

#### INGREDIENTES:

- 12 choclos tiernos
- Una taza de azúcar
- Canela en polvo
- 1 litro de leche
- 250 gr. de mantequilla
- Sal al gusto
- Hojas de choclo

#### PREPARACIÓN:

18. Desgranar los choclos y licuar el maíz con un chorrito de leche evaporada para facilitar el proceso.
19. En una olla, derretir la mantequilla a fuego medio. Agregar el maíz procesado y mezclar con una cuchara de madera. Incorporar el azúcar y la canela en polvo. Cocinar a fuego medio-bajo durante aproximadamente tres minutos, hasta obtener una masa semi-compacta.
20. Para suavizar las pancas de choclo y evitar que se rompan, sumergirlas en agua hirviendo y reservar para el llenado.
21. Una vez rellenas, en la olla donde se cocinarán las humitas, colocar las corontas de choclo como base y encima algunas hojas para hacer una especie de soporte. Agregar agua, asegurándose de que no supere las corontas para que las humitas no se mojen.
22. Colocar las humitas en la olla y cubrirlas con más hojas. Tapar bien y cocinar a fuego medio durante aproximadamente  $\frac{1}{2}$  horas.
23. Retirar las humitas y dejarlas enfriar.

## Kalapurca

La kalapurca es un plato prehispánico y emblemático que no puede faltar en nuestras celebraciones, ideal para compartir en comunidad. Especialmente en la tradición de despertar a los muertos, se convierte en la opción perfecta durante las fiestas, cuando ya se ha disfrutado de algunos tragos. También se sirve por la mañana para revitalizar a los presentes. Antiguamente, mientras se cocinaba, se solía añadir una piedra caliente a la olla para darle un toque especial.

### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de maíz para Kalapurca
- 1 kg de huesos carnudos
- 2 muslos de pollo
- 1 kg de papas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 dientes de ajo
- Condimentos: pimienta, comino, ají de color
- Cilantro (al gusto)

### PREPARACIÓN

24. Primero, es importante dejar el maíz en remojo durante el día anterior, y una vez listo, cocinar hasta que se encuentre tierno.
25. Para continuar, preparar las papas con cáscaras por separado y tenerlas listas para agregarlas.
26. Una vez cocido el maíz, retirarlo de la olla y en la misma agua agrega los huesos, el pollo y la zanahoria, hasta que se cocine por unos 30 minutos. No preocuparse si se cocinan de más.
27. En una sartén, preparar un sofrito con la cebolla picada, el morrón y el ajo, junto con los condimentos.



28. Ya cocidas las carnes, retirar de la olla para añadir el sofrito, junto con las papas aplastadas a mano, el maíz y la carne deshilachada. Triturar la zana-horia con un tenedor y agregarla también.
29. Probar la mezcla y ajustar la sal si es necesario, apagar el fuego y al servir, añadir cilantro picado al gusto.

### Chanco a la Codpeña

El siguiente plato es el chanco a la codpeña, una deliciosa preparación que resalta los productos locales del Valle de Codpa. El chanco a la codpeña no solo es una delicia culinaria, sino también una manifestación de la identidad cultural del Valle de Codpa. Su preparación y consumo están ligados a las tradiciones y prácticas comunitarias, reforzando los lazos sociales y culturales, un ejemplo de cómo la cocina local puede reflejar la historia y la cultura.

#### INGREDIENTES:

- 10 trozos de chanco
- ½ taza de vino o vinagre
- 1 taza de agua
- 3 ramas de hierba buena
- Aji de color, ajo, palillo y sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

1. Adobar la carne de cerdo con una mezcla de especias, ajíes y otros condimentos típicos de la región. El adobo puede incluir ingredientes como ajo, comino, orégano, ají panca, y a veces chicha de maíz o vino para marinar.
2. Tradicionalmente, el chanco se cocina a fuego lento, a menudo en un horno de barro o en un asador, para asegurar que la carne quede tierna y jugosa. El proceso de cocción lenta permite que los sabores se mezclen y penetren bien en la carne.

## Picante de Pollo

El siguiente plato es el picante de pollo, un delicioso guiso que satisface a cualquiera y es un verdadero emblema de la cocina del Valle de Codpa.

### INGREDIENTES:

- 1 pollo entero
- 240 gr. de cebolla
- 600 gr. de papa
- 100 cc. de agua
- Condimentos, sal y cilantro al gusto.

### PREPARACIÓN:

1. Trozar el pollo y macerar un día antes. Lavar y preparar bien las verduras, primero se pica la cebolla en cuadros y se dora el pollo junto con las verduras para después agregar la cebolla, el cilantro, el ají y seguir dorando.
2. En otra olla aparte se deben cocer las papas con sal hasta quedar blandas y poder aplastarlas con la mano. Se agrega al pollo y se cocina todo junto hasta quedar listo. Servir con arroz.

## Huatia

La huatia es una preparación que se cocina directamente en la tierra, es una técnica ancestral de cocción que tiene profundas raíces en las culturas andinas, incluyendo el Valle de Codpa. La huatia es una técnica culinaria ancestral que conecta a la comunidad con sus raíces culturales y con la naturaleza. A través de la preparación y consumo de alimentos cocinados en huatia, los habitantes del valle preservan y celebran su patrimonio cultural y sus tradiciones culinarias.

### INGREDIENTES:

- Papa
- Choclo
- Camote
- Habas
- Carne de cordero, de llama o alpaca.

### **PREPARACIÓN:**

1. Armar un horno con piedras y con leña para calentarlo.
2. Con el choclo se preparan humitas, la carne se corta en trozos y se le agregan los condimentos y después se lleva todo al horno: la papa con cáscara, la carne, el camote, habas y humitas.
3. Es importante limpiar las piedras calientes para poner la carne con todo lo demás. Se tapa con una hoja de choclo y alfalfa. Esperar al menos una hora para luego servir.

### **Cocho de Quinoa**

Como postre, este sencillo y sabroso cocho de quinoa cierra el menú de manera perfecta. Es una bebida nutritiva y energética que combina la riqueza nutricional de la quinoa con la simplicidad de su preparación, algo que ha sido parte de la dieta de las comunidades andinas durante siglos.

### **INGREDIENTES:**

- Quinoa
- Agua hervida o leche de cabro
- Azúcar

### **PREPARACIÓN:**

1. Tostar la quinoa cruda en una anjuana (tiesto de lata).
2. Luego, pisotear en una takirana (piedra ondulada).
3. Después, ventear y lavar la quinoa, y volvera tostarla en la anjuana, esta vez húmeda, hasta que esté dorada.
4. Moler la quinoa en una jona (piedra de moler) hasta que esté bien fina.
5. Mezcla la quinoa molida con azúcar y agua hervida o la leche al gusto.
6. Para acompañar este menú, se pueden disfrutar infusiones de hierbas locales como manzanilla, menta, eucalipto o paico. Así, la cocina del Valle de Codpa se presenta no sólo como un deleite para el paladar, sino como un puente entre el pasado y el presente, un legado que se celebra y se comparte en cada mesa.

## **Bibliografía:**

Fernandez Olivares, F. (2002). Markasana Achachilanakapata Yatiqapxañani (Aprendiendo de nuestros pueblo y sus antepasados).

Fernandez, F., & Huarachi, T. S. (2002). Comidas típicas y plantas medicinales de la localidad de Codpa microcentro Codpa.

Urzúa, L. (1957). \*Arica, Puerta Nueva\*. Ediciones Parina.

## EQUIPO DE TRABAJO

NICOLÁS, ABRIL, DOMINIK Y JULIÁN

Estudiantes de la Escuela Rural de Chitita, participaron activamente en la investigación culinaria y en la recolección de testimonios de su comunidad, aportando una mirada joven y comprometida con las tradiciones del valle.

FERNANDO FERNÁNDEZ OLIVARES

Profesor de la Escuela de Chitita, coordinador pedagógico del proyecto. Su rol fue clave en guiar la investigación de los estudiantes y articular los contenidos con la historia y cultura local.

EDUARDO GARCÍA CORTÉS

Profesional de Servicio País. Apoyó la planificación y desarrollo del trabajo en terreno, fortaleciendo el vínculo entre la comunidad, la escuela y las prácticas culturales del territorio.

KARIN GATICA REYES

Cuidadora del colegio y apoderada. Aportó desde su experiencia y cercanía con las familias del sector, ayudando en la recopilación de saberes locales y en la logística del proyecto.

ERICA MAMANI GUTIÉRREZ

Cocinera de la Escuela de Chitita. Colaboró compartiendo sus conocimientos sobre la cocina tradicional del valle y facilitó la conexión con las preparaciones típicas que forman parte del patrimonio gastronómico local.

PUBLICACIÓN A CARGO DE

Rosa Zuleta Cáceres - Subdirección de Patrimonio Cultural Inmaterial

CORRECCIÓN DE ESTILO

Paula Loncón - Editorial Oso Liebre

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Paula Martínez Lara - Subdirección de Patrimonio Cultural Inmaterial

Servicio Nacional de Patrimonio Cultural

Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio

[www.patrimoniocultural.gob.cl](http://www.patrimoniocultural.gob.cl)

[www.patrimonioinmaterial.gob.cl](http://www.patrimonioinmaterial.gob.cl)

Se autoriza la reproducción parcial citando la fuente correspondiente.

Prohibida su venta.

Se imprimieron 2.000 ejemplares.

Este libro  
se terminó de imprimir  
en diciembre de 2025 en Santiago de Chile.  
El texto fue compuesto con la familia tipográfica Biblioteca,  
desarrollada por Roberto Osses junto a Diego Aravena,  
César Ayala y Patricio González. Su interior está  
impreso a 2/2 colores en papel Bond de 90 gramos  
y las tapas a 2/1 colores en papel  
Couche de 320 gramos.

†

