



**COCINA  
EN EL PRESENTE**



**TRADICIONAL  
DE CHILE**



**PT  
DISEÑO/G  
B982C  
2001**

Recibido de lo Secretario de Estudios el día 29 NOV 2001

YT  
DISEÑO/G  
B982C  
2001  
C

16 OCT 2003  
MARC 52796



Proyecto para optar al título de Diseñador Gráfico,  
con el grado académico de Licenciado en Diseño.

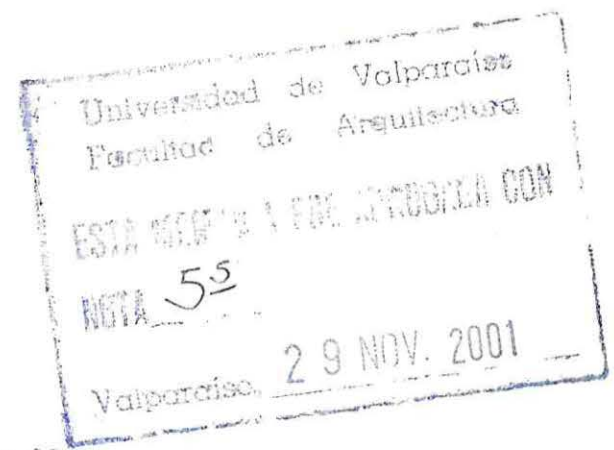
Profesor Guía : Allan Browne Escobar

Alumna : Rosita Bustos Catalán

04935



R.736



26 MAR 2001



*A Juan Carlos*











## I. MARCO DE REFERENCIA

### 1. Definición del Problema

*Hoy en día la sociedad chilena sufre de carencia de identificación con su cultura, con su historia. Estamos siendo cada vez mas consumistas de productos, moda y hasta artesanía extranjera, basta observar que en nuestro afán de diferenciarnos compramos artesanía hindú, mexicana, japonesa; comemos en restoranes italianos o chinos logrando a ratos diferenciarnos, pero pese a todo ello nos seguimos sintiendo vacíos, buscamos una identidad que se nos escapa y lo verdaderamente propio se nos pierde, nuestro entorno habla poco de nuestra identidad culinaria.*



*Vega Central de Santiago.*

## **2. Breve descripción del proyecto a desarrollar**

*El área específica a desarrollar es el de la cultura gastronómica y culinaria en Chile, cultura de la alimentación y sus cercanas relaciones con ciertos productos artesanales, materias primas, usos y costumbres nacionales.*

*El entorno donde se establecerían las situaciones serían todos aquellos lugares donde se cree un clima propicio para disfrutar de la comida, hogar y restaurantes preferentemente.*

*Se desarrollarán objetos gráficos que representen y fomenten nuestra historia y cultura gastronómica, tradiciones que nos identifican como país y en donde se fusionan distintas culturas. Este rescate con el fin de enriquecer nuestra cocina de hoy y por ende nuestra identidad.*



*Vega Central de Santiago.*

### 3. Formulación de Objetivos

#### Objetivos generales

*“Lograr identidad cultural a través del rescate de nuestra comida tradicional”*

*- Identificación Cultural*

*- Crear orgullo y sentido de pertenencia por nuestras tradiciones culinarias.*

*- Lograr conocimiento o reconocimiento de nuestra comida típica*

#### Objetivos específicos

*- Entregar al mercado nacional piezas gráficas que nos identifiquen con nuestras tradiciones gastronómicas.*

*- Incentivar a cocinar, y consumir nuestros platos típicos.*

#### Objetivo de diseño

*- Crear una atmósfera integral que exprese nuestra cultura culinaria vernácula.*





#### **4. Definición del Receptor**

*Adultos jóvenes, especialmente aquellos matrimonios recién formados que se encuentran en etapa de organización del hogar y desarrollo familiar. En los que existe inquietud de satisfacer necesidades de identidad, autoestima y desarrollo familiar. Y en los que el tema culinario es recurrente en su quehacer diario.*

*Personas en que la decisión de compra ya está dada, y que sólo queda escoger el bien.*

*Personas que tienen como necesidad básica formar el hogar, y en los que se presentan conceptos a satisfacer como: lo funcional, lo estético, y más inconscientemente la pertenencia (que tiene directa relación con nuestra cultura, nuestro patrimonio, nuestras raíces).*

**Características del Receptor:**

*Poder Adquisitivo*

*Tienen necesidades, pero no tienen definido el bien.*

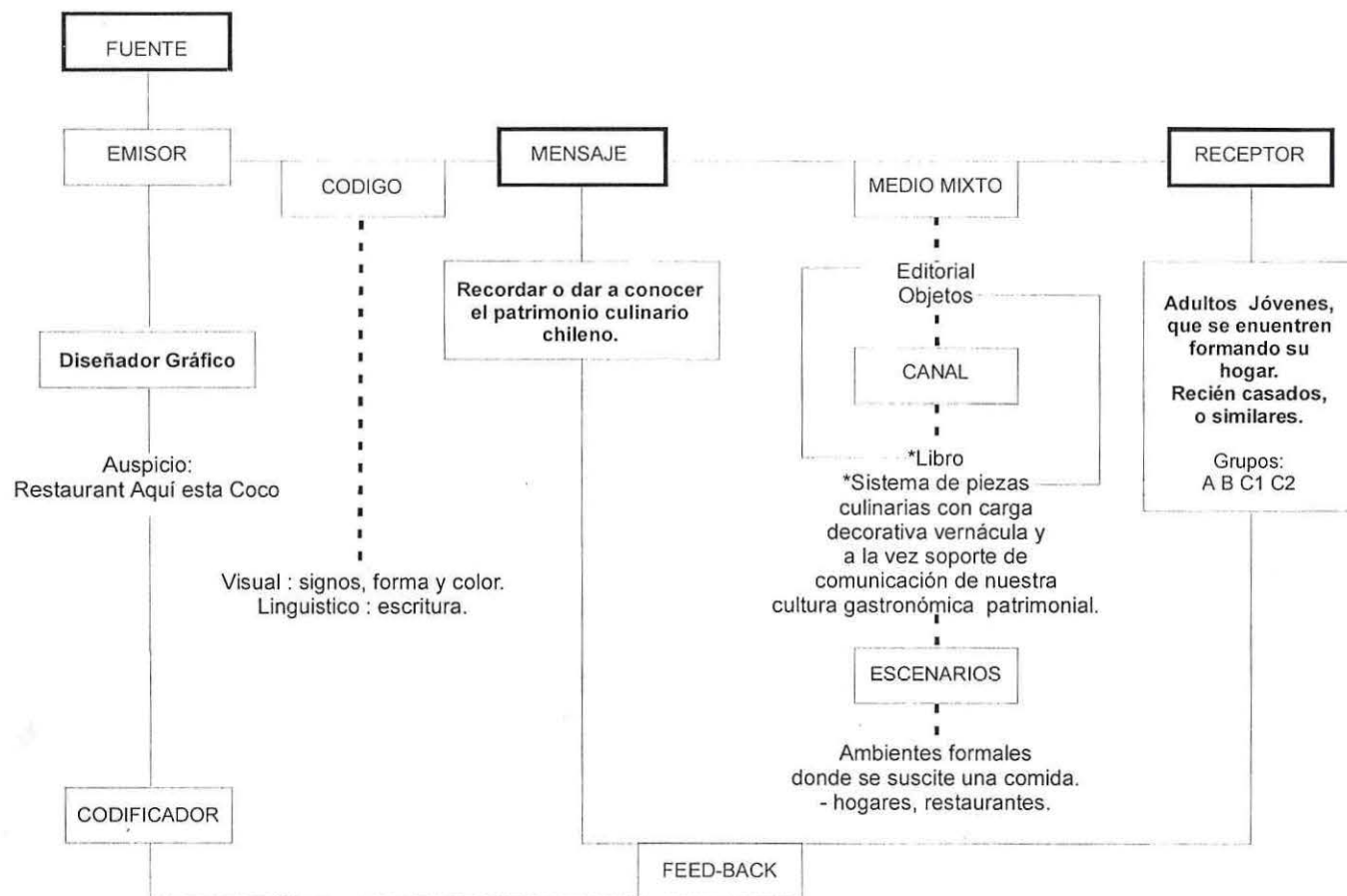
*Buscan satisfacer conceptos como: identidad, estética, originalidad, funcionalidad.*

*Necesitan mas que un objeto, varios que les permitan crear un ambiente especial en su hogar.*

*No necesitan piezas seriadas, mas bien necesitan piezas que se acerquen a lo exclusivo.*

*“La empresa tiene, interés en definir su mercado de referencia en relación al servicio de base aportado, antes que en relación a una tecnología concreta, con el objeto de delimitar con precisión el conjunto de soluciones.” ... Marketing Estratégico.*

## 5. Esquema Comunicacional





\* Pedro Lira,  
*La Fundación de Santiago*

## II. ANTECEDENTES

### 1. Ambientación al Tema del Proyecto

*“Nuestro continente es producto de un encuentro entre culturas que se combinan para formar una nueva.*

*En cada objeto coexiste el “uno” y el “otro”, el dominante y el dominado, el conquistador y el conquistado; el blanco y el indígena; el hombre y la mujer... El latinoamericano construye su identidad en la colonia, al identificarse con el español y percibir su diferencia.*

*La conquista de América fue, en sus comienzos, una empresa de hombres sólo que violaban o amorosamente gozaban del cuerpo de las mujeres indígenas y engendraron con ellas vástagos y mestizos...”*

\* Sonia Montecino, *Madres y Huachos-Alegrías del Mestizaje Chileno*.

*La conquista de Chile atrajo preferentemente al castellano y al andaluz, que completan más del 80% de los españoles llegados a estas tierras. Durante los primeros diez años de la naciente colonia, la vida humana se concentró en Santiago. El puñado de españoles vivía rodeado de más de un millón de indios hostiles. El grupo de españoles que poblaba Chile en aquella época era el más abigarrado que pueda imaginarse. El número de matrimonios a la europea no pasaba de media docena. La gran mayoría de ellos estaba formado por la unión al margen de la Iglesia, de los soldados españoles con una o varias indias, de las que tenían abundantes hijos.*

*Nuestra identidad culinaria se encuentra en la fusión de dos culturas, la española con la indígena, con aporte francés, posteriormente fue influenciada en distintos puntos del país por la inglesa, yugoeslava, alemana, italiana, etc.*

*“En los primeros 40 años del siglo no faltaba del menú diario los guisos abundantes: las lentejas del convento, el cochayuyo Cornelia, los pallares zapallarinos, el chupe de locos, las empanadas de huevo poché, el caldillo de congrio o el famoso flan de cochayuyos con salsa de erizos.*



*Caldillo de Congrio*



*Estofado de Cochayuyo*



*Es posible que en Chile la incorporación de la mujer de élite al ambiente de lo público, a las profesiones, al trabajo haya sido muy radical y con un código muy simplificado en el cual, en definitiva ser “moderna” implica no ser “doméstica”. A nivel familiar no se le ha tomado el peso al daño que implica la pérdida de las horas de comida. Falta literatura gastronómica más discusión y más debate en torno al tema, por eso me parece fascinante que se empiece a tomar conciencia; ¿en qué colegio por ejemplo les enseñan a los niños a cocinar?...”*

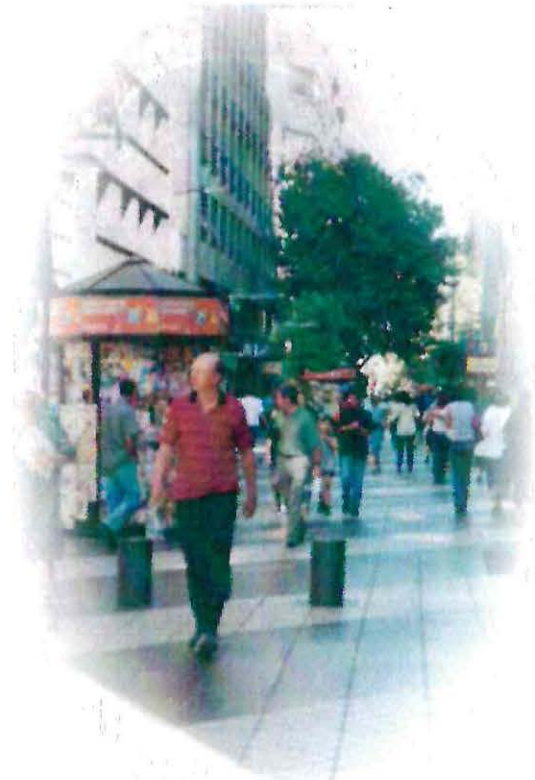
*“Somos los chilenos, quienes nos hemos farreado parte importante de nuestra cultura e idiosincracia: siglos de gastronomía criolla gestada en nuestros campos y en nuestra ciudad. Nos encandilaron los microondas, los fast food, mall y freshmarkets; se nos olvidó sazonar nuestras vidas con la verdadera “color chilena”. Se acabó el tiempo para visitar la Vega o curiosear por los mercados, donde todavía están olvidados conejos, gallinas, ranas o pajaritos a la espera de una mano que quiera y pueda guisarlos”...*

*\*Lucía Santa Cruz, (connaisseur de gastronomie), Revista Paula Cocina.*

*“La contaminación tiene 2 caras una física y ostensible y otra cultural e invisible, a la primera se la detiene regulando los procesos de urbanización e industrialización, a la segunda con una política cultural...”*

*\*Jorge Millas, filósofo.*

*No nos identificamos con nuestro país, pues desconocemos nuestra cultura, nuestra historia, en definitiva desconocemos nuestro “patrimonio” (lo que se recibe de los padres y lo que es de uno por derecho propio), en este sentido se habla por ejemplo de patrimonio familiar. Pero hay un significado mucho más amplio de lo que es patrimonio cuando nos referimos a una nación entera: abarca toda la historia de ésta, acumulada en forma de leyendas, fiestas, arte, tecnologías, conocimientos, edificaciones, costumbres, sistemas de organización política y social y creencias.*



**Por esto, la búsqueda de antecedentes estará orientada a interiorizarnos en lo que es nuestro “patrimonio culinario” como nación, en descubrir como es nuestra gastronomía, de que forma se presenta en nuestro diario vivir, con que elementos se encuentra relacionada, cuales son sus orígenes, su historia pasada y presente.**

*Cuando mencionamos IDENTIDAD o PATRIMONIO, hablamos de lo que somos de lo que nos pertenece, de nuestra cultura, esto nos lleva a recordar nuestra historia como pueblo, como país.*





*Maíz, ajíes, piñones, habas y papas.*

## **2. Reseña Histórica Culinaria de Chile**

*Antes de la invasión del norte de Chile por los ejércitos del Inca, cuando los campos no eran regados, cuando, seguramente, no existía ninguna noción de agricultura, y cuando faltaba en este suelo el maíz y el frejol, la alimentación del indio estaba reducida a lo que podía proporcionarles la caza y la pesca y las pocas frutas y semillas que producía el país. Ocupaban el primer lugar entre éstas, la fresa o frutilla espontánea en la región del sur, el pehuén o piñón, cuyo fruto podía guardarse un año entero, la papa, originaria de este suelo, y la avellana del país. Los soldados incas introdujeron en Chile el maíz y el poroto pallar, pero lo que es indudable, es que ellos enseñaron el riego de los campos, sin el cual una gran parte del suelo chileno es escasamente productor, y que además enseñaron procedimientos agrícolas relativamente adelantados. El uso de esas útiles semillas, así como los métodos más rudimentarios para su cultivo, debieron propagarse rápidamente como un medio de suministrar alimentos a una población que tanto necesitaba de ellos. Los conquistadores españoles encontraron planteada en casi todo el país la industria agrícola, mucho más adelantada sin duda, en las provincias sometidas al inca, y apenas reducida a limitadísimos cultivos en aquellas que conservaron su independencia.*

*Las faenas agrícolas estaban encomendadas a las mujeres, ellas sembraban el grano y hacían la cosecha, pero el sembrado estaba reducido a satisfacer escasamente las necesidades de la familia, también era trabajo de mujeres, el tejer la lana para sus vestidos, y la fabricación de ollas y cantaros cocidos al fuego, para cocinar algunos alimentos y para preparar bebidas, los trabajos de alfarería eran muy semejantes a los trabajos de alfarería peruana. En la región insular del Sur, los indios chilenos hacían con cortezas de árbol las vasijas para guardar sus provisiones. En estas mismas vasijas, y aun en agujeros en la tierra cocinaban algunos de sus alimentos como el pescado.*

*Los aportes más importantes de la cocina americana es sin duda el maíz, la papa y el frejol o porotu.*

***La Cocina Chilena es el resultado de 3 tradiciones culinarias que se funden y dan vida a la llamada cocina criolla, la tradición indígena que se hizo sentir en las materias primas, la herencia española, hábitos, usos y costumbres; y por último la influencia extranjera como lo ha sido la cocina francesa.***



*porots granados y ajíes.*



*frutillas*



*zapallo*





*Familia de Araucanos*

## **Cultura Mapuche**

Los araucanos vivían de la agricultura y la ganadería, de la pesca y la caza. El hombre hacía expediciones de caza junto con sus parientes masculinos, en busca de manadas de guanacos, venados pequeños u otros animales. Las mujeres acompañadas de sus hijos se dirigían a los bosques en procura de frutas silvestres de maqui, boldo, avellanas, murta, frutilla, coguil, con los que preparaban frescas bebidas fermentadas o yerbas tales como yuyos, cardos nalcas y helechos para cocinar caldos que sazonaban con ají y grasa. En la precordillera la actividad principal junto con la caza era la recolección del piñón. El cultivo de la tierra se limitaba a la mantención de pequeñas huertas familiares de papa, zapallo, habas, ají, la quinua, el poroto, el mango (especie de cebada), productos originales de Chile; y a la preparación de pequeños campos mediante la tala y roce de los bosques para el cultivo del maíz, (wa) cereal que llegó a constituir el principal alimento, existió en toda América desde tiempos inmemoriales.

El trigo fue importado por los españoles.

Estas labores de subsistencia determinaron que el asentamiento mapuche no fuera totalmente sedentario y fijo, sino que los grupos se

fueran trasladando de un lugar a otro en busca de mejores tierras. Esta movilidad favorecía las relaciones de intercambio entre los grupos que habitaban diversos nichos ecológicos. Los lelfunche o habitantes de los llanos acudían a la costa en procura de alimentos marinos que los costinos intercambiaban por granos. La sal y el fruto del pewen que bajaban los pehuenches de las faldas de la cordillera, eran elementos que gozaban de mucho aprecio en el valle.

El lafquenche o habitante de la costa, se internaba en el mar, aprovechando las bajas mareas, para extraer erizos, choros y machas o cazar jaibas y pancoras. Las mujeres recolectaban el cochayuyo y sus raíces huilte, el luce y la lúa. Objeto de trabajo comunitario era la pesca que se practicaba mediante la técnica del arrastre usando redes fabricadas con fibras vegetales. Para la pesca individual se usó el arpón y el tridente de coligüe.

La llama fue domesticada por el mapuche, al parecer en reducidas proporciones, sobre todo si se le compara con la ganadería de los Andes centrales. La posesión del weke llamado posteriormente chiliweke, para diferenciarlo del ovino europeo, era símbolo de alcurnia y riqueza y la lana de estos auquénidos era muy apreciada por constituir la única que existía para la elaboración de textiles. No hay constancia de que el weke haya sido utilizado por los indígenas mapuches como medio de transporte.



Piñones: fruto de la Araucaria, es alimento básico de la comida mapuche.

*Mediante el proceso de conquista y colonización, el europeo introduce extrañas especies vegetales y animales, que se adaptan y son adoptadas por los indígenas con extrema facilidad. Dentro de ellas ocupa un lugar preponderante el trigo y la cebada, entre los cultígenos, y la oveja, caballo y vacuno como animales domésticos. El manzano se adapta de tal manera al suelo y clima de la Araucanía, que en pocos años forma verdaderos bosques naturales, y sus frutos, manshana, llegan a formar parte de los productos de recolección silvestre.*



*Mientras la población aborígen de las regiones pacificadas, en un acelerado proceso de mestizaje, adopta un nuevo modo de vida determinado por las encomiendas agrícolas, el indígena de los indómitos territorios australes continúa con su tradicional asentamiento móvil, el que resulta exacerbado por la Guerra de Arauco y la introducción del caballo. La actividad agrícola, en consecuencia, no se desarrolla más allá de la adopción de las nuevas especies. No ocurre lo mismo con la ganadería, la que sí se compadece con la movilidad de los grupos y que también se beneficia con la introducción de los ovinos, caballares y vacunos.*

*Después de la pacificación de la Araucanía, reducidos los indígenas*

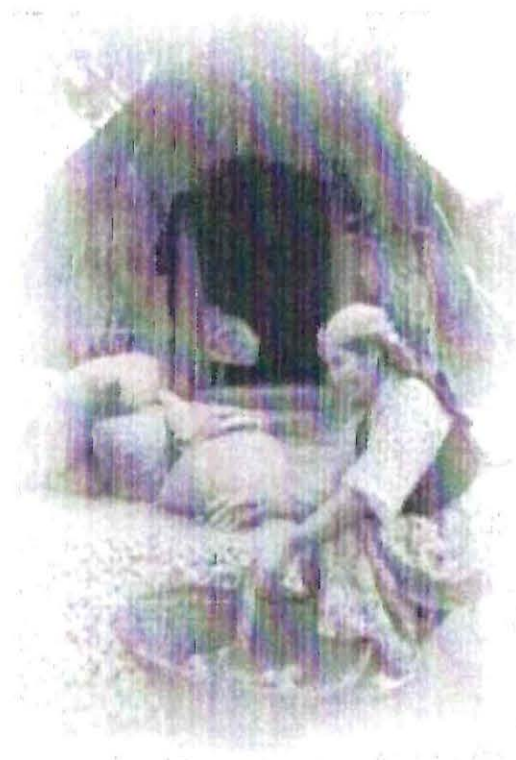
*a merced de tierras concedidas por el estado, se crea un vínculo de mayor permanencia entre el Mapuche y el suelo, disminuyen paulatinamente las labores de recolección de productos silvestres y se acreditan las labores agrícolas.*

*Los utensilios y artefactos domésticos los fabricaban de madera, tierras cocidas, fibras vegetales, piedras, huesos y moluscos de mar.*

*La alfarería Mapuche aparece a mediados del s. VII d.c. y forma parte de un complejo que los arqueólogos han denominado PETRU*

*Las piezas artesanales más estimadas están tejidas con suma destreza y dibujadas artísticamente con motivos propios, eran, y son todavía, las mantas de los hombres y los cinturones de las mujeres, las mantas de uso diario son de colores naturales de la lana y se diferencian de las ceremoniales que son negras o rojas, (el color negro representa la importancia del portador y el rojo representa el signo de vitalidad, fuerza y poder de la sangre). Las tintas o colores para teñir sus tejidos los extraían de vegetales: semillas, hojas o raíces.*

*El hombre es un gran trabajador de la madera la que labra con azuela, fabricando tejas, instrumentos de todo tipo y toda clase de artefactos de*



uso doméstico, tales como bancos, platos y recipientes. La estatuaria mapuche es principalmente de madera y se distinguen en este arte los rewes o escalas ceremoniales de los chamanes, los nguillatúe o figuras antropomorfas que representan a las deidades y presiden las rogativas, y las estatuas funerarias que representan figuras humanas, mamulche.



Se percibe a través de los escritos coloniales que las mujeres mapuches elaboraban una dieta a base de vegetales y carnes de animales silvestres y domésticos y que mantienen una asombrosa continuidad a través del tiempo. Aunque muchos de los vegetales y especies animales han desaparecido, los modos actuales de preparar las comidas son variaciones sobre un mismo tema donde las variaciones están en los productos distintos a los del pasado, en recetas de larga antigüedad. La comida ordinaria son sopas y pan, los carneros se reservan para las fiestas. La preparación de diversas chichas fue consumo privilegiado ceremonial, se hace a base de maíz, quinoa y trigo, frutos silvestres como la frutilla y los quiñones. La carne adquiere más significación en los banquetes festivos, fundamentalmente la carne de los animales sacrificados.



## Algunas recetas de la Cocina Mapuche

(Amanda Ibacache)

### Merquén

*Ingredientes: Ají cacho de cabra, Semilla seca y tostada de cilantro, sal y orégano.*

*Poner a tostar el ají luego molerlo en la piedra hasta que quede un polvo fino. Se le agrega sal, la semilla del cilantro y orégano.*

### Levadura de Masa

*(receta para prepararla por primera vez)*

*Ingredientes: Harina, trigo, Agua.*

*Se machaca el trigo y se pone a fermentar con agua. Se hace un pequeño amasijo que se deja en el saco o cajón de la harina, de preferencia en un lugar tibio si se necesita usar rápido. Una vez aumentado el doble del tamaño esta listo.*



Merquén

### Tortilla de Rescoldo

*Ingredientes: Levadura de masa, sal, agua, bicarbonato (si se desea rápido)*

*Se junta la harina, la levadura, la sal y el agua. Se amasa en una batea de madera o en trae queple (cuero seco y curtido, que se usa en isla Hluapi, al que se le da forma de batea). Se le da forma redonda y se le deja liudar. Luego se “entierra” en el rescoldo (cenizas) del fogón (es deseable que éste tenga fuego permanente). En algunas zonas se agrega una preparación de arena limpia a las cenizas para mejorar la cocción.*

### Pan con papas y levadura de masa

*Ingredientes: Harina (aprox. 2 platos), 3 papas, agua, sal, levadura de masa.*

*Se hace una masa con harina, agua, sal y levadura de masa, en el rescoldo se asan las papas, se pelan, se muelen y se incorporan a la masa. Se le da forma de panes y se deja liudar. Se cocina en el rescoldo del fogón.*

### Sopa de Harina Tostada

*Ingredientes: Harina tostada, papas, zanahoria, cebolla, grasa, aliños: sal, perejil, 1 huevo.*

*Lavar y pelar las papas y la zanahoria. Ponerlas a cocer junto con la cebolla cortada en cuadraditos. Echar la grasa, sal y aliños. Cuando hierva, agregar la harina tostada. Cuando este listo, añadir un huevo y perejil picado.*

### Murke (Harina tostada)

*Ingredientes: trigo limpio, linaza (opcional)*

*Se tuesta el trigo en una callana, luego se muele en molinillo o en piedra. Si se le agrega linaza, ésta se incorpora 5 minutos antes de terminar el tostado. El murke se sirve como refresco (con agua a la que se le puede agregar azúcar o miel, o con vino) y también como sopa (incorporando papas, huevos, cebolla, sal y grasa).*

### We Murke (Harina nueva)

*Ingrediente: trigo en maduración.*

*Se hacen atados de espigas que quepan en la mano. El trigo se desgrana en la piedra y luego se avienta. Se tuesta en una callana.*

Finalmente se refriega para que se suelte la paja y se avienta de nuevo. Se muele en molinillo o en piedra. El we murke se consume con agua y miel, previo remojo.

### Semita

Ingredientes: Harinilla, agua, sal.

Se unen los ingredientes y se amasan como para sopaipillas. Se ponen a cocer en una olla.

### Ulpo Salado (Pavo de Harina Tostada)

Ingredientes: Harina tostada, grasa, sal, cebolla, chicharrones, ají (optativo).

Hervir agua y freír la cebolla en la grasa. Agregar el agua junto con los chicharrones, sal y ají. Por último se incorpora la harina hasta que espese.

### Ulpo Dulce (Pavo de harina tostada)

Ingredientes: Harina tostada, agua, azúcar.

Hervir agua, agregar harina y azúcar hasta espesar.

### Chuchoca de Maíz

*Ingredientes: Choclos granados frescos*

*Se deshojan los choclos, luego se sancochan en fondos o en tambores grandes por 1/2 hora. Se sacan al sol y se desgranar a mano. Se muelen en piedra o molinillo.*

*Ingredientes: Maíz que se ha secado en la coronta, ceniza limpia (por 2 kilos de maíz, 1 1/2 kilo de ceniza limpia), agua.*

*Se desgrana y limpia el maíz. Poner agua a hervir y agregar ceniza limpia y cernida. Se hierve hasta que el maíz bote el ombligo (luga en que va pegado el choclo) Retirar el agua y lavar rápido en un chaiwe (canasto). Se cuecen nuevamente sin ceniza, más o menos una hora. Se come solo o acompañado con porotos o lentejas.*

### Puré de habas

*Ingredientes: 1/2 kilo de habas secas, 2 cucharaditas de bicarbonato, sal, aliños.*

*Se dejan remojar las habas el día anterior. Se sancochan con bicarbonato. Cuando sueltan el hollejo se retiran y enfrían. Se frotan con la mano hasta que queden peladas. Una vez peladas se vuelven a cocer en suficiente agua. Agregar los aliños que se desee y moler hasta hacer un puré. Se sirve caliente.*

### Mollokin

*Ingredientes: chícharos, porotos o arvejas.*

*Remojar la legumbre escogida y cocerla hasta que se ablande. Luego moler en piedra o molinillo. Con la mano darle forma redonda. Se sirve con sopa de yuyo o con frito de ají, al que se le añade ajo y manteca.*

### Mayu Poñi (papas molidas)

*Ingredientes: Papas, cebolla, sal, agua.*

*Cocer las papas. Una vez cocidas, molerlas. Aparte se prepara un encbollado (cebolla tajo pluma, frita en grasa o manteca, con o sin ají). Se une el encbollado con las papas molidas y se sirve.*

### Pan Dulce

*Ingredientes: 2 kilos de harina, azúcar, zapallo, levadura, 1 huevo*

*Se amasa todos los ingredientes juntos, se forman pansitos pequeños y se pone al horno por 1/2 hora. Después de cocidos se bate la clara de 1 huevo se le agrega azúcar y se le pone al pan por unos segundos mas al horno.*



Pan dulce

## Hongos y Algas...

### *Digueños fritos*

*Ingredientes: digueños, sal, cilantro picado, vinagre.*

*Se pican finamente los digueños y se aliñan con el cilantro, sal y vinagre.*

### Changles a la olla

*Ingredientes: changles frescos, cebolla, sal, grasa o manteca, aceite.*

*Lavar los changles. Dejarles caer 2 veces agua hirviendo, para sacar su sabor amargo. Se ponen a hervir en agua por 30 minutos. Se dejan enfriar. Se pica cebolla en cuadros y se prepara un pino con los changles, la grasa y la sal. Se acompañan con papas cocidas, puré, también sirven para hacer pino de empanadas.*

### Collofe (cochayuyo)

*Ingredientes: 2 paquetes de cochayuyo, cebolla, sal, comino, pimienta.*

*Lavar el cochayuyo, cocerlo en abundante agua. Picarlo en cuadritos. Freír la cebolla en un poco de grasa, agregar el cochayuyo y aliñar. Servir caliente, se acompaña con papas.*



Digueños con cebolla

## Verduras y Frutas...

### Ensalada de Yuuyo

*Ingredientes: Hojas de yuyo, grasa, cebolla, ajo y perejil.*

*Limpiar las hojas de yuyo nuevo, cortarles la raíz. Se lavan y se echan a cocer en poca agua hirviendo. Una vez cocidos se pican. Freír la cebolla en cuadritos. Agregarle ají, perejil y ajo, se revuelve y se le agrega el yuyo picado. Si se desea se le puede agregar 2 o 3 huevos. Se puede servir solo o agregar a los porotos o a las sopas. También se puede acompañar con papas cocidas y tortilla (pan caliente).*

### Choclo Asado

*Deshojar el choclo sano y fresco, asarlo a las brazas, darlo vuelta y servir caliente.*

### Orejones de Manzana con harina tostada

*Ingredientes: Orejones (manzanas secas en rodajas), azúcar, harina tostada.*

*Cocer los orejones en agua y azúcar, dejar enfriar y luego servir con harina tostada.*



Choclo asado



Orejones de manzan  
con harina tostada

### Chuchoca de Piñones.

Tostar los piñones en callana, pelarlos y molerlos. Una vez molidos se ponen a la comida deseada.

### Puré de Piñones

Piñones, cebolla picada fina.

Se cuecen los piñones, se pelan y se muelen. Se vuelven a cocer por 10 minutos, agregándoles aceite y cebolla picada.

### Piñones Cocidos (para invierno)

Se tuestan los piñones. Se pelan y se guardan en una bolsa para consumirlos en el invierno.

### Muday de Piñones

Ingredientes: piñones y azúcar.

Se lavan los piñones, se sancochan y pelan. Una vez pelados se vuelven a cocer, luego se muelen. Se les agrega agua caliente y azúcar. Debe quedar una mezcla homogénea. Se bate hasta que espese. La mezcla se vacía en un barril de madera. Al día siguiente se sirve bien frío como bebida, si se desea se le puede agregar harina tostada.

## Carnes y Aliños...

### Quilchen (salchicha de caballo)

*Ingredientes: sangre de caballo, grasa de caballo cruda en poca cantidad, cebolla, ají molido.*

*Se hace de un día para otro. Cuando se sacrifica un caballo se recibe su sangre en una fuente limpia. Se deja en reposo hasta el día siguiente. Esta sangre coagula quedando una parte líquida en la superficie. Se saca el líquido, se le agregan los aliños, cebolla picada cruda, un poco de grasa cruda y ají molido. Se coloca esta mezcla en la tripa bien lavada en agua tibia, sin llenarla. Se amarra con un cañamo y se pone a hervir. Se prueba la cocción con un palito: cuando esta lista no debe salir sangre, sólo agua. Se sirve con papas cocidas.*

### Charqui de caballo

*Ingredientes: Carne de caballo, pimienta molida, sal.*

*Cortar la carne tipo posta mas delgada que para bistec, agregar los condimentos y dejar secando al sol alrededor de 3 días. Cuando se va a usar, se echa a cocer la carne en agua hirviendo o después de lavada se asa al palo o en la cocina a leña.*



### Ñachi (Ñache)

*Ingredientes: Sangre de cordero (o chanco), cilantro picado, sal, ají molido o merquén, limón.*

*Degollar el cordero y recoger la sangre en una fuente con cilantro, sal y ají. Agregarle jugo de limón, cuando coagula se corta en cuadritos. Se consume acompañado de pan.*

### Caretun

*Ingredientes: Hígado de cordero (pulmones), ají o merquen, cilantro, sal y limones.*

*Sacar la tela a la carne y cortar en cuadritos, agregarles ají y cilantro y dejar cocer media hora con los ingredientes.*

### Achawall

*Ingredientes: 1 pollo de campo, loco o soplillo o chuchoca de maíz, papas, cebolla, aliños a gusto (sal, orégano, ajo, perejil, apio, semilla de cilantro molida, etc.)*

*Despresar el pollo. Se echan a cocer juntos las papas, el pollo, la cebolla y se le agregan los aliños. Cuando comience a hervir se le agrega loco o soplillo o chuchoca.*

### Color

*Ingredientes: grasa o manteca, ajíes rojos o pimentón, según el sabor deseado.*

*Calentar la grasa en una olla, cuando esté tibia agregar ajíes enteros, sin pepas y abiertos o pimentón. Al cocinarse desprenden el color rojo. La grasa así cocinada se usa para preparar distintas comidas.*

*El muday, es la bebida refrescante básica de los mapuche, es preparada con diferentes ingredientes, se ingiere en fiestas, ceremonias religiosas y en numerosas actividades de la vida cotidiana.*

### Muday de Trigo

*Ingredientes: 2 kilos de mote de maíz, 20 litros de agua, levadura 1/4 de paquete por 20 litros de agua, 2 a 3 tazas de azúcar.*

*Se pone el agua a hervir, se le agrega una mezcla de mote de maíz molido en molinillo. Se vacía en chuicos y se añade la levadura y el azúcar. Se puede ingerir dos días después de preparado.*

### Muday o chicha de maqui

*Ingrediente: maqui maduro*

*Moler el maqui en una piedra de moler. Se deja a reposar un tiempo hasta que se aconchen los granos y las cáscaras. El líquido se puede consumir solo, como bebida o con harina tostada. Se debe beber antes del tercer día de preparado pues fermenta.*

### Chicha de mosqueta (coral)

*Ingredientes: mosqueta bien madura (remadura), agua hervida, miel (optativo)*

*Moler la mosqueta y mezclarla con agua hervida. Se deja fermentar con granos y fécula (entre 8 y 10 días). Se le añade miel si se desea más dulce. A los 8 días la bebida toma un sabor agridulce. A los 15 días los granos y fécula afloran a la superficie del envase; en ese momento se retira con un colador. Es una bebida con grado alcohólico similar al de la chicha de manzana (5 a 6 grados).*



## **Cocina Criolla**

*(mezcla de cocina indígena y española)*

***La primera etapa gastronómica de Chile se inicia con la llegada de los huésted de Don Pedro de Valdivia, con ellas venían las frutas, base de nuestra alimentación las que estuvieron a punto de desaparecer en la violenta arremetida del Cacique Michimalongo contra la recién fundada capital de Santiago, gracias al heroísmo de Inés de Suárez se pudieron salvar 2 porquezuelos y 1 cochinito, 1 polla y 1 pollo y 2 almuerzas de trigo, troncos genealógicos de la cocina chilena.***

*...desde principios de la conquista se ha introducido la vid, y a pesar que nadie ha pedido licencia, esta la tierra tan llena de ellas, que no hay paso, valle ni unión que no este plantado de viñas.*

*En tiempos de la Colonia la Recova era el reloj gastronómico que marca las estaciones. En Diciembre, para el mes del niño Dios, hay duraznitos de la virgen, albahaca y brevas curadas, por el arte de alguna receta bien o mal oliente; y poco a poco , los meses de canícula van*



*Bodega de Vinos*



Frutas autóctonas

agregando los choclos, las sandías y los melones, los duraznos de la Persia, vulgo priscos.

Es Marzo el mes de la vendimia, y el tiempo para preparar bien el charqui -para que no quede olisco-. Abril es para las mujeres hacendosas que atiborran las fragantes alacenas con los dulces de almíbar, las salsas y las conservas. En Mayo llegan las torcazas, avecacinas, zorzales y patos. Luego cuando entra Junio hay que engordar el pavo y beneficiar el chancho, preparar los jamones y colgar las cecinas y arrollados. Y en Septiembre, los yuyos y los bledos anuncian la primavera. Se enlazan las estaciones en su girar peremne con los frutos tardíos y los frutos primerizos. Hay fácil mercado todo el año.”



Mote con Huesillos

Despensa de la casa del Gobernador Don Joaquín del Pino.

10 cargas de leña, 1 carretada de carbón, 2 arrobas de garbanzos, 2 de frejoles, 2 de lentejas, 4 de papas, 3 de sal, ají, zapallos, 1 arroba de vinagre, 16 cuartillos de aceite, cebollas, tocino, chorizos, 1 lío de costillares, 3 docenas de salazones, 25 libras de mantequilla, 2 arrobas de manteca de puerco, 1 fanega de harina, jabón, velas 4 barriles de vino de Penco, 1 arroba de yerba, 2 de congrio, huevo, pescado, azúcar, 12 jamones, 2 libras de pimienta, 1 de clavo de olor, 1 de azafrán, 1 de canela,

4 ollas de dulce de almíbar, 2 arrobas de chocolate, de canela, 1 saco de arroz, 1 arroba de fideos, 1 canasto de sardinas.

*En la Colonia la comida fué el supremo toque de homenaje y de cariño. Desde el bautismo hasta el velorio, había la consabida ceremonia culinaria que fijaba la rigurosa etiqueta. **Aún para obtener el título de Doctor en la Universidad de San Felipe, los reglamentos fijaban que el candidato debía enviar -a las casas del rector, maestro de escuela, decano, padrino y tesorero, un azafate de dulces cubiertos que no baje de 8 libras, con su frasco u olla de helados a cada uno-***

*\*Eugenio Pereira Salas, Apuntes para la Historia de la Cocina Chilena.*

*Chiloé fué pródigo en recursos culinarios, derivados de sus singulares costumbres. Para el tiempo de la maja (maceración de las manzanas), corría el turbio chorro de la chicha por los canales de las prensas. En las cenas (reunión de vecinos de buena paga), en los medanes (obligación de trabajo), y en las mingas (concurencia amistosa para un trabajo), lucían los isleños sus deliciosos guisos:*

**el polmay** : vianda de mariscos hervidos en el vapor del agua de la concha y sazonada con ají, cebolla y otras especias.

**la mella** : pan hecho de trigo nacido, esto es, trigo echado a remojar por algunos días.

**trhopón** : bola hecha de milcao colado y asada sobre las brasas.

**los llides** : últimos restos de chicharrones

**thrapalele** : especie de pancruta

**el mallú** : de papas

De los guisos el **Curanto** es su especialidad más difundida, una mezcla de carne, mariscos, papas, habas, arvejas, pescado, queso, etc. que se cuecen , con el auxilio de piedras vivas caldeadas por el fuego, dentro de un hoyo abierto en la tierra. Los ingredientes se van colocando sobre capas de hojas de pangue, y la cocción dura más o menos una hora. Al producirse la evaporación del agua a través de los intersticios de las capas, se dice que el curanto está sudado, señal de que esta listo para comerlo.”

*\*Eugenio Pereira Salas, Apuntes para la Historia de la Cocina Chilena.*

## Algunas Recetas de la Cocina Criolla

### Curanto

Se profundiza un hoyo en la tierra de más o menos medio metro, para cubrir ese hoyo se colocan piedras grandes, sobre las que se hace una buena fogata para que las piedras calienten hasta ponerse rojas, además se ponen hojas que son generalmente de panque.

Una vez reducidas las hojas, se retiran los tizones y aunque queden algunas hojas se le rocían los sacos de mariscos, (cholgas, almejas, choritos, picorocos).

Luego en una fuente grande se ponen las carnes, longanizas, pollo, chanco ahumado y chorizos, todo esto es previamente aliñado, debe quedar cerca de piedras para lograr un mejor cocimiento.

Se tapa todo con hojas de coles y agregándose arvejas, habas, los conocidos milcaos y chapaleles, se tapa nuevamente con hojas de coles y además sacos paperos mojados, dejando todo sumamente cubierto, empleándose para esto champas (pedazos de tierra con pasto) el pasto debe quedar hacia abajo, dejándose cocer al vapor aproximadamente por espacio de una hora.



Curanto

*Al servir el curanto va acompañado con un pebre que consiste en: sal, agua, cebollin, ají de color, cilantro, perejil.*

*Receta de Curanto adaptada y actualizada al quehacer de la ciudad*

*Ingredientes; 1 kilo de almejas, 1 kilo de machas, 1/8 chorizos, 1/2 kilo de chuletas, 1/2 pollo, 1 cebolla, 1 kilo de choros, 4 locos, 1 1/2 picorocos, 10 lapas, 2 pimentones, 1 litro de vino blanco, perejil, hojas de repollo.*

*En una olla grande y profunda, en el fondo se hace una cama con el pimentón partido y perejil y la cebolla picada grande. Se procede a armar el curanto. En primer lugar se colocan las almejas; en seguida las papas con cáscara, el repollo crudo, luego las machas, choritos, longaniza, chuletas, choros, locos, picorocos van encima. Se baña con vino blanco, tapándose todo con las hojitas de repollo. Sobre todo se ponen piedras para aprisionar, se deja tapada la olla, no se necesitan aliños.*



*Curanto.  
Festival Gastronómico de Chonchi, Chiloé.*

*Chiloé es además, la tierra de origen de la papa chilena que usaban asadas al rescoldo en lugar de pan, y ocupaba siempre un lugar en los hogares, pudiendo asegurarse que comen estas raíces más que otros alimentos.*

*Popular es el **Milcao**, harina de trigo generalmente molida y tostada, a la que agregan una tercera parte de cebada preparada del mismo modo, y deslíen el todo en agua caliente.*

*La empanada europea de masa de hoja se transformó en empanada criolla, horneada con grasa y rellena con el pinu (voz indígena) para designar el picadillo de carne, cebollas, pasas, huevo y ají.*

### Empanadas de horno de Pomaire

La masa lleva manteca y yema de huevo; la harina se mezcla con la manteca revolviendo con una cuchara de palo y agregando una salmuera hirviendo, hecha con mitad de agua y mitad de leche; debe sobarse y uslerarse muchísimo para que quede firme y delgada. Antes de hornear hay que pintarlas con otra llema para que tomen su característico color dorado, y pincharlas para que no se rompan.

El pino debe ser de posta negra o rosada sin nervios, y hacerse de un día para otro. La carne se pica fina y se cuece en una cacerola con color, ají, comino, orégano y un poco de agua de caldo. Una vez sancochada y blanda se le agrega igual cantidad de cebolla finamente picada y amortiguada, el pino debe quedar jugoso. Al armar la empanada se le coloca una aceituna ojalá deshuesada y una tajada de huevo duro. El horno debe estar caliente para que la masa se dore pronto.



**Lo que es para el francés la mantequilla; para el italiano o español el aceite, fué para el chileno la grasa (gordura que se saca de las vacas entre cuero y carne)**

**La sopaipilla deriva de la “sopaipa “árabe-española, la innovación americana fue la de agregarle el baño de chancaca que le da su sabor original**

### Sopaipillas

*Se utiliza un kilo de harina por una taza de puré de zapallo cocido. Se mezcla en la tabla de amasar la harina con cuatro cucharadas de polvo de hornear. Se forma un hueco al medio y se le agrega el puré, más dos cucharadas de manteca tibia y un taza de agua caliente con sal. Se une todo, se soba y se uslereá, dejando una masa delgada, que se cortará en redondelas del tamaño de una hallulla. Las sopaipillas se pinchan con un tenedor y se fríen en abundante aceite hirviendo o en manteca. Conviene ponerlas en una fuente con papel poroso, para quitarles el exceso de grasa.*



Sopaipillas.

## Chupe de cochayuyo

*Ingredientes: 150 grs. de cochayuyo seco, vinagre, sal, 1 cucharada de aceite, 1 pan remojado en leche, 1 taza 240ml. de leche o crema líquida, 1 cucharada de mantequilla, 2 yemas de huevo, batidas, 6 papas cocidas, peladas y en rodajas, 3 huevos duros en rodajas.*

*1. Remojar el cochayuyo la noche anterior en 5 tazas de agua y vinagre. Al día siguiente cocinar en el agua de remojo con sal durante 10 minutos; estilar y pasar por la máquina de moler carne.*

*2. En una olla calentar el aceite y freír el cochayuyo molido; añadir el pan remojado pasado por cedazo, leche o crema y mantequilla. Cocinar a fuego bajo 10 minutos, revolviendo retirar del fuego y agregar las yemas. Corregir la sazón y reservar caliente a bañomaría.*

*3. Enmantequillar una fuente de horno y colocar las papas cocidas y huevos duros; calentar en un horno a  $T^{\circ}$  media. Retirar del horno y verter la salsa de cochayuyo caliente. Servir de inmediato.*



*Chupe de Cochayuyo,  
Revista Paula Cocina.*

Mientras que las chichas primaban en las fondas y ramadas, y los vinos, en las mesas de banquete, hubo un licor que mantuvo señorío aristocrático en las tertulias nocturnas, la mistela, infusión de flor llamada mistela con agua ardiente. Pronto los misteleros buscaron novedosas combinaciones, y fabricaron mistelas de diversos colores: verdes de apio; amarillas de naranjas; rojas de guindas o de hojas de palto; blancas de coco; opalinas de anís; rosadas de rosa.

### Mistela de Café (para 1 litro aprox.)

*Ingredientes: 1 taza de café tostado en grano, chancado pero no molido, 1 litro de aguardiente, palo de vainilla, 1 taza de almíbar delgado, frío.*

*1. En un frasco colocar el aguardiente con el café y vainilla. Macerar por lo menos 20 días. Pasado este tiempo añadir el almíbar; mezclar bien, filtrar y embotellar. También se puede hacer mistela de manzanilla colocándo en el aguardiente flores olorosas de manzanilla en vez de café.*



*“Así se formó la cocina criolla. Ollas podridas y cazuelas de Castilla, asados de uno y de otro costado del mundo, guisados de maíz del indio americano. Y todo sazonado con esa mezcla heterogénea de sabores y aromas del mundo.*

*El huaso chileno acogió en forma amplia esta cocina. La mantuvo la hiso suya, la chilenezó, la defendió contra influencias extrañas y se convirtió en su mejor cultor. El consumo excesivo de carne es algo muy típico de su alimentación. También es suya la afición por el nutritivo plato de porotos. El maíz aprende a prepararlo de los indios, en humitas, chuchoca y pasteles, y siente una pasión inigualable por la europea cebolla y el ají americano. Al momento de cocinar prefiere la grasa al aceite”*

*\*Eugenio Pereira Salas, Apuntes para la Historia de la Cocina Chilena.*

### *Costillar de cerdo al horno*

*Ingredientes: 1 1/2 costillar, 2 dientes de ajo, 1/2 taza de vinagre, 1 taza de pilsener, 1 cucharadita de ají picante, sal y pimienta.*

*Hacer una mezcla con vinagre, ají picante, sal, pimienta, ajo molido, con todo esto se riega el costillar, dejándolo reposar por 15 minutos, enseguida se pone al horno a fuego suave por 1 hora, cuando este dorado y seco se rocía con pilsener. Se sirve acompañado de ensaladas y papas cocidas.*

### Porotos granados con masamorra

*Ingredientes: 1 1/2 kilo de porotos granados, 5 choclos, 1/4 de zapallo, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 cucharaditas de ají de color, sal y pimienta.*

*Los porotos ya desgranados, se lavan y se ponen a cocer en una olla con agua y sal, junto con el zapallo partido en trocitos pequeños. En una sartén se fríe la cebolla picada en cuadritos pequeños, junto con el ajo, la sal y pimienta, cuando este en su punto se le agregan los porotos, el agua y la sal, dejando cocer a fuego suave. Los choclos se pican y se pasan por la máquina moledora, una vez en su punto los porotos se les agrega los choclos molidos sin dejar de revolver, en caso de que este demasiado suave se le agrega harina cruda disuelta en dos cucharadas de agua. En un plato pequeño se pone un poco de aceite con ají de color y se le agrega a los porotos, dejando a fuego suave durante 15 minutos.*



Porotos granados con masamorra



Porotos granados y ensalada a la chilena

## Humitas

*Ingredientes: 8 choclos, 1 ramito de albaca, 1 cucharadita de ají de color, 1 cebolla, 1/8 de manteca, 1 cubito de caldo de ave, leche, sal y pimienta.*

*Picar la cebolla en cuadritos pequeños freírla en un poco de manteca con el ají de color, se agrega el cubito de caldo disuelto en 2 cucharaditas de agua. A los choclos se les retiran las hojas sin romperlas con mucho cuidado, separando las mejores. Se pican los choclos y se pasan por la maquina moledora, junto con la ramita de albaca, se unen con la cebolla frita en una cacerola, sazonando con sal, pimienta, azúcar y ají. Si desea que quede bien clara se le agrega leche. Se unen 2 hojas de choclo y se vierte en ellas un poco de mezcla cerrando y formando la humita, la que se amarra con un hilo. Las humas se cuecen en abundante agua con sal, durante media hora más o menos.*



*Humitas y ensalada a la chilena*



*Humitas tostadas para el té.*

## Pastel de choclos

*Ingredientes: 8 choclos, 1 kilo de carne molida, 6 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de comino, 1/8 de aceitunas, 1 kilo de ave, 1/8 de pasas, 2 huevos.*

*La cebolla se pica en cuadritos pequeños, luego se fríe y se agrega la carne molida, ajo, sal, pimienta y comino, dejar cocer a fuego suave por 20 minutos. El pollo se cuece y luego se troza. El huevo se cuece y se parte en ruedas. El choclo se pica y se pasa por la licuadora, luego se le agrega un poquito de leche y se forma un puré que se fríe en un poco de aceite sin que se quemé. En una budinera colocamos las presas de pollo, en forma separada, agregamos aceitunas, pasas y sobre esto ponemos una capa de pino, agregando el huevo y finalmente una capa del puré de choclos, se espolvorea encima un poco de azúcar para que dore y se pone al horno por 15 minutos.*



*Pastel de Choclo,  
Restoran El Comedor Chileno.*

## Pan amasado

*Ingredientes: 1 kilo de harina, 1/8 kilo de manteca, 11 cucharadas de sal, 100 grs. de levadura.*

*La levadura se disuelve en un poco de agua tibia. La harina se coloca en una tabla de amasar, haciendo en el centro un hueco, donde se introducirá la levadura, la manteca derretida y un poco de agua tibia y la sal. Con la mano se mezcla hasta que la masa quede suave; luego se divide en porciones y se va redondeando hasta formar los panes, ya listos se van colocando sobre un paño y tapando con otro. Se cuecen en horno caliente sin que se quemen.*



Pan Amasado





Conejo al Jugo

### **Influencia de otras cocinas a ojos de un experto.**

*“A fines del siglo XIX en Santiago y Valparaíso, específicamente, la tradicional cocina española de pucheros y cocidos es reemplazada al menos en las grandes familias de la burguesía por una cocina de influencia francesa. Se da la época del “champañismo”, con una cocina en donde no hay ingrediente que no se mezcle con champagne. Esta cocina del centenario introduce un elemento de modificación a este legado: se varían los modos de guisar los pescados; la tortilla española tosca y gruesa, se transforma en omelette y se procesan mejor los aderezos, hierbas y aliños. El pueblo es leal a la vieja tradición mapuche-castellana vasca, sobre todo por problemas económicos...”*

*La cocina alemana introduce el agridulce, procesa carnes como el ciervo, el conejo, y desarrolla una repostería caracterizada a base de bayas...”*

*\* Enrique Lafourcade, Paula Cocina.*

*“Las cocina chilena siempre tuvo una inspiración muy internacional. Los antiguos recetarios incluyen los platos más clásicos de la cocina francesa e inglesa, más una tradición de cocina propiamente chilena...”*

*\* Lucía Santa Cruz.*

### **Platos de influencia extranjera**

*Somos un país que tiene gran influencia extranjera, debido a que covijamos muchas familias de emigrantes, sobre todo en los extremos norte y sur del país; (alemánes, yugoeslavos, franceses, en el sur de Chile, y menos cantidad en el norte de influencia, árabe, palestina, china)*



*Imagenes de nuevo restaurant chileno alemán, ubicado en pleno centro de Providencia. En su ambiente se refleja claramente la fusión y aceptación que se ha producida entre ambas comidas.*





*Pernil sin cocinar.  
El pernil es una influencia alemana.*



*Kuchen de queso,  
tradición alemana y chilena*



*Zapallitos italianos rellenos,  
influencia árabe*



*Lengua nogada, influencia francesa*





*Viñedos Gillmore, Valle del Maule.*

### Nuestros Vinos

*El vino es tan antiguo como la humanidad y junto con el aceite y el pan “forman los tres pilares del consumo en la civilización occidental. Uno de los grandes aportes que aportó Europa a América fue el de la vid y las técnicas de elaboración del vino, sin vino no podía celebrarse la Santa Misa.*

*El mestizo y el indio recibieron con agrado aquella novedad, y su consumo se extendió ampliamente. El huaso difundió una variante, que se avenía con su naturaleza y gustos, la chicha (en las rucas indígenas se conocía mucho antes de la llegada de españoles, la chicha de quinoa, maqui y maíz)*

*El vino nos acompaña a lo largo de nuestro territorio, se presenta siempre en fiestas y bien seguido en el hogar cuando el amigo llega, o bien cuando la excusa se presenta. De vinos los chilenos y menos las chilenas sabemos mucho, esto no incomoda, tenemos hartos y buenos. En el mercado internacional nuestros vinos ocupan un lugar privilegiado.*

*Obviamente no haría mal un poco de conocimientos, para poder ofrecer el producto aquí en casa con conocimiento de causa, sintamos orgullos nuestro vino se destaca en otros países por su buena cepa y calidad.*



Vino Tinto

Presentamos una Carta de vinos de un conocido restaurant de comida chilena, que fue recientemente premiada.

## VINOS BLANCOS

### Riesling

Rhin (seco), Viña Undurraga

Rhin Tradicional, Carmen

Doña Isidora, Cousiño Macul

Riesling, Santa Mónica.

Don Miguel, Miguel Torres

Gewürstraminer, Casa Blanca

Gewürstraminer, Santa Emiliana

### Souvignon Blanc

Souvignon Blanc, Santa Emiliana

Late Harvest, Concha y Toro

Corton (seco), Errázuriz

Casa Real (seco), Santa Rita

120 Medalla Real (seco), Santa Rita

Santa Digna, Miguel Torres



Erizos con vino blanco,  
Restaurant Willy, Mercado Central.



*Gran Reserva (seco), Tarapacá*  
*Envejecido en Bodega (seco), Santa Mónica*

*Chardonnay*

*Casillero del Diablo (seco), Viña Concha y Toro*  
*Encina Francesa, Cánepa*  
*Antigua Selección (seco), Carta Vieja*

*VINOS TINTOS*

*Cabernet Sauvignon*

*Finísimo, Viña Canepa*  
*Reserva, Torreón de Paredes*  
*Viejo Roble, Undurraga*  
*Viu Manent "Propietor's Reserve, San Carlos*  
*Don Melchor, Concha y Toro*  
*Marqués de la Concha, Concha y Toro*  
*Casillero del Diablo, Concha y Toro*  
*Cabernet Sauvignon, Santa Emiliana*  
*Gran Reserva, Tarapacá*  
*Gran Tarapacá, Tarapacá*



*Antigua Selección, Carta Vieja*  
*Don Maximiliano Reserva, Errázuriz*  
*Corton, Errázuriz*  
*Cabernet Sauvignon, Caliterra*  
*Cabernet Sauvignon Rancagua, Villard*  
*Casa Real, Santa Rita*  
*120 Medalla Real, Santa Rita*  
*120 Tres Medallas, Santa Rita*  
*Tierra del Sol, Santa Mónica*  
*Envejecido en Bodega, Santa Mónica*  
*Antiguas Reservas, Cousiño Macul*  
*Don Matías, Cousiño Macul*  
*Don Luis, Cousiño Macul*  
*Cabernet Sauvignon, Montes Alpha*  
*Castillo de Molina, San Pedro*  
*Santa Digna, Miguel Torres*  
*Gobernador Manso de Velasco, Miguel Torres*  
*Gran Coronas, Miguel Torres*  
*Reserva, Viña Porta*  
*Legado de Armida, Santa Inés*

Merlot

*Reserva, Viña Torreón de Paredes*

*Merlot, San Carlos*

*Marqués de Casa Concha, Concha y Toro*

*Gran Tarapacá, Tarapacá*

*Merlot, Carta Vieja*

*Merlot, Villard*

*Merlot, Errázuriz*

*Merlot, Cousiño Macul*

*Merlot, Santa Mónica*

*Merlot, Montes*

*Castillo de Molina, San Pedro*



*Viñedos Gillmore,  
Valle del Maule.*





Erizos.  
Restaurant Willy , Mercados Central.



Paila marina



Papayas, lúcumas,  
chirimoya, frutillas

### 3. Acerca de nuestra cocina actual

*“Chile es un país excepcionalmente dotado en cuanto a elementos para la cocina: buenas verduras, hortalizas y legumbres; frutas maravillosas, algunas de ellas únicas o casi como nuestra chirimoya, lúcumas y papaya; productos del mar de una variedad y calidad superior, entre los que destacan por su singularidad el erizo y el loco; vinos de gran nivel. En relación a la pérdida de muchos platos tradicionales creo que hay una transnacionalización de los gustos. El punto no es resistirse a ser parte del proceso , sino participar con personalidad. Hoy los chilenos saben más de comida que hace treinta años. Más que añorar platos, debemos celebrar la posibilidad que hoy tenemos de recoger las influencias internacionales y construir , gradualmente, una cultura gastronómica chilena que se funde en la excelencia de nuestros productos.”*

*En cuanto a que si nos hemos puesto siúuticos y nos da verguenza invitar a comer comida típica a la casa, el problema radica en que la cocina criolla a heredado de la española la costumbre de la cantidad. Comer hasta hartarse es una de nuestras tradiciones más negativas*

*Creo que en todas las regiones aún existe una cocina muy propia y atractiva. En el Norte los mariscos y pescados-entre ellos la auténtica albacora- son notables, así como las aceitunas de azapa y los limones de Pica. En Algarrobito se hace el mejor manjar blanco, camino a Vicuña, y las papayas, mieles y pajaretos de la provincia del Elqui, los caldillos marinos de Coquimbo y de Valparaíso, los dulces chilenos de Curacaví, los cauceos y las frutas de Santiago al Sur, las guindas de Romeral, las Ranas del Río Claro, las longanizas de Chillán, los picorocos de Concepción, los chocolates y licores de Valdivia, los salmones de Puerto Montt, los choros de Calbuco, las ostras de Chiloé, más la originalidad del milcao y el chapalele, la centolla fresca (prohibida claro) de Punta Arenas. Agregue el gran pastel de choclo, las humitas cremosas, los granados con masamorra, las empanadas fritas y de horno. Y los vinos, mas algun pisco y una que otra aguardiente sin olvidar el licor de oro chilote. Las maravillosas paltas chilenas en todas sus variedades, entre las legumbres*



*Choro Zapato.  
Restaurant Willy, Mercado Central.*



*Longanizas*



*Salmón Angelmó,  
Restaurant Aquí esta Coco.*

las lentejas y los garbanzos de extraordinaria calidad, nuestra heterogénea población de hongos, las berenjenas, los espárragos y las alcachofas, las estupendas frutas para la incorporación de nuestros postres.



Sandía con harina tostada

Todo esto es un punto de partida sólido. Sin duda es posible desarrollar una nueva cocina chilena: es la que rescata todo lo anterior y lo inserta en el mundo de hoy.

La gastronomía es importante como parte de la identidad de una nación. Es además fundamental para educar todos los sentidos y no permitir la atrofia de ninguno”

*\*Jorge Arrate, Paula Cocina.*



Legumbres

“Tenemos una forma de cocinar sencilla y riquísima, variada imaginativa y autóctona, comemos distinto que nuestros vecinos; tenemos cocina propia”.

*\*Ismael Espinoza, Lo que se come en Chile.*

### **De Norte a Sur: tradiciones, costumbres, poesía y comida.**

*“Sobre los 2.200 y hasta los 5000 mts. de altura .....tienen viviendas de barro, tienen corrales de llama o alpaca, tejen a telar, hilan , curten cuero, modelan en roja arcilla figuras de animales y humanos.*

*AIMARAS, QUECHUAS o ATACAMEÑOS la textilería es la artesanía predominante, para ellos se trata de objetos con alma, elementos vivos, los tejidos son de colores naturales.*

*Al interior de Iquique es frecuente encontrar caseríos de indígenas aymaras cuya alimentación se basa, desde tiempos inmemoriales, en el maíz, las papas, la quinua y la carne y leche de llamas y ovejas. Todavía es posible asistir a fiestas tan tradicionales como las “Cruces de Mayo”, que se celebra en todos los valles del interior. Entonces los campesinos cubren con papeles de color las cruces que se alzan frente a las capillas o en lo alto de los cerros, y el Alférez de cada iglesia debe celebrar el evento convidando al pueblo a “Comer caliente”*

*Otro evento que se conserva es “el Pachallampi” o fiesta de la papa, que tiene lugar en los últimos días de Octubre, cuando todo el pueblo siembra las papas de la comunidad en tierras que también son de propiedad común. Los sembradores se reparten en parejas, abriendo el*

*hombre la tierra con un palo, mientras la mujer cubre la semilla, tal como la tierra o Pacha mama fuera una mujer de carne y hueso. La siembra se hace en medio de cantos de invariable ritmo. Luego viene una gran fiesta con almuerzo en el campo y con bailes en la plaza del pueblo más próximo.*

*La comida consiste en : ricos **tomales**, que son una especie de humitas hechas de un maíz muy blanco y de grano grande, rellenas con pedacitos de chanco o de charqui de llamo, con **choclos y vegetales cocidos** muy condimentados con el ají de la zona; y varios platos a base de **quinua**. Esta es una semilla que sustituye al trigo y al arroz, de la que se hacen sopas, guisos y tortillas. La “**guatia**” era el manjar mas esperado, variación andina del curanto, consiste en un conjunto de carnes, vegetales y quesos, asados bajo tierra con piedras calientes. El “**Pusitunka**” es un aguardiente altiplánico de 40°.*

*Además, el Pachallampi es la fiesta de la fecundidad, se reparten en medio de gran alborozo unos curiosos pancitos en forma de niño, luego de esto se forman parejas para el baile.*

En Belén se celebra de un modo distinto la fiesta de los muertos, allí las viudas van a comer con sus difuntos llevándoles a las tumbas toda clase de alimentos : cazuela de llamo, dulces de todos tipos, choclos tiernos, pusitunka.

### Los “Picantes especiales”,

se pueden encontrar en La Tirana, Pica, Mamiña, Antofagasta, Arica o Iquique, esta es la receta:

Se fríe ají rojo seco y molido, con aliños, cebolla picada en cuadritos, ajo, perejil y huatacay, si se encuentra. Se agrega un poco de agua y se sigue cocinando. Las quaititas y las patas cocidas de vaca, cortadas en tiritas, y el charqui asado y desmenuzado se agregan al cocimiento del ají. Las papas se cuecen con cáscara, se pelan, y se reventan con la mano y se echan al final, revolviendo siempre con cuchara de palo. Se acompaña con arroz. En el ambiente seco de la pampa lo mejor para acompañar el guiso es una cerveza bien fría, pero estando en casa lo apropiado será un tinto de buena cepa.”

### Los chunchules,

son una comida netamente Andina y su nombre significa exactamente “tripitas” en idioma kechua, los incas los hacían sólo de intestinos de llama, y mas tarde de oveja.

“Será el chunchul trenzado, como cabellera de señorita, oloroso y confortable a la manera de muslo de viuda, tierno como leche de virgen.

“Lo cosecharemos de vaquilla o novillo o ternera joven, soltera, la cual, si estando enamorada ríe y come ruidosamente, elejid la melancólica.

“Sirvámoslo acompañado de señoras condescendientes, y vino mucho, tinto, pero más de bastante y mucho, cuando ojalá se celebre el santo del carnicero o el del paco de la comuna...”

\*Pablo de Rokha, Epopeya de las Comidas y Bebidas de Chile.

### El “Cabrito en Salsa de Combarbalá”

Trozado y limpio el animal, se adoba en un poco de aceite con sal, pimienta negra molida y perejil. Luego se fríen las presas agregando cebolla y una hoja de laurel. Se espolvorean con harina, se ponen en una cacerola con agua suficiente para cubrir la carne, y se hierven a fuego lento por dos horas. Al mismo tiempo se han machacado unos dientes de ajo con bastante perejil y dos clavos de olor, en un poco de buen vinagre. Esta salsa se agrega a la carne un momento antes de servirla. Se acompaña de papas cocidas con su piel, y de un pebre al gusto de cada cual.

### “Charqui de Pescado”

El Pescado seco y salado del norte es la mayor mas olvidada delicia. Sólo se tiene que abrir el pez, se pone al sol y se cubre con sal gruesa.

### “Pejerreyes al Dedo”

*Se filetean y luego se cuecen con limon de pica.*

### “Corta de Machas y panqueques”

*Un ciento de machas, limpias las lenguas, se pasaran por agua hirviendo. Se freirá la cebolla en cuadritos y se harán unos 10 panqueques delgados y una salsa blanca ligera. Se rallará abundante queso mantecoso o parmesano. Las capas de cebolla, machas y queso parmesano se ligarán a los panqueques con la salsa blanca y con mantequilla. La obra se coronará con torrejones de huevo duro y queso rallado y se pondrá a horno fuerte hasta que dore para no endurecer las machas.*



## Oda al caldillo de Congrio

*En el mar tormentoso de Chile  
vive el rosado Congrio,  
gigante anquila  
de nevada carne.*

*Y en las ollas chilenas,  
en la costa nació el caldillo  
grávido y succulento,  
provechoso.*

*Lleven a la cocina  
el congrio desollado,  
su piel manchada cede  
como un guante  
y al descubierto queda  
entonces  
el racimo del mar,  
el congrio tierno  
reluce  
ya desnudo,  
preparado para nuestro apetito.*

*Ahora  
recoje  
ajos,  
acaricia primero  
ese marfil*

*precioso,  
huele su fragancia iracunda,  
entonces  
deja el ajo picado  
caer con la cebolla  
y el tomate  
hasta que la cebolla tenga color de oro.*

*Mientras tanto  
se cuecen  
con el vapor  
las regios  
camarones marinos  
y cuando ya llegaron  
a su punto,  
cuando cuajó el sabor  
en una salsa  
formada por el jugo  
del océano  
y por el agua clara  
que desprendió la luz de la cebolla,  
entonces que entre el congrio  
y se sumerja en gloria,  
que en la olla se aceite,  
se contraiga y se impregne.*



*Ya sólo es necesario dejar en el  
manjar caer la crema  
como una rosa espesa,  
y al fuego  
lentamente  
entregar el tesoro  
hasta que en el caldillo  
se calienten  
las esencias de Chile,  
y a la mesa  
lleguen recién casados los sabores  
del mar y de la tierra  
para que en este plato,  
tú conozcas el cielo.  
formada por el jugo  
del océano  
y por el agua clara  
que desprendió la luz de la cebolla,  
entonces que entre el congrio  
y se sumerja en gloria,  
que en la olla se aceite,  
se contraiga y se impregne.*

### El buen arrollado Huaso

“El adobo para el chanchito es una mezcla de orégano, comino, pimienta, sal a gusto, ají de color en polvo, pimentón en pasta y ajo, mezclados en abundante vinagre. La mejor carne para el arrollado es la pulpa, esto es, la pierna del animal. Esta carne se “trilla”, es decir, se corta en largas tiras del ancho de un dedo, y se dejan en el adobo por varias horas. Después de adobarla, se arma con ayuda de una tira de cuero a la que se ha dejado una capa muy delgada de grasa. Conviene que el cuero sea de la panza, por ser más blando y tierno que el de la pierna. Una vez armados y amarrados con un cordel, los arrollados se cuecen en agua con sal hasta que el cuero este tan blando que se “parta con la uña”. Una vez cocido, el arrollado queda blanco y aparentemente deslavado, aunque esté sabroso por el adobo previo, para darle su aspecto característico se le soba con el mismo aliño, esta vez sin vinagre, pero con bastante pimentón, y con un poco del mismo caldo”.



Arrollado Huaso,  
Restaurant El Comedor Chileno



## Algunas recetas de comida de casita

### Consomé de choritos

Un kilo de choritos frescos y bien escobillados se cuecen en poca agua hasta que se abran, para desconcharlos con cuidado. Aparte se pica tocino finito y se fríe en aceite de oliva. Se pican dos dientes de ajo y cuatro cebollines en torrijas delgadas, que se agregan al tocino. Se fríe un poco más y se salpimenta, echando todo al caldo. Se añade un copita de vino blanco. Al servir se agregan crustones de pan frito y un poco de perejil. Se sirve con un buen blanco seco y en buena compañía se entiende.

### Dulces de la Ligua

Para la masa de los alfajores chilenos se necesita medio kilo de harina, 5 yemas de huevo. A la harina se le hace un hoyito al medio y se le agrega media taza de leche ligeramente salada, dos cucharadas de manteca tibia y un poco de polvos de hornear.



Dulces de la ligua, se venden en carreteras además de gran parte de las estaciones de trenes sdel país.

*Al final se unen las yemas sin batir y se soba abundantemente. La masa se uslerca muy fina y se deja descansar hasta el día siguiente para que "lidue". Se cortan las redondelas del tamaño apropiado, se pinchan con un tenedor y se cuecen a horno suave en una lata enmantequillada. El secreto para que no se quemem, siendo tan delgadas, es tener el horno muy suave y mirarlas a cada rato, o mejor aún mantener el horno abierto. Una vez fríos los alfajores se rellenan con manjar blanco al que pueden agregarse distintos sabores, como vainilla o lícuma; se cubren con el betún hecho con las claras y se ponen un momento al horno suavísimo para que no se resequen.*

### *Pejerreyes escabechados de Pichidangui*

*Para escabechar los pejerreyes conviene dorarlos previamente en un poco de aceite, evitando así que se añejen demasiado pronto una vez escabechados. Luego se colocan en una fuente y se cubren con cebolla pluma. El vinagre se cubre con agua en partes iguales y se le agrega sal, pimienta entera y laurel. Se hierve el adobo, y con él se cubren los pescados y la cebolla, dejando enfriar hasta el día siguiente. Mientras más días se guarden más ricos.*

**LAS SOPAS... Tomar sopa es una costumbre muy extendida, calma la violencia del apetito y entona el cuerpo.**

### Ajiaco

*Ingredientes: 1/2 kilo de posta, 2 huevos, 1/8 de aceite, 1 zanahoria, 1 cebolla, 3 papas, sal, pimienta, orégano y perejil.*

*Lavar bien la carne y cortarla en tiritas bien delgadas, para luego dorarla en aceite bien caliente con sal, y una ramita de perejil, cuando este un poco dorada agréguele cuatro tazas de agua fría. Enseguida pele la cebolla y píquela en pluma, pelar papas y zanahoria y cortarlas también en tiras largas. La cebolla se fríe aparte con un poco de color. Poner a cocer los huevos cuando la carne este cocida, añadir la cebolla frita, la zanahoria y papas. Dejar todo en cocción durante 15 minutos. En el momento de servir, en los platos se espolvorean los huevos molidos y un poco de perejil picado.*



Ajiaco

### Almejas a la marina

*Ingredientes: 1 1/2 kilo de almejas, 1/2 cebolla picada fina, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de harina, pimienta, perejil, sal, 1 vasito de vino blanco.*

*Lavar bien las almejas, en una cacerola se pone el aceite y se agrega la cebolla, el ajo picado finito, poco a poco se va poniendo el vino y un poco de agua, sin dejar de revolver, luego añadir las almejas, se deja cocer hasta que todas las almejas se hayan abierto, agregamos el perejil, sal, pimienta. Se sirven bien calientes.*

### Sopa de Cebollas

*Ingredientes: 5 cebollas, 2 cucharaditas de harina, mantequilla, queso rallado, 1 copita de coñac, sal y pimienta.*

*En una olla se pone la mantequilla y se fríe la cebolla cortadas en círculos, se espolvorea en un poco de harina, se agrega un litro de agua, la sal, pimienta y se deja cocer por media hora. Toda esta mezcla se pasa por el pasa puré, se añade un vasito de coñac. Se espolvorea con el queso rallado y se introduce por unos minutos en el horno. Se sirve caliente.*



Almejas a la marina

## Cazuela de Ave

*Ingredientes: 6 presas de pollo, 1 zanahoria, 3 cucharadas de arroz, 1/8 de zapallo, 1/2 cebolla, 1/2 taza de porotos verdes, 6 papas, 6 torrijas de choclo, 1 diente de ajo, 1 cubito de caldo, sal, pimienta y orégano.*

*Las presas de pollo, lavarlas y ponerlas a freír en aceite con la zanahoria rallada, ajo, orégano y perejil. Cuando este todo frito, agregar el agua hirviendo, dejar cocer por 15 a 20 minutos, luego se agrega el choclo, las papas, las arvejas y el arroz. Se deja reposar por unos 5 minutos y se sirve caliente.*



Cazuela de Ave

### Consomé de Gallina

*Ingredientes: 1 pechuga de gallina, 1 huevo, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, pimentón.*

*En una olla con un litro de agua poner a cocer la pechuga del pollo con sal, ajo y pimentón. El huevo se cuece y se pica chiquitito. Cuando el caldo este listo, lo ponemos en tacitas de consomé y encima le agregamos huevo y perejil picado fino.*

### Pancutras

*Ingredientes: 1 huevo, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 pimentón, 2 tazas de harina, sal, pimienta y perejil.*

*En una cacerola, poner a freir la cebolla, zanahoria rallada, sal, pimienta, ajo y el pimentón cortado en cuadritos pequeños, luego añadir 5 tazas de agua. Enseguida poner la harina sobre una tabla y en el medio dejar un hueco, dentro de él se mete el huevo con una taza de caldo, luego se hace una mezcla hasta formar una masa, después se uslereas y se cortan tiritas delgadas que se tiran a la olla hirviendo. Dejar cocer suavemente, el huevo se agrega en el momento de servir.*

## Carbonada

*Ingredientes: 1/2 kilo de carne, 3 papas, 1 cebolla, 1/8 de zapallo, 1 zanahoria, 1/8 de arvejitas, 1 tableta de caldo, 2 cucharaditas de aceite, perjol, sal, 3 cucharadas de arroz.*

*La carne se corta en pedacitos pequeños y se fríe con la cebolla y zanahoria también cortada en cuadritos, cuando este todo frito se le agrega el agua hirviendo y el cubito de caldo, se deja cocer durante 10 minutos y luego se le agrega el zapallo, las papas, las arvejitas y el arroz. Se deja cocer a fuego suave por unos 15 a 20 minutos. Una vez listo para servir se le agrega el huevo semi batido.*



Carbonada

**ENSALADAS ... diferentes variedades de verduras aparecen en distintas épocas del año, siempre deleitando la vista y asegurando un sinfín de posibilidades para el menú diario. Además las ensaladas pueden ser presentadas en diferentes formas y la mayoría de los alimentos se pueden convertir en ensaladas; las legumbres, las carnes y los mariscos.**

### Ensalada a la chilena

*Ingredientes: 5 tomates grandes, 2 cebollas grandes, 1 ají verde, aceite, perejil picado.*

*Lavar la cebolla y picarla en pluma dejándola un rato en agua con sal. Los tomates pelarlos y piquearlos en rebanadas y únalos a la cebolla. Agregue sal y perejil picado.*



*Ensalada a la chilena*

## GUISOS

### Charquicán de cochayuyo

*Ingredientes: 2 zanahorias, 1/2 cebolla, 1 kilo de papas, 1/2 litro de leche, 1/4 litro de crema, 1/4 kilo de porotos verdes, 1/2 taza de cochayuyo tostado, 2 cucharadas de aceite, 1/2 litro de agua, sal.*

*Picar bien finita la cebolla y freirla en sartén con aceite caliente. Se pelan y parten en trocitos pequeños las zanahorias, papas, porotos verdes y zapallo. Luego se ponen 2 tazas de agua en una olla y se le agregan todas las verduras junto con la cebolla, se sazona todo y se deja cocer, al terminar la coción se agrega la leche y por último el cochayuyo tostado, dejelo hervir por 10 minutos más o menos. Al último se le agrega la crema y se revuelve bien.*

### Fricasse de cochayuyo

*Ingredientes: 1/2 kilo de papas, 1 atado de cochayuyo, 2 tazas de pan frito, 1 taza de arvejas, 2 cucharadas de vinagre, 1/2 litro de aceite, 4 huevos, 1 cebolla, sal, pimienta.*

*Lavar y remojar el cochayuyo la noche anterior. Se cuece en abundante agua con sal y un poco de vinagre durante 20 minutos. Las*

*papas se cortan en trocitos pequeños y se fríen en aceite caliente, al igual que el pan. Aparte se fríe la cebolla hasta que este cocida y las arvejas se cuecen en agua con sal. En una fuente se pone el cochayuyo picado en pedacitos pequeños, se agrega el pan, las papas, y la pimienta. Estando caliente se vierten encima los huevos semi batidos. Se sirve caliente.*

### *Papas rellenas*

*Ingredientes: 1/2 kilo de papas, 1/8 de queso, 1 huevo, 1 taza de harina, sal, pimienta y aceite.*

*Las papas se pelan y se hierven, luego se pasan por cedazo sobre una capa de harina, agregándoles el huevo, sal y pimienta, se mezcla bien. En un poco de harina en la mano se pone un poco de mezcla y se va aplastando con la otra mano, se hace en el medio un hueco para poner el queso, luego se envuelve con masa y se forma la papa nuevamente. Luego se fríe esta en aceite caliente.*

### Niños envueltos de repollo

*Ingredientes: 1/4 kilo de carne molida, 12 hojas de repollo, zanahoria, 1 huevo, 1 lata de tomates al natural, 1 cebolla, 1 tallo de apio, 60 grs. de queso rallado, sal, pimienta, perejil.*

*Poner en un bol la carne molida, el queso rallado, el perejil, el huevo; se sazona con sal, pimienta y se revuelve bien y se les da un ligero hervor, estilar y poner sobre la mesa, sobre cada una de ellas se pone un poco de relleno, se enrolla y se fija con un moldadiente. Picar la cebolla junto con el apio y la zanahoria, se pone al fuego en una olla grande con aceite; reahogar el picadillo de las verduras en ella y añadir los tomates picaditos con sal y pimienta; dejar cocer durante unos 10 minutos, luego se agregan los niños envueltos en la cacerola y se cocinan a fuego suave durante 20 minutos.*

### Pavo con Castañas

*Ingredientes: 1 pavo, 1/2 kilo de hígados de ave, 1/2 kilo de castañas, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de crema, 1/4 de salchichas.*

*Se pican los hígados de ave, se mezcla con el picadillo de salchichas, la crema y la yema de huevo. Con las castañas se hace*

*un puré y se añade a los picadillos. Con la mezcla hecha se procede al relleno del pavo, se cocer el ave y se pone a asar a fuego vivo para dorarlo por todos lados. Se sirve el pavo con castañas cocidas a su alrededor.*

### *Pollo arvejado*

*Ingredientes: 1 pollo despresado, 1 cucharadita de ají de color, 1 cucharada de maicena, 1 cebolla picada, 1/4 de aceite, 1 tarrito de arvejas, 1 zanahoria, 3 dientes de ajo, 2 cucharadas de salsa de tomates, 1 taza de vino blanco, sal y pimienta.*

*En un sartén se doran las presas de pollo, en seguida que esten doradas se retiran y en el aceite restante se dora la cebolla, el ajo, la pimienta y el ají de color. En seguida se pone la presa de pollo sobre la cebolla dorada se añade la zanahoria, 1 taza de agua caliente, el vino, y la salsa de tomates, con todo se hace una mezcla. Se deja cocer a fuego suave durante 1/2 hora, luego se añaden las arvejas, por último la maicena se disuelve en un poquito de agua fría, se le agrega y se deja hervir por unos 5 minutos.*

### Cabrito asado a las brasas

*Ingredientes: 1 kilo de lomo, 1 pimentón, 3 dientes de ajo, perejil picado, aceite, vinagre, sal, pimienta.*

*Se hace en un asador a carbón.*

*La carne se limpia de cueros y pellejos y se corta en trozos. En un mortero se machacan los ajos y pimentón los que se disuelven en aceite y vinagre, con esto se baña la carne. Una vez impregnado se escurre y se asa a las brasas, tiene que quedar dorado. Se va regando cada vez que se seque con ramitas de perejil impregnadas de la salsa hecha.*

### Causeo de Patitas

*Ingredientes: 6 patitas de chanco, 1/2 cucharadita de pimienta, 1/2 taza de cilantro picado, 2 cucharaditas de ají picante, 1 cebolla cortada en pluma, 1 ramita de perejil, sal y orégano.*

*Cocer las patitas en una olla a presión con sal y orégano. Una vez que estén cocidas retirar las patitas y el caldo se deja que se cuaje, para cortarla en cuadritos las patitas. La cebolla se corta en pluma, agregando sal, pimienta, cilantro, ají picante. Enseguida se añade las patitas a la gelatina.*



*Patitas de chanco crudas.*

### Carne escabechada

*Ingredientes: 1/2 kilo de carne de asar, 50 grs. de mantequilla, 2 clavos de olor, 3 cebollas grandes, sal, pimienta en granos.*

*Lavar bien la carne y secarla. Sazonar con sal, pimienta y clavos, colocarla sobre la mantequilla derretida, añadir las cebollas muy picaditas y dejar guisar a fuego suave tapando la cacerola. Añadir un poco de agua si fuese necesario, servir con su propio jugo acompañado de arroz.*

### Biffe a lo pobre

*Ingredientes: Lomo, huevo, cebolla, papas.*

*Cortar un trozo de lomo de aproximadamente 200 grs., cortar a pluma una cebolla regular, luego dorarla en el sartén allí freir la carne sazonada a gusto, el huevo se fríe aparte y se sirve sobre el biffe acompañado este con papas fritas.*



*Biffe a lo pobre con puré picante,  
Restaurant El Comedor Chileno*

### Albondigas

*Ingredientes: 1/2 kilo de carne picada, 2 huevos, 1/2 kilo de tomates, 1/2 litro de aceite, 1 cebolla, 1 manojo de perejil, 1 diente de ajo, 50 grs. de almendras, sal, pimienta, harina.*

*Mezclar la carne picada con el ajo y el perejil picado y los huevos crudos, sazonados con sal, pimienta y se forman pequeñas bolitas, rebozándolas en harina y se fríen en harina bien caliente. Las cebollas picadas y los tomates pelados se hierven en caldo, y cuando estén blandos, se colocan las bolitas dentro poniendo las almendras picadas encima. Se deja hervir por algunos minutos y se sirve.*

### Cordero al palo

*Ingredientes: 1/2 cordero lechón, 1/8 litro de aceite, 1/2 taza de sal, 3 dientes de ajo, 1/8 litro de vinagre, 1 pilsener, sal, pimienta, orégano, perejil.*

*Lavar bien la carne y secarla con un paño, espolvorear con sal. Se introduce en la carne, un palo de 1 metro sin su corteza, apoyando la carne en los extremos con palitos atravesados. Ensender el carbón, cuando este con llama ensendida y baja se coloca el corderito a unos 50 cms. de altura. El asado se rocía con aliños y pilsener.*



### Chupe de Guatitas

*Ingredientes: 1 kilo de guatitas, 2 cubitos de caldo, 2 cebollas, 2 marraquetas remojadas, 1/4 queso rallado, 4 tomates, sal, pimienta, orégano, aceite.*

*Cortar las guatitas en trocitos delgados y dejarlas en remojo con vinagre y agua por toda una noche. En una cacerola con aceite fría la cebolla. Las guatitas se ponen a cocer an agua caliente con sal por 1 hora. A la cebolla agregue sal, pimienta, ajo, orégano y tomates picados, las guatitas picados, la tableta de caldo y el pan remojado por unos minutos hasta que todo este cocido. Luego se pone en una fuente al horno y se espolvorea todo con queso rallado. Se deja que gratine por unos minutos.*

### Merluza frita (Pesacada)

*Ingredientes: 1 kilo de merluza, 3 cucharadas de harina, 1/4 de aceite, 2 dientes de ajo, sal, pimienta, perejil picado.*

*Ya limpia la merluza, se aliña con sal, pimienta, ajo, perejil y se pasa por harina. En una sartén se pone abundante aceite y se deja calentar; cuando esté bien caliente se fríe la merluza.*



*Pescado friéndose en el sartén.*



*Pescado frito, listo para servir.*

### Corvina al Horno

1 corvina

1/2 vaso de vino blanco, 1 yema de huevo, 1/8 de aceite, jugo de limón, sal, pimienta.

Lavar bien la corvina, aliñándola con sal, pimienta, por dentro y por fuera. Luego se baña en jugo de limón y vino blanco. Se enmantquilla una fuente y se lleva al horno durante 1/2 hora. El resto del jugo se pone en una cacerola, se agrega una cucharadita de harina, sal, pimienta y un poco de agua, dejando hervir unos minutos, la yema del huevo se bate bien y se agrega a la salsa, sin dejar de revolver para que no se corte. Se sirve aparte en una salsa.

### Cebiche de Corvina

Ingredientes: 1 kilo de corvina, 1 ají verde, 2 cebollas, 2 naranjas, 3 limones, 1 cucharadita de ají molido, 1 lechuga, sal, pimienta.

Se pelan las cebollas y se cortan en cuadritos finos, se deja en remojo en agua con abundante sal durante 1/4 de hora, después se estilan y lavan varias veces. Aparte se limpia la corvina quitándole



Ceviche de Corvina  
Restaurant El Comedor Chileno

la piel y las espinas y se corta en trocitos pequeños, dejándola en reposo con limón durante 1/2 hora. Se destila y se agrega el jugo de las naranjas con sal, pimienta y ají molido, se deja en salmuera 1/2 hora más. Luego se vacía sobre una fuente mezclando la cebolla, el ají verde picado fino durante diez minutos antes de servir. Se adorna con hojas de lechuga, ramitas de perejil, sosteniendo con algunas rodajas de ají verde.

### Choritos a la marinera con crema

*Ingredientes:* 1 kilo de choritos, 1 cebolla, 1 vaso de vino blanco, 2 cucharaditas de mantequilla, 3 cucharadas de harina, sal, pimienta y perejil.

Se lavan bien los choritos y en una cacerola grande se pone la cebolla picada finita y el vaso de vino blanco, luego se añaden los choritos y se deja tapada la cacerola a fuego suave hasta que estén cocidos o abiertos; una vez listos se retiran del fuego, colocándolos en una fuente y cubriéndolos con papel de aluminio para que no se sequen. Se derrite la mantequilla en una sartén. Luego se añade la harina, enseguida poco a poco se agrega el jugo de la cocción de los choritos



Choritos,  
Restaurant Aquí esta Coco.

### Chupe de Locos

*Ingredientes: 4 locos, 1 cebolla, 1 huevo duro, 2 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de salsa blanca, 1/2 taza de crema, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, ají de color.*

*Apalee los locos, lavelos y escabillelos. En un sartén con 1 cucharada de mantequilla añada los locos enteros y deje freír hasta que suelten jugo, páselos con la cebolla a una olla a presión, cubralos de agua y dejelos hervir por 1/2 hora. Retírelos de la olla y cortelos en pedacitos, reserve el jugo. Con este jugo se prepara una salsa con un poco de leche, la cebolla, la crema fresca, el queso, la pimienta, los locos picados, sal, ají de color. Vacíe a una fuente de greda, se decora con huevo duro, se pone al horno para que dore.*

### Machas a la Parmesana

*Ingredientes: 2 kilos de machas, 1/8 de queso parmesano rallado, 2 cucharaditas de mantequilla, 2 limones, 1 vaso de vino blanco, sal, pimienta.*

*Se retiran las machas de sus caparazones o conchitas y se dejan solamente las lenguas. Cada lengua se golpea con la ayuda de un mango de cuchillo, para que se ablanden. Las conchitas se lavan.*



*Machas a la Parmesana  
Restaurant El Comedor Chileno*

Luego se colocan en una fuente de horno, sobre cada concha se coloca una lengua de macha, un poco de queso rallado, una pelotita de mantequilla, se rocía con vino blanco, jugo de limón espolvoreando con pimienta. Se lleva la fuente al horno hasta que el queso se derrita.

### Locos con vino

Ingredientes: 6 locos, 1 vasito de jerez, 1 vasito de vino blanco, 2 yemas de huevo, 1 limón, 1 cucharadita de mantequilla, sal, pimienta.

Se echan a cocer los locos en agua fría con 1 cucharadita de aceite en olla a presión por 1/2 hora, se dejan en la misma olla a medio tapar para que se enfríen en la misma agua. Se pone una cacerola al fuego con mantequilla, se agrega jugo de limón, vino blanco, sal y pimienta; se calienta bien y se pone en la fuente que se va a servir, sobre esto los locos y encima la siguiente salsa.

Se prepara la salsa con 2 yemas cocidas molidas finas, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, 2 yemas de huevos, 3 o 4 tazas de crema, una pisca de nuez moscada, 2 pimentones en conserva, todo esto se pasa por cedazo.

**LOS POSTRES...** Los postres sirven para complementar nuestros alimentos principales y para satisfacer nuestras necesidades de azúcar, podemos confeccionarlo a base de frutas crudas o cocidas.

### Picarones

*Ingredientes: 1 kilo de harina, 2 cucharadas de polvo de hornear, 1/4 de zapallo, 3 huevos, 2 cucharadas de manteca, sal, aceite.*

*Se cuece el zapallo con cáscara en una olla con agua y sal, luego se escurre y se forma el puré. Las claras de huevo se batan y luego se añaden las yemas y un poquito de harina y polvos de hornear, la sal, el zapallo y el aceite. Luego se enharinan las manos y se forman las argollitas, para ser fritas en abundante aceite caliente. También se pueden pasar en almíbar con chancaca.*



Picarones

### Castañas

*Ingredientes: 1 kilo de castañas, 1/2 litro de leche, 2 cucharadas de mantequilla, 2 tazas de crema chantilly, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla, azúcar.*

*Las castañas se ponen a cocer en una olla con abundante agua durante 1 hora. Luego se les saca el hollejo y se terminan de cocer en la leche con azúcar y vainilla, ya blandas se pasan por el cedazo o la máquina moledora, se agrega la mantequilla y las yemas de huevo. Con este puré se forma una cúpula sobre una fuente. Ya todo frío y poco antes de servido se cubre con la crema chantilly.*

### Mote con Huesillos

*Ingredientes: 1/2 kilo de huesillos, 6 cucharadas de azúcar.*

*Dejar en remojo los huesillos la noche anterior. Luego poner a cocer en una olla en un poco de agua, ya blandos se agrega el azúcar dejando cocer por 15 minutos a fuego suave, revolviendo de vez en cuando.*



Castañas



Mote con huesillos

### Leche asada

*Ingredientes: 4 huevos, 4 tazas de leche, 3/4 tazas de azúcar granulada, 1/2 cucharadita de vainilla, 1 cascarita de limón.*

*Batir las claras de huevo a punto de nieve como para merengue. Luego se añaden las yemas, sin dejar de batir, agregando el azúcar granulada hasta hacer una buena mezcla, enseguida se vacía todo en un molde acaramelado, se pone al horno durante 1/4 de hora.*

### Manzanas asadas

*Ingredientes: 4 manzanas, 1/8 kilo de pasas, 1/8 de nueces, 1/2 cucharadita de canela molida, 22 cucharaditas de mantequilla, 1/8 kilo de azúcar rubia, 1/2 taza de agua.*

*Se escogen manzanas grandes y bonitas, se lavan y pelan bien, con la ayuda de una cucharadita pequeña se les quita el corazón sin romper el caparazón. Se ponen en una fuente para horno, se rellenan con las nueces machacadas, las pasas, el azúcar rubia, cubriendo la parte de encima con margarina, se hecha el agua en la fuente y se lleva al horno por 1/2 hora a fuego suave, servir con merengue.*

### Calzones rotos

*Ingredientes: 1/8 kilo de azúcar flor, 1 huevo, 2 yemas, 3/4 kilo de harina, 50 grs. de mantequilla, 1 cucharada de ralladura de naranja, 1 cucharada de polvos de hornear, 1 cucharada de coñac, manteca o aceite para freir.*

*Mezcle la harina junto con los polvos de hornear y azúcar flor, luego se agrega la margarina ablandada, las yemas de huevo y el huevo completo, también se añade el licor y la ralladura de naranja. Mezclar todo muy bien hasta formar una masa lisa. Se coloca sobre una tabla de amasar enharinada, se uslerear y se corta en tiras gruesas, haciendo un corte en el centro para formar los calzones rotos. Luego se fríen en abundante aceite, se escurren en papel de cocina y se espolvorean con azúcar flor.*

### Camotillos

*Ingredientes: 1 kilo de camote, 1 kilo de azúcar, 2 cucharaditas de vainilla.*

*Cocer los camotes pelados, ya cocidos se pasan por cedazo aún estando calientes. Con el azúcar se prepara un almíbar y un poquito de agua. Luego se agrega al puré de camote. Poner a cocer el puré*

con la vainilla hasta que se vea el fondo de la cacerola. Cuando este listo se retira. Se forman sobre una tabla o lata que quepa dentro del horno los camotillos ayudándose con una cuchara. Se introduce en el horno suave hasta que se sequen. Esto se nota cuando se forma una costra dura. Ya lista se retira del horno y se deja en la misma lata hasta el otro día.

### Manjar Blanco

*Ingredientes:* 2 litros de leche, 1 kilo de azúcar, 5 huevos, 1/2 cucharadita de vainilla.

Poner a hervir la leche junto con el azúcar y la vainilla hasta que este espeso; ya en su punto se retira, se bate bien. Las yemas de huevo se baten bien y se añade al manjar. Luego se pone al fuego revolviendo con vigor para que no se corten las yemas. Batir bien las claras de huevo a punto de nieve, se agrega poco a poco al manjar y cuando esten calientes se vacía todo a la olla, dar otro poco de punto suave.



Manjar blanco

### Papayas al Jugo

*Ingredientes: 1 kilo de papayas, azúcar.*

*Se pelan y se parten a lo largo, se prepara un almíbar con 4 tazas de azúcar por 1/2 de agua, cuando este hirviendo se agregan las papayas, dándoles su punto cuando estén bien cristalinas. Con la cáscara y las pepitas, se cuecen 4 tazas de jugo, 1 taza de azúcar y se pone a cocer para formar una miel.*

### Sopaipillas Pasadas

*Ingredientes:*

*4 tazas de chancaca, 1 cascarita de naranja, azúcar a gusto, 1 palito de canela, clavos de olor, 2 cucharaditas de maicena.*

*Disuelva la chancaca en un poco de agua hervida con la canela, la cascarita de naranja y los clavos de olor, añadiendo el azúcar, luego se agrega un batido de maicena hasta que todos los ingredientes estén bien unidos, sin dejar de revolver y estando ya bien espeso se van hechando las sopaipillas, dejándolas por unos 4 minutos antes de servir.*



Sopaipillas pasadas

### Panqueques Celestinos con manjar blanco

*Ingredientes: 2/3 taza, (100 grs. de harina), pizca de sal, 2 cucharadas de azúcar, 2 huevos, 2 yemas de huevo, 2/3 taza (160 ml.) de leche, 2/3 taza de crema líquida, 2 cucharadas de cognac o brandy, 2 cucharadas de mantequilla sin sal derretida, 2 tazas de manjar blanco, diluido en crema y 1 cucharada de cognac o brandy, azúcar flor para espolvorear.*

1. *En un bol cernir juntos la harina, azúcar y sal. Agregar batiendo los huevos y yemas; mezclar bien. Añadir de apoco batiendo la leche y crema hasta que la mezcla esté homogénea. Agregar el cognac y dejar reposar la mezcla en el refrigerador durante 30 minutos.*

2. *Retirar la mezcla del refrigerador y añadir la mantequilla derretida. Calentar un sartén grueso y pintar el fondo con mantequilla. Verter 2 cucharadas del batido cubriendo el fondo del sartén. Cocinar unos minutos, dar vuelta, y cocinar nos segundos más.*

3. *Armar los celestinos. Colocar en un extremo 2 cucharaditas de manjar, doblarlos en forma de pañuelo y espolvorear con azúcar flor, dorarlos en el grill del horno.*



Panqueques celestinos



#### **4. Hábitos alimenticios de los chilenos**

*“La familia reunida alrededor de la mesa grande y bien puesta a la que nunca faltaba un invitado. Poco queda de aquella primera mitad del siglo XX, cuando los almuerzos de domingo eran unos de los ritos más importantes de los chilenos, especialmente en las clases altas. Para ese séptimo día el menú consistía en 3 o cuatro platos que se servían en forma sucesiva”*

*\*Revista del Mercurio.*

## **TIPOS Y HORARIOS DE COMIDA**

*La generalidad de los chilenos come 3 veces al día; esto es desayuno, almuerzo y once. Existe un grupo reducido que también cena.*

### **El desayuno:**

*Los chilenos no le otorgan la importancia debida al desayuno. Ingerimos algún alimento en la mañana en forma rutinaria, sin otorgarle ningún cuidado en su preparación. Es un momento de apuro en que ingerimos el alimento casi en forma inconciente. Esto ha provocado que incluso posterguemos este tramite a la llegada a la oficina, donde es remplazado por tan sólo una taza de café. Por esta razón no podemos distinguir algún alimento característico, distinto del pan y el líquido caliente. Los alimentos que ingerimos son té, café o leche caliente, más pan acompañado de margarina, queso, mermelada o cecinas.*

*Esta despreocupación por el desayuno puede relacionarse con una mala definición del estar en forma (el cuidar la figura) y en general por una falta de conciencia de la importancia que tiene nuestra alimentación para nuestro desarrollo corporal y en general para nuestra calidad de vida.*

*Existe un reducido grupo de personas que por influencia de la publicidad o bien preocupados de su apariencia física y nutrición han*



*reemplazado el pan y el líquido caliente por cereales o avena con frutas, (costumbres absolutamente norteamericana)*

### **El almuerzo:**

*Nuestra cultura chilena define al almuerzo como la comida más importante del día.*

*Este se realiza entre 13:00 hrs. y 15:00 hrs.*

*Lamentablemente nuestra desvalorización por el tema gastronómico sumado a la vida rápida de la ciudad y a las grandes distancias perjudica a nuestra cultura culinaria, la generalidad de los adultos almuerza en casinos, restaurantes, parques o en sitios donde sirven comida rápida: sandwich, hot-dog, pizzas, etc. otorgándole a la comida un carácter netamente funcional (objetivo la alimentación) y cada vez es más reducido el tiempo que se le dedica.*

*Otro grupo que de alguna forma le otorga importancia a la comida pasea por la ciudad entre restaurantes de moda.*

*En esto influyen; el poco valor que otorgamos a nuestra comida, la carencia de restaurantes dedicados a la comida chilena, los bajos precios de la comida rápida y los restaurantes chinos; los altos precios de los pocos restaurantes dedicados a la comida chilena, (los que por su ambiente y*



*ubicación en la ciudad estan orientados mas a turistas que a chilenos)*

*El centro de la ciudad, donde se ubica la gran masa trabajadora, carece de restaurantes que rescaten costumbres y materias primas chilenas.*

*El almuerzo familiar es algo que se da los fines de semana y es privilegio de familias mejor organizadas, que valoran el sentarse a la mesa; o a los días en que se celebra alguna festividad (santos, aniversarios, navidades, viernes santos, cumpleaños, etc.)*

### **Las Onces:**

*Esta comida es un pretexto para descansar o sociabilizar, generalmente se realiza entre 18:00 y 20:00 hrs. y marca el término de la jornada laboral.*

*Durante las onces nos servimos una taza caliente de té, café o leche, más pan acompañado de queso, cecinas o mermeladas; también disfrutamos de voadillos dulces como queques, galletas, torta, etc.*



**La Cena:**

*Las cenas es algo que se ha perdido para la mayoría de las familias.*

*Y sin embargo es una costumbre que aportaría mucho al rescate de nuestras costumbres gastronómicas.*

*Pensemos que durante la semana, es en la noche cuando la familia esta reunida. Es allí entonces donde se pueden rescatar los beneficios de una sana convivencia culinaria, pues si no es en la mesa, ¿dónde podríamos disfrutar del diálogo familiar?*

*La cena se asocia a una ocasión especial. Una comida a la luz de las velas, bien presentada y de buen gusto, acompañada por supuesto de un buen vino es representativa de seducción y placer. Esta pregnancia de lo romántico con el buen comer, nos refleja claramente que la buena comida hoy en día es un lujo y no algo de convivencia diaria.*

## **AMBIENTES DE COMIDA**

### **En la calle,**

*los dulces son el alimento que desequilibra la dieta, el bocado que sirve de tente en pie, y que engaña al estómago. Lo tradicional y bastante escaso son los barquillos, cuchuflies, mani salado y confitado, palmeritas, avellanas, etc. Compite con esto los super ocho, helados, papas fritas, nachos, etc., en esta competencia lo desleal a lo patrimonial es nuevamente los precios más altos.*

*La sopaipilla , es algo que se ha posesionado durante todo el año del sector Independencia, esta ha venido a saciar los estómagos de comerciantes del lugar en su gran mayoría ambulantes. El hábito ha llegado a los sectores más populares de Santiago y también a las salidas de algunas estaciones del metro.*

### **Los cafés.**

*Debido al corto tiempo que se tiene para almorzar, el chileno ha encontrado una forma de satisfacer sus necesidades de comunicación, el café es la excusa para descansar de la rutina laboral y disfrutar de una corta conversación, puede ser al aire libre o bien de pie en una barra disfrutando de las atenciones de una hermosa mujer.*



*Carro de golosinas chilenas,  
Ricardo Lyon esq. 11 de Septiembre, Providencia.*



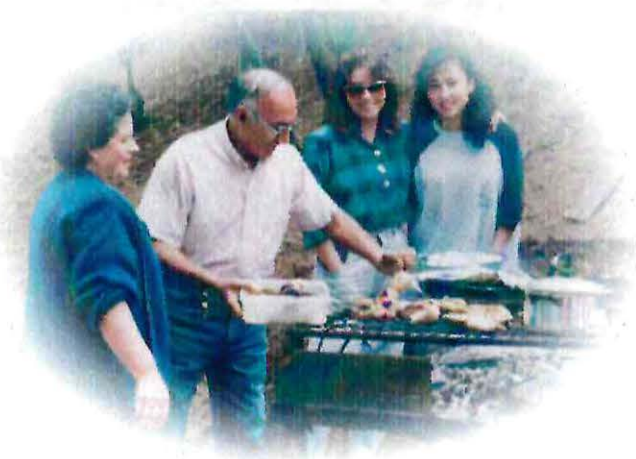
*Tavelli de Providencia*

**En la naturaleza**

*Asados familiares o de amigos.*

*Pic nic en cualquier ocasión.*

*En fin la comida como pretexto de reunión.*



**En el Centro**

*Los restaurantes y comida extranjera*



*Las pizzas y en general la comida italiana esta totalmente posesionada en la gastronomía chilena.*



*La comida japonesa, es la moda del momento*



*El comer en espacios públicos es algo que no incomoda al chileno.*



*El beber schop es una costumbre alemana que se ha posesionado en Chile como en el mundo entero.*



*El centro de la ciudad esta invadido por todo tipo de comida extranjera. La comida chilena queda fuera en esto.*



*La comida naturista refleja un estilo de vida. Sus productos envasados se estan importando.*

**En Dieciocho,**  
*las fondas y rodeos.*



*En los rodeos tradicional es brindar con un cacho de chicha.*

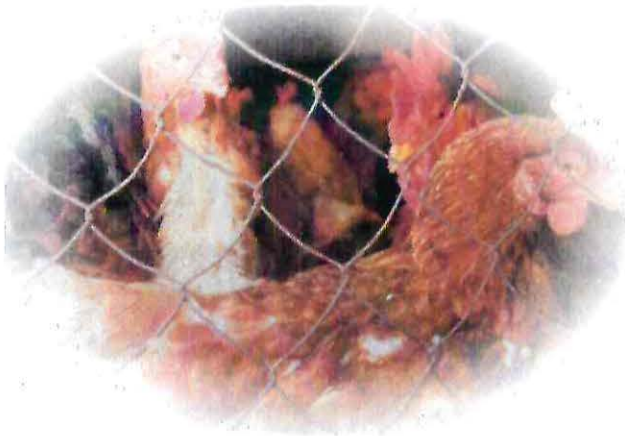


*El beber schoop es una costumbre alemana que se ha posesionado en Chile como en el mundo entero.*



*Las empanadas de horno, son infaltables en estas fechas como en todo el año.*

*La época del año, Septiembre influye en este festejo, sin duda nuestras humitas y pastel de choclo estaría presente si la tierra lo permitiera.*



*La rica cazuela de ave.*



*El popular chacoli, sacado directo del barril.*



*El infaltable asado familiar*

### Los restaurantes chilenos.

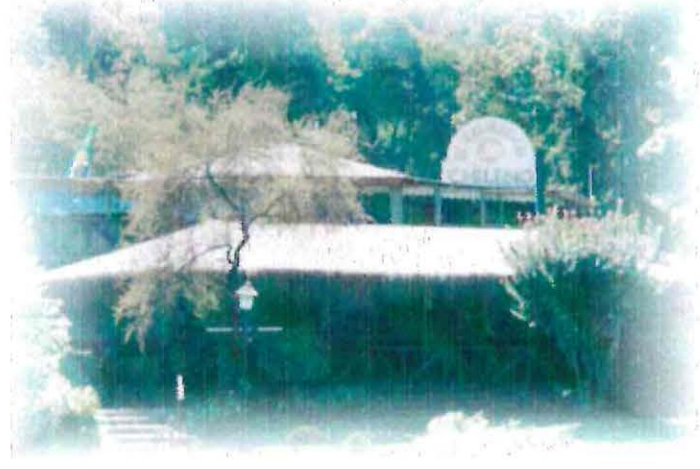
*En general el restaurant de comida chilena esta orientado hacia el turista, lo patrimonial hoy en día es un producto exclusivo de ciertos grupos sociales o de exportación al extranjero, es allí donde se ha explotado un mercado que ha resultado rentable.*

*Los platos han evolucionado sobre todo en cantidad y presentación, aunque siguen rescatando la esencia de su elaboración y costumbre. Los valores de los platos no son accesibles al presupuesto diario, pero vale la pena disfrutar de su comida en alguna ocasión que lo amerite.*

*2 conocidos restaurantes capitalinos permitieron fotografiar su local y platos con toda amabilidad.*

*El Comedor Chileno, también llamado Divvertimento esta ubicado en las faldas del cerro San Cristóbal, sector P. de Valdivia norte . Su especialidad la comida chilena e italiana.*

*“Para los chilenos la italiana, para los extranjeros la chilena”.*



*Su decoración es bastante campesina, tiene una mezcla de choza mapuche y cabaña alemana, en su arquitectura resalta la madera y lo natural.*



*Platos Gentileza  
Restauran El Comedor Chileno.*



*El restaurant se destaca por tener una variada carta en vinos y platos chilenos (carnes, mariscos, pescados y guisos).*



***Aquí esta Coco**, es otro restaurant en el centro de Providencia que ha logrado gran prestigio durante sus 25 años de existencia, su especialidad son los mariscos.*

*Los platos son especialidad del restoran, están elaborados en base ha mariscos y pescados de nuestras costas, con cremas, salsas y picantes de materias primas nacionales. La presentación y cantidad se ha refinado, destacándose influencia internacional en el servicio.*

*Otra característica destacable es su decoración, en él muestra distintos ambientes en cada uno de sus 7 comedores, y en general en cada rincón del local; podríamos decir que “Aquí esta Coco”, se preocupa de mostrar lo nuestro, desde artesanía, antiguedades patrimoniales, objetos marinos, etc.; todos ellos hablan de nuestra historia.*





*Existe además una especie de boutique, donde se pueden adquirir recuerdos en general artesanales relacionados con la cocina de nuestro país.*

*Las ideas estan en el aire, sólo hay rescatarlas para luego ordenarlas y publicarlas.*



*Nuestros mariscos y pescados han subido de categoría y van acompañados por una exquisita carta de vinos chilenos; el restoran es un embajador de nuestra cocina marina.*

**El mercado** es un lugar donde se venden toda clase de pescados, mariscos y en general productos del mar, aquí es tradición para el pueblo venir a degustar platos típicos, después de una fiesta o trasnoche, la paila marina se caracteriza por sus cualidades “responedoras del cuerpo”, también se habla de los chupes o mariscos “criatureros”.

Hoy en día a parte de los locales mas populares que se encuentran en la periferia del mercado, existen restoranes más sofisticados que se han posesionado del centro del mercado exhibiendo con ingenio y marcketing sus productos al turista; es el caso del restaurant Donde Augusto que estratégicamente tiene 3 locales dentro del mercado, (al parecer la comida chilena es hoy en día un producto de exportación).

Los platos del mercado se asemejan más a las viejas costumbres y tienen menos influencias extranjeras, sobre todo si hablamos de cantidades.





*Las marisquerías y pescaderías del Mercado Central están para las dueñas de casa y alguna nana experta en comida de casita. Aquí se pueden apreciar todo tipo de productos del mar, desde piures, choros, almejas, machas, erizos, camarones, congrio, reinetas, viejas, merluza, albacora, lenguado, etc. Los valores son realmente convenientes al sopesar calidad, gusto y cantidad.*



*Reineta a la plancha con puré,  
Restaurant Willy.*



*Paila marina en seco,  
Restaurant Willy.*



*Pastel de Jaiva con vino tinto,  
Restaurant Willy.*





Cochayuyo



Choclo asado



Camarones

## 5. Características de nuestra comida

- Materias primas : La papa originaria de Chiloé, el choclo originario de américa, el piñón fruto de la araucaria, las legumbres como el poroto, los garbanzos, las lentejas, el cochayuyo, la lucuma, la papaya, la manzana (incorporada desde europa), la frutilla, la murta, la mora, el charqui. Mariscos, pescados, moluscos, etc.

- Relación con el clima o lugar geográfico: En verano disfrutamos de jugos y postres de frutas de la estación. La temperatura de nuestros platos principales es siempre caliente, los platos fríos tiene un valor secundario a la hora de escoger (al menos para las antiguas generaciones), tal parece que la alta temperatura tiene relación con la mayor y más rápida

satisfacción de nuestro apetito. Mariscos y pescados preparados fríos ocupan lugar en cocteles y entradas. Denuedo nos equivocamos en no saber escoger entre nuestro patrimonio gastronómico que es mucho.

Aparentemente la predominancia del clima templado y frío en nuestro país ha influido en nuestro estado de ánimo y por ende en los platos que nos servimos, ingerimos platos calientes tanto en invierno como en verano; pero los cambios climáticos que ha estado sufriendo nuestro territorio y todo nuestro planeta ha hecho que nuestros veranos sean cada vez más calientes y nuestros inviernos cada vez más fríos y faltos de lluvias. Esto también ha influido en nuestras costumbres gastronómicas.

- Color, tonos y valores: El color de los alimentos es una extensión del color de la tierra, los distintos valores de cafés, ocre y verdes; se fucionan en la elaboración de nuestros platos, los que siempre terminan revueltos. Legumbres, chupes, charquicanes, humitas, pastel de choclo, carnes, asados, cazuelas, etc.

Los diferentes verdes de nuestras frutas y verdura, los anaranjados, los rojos de nuestras frutillas, frambuesas, granadas, manzanas, los negros de nuestras viñas, moras, etc. se nos presentan en nuestra comida a la hora de las ensaladas, postres y bebidas. Como plato secundario y por



Chupe de mariscos



Pastel de jaivas



Chupe de cochayuyo



Porotos con riendas



Chupe de papas



Pastel de Choclos  
Restaurant El Comedor Chileno

*nuestra costumbre hoy de darle poca importancia al ritual de la comida desaprovechamos estas abundancias escogiendo estos en forma mezquina. Nos falta creatividad y empeño a la hora de escoger nuestros platos típicos, porque no hace falta crearlos sólo escogerlos. (La adaptación corre por cuenta de nuestros individuales estilos de vida).*

*- Texturas: La textura tiene directa relación con esta mezcla, generalmente se presenta una masamorra suave y consistente que no llega a ser crema. A diferencia con otros lugares o países, los chilenos ven la comida como placer para el estómago, poco nos hemos detenido en el carácter estético de nuestras comidas, lo que nos ha hecho menospreciarlas a la hora de presentarla ante invitados, la dejamos para la casa y hoy en día la vida rápida la está despojando de ella.*

*- Cantidad o abundancia: Este es un factor de cuidado, nuestros platos por historia han sido exageradamente abundantes, hoy en día tal cantidades de comida son incompatibles con el ritmo de trabajo. El equilibrar nuestra dieta en cuanto a elementos y cantidades, no iría en contra de nuestro patrimonio sino más bien sería una forma de rescatar éste a nuestro presente. ...las características que se destacan son textura, color y cantidad.*





*Aves en madera pintada,  
Sur de Chile*



*Artesanía en cuero de vaca  
Los objetos artesanales que en principio tuvieron un  
uso utilitario o ritual, poco a poco debido al  
desarrollo industrial han pasado a ser objetos  
decorativos.*

## **6. Relación de nuestra comida con la artesanía**

*“La diversidad de la comida y de la artesanía chilena es el resultado de la interacción del hombre con su entorno”*

*La Artesanía es la forma de expresión de la cultura de un pueblo. Como objeto de museo o simple utensilio de la vida cotidiana, ella transmite el conocimiento heredado que cambia al ritmo de las transformaciones de sus modos de vida. Por ello la artesanía es hoy para la sociedad un producto exótico y folklórico que se adquiere para darle funciones muy diferentes a aquellas para las cuales fue creado.*

*A si mismo la artesanía permite reconocer la identidad de cada región o lugar. Los objetos desde sus materiales, sus formas, su colorido y sus usos nos permiten establecer las características culturales de cada zona.*

*La Artesanía chilena tiene todo un desarrollo histórico que es necesario conocer para entender su expresión actual. Diversas expresiones y culturas han ido influyendo, interviniéndose y enriqueciéndose mutuamente.*

*Un primer plano de diferencias surge en términos de las posibilidades que brinda la naturaleza, o las exigencias que impone para sobrevivir, en un segundo plano aparecen las interferencias intraindígenas, entre las que sobresale la Incaica que influye sobre todas las culturas locales hasta llegar a la frontera establecida por los Mapuches en el Bío-Bío. Culmina esta visión en el plano en que se introduce el elemento occidental, con la presencia de los conquistadores en el siglo XV y su evolución hasta la época actual, con expresiones tales como la artesanía urbana y popular, reproducción de artesanías precolombinas, etc.*

*La diversidad de la Artesanía Chilena es el resultado de la interacción del hombre con nuestro entorno.*

*El entorno natural provee al artesano de un sin número de materiales minerales, animales y vegetales.*



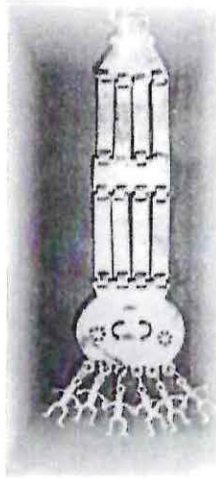
*Cacharros en greda*



*Poncho y chupalla de Huaso*



*utensilios en cobre*



*Joya de mujer  
mapuche, plata.*

**LA METALURGIA:** Oro, cobre plata, extraídos directamente de las vetas que aparecían sobre la tierra o socavones de poca profundidad, fundidos en hornos o crisoles de barro se hacían en América mucho antes de la llegada de los españoles. Su uso era proritario de culto o adorno. Los objetos fundidos eran comunes aunque tambien se trabajaba la técnica del martillado, esto se daba fundamentalmente en la zona Inca. Los españoles introdujeron el hierro, con el se fabricaron armas de uso estratégico durante la conquista, también se fabricaron rejas, ventanas, balcones, llaves, chapas y candados, espuelas, joyas, utensilios de cocina, etc. Los aceros un aporte netamente europeo se introdujo rápidamente en la vida cotidiana.



*Joyas mapuches,  
plata.*

**LA CESTERÍA:** Técnica de tejidos de fibras duras y semiduras que se entretajan entre sí. Ha sido utilizada en diferentes productos. bolsos, canastos, alfombras, cuerdas, escobas, balsas, embarcaciones, sombreros, fuentes o platos, parasoles o limpiapiés. Materiales que no necesitan de un procedimiento complicado, su herramienta principal es la mano del hombre, por lo tanto es la artesanía más antigua que se conoce en la historia de la humanidad. Aparece en todos los grupos humanos de todos los continentes. Las fibras utilizadas en Chile son: totora, mimbre, paja de trigo, quilineja, champón, tallos del copihue, boqui, nocha y caña.

Cuando los primeros recolectores necesitaron contar con bolsos en los cuales acarrear los frutos recogidos, cuando mariscadores y pescadores requirieron recipientes livianos que les permitieran sumergirse y depositar lo obtenido, recurrieron a la cestería. Resolvió también necesidades de vestuario y cocina en una primera etapa.

Se han encontrado objetos atacameños elaborados en tallos de totora predominando formas de plato y vaso, que se adornan con figuras geométricas en diferentes colores. Los motivos decorativos eran de color rojo y negro, obtenidos a partir de la tintura de fibras de enlace. Una de



Cesta atacameña de fibra vegetal.



Cesto Huilliche en boqui



Mariscadores mapuches



*Cestería contemporánea  
Camino El Volcán, Santiago.*



*Artesano en mimbre,  
Feria de Temuco.*

*las representaciones más recurrentes en la cestería de los atacameños son las llamas, que aparecen solas o en rebaños en filas oblicuas.*

*Rastros de cestería mapuche pueden seguirse a través de los primeros cronistas españoles. Los mapuches ocuparon un amplio territorio de mar a cordillera. Allí en las variadas especies vegetales asociadas al bosque nativo escogieron diversas hebras para elaborar cestos y canastos que sirvieron para labores hortícolas, de pesca y recolección, y satisfacer necesidades domésticas.*

*En la elaboración de chicha los objetos hechos de fibras vegetales también ocupaban un lugar, el chaihue, hecho de pipiboqui, era utilizado por las mujeres para colar la chicha, el llepu se empleaba en la avienta y limpieza de granos y semillas, el kulko y el chiñu eran otro tipo de canastos hechos en copihue y coirón, que cumplían funciones diversas en la cocina. La estera fue un elemento indispensable en la vivienda mapuche del s. XIX, en las camas y cunas de los niños se utilizaban esteras como colchón.*

*Hoy ya no es posible hacer asociaciones directas entre la cestería y las actividades de subsistencia pues se produce fundamentalmente para el mercado urbano y no para el auto consumos.*

*Precede a la alfarería y textilería.*



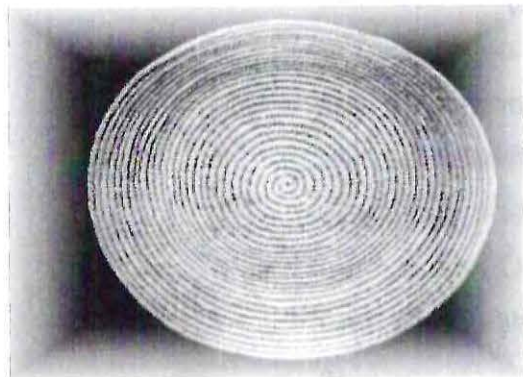
*El hombre en la cestería*



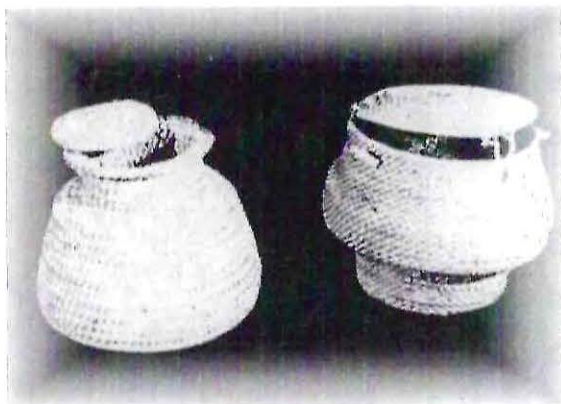
*La mujer en la cestería*



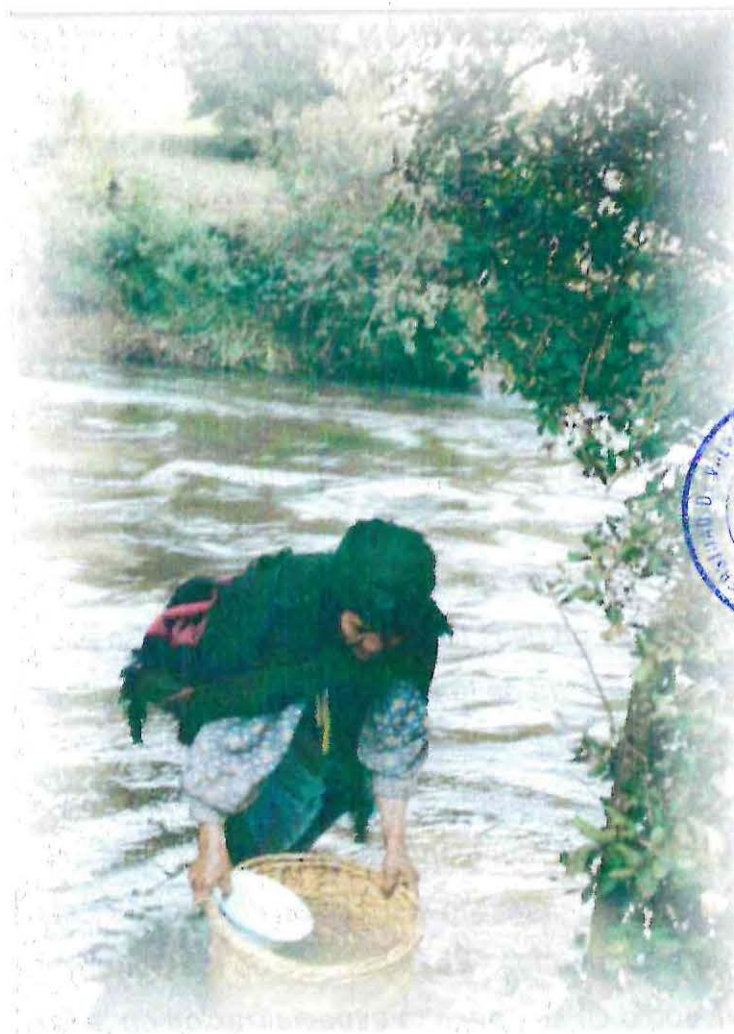
*Artesanía femenina de Rari*



*Plato mapuche*



*Cestería mapuche*



*Mujer mariscando*



**LA PRODUCCIÓN TEXTIL:** Los tejidos tuvieron y tienen una importancia considerable en la vida económica, social y cultural de la población y a través de lo que ellos hablan es posible acercarse a los sujetos que les dieron vida. Pese al deterioro de esta actividad aún es posible encontrar mujeres andinas interesadas en reproducir la sabiduría acumulada por miles de años. Entre el 2.000 y el 1.000 a.C., en el Valle de Camarones al Sur de Arica y en la costa hay evidencias de uso de lana camélido, confeccionaban mantas sin telar, sólo con la ayuda de posibles bastidores y agujas, usando la misma técnica de torzal de las esteras. La mayoría de las piezas no tienen decoración; sin embargo en algunos casos están pintadas geométricamente con tierras de color y otras presentan listados con hilos teñidos de color rojo. En el período Arcaico, a pesar de la simplicidad de la tecnología, se nota la intención de decorar los tejidos con los limitados elementos que disponían.

Paralelamente al inicio de la agricultura y alfarería, entre el 500 a.C y 500 d.C, la tecnología textil se modificó especialmente por la introducción del **telar**, que facilitó la creación de diseños y el uso de hilados teñidos con tintes vegetales. En el período de los Señoriales Regionales (1000 d.C a 1.400 d.C) se nota alta especialización en la textilería, a nivel tecnológico e iconográfico. Se presentan una variedad de figuras femeninas,



Primeros tejidos de malla confeccionados con agujas de espinas de cactus.  
Camarones 1100 a.c.  
Museo San Miguel de Azapa



*Primeros tejidos a telar  
Costa de Arica, 300 a.c.  
Museo San Miguel de Azapa*

*masculinas, y animales como monos, serpientes, felinos, batracios, pájaros además de arácnidos. En esta época los colores están limitados a granates, burdeos, ocre y blancos, usando sólo una pequeña proporción de color verde, las formas más comunes son la camisa de forma trapezoidal, fajas trenzadas, gorros semi circulares tejidos con aguja y diversas formas de bolsa o chuspas y bolsas faja asociadas a hojas de coca, talegas y costales útiles a la contención de alimentos y wayuñas y bolsas pequeñas para guardar semillas. Las **inkuñas** o paños rituales, son piezas que junto a fajas, **chuspas** y **wayuñas**, aún siguen vigentes en las comunidades andinas.*

*A la llegada de los españoles, la industria textil estaba organizada y controlada por el estado Inca. La actividad del hilado estaba restringida a las mujeres y los hombres se dedicaban a la cordelería. Con la llegada de los españoles y la introducción del telar a pedal europeo, los hombres se dedicaron a tejer las telas llanas. No hay antecedentes de obrajes textiles en el norte de Chile posiblemente se abastecían de productos de la Paz, Oruro y Potosí.*

Las familias de origen aymara han ocupado históricamente la zona altiplánica, los valles y la costa del norte de Chile. En la actualidad las comunidades campesinas aymaras no son autosubsistentes. Esta dependencia insidiosa directamente en el deterioro y desuso de las tecnologías y manufacturas caseras. La actividad textil ha sufrido diversos embates, tiene que competir con los productos industriales y las transformaciones en la religiosidad han modificado los hábitos en el vestuario, restringiendo su uso a las población que continúa con las tradiciones. No obstante, la textilería cobra interés en los momentos en que existe una demanda urbana específica por estos productos.

Las fases del proceso se realizan de acuerdo a 2 principios generales o propiedades del tejido: el carácter sistémico, que se desarrolla de acuerdo a partes y, el carácter simétrico, compuesto por dos partes iguales y un centro que divide a ambas. Sin embargo la mayoría de las piezas o formas textiles en la región contienen casi invariablemente tres secciones identificables: una orilla llamada laka, un centro taypi, y un segmento entre ambos identificado como cuerpo o pampa.

Tanto partes como simetría del sistema textil se obtienen a partir de 3 unidades: color, número de hilos y figura.



Chusta ceremonial Inca



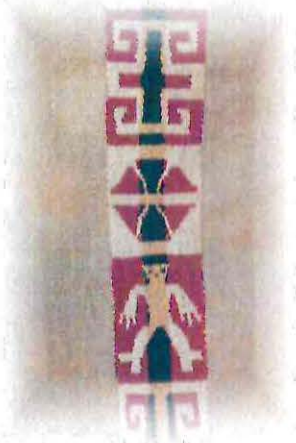
Tejedoras Aymaras contemporáneas.



Detalles de 3 distintas frazadas mapuches (pronto).



Los símbolos utilizados se van repitiendo de generación en generación, los nuevos motivos son desmembramientos de los antiguos diseños. En ellos se representan actividades e historias de los indígenas; hoy estos significados son algo desconocidos entre los jóvenes, pero este desconocimiento logra un mayor misticismo que los acerca e identifica aún más a ellos.



*El empobrecimiento de la iconografía en los tejidos del presente se nota en la mayoría de las piezas, a excepción de las fajas, que mantienen una gran variedad de diseños.*

*Todas las culturas aborígenes de Chile tenían producción textil, con fines de abrigo. Utilizaban lana de Alpaca, Vicuña y en menor medida Huanaco, la más fina era la de Vicuña.*

*La herencia textil precolombina termina con la influencia Incaica.*

*La Tradición textil Mapuche tuvo una clara identidad, sin embargo los estudiosos plantean que recibió influencias de la cultura de Tiawanaco; luego suponen influencias incas y posteriormente españolas.*

*El reino vegetal, con toda su diversidad de coloridos, se convierte en un referente para las mujeres. Cada planta y sus partes están asociados a un color: maqui para teñir negro; chacay para colores amarillos verdosos; nacal para el plomo; peumo, café claro; hualle, café rojizo; relbún para el rojo; lingue, verde claro; canelo para el verde. Los ciclos estacionales no pasarán inadvertidos, mostrarán que ya llegó el tiempo de recolectar los*

frutos, cortezas, flores o semillas; que hay que encender el fogón, preparar las lanas y los tintes y esperar hasta el otro día para ver la magia del colorido.

*La mujer hace el tejido cultural, los ropajes que envuelven el cuerpo, que protegen contra las inclemencias y las enfermedades y al hacerlo lo cubre de marcas (los diseños) que señalan una pertenencia.*

*La materia prima que en épocas prehispánicas se restringía a la lana o pelos de camélidos (llamas, alpacas) y fibras vegetales (algodón totora), se amplía a la llegada de los españoles con la incorporación de la lana de oveja y a fines del siglo XIX, con el uso de lanas industriales y fibras sintéticas.*

*La lana de Oveja tuvo excelente aclimatación en el país. Su desarrollo se concentró en la zona sur. La llegada de los conquistadores españoles abrió nuevos espacios a la producción textil local, los Jesuitas incorporaron el telar horizontal y otras técnicas como el tejido a palillo, el bolillo, la malla. Famosa por su resistencia a la lluvia era la manta de Castilla. “El objeto artesanal a evolucionado de lo utilitario a lo suntuario”*

*Detalle de manta mapuche*



*Detalle de manta de Cacique, mapuche. El color negro simboliza el poder y rango.*



*Mujer mapuche hilando*



*En los dibujos mapuches se ve una influencia de la antigua "Tiahuanaco", la muy repetida cruz helvética y el motivo escalonado, predomina no sólo entre araucanos sino también en indígenas del norte de Copiapó hasta Valdivia.*



*Textilería mapuche en Feria de Temuco*



*Alfarera de Pomaire*

**LA ALFARERIA:** La greda, tierra que se hace plástica al agregársele agua. La disponibilidad de la materia prima, su simpleza y facilidad de aprendizaje hacen de la cerámica una práctica común.

Diversas tradiciones culturales precolombinas hablan a través de sus ceramios: en el norte árido, San Pedro de Atacama con su temprana cerámica negra pulida, gran cantidad de sitios en esta zona que recogen más tarde influencias de culturas estatales andinas; en el norte semi-árido la cerámica gris alisada, negra pulida y negra pulida incisa de la cultura El Molle; la cerámica policromada del Complejo Las Animas y la diaguita pintada; en la zona central la tradición Bato y su cerámica monocroma donde aparecen campos punteados a veces en blanco y más tarde el complejo Cultural Llolleo, la anaranjada cerámica Aconcagua; en el sur la cerámica de los complejos Pitrén y el Vergel (cerámica de engobe negro y rojo y cerámica decorada) que anteceden desde sus técnicas y formas, a la cultura mapuche.



Jarro Diaguita

La alfarería de uso ceremonial recoge elementos simbólicos en la asociación entre las mujeres y la fertilidad; primero las estatuillas femeninas en barro y más tarde los jarros pato o ketru metawe, son las

formas que capturan este lenguaje simbólico. Se asegura que el Complejo Cultural Llolleo y su énfasis en la elaboración de piezas zoomorfas, dio origen a una larga tradición que se perpetua hasta la actualidad en el pueblo mapuche.

La mujer y la cocina aparecen en una relación inmutable en el tiempo y quizás sea la permanencia de este vínculo entre lo femenino, la elaboración de alimentos y la cocina, el sustrato sobre el cual descansa el oficio alfarero.

El cuidado y procura de alimentos para el grupo doméstico; la intimidad con el fuego gracias a la experiencia cotidiana de cocción de alimentos; la familiaridad con la tierra, son elementos que conforman un escenario favorable a la experimentación con el barro. De allí, la olla, la jarra, la vasija y objetos ligados a la alimentación.

La cocción de los alimentos supone habitualmente el desarrollo de la tradición alfarera.



Olla utilitaria Challa



Olla estilo Valdivia



Jarros Diaguitas



*El aporte de lo europeo se hace tanto en lo estético, con la introducción de nuevos colores y decorados, como en lo técnico con mejores sustancias en los sistemas de cocción de la arcilla, que permiten piezas de mayor tamaño y mejor calidad.*

*El almacenamiento de granos y vinos en grandes vasijas de greda fue el motor de la transformación de las técnicas locales conocidas a las nuevas tecnologías provenientes de europa.*

*Durante varios siglos esta fusión de técnicas tuvo un uso masivo. La vida cotidiana no era concebible sin el uso de las piezas así confeccionadas, esto cambia con el advenimiento de la revolución industrial, lo que obligó a los cultores de la cerámica tradicional a evolucionar desde una producción del objeto utilitario al objeto decorativo.*

*La irrupción de la conquista, las transformaciones que conlleva en las formas de vida mapuche, hacen migrar los ceramios del hogar y del espacio ritual hacia el mercado.*

*\*Memoria y Cultura.*



*Cociendo la greda*



*Olla de Pilén,  
greda roja.*



*Olla tapada de Pilén,  
greda roja.*



*Greda Pintada de Temuco*



*Greda negra de Quinchamalí*





## LOS OBJETOS MAPUCHES...



Objetos en greda mapuches



En todas las operaciones con las que los mapuches buscan vincularse y controlar el mundo, los objetos que produce como extensiones de sus sistema de creencias, **emergen evidenciando una supremacía de lo táctil sobre lo visual**, cuestión que puede distinguirse en los elementos que componen la misma ruka, casa, por la propia estructura de esta, y en los enseres y útiles que ella cobija, tal cual vemos en los tranatapihue o morteros para el ají, siendo los de piedra,

“...macizos, de contornos muy variables y de forma generalmente tosca, labrados en bloques que se hacían naturalmente sobre una base firme y presentan una cara superior adecuada para ser excavada por presión y frotamiento prolongado”,

en el ñillawaca, recipiente de ubre de vaca, en el witru, cuchara de madera, o en el kullkull, instrumento de viento fabricado con cuero de vacuno que lleva un corte en el extremo como embocadura y que es utilizado para hacer llamados, siendo su uso de carácter social.

Abundante o escasa la materia utilizada para tales objetos, que surgen mediante diestras operaciones técnicas imbuidas de un gesto

manual ejecutado por medios mas bien rudimentarios, es moldeada a través de una pulsión que se transpone visualmente en huellas inmediatamente palpables en la sola contemplación de la cosa, como ocurre en la alfarería donde la greda mezclada con polvo obtenida de la piedra llamada ücu, vemos aparecer los metawe, jarros o cantaros para contener líquido, el ketru metawe, jarro pato utilizado con fines rituales, las challa u ollas, etc. o como vemos en los textiles, donde la lana de oveja, hilada previamente con mucho cuidado y hasta hace unas décadas teñida íntegramente con yerbas como el relvún, cuyo resultado era color rojo o como el espino michay que tiñe de amarillo, aparecen las mantas, chamales, fajas para la cabeza trarilonko y para la cintura trariwe, las que reflejan en los rastros de imperfecciones patentes en ellas, señas expresivas de vida, la del productor que aún cuando reitera formas tradicionales, las marca con su impronta. Así las cosas, en cada caso aparecen como un abultamiento, promovido por un gesto que capta la fuerza de la materia, respondiéndole ésta en un ritmo acompasado. El sükill, colgante pectoral de plata, no es un instrumento, es más bien la extremidad por donde se prolonga la fuerza de la naturaleza, y que provoca el desbordamiento de la materia. Dándose que gesto y materia son en el



Jarro Pato, Pitrén.

En la cerámica mapuchese ven representadas figuras tanto zoomorfas como antropomorfas, en ellas se destaca su elaboración sin adornos, en la antigua alfarería se ven rasgos de una decoración a base de dibujos sonsacados en los bordes de las bocas de jarros y recipientes.

Estas características se han traspasado a la artesanía de distintas zonas del país.

*Estatuilla en madera.*



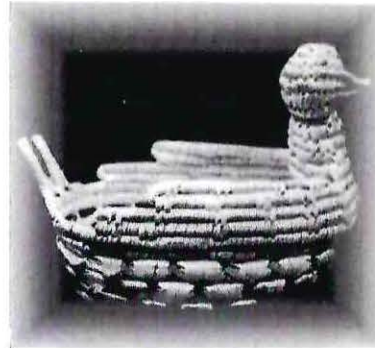
*objeto que encarna su unión, en el que las piezas múltiples que lo componen no exhiben una demarcación de sus articulaciones.*

*Así en todos los objetos su construcción parece más vegetal que vertebrada, cada parte se abre hacia su vecina, entregándose como continuidad del entorno ambiente al que pertenecen, en un compás donde ellos no se abstraen del mundo que los rodea, sino que son su eco. Permaneciendo próximos al hombre sin mostrarse frágiles ni sólidos.*

*\*Linda E. Avendaño Santana, Teresa Canto Urra.s*



*Estatuas en madera.*



*Canasto pato,  
cesto mapuche en fiocha*



*Cesto mapuche en nocha.*



### III. CONCLUSIONES

*“Mientras la cultura de elite se transmite a través del libro, del sistema educativo, de las profesiones y de las instituciones urbanas, la cultura popular se transmite por el contacto personal en la vida familiar y en el trabajo, con sus festividades y tradiciones.*

*En las últimas décadas estas 2 formas de transmisión cultural se han visto afectadas por los medios audiovisuales. Este problema no sería grave si los medios difundieran mayoritariamente programas culturales, lo que ha afectado las formas de comunicación popular”*

*\*Hernán Godoy.*

*La disgregación del grupo familiar ha debilitado nuestro patrimonio culinario, el conocimiento de nuestras raíces, intercambio afectivo, una sana alimentación y sobre todo deteriorado la identificación con nuestra comunidad.*

*“A pesar de contar con un enorme patrimonio gastronómico requete archivado en cuadernos y libros, que llevo a más de algun extranjero a relatar su paso por Chile al alero de nuestra hospitalidad y agasajos culinarios, pocos frutos culinarios se pueden esperar de la cocina de una*

*dueña de casa que hace sus compras casi a tientas, corriendo por el supermercado.”*

*Culpemos entonces a la vida rápida, a los tiempos contemporáneos, y a la poca valorización que le otorgamos a la cocina; que sin duda hoy en día nos pesa en nuestros sentimientos de pertenencia haciéndonos sentir insatisfechos con nuestro entorno general, (nuestro país).*

*Para conocer acerca de nuestra comida, debemos conocer los elementos que la componen, cuando existe interés o gusto por cierto plato, queremos conocer su receta, su forma de servir, su origen. El conocer sus elementos nos hace acercarnos al tema y por ende lo hace más propio.*

*Uno de los problemas del desconocimiento de nuestra comida tiene su origen en su poca difusión, las recetas debemos ir a buscarlas a viejos libros de cocina, bastante poco entendibles, el lenguaje nos es desconocido.*

*Otro problema es por parte de los empresarios gastronómicos, no han manejado la comida chilena como un producto vendible a la generalidad de los chilenos. Creo que no han observado este vacío en la oferta de*

*comida chilena. Hasta ahora los restaurantes chilenos están orientados a turistas, extranjeros o bien como el disfrutar de una ocasión especial. También debo decir que lo chileno está siendo muy limitado a mariscos, alguno que otro pescado, pastel de choclo, humitas y empanadas.*

*A pesar de que existe el sentimiento de que nuestro patrimonio culinario es pobre, el problema radica en que nos falta atención por nuestra comida, nos falta interés por lo nuestro y esto se produce porque no existe información acerca de ella, además de una paulatina pérdida de nuestras tradiciones.*

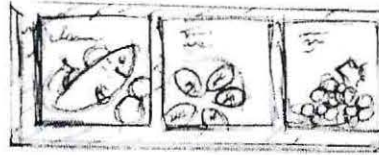
*Este proyecto no espera cambiar nuestro modo de vivir, ni volver a tiempos coloniales. Si valorizar y redescubrir nuestra comida típica, otorgándole un espacio en nuestra acelerada vida para encontrar satisfacción en raíces propias, en algo que nos pertenece y además latente en nuestro diario vivir.*

*La comida es algo de todos los días, el hacerla amena, refleja la personalidad del que la sirve. Se habla de estilos de vida que están directamente relacionados con la comida, por ejemplo los naturistas, los vegetarianos.*

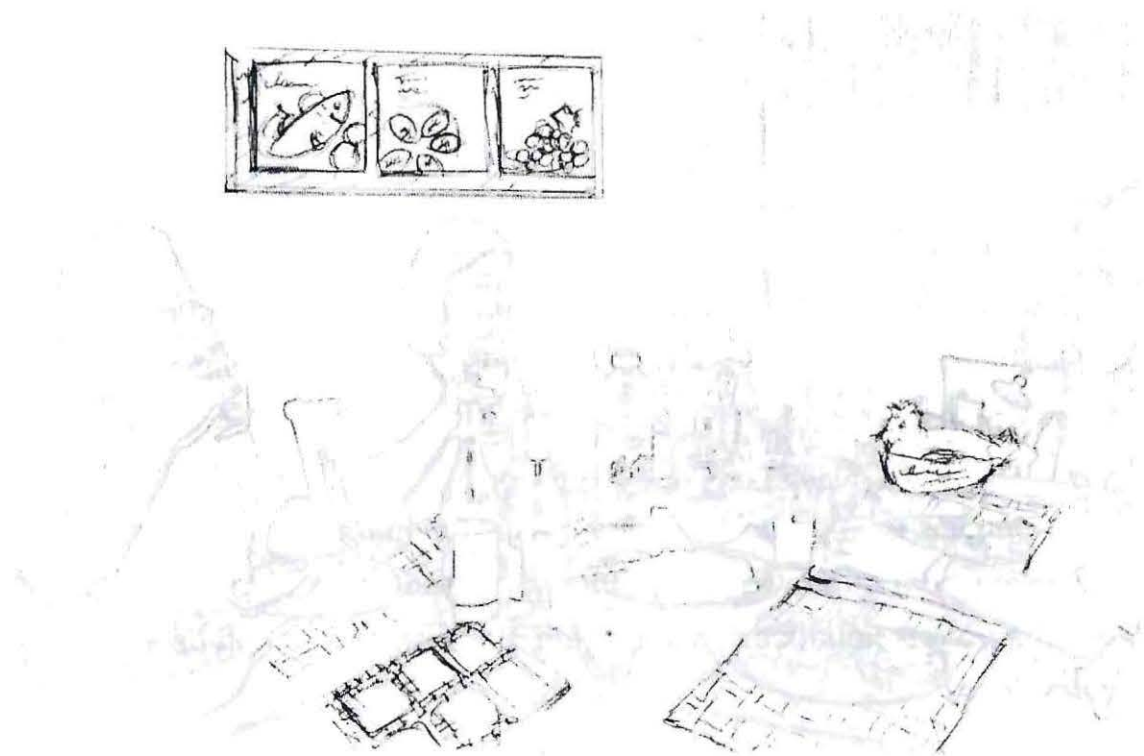


#### IV. PROPOSICION CONCEPTUAL

*Propongo crear un espacio que suscite una atmósfera culinaria chilena, mediante un sistema de objetos artesanales con carga decorativa vernácula, y así evocar nuestro patrimonio gastronómico.*



- \* Planchas para objetos calientes y a la vez cuadros decorativos.
- \* Panera (gallina)
- \* Recipiente para picadillos.
- \* Individuales para mesa.



**Conceptos involucrados :**

Lo culinario, viene de la tierra (relación directa con lo patrimonial)

Lo artesanal, viene de la tierra (relación directa con lo patrimonial)

Lo decorativo, lo artesanal pasa de lo utilitario a lo suntuario (decorativo)

Lo educativo, conocer y sobre todo reconocer acerca de nuestra comida.

La atmósfera, lograr una comunicación más directa, menos rebuscada, más inconciente.

## V. PROPUESTA DE LA FORMA

*Se intervendrán objetos utilitarios del contexto culinario, otorgándoles información sobre nuestra cocina, además de una carga artesanal decorativa, con el fin de exhibirlos en los escenarios donde se presenta la comida (hogares, cocinerías, restaurantes), y así evocar a nuestro patrimonio gastronómico en forma más directa; en el tiempo y ambiente preciso para que reconozcamos el valor de nuestros platos típicos incentivando a cocinarlos o degustarlos.*

*La idea central será desarrollar un producto multiatributos, considerando que **lo que el comprador busca no es el bien, sino el servicio que el producto es susceptible de prestar.***

*“Las elecciones del comprador descansan no sobre el producto, sino sobre el servicio que el comprador espera de su uso.*

*Productos diferentes pueden responder a una misma necesidad. Productos sustitutos, pueden a veces provenir de horizontes tecnológicos o culturales muy alejados entre ellos. La vigilancia del entorno es esencial.*

*Todo producto es un conjunto de atributos o características. Cada bien o servicio tiene una utilidad funcional de base a la cual se pueden añadir servicios suplementarios o utilidades secundarias de naturaleza variada, estéticas, sociales, culturales, etc., que mejoran o complementan el servicio”*

*\*Jean Jacques Lambin, Marketing Estratégico.*

*Se producirá un set de objetos de primera necesidad en la cocina, el que estará constituido por diferentes piezas utilitarias; cada una de ellas nos evocará nuestro patrimonio culinario chileno y además nos permitirán mediante su utilización en conjunto crear una atmósfera culinaria.*

*Sub temas a escoger para el desarrollo del producto serán*

*Lugar geográfico*

*\* norte, centro o sur*

*\* cordillera, valle o mar*

*Origen o Raíz*

*\* Inca-Diaguita, Mapuche, Vasca-Española,  
con otra Influencia extranjera.*

*Tiempo o Epoca*

*\*Colonia, principios de siglo o actual.*

*Tipo de alimento*

*\* Pescados, mariscos, legumbres, carnes,  
frutas o verduras.*

*Tipo de comida*

*\* Desayuno, almuerzo, onces o cena.*

*Este set será una especie de batería de objetos utilitarios culinarios. Cada uno contendrá 4 diferentes piezas, las que tendrán menor o mayor importancia por su mayor o menor formato, además de sus costos de producción, por ejemplo:*

1.
  - \* Bandejas de cocina y a la vez cuadros decorativos.*
  - \* Portador de poza vasos con poza vasos y a la vez centro de mesa.*
  - \* Individuales para mesa.*
  - \* Libro de cocina chilena.*
  
2.
  - \* Bandejas de cocina y a la vez cuadros decorativos.*
  - \* Candelabros*
  - \* Individuales para mesa*
  - \* Libro de cocina*
  
3.
  - \* Planchas para objetos calientes y a la vez cuadros decorativos.*
  - \* Frutera y a la vez centro de mesa.*
  - \* Delantal de cocina.*
  - \* Libro de cocina chilena.*
  
4.
  - \* Planchas para objetos calientes y a la vez cuadros decorativos.*
  - \* Recipiente para picadillos y a la vez cuadro decorativo.*
  - \* Delantal de cocina.*
  - \* Libro de cocina chilena.*
  
5.
  - \* Lámpara para cocina o comedor.*
  - \* Panera o bandeja y a la vez centro de mesa.*
  - \* Servilletas.*
  - \* Libro de cocina chilena.*

## VI. DESARROLLO DE LA FORMA

*En general los objetos escogidos tienen una superficie plana lo que facilita el plasmar tanto imagen como texto, a su vez cada pieza esta relacionada con otras ya sea por tema, o bien, por su lugar de guardado, lo que en conjunto crea un espacio donde la información sobre nuestra comida esta siempre presente.*

*Estos son bandejas, planchas para recipientes calientes, posa vasos, delantales, manteles, individuales, servilletas, recetario de cocina y otros. También se plantea desarrollar productos que pueden ser utilizados en cualquier lugar de la casa, como lámparas, biombos, alfombras (estos llevarían también la carga gráfica culinaria).*

*Sintaxis de la imagen... disposición ordenada de las partes, abordar el preceso de composición con inteligencia y saber como afectarán las decisiones compositivas en el resultado final. Permite que mismos elementos al ser percibidos tengan una distinta lectura, por lo tanto una distinta significancia.*

*- Códigos... unidad de comunicación visual.*

*Sintaxis de la imagen... disposición ordenada de las partes, abordar el preceso de composición con inteligencia y saber como afectarán las decisiones compositivas en el resultado final. Permite que mismos elementos al ser percibidos tengan una distinta lectura, por lo tanto una distinta significancia.*

*- Códigos... unidad de comunicación visual.*

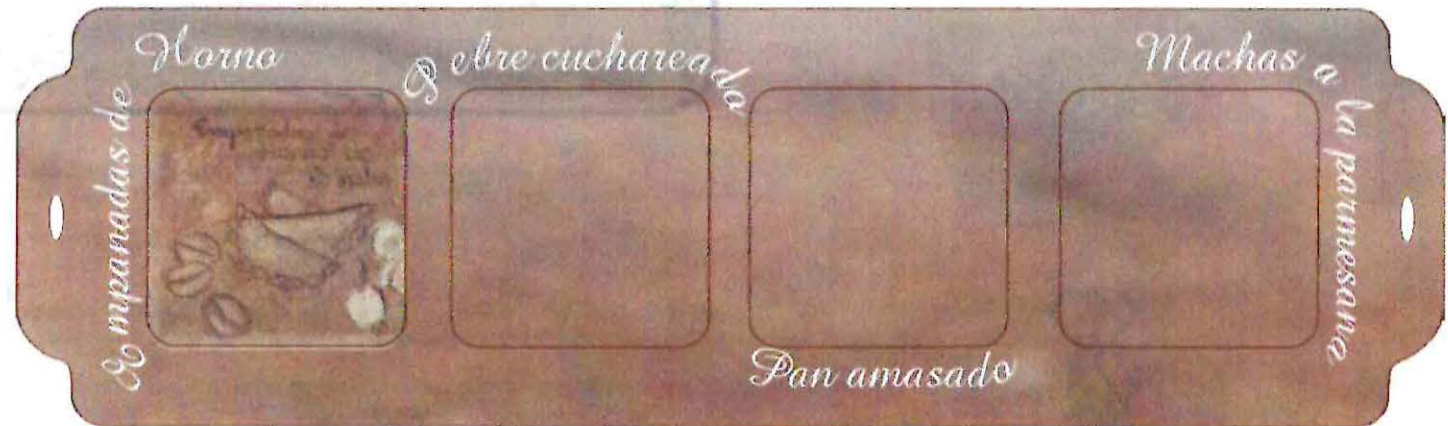


*Primera maqueta :  
Planchas para objetos calientes y a la vez cuadros decorativos.*

*Greda pintada con especias de cocina. Se busca rescatar lo rudimentario del modelado a mano incorporando además los platos típicos, en este caso la empanada de horno*

La dinámica de los objetos propuestos está determinada por :

- \* El carácter decorativo de cada una de las piezas.
- \* Su materialidad relacionada con lo artesanal; arcilla, mimbre, textil.
- \* Los temas escogidos a desarrollar.
- \* El formato de los objetos, y su relación con lo utilitario.
- \* Lo didáctico de las piezas. (piezas manipulables tanto en lo decorativo como en lo culinario).



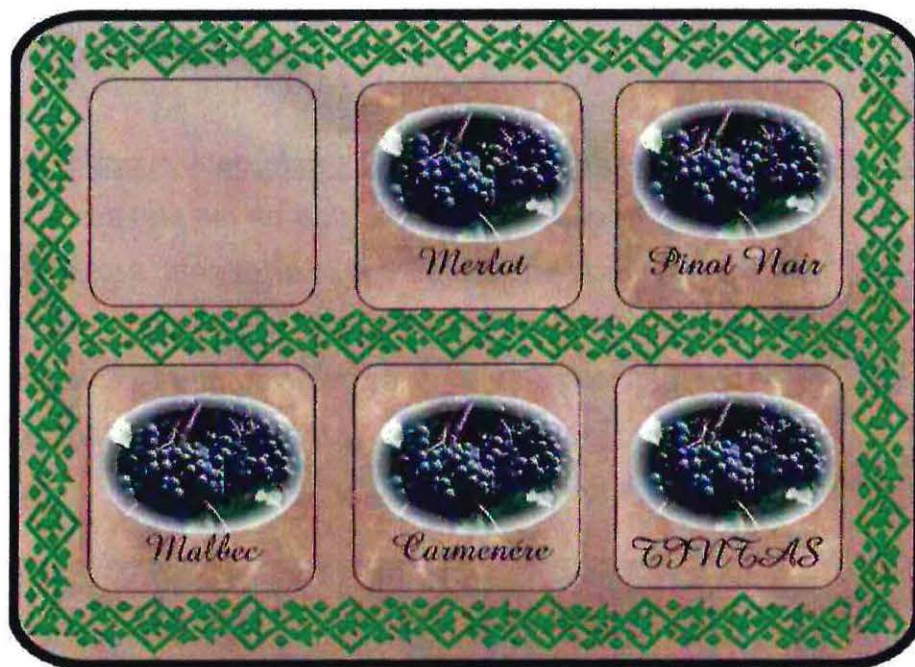
\* Recipiente para picadillos y a la vez cuadro decorativo.

\* Las comidas escogidas tienen una característica común, cada una de ellas puede ser servidas aisladamente en una reunión de amigos, o como complemento a otra comida en un almuerzo o cena.

\* Cada objeto irá apoyado por un librito con sus respectivas recetas.

\* Propuesta en greda esmaltada, dimensiones aproximadas 50 x 16 cms.

\* La forma de guardar los objetos, involucra dimensiones que se relacionan con lo decorativo.



*Recipiente para picadillos y a la vez porta posa vasos.  
Propuesta en greda esmaltada, dimensiones aproximadas 40cms. x 28cms.*

*El tema escogido es: vinos tintos.*

*La disposición de la viñeta en todo su borde hace referencia al poncho huaso. Su forma es una abstracción de las hojas de un parrón obtenida de un poncho doñihuano.*

*Los colores tienen relación con los frutos de la tierra. Cada tipo de vino estará representado por el tipo de uva más representativo. (por ej. merlot-rosada)*

*La forma de guardar los objetos involucra otras dimensiones, que a su vez permite que el objeto se posea mejor en el ambiente.*

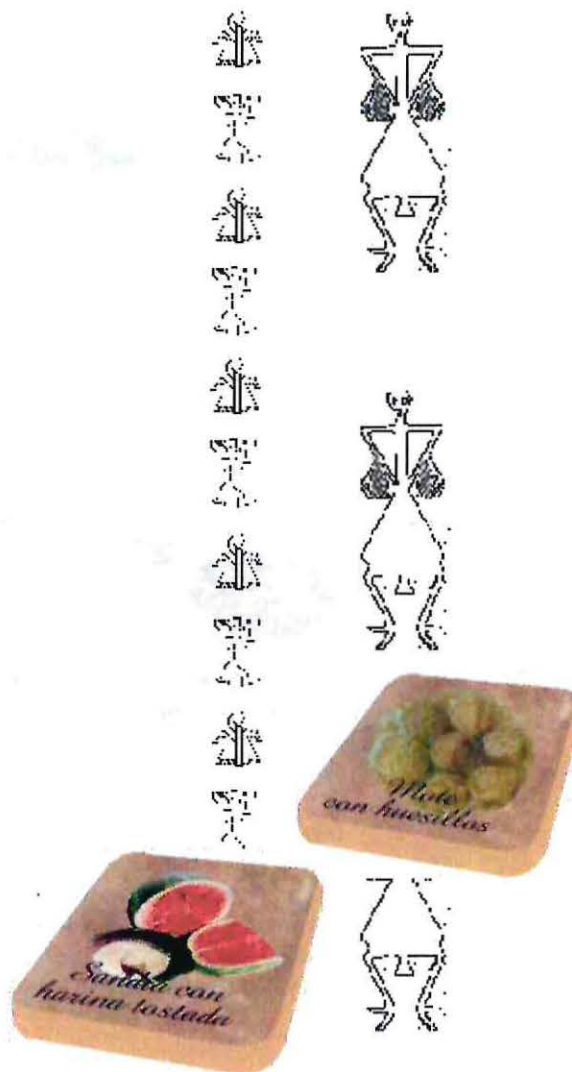
*El objeto irá apoyado por una carta de vinos chilenos destacados (tanto tintos como blancos).*



Otra tematica son nuestros postres, escogidos por su sencillez.

La gráfica de las viñetas pertenece a motivos mapuches, estas mismas figuras tienen similitud con diseños atacameños. La disposición vertical también es característica de objetos textiles mapuches.

La alfarería mapuche en general carece de adornos, aunque piezas más antiguas tenían adornos dibujados en sus bodes de tipo sonsacado. Los objetos desarrollados rescatan antiguos adornos, como también la tosquedad del modelado de las piezas.

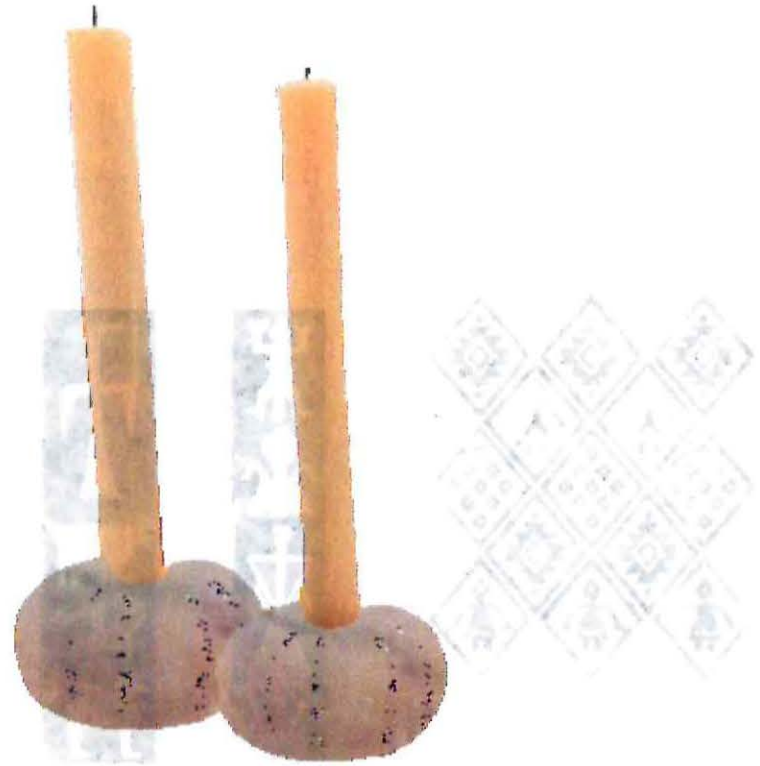




\* Bandejas de cocina y a la vez cuadros decorativos.

\* El tema es el almuerzo, cada una de las bandejas representa un plato.

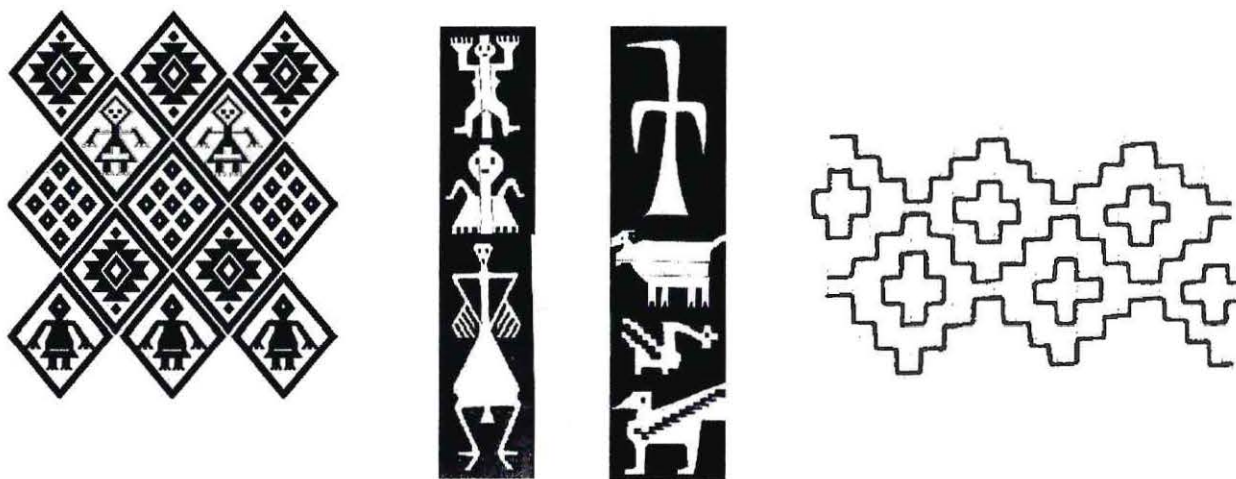
\* Los materiales utilizados son mimbre con greda, los dibujos se trabajarán con esmaltes, la tipografía será aplicada por la técnica de cuerda seca, las viñetas se sonsacarán sobre la greda antes de ser cocida.



*\* Candelabros, el accesorio indispensable de una cena romántica.*

*Este es uno de los pocos objetos que no tiene una superficie plana de trabajar, pero fue escogido por estar totalmente posesionado en restaurantes como objeto complementario en la cena romántica. Lo incorporamos al set culinario para que las personas lo lleven a su hogar.*

*\* Su forma tiene connotaciones orgánicas, su materialidad es la greda, sus adornos son los signos mapuches, dispuestos verticalmente.*



*\* Entre los diagramas utilizados en los objetos mapuches, destacan los textiles (Mantas, ponchos, cinturones), estas son figuras geométricas como rombos cruces helvéticas y escaleras, además de utilizar figuras zoomorfas y antropomorfas las que tienen relación con el quehacer cotidiano (en ellas podemos ver mujeres y niños en su mayoría, también se ven representaciones de machis) Las figuras se han mantenido en el tiempo sin sufrir grandes cambios a parte de parciales desmembramientos de sus formas Por esta razón se han utilizados figuras existentes para decorar los objetos propuestos.*



*\* Los individuales para la mesa y el delantal de cocina.*

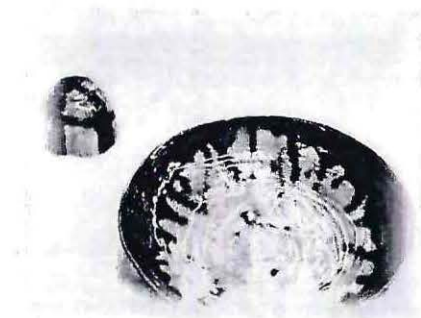
*\* Su materialidad es la tela, en el predominarán el color utilizado por los mapuches, sus signos gráficos y la temática representada (tipos de comidas, lugar geográficos de las comidas)*

*\* Dentro del set de objetos culinarios este objeto es un apoyo a las piezas de greda, las cuales tienen mayor elaboración y son de mayor formato. Fueron escogidos por ser de uso indispensable en los quehaceres diarios culinarios.*

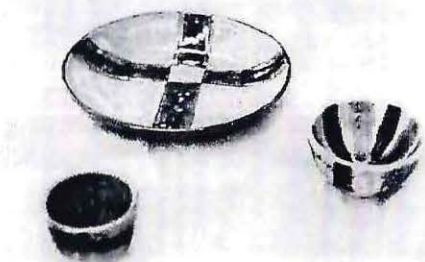
*En el desarrollo de las primera maquetas, comprobamos el vinculo de lo alfarero con el fuego, esto implicó insertarse en técnicas de cocido de barro como el esmaltado en cerámica.*

*El segundo paso fue desarrollar maquetas en las cuales se hicieron pruebas de color en distintas técnicas de esmaltado; mallolica, bajo cubierta y engobe.*

*Esta técnica es compatible con los objetos culinarios y con la greda, cuidando no ocupar ciertos productos tóxicos como lo son los oxidos. Nos permite trabajar con acabados mate, brillantes, opacos o transparentes.*



*Pieza de biscocho, pigmentada con esmaltes opacos de colores,, oxidos y sobre esta un esmalte transparente.*



*Vasos pequeños, de izquierda tiene aplicación de oxidos, derecha tiene aplicación de pigmentos en técnica mallolica.*



*Recipiente con aplicación de esmalte, oxidos y vidrio. Este objeto tiene un carácter mas bien decorativo. Pues los elementos utilizados tienen alto grado de toxicidad, lo que hace sea incompatible como objeto utilitario de cocina.*



*Técnica mallaica, pintado con esmaltes y oxidos.*



*Técnicas utilizadas:  
Engobe y  
Mallaica.*

*Colorantes utilizados:*

*Pigmentos, oxidos y,  
esmaltes brillantes, mate, opacos y  
transparentes.*



*Tazón de procedencia china que lleva esmaltada sobre cubierta una receta norteamericana.*

*Existen algunos objetos en el mercado nacional, que son utilitarios en la cocina y que tienen una carga gráfica que nos hace referencia a algún tipo de alimento.*

*También existen y están poseionados figuras zoomorfas de la greda y modelado en cerámica chilenos.*

*El objetivo nuestro es que estos tengan información culinaria chilena, además de tener una carga grafica, formal y material vernácula. También existen y están poseionados figuras zoomorfas de la greda y modelado en cerámica chilenos.*

*Nuestro objetivo es que estos tengan información culinaria chilena, además de tener una carga grafica, formal y material vernácula.*



*Es el caso de estos cuadros que se encontraban decorando una schoperia.*



## VII. ESTRATEGIAS DE MARKETING

*El producto es comercial, y la estrategia general para cumplir el objetivo de hacer presente nuestro patrimonio culinario será introduciendo el prooducto en los hogares. Para esto se definió un nombre o marca para el producto :*

*“tierra-nuestra”, el nombre es amplio en su concepto pero a la vez totalmente representativo de nuestro patrimonio,  
¿qué más nuestro que el suelo donde vivimos?.*

*El lanzamiento del producto será en Revista del Domingo del Diario El Mercurio y Programa de Cocina La Buena Mesa. Se escogerá un espacio donde se hable de cocina Chilena y a la vez se mencionará las cualidades de los productos “tierra-nuestra”. Se realizará un concurso en el cual se sortearán 4 juegos de los productos entre las personas que escriban tanto al programa como a la revista.*

*Se comercializará el producto en Grandes tiendas, Almacenes Paris, Falabella, Ripley y Restoranes de comida chilena. Para comenzar su venta se propone realizar un Publiciting en el cual se degusten platos típicos en un ambiente donde se muestre el producto, y en el cual se sorteen 2 de ellos entre el público observador.*

*En los restoranes se implementará un espacio para un stand o puesto de venta. El que será promocionado por medio de un concurso en el cual se sortee 1 juego del producto, cada sábado del primer mes de venta, entre las personas que concurren al Restoran.*





## VIII. BIBLIOGRAFIA

- *Orígenes de Chile*, Diego Barros Arana.
- *Gran Historia de Chile*, Encina y Castedo.
- *La Cultura en Chile*, Hernán Godoy.
- *Madres y Huachos-Alegrías del Mestizaje Chileno*, Sonia Montecino.
- *Epopeya de las comidas y las bebidas de Chile*, Pablo de Rokha
- *Apuntes sobre el pueblo Mapuche e Historia de Cañete*, G. Sepúlveda Castro.
- *Cocina Mapuche*, Amanda Ibacache
- *Apuntes para la Historia de la Cocina Chilena*, Eugenio Pereira Salas.
- *Lo que se come en Chile*, Ismael Espinoza
- *La Gran Cocina Chilena*, Mónica Godoy
- *Paula Cocina, Especial Cocina Chilenas 1993*.
- *Revista del Mercurio*, Año 2000
- *Chiloé, Historia, Mitología, Artulugios y Costumbres*, Ediciones Victor Naguil
- *Artesanía Tradicional Chilena*, Horacio Larraín
- *Como Agua para Chocolate*, Laura Esquivel.
- *Memoria y Cultura, femenino y masculino en los oficios artesanales*, X. Valdés, L. Rebolledo, V. Gavilán, L. Ulloa, A. Willson.
- *Catálogo de Artesanía Atacameña, Agrupación de Artesanos Liconcobú*.
- *Tejidos y Prendas Indígenas de Sudamerica*, Alfredo Taillard.
- *Arte Popular de América*, F. Catale Roces.
- *Carplt & Textile Art, The 1994 Hali Annual*.
- *Savuña, Textiles Aymara*.
- *Marketing Estratégico*, Jean Jacques Lambin
- *Desarrollo y aprobación de Curso sobre "Técnicas de Esmalte sobre cerámica"*, Profesora Andrea Pichairá. P. U. Católica de Chile.
- *Chile Trazos y Huellas*, M<sup>a</sup> de la Luz Vial y Robinson Palma.
- *Diseño Precolombino*, César Sonderegue.
- *Boletín del Museo de Arte Precolombino*, N<sup>o</sup>3 - 1989.
- *Alfarería Indígena Chilena*, Ricardo E. Latcham.



## **INDICE**

### **I. MARCO DE REFERENCIA**

- *Definición del problema,* pág. 7
- *Breve descripción del proyecto a desarrollar,* pág. 9
- *Formulación de objetivos,* pág. 11
- *Definición del receptor, características,* pág. 13 a 14
- *Esquema comunicacional,* pág. 15

### **II. ANTECEDENTES**

#### **1. Ambientación al tema del proyecto,**

pág. 17 a 21

#### **2. Reseña histórica culinaria de Chile,**

- *Cultura mapuche,* pág. 23 a 24
- *Algunas Recetas de la cocina mapuche,* pág. 27 a 31
- *Cocina criolla,* pág. 32 a 44
- *Algunas recetas de la cocina criolla,* pág. 46 a 49
- *Influencia de otras cocinas a los ojos de expertos,* pág. 50 a 62
- *Platos de influencia extranjera,* pág. 63 a 64
- *Nuestros vinos,* pág. 64 a 65
- *Nuestros vinos,* pág. 67 a 71

### **3. Acerca de nuestra cocina actual**

- *De norte a sur: tradiciones, costumbres, poesía y comida,*
- *Algunas recetas de comida de casita,*

*pág. 73 a 74*

*pág. 76 a 83*

*pág. 85 a 111*

### **4. Hábitos alimenticios de los chilenos.**

#### **TIPOS Y HORARIOS DE COMIDA**

- *El desayuno*
- *El almuerzo*
- *Las onces*
- *La cena*

*pág. 113*

*pág. 114*

*pág. 115 a 116*

*pág. 116*

*pág. 117*

#### **AMBIENTES DE COMIDA**

- *En la calle, los dulces*
- *En el centro, los cafés*
- *En la naturaleza*
- *En el centro, la comida y restaurantes extranjeros*
- *En Dicciocho, fondas y rodeos*
- *En el turismo, los restaurantes chilenos*

*pág. 118*

*pág. 118*

*pág. 119*

*pág. 120 a 121*

*pág. 122 a 123*

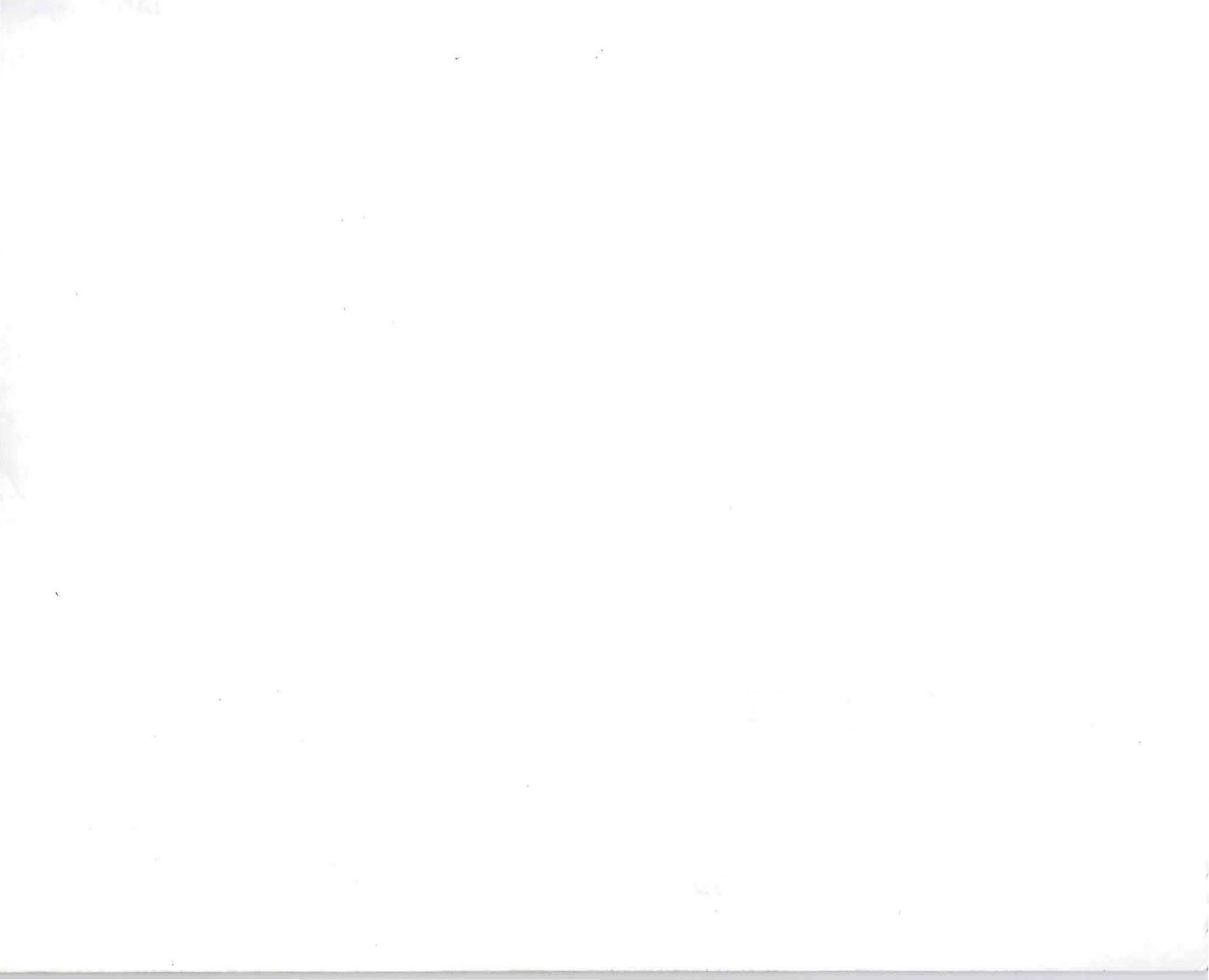
*pág. 124 a 129*

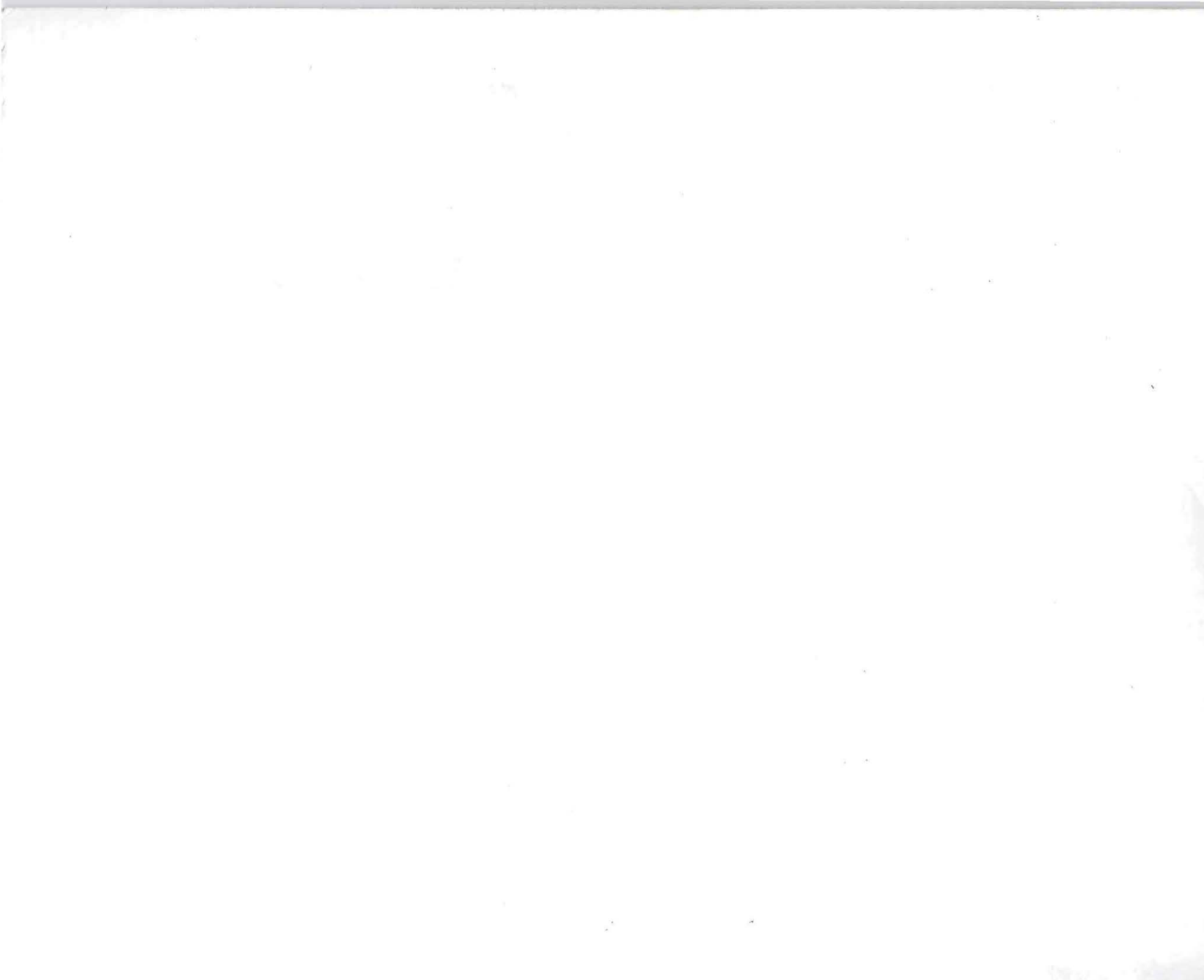
<b>5. Características de nuestra comida</b>	
- Materias primas	pág. 131
- Relación con el clima o lugar geográfico	pág. 131
- Color, tonos y valores	pág. 132
- Texturas	pág. 133
- Cantidad o abundancia	pág. 133
<b>6. Relación de nuestra comida con la artesanía.</b>	pág. 135 a 136
- La Metalurgia	pág. 137
- La Cestería	pág. 138 a 141
- La producción Textil	pág. 142 a 147
- La Alfarería	pág. 149 a 153
- Los Objetos Mapuches	pág. 155 a 157
<b>III. CONCLUSIONES</b>	pág. 159 a 161
<b>IV. PROPOSICION CONCEPTUAL</b>	pág. 162 a 163
<b>V. PROPUESTA DE LA FORMA</b>	pág. 164 a 167
<b>VI. DESARROLLO DE LA FORMA</b>	pág. 168 a 180
<b>VII. ESTRATEGIAS DE MARKETING</b>	pág. 182 a 183
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA</b>	pág. 185











Universidad de Valparaíso  
Chile



00077562