

# *Cocina y familia*



*Recuerdos del pasado  
alimentando el futuro*

*Gloria Riquelme Pino*

*Cocina y familia*  
*Recuerdos del pasado*  
*alimentando el futuro*

*Gloria Riquelme Pino*

COCINA Y FAMILIA

*Recuerdos del pasado alimentando el futuro*

Gloria Riquelme Pino

2023

Diseño, diagramación y edición del libro: Gloria Riquelme Pino

Registro de propiedad intelectual: N°2023-A-509

Impreso en Víctor Troncoso S.A.

Marzo 2023

Todos los derechos reservados

Edición particular con tiraje limitado, no destinado a la venta, comercialización y/o distribución.

**Ilustración Tapa:** Fotos de los hijos Riquelme Pino de niños (Gloria y Eliana de un año, Edith y Aníbal de 2 años). De fondo, foto del jardín de mi hermana Edith con astromelias nativas florecidas. Extremo superior, fotos de hermana Juana y prima Marina de mi madre Gloria Pino.

**Ilustración Contra Tapa:** Fotos de nietos y bisnietos de mis padres Aníbal y Gloria. Nietos: Aníbal de 5 años, Víctor 2 años, Antonia y Gloria de un año. Bisnietos: Juan, Irati y Leonor pequeños, menores de 2 años.

Salvo referencia en contrario, las fotos, láminas e imágenes sin atribución o cita corresponden a archivo personal de la autora o de sus familiares, que han consentido en su publicación.

En algunos casos hay fotos de <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> con la respectiva cita.

Información de secciones "¿Sabías qué?", citadas como "Fuente Internet" sin otra referencia, corresponden a resultados de búsquedas en sitios web: [www.google.cl](http://www.google.cl) o [www.google.com](http://www.google.com).

# *Cocina y familia*

*Recuerdos del pasado  
alimentando el futuro*

*Gloria Riquelme Pino*

## *Cocina y poesía:*

*ingredientes de la vida,  
cual receta heredada,  
con la pizca de sal al gusto.*

*En la hora azul del almuerzo,  
la hora infinita del asado,  
el poeta deja su lira,  
toma el cuchillo, el tenedor  
y pone su vaso en la mesa,  
y los pescadores acuden  
al breve mar de la sopera.*

*Las papas ardiendo protestan  
entre las lenguas del aceite.  
Es de oro el cordero en las brasas  
y se desviste la cebolla.....*

*Pablo Neruda*

*Fragmento de El gran mantel*

*Le dedico este libro a las mujeres fuertes  
de mi vida: mis abuelas y mi madre.  
También lo dedico, a la familia que fuimos,  
a la familia que somos y la familia que  
será...*

## *El porqué de este libro*

*Los sabores y los aromas son parte de nuestra vida y de nuestra historia. Los asociamos a la familia, al pan, al tecito compartido, a la mesa y a la cocina.*

*Las recetas que hacemos rutinariamente o aquellas nuevas que estrenamos con sus sabrosas degustaciones, van tejiendo redes de hilos invisibles en los días, meses y años, en el rito necesario de comer. Pero también esas redes se entretrejen con el recuerdo de lo que somos y fuimos, en el cariño y la amistad, en las bienvenidas, en las despedidas, en las celebraciones... en fin, en el simple pasar... es así que la cocina se entretreje con la trama de la vida y de las historias de los unos y de los otros en sus orígenes y devenires.*

*Dicho lo anterior, un par de palabras sobre el contenido culinario de este libro:*

- *Las "recetas" aquí expuestas son fáciles, probadas y cotidianas en la cocina chilena. Esta es una invitación a volver a nuestra cocina tradicional y a ser creativos dándoles los matices propias de las historias y saberes de cada uno.*
- *Tiene una sección denominada "¿Sabías que?". Esta sección, en un breve párrafo, pretende aportar información adicional sobre los ingredientes, historia y nombre de los platos y sus orígenes. Claramente insuficientes, pero la idea es crear la curiosidad de un nombre, origen o costumbre, que los invite a indagar y profundizar.*
- *Hay una sección sobre "Recuerdos familiares" que son pinceladas breves o más extensas que, a partir de eventos culinarios, dan cuenta de historias de la vida de una familia en el tejido temporal, político y social del país y sus circunstancias.*

## Contenidos

### ➤ Hojas iniciales

- **Cocina y Poesía, dedicatoria**.....2
- **El porqué de este libro**.....3

### ➤ *A modo de introducción*.....8

- **Escudriñando la información** .....9
- **Las abuelas y el inicio de la historia**.....9
- **Siguiendo con mi madre**.....14
- **La huella de tres mujeres fuertes**.....21

### ➤ *Recetas, comentarios y recuerdos familiares*.....22

- **Recetas transversales a cualquier época del año**.....23
  1. **Arroces especiales: Arroz con choritos y Paella** .....24
  2. **Arroz graneado como acompañamientos de carnes, pescado o tortillas. Arroz con salsa de panitas de pollo. Arroz Primavera**.....25
  3. **Asados y anticuchos**.....26
  4. **Carbonada de verduras y carne molida**.....28
  5. **Carnes fritas: Bistec (bisté o bife) de vacuno o de hígado, chuletas de cerdo o cordero**.....29
  6. **Carnes al horno (vacuno, pollo o cerdo)** .....32
  7. **Carnes estofadas, Ragú y Carne mechada**.....34
  8. **Carne a la cacerola, receta de papá**.....36
  9. **Cazuela de vacuno, ave o cerdo, con variantes estacionales de las verduras agregadas**.....39
  10. **Charquicán (con variantes de verduras según temporada)** .....40
  11. **Chupes**.....41
  12. **Cocidos de mariscos: Choritos al vapor, Almejas al pilpil, Cocimiento de mariscos y Curanto en olla** .....42
  13. **Croquetas o fricandelas de carne o pescado**.....44
  14. **Empanadas de horno**.....45
  15. **Ensaladas de diferentes verduras (papas, apio, rabanitos, pepino, lechugas, etc.) y aderezos**.....46
  16. **Entradas variadas**.....49
  17. **Fideos especiales: Canelones rellenos, Lasaña, Tallarines con carne mechada y Fideos a la marinera**.....52
  18. **Fideos preparados con diferentes salsas y aliños**.....57
  19. **Fricasé (varios)** .....59
  20. **Fritos de coliflor, de zanahorias u otras verduras**.....60
  21. **Guisos de diferentes verduras conforme a la estación**.....61
  22. **Higaditos de pollo con crema y otras recetas**.....62
  23. **Machas a la parmesana. Ostiones a la parmesana**.....63
  24. **Papas con mote o chuchoca, Papas al romero, Papas a la crema, papas cocidas o doradas con prietas y Papas a la huancaína**.....64
  25. **Papas rellenas con pino de carne o queso**.....66
  26. **Pescados cocidos, a la plancha, fritos y al horno**.....67
  27. **Pescados especiales: Caldillo de congrio**.....69
  28. **Pescados especiales: Corvina asada y Sierra escabechada**.....71
  29. **Pollo arvejado con papas fritas. Pollo al coñac. Pollo fiambre y consomé** .....72
  30. **Pollo al vino, plato de Juan** .....76
  31. **Salsas de ají: salsa cocida de ají, pebre, chancho en piedra, pesto de albahaca**.....79
  32. **Sopas variadas** .....81
  33. **Tortillas de verduras según temporada (acelgas, zanahorias o porotitos verdes, zapallitos italianos, etc.)**.....83
  34. **Tortilla de lechuga, receta de Aníbal**.....84

• <b>Recetas de otoño e invierno.....</b>	<b>88</b>
35. Ajíaco.....	89
36. Alcachofas con salsa para untar.....	90
37. Alcachofas rellenas.....	90
38. Cebollas en escabeche.....	91
39. "Causeo" de patas.....	91
40. Ensalada de papas caliente.....	92
41. Ensaladas de porotos viejos.....	92
42. Ensaladas de habas o arvejas, de coliflor y brócoli.....	93
43. Garbanzos con arroz y zapallo.....	94
44. Lentejas con carne y arroz o con pan remojado en leche. ....	95
45. Pancutras o pantrucas.....	96
46. Pastel de papas.....	97
47. Porotos "con riendas" .....	98
48. Valdiviano.....	99
49. Verduras varias.....	100
• <b>Recetas primavera y verano.....</b>	<b>102</b>
50. Ensaladas varias: tomates, porotitos verdes, lechugas y pepinos entre otras. Ensalada chilena.....	103
51. Humitas y choclos cocidos.....	104
52. Menestrón con porotos granados y albahaca.....	105
53. Pastel de choclos .....	106
54. Pisto.....	107
55. Porotos granados con choclo picado o con mazamorra (choclo molido) .....	107
56. Puchero.....	108
57. Tomates rellenos con choclo o atún.....	109
58. Tomaticán.....	110
59. Zapallitos italianos rellenos.....	111
• <b>Recetas de repostería.....</b>	<b>113</b>
60. Brazo de reina.....	114
61. Budín de pan .....	115
62. Calzones rotos y chilenitos.....	116
63. Kuchenes.....	117
64. Pan de Pascua.....	118
65. Picarones.....	120
66. Queques.....	121
67. Sopaipillas.....	122
68. Varios.....	123
• <b>Recetas de postres.....</b>	<b>125</b>
69. Arroz con leche.....	126
70. Bavarois y jaleas.....	126
71. Chirimoya alegre.....	127
72. Duraznos al jugo.....	127
73. Dulces de frutas, mermeladas.....	128
74. Leche nevada.....	129
75. Maicena o sémola con leche.....	129
76. Manzanas asadas.....	130
77. Mote con huesillos .....	130
78. Peras borrachas.....	131
79. Tutifrutí.....	131
80. Zapallo frito en láminas con azúcar flor.....	131
81. Budín de manzanas.....	131

• <b>Recetas de panes y tortillas.....</b>	<b>133</b>
82. Escones.....	134
83. Pan amasado.....	135
84. Pan de huevo.....	135
85. Pan rápido de pandemia.....	136
86. Tortilla de rescoldo.....	136
• <b>Recetas de “agüitas” e infusiones.....</b>	<b>137</b>
87. Té.....	138
88. Mate.....	139
89. Agüitas .....	140
• <b>Recetas de tragos.....</b>	<b>141</b>
90. Borgoña.....	142
91. Clery de duraznos.....	142
92. Cola de mono.....	143
93. Mistelas.....	145
94. Pisco sour.....	146
95. Ponche a la romana y los ponches en general.....	146
96. Vino caliente.....	147
• <b>Recetas de picoteos .....</b>	<b>148</b>
97. La pichanga.....	149
98. Canapés.....	149
99. Verduras, huevos y salsas.....	149
100. Cochayuyo relleno y otros.....	150
• <b>¿Sabías que?</b>	
<i>Páginas:25-26-28-29-31-34-39-40-42-43-44-45-47-51-52-59-61-63-65-66-69-75-80-81-</i>	
<i>82-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-103-105-107-108-109-110-114-115-117-118-120-122-126-127-128-</i>	
<i>129-130-134-135-138-139-140-142-143-144-145-146-147</i>	
• <b>Recuerdos familiares.</b>	
<i>Páginas:24-26-27-29-30-33-36-37-38-39-47-51-52-57-58-59-60-70-74-75-76-77-</i>	
<i>78-81-82-84-85-86-87-96-98-106-119-128-131-134-136-138-139-144-150-151</i>	
➤ <b>Epilogo.....</b>	<b>154</b>
<i>Familia Riquelme Pino</i>	
• <b>Entrada de mi casa.....</b>	<b>155</b>
• <b>La familia y el árbol familiar .....</b>	<b>156</b>
• <b>Bodas de oro 1995 .....</b>	<b>158</b>
• <b>Partida de los padres 2003-2004.....</b>	<b>162</b>
• <b>Cierre de la casa paterna 2004.....</b>	<b>164</b>
• <b>Palabras finales.....</b>	<b>170</b>
• <b>Agradecimientos.....</b>	<b>171</b>
• <b>Perfil y Breve CV autora.....</b>	<b>172</b>

➤ *Láminas, tapa y contratapa*

- *Lámina 1. El preciado libro de cocina de mi abuela Celina.....10*
- *Lámina 2. Cuadernos de recetas de mi madre.....19*
- *Lámina 3. Mi modesto cuaderno de recetas que me hice cuando me casé.....20*
- *Lámina 4. Lasaña hecha por la familia Illanes López.....54*
- *Lámina 5. Los nietos Irati y Juan cocinando en casa de la abuela en diferentes años.....55*
- *Lámina 6. De la mamadera al cochayuyo.....56*
- *Lámina 7. Menú de un almuerzo familiar, julio del 2021.....101*
- *Lámina 8. Menú de un almuerzo dieciochero, septiembre del 2021.....112*
- *Lámina 9. Niños con 100 años de diferencia.....132*
- *Lámina 10. Nietos y cocina 2022-23.....152*
- *Lámina 11. Paños para secar los platos y los toma ollas.....153*
- *Lámina 12. Familia Riquelme Pino de sangre y de alma.....157*
  
- **Tapa.** *Fotos de los hijos Riquelme Pino de niños (Gloria y Eliana de un año, Edith y Aníbal de 2 años).  
De fondo, foto del jardín de mi hermana Edith con astromelias nativas florecidas.  
Extremo superior, fotos de hermana Juana y prima Marina de mi madre Gloria Pino.*
  
- **Contratapa.** *Fotos de nietos y bisnietos de mis padres Aníbal y Gloria.  
Nietos: Aníbal de 5 años, Víctor 2 años, Antonia y Gloria de un año.  
Bisnietos: Juan, Irati y Leonor pequeños, menores de 2 años.*

## ➤ *A modo de introducción*

*He querido reconstruir un recetario de todos los tiempos de nuestra familia, como un homenaje a mi madre y a mis abuelas. Ellas me enseñaron a cocinar y, sobre todo, a disfrutarlo.*

*Los compromisos y la vida moderna no siempre dan los espacios a grandes elaboraciones: sin embargo, lo bueno es que la tarea de cocinar es cada vez más compartida por hombres y mujeres, de todas las edades.*

*Cocinar juntos ayuda a crecer y a crear lazos familiares y de amistad.*

Un libro de cocina familiar recuerda, no sólo las comidas alguna vez compartidas, sino que nos provee de pinceladas de la historia familiar. Nos devela los rostros de sus miembros y las pequeñas anécdotas que han ido construyendo sus vidas.

Un “tecito” era una forma de acogida usual en mi casa materna. Hoy ofrecemos un “cafecito”. Los tiempos y las costumbres van cambiando; sin embargo, un lugar común que no pasa de moda es compartir, algo rico dulce o salado, simple o elaborado, con el cual no solo alimentamos el cuerpo, sino también el alma. En torno a la mesa cultivamos el cariño, la amistad y una buena conversación.

Tal vez no tenemos conciencia que comer es más que alimentarse y que es parte de nuestra construcción como personas. No puedo dejar de recordar el goce de niña, cuando miraba a mis abuelos maternos hacer pan amasado. Era una verdadera fiesta familiar. Grandes y chicos esperábamos ese pan calentito y acogedor, donde la mantequilla se escurría generosa, siendo nuestra delicia cuando, a la hora de la once, nos sentábamos a la mesa esas tardes de domingos invernales.

También evoco con nostalgia, la diversión en las tareas de colaboración en ese especial día de verano, en que se hacía el Pastel de Choclo. El proceso empezaba con el viaje a Limache a comprar los choclos y con buscar el pollo en el gallinero o comprarlo. Luego había que pelar los choclos y ¡desplumar el pollo! (práctica prehistórica para nuestro presente). Seguía la tarea de picar y moler el maíz en una máquina ad hoc (antigüedad de colección). En fin, esto era solo el comienzo de un conjunto de pasos precisos de un protocolo dirigido, con tenacidad, por las mujeres de la casa: la mamá y las abuelas. Proceso vivido y compartido, hasta que apareciera la gran palangana de greda con un dorado pastel que todos esperábamos ansiosos bajo la sombra del parrón. Añoro aquellos aseados e inocentes días, en que las cosas sencillas y cotidianas podían ser un verdadero festejo.

Los tiempos cambian y la vida nos ofrece un abanico de posibilidades más amplio y sofisticado, en todas las etapas de nuestra existencia. La cocina tampoco escapa a aquello. Hoy no pelamos el pollo, lo compramos listo en el supermercado (¡uf y tiene hormonas y viene desagradablemente “marinado”!) y el choclo se puede moler en una máquina eléctrica, etc. No obstante, sean cual sean las nuevas versiones de hacer una receta, éstas siguen teniendo la calidez y dándonos la oportunidad de compartir, en torno a una mesa, la conversación, el cariño, la amistad y un pedacito de vida nuestra y de los otros.

*Armar esta historia en torno a la cocina y la familia es una idea de larga data, con intentos discontinuados desde hace 6 años. El torbellino de la vida lo relegó para “cuando tuviera tiempo”. Hoy, en momentos difíciles de pandemias e incertidumbres sanitarias y sociales, retomé esta tarea, antes que las neblinas de la edad oscurezcan los recuerdos con su amenazante manto de olvido.*

## ➤ *Escudriñando la información*

*Buscar la fuente de las recetas de la familia, fue la tarea inicial.*

Tenemos la trasmisión oral y los aprendizajes propios y de otros, los cuadernos manuscritos con las diferentes letras de la madre, hijas y tal vez abuelas. Estos cuadernos tienen numerosos y amarillentos pedacitos de papel como un collage de tiempos pasados. Recortes provenientes de las revistas: *Eva, Para ti, Burda* y suplementos de los diarios, como *La Tercera*, que aportaban recetas y sugerencias culinarias. También están los libros desgarrados y añosos, con las recetas y los secretos de la infinidad de ocasiones y situaciones, en que prestaron su sabio y sabroso contenido. Espero que todo este material, contribuya a conformar esta historia y logre transmitir ese sello personal, que es inherente a quien cocina, independiente de la receta escrita. Sello que está habilitado por la experiencia del hacer y el querer. Cuantas veces pregunté el detalle exacto, con mi mente científica, del “protocolo” que debía aplicar para reproducir de manera consistente el “experimento” de cocinar. Para mi frustración, la respuesta de mamá era imprecisa “tú ves hija”. ¿Cuánta sal le pongo a la cazuela? Y ella decía “a gusto” o cuando probaba para sazonar, decía, creo que le falta una “pizca de sal”. Con el tiempo aprendí que son imponderables y, por supuesto, también repito esas subjetivas respuestas.

Mis abuelas, a quienes los nietos les decíamos nana Soledad y la nana Celina; así como mamá y sus hijos - incluido el hijo perdido y yo-, Juan, Janito, papá y las nuevas generaciones, están incluidas en esta recopilación de sabores y recuerdos.

### • **Las abuelas y el inicio de la historia**

**Mi abuela paterna, Celina Riquelme Jara**, era cocinera y su libro de cocina fue la delicia de mis juegos infantiles. Tenía láminas en colores y yo jugaba haciendo figuras con las servilletas allí dibujadas. También jugaba con la caja de botones, que hoy añoro tener, que se perdió cuando la casa se cayó en el terremoto del 1965, una semana después de su muerte. Con su partida no solo desapareció su casa, sino la historia no contada de una vida llena de recovecos, cuyo silencio fui incapaz de develar y conocer. Sé poco o nada de su niñez e infancia: padres españoles que llegaron a Chile en la segunda mitad del siglo 19, su madre muere cuando ella nace, tiene un hermano mayor de nombre

Aníbal. El padre se casa con la cuñada quien la cría. Vivían en Lebu, familia de balleneros y mineros. Ella muy joven y por razones desconocidas emigra a casa de un tío en Concepción. Se equivoca en los trasbordos de trenes y llega a Llay Llay que, en esa época, era una central de ramales ferroviarios (norte, sur, centro). Limache fue su primera llegada a la zona y una vendedora de dulces chilenos-personajes infaltables en las estaciones ferroviarias- la acoge. Empieza a trabajar como cocinera en casas acomodadas de Valparaíso<sup>1</sup>. Entiendo que ya estaba allí para el terremoto de 1906 y el incendio del Puerto. Tuvo dos hijos, Raimundo, que murió de tuberculosis a los 18 años, y Aníbal, mi padre.

Celina era una mujer culta e instruida, de ojos grises y delicados dedos largos que bordaban y tejían a crochet unas preciosidades irrepetibles, algunas de ellas aún perduran en casa de mi hermana Edith. Lectora de novelas y de la revista *Fausto* cuya edición semanal leía religiosamente. Le gustaba el cine, mi hermano y yo íbamos con ella a la matiné de los domingos al teatro Pompeya de Villa Alemana. Nos contaba cuentos y chascarros, como aquel que nos pareció tan divertido a propósito del cine. Esa anécdota, en particular, se refería a las películas con subtítulos. Según decía, en tiempos anteriores, siempre había un voluntario que leía en voz alta para aquellos que no sabían leer. Por supuesto, que todos lo escuchaban con los respectivos comentarios y entonaciones según el texto. Décadas después, vi *Cinema Paraíso*, película entrañable que se desarrolla en una localidad de Italia, donde los asistentes locales se involucraban en las funciones de cine. Con emoción, me recordó aquellos relatos de la abuela, con experiencias similares en los albores del cine, en un pueblo no de Italia, sino de Chile.



En las fotos un recuerdo de Celina joven, tal vez a principio del siglo XX y de mayor, quizás en los 50 en casa de los Fernández.

<sup>1</sup> La familia Nieto, la familia materna del presidente Allende (lo supe en una campaña presidencial cuando ella se acercó a saludarlo) y otras. En su última etapa, trabajó con los Fernández, familia española del rubro zapatero. En aquellas zapaterías, mi otra abuela me compraba los zapatos de niña.



Lámina 1. El preciado libro de cocina de mi abuela Celina. En mi niñez me fascinaban las láminas a color y mi abuela me entretenía doblando las servilletas según el esquema. Lo guardo como un tesoro de recuerdos y de los secretos que seguro esconden sus páginas añosas y amarillentas.

*Con pena irremediable, lamento no saber más de ella y de su vida, de su familia, de ese hermano que fue el primer Anibal Riquelme, de sus saberes de la cocina, de sus penas y alegrías en el devenir de una vida que, sin duda, fue difícil.*

*Por supuesto cocinaba exquisito, las tortas y los guisos. Recuerdo con nostalgia de sabores, el atún a la vizcaína, entre otros de sus deliciosos platos.*

*Heredé su libro de cocina cuando fallecieron mis padres, ¿QUIERE UD. COMER BIEN? de Carmen de Burgos, escritora española vanguardista y republicana. Libro que es una joyita pues, no solo es un recetario, sino un compendio de cómo organizar la cocina, desde los utensilios hasta las medidas higiénicas para cautelar la salud de la familia. También describe en detalle el protocolo de cómo preparar y servir la mesa, incluyendo las reglas para quienes hacen el servicio, por supuesto, en el contexto de la época y costumbres. En particular cito el siguiente texto: “La cocinera o cocinero es el cargo más importante de un hogar y, cuando una familia está en condiciones de vivir bien, no debe regatear el sueldo...un hogar protegido por una buena cocinera evita algunos viajes a la farmacia y contribuye al bienestar de la familia”.*

*El libro, editorial Ramón Sopena, Barcelona, no tiene fecha, probablemente falta la hoja. En internet se encuentra en venta la primera edición y data de 1920.*



Foto y texto del aviso citado.

**¿QUIERE USTED COMER BIEN?**  
Manual práctico de cocina. Obra ilustrada con doce magníficas cromotipias y treinta grabados en negro.

BURGOS, Carmen de (Colombine)<sup>2</sup>  
Publicado por Barcelona, Ramón Sopena (1920)

<sup>2</sup>La autora, Carmen de Burgos y Seguí (1867 - 1932), era maestra, periodista, escritora, traductora y activista de los derechos de la mujer española, perteneciente a la Edad de Plata. Conocida como Colombine, fue una mujer adelantada a su tiempo. Escribió sobre los temas más diversos, desde la estética femenina, la cocina, el divorcio, hasta los temas políticos y sociales en su visión republicana. Su obra suma más de un centenar de libros, incluidas novelas cortas, libros de viajes, artículos, biografías y traducciones (datos de internet). La Edad de Plata es un periodo de la cultura española (1875-1936) en el cual la novela, la pintura, el ensayo, la música y la lírica peninsulares van a lograr un gran prestigio en los medios europeos, teniendo en cuenta también las peculiaridades propias del legado autóctono.

Fuente Internet

**Mi abuela materna, Soledad Barra Díaz, una señorita de sociedad con una vida golpeada por las desgracias y la valentía de enfrentar una separación en los años 20 que marcó su vida y su destino para siempre. Sensible, lectora de poesías, tejedora exquisita de crochet y palillos. Aún conservo unos hermosos guantes tejidos a crochet por ella para mi madre según la moda en los años 40. La recuerdo con un pelo blanco inmaculado que cuidaba con devoción, con un moño de trenza hecho en la peluquería, envuelto en una delicada malla sujeto con horquillas, que en sus últimos años se cortó, según decían por motivos de “salud de la vista”.**

*Sus sobrinas recordaban su belleza juvenil, pero no hay fotos ni pasado que lo corroboren. Yo la evoco acogedora, cariñosa con los nietos y nuestra defensora irrestricta frente al rigor materno de su hija. Labor que hacía en conjunto con mi Tata, el abuelo que conocí. Era su segundo esposo, fue como el padre de mi madre y como tal, nuestro abuelo consentidor y cariñoso.*

*Esta abuela que, como escuché alguna vez, le decían “la alemana” por su apariencia y colores, no tenía ninguna línea genética por ese lado, puesto que provenía de una añosa familia del campo y las tierras sureñas, donde el origen se remonta al pasado olvidado de sus ancestros, con toda seguridad españoles por los apellidos de varias generaciones. No tengo información cuando la familia deja el campo y emigraron a la ciudad de Valparaíso. Allí, su padre fue un próspero comerciante y como toda la sociedad acomodada de la época, la familia se instaló en Playa Ancha, ignoro los tiempos y las fechas, o la edad de mi abuela cuando se produce este cambio de lo rural a lo citadino. En todo caso ella creció como una jovencita delicada y acorde a los cánones de principios del siglo XX. Bordar, tocar piano, leer y tal vez prepararse para ser una buena esposa fueron su etapa juvenil. Etapa llena de sombras para una nieta como yo, que tampoco supo mirar y recoger esa vida que, en muchos acápites, supera la ficción de una novela de tragedias de familia.*

*Los retazos de su vida a los cuales accedimos han sido escasos e imprecisos. Prácticamente todo ha sido a través de conversaciones con un par de sobrinas, de edad parecida a mi abuela, y otras con nuestra propia madre. Curiosamente tampoco ella fue muy explícita, a pesar de que tuvo mucha cercanía en su juventud con su familia materna, después, los avatares de la vida también a ella la alejaron y la golpearon dolorosamente en su propio núcleo familiar.*

*Sabemos que mi abuela Soledad, perdió a su madre al momento de nacer, por lo que la llamaron Soledad y, al parecer, su abuelita y un tío la criaron en sus primeros meses en el campo familiar. No tengo claro cuantos hermanos mayores tenía, al parecer varios. Una de sus sobrinas, hija de una hermana mayor, era de edad cercana a la suya, por lo que deduzco que esa hermana tenía significativa diferencia de edad con Soledad. El padre viudo, al igual que en el caso de mi otra abuela, se casó con su cuñada, por ello todos los hijos de ambos matrimonios tenían los mismos apellidos, Barra Díaz; tampoco conozco cuantos hermanos fueron del segundo matrimonio. Al parecer esta tía madre le prodigó cariño y cuidados a Soledad como a los hijos propios. Mi madre hablaba con mucho cariño de esta abuelita, que en realidad era su tía abuela, quien fue crucial para su sobrevivencia en los primeros años de su vida. Entiendo que estuvo en contacto con ella y la visitó hasta su muerte.*

*Contaban que Soledad se casó con mucho boato y elegancia con un señor llamado Guillermo Pino Valencia. El esposo resultó ser un jugador y farsante que a poco andar perdió todo e incluso los muebles de la casa fueron incautados. Por ello, se trasladan a vivir con los padres. Al parecer, para ella vivir con sus suegros fue un calvario de pobreza personal, aislamiento de su familia, que no sabía o no quería saber su desgracia por decoro social. Sola, con una suegra dominante y protectora de su hijo, con dos pequeños hijos, otro en camino y con un marido que, si bien tenía un buen trabajo en la aduana, las farras y la vida disipada lo mantenían ausente de su hogar y de la vida cotidiana. Triste vida de Soledad.*

*No tengo claro cómo, pero su padre la rescató, dicen que ni zapatos presentables tenía, la moneda de cambio fue la hija mayor, abandonó la casa familiar de su marido con su hijo pequeño y embarazada de mi madre. De esa hija mayor no tuve conocimiento hasta mi adultez, nunca supe que mi mamá tenía una hermana. Desgraciadamente, para colmo de males, a poco andar después de la separación, el padre de mi abuela muere. Su "tía madre" con su hijo menor compran una quinta en Villa Alemana, donde se van a vivir y se llevan a Soledad con ellos. Mi abuela, mujer separada, con un pequeño hijo y avanzado embarazo del próximo era, en esos tiempos, un gran bochorno familiar. En este nuevo hogar, otra desgracia se cierne sobre ella. Corría el año 1921, cuentan que esa gran casa tenía una leñera al fondo de la quinta, lugar al cual mi abuela se dirigió a recibir la entrega de leña, dejando al pequeño de dos años al cuidado de alguien del servicio que era como la niñera. El niño se cae a una*

*fuelle de agua del jardín y muere ahogado. Soledad enloquece y se pasea noche y día con una almohada arrullando al hijo muerto. Nace mi madre y Soledad no tiene conciencia de ello, la internan en algún lugar, ¿Cuánto tiempo estuvo internada? no lo sabemos, a la guagua la alimentan con leche de burra en sus primeros meses, sobrevive y al parecer pasaron años en que la crían su abuela y su tío. Según lo contado por mi mamá, dedujimos que tendría unos 7 años, puesto que ya estaba en la escuela, cuando su madre se la lleva, rompiendo con su familia para el resto de su vida. En los entretelones de esta ruptura de Soledad con su familia, se mezclan los rumores y una herencia negada. Enormes lagunas y desconocimiento; sólo los entrecortados comentarios de mamá de un cambio de vida muy grande para ella y la precariedad del diario vivir el primer tiempo con su madre.*

*En esa soledad de Soledad se acerca a una iglesia protestante donde conoce a quien fue su segundo esposo. No me queda claro si se pudo casar porque su primer matrimonio había sido anulado o se había muerto el cónyuge. Ese es el núcleo en que crece mi madre y el que yo conocí como hogar de mis abuelos, Soledad y Juan Sotelo. Juan, "mi Tata", fue un autodidacta, constructor civil práctico, reconocido como tal cuando la carrera se creó en las universidades. Dibujaba y calculaba de manera notable y construyó hermosas casas. Admiré su talento y la belleza de sus dibujos y construcciones. Provenía de una familia campesina, donde la asistencia a la escuela fue escasa, sin embargo, sus capacidades le permitieron, con el tiempo y mucho esfuerzo, tener un buen pasar. Situación que, tal vez, le proporcionó a Soledad la estabilidad que tanto le faltaba.*

*Mi abuela Soledad muere a pocos meses del deceso de mi abuela Celina. La casa de los abuelos había sufrido el impacto del terremoto y estaba inhabitable. Por ello, aunque nuestra casa también quedó en el suelo, se habilitaron habitaciones de maderas y una construcción inconclusa que nos albergó como familia. Fue allí donde Soledad pasó sus últimos días, después que la desahuciaron en el hospital y la retornaron a casa. A su funeral asistieron hermanos y familia, algunos de ellos para mi desconocidos, pues en esa ocasión los veía por primera vez.*

*Difícil 1965, año de muertes, de pérdidas materiales y de tristezas. Además, se sumó una larga huelga en la empresa constructora donde trabajaba mi padre que agravó el día a día, pues el sustento fue más difícil. En este contexto familiar transcurrió mi último año de liceo, cuyo añoso edificio también se derrumbó.*

*Es así que terminamos nuestro sexto humanidades con clases en vagones de trenes y un container. A pesar de todo, dimos el bachillerato y varios quedamos en la universidad. Pero esa es otra historia, retomemos los recuerdos de Soledad.*

*Soledad cocinaba muy bien y según el gusto del tata que era un “regodeón de primera”; siempre tenían “comidas ricas” y estaban dispuestos a recibirnos “exiliados” cuando no nos gustaba el “menú” en nuestra propia casa. Mi hermana Eliana era una cliente frecuente, especialmente cuando mamá cocinaba guatitas u otros interiores que ella detestaba. Tampoco se puede olvidar la sopita de pollo cuando nos enfermábamos o el jugo de posta negra para la convalecencia. Los “bistec” de la abuela eran memorables, blanditos y jugosos con puré o papas fritas. Para la consabida cazuela diaria se compraba la carne con los cortes adecuados y, si mi hermano y yo íbamos a la compra con ella, elegíamos un osobuco cada uno, pues nos gustaba la “médula”. Ella siempre trataba de darnos en el gusto, aunque una vez le reclamé por la interpretación que hacía de mis preferencias. Aquello ocurrió cuando estaba más grande, tal vez preadolescente. El pollo era una comida de domingo y cuando se servían los platos, estos eran destinados con el nombre del comensal respectivo. Entonces mi abuela Soledad decía a la “Gloria chica” le gusta la rabadilla. De modo que me adjudicaban esa presa, sabrosa, pero poco carnuda. Por mi parte, no recordaba haber manifestado alguna preferencia especial por ella. Después de mi reclamo no volvió a suceder.*

*Acápíte especial merecen sopaipillas, picarones y pan amasado, que eran las exquisiteces de las onces invernales. Las “sopaipillas pasadas” eran preparadas con chancaca de “Paita”, que el abuelo compraba en el Puerto. La chancaca, unos pancitos prensados envueltos en hoja, era la base de la salsa para “pasar” las sopaipillas. Se le agregaba cáscaras de naranjas, canela y agua y se llevaba al fuego. Cuando la mezcla estaba hirviendo, se colocaban las sopaipillas para que se impregnara del rico jarabe. Similar tratamiento se hacía con los “picarones pasados”. El zapallo es la materia prima de las sopaipillas y los picarones, pero también la abuela nos preparaba láminas de zapallo fritas, espolvoreadas con azúcar flor, que eran una delicia.*

*El pan amasado era un rito. La harina, levadura, manteca de grasa “empella” y salmuera tibia, todo mezclado sobre la tabla de olorosa madera. Luego se amasaba vigorosamente para que el pan horneado*

*quedara esponjado y blandito. Esta tarea del amasado la hacía el Tata. Una variante muy preferida era agregar “chicharrones” a una parte de la masa, por lo tanto, había pan amasado con y sin chicharrones. Los chicharrones eran un subproducto de la preparación de la manteca. La grasa empella se picaba y freía, obteniéndose la manteca y los chicharrones de tal procedimiento. La manteca, el líquido solidificado al enfriarse, se almacenaba en una ollita o frasco para su uso posterior en las diferentes preparaciones. Una de ellas, casi perdida en el olvido, era “la color” que se hacía agregando polvo de ají rojo a la manteca caliente. Esta mezcla roja se añadía al plato, por ejemplo, de los “porotos con riendas”. Por otro lado, los chicharrones calentitos se podían comer con una crujiente marraqueta o agregarlo a la masa del pan y típicamente a la tortilla de rescoldo. De esta última comentaré más adelante.*

*El té, el mate y el chocolate caliente, también se me vienen a la memoria. En invierno nos daban mate de leche con hojitas de cedrón, un perfumado arbusto del jardín muy solicitado para todo tipo de infusiones. El chocolate también era símbolo de festejo, por ejemplo, para los cumpleaños y onomásticos. Estos últimos eran muy celebrados, incluso más que los cumpleaños, especialmente en el caso los mayores de la familia con nombres de santos que celebrar. El día de las cármes, de las marías, de los luises o de los franciscos los celebraban “moros y cristianos”, sin distinción religiosa ni ideológica. Las glorias, elianas, aníbales o editas “estábamos fritos”, porque no teníamos ningún santo digno de alabar.*

*De modo que el día especial de nuestros años infantiles era los cumpleaños, fecha esperada con verdadera ansiedad. Siempre hubo una torta cubierta de merengue blanco con mostacillas; aquellas bolitas de colores, pequeñitas y dulces que, como arco iris, daban esa apariencia distintiva a la tortas cumpleaños. Torta, velitas y cantos se compartían a la hora de once con los amigos y familiares. En tiempos pasados, las tortas eran para los cumpleaños, bautizos casamientos, hoy en día, son más cotidianas y suelen ser postre habitual en variadas ocasiones.*

*Hablando de cumpleaños, recuerdo a la abuela Soledad llegando a nuestra casa al filo de la medianoche, la víspera del cumpleaños de mamá. Siempre llevaba un regalo y una hermosa tarjeta escrita como carta. Era el rito del saludo a su hija. Tradición que yo también viví como cumpleaños cuando era más grande. No recuerdo si nosotros hacíamos lo mismo en su cumpleaños, probablemente sí. Sin embargo, tengo*

el recuerdo de la celebración del tata en la víspera de San Juan, con chocolate caliente, visitas y variados presentes. Los regalos eran, por ejemplo: colisas (pan grande con el nombre escrito y algún deseo), flores (juncos o jacintos, habituales en el junio invernal) o un pollo fiambre en una bandeja sobre ensalada de apio adornada con rabanitos. Imágenes de aquellas celebraciones de antaño que surgen como chispazos en mi memoria.

Los estilos y recetas culinarias de mi abuela y mi madre fueron una fusión, seguramente muy parecidas. La diferencia, probablemente, era que los abuelos tenían una abundancia de “extras” que en nuestra casa no era habitual. Seguramente, esto último era lo que nos fascinaba como niños y nos marcó con sus olores y sabores. No nos quedó testimonio escrito de las recetas de Soledad, sólo albergamos los recuerdos y sensaciones.



Hay escasas fotos de Soledad. Un de éstas es de un carné, ¿años veinte? y la otra recortada de un grupo ¿década del 40?

- **Siguiendo con mi madre.**

Para mi madre, la pérdida de la suya fue devastadora. Doña **Gloria Augusta Rebeca Pino Barra** y doña Soledad habían sido una dupla inseparable. Mi padre decía “ahí van de compras, doña Soledad y doña Gloria como siempre y todos los días”. Las casas eran aledañas y ellas hacían muchas cosas juntas. Además, para nuestra familia, los abuelos fueron un soporte no solo en lo emocional sino también en lo económico.

Esta gran unidad entre Gloria y Soledad no fue impedimento para que mi madre, a diferencia de la suya, mantuviera el contacto con su familia materna: abuela (tía), tíos y primos con quienes compartía habitualmente. Mamá, muy joven empezó a trabajar en

el registro civil, donde, con una linda letra, escribía las inscripciones y documentos que avalaban nacimientos, decesos y matrimonios de los ciudadanos. Era una señorita distinguida y elegante que vestía a la moda con lindos accesorios: guantes, carteras y zapatos de tacón, según los colores de la tenida. En mi niñez jugaba con aquellos zapatos y carteras ya abandonados por las circunstancias. Aún guardo una de sus carteras y un par de guantes finamente tejido por mi abuela Soledad para su hija.

La distancia de mi madre con su familia materna ocurrió cuando se casó con mi padre, un obrero pobre, comunista y sin destino visible. Entiendo que este casamiento tampoco era aprobado por mi abuela Soledad, sin embargo, la relación que yo conocí entre mi padre y abuela era de gran cercanía y respeto mutuo. Lo incomprensible para mi mirada de mujer adulta y de otro tiempo, ha sido que mi madre dejara de trabajar cuando se casó. Años de pobreza y fortaleza de esta mujer delgada y enérgica que aguantaba los avatares del invierno, sentada en una esquina del dormitorio con dos chiquillos pequeños en sus brazos, haciéndole el quite a las goteras, pues el techo de fonolitas “se llovía como afuera”. Imagen infantil, en que la veo como ayer, con una preciosa bata rosa desvaído de cuello acolchado de su vida pasada, aguantando el chaparrón, hasta que mis abuelos nos llevaban a su casa, como todos los inviernos.

Pasarían años hasta que nuestra casa mejorara y fuera a prueba de malos tiempos. Papá trabajaba en construcción de viviendas a lo largo de Chile, con estadías en diferentes ciudades de norte a sur. Luego, en los periodos que estaba en casa, la militancia en el partido comunista le consumía una parte importante de su tiempo, en consecuencia, los progresos “constructivos” de nuestra casa fueron lentos y eternos para impaciencia de mamá.

Mi madre era el sostén permanente del hogar y la “secretaria de organización”, como decía mi padre, reconociéndole la importancia de ese rol. Un gran ejemplo de cariño, pujanza y complemento fueron estos padres que caminaron juntos casi 60 años y partieron con una diferencia de pocos meses.

Resistieron muchas dificultades económicas, políticas y no pocos dolores. Tampoco las enfermedades graves estuvieron ausentes, pero nada fue peor que la pérdida del hijo en los años oscuros de la dictadura.

La detención y desaparición de mi hermano Aníbal nos desbastó como familia para siempre y ellos

fallecieron sin obtener respuestas en su incansable búsqueda. Las complejidades de la vida y de estas dolorosas circunstancias significaron para mi madre un doble golpe. Uno de sus queridos primos de antaño estuvo implicado en la violación de los derechos humanos en sus puestos de poder. Más aún, al parecer sin saberlo, siendo partícipe de la represión al partido comunista, su accionar derivó en la detención y desaparición de mi hermano. Mi hermana Eliana cuenta que, cuando mi madre lo enfrentó, gritaba que alguien de su propia sangre había caído y no lo había sabido y que se “habían ido por tierra y por mar”. Investigaciones posteriores dieron cuenta que los enterraban en lugares secretos, donde las propias víctimas tenían que cavar sus tumbas o eran lanzados al mar<sup>3</sup>. Este comandante de la armada murió desquiciado y nunca reconoció su implicancia en los crímenes de lesa humanidad en los cuales fue implicado en diferentes juicios. Sin embargo, el año 2016, cuarenta años después de los hechos acaecidos con nuestro hermano y el susodicho estando fallecido, la justicia identificó a los culpables de la desaparición y muerte de Aníbal. Entre ellos está su nombre como integrante del Comando Conjunto en representación de la armada. Sergio Manuel Barra Von Kretschmann, jefe de inteligencia naval en la década del 70, el querido primo de juventud de mi madre. El juicio cerraba el círculo demoledor en la constancia de una vida familiar con cruces dolorosos e irreparables. Para el 2016 mamá estaba fallecida, partió un día de mayo del 2004 con sus dolores y preguntas sin respuestas.

Volviendo a las características de mamá, hay que decir que era una persona rigurosa y estricta, exigente con ella y con los demás. Nos educó con firmeza y austeridad, sobre todo a los dos hijos mayores, pues me parece que fue mucho más indulgente con mis hermanas menores y sin duda, fue muchísimo más permisiva con los nietos que con sus hijos.

<sup>3</sup>En enero del 2021 falleció el juez Juan Guzmán Tapia, quien investigó e incluso rescató los rieles a los que amarraban los cuerpos de los detenidos en las cárceles secretas para lanzarlos al mar. En Villa Grimaldi - ex lugar de detención y tortura, hoy un parque de paz - hay una muestra de ellos en un lugar de silencio y sonido del mar. Póstumo homenaje a quienes fallecieron en esas condiciones. Tal vez nuestro hermano fue uno de ellos. Valiente juez que ayudó a buscar el destino y a dilucidar, en parte, la verdad de lo que pasó con muchos detenidos desaparecidos. Su nombre me era muy familiar, pues su padre fue un poeta chileno reconocido, Juan Guzmán Cruchaga que leí de pequeña, pues era de los poetas preferidos de mi abuela Soledad. Algunos de sus versos están en la tumba de nuestros padres:

*Dojo por ganado todo lo perdido  
y por ya recibido lo esperado  
y por vivido todo lo soñado  
y por soñado todo lo vivido.*

Una vez, con mi hermana Eliana, ya adultas, comentábamos el estricto método formador de nuestra madre, que ahora sería cuestionado por las nuevas pedagogías y formas disciplinadoras aplicadas por los padres modernos. Ella leía el diario aparentemente ajena a nuestros comentarios. Entonces la interpelamos, ella bajó el diario, nos miró y nos dijo y “bien derechitos que salieron” y siguió leyendo impertérrita, sin ninguna autocritica al respecto. Así fue ella, coherente y sin dobleces, creo que esa consecuencia fue crucial en nuestra niñez, pues sabíamos el terreno que pisábamos y a qué atenernos en el devenir familiar.

Siguiendo en este plano hay que recordar que a mamá la tratamos siempre de Ud. y a papá de “tu” y eso no fue casual. Cuando mamá nos acusaba a nuestro padre, él decía “que niños tan malos no jueguen con ellos”, a veces también papá se enojaba y nos ganamos más de algún correazo al estilo de la época. Sin embargo, teníamos la sensación de que la “mano era menos dura” que la de mamá. Como ya se comentó, papá, por su trabajo y oficio de maestro carpintero escalero, estaba fuera de casa pues viajaba a donde estuvieran las obras de construcción de viviendas. Por lo tanto, su retorno al hogar coronaba nuestras ansias esperas y su llegada era nuestra gran alegría. Para las fechas señaladas, esperábamos en la puerta, sin ensuciarnos, ya que mi madre nos ponía muy arreglados para la ocasión. Mi padre siempre le traía chocolates a mamá, que nosotros también comíamos con glotonería. La presencia de papá en casa complementaba nuestros días y actividades. Ejemplo de ello fueron la temprana lectura de los autores rusos, las idas a comprar libros usados a la feria de Valparaíso, los paseos o las excursiones por cerros y quebradas disfrutando las florcitas, insectos o pajaritos, así como también, las interminables discusiones sobre política y “otras hierbas”. Todos ejemplos de los elementos que marcaron las diferentes etapas de nuestro crecimiento y desarrollo infantil y juvenil.

Con mi madre sabíamos nuestros deberes y derechos (estos últimos no eran muchos, hay que decirlo). Si a uno le iba bien en la escuela, ella decía “con su deber no más cumple, para eso su padre se mata trabajando para darles una buena educación” o cuando ingresé a la universidad me preguntó si tenía un tiempo libre. Le respondí que los miércoles tendría tarde recreativa liberada de clases. Entonces dijo, “los miércoles será el día del lavado de la ropa”. Lavar la ropa era una tarea no menor, con varias etapas insoslayables: Remojarla, escobillarla, luego se hervía en una lavaza hecha con jabón “gringo” en unos

tambores de metal puestos en un fogón a leña. Recuerdo el cuidado para sacar la ropa de esas bateas hirviendo, enrollarla en un palo de escoba destinado a esos propósitos y llevarla a la artesa. Allí la ropa se estrujaba y enjuagaba por lo menos tres veces para sacarle el jabón. Y si era ropa blanca, había un paso adicional antes de tenderlas en los cordeles que cruzaban el patio. Este era dejarlas sumergidas en el cloro blanqueador toda la noche y por supuesto, al día siguiente se volvían a enjuagar antes de tenderlas. De esta labor me libré cuando empecé a trabajar. Mi hermano compró una lavadora para aliviar la tarea, pero mamá desconfiaba de la calidad del resultado, de modo que el ritual era prácticamente el mismo de siempre, pero ahora agregando el paso obligado por la lavadora. Muchos años después se eliminaron los pasos artesanales y se adoptó la tecnología con todas sus bondades. El lavado de la ropa está muy presente en las diferentes etapas de mi crecimiento. Cuando era pequeña en casa de mi abuela Soledad unas señoras hacían esa tarea, eran de oficio lavanderas y me permitían enjuagar los pañuelos, me mojaba como sopa. La diversión se acabó, según cuentan, cuando me caí de cabeza a la batea con agua del enjuague. En nuestra casa también hubo, en ocasiones, estas mujeres que escobillaban con destreza y vigor las ropas que tendían, albas, al viento. A diferencia de la casa de los abuelos, en la nuestra su presencia era intermitente, seguramente se debía a los devenires económicos y quizás porque los hijos ya podíamos ayudar en esa tarea.

En cualquier caso, la “filosofía” de mamá por lo menos conmigo, por ser la mayor, fue que uno tenía que aprender a hacer las cosas, independientemente si en el futuro tuviese ayuda para realizarlas. Ella decía “así sabrás lo que tienes que pedir con propiedad y con conocimiento de cómo deben hacerlo”. He agradecido toda mi vida esa “escuela” sabia de mi madre, la cual me dio múltiples herramientas para la vida cotidiana que, necesariamente, tuve que enfrentar en conjunto a mi vida académica, que marcó todo mi quehacer.

Los tiempos han cambiado y las nuevas generaciones han vivido otras realidades, menos rigurosas, más consentidas y gratificadas. ¿Cuál ha sido mejor? No hay respuesta para esa pregunta. No son comparables por los tiempos, las circunstancias, las oportunidades y muchos imponderables. Lo que sí puedo decir con certeza, es que nunca dudé del cariño de mis padres. Aunque no eran de hacer arrumacos, estábamos seguros de que los hijos éramos lo más importante para papá y mamá.

La forma de hacer cariño de mamá era la comida, que hacía con sentimiento y gusto, aunque fuera una humilde sopa de pan en los días difíciles. Cuatro comidas diarias era la rutina: desayuno, almuerzo, onces (si no estábamos en la escuela) y comida en la noche. A la hora de almuerzo siempre hubo un plato de cazuela y otro plato de segundo (legumbres, guisos o pescado). Además, cuando la carne estaba “a punto” y antes de “armar la cazuela” con papas, zapallo, arroz y otros ingredientes según la estación, se reservaba parte del caldo para la sopa de la noche. El menú nocturno era una sopa y un segundo que podía ser bistec con arroz o con puré, fideos corbatitas con huevo, etc. Se cocinaba a diario, siendo “la comida” algo más ligera que las recetas del almuerzo. Cuando crecimos y nos dispersamos en el día a día, de acuerdo con los obligaciones de estudio o trabajo, esta estructura del menú diario también se fue desdibujando. El almuerzo empezó a ser un “plato único” acompañado de una ensalada y la once se atrasó a una hora intermedia acorde a la llegada de los miembros de la familia, entonces se transformó en una “once comida”. Mi padre, eso sí, no renunció nunca a su comida nocturna.

El acto de comer siempre fue un momento de encuentro familiar. Recuerdo los almuerzos de fin de semana con sus largas sobremesas, conversando de lo “humano y lo divino”. Generalmente se juntaba con la infaltable hora de once, donde siempre hubo algo dulce para el tecito, además del pan con palta cuando correspondía a la temporada del año.

Los cuadernos con las recetas de mamá, rescatadas por mi hermana Edith, están en **Lámina 2**. En mis años juveniles fue mi responsabilidad la parte dulce de la cocina hogareña (queques, pasteles, panecitos etc.). Luego tomó la posta mi hermana Eliana, superándome con creces en esas lides. Eliana heredó no solo la receta, sino cómo lograr el sabor inconfundible del pan de pascua que hacía mamá.

A las tres hermanas nos gusta cocinar, aunque con diferentes perfiles. Eliana revive los sabores de mamá en las recetas tradicionales. Edith es una excelsa cocinera de una cocina renovada y creativa que hace las delicias de los paladares de sus comensales. Por mi parte, cuando me casé, también me hice un cuaderno de recetas básicas (**Lámina 3**). Luego me ayudé con libros y suplementos culinarios de diarios y revistas que guardé como tales o las recetas recortadas y pegadas en sucesivos cuadernos.

*La impronta del buen cocinar con una pizca de sal y otra pizca infaltable de cariño nos marcó en lo culinario y en el quehacer de nuestras vidas.*

### **Pinceladas de mamá a través de su vida**

#### **Mamá en la escuela.**



*Una de sus profesoras, la Srta. Catalina, le ayudó cuando ella, con un grupo de vecinas, batallaron por una escuela para el barrio. La Srta. Catalina, que estaba jubilada, fue la primera profesora voluntaria de dicha naciente escolita. Arrendaron un lugar, consiguieron mobiliario, hicieron funcionar clases con voluntariado hasta que le nombraron una profesora y la reconocieron como Escuela en el Ministerio de Educación. Siguió colaborando hasta que se transformó en la Escuela 145. Mis hermanas hicieron todas sus preparatorias (educación básica) allí, así como cientos de niños a través de los años.*

#### **Mamá con uno de sus gatos preferidos.**



*Siempre le gustaron los gatos. Creo que el gato de la foto me atacó cuando nació porque era su regalón.*

*Como lo castigaron desapareció, cuentan que lo buscaron sin suerte.*

*Mucho tiempo después lo encontraron escondido en el fondo del patio. Estaba muerto. ¿Se suicidó por mi culpa? Nunca lo sabremos.*

*Esta es una de las muchas historias con los gatos de*

*mamá en los diferentes tiempos y circunstancias.*

#### **Mamá en sus etapas juveniles.**



*Mamá tocaba la mandolina y cantaba. Los abuelos, en el año 1939, le regalaron una hermosa mandolina que aún conservamos. Mandolina que se quedó muda desde que ella dejó de tocar cuando los dolores irreparables acongojaron su corazón.*

#### **La hermosa reliquia en manos de su bisnieta Irati.**



*En el frontis tiene la foto de quien hizo esta mandolina en Nápoles.*

**Mamá a fines de 1965.**

*Ceremonia de mi egreso de sexto humanidades.*

*Difícil año, con un terremoto que nos dejó sin casa y sin Liceo. Además, una larga huelga en el trabajo de papá. Construían una gran población llamada Villa Dulce, camino a Viña del Mar, la constructora era inflexible a las peticiones de los trabajadores y el conflicto duró meses con las inevitables consecuencias en la economía familiar. Pero tal vez lo peor del año fue la muerte de las abuelas, la nana Celina una semana antes del terremoto con su cabecita perdida y la nana Soledad unos meses después a causa de un cáncer devastador. Mi madre la cuidó noche y día, ellas eran una dupla inseparable y le costó mucho superar su pérdida.*



**Los años pasaron y los nietos se hicieron grandes.**

*Estas fotos son un botón de muestra de aquello. Ella compartió ese crecimiento y disfrutó los logros de sus nietos.*



*Mamá con Víctor, en Alicante 1989*



*Mamá con Víctor, en Santiago, celebrando su Graduación de Médico. Enero 2003.*

**Mamá con sus tres hijas** celebrando su cumpleaños en los años noventa.



*Antonia, Gloria, Víctor y Aníbal, sus cuatro nietos, en la misma ocasión.*



**Mamá frente al Mediterráneo**

*Nos visitó en Alicante 1989. Grandes y chicos disfrutamos su compañía. Hacía años que estábamos fuera del país, entre USA y España, los niños crecían y no habían visto a sus abuelos. Mamá les cocinó comida chilena y les creó esos espacios de acogida de una abuela que los recibía a la llegada de la escuela con mucho cariño y algo rico para comer.*



*Mamá nos dejó un día de mayo del 2004, con casi 83 años de edad.*



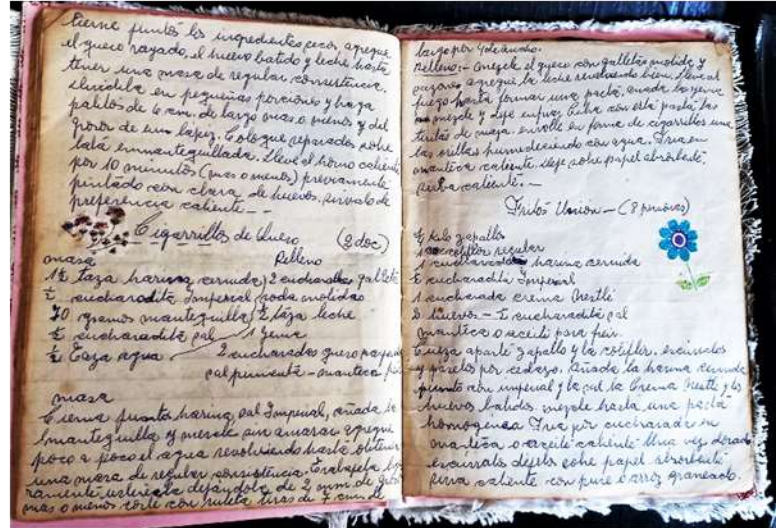


Lámina 2. Cuadernos de recetas de mi madre. Cuadernos rescatados y reparados por mi hermana Edith, quien le agregó hermosas tapas hechas por ella. El último fue incorporado recientemente, lo tenía guardado Eliana. Lo interesante es que contiene apuntes sobre el recordado pan de pascua que preparaba mamá, cuyos secretos Eliana heredó.



**Lámina 3.** Mi modesto cuaderno de recetas que hice cuando me casé. Conserva las tapas hechas en “pañó lençi” y las páginas escritas a mano. La mayoría de las recetas pegadas se desprendieron con el tiempo. Además, fui coleccionando recetas en otros cuadernos o en archivos de revistas y libros.

## La huella de tres mujeres fuertes

*Estas trazas de recuerdos con que he iniciado este libro están marcadas por las tres mujeres fuertes que están en las raíces de nuestros orígenes.*

*Mis dos abuelas y mi madre fueron mujeres que tuvieron una vida fuera de lo común, con dolores, historias, secretos y partes de la familia en la oscuridad del olvido. En el caso de la abuela Soledad, la hija ausente, mi madre nunca vió a su hermana mayor ni supo de ella, tal vez, hasta su adultez. Una de las primas de mamá nos contó, que en alguna situación social estaba alguien que sería esta hija perdida, se habría acercado y al decirle que era sobrina de su madre ella le habría contestado que no tenía madre, pues había muerto cuando ella era pequeña... Por su parte mi abuela Celina nunca se contactó con su familia, aunque su hermano Aníbal intentó ubicarla... Mis dos abuelas cerraron la puerta a parte de sus vidas. ¿Por qué lo hicieron? nunca lo sabremos... las vidas complejas tienen muchas aristas que la mirada simple, a través de retazos inconclusos, no puede dilucidar ...*



Soledad Barra Díaz

nació el 4 de enero de 1895, falleció el 31 de julio de 1965 con 70 años.



Celina Riquelme Jara, nació el 5 de septiembre de 1886, falleció el 21 de marzo de 1965 con 79 años.



Gloria Augusta Rebeca Pino Barra, nació el 13 de mayo de 1921, falleció el 4 de mayo del 2004 con 83 años.

Este carné es histórico. Nótese el corte en la esquina.

Para el plebiscito del 1980 en dictadura, no había padrón electoral, por lo tanto, la marca que daba cuenta si el ciudadano había cumplido su deber cívico, era el corte de la esquina.

➤ *Recetas, comentarios y recuerdos familiares*

- **Recetas transversales a cualquier época del año.**

*Pgs.23-87*

- **Recetas de otoño e invierno**

*Pgs.88-101*

- **Recetas de primavera y verano**

*Pgs.102-112*

- **Recetas de repostería**

*Pgs.113-124*

- **Recetas de postres**

*Pgs.125-132*

- **Recetas de panes y tortillas**

*Pgs.133-136*

- **Recetas de “agüitas” e infusiones**

*Pgs.137-140*

- **Recetas de tragos**

*Pgs.141-147*

- **Recetas de picoteos**

*Pgs.148-153*



Bocetos a mano alzada. Gloria

- **Recetas transversales a cualquier época del año**

1. **Arroces especiales: Arroz con choritos y Paella**
2. **Arroz graneado como acompañamientos de carnes, pescado o tortillas. Arroz con salsa de panitas de pollo. Arroz Primavera**
3. **Asados y anticuchos**
4. **Carbonada de verduras y carne molida**
5. **Carnes fritas: Bistec (bisté o bife) de vacuno o de hígado, chuletas de cerdo o cordero**
6. **Carnes al horno (vacuno, pollo o cerdo)**
7. **Carnes estofadas, Ragú y Carne mechada**
8. **Carne a la cacerola, receta de papá**
9. **Cazuela de vacuno, ave o cerdo, con variantes estacionales de las verduras agregadas.**
10. **Charquicán (con variantes de verduras según temporada)**
11. **Chupes**
12. **Cocidos de mariscos: Choritos al vapor, Almejas al pilpil, Cocimiento de mariscos y Curanto en olla**
13. **Croquetas o fricandelas de carne o pescado**
14. **Empanadas de horno**
15. **Ensaladas de diferentes verduras (papas, apio, rabanitos, pepino, lechugas, etc.) y aderezos**
16. **Entradas varias**
17. **Fideos especiales: Canelones rellenos, Lasaña, Tallarines con carne mechada y Fideos a la marinera**
18. **Fideos preparados con diferentes salsas y aliños**
19. **Fricasé (varios)**
20. **Fritos de coliflor, de zanahorias u otras verduras**
21. **Guisos de diferentes verduras conforme a la estación**
22. **Higaditos de pollo con crema y otras recetas**
23. **Machas a la parmesana. Ostiones a la parmesana**
24. **Papas con mote o chuchoca, Papas al romero, Papas a la crema, papas cocidas o doradas con prietas y Papas a la huancaína**
25. **Papas rellenas con pino de carne o queso**
26. **Pescados cocidos, a la plancha, fritos y al horno**
27. **Pescados especiales: Caldillo de congrio**
28. **Pescados especiales: Corvina asada y Sierra escabechada**
29. **Pollo arvejado con papas fritas. Pollo al coñac. Pollo fiambre y consomé**
30. **Pollo al vino, plato de Juan**
31. **Salsas de ají: salsa cocida de ají, pebre, chancho en piedra, pesto de albahaca**
32. **Sopas variadas**
33. **Tortillas de verduras según temporada (acelgas, zanahorias o porotitos verdes, zapallitos italianos, etc.)**
34. **Tortilla de lechuga, receta de Aníbal**



Boceto a mano alzada de cebolla. Gloria

## 1. Arroces especiales: Arroz con choritos y Paella.

### 1.1 Arroz con choritos

#### Ingredientes:

Para dos tazas de arroz

- ½ cebolla mediana o 1 cebollín con la parte de la rama tierna
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana.
- aceite, sal y aliños completo

#### Preparación:

Picar todas las verduras y sofríalas con el aceite sal y aliños en una olla. Agregar el arroz, revolver el contenido y luego agregar 4 tazas de agua caliente (siempre el doble de las tazas de arroz). Sazonar y agregar los choritos lavados, tapar y cocer a fuego lento, hasta que el arroz esté en su punto.



Foto y receta suplemento de La Tercera

### 1.2 Paella

#### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo trozada
- 100 grs. de chorizo sin piel en rodajas medianas
- 100 grs. tocino o cerdo en trozos medianos
- camarones
- almejas o choritos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- Perejil a gusto
- 1 pimentón picado
- 2 tomates
- 3 tazas de arroz

- 5 tazas de caldo o agua
- azafrán o aliño para paella disuelto en agua caliente
- aceite, sal y aliños completo
- pimienta, hojas de laurel, orégano

#### Preparación:

En una paella o sarten, calentar el aceite y hacer un sofrito con la cebolla, perejil, ajos y aliños. Agregar las carnes picadas, freír hasta que estén cocidas. Agregar el pimentón, las hojas de laurel y el tomate picado. Luego que las verduras estén salteadas, agregar el arroz, el azafrán disuelto en agua caliente, mezclar y agregar unas 5 tazas de caldo o agua que cubra todos los ingredientes. Sazonar y dejar cocer a fuego lento. Cuando el arroz esté casi cocido, agregar las almejas y los camarones. Cuando todo esté cocido, apagar el fuego, dejando reposar unos 10 minutos.

#### Variantes:

- La paella tiene muchas variantes. Puede ser solo de verduras o solo de productos del mar o tener diferentes tipos de carne. Los caldos por agregar puede ser pollo o de pescado.
- En Chile se hacía una variante llamada Arroz a la Valenciana, muy parecida, solo que se utilizaba una olla y eso hace una diferencia en el graneado del arroz. Quedaba más caldoso. La paella, esta fuente baja, que le da su nombre al plato, le permite una consistencia y presentación única.

*Recuerdo familiar: En un pueblo de Valencia llamado La Font de la Figuera, tenemos unos queridos amigos. La abuela, a la cual quise muchísimo, me enseñó a hacer la Paella. El pueblo era el lugar de encuentro de la familia y también de los amigos. Visita que sigo haciendo cuando voy a España, aunque la abuela ya no está, falleció con más de 100 años totalmente lucida y autovalente. Recuerdo una visita con mis hijos pequeños, la abuela los mandó, junto a sus nietos, al campo a buscar unas hierbitas parecidas al orégano y caracoles. Estos últimos los seleccionó y les hizo todo un tratamiento para ponerlos en la paella junto a los otros ingredientes.*



*En las fotos estoy con mi "maestra" cuando ella ya tenía más de 90 años.*

## 2. Arroz graneado como acompañamientos de carnes, pescado o tortillas. Arroz con salsa de panitas de pollo. Arroz Primavera

### 2.1 Arroz graneado

#### Ingredientes:

Para **dos tazas de arroz**

- ½ cebolla mediana o 1 cebollín con la parte de la rama tierna
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana.
- aceite, sal y aliños completo

#### Preparación:

Picar todas las verduras y sofríalas con el aceite sal y aliños en una olla. Agregar el arroz, revolver el contenido y luego agregar 4 tazas de agua caliente (siempre el doble de las tazas de arroz). Sazonar, tape y cocer a fuego lento hasta que el arroz esté en su punto.



Arroz graneado con reineta a la plancha



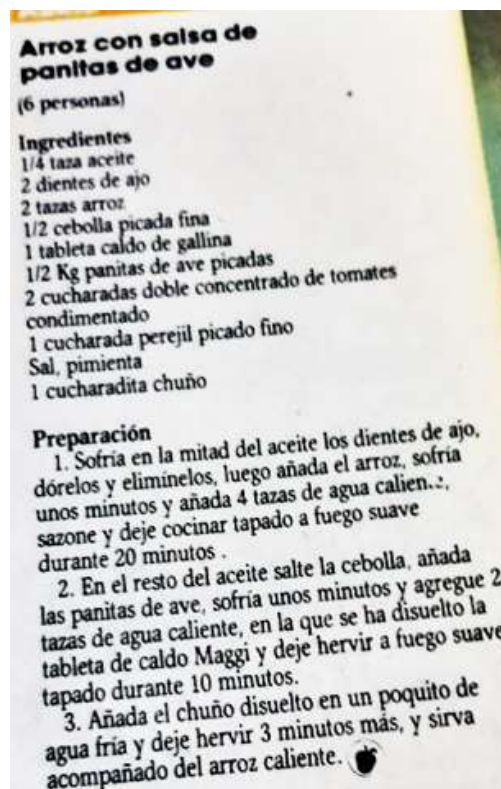
Fotos Gloria

#### ¿Sabías que?:

- Históricamente se dice que el arroz llegó a América gracias a Cristóbal Colón en el 1.493.
  - Actualmente Chile es el país productor de arroz más austral del mundo y lo cultiva desde el año 1925.
  - La región del Maule siembra y produce la mayor cantidad de arroz a nivel nacional, concentrando más de la mitad de la producción del país.
- Fuente internet

### 2.2 Arroz con salsa de panitas de pollo.

Se puede reemplazar el chuño por un tarrito de crema.



Receta suplemento de La Tercera

### 2.3 Arroz Primavera

#### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de choclo
- 1 taza de porotitos verdes porotos verdes
- ½ pimentón picado
- 1 zanahorias mediana picada a cuadritos
- ½ cebolla mediana o 1 cebollín con la parte de la rama tierna
- 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil
- aceite, sal y aliños completo

#### Preparación:

Proceder de igual forma que para hacer el arroz graneado. Hacer el sofrito con la cebolla, ajo, pimentón, perejil y zanahoria. Agregar el arroz, revolver y luego añadir el agua (2 tazas de agua por 1 taza de arroz). Lo que suelte el hervor agregar el resto de las verduras. Mezclar, ajustar la sal y esperar que vuelva a hervir. Dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté a punto. Este arroz se puede servir caliente o frío.

### 3. Asados y anticuchos

#### 3.1 Asados

##### Ingredientes:

- 1 kg. de lomo vetado (carnicero, sobrecostilla o huachalomo)
- presas de pollo
- chuletas de cerdo
- chorizos (uno por comensal para el ineludible choripán)
- sal al gusto
- 1 kg. de carbón de espino
- Marraquetas para el choripán

##### Preparación:

En una hornilla hacer el fuego para prender el carbón para que forme brasas. Cuando el fuego esté listo, empezar por los chorizos. Los choripanes lo disfrutan los comensales mientras se asan las carnes.

A continuación, colocar las carnes sobre la rejilla y asarla. Poner la sal solo al voltear las carnes.

##### Optativo:

Si se macera previamente la carne, el aliño se hace mezclando 4 cucharadas de vinagre, 1 diente de ajo picado fino, sal, pimienta, orégano y un ramito de perejil.



Don Einar con el asado familiar listo para ser degustado.

El parrillero habitual es Jano, quien comparte la tarea con otros expertos en estas lides.



La foto muestra a Jano con Claudio, con una "escuálida" representación del oficio y de su fama. Cabe decir que los secretos de este parrillero no fueron develados para este recetario...

##### ¿Sabías que?:

- En el centro y centro-sur de Chile se entiende por asado una preparación de carne, por lo general, de vacuno que sea apta para la parrilla como también pulpa de cerdo, trozos de pollo, chorizo, prietas, salchichas y longanizas entre otros. En menor intensidad se consume los interiores del animal y las criadillas.
- Se sirve con diferentes tipos de ensaladas, tales como la ensalada chilena, papas mayo (papas con mayonesa), apio, lechuga, repollo, y a veces palta molida. Se acompaña también con pebre o chancho en piedra.
- En la zona sur y austral de Chile, suele preferirse la carne bovina u ovina, y en menor medida, la de cerdo y chivo. La forma habitual es "asado al palo" en la X Región o "parado" en la Patagonia. En el primer caso se prepara colocando grandes trozos de carne ensartados en un asador de madera o de metal. En cambio, el "asado parado" se hace con todo el cordero puesto sobre un asador en forma de doble cruz ensartado casi verticalmente en el suelo.  
Fuente Internet

#### 3.2 Anticuchos

##### Ingredientes:

- carne roja, puede ser cualquier carne de vacuno.
- carne blanca como pollo
- carne de cerdo.
- salchichas o longanizas
- cebollas.
- pimentones, rojos y verdes
- palitos para anticuchos.

##### Preparación:

Limpiar y cortar las carnes en cuadrados. Cortar la cebolla, pimentones y las salchichas. De manera optativa se pueden macerar con vinagre, ajo y aliños antes de armar los anticuchos. El armado se hace intercalando carnes con vegetales de modo de que los sabores se mezclen y sea colorido. Luego ponerlos en la parrilla e ir dándoles vuelta de vez en cuando para que las carnes no se quemen. Espolvorear sal.

##### ¿Sabías que?:

- El anticucho es un tipo de brocheta de origen peruano, que también es muy popular en Chile. Consiste en carne y otros alimentos que se asan ensartados en un pincho.
- La palabra anticucho viene del quechua. Una versión sobre el origen del nombre dice que viene de anti (Andes) kuchu (corte) = "corte de Los Andes"
- Antiguamente, en la época incaica, los anticuchos se preparaban con carne de llama cortada en trozos y condimentada con algunas hierbas y ají. Fuente Internet

*Recuerdo familiar:* Una especial ocasión de encuentro en torno a un asado y ricas ensaladas ha sido el 18 de septiembre de cada año. Larga tradición familiar donde nos juntamos la

familia de sangre y del alma para compartir, juegos, risas y bailes y, por supuesto, el infaltable asado.

Mis padres partieron, pero la tradición sigue con su recuerdo vivo. Los pequeños fueron creciendo y poblando de nuevas ideas y de nuevos miembros estos festejos familiares. Es así, como llegaron a estas fiestas las parejas y también los nuevos pequeñines.

Sólo la pandemia con su manto de miedo y de muerte provocó la suspensión de estos encuentros dos años seguidos. El año 2020 se hizo por internet y el 2021 las medidas sanitarias estaban más permisivas, pero la enfermedad seguía presente. Por eso mismo no se podía arriesgar contagios, aunque se mantuvieron los aforos y fuera al aire libre. Es de esperar que el próximo año se reanuden aquellas fiestas tan nuestras y queridas.

**De muestra un puñado de fotos de diferentes años entre el 2014 y el 2020. Fotos del recuerdo con la nostalgia de las risas, bromas y diversiones interrumpidas y añoradas.**



Disfrutando el asado y las ensaladas. La abuela Ana y Josefina en el **2014**. Josefina era la más pequeñita.



Competencias y juegos variadas para grandes y chicos.



El infaltable concurso de cuecas

Con un jurado muy "serio y profesional"



En la fiesta del 18 de septiembre **2019** la más pequeña fue Leonor. También participaron Irati y Juan que habían vuelto a Chile en agosto de ese año.



Premiaciones con medallas para los tres primeros puestos en cada competencia.



Fiesta dieciochera pandémica **2020**, sin asado, pero con concursos y competencias.



Con participación nacional -desde la zona central a Punta Arenas- y presencia internacional con Paula desde Inglaterra.

#### 4. Carbonada de verduras y carne molida

##### Ingredientes:

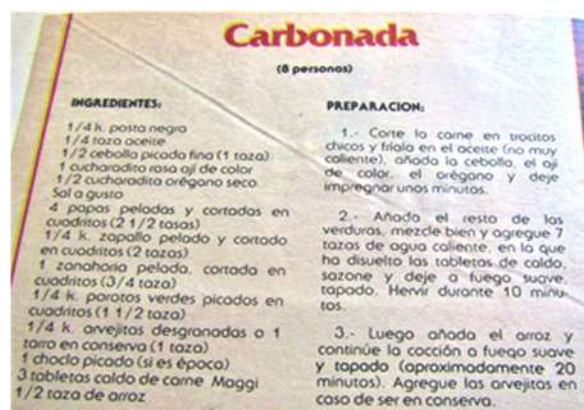
- ¼ kg. de carne molida
- ½ cebolla mediana o 1 cebollín con la parte de la rama tierna picados en trozos pequeños.
- Un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana picados.
- 4 papas grandes picadas a cuadritos
- ¼ kg. de zapallo picados a cuadritos
- 1 taza de porotitos verdes picados (opcional)
- 1 taza de arvejas (opcional)
- 1 taza de espinaca picada (opcional)
- 1 taza de choclo picado (opcional)
- aceite, sal y aliño completo
- ½ taza de arroz

##### Preparación:

Sofreír en una olla, con aceite, sal y aliños, la carne molida con la cebolla, perejil, pimentón, ajo y zanahoria. Agregar agua caliente y cuando esté hirviendo, agregar todas las otras verduras y el arroz. Cubrir con agua caliente todo el contenido de la olla, sazonar con sal al gusto. Cuando hierva, bajar el fuego y cocer a fuego lento hasta que el arroz esté cocido (el arroz es una buena guía, generalmente cuando está listo el resto de los ingredientes también están cocidos).

##### Variantes:

- **Carbonada seca.** es una variante de la carbonada tradicional, muy característico de la Zona Central. Es de fácil preparación. Las verduras incorporadas en el guiso varían según la estación del año. Se prepara de manera similar a la receta de la carbonada, se sofríe la carne picada con la cebolla, perejil, pimentón, ajo y zanahoria, luego se agrega el resto de las verduras y el arroz. Añadir agua caliente sólo para cubrir, sazonar y revolver. Cocinar a fuego lento hasta que todo esté cocido y el agua evaporada.
- **Carbonada de cochayuyo.** Reemplazar la carne molida por cochayuyo. Lavar y dejar remojando el cochayuyo durante la noche. Cocer cortado en trozos y una vez cocido picar en trozos pequeños. Luego proceder de la misma manera que la carbonada tradicional.



Receta suplemento de La Tercera

##### ¿Sabías que?:

- La denominación “carbonada” parece obedecer a que este guiso se cocinaba hasta que todos los leños del fogón quedarán totalmente carbonizados.
- También se dice que el nombre proviene de las minas de carbón de Lota, Chile, donde se preparaba este excelente plato.
- También existe un plato de origen belga similar, llamado carbonade.
- En la carbonada criolla se destacaba el maíz desgranado, alimento fundamental de los originarios de la América Andina.

Fuente internet



Fotos Gloria



Exquisito plato de carbonada compartida con una querida amiga de Antonia,

dominicana, de paso por Chile. La preparación la hizo la Sra. Anita que vino en mi socorro cuando me lesioné la rodilla. Ascacia y Sra. Anita en la foto.

## 5. Carnes fritas: Bistec (bisté o bife) de vacuno o de hígado, chuletas de cerdo o cordero

### Ingredientes:

- bistec de vacuno de diferentes partes (posta, lomo liso, lomo vetado o filete)
- chuletas de cerdo o de cordero
- costillar ahumado
- 2 dientes de ajo
- aceite, sal y aliño completo
- vinagre (opcional)

### Preparación:

- En el caso del **vacuno** ponerlo directamente en la sartén con el aceite caliente y el ajo sofrito. El punto es a gusto y la sal se agrega después de frito.
- En el caso de las **chuletas de cerdo o cordero** se aconseja adobar con una mezcla de sal, vinagre y aliño completo antes de poner a la sartén. Freír hasta que esté totalmente cocido.

Todas estas carnes se pueden acompañar con arroz, puré de papas, ensaladas, verduras salteadas, papas cocidas o papas fritas.

**Bistec “a lo pobre”:** carne de vacuno frito, cebolla y papas fritas. Acompañado de un huevo frito.



Foto Gloria

### ¿Sabías que?:

- El origen del nombre de este plato es antiguo y desconocido. Hoy, el “bistec a lo pobre” es uno de los platos más populares dentro de las casas chilenas, cruzando transversalmente las divisiones sociales y permaneciendo firmemente arraigado en nuestro recetario nacional.
- Una de las historias, sitúa el nacimiento de su nombre en Talca en 1651. Se cuenta que los monjes franceses de la orden de Los Agustinos cocinaban su plato favorito el “boeuf au poivre” (Carne con Pimienta).
- Cuando los talquinos les preguntaban a los curas, ¿qué comían? estos les contestaban en francés, “boeuf au poivre”, se dice que los talquinos chilénizaron la respuesta por “Bistec a lo Pobre”, aduciendo a que poivre significaba pobre (y no pimienta).

Fuente internet

*Recuerdo familiar:* En el tema del bistec de vacuno, los recuerdos de mi primera infancia me llevan a la casa de mi nana Soledad (mi abuela materna) y el tata. Muchas veces cuando la comida en la casa paterna no nos gustaba o había algún conflicto con mamá, el escape era hacia el lado, a la casa de los abuelos. Más aún, en un momento hubo una escala de nuestro patio a la ventana de su baño para pasarnos directamente para su casa. Allí siempre habría algo rico o, en su defecto, un bistec jugoso y blandito como yo no lo he vuelto a saborear. Mi tata era muy regodeón y mi abuela Soledad con mucha paciencia siempre tenía bistec por si no le gustaba la comida. Previsión que a los niños también nos venía de maravilla.

El tata era el único abuelo que conocimos y, aunque no era el padre de mi madre, fue como si lo fuera y nos consintió y quiso como el mejor de los abuelos. Era constructor civil de oficio, adquirido por la experiencia, cuyo título se le otorgó cuando esta profesión pasó a ser carrera universitaria. El tata nació en el campo, en el seno de una numerosa familia que trabajaba la tierra produciendo olorosas sandías y melones. Muchas veces fui con mis abuelos a visitar a sus hermanas y sobrinos que vivían en distintos fundos de Colina, eran “medieros” de la tierra, una forma usada en los campos donde cultivaban el campo de otros. Tales labores las hacían con diferentes situaciones en sus tareas de cosecha, algunos más prósperos que otros, pero todos tremendamente esforzados en su trabajo.

Disfruté ir a los campos y ver como recogían las sandías que se iba “peloteando” de mano en mano para hacer la pila, para su posterior traslado. También disfruté los desayunos en la cocina, siempre fuera de casa, con su fogón y la “galleta”, esa tortilla gruesa, cortada en rodajas y tostada, que generalmente los niños de la casa detestaban, pero yo la comía encantada untada de mantequilla hecha artesanalmente. El ulpo, harina tostada con leche, pues muy temprano habían ordeñado las vacas, era la otra parte del desayuno infantil.

El tata, muy joven, se vino a vivir a Peña Blanca con una hermana mayor, cuyo marido era un maestro de la construcción. Aprendió el oficio de hacer casas y también la religión protestante que profesaba la familia Olguín Sotelo de su hermana María. Mi tata era autodidacta, su escolaridad debe haber sido mínima en el campo de principios del 900, sin embargo, lo recuerdo dibujar los planos de las casas con maestría y pintar el dibujo de sus diseños de chalés de los años 50, con delicadeza e intuición pictórica. De adulta me pregunté muchas veces donde aprendió todo eso.

Sus dibujos con lápices y acuarelas eran casas de los cerros de Valparaíso que seguían la topografía del terreno, con sus entornos, árboles y jardines. Los planos los dibujaba en papel diamante con tinta china y finos lapiceros, precisos en sus medidas y llenos de especificaciones que luego iban imprimir en lugares especializados. También estaba la elaboración del presupuesto de la construcción, incluyendo los materiales, mano de obra y otros, que calculaba con sabiduría ingenieril, finalmente lo mandaba a traspasar a máquina. El diseño, los planos y el presupuesto era la triada para empezar a construir. Tenía un sillón al lado de su escritorio en el cual leía, pero cuando estaba dibujando yo me instalaba allí a

mirar. Envidiaba los lápices, los colores y los trazos a tinta china. Con ilusión yo decía que sería arquitecto, él en cambio esperaba que fuera abogada, pues según decía, se necesitaba para ese trabajo donde había muchos pleitos que resolver. No fui ni lo uno ni lo otro.

En la "construcción" los salarios se pagaban semanalmente, es así que los días sábado venían los trabajadores a buscar su sueldo, a los nietos también nos tocaban unas monedas, él decía que era nuestro sueldo. El tata era un amante de los remates, la nobleza de la madera o los muebles antiguos le gustaban mucho. Tenía un taller donde reparaba algunos muebles y almacenaba sus adquisiciones, además allí pintaba las caritas de mis muñecas que se dañaban con frecuencia porque eran cabezas de yeso. Edith aún guarda uno de mis muñeco que se llama Jaime con la cara reparada y pintada por el tata.

Su otra dedicación era la Iglesia donde era pastor. Estudioso de la biblia y sus saberes. Aún conservo el diccionario bíblico que me fascinaba leer por las historias de la tierra santa que allí se describen. **Como verán me crié entre las luchas partidarias de los problemas terrenales y las ilusiones celestiales del más allá. Iba a las actividades de los unos y los otros sin ninguna contradicción existencial. Esas aparecieron con la adolescencia y me declaré agnóstica hasta hoy.** En fin, ahora tampoco soy comunista, pero ambas experiencias fueron una escuela de conocimiento y de vida. Con ternura recuerdo uno de los hombres buenos, amigo de mi Tata, estudiosos de las sagradas escritura que, cuando se enteró de mis rebeldías, me miró fijamente a los ojos y me dijo "no creo que seas hija de los monos sino de Dios". Así era don Gualberto Espinoza, patriarca, culto, bigotes largos y enroscados, había sido anarquista en su juventud y varios de sus hijos eran compañeros de partido de mi papá. Tenía muchos hijos, los mayores con nombres indígenas (Lautaro, Galvarino, Guacolda), los menores nombres bíblicos (Micol, Abigail). Su esposa se llamaba María, chiquita y fina, tocaba el armonio en la iglesia. Era una familia singular, vivían en su campo en San José cerca de Algarrobo como un gran clan. Cultivaban flores. Grandes extensiones de gladiolos de todos colores, bellísimos. Los niños se educaban en casa. Cuando llegó el agua al valle de Azapa en Arica, la "tribu Espinoza", en su mayoría, emigró hacia allá a cultivar esas nuevas tierras. Como ellos, hubo grandes amigos de mi Tata y de mi nana Soledad, que poblaron mi niñez y juventud.

Mi tata y mi nana no tuvieron hijos, pero adoptaron un niño que se llamó Edison. Fue la luz de los ojos de mis abuelos, murió en la epidemia de influenza de los años 50. El tata casi enloqueció de dolor, me emociona recordar su llanto a gritos diciendo ¡mi hijo se ha muerto! Eliana había nacido y su tío Edison la adoraba, Edita guarda unos muñequitos que Edison le regaló a Eliana en su primer cumpleaños. Pasaron los años y los nietos fuimos llenando ese vacío.

Mi tata sobrevivió a mi nana Soledad y se volvió a casar con Anita, la abuela Ana, la cual vive aún, con sus decenas de años a cuesta, pero con su cabeza excelente y sólo con visión disminuida. Con Anita tuvo un hijo, Janito, el cual tiene como uno de sus nombres el de Edison. Mi tata falleció cuando Janito era muy pequeño, por ello para mis padres fue como un hijo, a los cuales Janito les decía "papis". Jano tiene muchas características parecidas a su padre, sobre todo en la

sensibilidad artística. De alguna manera la presencia del tata sigue estando con nosotros a través de Jano y su familia.



El tata, la nana Soledad, Edison y mamá.



Matrimonio entre Juan Segundo Sotelo Gonzáles y Soledad Barra Díaz, 1933.

Los abuelos adoptan a Edison Eliás nacido en 1933. En la libreta la inscripción de hijo del matrimonio y la inscripción de su fallecimiento en septiembre de 1957 por la epidemia de influenza.



El tata a fines del año 1965.



El tata viudo se casa con Anita también viuda. En la foto con Edita, mamá, Eliana y Ruth Navarro Contreras (hija de unos queridos amigos de la familia de toda la vida; Exequiel Navarro y Ana Contreras).



El tata con Janito, su gran alegría.

*¿Sabías que?:*

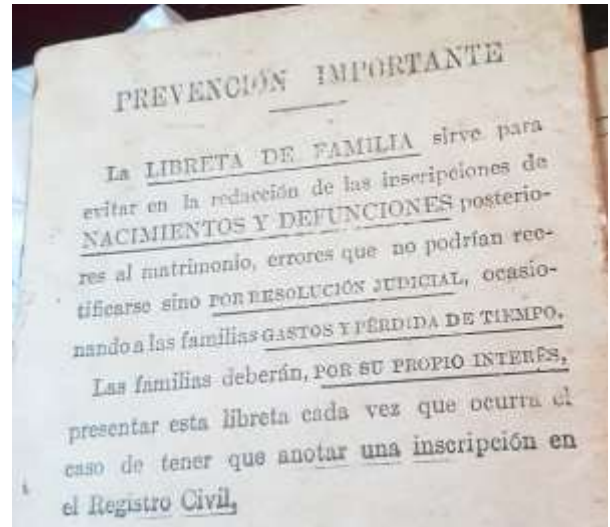
La libreta de matrimonio, hace un siglo, era crucial para todos los trámites legales, no había almacenamiento digital. Su contenido y recomendaciones han evolucionado en el tiempo, pero la libreta sigue siendo un símbolo de familia y compromiso.

Las imágenes corresponden a la libreta del matrimonio de mi abuela Soledad de 1917 cuando se casó con Guillermo Pino Valencia, padre de mamá.

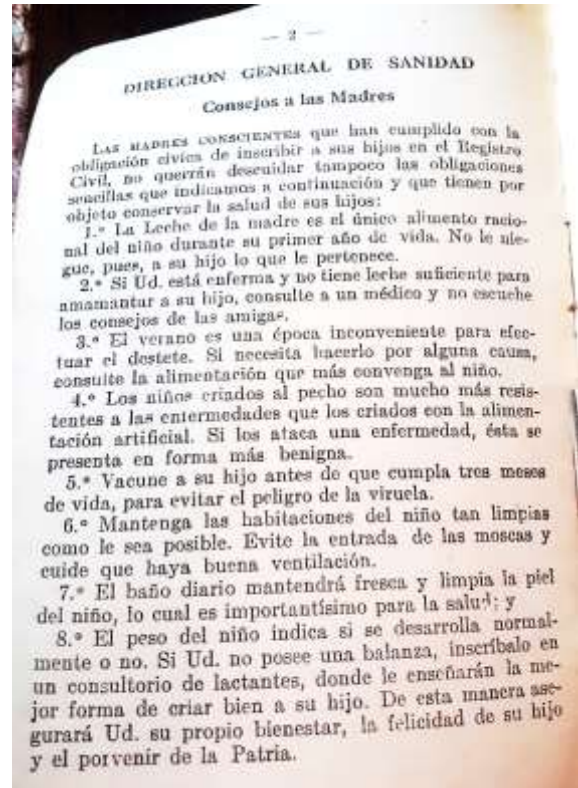


Llama la atención las instrucciones que traía incorporadas. Aquí dos muestras de ellos:

**Previsiones legales subrayadas**



**Instrucciones de salud pública**



Nótese que responsabiliza al Jefe de familia sobre este documento: "DEBERÁ CONSERVARSE CUIDADOSAMENTE POR EL JEFE DE FAMILIA".

Nótese que estas recomendaciones eran para la madre, tanto en la inscripción legal del hijo como de su cuidado incluida su vacunación e higiene. Sin duda una implementación temprana de medidas de salud pública en la crianza y sanidad de los hijos, aún válidas 100 años después.

## 6. Carnes al horno (vacuno, pollo, pavo o cerdo)

### 6.1 Vacuno y Cerdo

#### Ingredientes:

- un trozo de vacuno de diferentes partes (Asado de tira, Asado carnívero, Huachalomo, Punta de ganso, Lomo vetado)
- solomillo de cerdo (viene con una malla que se saca una vez cocinado) y costillar aliñado o ahumado.
- aceite, sal y aliño completo o solo orégano, pimienta vinagre y ajo.

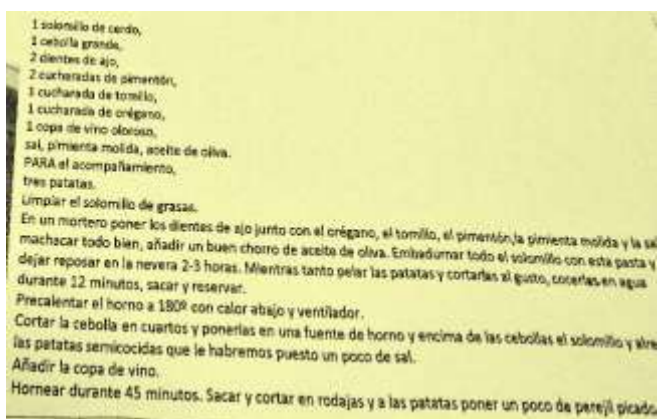
#### Preparación:

- En el caso de **vacuno** hacer una mezcla del ajo machacado con vinagre sal, orégano o aliño completo, y un chorrito de aceite. Adobar la carne y dejarla reposar a lo menos una hora. Ponerla al horno caliente en la fuente tapada con papel metálico, que se saca luego de un rato para que dore y termine la cocción según el punto deseado por los comensales. También se puede usar una plancha caliente para poner los trozos de carnes a la vista de los invitados dejando el tiempo y el punto de cocción al gusto.
- En el caso del **solomillo**:



Hacer un aliño con el ajo molido, sal aliños a gusto, un chorrito de aceite y vinagre. Adobar el solomillo y dejar

reposar. Cocinar vigilando que no se seque demasiado, se le puede agregar, vino blanco y rodear con ciruelas secas que le dan un agradable sabor con su jugo.



Receta y fotos suplemento de La Tercera

–En el caso del **costillar de cerdo**.

Hacer un aliño con el ajo molido, sal, aliños a gusto, merquén o ají chileno, aceite y vinagre. Macerar un par de horas y hornear hasta



que esté cocido, agregar un chorrito de aceite para humedecer la cocción.



Preparación y resultado final de costillar ahumado asado al horno acompañado de papas al romero.



Fotos Gloria

#### 6.1.1 Cerdo con ciruelas

##### *Receta de mi hermana Edith*

#### Ingredientes:

- 1½ kg. de lomo de cerdo
- ½ kg. de ciruelas descarazadas
- ½ taza de coñac
- 2 dientes de ajo, molido o picado
- sal y aliño completo.

#### Preparación:

Desaguar el cerdo en agua con vinagre al menos una hora. Estilar, poner en una fuente de horno, adobar con el ajo y los aliños. Agregar las ciruelas previamente remojadas en coñac. Llevar a horno caliente por 50 minutos aproximadamente, cuidando que no se seque. Se puede agregar agua o el resto del coñac.

*Nota de Edith: Es una de mis recetas preferidas y es fácil de hacer.*

## 6.2 Pollo y Pavo

### Ingredientes:

- un pollo trozado o entero (que no esté marinado)
- pechuga de pavo
- aceite, sal y aliño completo o solo orégano, pimienta, limón y ajo.

### 6.2.1 Pollo asado

#### Preparación:

Adobar el pollo -limpio y desgrasado- con ajo machacado, sal, orégano y limón. Dejar reposar varias horas (la noche anterior, por ejemplo). Luego poner en el interior una cebolla trozada, ajo y un limón cortado,



poner moñitos de mantequilla sobre el pollo y colocar al horno hasta que se cocine. En el caso que se seque, poner un poco de vino blanco o agua.

Foto Gloria

### 6.2.2 Pollo al ajillo al horno

#### Ingredientes:

- 1 pollo
- 10 dientes de ajos
- 4 cucharadas soperas de mantequilla
- 1 taza de jugo de limón
- sal y pimienta.

#### Preparación:

Lavar el pollo y dejar estilar. Previamente moler y mezclar todos los demás ingredientes. Con esta mezcla se adoba el pollo por dentro y por fuera. Dejar reposar unas dos horas. Luego hornear por aproximadamente una hora

### 6.2.3 Pollo a la vinagreta cocido y al horno

#### Ingredientes:

- 1 pollo cocido (el caldo se utiliza para consomé)
- ajo a gusto
- orégano, pimienta
- 1 taza de vinagre
- aceite
- sal

#### Preparación:

Hacer un adobo con el vinagre, ajo, aliños y aceite. Trozar el pollo, adobarlo y dejar reposando toda la noche o varias horas. Luego llevar al horno por 15 minutos para calentarlo. Servir con papas cocidas u otro acompañamiento.

### 6.2.4 Pavo a la naranja al horno

#### Ingredientes:

- 1 pechuga de pavo entera
- romero
- perejil
- tomillo
- sal
- pimienta
- ajo en polvo
- 2 tazas de jugo de naranja concentrado

#### Preparación:

Lavar la pechuga. Picar las hierbas y cubrir la pechuga con ellas, sazonar con sal, pimienta y ajo. Verter el jugo de naranjas sobre la pechuga. Dejar reposar un par de horas y llevar a horno caliente. Agregar agua, si fuera necesario para que no se seque, y cocer durante 50 minutos. Servir caliente trozada en lonjas cubiertas con el jugo de la cocción. Se puede acompañar con puré, papas doradas o ensaladas. Para una ocasión especial, se puede acompañar con un **puré de manzanas**.

#### Puré de manzanas

##### Ingredientes:

- 1 kg. de manzana verde
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 palitos de canela
- 2 cucharada de mantequilla

#### Preparación:

Pelar y limpiar las manzanas. Cortarlas y ponerlas a cocer en agua con azúcar y canela hasta que estén muy blandas. Escurrir el agua y moler. Luego agregar la mantequilla y mezclar hasta lograr una consistencia cremosa. Servir con el pavo.

*Recuerdo familiar:* El pavo se criaba en casa para navidad y sobre todo para celebrar los santos (los santos eran más festejados que los cumpleaños en el caso de los adultos). El pavo, que iría al plato en las mencionadas ocasiones, se les daba una alimentación especial para hacer su carne más sabrosa. Recuerdo entre ellos el licor y las nueces. Pobre pavo borrachito se iba a la olla.

## 7. Carnes estofadas, Ragú y Carne mechada

### 7.1 Estofado de carne de vacuno

#### Ingredientes:

- ½ kg. de posta cortado en trozos pequeños
- 1 cebolla mediana picada a pluma gruesa
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana en rodajas
- 8 papas pequeñas o papas grandes cortadas en trozos
- aceite, orégano, sal y aliño completo

#### Preparación:

Sofreír la carne con el aceite sal y aliños en una olla, cuando esté dorada agregar la cebolla, perejil, pimentón, ajo y zanahoria. Agregar las papas, revolver para impregnar todos los ingredientes. Agregar un par de tazas de agua caliente. Luego del hervor, bajar el fuego y cocer a fuego lento.

*Estofado de posta con verduras varias.*



Fotos Gloria

### 7.2 Estofado de cordero

#### Ingredientes:

- 1 kg. de pulpa de cordero (cortada en trozos)
- 1 cebolla (trozada)
- ½ pimentón (corte juliana)
- 2 zanahorias (cortadas en rodajas)
- 1 kg. de papas chicas
- 1 kg. de arvejas
- 1 cucharadita de ají de color
- aceite, sal y aliños (orégano, comino y pimienta)

#### Preparación:

En una olla con aceite, dorar el cordero y agregar la cebolla, la zanahoria, pimentón, el ají de color, orégano, comino, sal y pimienta. A continuación, agregar dos tazas de agua caliente, cocer a fuego moderado unos 20 min. Finalmente, añadir las papas, cocer hasta que las papas estén blandas

#### *¿Sabías que?:*

*El estofado de carne de vacuno es un infaltable en la cocina chilena. Como otros platos que se preparan en Chile, fue traído desde Europa y consiste en carne que se cocina en poco líquido por largo tiempo; el resultado es una carne suave y jugosa, porque absorbe los aliños. Se dice que tanto Italia y España son pioneras en “estofar” que consistía en hervir carne con verduras en su propio jugo, siempre a fuego lento.*  
Fuente internet.

### 7.3 Ragú

#### *Receta recopilada por mi hermana Eliana*

#### Ingredientes:

- 750 grs. de posta negra cortada en cubos
- ½ taza de vino tinto
- 5 papas medianas cortadas
- 2 zanahorias cortada en rodajas delgadas
- 1 cebolla cortada en pluma
- 250 grs. de salsa de tomate
- sal, pimienta
- 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo picado fino
- 1 ½ taza de agua

#### Salsa:

- 1 taza de harina
- 2 tazas de agua

#### Preparación:

Poner en una cacerola aceite de oliva a fuego medio, agregar la cebolla, zanahoria, ajo y preparar un sofrito. Incorporar la carne para que se dore. Cuando la carne esté dorada agregar el vino tinto y dejar reducir por completo. Una vez que el alcohol se haya evaporado incorporar la salsa de tomate, papas, y el laurel. Revolver y agregar el agua. Tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego medio – alto, durante 15 a 20 minutos aproximadamente.

#### *Preparación de la salsa:*

En una sartén a fuego medio, se agrega la harina y se revuelve constantemente, para que se tueste, evitando que se queme, pues queda amarga. Una vez tostada se le agregan 2 tazas de agua, se saca del fuego y se pasa por un cedazo, formando una crema. Esta crema se agrega a la cacerola con la preparación antes descrita, se mezcla y se deja 10 minutos más cocinándose, pero revolviendo constantemente. Retirar del fuego y servir de inmediato.

*Nota de Eliana: Esta es una receta que mi nana Celina le enseñó a mi mamá, se come generalmente en el invierno, porque es una comida cálida. Mi mamá comentaba que este plato sería procedente de la cocina italiana.*

## 7.4 Carne mechada

### Ingredientes

- 1 kg. vacuno, corte pollo ganso
- 3 zanahorias
- ½ pimentón rojo
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 hojas de laurel
- 2 hojas de apio
- 1 manojo pequeño de perejil
- 1 taza de vino o coñac
- salsa de tomate o tomate molido
- aceite, pimienta negra, sal

### Preparación:

Pelar y cortar 2 de las 3 zanahorias en bastones. Cortar el pimentón en tiras largas. Hacer varios orificios en el trozo de pollo ganso por el lado ancho y por ambos extremos con la ayuda de un cuchillo pequeño. Introducir las verduras manualmente por ambos costados de la carne. Hacer lo mismo con los 4 dientes de ajos pelados y enteros. Condimentar con sal y pimienta y adobar con el licor. Dejar reposar una hora aproximadamente y luego sellar la carne en una olla en aceite caliente, vuelta y vuelta. Agregar la cebolla y una zanahoria -peladas y cortadas en trozos grandes-, los dientes de ajos restantes. Sofreír unos minutos y agregar agua hervida caliente hasta cubrir la carne. Sazonar, añadir las hojas de laurel y dejar cocer durante 2 a 3 horas a fuego suave hasta que la carne esté blanda. En este punto agregar la salsa de tomate, dejar 5 minutos y apagar el fuego. Sacar la carne y cortarla en tajadas de 1-2 centímetro de grosor. Llevar el líquido y las verduras a una juguera y licuar. Luego poner la carne en una budinera y cubrir con esta mezcla, dejar reposar durante unos minutos

### ¿Sabías que?:

- **La carne mechada** es uno de los platos con más historia en el país, si bien el concepto de carne mechada proviene de Europa, hace más de 70 años que se realiza su preparación en Chile.
- En los años 50 era considerado un almuerzo de fin de semana que generalmente iba acompañado con puré, pero con el pasar de los años la carne mechada comenzó a aparecer en otras preparaciones como en los tallarines y sandwiches, pasando a ser una de las preparaciones típicas de los comedores públicos y “picadas”.
- Un dato interesante es que se dice “mechar” la carne, tal como se hacía antiguamente en la minería con la dinamita. Análogamente a la carne hay que hacerle diversos agujeros rellenándolos con pedazos de zanahoria, ajo y pimentón, para que absorba todo su sabor. Fuente internet

### Alternativas para servir la carne mechada

#### – Carne mechada con puré

**Preparación del puré:** Pelar y cortar las papas, cocerlas en una olla con agua y sal por alrededor de 20 minutos. Molerlas, agregar leche y mantequilla. Mezclar hasta que se integren bien todos los ingredientes. Poner la carne en una budinera, cubierta con la salsa. Servir en cada plato un trozo de carne cubierta de salsa y una porción de pure.

#### – Carne mechada con tallarines

**Preparación de los tallarines:** Cocer un paquete tallarines largos en una olla con agua hirviendo, agregar sal. Cocer por 7 a 10 minutos. Colar los tallarines y verterlos en una fuente. Colocar los trozos de carne sobre los fideos y cubrir con la salsa recién licuada. Llevar a la mesa directamente. Distribuir la carne en los platos, mezclar la salsa con los tallarines, agregar una



porción de tallarines a los platos y cubrir con queso rallado.

Foto Gloria

#### – Carne mechada con pan: Chacarero de mechada

**Preparación:** Poner un trozo de carne mechada en un pan a elección, agregar porotos verdes cocidos, tomates y mayonesa.

### ¿Sabías que?:

- **Chacarero:** En el libro “Historias Secretas y Sabrosas de las Comidas y Bebidas”, Héctor Velis-Meza explica que Chacarero viene del vocablo quechua Chacra, el cual es equivalente a granja agrícola, donde además se cultivan la mayoría de los ingredientes del sandwich. De hecho, a los productores agrícolas se les llama chacareros.
- Ya sea que se prepare con pan frica o hallulla, este sandwich tiene carne y todos los demás ingredientes vienen del campo, de las chacras. El ají verde picado (opcional), los porotos verdes, los tomates y la mayonesa son los ingredientes ineludibles que lo caracterizan.
- Como tiene un volumen considerable, este sandwich obliga a usar tenedor y cuchillo por la dificultad de tomarlo con la mano.

Fuente internet



La carne para el chacarero puede ser mechada o churrasco.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## 8. Carne a la cacerola, receta de papá

*Receta recopilada por mi hermana Edith*

### Ingredientes:

- 2 kg. de vacuno, corte punta de ganso
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo, unas ramas de perejil
- 3 zanahoria mediana
- 1 kg. de papas pequeñas
- 1 botella de vino blanco
- aceite, sal y aliño completo, orégano, comino.

### Preparación:

Sellar el trozo de carne en aceite caliente, luego agregar los dientes de ajos, los aliños, las ramitas de perejil, las zanahorias cortadas a lo largo y sal al gusto. Añadir aproximadamente ½ litro de vino y cocer a fuego lento por 30 minutos. Pasado ese tiempo, constatar que la carne esté cocida para agregar las cebollas cortadas en cuatro partes y las papas. Cuidar que no se seque, agregando vino o agua. Continuar la cocción hasta que estén listas las cebollas y las papas.

*Nota de Edith:* Esta es la mejor receta de mi papá, era lo único que sabía hacer cuando estuvo detenido durante la dictadura. Cuando le tocaba el turno de cocinar el almuerzo para el grupo que compartían la celda, pedía que le llevaran los ingredientes. En casa ocasionalmente nos hacía esta receta con mucha dedicación, pero me temo que cocinar no era el fuerte del “chef don Aníbal”.

*Recuerdo familiar:* Papá, un obrero de la construcción,



artesano de la madera, asistió a la escuela sólo en los primeras niveles de la preparatoria. Autodidacta, lector, amante de la música, estudioso y con una capacidad innata de resolver los cálculos matemáticos que su oficio demandaba. Comunista desde muy niño. A los quince años empezó como aprendiz de carpintero con el maestro Pedro Valladares, quien, junto

con enseñarle el uso del serrucho y el martillo, lo inició en la lectura del marxismo y de las luchas obreras. Nunca renunció a sus ideales de una sociedad más justa, sin embargo, el partido político al cual dedicó gran parte de su vida y cuya militancia no estuvo exenta de dolores irreparables, lo

defraudó en el ocaso de su existencia. Hasta su muerte declaró que seguía soñando en un mundo mejor, más justo y solidario y que la lucha de toda su vida no había sido en vano.

Mi padre fue un Incansable trabajador social con la comunidad, en la junta de vecinos y las organizaciones locales con las cuales se conseguían a pulso los avances para un mejor vivir. El agua, la luz eléctrica o el puente para atravesar el estero, fueron conquistas del día a día en que el vecindario organizado participaba. Gran diferencia con la realidad actual, donde predomina más el “pedir” que el “hacer” con compromiso y generosidad. Sin duda, eran años muy duros y de mucho esfuerzo familiar y colectivo, sin embargo, mi recuerdo predominante es de dignidad en el hacer y el lograr las mejoras y adelantos.

Papá era paciente y tranquilo en el diario vivir, hasta que algo lo hiciera enojar, en ese caso era de temer. Mamá era la dura de la casa, a ella la tratábamos de “Ud.” y a papá de “tú”, y no era casualidad. La consabida frase de mamá “deben decirle a su papá”, sabíamos que era una formalidad, puesto que él nos decía lo que previamente había conversado con mamá.

Papá, debido a que las obras de la construcción eran en diferentes lugares del país, no siempre estaba en casa. Es así que viajaba al norte o al sur, en tren o en barco, para trabajar en la construcción de viviendas en las poblaciones. Me recuerdo de sus faenas en Victoria, Antofagasta o Copiapó, con estadías de 3 o 4 meses. Mamá nos criaba sola, el retorno de papá era una gran alegría en casa. Mamá nos arreglaba esmeradamente para la ocasión. Es así, que Aníbal y yo esperábamos en la puerta de calle, vestidos, lavados, peinados y sentenciados de no ensuciarnos. Cuando lo veíamos aparecer, salíamos corriendo a su encuentro. Luego de la bienvenida y a poco andar, mi mamá empezaba a acusarnos lo mal portado que éramos: que “Gloria es contestadora, que Aníbal se arranca a jugar a la calle”, etc., y mi papá decía “que niños tan malos no jueguen con ellos”. Lo bueno de la espera, es que siempre, hasta la vejez, papá le llevó chocolates a mamá, de los cuales dábamos efectiva cuenta los niños y después los ya no tan niños de la casa.

Por estas largas estadías afuera de casa, papá se perdió algunos acontecimientos felices, como el nacimiento de mi hermana Eliana, la conoció cuando tenía tres meses. Así como también no estuvo en situaciones problemáticas, como cuando, a los 6 años, me enfermé de tuberculosis. Fue un dificultad mayor para mamá, que afrontó con su fortaleza inagotable y la ayuda de mis abuelos y amigos.

Papá era negado para la cocina, pero siempre estaba a las órdenes de mamá para secar los platos o colaborar en las tareas que algunas preparaciones demandaban, por ejemplo, moler el maíz para el pastel de choclo.

Había una sola receta que sabía hacer, como lo describe Edith en estas páginas. Receta que aplicó en determinadas ocasiones, en casa la hizo cuando estábamos pequeños y mamá estaba enferma y después, como ya se mencionó, cuando le tocaba cocinar en la cárcel.

Papá, durante la dictadura, estuvo preso en la cárcel de Valparaíso donde compartía su celda con 6 u 8 otros presos políticos. Las condiciones eran muy malas, de modo que mamá le llevaba un par de veces a la semana la comida

preparada. Esos centenares de presos hacinados y maltrechos, por su pasada por los centros de tortura, no se dejaban vencer como seres humanos. Recuerdo con emoción la cantidad de actividades que organizaban incluyendo a los presos comunes, desde lo académico y cultural hasta lo deportivo y recreativo. A papá se lo llevaron los marinos desde la casa, un domingo que volvía de hacer “un pololito” (como se llamaba a un trabajo ocasional), “pololito” que ayudaba a salvar la olla en momentos de cesantía e incertidumbre. Pasaron muchos días sin saber su destino.

Yo había conseguido unas horas de clases en el Liceo Eduardo de la Barra, el cual estaba cerca de la Cruz Roja donde se formaban largas filas de personas como yo, que requerían saber de sus seres queridos. Los días pasaban sin noticias, me acompañaba en esa agonía, mi amigo Jorge Sanhueza y después también Juan, a quien conocí en ese liceo. La forma era esperar los emisarios de los lugares de detención que recogían los paquetes que enviaban los familiares a los detenidos reconocidos como tales. A esos uniformados yo les describía a papá por si lo habían visto en algún lugar.

No recuerdo cuantas días o semanas pasaron hasta que un marino me dio una pista, estaría en el Cuartel Silva Palma, una cárcel para marinos infractores y que ahora se usaba para presos políticos. También supe que a esos presos los trasladarían a la cárcel de Valparaíso, pues según el rumor entre los familiares de las filas del dolor, vendría la comisión encabezada por el senador Edward Kennedy a revisar centros de detención ilegales y la práctica de apremios ilegítimos.

Sea cual sea la razón, encontramos a papá en la cárcel, su aspecto era irreconocible, muy delgado, la ropa estaba rota, sostenía el pantalón con un clavo. Estaba bastante perdido en el tiempo. Nos contó que una forma de tortura, en aislamiento, era impedir que durmieran con unos potentes focos permanentes en sus caras y de pie, nada más nos dijo de los otros apremios que seguro sufrió y quería dejar atrás. Sólo nos agregó que la noche, cuando los subieron a los camiones para el traslado, creyeron que los iban a fusilar. Para nosotros que estuviésemos ahí vivo y lo pudiésemos visitar fue una gran alegría...esa suerte no la tuvimos después con nuestro hermano.

Para papá no era la primera vez que pasaba por esos avatares: en tiempo de la “ley maldita” de Gonzáles Videla, alcanzaron a avisarle que no llegara a casa, pues lo iban a detener. Año 1947, mi madre esperaba a Aníbal, cuyo parto se habría adelantado por ese susto y temor. Ironías de la vida, pues a él lo mataron en otra brutal represión 29 años después de nacer. La “ley maldita” se llamaba Ley de defensa de la democracia. Los comunistas fueron perseguidos y deportados a diferentes lugares. Famoso fue el campo de Pisagua que décadas después lo reeditó la dictadura de Pinochet.

Curiosamente a papá lo habían detenido de niño, donde pasó un gran susto. Década del 20, por la Ley de Enseñanza obligatoria, se llevaban presos a los niños que estaban en la calle a las horas que debían estar en la Escuela. Papá tenía 6 o 7 años, mi abuela Celina trabajaba en una casa particular como cocinera, vivían en Valparaíso cerca de una caleta de pescadores y el niño iba ayudar a poner la carnada en las redes, en eso estaba cuando llegó al guardia policial y se lo llevó. La abuela tuvo que comprometerse a mandarlo a

la escuela. Después de aquello y por la salud de su hermano Raimundo, los trajeron a Villa Alemana. Aquí vivió y se crió con un matrimonio mayor; mi papá hablaba siempre de su “mamita” con mucho cariño, pero desgraciadamente no tenemos más datos de ellos. Mi nana Celina trabajaba en Valparaíso puertas adentro, por ello los mandó a criar. Raimundo murió, al parecer a los 18 años de tuberculosis. Mi padre lo quiso mucho, y nombró a su hijo como Aníbal Raimundo. Me parece que con estos padres guardadores vivían en la llamada “Yapa verde” actual Población Prat. En Chile yapa es un extra a la compra original, dar la yapa es como un regalo. Me contaron que, en un negocio en Villa Alemana, daban de yapa un vale verde que valía por metros de terreno. Por ello sus primeros habitantes habrían juntado los metros para sus terrenos y dieron el origen al nombre del lugar.

Papá nació el 1919, deduzco que su venida a Villa alemana fue entre 1925 y el 1927. Papá en esa época asistía a la Escuela pública de hombres número 59, mi hermano también fue alumno de la misma escuela. En ese tiempo la colonia alemana en Villa Alemana era muy numerosa y tenía un gran colegio con internado que dependía del estado alemán. Mi padre cuenta que, a los habituales actos del día lunes en su escuela, asistía una delegación del Colegio alemán, por lo tanto, se cantaba la canción nacional y el himno alemán en alemán. Mi padre recordaba la letra hasta en su vejez. Eran los albores del nazismo en Alemania y la penetración de su cultura, tal vez, no era casual. Mi padre contaba que los muchachos eran muy deportistas y cultivaban la vida sana, por ello en ocasiones iban al colegio con los zapatos colgando y descalzos, pero en su escuela muchos iban a “pata pelá” porque no todos tenían zapatos. Otros tiempos.

Desconozco si Aníbal y Raimundo eran hijos del mismo padre y quien sería el padre de papá. Él decía tener un vago recuerdo de alguien, dirigente obrero, que habría ido a despedirse una noche y luego habría muerto en el norte. Su apellido sería Pizarro. Apellido que en clandestinidad mi padre usó como chapa.

### Chispazos fotográficos de la vida de papá



Papá de niño



Papá en una foto de curso con el profesor.



*Papá en el servicio militar*



*Papá y el PC de toda su vida*



*Papá de 25 -26 años*



*Papá adulto, decía que cuando se casó perdió el pelo.*



*Papá y Claudio, uno de mis hermanos del alma, cuando se dedicaron a las abejas los fines de semana.*



*Se casaron con mamá en el año 1945. El día de su matrimonio con un grupo de amigos.*



*Papá cultivando tomates en invernaderos. Siempre le gustó plantar y cosechar las verduras de su huerta y también las paltas que se daban en abundancia. Esta foto es después de un cáncer que lo dejó sin estómago, sin bazo y medio hígado. Sobrevivió 14 años trabajando, leyendo y plantando.*



*Papá trabajando en la construcción en obras a lo largo de Chile.*



*El tiempo pasó y el año 1995 celebramos sus 50 años de matrimonio.*



*Papá con Rolando Mutis, su amigo de toda la vida, en un atardecer en el ocaso de su existencia.*

*Papá falleció en noviembre del 2003 a los 84 años de edad.*

## 9. Cazuela de vacuno, ave o cerdo con variantes estacionales de las verduras agregadas

### Cazuela de vacuno

#### Ingredientes:

- 1 kg. de tapapecho, osobuco o carne para cazuela cortada en trozos
- 6-8 papas medianas peladas
- 6-8 trozos de zapallo
- 6-8 trozos de choclo
- ½ cebolla mediana cortada gruesa
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana, cortada en trozos grandes.
- ½ taza de porotitos verdes picados (opcional)
- ½ taza de arvejas (opcional)
- aceite, sal y aliños completo
- ½ taza de arroz

#### Preparación:



Sellar la carne en una olla con aceite sal, ajo y aliños, agregar agua caliente y cocer la carne hasta que esté blanda. Luego agregar todas las verduras y cubrirla con agua caliente. Una vez que “suelte el hervor” añadir el arroz. Sazonar el caldo con sal al gusto y dejar hervir a fuego lento.



Fotos Gloria

Quando las papas estén blandas la cazuela está a punto. Se puede reservar un poco perejil picado para adornar el plato servido.

#### Variantes con otros tipos de carne:

##### – Aves (pava o pollo)

El procedimiento es similar con dos diferencias:

a) No se debe cocer totalmente las presas de ave, cuando estén semiblandas se “arma la cazuela”, de modo que el punto de cocción lo alcanzará en conjunto a los otros ingredientes (es para evitar que las presas se recuezan y se desarmen). b) Reemplazar el arroz por **chuchoca**.



##### – Cerdo

El procedimiento tiene dos pequeñas variantes:

- Sofreír la carne en aceite con sal, ajo y aliños agregando ají de color y merquén al gusto.
- Reemplazar el arroz por **chuchoca**.

#### ¿Sabías que?:

- **Cazuela.** El origen de esta preparación se sitúa en España con la "Olla Podrida", un cocimiento de muchos ingredientes que habría sido introducido en América por los conquistadores españoles en siglo XVIII. Sin embargo, es posible que la cazuela chilena tenga otro origen. Según la antropóloga Sonia Mortecino en su libro "Cocinas Mestizas de Chile. La Olla Deleitosa", los mapuches preparaban "corri achawal", un caldo de ave que lleva papas, zapallo, choclo o chuchoca, porotos verdes, pimentones, quinua, ají y hierbas silvestres. Cuando llevaba carne de guanaco, pudú o huemul se llamaba "corri ilo".
- Es posible que la mezcla entre ambas preparaciones diera lo que hoy conocemos como cazuela. Sea cual sea su origen, todos los 30 de julio se celebra el día nacional de la cazuela. (fuente: Vida magazine, internet).
- **Chuchoca.** Es el producto total de la molienda gruesa del maíz tierno, previamente cocido y secado. Fuente internet

*Recuerdo familiar:* En el menú familiar de mi niñez, la cazuela de vacuno estuvo TODOS los días como primer plato. Antes que llegaran los electrodomésticos a nuestras casas, se compraba la carne y la mayoría de los ingredientes diariamente. El rito de la cazuela era el siguiente, una vez cocida la carne y antes de “armarla”, se apartaba en una olla una parte del caldo que sería base de la sopa a la hora de la comida nocturna. La cazuela de ave era un plato de día domingo.

El menú diario consistía en el almuerzo con un primer plato que era la cazuela (el domingo además había una entrada). Luego un plato de fondo que, según la estación, podía ser porotos, un guiso, estofado, charquicán u otro. En la noche el menú era la sopa con fideos o sémola y un plato que podía ser fideos con un bistec, arroz con salchicha, o una tortilla de verduras, etc.

El gran cambio fue alrededor de los años sesenta cuando se empezó a hacer lo que se llamó el “plato único”, muy asociado a la jornada única laboral que eliminó el corte a medio día para almorzar. En los trabajos, hasta hoy, hay un “tiempo de colación” mucho más reducido, esto implicó un almuerzo más simple. Generalmente es un solo plato y una ensalada. Por ello también en nuestra casa la cazuela pasó a ser plato mayor y único con una ensalada para acompañar la carne y la papa.

Otro gran cambio en el tiempo fue la desaparición de la comida nocturna como una rutina insoslayable. La once, de media tarde que tradicionalmente era liviana (té con algo dulce y una hallullita u otro pan con palta, queso u otro aditivo) se transformó en una “once-comida” como cierre del día y a un horario más tarde acorde a los retornos del trabajo o de la escuela.

## 10. Charquicán (con variantes de verduras según temporada)

### Ingredientes:

- ¼ kg. de carne molida
- 1 cebolla mediana o 1 cebollín con la parte de la rama tierna picados en trozos pequeños.
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y una zanahoria mediana picados.
- 6 papas grandes trozadas en cuatro
- ½ kg. de zapallo trozado
- 1 taza de porotitos verdes picados frescos o congelados
- 1 taza de arvejas frescas o congeladas
- 1 taza de espinaca picada (opcional)
- 1 taza de choclo picado (opcional)
- aceite, sal y aliños completo



Fotos Gloria

### Preparación:

Sofreír con aceite sal y aliños en una olla, la carne molida con la cebolla, perejil, pimiento, ajo y zanahoria. Agregar todas las otras verduras, dar vuelta y vuelta en el sofrito. Luego cubrir con agua caliente el contenido de la olla, sazonar con sal al gusto y dejar cocer lentamente hasta que la papas estén cocidas. Cuidar que no se seque la cocción, si falta liquido agregar agua según lo demande. Moler el contenido prensándolo en la misma olla. Debe quedar un "puré" grueso donde se pueden identificar sus componentes. Muchas veces se sirve con un huevo frito, salchichas u otro acompañamiento.

### Charquicán con huevo frito



Foto Gloria

### Variantes:

- **Cochayuyo:** Se reemplaza la carne molida por **cochayuyo** previamente cocido y picado.
- **Charqui:** Se reemplaza la carne molida por charqui. Al parecer este era el ingrediente del plato original en vez de carne molida frita.

### ¿Sabías que?:

- **Charqui** es una palabra de origen quechua, que se refiere a carne seca, deshidratada salada que se "deshilacha" para agregarlo a los diferentes platos y guisos.
- El nombre **charquicán** pareciera originarse del quechua *charki kanka*, "asado de charqui". Algunas referencias mencionan que el origen de la palabra reside en la fusión del quechua *charki* y del mapudungun *cancan* (asado), que significaría 'carne seca asada'. La Real Academia Española se refiere a este plato como un guiso a base de charqui y zapallo. Sin embargo, las características de este plato cambian considerablemente en cada país, tanto en sus ingredientes como en su preparación.
- **Cochayuyo:** es un alga comestible rica en yodo que habita en la costa de los mares de Chile, Nueva Zelanda y el océano Atlántico Sur. Es un alga de gran tamaño que puede llegar a alcanzar los 15 metros de longitud.
- El nombre tiene su origen en dos palabras quechua: *cochayuyo*, *qucha yuyu*, «planta de mar» y *cochaguasca* o *cochahuasca*, *qucha waska*, «soga de mar», que le fue dado por el parecido que tiene con las cuerdas.
- En Nueva Zelanda se llama *rimurapa* en maorí. Fabrican con ellas bolsas *pōhā* tradicionales, que se utilizan para transportar y almacenar alimentos.  
Fuente internet

### Charquicán con longaniza



Foto Gloria

## 11. Chupes

### 11.1 Chupe de mariscos

#### Ingredientes:

- 2 cebollas picadas en cubos pequeños
- ½ pimentón picado, perejil picado
- 4 dientes de ajo
- ají de color
- ½ taza de queso rallado
- pan remojado en leche. Remover la corteza y moler para que quede cremoso y homogéneo
- ½ taza de vino blanco (opcional)
- sal, pimienta, orégano, ají o merquén para aliñar
- 500 grs. de una mezcla de mariscos frescos o congelados (machas, choritos, camarones, almejas, calamar, etc.).

#### Preparación:

En una olla con aceite, hacer un sofrito con la cebolla y verduras. Agregar los mariscos y el vino, cocer por 5 minutos. Luego agregar la mezcla cremosa del pan remojado y el queso revolviendo constantemente, apagar el fuego. Repartir la preparación en pocillos individuales (ojalá de greda), agregar el resto del queso rallado encima. Llevar al horno para gratinar.

**Variantes:** El nombre del chupe lo dará el ingrediente principal:

- También se puede hacer con una sola clase de mariscos, Ejemplo: **camarones** o **centolla**. En otros tiempos, el chupe de locos era una comida recurrente. En todos los casos los mariscos deben estar cocidos.
- Chupe de **guatitas**. El ingrediente principal es guatita cocida y picada en trocitos.
- Chupe de **verduras**: se pueden usar verduras específicas o mezclas de ellas.

#### ¿Sabías que?:

- El **chupe** (del quechua, último; o *chupi*, plato común) es una sopa picante típica de América del Sur, que varía de país en país.
- En Chile el **chupe** es un plato a base de pan remojado en leche o agua. Cuando el pan está remojado se le retira la corteza y solo se ocupa la miga. Tiene como base un sofrito de verduras (pimentón rojo, cebolla, ajo, ají y otras) y luego se le agrega el ingrediente principal que le da el nombre: *chupe de mariscos, chupe de ostiones, chupe de guatita, etc.* Se sirve habitualmente en pocillos de greda individuales.

Fuente internet

### 11.2 Chupe de habas



### 11.3 Chupe de guatitas



Fotos y recetas suplemento de La Tercera

## 12. Cocidos de mariscos: Choritos al vapor, Almejas al pilpil, Cocimiento de mariscos y Curanto en olla

### 12.1 Choritos al vapor

#### Ingredientes:

- 2 kg. de choritos (la cantidad depende del número de comensales)
- ½ cebolla mediana o cebollines con sus ramas
- 2 dientes de ajo, unas ramas de perejil y laurel
- 1 taza de vino blanco y agua
- sal y pimienta entera

#### Preparación:

Lavar los choritos y ponerlos con el resto de los ingredientes en una olla, agregar agua y cuando hierva agregar el vino. Dejar cocer a fuego lento unos 5 minutos, la señal es que los choritos se abran. Colar y servir calientes.



Fotos Gloria



#### ¿Sabías que?:

- El **chorito**, choro, quilmahue o mejillón, es una especie de molusco bivalvo filtrador de la familia Mytilidae. Se distribuye en el Pacífico desde Callao al canal Beagle, y en el Atlántico, desde el sur de Brasil hasta las islas Malvinas.". Fuente: wikipedia, internet.
- Los **choritos al vapor** son una tradición de la cocina chilena. Baratos y muy fácil de preparar. Una delicia de comerlos con la mano y hacer unos cerritos de conchitas, hasta disputarse el último chorito de la fuente. Esta escena se repite por generaciones, mis nietos los disfrutaban igualmente que nosotros.

### 12.2 Almejas al pil pil

#### Ingredientes:

- 1 kg. de almejas (la cantidad depende del número de comensales)
- 4 dientes de ajo, unas ramas de perejil y laurel
- ½ taza de vino blanco
- ají o merquén
- sal y pimienta entera
- aceite de oliva.

#### Preparación:

Lavar y secar las almejas. Calentar el aceite en una olla, poner los ajos cortados en láminas y las verduras de aliño hasta que se doren levemente. Agregar las almejas, revolver y dejarlas en el aceite. Cuando estén



abiertas agregar el vino, dejar unos minutos, espolvorear el perejil picado y servir calientes. En el plato se pueden incluir unas rodajas de limón, por si es del gusto del comensal exprimir su jugo.

Foto Gloria

#### Variantes:

Se pueden reemplazar las almejas por camarones u ostiones sin concha.

#### ¿Sabías que?:

- Las **almejas** forman parte de los moluscos bivalvos, los cuales viven en aguas saladas.
- Los **moluscos bivalvos** viven enterrados en la arena y se caracterizan por la estética de su cuerpo ya que está protegido por dos **conchas** simétricas al igual que los choritos.
- Las almejas se mueven gracias al impulso que cogen al abrir y cerrar sus conchas.
- En Chile cocinar al "**pil pil**" alude a cocinar en una olla o sartén grueso con aceite, ajo y ají o merquén. Se sirve caliente, ojalá en la misma recipiente de su cocción, se recomienda greda. El nombre de «**pil pil**», vendría del sonido de la cocción en la olla mientras el aceite está caliente.

Fuente internet

### 12.3 Cocimiento de mariscos

#### Ingredientes:

- 1 kg. de cada uno de los mariscos (almejas, machas, choritos, cholgas)
- 250 grs. de colitas de camarón (opcional)
- 1 kg. de merluza (cortada en trozos)
- 2 cebollas (corte pluma)
- 4 dientes de ajo, perejil, pimentón (picados)
- 1 litro de vino blanco
- sal, orégano, laurel, merquén (opcional)

#### Preparación:

En una olla grande, agregar las almejas, las machas, los choritos, las cholgas, la cebolla, los dientes de ajo, el vino blanco y aproximadamente 2 litros de agua fría. Cocer por unos 15 minutos. A continuación, agregar las colitas de camarón, sal, orégano y hojas de laurel. Seguir cociendo por otros 15 minutos. Al final, en el último minuto de cocción, agregar la merluza. Sazonar a gusto. Dejar reposar 10 min. aprox. antes de servir.

### 12.4 Curanto en olla o pulmay

#### Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo, 1 cebollín, 1 pimienta roja
- Aceite, sal, merquén y pimienta
- ½ litro de caldo de carne o agua)
- 1 costillar (ahumado opcional)
- 300 grs de choricillo
- 5 vienasas y 2 longanizas
- 6 trutos de pollos
- 1 kg. de choritos
- 1 kg. de almejas, 1 kg. machas, 1 kg.
- cholgas
- 1 litro de vino blanco
- 6 papas y 1 repollo

#### Preparación:

Hacer un sofrito en la una olla grande con el aceite, cebolla picada en cuadros, cebollín picado, ajos, pimientos picados fino. Agregar las papas con pelo, el costillar trozado, los trutos de pollo, las vienasas y longanizas. Sellar dando vueltas hasta que se doren. Luego agregar el caldo o agua caliente, sazonar a gusto. Colocar unas hojas de repollo, agregar encima los mariscos, el vino blanco y más agua si se requiere. Se cubre con varias hojas de repollo y se tapa. Se cuece por unos 30 minutos a fuego medio bajo. Se sirve el caldo en un tazón y los mariscos, pollo y resto de ingredientes en un plato.

#### ¿Sabías que?:

- el **curanto** tradicional es en un hoyo (en mapudungun, Kurantu significa ‘pedregal’ o piedras calientes). Su preparación es laboriosa y lleva bastante tiempo, por lo que requiere la participación de varias personas, las cuales ponen sobre las piedras calientes, mariscos, verduras y carnes y las tapan con hojas grandes de **nalca**. Luego cubren todo con tierra, dejando cocinar todos los ingredientes durante unas horas.
- La **nalca** o pangue es una planta ornamental y comestible
- El curanto también es un acto de cohesión social, participativo que se reserva para fechas señaladas.



– Su origen es antiquísimo, hallazgos arqueológicos (sitio de Puente Quilo, en la costa septentrional de Chiloé) confirman su existencia desde hace 6.000 años. Fuente internet

«Nalcas» por covertingo está bajo la licencia CC BY 2.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>



El curanto tradicionalmente se sirve con chapaleles y milcao, especie de panecillos hechos a base de papas. Ese conjunto acostumbrado se ilustra esta foto de un antiguo suplemento de La Tercera, donde están las recetas del curanto, chapalele y milcao.

### 13. Croquetas o fricandelas de carne o pescado

#### Croquetas de carne

##### Ingredientes:

- ½ kg. de carne molida
- 1 cebolla mediana picados en trozos pequeños.
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo picados.
- perejil picado.
- 2 huevos
- ½ taza de harina
- sal, orégano, ají de color y aliños completo
- aceite para freír

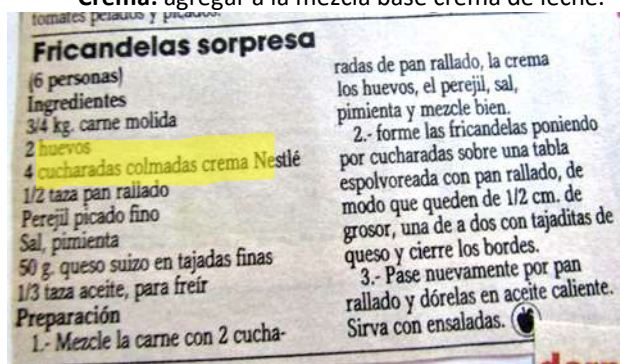
##### Preparación:

Mezclar todas las verduras picadas con la carne y los huevos. Agregar la harina obteniendo una pasta consisten que permita formar bolas que no se peguen en las manos. Aplanar hasta una altura de 2 cms. aproximadamente. Freír en una sartén con aceite caliente. También se pueden cocer en el horno. Se pueden servir con arroz o fideos, solas o cubiertas con salsa de tomates.

**Alternativa:** Sofreír previamente la cebolla, ajo y pimentón con los aliños y el ají de color, luego mezclar con la carne, el perejil picado los huevos y la harina.

##### Variantes:

- **Pescado:** Se reemplaza la carne molida por pescado cocido desmenuzado.
- **Atún en conserva:** También se puede reemplazar la carne por atún en conserva desmenuzado.
- **Pan rallado o pan remojado:** Se puede reemplazar la harina por pan rallado o por pan remojado desmenuzado.
- **Cazuela de albóndigas.** En este caso se forman las albóndigas y se cuecen en un caldo que es la base de una cazuela de albóndigas, donde éstas reemplazan el trozo de carne de la cazuela tradicional.
- **Crema:** agregar a la mezcla base crema de leche.



- **A la cacerola.** Preparar las albóndigas fritas y luego colocarlas en una salsa preparada con agua, vino y harina para que espese. Darles un hervor para que se pasen



Fotos y recetas suplemento de La Tercera

#### ¿Sabías que?:

- La **albóndiga, croqueta o fricandela** es una bola de carne picada.
- Se dice que la palabra albóndiga deriva del árabe *búnduqa* que significa bola o bolita.
- **Frikadeller** son albóndigas de carne picada. El origen del plato es desconocido, pero los frikadeller se asocian más a menudo con la cocina danesa, donde es un plato popular. No obstante, está presente en toda la cocina escandinava y en gran parte de Europa, especialmente en Alemania y Austria.  
Fuente internet

Foto Gloria



Croquetas de carne fritas que, por un descuido de la cocinera, casi se le quemaron..., pero estaban muy sabrosas.

## 14. Empanadas de horno

### Ingredientes

#### Pino:

- 8 cebollas
- 1 kg. de carne molida o picada
- 1 huevo duro
- pasas y aceitunas
- ají de color
- azúcar y una pizca de sal

#### Masa:

- 1 kg. de harina sin polvos de hornear y cernida
- 200 grs. de manteca derretida
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 2 tazas de agua tibia
- 2 cucharaditas de sal
- 1 huevo crudo y revuelto (para sellar la masa)

### Preparación

**Pino:** pelar la cebolla, cortarla por la mitad y ponerla a remojar en agua con azúcar, evita que “repita”, dejarla un rato. Cortar o moler la carne, sofreírla en una olla a fuego lento con sal y un chorrito de aceite. Luego agregar la cebolla picada, el ají de color, sazonar. Cuando esté a punto la cebolla, añadir las pasas remojadas en agua caliente. Dejar enfriar.

**Masa:** Juntar todos los ingredientes, para ello poner en una tabla la harina junto a los polvos de hornear, formar un volcán y en el centro se vierte la manteca derretida y el agua con sal. Mezclar hasta que quede una masa homogénea, amasar con las manos. Luego estirar la masa con un uslero hasta que quede de unos 0,5 cm de grueso aproximadamente. Cortar circunferencias y poner encima el pino con un pedazo de huevo y una aceituna. Cerrar y pincelar los bordes con el huevo batido para sellar. Colocar las empanadas en el horno a temperatura media, durante aproximadamente 15 minutos, se deben ver doradas. Retirar del horno y dejar reposar hasta que estén tibias.

#### Variantes:

- Empanadas de **mariscos**. Cocer y picar el marisco, cocido hacer una preparación similar al pino, reemplazando la carne por los mariscos. En mi niñez eran locos, cocidos y picados. Ahora, esta alternativa tan sabrosa y usual en tiempos pretéritos, es una exquisitez inalcanzable por la escasez de este molusco.
- Empanadas de **camarón y queso**. En este caso reemplazar el relleno por camarones salteados o cocidos cubiertos por una lámina de queso mantecoso.



Fotos, recopiladas por mi hermana Eliana, de las deliciosas empanadas de Janito que comercializa en su negocio. No conocemos los secretos de su receta, pero las disfrutamos cada vez que vamos a Villa Alemana.

### ¿Sabías que?:

- **Empanada** es una denominación genérica para una fina masa de harina de trigo rellena con una preparación salada o dulce y cocida al horno o frita. El relleno puede incluir carnes rojas o blancas, pescado, verduras o fruta.
- El nombre viene del verbo “empanar” que significa **“envolver o cubrir con pan o masa”**.
- Se dice que las empanadas llegaron a España con la invasión árabe, quienes luego de abandonar el territorio hispano, dejaron este tipo de alimento como herencia culinaria.
- Los españoles la trajeron a América donde se extendió con diferentes tipos de ingredientes y características locales.
- La **empanada chilena**, tiene su sello particular, pues la carne, cebolla y aliños constituyen su relleno más común y se le llama “pino”
- Hay antecedentes que indican que los Mapuches llamaban a esta mezcla “Pirru” que posteriormente derivó en lo que hoy conocemos como pino.
- “Ponerle pino” a la empanada, es también un dicho muy chileno y alude a ponerle empeño a una gestión o tarea.

Fuente internet

## 15. Ensaladas de diferentes verduras (papas, apio, rabanitos, pepino, lechugas, etc.) y aderezos

### 15.1 Verduras variadas

#### Ingredientes:

Pueden ser de varios tipos de verduras según estación.

Por ejemplo:

- lechuga
- pepinos
- apio con rabanitos o palta
- tomates
- cebolla pluma
- hojas verdes variadas, etc.

#### Preparación:

Para todas las alternativas, una vez picada la verdura, lo que pone la gracia es el aliño. Ya sea una vinagreta (aceite, sal y vinagre) o un aliño con jugo de limón. Se les puede agregar cebollín, perejil, cilantro, pimienta, mostaza (opcional)

#### Ensalada de papas:

Cocer las papas, picarlas a cuadritos y ponerles un aliño que puede incluir cebollín o cebolla nueva picada fina, perejil y cilantro aceite, sal y limón. Se puede agregar arvejas y zanahorias cocidas picadas. Para las "papas mayo" agregar mayonesa.

#### Ensalada de repollo, solo o con zanahorias:

Repollo picado fino o mezclado con zanahorias. Aliñar con sal limón y aceite. Opcionalmente se puede agregar pasas y yogurt natural.

#### Ensalada de betarragas:

Cocer la betarraga, picarlas a cuadritos, agregar cebollín picado y perejil. Condimentar con aceite, sal y limón y una pisca de azúcar.

#### Ensalada de apio:

Limpiar el apio, sacando las hebras, cortarlo y ponerlo en agua. Se puede combinar con rabanitos o palta en trozo. Aliñar con aceite, sal y limón.



*Ensalada de tomates rebanados con cebollín y ají verde para acompañar pescado frito.  
Foto Gloria*



*Ensalada de papas con arvejas, cebollín, perejil, pimentón rojo, atún y mayonesa.*



*Ensalada de cebolla morada a la pluma, pimentón verde y cebollines, incluida sus ramas tiernas. Con perejil y cilantro, aliñados con una vinagreta con mostaza.*

#### Ensalada de tomates con lechuga



*Ensalada de tomates con pepinos*



#### Ensalada de lechuga con cebollín, cilantro y perejil Con aliños de limón, aceite de oliva, mostaza y sal.



*Ensalada de lechuga con palmitos, perejil y cilantro*

Fotos Gloria

### ¿Sabías que?:

- El origen etimológico de la **palabra “ensalada”** parece ser que proviene del término latino “herba salata” que utilizaban los romanos para denominar la manera de consumir los vegetales en crudo aliñados con agua y sal.
- La **mayonesa o mahonesa** (en España) es una salsa emulsionada fría elaborada principalmente a base de huevo y aceite vegetal batidos. Generalmente se sazona con sal y zumo de limón. Se trata de una salsa de origen español emparentada culinariamente con el alioli que es una salsa de ajo. Según la documentación que se dispone, todo apunta a que las primeras noticias sobre la mayonesa la sitúan en el siglo XVIII en la isla balear de Menorca y sería una variación del alioli. El origen se asocia con la invasión de Menorca por parte de Francia. Al parecer los cocineros del mariscal Richelieu decidieron eliminar el ajo e introducir el huevo. El resultado del reemplazo del ajo por el huevo fue una salsa mucho más suave al paladar y bastante más refinada. El nombre alternativo “mahonesa” vendría de ese origen, pues en esa época Menorca se llamaba Mahón. Fuente Internet.

**Recuerdos Familiar: Mayonesa casera:** Dos yemas de huevo, una cocida y otra cruda. Moler la yema cocida, hacer una pasta con la yema cruda, agregar un hilo de aceite mezclando suavemente hasta que sea compacta y suave. En este punto de la preparación, se recomienda que se encomiende a quien le parezca y por otro lado aleje a todos los posibles culpables que, con su mirada, provoquen que se “corte la mayonesa”, lo cual en mi casa era una tragedia. Mi mamá arreglaba el problema con algún secreto mágico que se llevó a la tumba. Superada esta etapa agregar sal y limón y a disfrutar una mayonesa casera de verdad.

**Pruebe la receta y si logra hacer la mayonesa sin que se corte ¡felicitaciones! se lo merece... Vale la pena intentarlo...**



La mayonesa es socorrida en todo tipo de ensaladas. Como en ésta, de lechugas, zanahoria y asientos de alcachofas con moñitos de mayonesa.

Foto Gloria

## 15.2 Ensalada de quesos

### Ingredientes:

- 1 lechuga escarola
- 2 tomates grandes
- 3 papas cocidas
- 1 pepino
- 2 hojas de apio
- 1 lechuga morada
- 100 grs. queso cabra
- 100 grs. queso chanco
- aceite oliva
- sal, pimienta
- limón

### Preparación:

Picar las lechugas, los tomates, las papas, el pepino, el apio y los quesos. Agregar el limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

## 15.3 Apio con palta

### Ingredientes:

- 1 apio
- 2 paltas
- 1 cucharada de aceite
- jugo de limón
- aceite y sal
- aceitunas

### Preparación:

Limpia y pica el apio a lo largo. Dejar en agua un rato y luego estilar (las ramitas de apio se enroscan). Pelar y cortar las paltas en rodajas. En una budinera colocar el apio, aceitunas y las paltas. Aliñar con el aceite de oliva y jugo de limón. Ajustar la sal al gusto.



Ensalada de apio palta al almuerzo de un día de octubre del 2022. Foto Gloria

**Variante:** Reemplazar las paltas por rabanitos rojos, limpios y cortado en rodajas o enteros sajados con cortes en cruz.

## 15.4 Ensalada de Papá. Una receta resultado de un error.

*Receta recopilada por mi hermana Edith*

### Ingredientes:

- ½ repollo picado
- 3 paltas maduras molida
- 1 cebollín picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de mayonesa
- jugo de limón
- aceite y sal al gusto

### Preparación:

En un bol se mezcla la palta molida con el cebollín, cilantro y la cucharada de mayonesa hasta que quede una pasta cremosa. Luego esta crema se agrega al repollo picado. Se aliña con aceite sal y limón a gusto.

*Nota de Edith: Esta ensalada quedó como la receta de ese hombre maravilloso que fue mi padre, lleno de anécdotas, pero negado para la cocina. No cooperaba mucho en estas labores en la casa, pero un día ofreció su ayuda para cocinar, mamá lo mandó a pelar y picar unas paltas de su cosecha para agregarlas en una ensalada de repollo. Don Anibal como siempre se distraía, las molió y las agregó como una pasta. Por este despiste creó esta ensalada cuya preparación he descrito aquí.*

## 15.5 Ensaladas agridulces con zanahorias.

### Zanahoria con manzana:

Unas 4 zanahorias tiernas ralladas y 2 manzanas verdes peladas, cortadas a cuadritos. Macerar en jugo de limón una hora y luego aliñar con aceite y sal. Se le puede agregar de jamón picado.

### Zanahoria con pasas y jugo de naranja:

Unas 4 zanahorias tiernas ralladas y 1 taza de pasas maceradas en jugo de naranjas, mezclar todo con mayonesa y sazonar con la sal.



Foto Gloria

**Zanahoria y repollo con salsa agridulce:** Repollo blanco o morado picado muy fino (se recomienda previamente a picarlos, remojarlos en agua tibia para suavizarlo). Añadir la zanahoria rallada y opcionalmente rabanitos, revolver y mezclar con la salsa agridulce.

## 15.6 Aderezos y salsas para aliñar las ensaladas



Foto Gloria

- **Vinagreta:** aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.
- **Vinagreta con mostaza:** aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta y mostaza.
- **Aliño de limón:** aceite, sal, pimienta y jugo de limón.
- **Aliño de perejil y cilantro:** picar finamente las hojitas del perejil y del cilantro, mezclar con aceite, sal y jugo de limón o vinagre.
- **Salsa al curry:** un yogurt natural, ½ taza de mayonesa, un cebollín picado y una cucharadita de curry en polvo.
- **Salsa verde:** un ají verde sin pepas, un cebollín, un diente de ajo, perejil. Picar todos los ingredientes muy finamente (puede ser en una procesadora). Agregar aceite, vinagre y sal al gusto.
- **Salsa agridulce:** mezclar 2 cucharadas de miel con 2 cucharadas de mayonesa, añadir jugo de limón, mostaza, sal y pimienta.

**Dato.** La preparación de estas salsas y aliños se recomienda hacerlas en un bol, donde se pongan todos los ingredientes juntos. Mezclar revolviendo y batiendo, hasta que alcancen cierta homogeneidad. Finalmente agregarlas a la ensalada.

## 16. Entradas varias

### 16.1 Entradas con rellenos

Pueden ser de varios tipos:

- láminas de jamón
- paltas
- tomates
- huevos

Para todas las alternativas se trata de tener un relleno sabroso. Para el jamón, lo típico es palta molida aliñada con sal, aceite y pimienta. Para rellenar paltas y huevos se pueden hacer pastas de paté o atún con crema o mayonesa. También se pueden rellenar con camarones o pollo desmenuzado. Muy típico son los tomates que se pueden rellenar con choclo aliñados con cebollines perejil y pimienta, con pollo o atún. En todos los casos, usualmente se montan en ensalada de lechuga.

### 16.2 Salpicón

Ensalada de papas picadas a cuadritos, lechuga, cebolla picada a cuadritos, perejil, cilantro y trocitos de carne cocida de vacuno (puede ser carne asada del día anterior), pollo (pechuga) u otra carne cocida. Aliñado con aceite sal, pimienta, jugo de limón y mayonesa (opcional).

#### **Alternativa:**

reemplazar la carne por choritos y/o atún.

Receta Pag.54, Gran libro de la cocina chilena

#### SALPICÓN

##### INGREDIENTES:

- 6 papas
- 1 zanahoria grande
- 2 lechugas
- 1 tarro de atún
- 1 kg. de choritos
- 1 cebolla
- 1 taza de aceitunas negras
- 2 tomates
- 3 pepinillos en vinagre
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- sal, pimienta
- jugo de limón
- aceite

##### PREPARACION:

Cocer las papas con hollejo, pelarlas y cortarlas en cubos, igualmente la zanahoria. Lavar la lechuga y picarla en tiras de regular tamaño. Limpiar los choritos, cocerlos, desconchar y quitarles las piedrecillas. Pelar los tomates y cortarlos en cubos. Picar en cuadritos finos la cebolla y pepinillos. Desmenuzar el atún. Mezclar todos los ingredientes y aliñar con sal, pimienta, salsa inglesa, limón y aceite. Decorar con huevo duro y perejil picado si se desea.



Así lo llamaba mi abuela Soledad. Cebolla a la pluma, queso fresco o queso de cabra a cuadritos, aceitunas, perejil, cilantro, aceite, sal y limón o vinagre. Acompañado de papas cocidas.

Foto Gloria

## 16.4 Palta rellena con camarones salteados

### Ingredientes:

- 250 grs. de camarones cocidos
- 1 copita de vino blanco
- 1 cucharada de mantequilla.
- sal
- pimienta
- 3 paltas
- 1 lechuga

### Preparación:

Cocer los camarones 5 minutos en agua con sal. Luego saltearlos en mantequilla con sal y pimienta. Agregar la copita de vino blanco y dejar unos 5 minutos más. Pelar y cortar las paltas por la mitad. Hacer una base de lechuga picada, colocar la palta, rellenar con los camarones, decorar con mayonesa.

### Variante:



*Palta rellena con camarones cocidos aderezados con salsa verde, hecha con cebollín, perejil, cilantro, sal y limón. Servido sobre ensalada de lechuga, adornado con tomates cherry.*

Fotos Gloria



### 16.5 Cholgas con mayonesa

Mezclar cholgas en conserva con una salsa verde hecha con cebollín, perejil, cilantro, jugo de limón y sazónada con sal y pimienta. Montar sobre ensalada de lechuga y decorar con mayonesa. Se puede hacer lo mismo reemplazando las cholgas por camarones.

### 16.6 Ensalada rusa

Ensalada de papas y zanahorias cocidas, picadas en cuadritos, cebollines o cebolla nueva, perejil y cilantro picados, arvejas cocidas o en conserva. Preparar un aderezo con aceite, limón, sal y mayonesa y una cucharada de mostaza (opcional). Mezclar y servir sobre hojas de lechuga. Opcionalmente se puede agregar atún en conserva.

### 16.7 Arrollado de malaya o arrollado huaso

*Esta era una entrada que mamá preparaba a menudo. Ponía las rebanadas de arrollado sobre hojas lechuga. El arrollado*



*huaso lo compraba preparado y el de malaya lo preparaba en casa. La receta de mamá no la encontramos.*

Arrollado de Malaya

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> «Arrollado de malaya» por Na t a l i a, está bajo la licencia CC BY-NC-ND 2.0.

*Nota de Eliana: Recuerda que mamá estaba preparando esta entrada con arrollado de malaya, cuando un auto se apostó cerca de casa. Papá no estaba, pero al llegar lo detuvieron marinos de civil. Fue un domingo de julio de 1974 y no supimos de su destino por un largo mes. Finalmente, cuando lo trasladaron a la cárcel y lo vimos nos enteramos de que en ese tiempo estuvo en el recinto llamado Silva Palma, sometido a vejatorios interrogatorios.*

### 16.8 “Carpaccio” de zapallitos italianos y berenjenas

Los carpachos son platos que se preparan con carne, pescado o verduras crudas, cortados muy finos y macerados con zumo de limón y aceite de oliva.

#### Ingredientes:

- 2 berenjenas pequeñas
- 2 zapallitos italianos pequeños
- ½ pimentón amarillo
- ½ taza de jugo de limón
- alcaparras
- aceite de oliva
- 50 grs. de queso parmesano rallado

#### Preparación:

Cortar los zapallitos y las berenjenas en redondelas muy delgadas. Cortar el pimentón en tiritas delgadas. Poner en un plato intercalando los zapallitos y las berenjenas y sobre esto poner las tiritas de pimentón. Aliñar esta preparación con el jugo de limón, unas gotitas de aceite y el queso parmesano. Esparcir sobre la preparación las alcaparras. Dejar macerar un hora a hasta que se impregnen las verduras. Servir frío.

### 16.9 Ceviche de champiñones

#### Ingredientes:

- 3 bandejas de champiñones
- 1 manojo de cilantro
- 1 cebolla
- jugo de limón a gusto
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta

#### Preparación:

Lavar los champiñones y cortarlos en rebanadas. Picar finamente las hojas del cilantro. La cebolla, previamente remojada con un poquito de azúcar, se pica a cuadritos. Mezclar los ingredientes, agregar el jugo de limón, el aceite y la sal al gusto. Dejar reposar unos 30 minutos antes de servir.

### 16.10 Entrada de champiñones rellenos

#### Ingredientes:

- 20 champiñones blancos de tamaño mediano
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cebolla picada muy fina
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso rallado

#### Preparación:

Limpiar los champiñones y sacar los tallos. Picar los tallos, perejil y la cebolla, sofreírlos con mantequilla unos 5 minutos. Agregar las nueces, sal y pimienta revolver. Apagar el fuego, añadir pan rallado. Colocar los champiñones sobre papel de aluminio en la bandeja del horno, rellenar con el sofrito y agregar el queso rallado encima. Llevar a horno caliente por 10 minutos. Servir caliente.

## 16.11 Otras sugerencias

Las **lechugas** son una base muy usada para las entradas.



Es así que huevos rellenos, rollitos de jamón , rodejas de arrollados ya sea tradicional o de malaya , locos con mayonesa y otros, son acompañados con ensalada de lechuga.



**Colitas de camarones** con cebollín y papas con mayonesa. Se acompaña con ensalada de lechuga



**Cholgas** con salsa verde, preparadas con cebollín, perejil, cilantro y jugo de limón, servido sobre ensalada de lechuga.



Fotos Gloria

*Recuerdo familiar:* Una entrada que ahora sería impensada por su costo y escasez sería preparar **Locos con Mayonesa**. Sin embargo, en mi niñez era una entrada usual. La preocupación de mi mamá es que no quedarán duros, por lo tanto, había que golpearlos antes de cocerlos y se manejaban distintos secretos para que quedasen muy blandos. Eran grandes y deliciosos. Las conchas me encantaba lavarlas y juntarlas para diferentes destinos.

Con tristeza e impotencia reflexiono que, durante el desarrollo etario de mi generación, desapareció un recurso alimenticio como éste y otras especies marinas, por una mala política de extracción y manejo de nuestros recursos naturales.



Locos mayo. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
«Locos Mayo» por Cristián Santana B. está bajo la licencia CC BY 2.0.

### ¿Sabías que?:

- **Entrada o entrante**, en un menú simple a veces se llama primer plato porque precede al plato de fondo y al postre. Sin embargo, en el orden clásico está el entrante, un primer plato y un segundo plato antes del postre. En una gran cena, el entrante es una preparación caliente con salsa o un plato frío. El número de platos corresponderá al “número de tiempos” del menú.
- En la actualidad predomina la tendencia a la simplificación y a la reducción del número de platos. Por tanto, el menú se articula muy a menudo en torno a un plato central, precedido por “una entrada”.
- Históricamente el término apareció en los restaurantes franceses de Nueva York durante el siglo XIX, en los que se servían numerosos platos (hasta 15 tiempos).
- Con la Gran Depresión los menús con muchos platos desaparecieron, pero el **entrée** permaneció ya que un término culinario en francés era de buen tono en la carta. Fuente Internet

## 17. Fideos especiales: Canelones rellenos, Lasaña, Tallarines con carne mechada y Fideos a la marinera

### 17.1 Canelones (cannellonis) rellenos

#### Ingredientes:

- ½ kg. de carne molida
- 1 cebolla o 2 cebollines.
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada.
- perejil picado, hojas de laurel
- Sal, orégano, pimienta entera y aliños completo
- aceite
- salsa de tomate o tomate molido
- queso rallado
- 1 caja de canelones

#### Preparación:

Freír la carne y los aliños para dar cuerpo a un pino que será el relleno. Paralelamente cocer en abundante agua los canelones “a punto” es decir no recocidos. Colarlos con cuidado para que no se rompan. Los canelones se rellenan uno por uno y se van ordenando en una budinera. Se cubren con la salsa de tomate, se espolvorea el queso rallado y se lleva al horno caliente por unos 10 minutos. Servir unos dos canelones por plato, con cuidado para que no se rompan y no pierdan “su elegancia”.

**Variante:** Para el relleno reemplazar la carne por acelga cocida y picada finamente, a este relleno se le debe incorporar un huevo y crema de leche. Todos los demás pasos son idénticos.

**Recuerdo familiar:** En marzo de 1965 en la zona central de Chile hubo un gran terremoto. En Villa Alemana se cayeron muchas casas y también mi Liceo, por ello mi sexto humanidades fue itinerante entre locales prestados, container y vagones de trenes. Los profesores se desplazaban a pie o en bicicleta (los autos no eran comunes) entre los diferentes lugares para hacernos clases a nosotros y a todos los escolares de Villa Alemana cuyos establecimientos habían sido dañados. Los profesores tenían una vocación y entrega a la educación notable. Era un Chile mucho más precario que hoy, sin embargo, profesores, padres y la sociedad entera valoraban la educación como la herramienta fundamental en el crecimiento personal y como país.

Nuestra casa de adobe, como otras, también se derrumbó, quedando en pie solo las murallas de un par de piezas que estaban en construcción que no tenían techo, ni ventanas o puertas. Mamá siempre reclamaba que papá las empezó a construir cuando se casaron y nunca las terminó; en fin, así y todo, fueron el precario cobijo inicial en esa situación tan difícil. Pero este terremoto también **afectó la cocina**

**familiar.** Mi mamá hacía unos **cannellonis** rellenos exquisitos, con una pinche de cocina como yo, que me quemaba los dedos rellorando los canelones calientes y luchando que no se rompieran para evitar una reprimenda de mamá, pues su objetivo era que quedaran ricos y bonitos.

Ese domingo, era el plato de fondo para el almuerzo. La pasta estaba cociéndose mientras que la salsa y el relleno estaban listos. El fenómeno telúrico nos sorprendió a mediodía, un ruido aterrador y un movimiento muy fuerte que hacía difícil mantenerse en pie nos movió, literalmente, el piso. En casa había un pequeñito, hijo de una vecina, que tomé en brazos para llevarlo con su madre, no se podía avanzar, parada en la vereda vi, con asombro, el choque de dos frentes de casas contiguas y su derrumbe como cajas de cartón. Nuestra casa sufrió igual suerte y las paredes de la cocina se desplomaron encima de la olla y de toda la preparación. Así desapareció la casa con nuestro menú dominguero. Fue una pérdida menor al lado de todas las implicancias derivadas, sin embargo, tuvo consecuencias culinarias familiares, puesto que mi mamá por este acontecimiento y el **mal recuerdo excluyó los cannellonis del menú por largos años.** La verdad es que no recuerdo si los repuso alguna vez con la cotidianidad de antaño.



Foto y receta suplemento de La Tercera

#### ¿Sabías que?:

Los **canelones (cannellonis)** son pasta de forma cilíndrica cuyo nombre en italiano es Cannelloni, un diminutivo de “canna” que significa caña. Al parecer su origen es de larga data, como lo muestran documentos del siglo XVI que mencionan la existencia de los canelones en la Toscana, Sicilia y algunas otras regiones de Italia. Fuente internet

## 17.2 Lasaña

### Ingredientes:

- 1 caja de lasaña
- Repetir ingredientes para rellenos y salsas descritos en 17.1

### Preparación:

La lasaña es una pasta plana ancha y de trozos alargados. Cocerlos con sal en abundante agua y cuando estén a punto, colar y reservar. Luego disponerlos en una budinera donde se van combinando por capas: lasaña y rellenos, terminando con una cubierta de salsa y queso rallado o láminas de queso. Se llevan a horno caliente a gratinar por uno 15 minutos. Los rellenos para las capas intercaladas se preparan igualmente como los propuestos para los canelones. Es decir, puede ser un pino o un relleno donde se reemplaza la carne por verduras. En el caso de relleno de verduras se incorpora huevo y crema de leche. La salsa para cubrirlos puede ser de tomate o también usar crema de leche y huevos.

**Variantes:** la masa se puede hacer en casa de manera artesanal.

### Masa artesanal

#### Ingredientes:

- 400 grs. de harina
- 2 -3 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal
- agua

#### Preparación:

Colocar la harina en un bol, agregar los huevo, sal y mantequilla. Incorporar todos los ingredientes y el agua necesaria. Amasar durante unos minutos hasta obtener una masa homogéneo. Cubrir y dejar reposar durante unos 20 minutos. Luego preparar la masa para usar la máquina. Para ello enharinar la superficie y comenzar a estirar la masa con la ayuda de un uslero hasta alcanzar el espesor adecuado para el nivel de espesor de la máquina de pasta. Pasar la masa, plegarla formando un rectángulo y volver a pasar. Repetir este paso hasta lograr una masa lisa y con forma pareja.

En **Lámina 4** se ilustra una jornada familiar haciendo lasaña casera.



## 17.3 Tallarines con carne mechada

### Ingredientes:

- 400 grs. de fideos largos
- carne mechada (ingredientes en **receta 7.4**)

### Preparación:

Preparar la carne mechada según **receta 7.4**. En resumen, limpiar la carne (pollo ganso) y punzarlas para hacerle orificios en diferentes lugares. Cortar las verduras (zanahorias, pimentón, ajos, cebolla) en tiras y rellenar los orificios de la carne. Adobar la carne con los aliños y la taza de licor. Dejar reposar una hora aproximadamente y luego sellar la carne en una olla en aceite caliente, vuelta y vuelta. Agregar agua caliente y dejar cocer hasta que esté blanda. En este punto agregar la salsa de tomate. Apagar el fuego luego del primer hervor. La carne se saca y corta en rebanadas. Paralelamente cocer los tallarines. Una vez cocidos, escurrir y ponerlos en una fuente, agregar la salsa y coronar con los trozos de carne. Servir inmediatamente.

## 17.4 Fideos a la marinera

### Ingredientes:

- 400 grs. de tallarines
- 1 lata de atún en aceite
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 2 dientes de ajo
- 1 tarro de crema
- hojas de menta (opcional)
- sal y pimienta
- merquén
- una cucharada de jugo de limón
- aceite

### Preparación:

Picar los pimentones y el ajo en cuadraditos pequeños, luego sofreírlos en aceite en una sartén. Agregar el atún y lentamente la crema, revolviendo. Sazonar con sal, pimienta y merquén y la cucharada de jugo de limón. Los tallarines se cuecen en agua hirviendo con sal unos 7-10 minutos hasta que queden a punto. Una vez todo cocinado, colocar en cada plato una porción de tallarines y una porción de la salsa encima. Se decora con hojas de menta.

**Variantes:** reemplazar el atún por chorito frescos cocidos o en lata.



**Lámina 4. Lasaña hecha por la familia Illanes López.** Grandes y chicos prepararon desde la masa al relleno de carne con salsas de tomate y bechamel. Disfrutamos el plato resultante. Junio 2021

**2016**



**2018**



**2019**



**2020**

Septiembre y noviembre sin cuarentena.



**Lámina 5. Los nietos Irati y Juan cocinando en casa de la abuela en diferentes años:**

- 2016 y 2018 de visita en Chile.
- 2019 y 2020 de vuelta en el país.

Después de cocinar hay que limpiar la cocina. Ambos colaboran, aunque con las diferencias individuales que los caracteriza.

Irati barre y Juan sostiene la pala pensando en "la inmortalidad del cangrejo".

2019



2020



2019



2020



2021



2022



2021



**Lámina 6. De la mamadera al cochayuyo.**  
 A la nieta Leonor le gusta el cochayuyo, qué duda cabe. Desde muy pequeña parecía decirnos "¡me gusta y punto!" y "ahora que estoy grande me como el paquete entero". En casa de la abuela Gloria come sola, sin mayores problemas, si los padres no están. Leonor aún no cocina, pero desde muy pequeña "la mandaban a barrer" y ella lo hacía con alegría como se ve la imagen.



## 18. Fideos preparados con diferentes salsas y aliños

### 18.1 Fideos con diferentes aderezos.

#### Ingredientes:

Sofrito base:

- ½ Cebolla o 2 cebollines
- ½ pimentón y 2 dientes de ajo
- perejil
- sal, orégano, pimienta entera y aliños completo
- aceite
- pasta a elección y queso rallado

#### Preparación:

Picar y sofreír las verduras en aceite con sal y aliños. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal, durante el tiempo indicado en el envase de cada tipo de fideos.

#### Variantes:

- **Corbatitas con huevo:** cocer y colar las corbatitas, agregar el sofrito y 2 huevos, mezclar. Servir espolvoreado con queso rallado.
- **Fideos con salsa de tomates;** pueden ser fideos largos o canutones. Agregar tomate molido o salsa de tomates al sofrito, sazonar al gusto. Cocer la pasta, colar y agregar la mezcla preparada. Servir con queso rallado.
- **Fideos con salsa de tomates y carne molida.** Preparar el sofrito descrito, agregando un cuarto kilo de carne molida. Una vez que la carne esté cocida se agrega el tomate molido o la salsa de tomates. Esta mezcla se vierte sobre la pasta cocida y escurrida. Se sirve con queso rallado.
- **Fideos con salsa de cebollín, perejil, ajo y salchicha.** Al sofrito base añadir crema de leche, mezclando bien hasta que quede homogénea. Vaciar esta salsa sobre la pasta y coronar con las salchichas picadas y fritas



Foto Gloria

### – Fideos con salsa de queso, crema y nueces



Foto Edith

#### *Pastel de fideos de mi hermana Edith*

**Nota de Edith:** Es un pastel cuya salsa tiene nueces, queso, vienasas y crema. Se mezcla esta salsa con los fideos previamente cocidos. Se coloca en una budinera y se lleva la horno a gratinar.

**Recuerdo familiar:** Las corbatitas con huevo, era el plato de pastas preferido de mi niñez, siempre acompañado de un bistec o una salchicha. Plato común después de la sopa infaltable de la cena nocturna de aquellos tiempos.



Corbatitas con huevo acompañadas de salchichas

Menú completo de un almuerzo con sabores de infancia



Fotos Gloria

## 18.2 Fettuccine con salsa Alfredo

### Ingredientes:

- ¼ kg. jamón cortado en trocitos
- ½ cebolla o 2 cebollines
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo
- perejil
- Sal, orégano, pimienta entera y aliños completo
- 1 tarro de crema
- ½ taza de leche
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado
- aceite
- 400 grs. fideos Fettuccine

### Preparación:

Sofreír las verduras picadas y el jamón en aceite con sal y aliños, dejar en enfriar. Batir los huevos, agregar la crema, el queso rallado y la leche.

Cocer los Fettuccine "al dente" y escurrir. Colocarlos en una fuente y cubrir con la salsa. Mezclar y servir de inmediato.



Fotos Gloria

*Pasos de la preparación: cocción de los fideos, preparación de la salsa, y la mezcla final. Listo para servirlo.*

### Variantes:

- Fettuccine Alfredo con lonjas de **tocino** en reemplazo del jamón



- **Canutones con champiñones.** Es una variante donde se reemplazó el fettuccini por canutones y en la salsa Alfredo se reemplazó el jamón por champiñones picados



Fotos Gloria

*Recuerdo familiar.* La preparación de los fideos con la salsa que le da el nombre de Fettuccine **Alfredo** me lo enseñó un querido amigo italiano, Massimiliano. Éramos vecinos en el State XVII, lugar habitacional de los estudiantes de postgrado en la Universidad Estatal de Nueva York, Stony Brook, USA.

*Nuestro amigo era estudiante del doctorado en matemáticas, Juan era estudiante del doctorado en literatura y yo trabajaba como investigadora en el Dpto. de Fisiología de la Facultad de Medicina de la misma universidad, el cual estaba en el hospital dentro del campus universitario. Inolvidables tiempos aquellos, juveniles y de niños pequeños, lejos de Chile en que los amigos pasaron a ser parte de nuestra historia y muchos de ellos, amigos de toda la vida.*

*Tiempos donde compartir una comida, una receta y una conversación era el calor humano que nos cobijó lejos del país y de la familia.*

## 19. Fricasé (varios)

### Ingredientes:

- 1 paquete de acelga
- 1 cebolla grande picados en cubitos pequeños.
- 1 taza zanahoria rallada
- ½ taza de pimentón picado
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas soperas de perejil picado.
- ½ kg. de carne (posta) o tocino picado en cuadritos pequeños.
- 2 huevos
- crutones de pan (añejo)
- sal, orégano, ají de color y aliños completo
- aceite

### Preparación:

Preparar un sofrito con la cebolla, zanahoria, pimentones, orégano, pimienta, sal, ajos y aceite. Se agrega la carne o el tocino, cocer unos 5 minutos revolviendo, se puede agregar un poco de agua y seguir cociendo a fuego lento. La acelga se limpia y pica en trozos pequeños, se agrega al frito y se revuelve de vez en cuando y se deja cocer, puede agregar agua caliente para que no se pegue. Cuando la acelga esté cocida, apagar el fuego y agregar inmediatamente los huevos, previamente batidos con sal, pimienta y perejil. Este agregado le dará la consistencia cremosa.

Los crutones se preparan con pan cortado en cuadritos, que se fríen suavemente para que no se quemem, pues se ponen amargos. También se fríen las papas cortadas a cuadritos.

Se sirve una porción del fricasé acompañada de crutones y papas fritas.



*Acelgas enanas de la huerta de los Illanes López. Esta receta habría quedado exquisita con esas acelgas*

Foto Gloria

### Variantes:

Se pueden reemplazar las acelgas por otros tipos de verduras o carnes.

- **Habas** cocidas. Las habas quedan muy bien con tocino.
- **Porotitos verdes**, cortados y cocidos. Con carne cortada o molida queda muy sabroso.
- **Salchichas** picadas podría reemplazar la carne o el tocino

- **Higaditos de pollo** picados, sin verduras específicas, salvo las del sofrito. Se puede acompañar con arroz blanco.
- **Cochayuyo** cocido y picado, una alternativa muy chilena. Sin verduras específicas, salvo las del sofrito. Se puede acompañar con arroz blanco.

## Fricasé de habas



Foto y receta suplemento de La Tercera

### Fricasse de habas

(6 a 8 personas)

**Ingredientes:** 2 Kg. habas, desgranadas y cocidas. 1 cebolla mediana, picada fina, 4 cucharadas aceite, 30 g. mantequilla o margarina, 1 cucharada perejil picado fino, 1 tableta caldo de carne Maggi, sal, pimienta; 1 Kg. papas peladas, cortadas en daditos, y tritas, 1/4 Kg. choricitos fritos.

**Preparación:** 1.- Fria la cebolla en el aceite con la mantequilla, agregue el perejil, las habas, la tableta de caldo Maggi diluida en una tasa de agua caliente.

2.- Deje hervir a fuego suave hasta que el caldo se reduzca. Sazone y sirva caliente acompañado de papitas y choricitos fritos



*Fricasé de habas con papas fritas y champiñones salteados.*

Foto Gloria

### ¿Sabías que?:

– Etimológicamente la palabra viene del francés *fricassée*, que a su vez puede tener dos orígenes: del latín *frigare* 'freír', o de un cruce entre dos verbos franceses *frir* 'freír' y *casser* 'romper'.

– La emigración francesa y europea extendió el plato y el término por América. A veces el término es usado en platos sin origen o relación a la preparación francesa.

Fuente: libro "*Cocina Chilena de norte a sur*" Ediciones Gourmand

*Recuerdo familiar:* Este era un plato muy socorrido y típico en la cocina popular de mi niñez. Aunque importado de otras latitudes, se había incorporado a la cocina chilena tradicional.

## 20. Fritos de coliflor, de zanahorias u otras verduras

### 20.1 Fritos de coliflor

#### Ingredientes:

- 1 coliflor cocido separado por racimo
- ½ taza de harina
- 2 huevos
- sal y pimienta entera
- aceite

#### Preparación:

Batido para embadurnar o “pasar” las verduras: Batir los huevos, aliñar y agregar la harina. Mezclar, si queda muy espesa, agregar un poco de agua (hay personas que le agregan cerveza o vino blanco). Los racimos de coliflor cocidos se “pasan” por este batido y se fríen el aceite muy caliente. Se pueden servir con arroz, puré o fideos.

Fritos de coliflor



Foto Gloria

#### Variantes:

- **Fritos de brócoli:** limpiar y separa los racimos de brócoli. Cocerlos y luego proceder igual que en el caso el coliflor
- **Fritos de zapallitos italianos:** cortar rodajas de zapallitos italianos de medio o un centímetro de espesor, si el círculo es grande, córtelo por la mitad. Pase las rodajas por el batido descrito en el caso del coliflor y fría en aceite caliente.
- **Pejerreyes falsos:** Reemplazar los racimos de coliflor por tallos de acelga. Limpiar los tallos y cortarlos en trozos de 10 centímetros aproximadamente y cocerlos. Proceder a pasarlos por el batido según la receta detallada para el coliflor. Estos fritos de llaman así por su forma alargada.

*Recuerdo familiar:* Los **pejerreyes falsos** tienen una anécdota familiar. Mi papá en su juventud gustaba de cazar y pescar. Un fin de semana, con su amigo de siempre, Rolando Mutis, fueron a pescar a un riachuelo de agua dulce y volvieron con pejerreyes para que mi abuela Celina los preparara. A la hora de almuerzo se lucía la fuente con los pejerreyes arrebozados y crujientes. La sorpresa fue que sólo los de arriba eran pescados y luego el resto eran tallos de acelga. ¿Qué había pasado? La gata regalona había dado cuenta de los pescados. La abuela, para evitar los reproches que le llegarían a ella (gata incluida), había optado por reemplazar las pérdidas por “pejerreyes falsos”.

En el contexto del gusto de papá por las excursiones por cerro y quebradas, se me viene a la memoria aquellos **viajes a Querouque**. Desde muy niños hacíamos largas caminatas para llegar al riachuelo -bordado de sauces, pájaros e insectos- donde en sus claras agua había pececitos pequeños de varias especies. Paseos que fueron la delicia de mi infancia y juventud. La observación de la naturaleza y sus detalles eran una diversión. A veces recolectaba plantas acuáticas y pequeños pececitos para llevarlos vivos a casa y ponerlos en un estanque. Esto no fue siempre exitoso porque, entre otros percances, una vez los patos de mamá se los comieron. También, motivados por papá, premunidos de los elementos necesarios y “gusanos de tebo” de carnada, pasábamos largo tiempo esperando que los pejerreyes “picaran”. Una vez yo logré pescar “uno”, ha sido mi único éxito en tales lides.

**Nota:** el gusano de tebo, eran larvas que crecen en los tallos del tebo, arbusto común de la zona central del país.

### 20.2 Fritos de zanahoria

#### Ingredientes:

- 3 o 4 zanahorias crudas, ralladas
- ½ cebolla o 2 cebollines, picados.
- ½ pimentón, 2 dientes de ajo picados.
- perejil picado.
- ½ taza de harina
- 2 huevos
- sal y pimienta y aceite para freír.

#### Preparación:

Hacer un sofrito base con los aliños, pimentón, ajos cebolla y perejil. Batir los huevos, agregar el sofrito y la zanahoria rallada. Espesar con la harina. Con una cuchara tomar la mezcla y depositarla en aceite muy caliente, darle vuelta y vuelta. Hasta que estén cocidos y dorados. Se pueden servir con arroz, puré o fideos.



**Variantes:** Se puede reemplazar las zanahorias por otras verduras a gusto.

## 21. Guisos de diferentes verduras conforme a la estación

### 20.1 Guiso de Verduras variadas

#### Ingredientes:

- verduras cocidas (porotitos verdes, acelgas, zapallitos italianos o espinaca)
- 1 cebolla grande picada en cubitos pequeños.
- ½ pimentón picado
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas soperas de perejil picado.
- 6 papas medianas cocidas y doradas
- ½ kg. de carne molida (posta).
- 2 huevos
- ½ taza de pan rallado
- sal, orégano o aliño completo
- aceite
- 1 tarro de crema

#### Preparación:

En una olla hacer un sofrito con la carne, cebolla, pimentón, perejil, sal y aliños. Agregar la verdura elegida, cocida y cortada en trocitos pequeños, revolver muy bien para impregnar la verdura con el sofrito y que se calienten homogéneamente todos los ingredientes. Luego añadir el pan rallado y la crema. Mezclar y cortar el fuego. Finalmente, agregar los huevos batidos con el queso rallado. Debe quedar un guiso cremoso que se sirve inmediatamente con papas doradas. Una alternativa es servir con arroz blanco

### 20.2 Guiso de repollo o guiso de don Fausto

En este caso el repollo es la verdura elegida. El repollo se limpia, se sacan las partes duras, se cuece, se corta fino y se prepara según la receta descrita.

Guiso de repollo con papas cocidas



Foto Gloria



Receta del guiso en uno de los cuaderno de mamá, recortado de alguna revista o diario.



#### ¿Sabías que?:

Don Fausto era el protagonista de una tira cómica, a quien le encantaba el guiso de repollo. Lo comía escondido porque su esposa, llamada doña Crisanta, encontraba que era un plato de "rotos". Don Fausto nace el 2 de enero de 1913 en Estados Unidos, un personaje de historieta que se mantuvo vigente en nuestro país hasta los años 70 del siglo pasado. Su creador fue George McManus (1884-1952). El personaje en inglés se llama Jiggs y su esposa Mary, tiene una hija y un hermano que le da dolores de cabeza. Forman un matrimonio de inmigrantes que llega a los Estados Unidos, donde hacen fortuna. El mantiene sus gustos y amistades populares, lo cual



molesta a la esposa que es una "trepadora social".

En Chile, se publica como "Amenidades del diario vivir" y sus personajes son Don Fausto, el esposo; ella es Crisanta; la hija se llama Rosita y el hermano malandrín Cantalicio. El

restorán se llama "El Mono" y su propietario es Crispín. El guiso favorito de Don Fausto en Chile es el guiso de repollo con cebollas. Como "adorno social" de Crisanta aparece un esmirriado perro de raza, Fifi. Fuente internet



## 22. Higaditos de pollo con crema y otras recetas

### 22.1 Higaditos a la crema

#### Ingredientes:

- 500 grs. de higaditos de pollo
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 vasito de vino
- sal y pimienta
- 1 hoja de laurel
- un manojo de perejil
- sal, orégano y aliño completo
- aceite
- 1 tarro de crema

#### Preparación:

En una sartén con aceite, hacer un sofrito con la cebolla, ajo y perejil picados finos con sal y los aliños. Luego agregar los higaditos y saltear hasta que doren. Regar con el vino y sazonar a gusto. Tapar y cocer unos 10 minutos más, regulando el nivel de líquido, si es necesario agregar agua para que no se sequen. Finalmente agregar la crema y espolvorear con perejil picado. Servir caliente acompañado de arroz graneado o puré de papas.

### 22.2 Higaditos de pollo al ajillo

#### Ingredientes:

- 500 grs. de higaditos de pollo
- 10 dientes de ajo
- 1 vasito de vino blanco
- 1 limón
- pimienta negra molida
- aceite de oliva
- sal

#### Preparación:

Limpiar los higaditos, trozarlos. Ponerlos en un recipiente, añadir 2 dientes de ajo picados finos pimienta, sal y el zumo de limón. Mezclar y dejar macerar 1 hora. Luego, en una sartén con aceite de oliva se añaden los 8 dientes de ajo restantes. Se fríen unos minutos hasta que se doren. Añadir los hígados macerados, cocinar unos minutos. Finalmente añadir el vino y un poco de agua si fuera necesario. Cocinar a fuego moderado hasta que los higaditos y la salsa estén bien hechos. Servir con arroz blanco o puré de papas.

### 22.3 Hígados de pollo con salsa de tomate

#### Ingredientes:

- 450 grs. hígados de pollo
- 2 cucharadas aceite
- ⅓ taza cebolla picada
- ⅓ taza pimentón verde picado
- 1 diente ajo
- 1 lata de tomates en su jugo cortados
- 1 taza salsa de tomate
- 1 cucharadita azúcar
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca (seca o fresca)
- aceite y sal
- pasta cocida (puede ser espaguetis, tallarines o pasta corta)
- queso parmesano rallado

#### Preparación:

Sofreír los hígados limpios y trozados en aceite a fuego medio durante 5 minutos, sacar y reservar. Luego sofreír la cebolla picada, pimiento verde y el ajo. Añadir los tomates cortados con su jugo y la salsa o puré de tomate, perejil, sal, azúcar, orégano, albahaca, y pimienta. Agregar los hígados reservados y seguir cocinando a fuego suave durante 15 minutos. Paralelamente cocer la pasta elegida, colar y poner en una budinera. Cubrir con la salsa con los hígados, espolvorear con queso parmesano rallado.

### 22.4 Higaditos encebollados

#### Ingredientes:

- 500 grs. de hígados de pollo.
- 3 cebollas en rodajas
- 1 cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta
- aceite.

#### Preparación:

Freír la cebolla en una olla con azúcar para que quede más suave, añadir los hígados limpios y cortado por la mitad, pimienta y sal. Revolver y tapar, cocer a fuego lento por 25 minutos moviendo constantemente. Servir con arroz graneado o con puré de papas.

## 23. Machas a la parmesana, ostiones a la parmesana

### 23.1 Machas a la parmesana

#### Ingredientes:

- 2 kg. (aprox. 40 unidades) de machas frescas, desconchadas. Reservando parte de sus conchas
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de queso parmesano rallado o en lámina
- perejil picado fino
- sal y pimienta

#### Preparación:

Limpia y lava las lenguas de machas; colocar cada lengua en una mitad de concha, distribuir encima trozos de mantequilla; espolvorear la superficie con queso rallado o una lámina de queso y perejil picado. Gratinar las machas en horno (previamente calentado) durante 5-6 minutos o hasta que las lenguas se vuelvan rosadas y el queso se derrita.



*Machas a la parmesana. Casi no se alcanzaron a fotografiar antes que desaparecieran en la boca de los comensales.*

*Estas machas se sirvieron acompañadas con pan de campo y una copa de vino blanco.*



Fotos Gloria

## 3.2 Ostiones a la parmesana

#### Ingredientes:

- 12 ostiones grandes con su concha
- 1 tarro de crema
- queso para fundir
- ½ taza de Vino blanco
- 2 dientes de ajo
- mantequilla
- queso parmesano rallado
- sal y pimienta

#### Preparación:

Limpia bien los ostiones y sus conchas. Colocar cada uno en una concha ordenadas sobre la lata del horno. En un sartén saltear el ajo con la mantequilla, adicionar la crema y el vino blanco. Salpimentar la salsa y agregar el queso esperar que se derrita y mezclar bien. Cubrir los ostiones con esta preparación Adicionar queso parmesano rallado a gusto sobre cada uno. Gratinar al horno previamente caliente por 10 minutos. Servir caliente.

#### ¿Sabías que?:

- **El Ostión** es un molusco bivalvo nativo, que habita en fondos costeros. Se cultiva en ecosistemas marinos principalmente asociados a áreas costeras de las regiones III y IV. Esta producción tiene gran demanda en el mercado internacional se exporta sobre el 90%.



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> «Ostiones» por JEEwards está bajo la licencia CC BY-NC-ND 2.0.

- La **macha** (*Mesodesma donacium*) es un molusco bivalvo nativo de la costa occidental de América del Sur. SE distribuye entre la bahía de Sechura del Perú y las playas del sur de Chile. Se caracteriza por habitar enterradas entre 5 a 25 cms. en playas arenosas expuestas a fuerte oleaje. Se alimenta de fito y zooplancton.



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> «Machas a la parmesana» por ClauErices está bajo la licencia CC BY-NC-ND 2.0.

## 24. Papas con mote o chuchoca, Papas al romero, Papas a la crema, papas cocidas o doradas con prietas y Papas a la huancaína

*La papa es un ingrediente muy común en la cocina chilena, ya sea en entradas o platos de fondo, fríos o calientes. Las papas cocidas, fritas o doradas, al horno o molidas con mantequillas y leche (puré) son acompañamientos comunes. Así como también las papas son recurrentes en las recetas tradicionales de guisos, cazuelas, charquicanes, etc.*

### 24.1 Papas con mote o chuchoca.

#### Ingredientes:

- 1 cebolla grande picada en cubitos pequeños.
- ½ pimentón
- 2 dientes de ajo
- perejil
- 6 papas medianas cortadas en trozos
- 1 taza de zapallo a cuadritos
- 2 tazas de mote cocido
- sal, orégano y aliño completo, ají de color
- merquén (optativo)
- 1 taza de leche

#### Preparación:

Hacer un sofrito con la cebolla y las verduras picadas (ajo, pimentón y perejil), agregar los aliños y sazonar. Luego añadir las papas, el zapallo, la leche y un poco de agua que cubra todas las verduras. Cuidar no se seque. Cuando las papas estén cocidas agregar el mote cocido, mezclar y sazonar. Servir con un huevo frito. También puede ser un buen acompañamiento para carnes de diferente tipo.

#### Variantes:

- La receta anterior se puede variar levemente reemplazando la leche por crema. En ese caso, el



cocimiento se hace en agua y la crema se agrega una vez que las papas estén cocidas. Receta suplemento de La Tercera

- Una alternativa son las **papas con chuchoca**. En ese caso reemplazar el mote por una taza de **chuchoca**. Una vez cocida las papa espolvorear la chuchoca, sin dejar de revolver para que no se formen grumos. Mezclar y sazonar

### 24.2 Papas al romero.

#### Ingredientes:

- 1 kg. papas peladas y cortadas en trozos
- aceite de oliva
- sal, romero fresco

#### Preparación:

Poner las papas cortadas en una budinera para horno, espolvorear con sal, rociar el aceite y espolvorear el romero. Llevar a horno caliente, agregar un poco de agua si se seca mucho. Hornear hasta que las papas estén a punto y doradas.



Fotos Gloria



El romero en la ventana de mi cocina

### Receta de mi hermana Edith

#### Ingredientes:

- 6 papas grandes **con pelo**
- ramitas de romero fresco
- aceite de oliva
- sal y pimienta

#### Preparación:

Lavar bien las papas porque se van a usar con cáscara, cortar en rebanadas de unos 2 cms. de espesor aproximadamente. Es importante que estén todos los trozos más o menos del mismo grosor para que tengan el mismo tiempo de cocción. Distribuir en una fuente para horno, espolvorear sal y romero picado. Rociar con aceite de oliva. Hornear unos 15 a 20 minutos.

*Nota de Edith: Cuando compré mi casa, una de las primeras cosas que hice fue plantar una mata de romero. Su aroma y sabor son característicos en mi cocina.*

### 24.3 Papas a la crema.

#### Ingredientes:

- 1 kg. de papas cocidas cortadas en rodajas
- 250 grs. de crema de leche
- 100 grs. de queso rallado
- aceite
- sal y pimienta

#### Preparación:

Mezclar la crema con la sal y pimienta. Embadurnar con aceite una budinera para horno. Colocar una capa de papas seguido de una capa de crema de leche y seguir así, hasta completar la fuente. Finalizar con una capa de crema de leche y mucho queso rallado de su preferencia, lo que ayudará al gratinado. Colocar al horno 20 minutos.

### 24.4 Papas cocidas o doradas con prietas

#### Ingredientes:

- 1 kg. de papas
- 1 kg. de prietas
- aceite

#### Preparación:

Poner a cocer las papas con cáscara en agua fría y sal. Cuando estén blandas detener la cocción, pelarlas y cortarlas para acompañar las prietas. Si decide dorarlas, cortarlas por la mitad y llevarlas a una sartén con aceite caliente. Paralelamente colocar las prietas en una olla con agua fría (el agua debe cubrir las) y hervirlas unos 15 minutos. Finalmente servir las prietas con papas cocidas o doradas.

### 24.5 Papas a la huancaína.

#### Ingredientes:

- 6 papas medianas cortadas en rodajas
- 1 tarro de crema de leche
- sal, orégano, aliño completo, ají de color
- aceite
- 1 cucharada de licor (coñac, o pisco)
- 1 lechuga
- 1 huevo cocido
- aceitunas sajadadas
- pimienta y perejil picado

#### Preparación:

Cocer las papas con cáscara, pelar y cortar. Distribuir en una fuente sobre una capa de hojas de lechugas. Para la salsa mezclar la crema con el ají de color, los

aliños, aceite y el licor. Sazonar y esparcir sobre las papas. Adornar con rodajas de huevo y aceitunas. Espolvorear pimienta y perejil picado.

*Papas a la huancaína listas para el almuerzo familiar*



Fotos Gloria



#### *¿Sabías que?:*

- Las **Papas a la huancaína** son un **Plato típico del Perú, extendido a otros países**. Su origen tiene varias versiones. Una de ellas señala que desde fines del siglo XIX se servía este plato en la región peruana de Junín. Debido a que el creador de su receta compraba las papas en la zona de Huancayo se le dió el nombre de «Papa a la Huancayo», y más tarde fue conocida como «Papa a la huancaína» hasta el día de hoy.
- La receta peruana es mucho más elaborada y usan **ají amarillo** que le da un color distintivo.
- Básicamente mezclan **leche evaporada, cebolla, queso blanco, nueces, ajíes amarillos picantes, aceite, sal y aliños**, además le agregan **galletas de agua para espesar**.  
Fuente internet.



*Papas a la huancaína, receta peruana. Salsa con ají amarillo que le da su color característico.*

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
«Papa a la huancaína» por morrissey está bajo la licencia CC BY 2.0

## 25. Papas rellenas con pino de carne o queso

### 25.1 Papas rellenas con pino

#### Ingredientes:

- ½ kg. de carne molida (posta)
- 1 cebolla grande picados en cubitos pequeños.
- 1 kg. de papas cocidas
- 2 huevos cocidos
- sal, perejil, 2 dientes de ajo
- aceite para freír
- leche, mantequilla, 1 huevo
- 1 taza de harina

#### Preparación:

Preparar el pino friendo la carne con la cebolla, perejil, ajo, aliños y una pizca de azúcar. Sazonar y cocer hasta que la carne esté lista. Para la masa hacer un puré con las papas, la leche, el huevo y la mantequilla. Agregar la harina para dar consistencia a la masa. Tomar un poco de masa para hacer una papa del porte aproximadamente de un puño, aplanar y agregar una

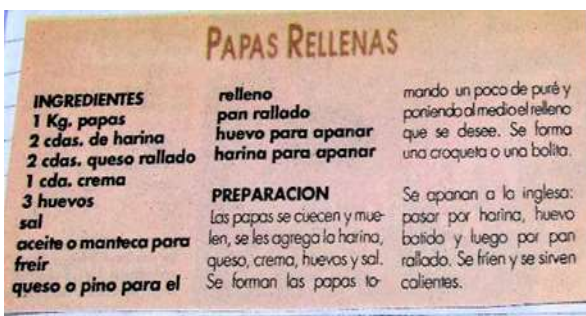


Foto Gloria

cucharada de pino y un trocito de huevo cocido, envolver y cerrar. Pasar por harina y poner a freír en aceite muy caliente hasta que estén doradas. Poner en una fuente y espolvorear con azúcar flor.

### 25.2 Papas rellenas con queso

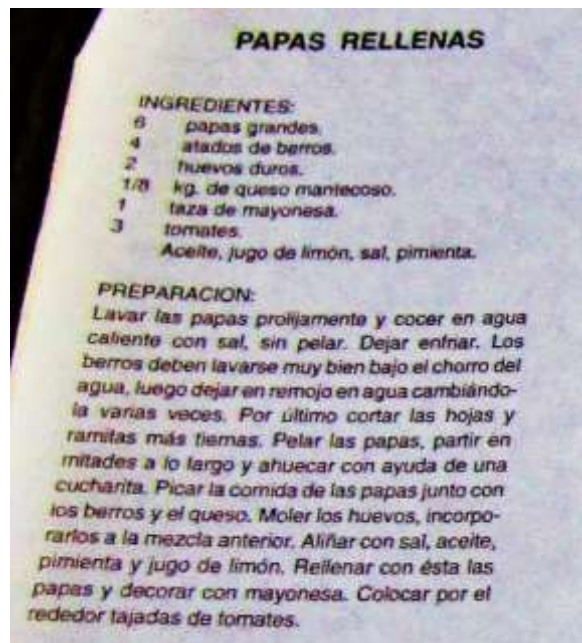
Se reemplaza el pino por un trozo de queso mantecoso en cada papa. El resto del procedimiento es el mismo.



Receta suplemento de La Tercera

#### Variantes:

- Los rellenos pueden ser variados con diferentes verduras que reemplacen la carne en el pino.
- Hay una alternativa fría como entrada. En este caso la preparación es diferente, la papa cocida se ahueca y se rellena con diferentes verduras. La receta adjunta, usa berros, pero se pueden reemplazar por lechuga u otra verdura de ensalada verde.



Receta de un recorte de revista no identificada

#### ¿Sabías que?:

- La **papa** o patata es originaria de los Andes. Los pueblos oriundos de los Andes han cultivado muchas variedades de papas durante siglos. Se dice que su historia comienza hace unos 8 000 años en las cercanías del lago Titicaca. Un lago que está a 3800 metros sobre el nivel del mar, en la frontera de Bolivia y Perú.
  - Los conquistadores quienes principalmente buscaban oro, también se llevaron a sus tierras otras novedades, una de ellas fue la papa.
  - La primera constancia del cultivo de la **papa en Europa** data de 1565, en las **Islas Canarias de España**. Para 1573 se cultiva la **papa** en la península ibérica. Luego se extendió su cultivo por el mundo, convirtiéndose en un alimento base en la gastronomía occidental.
  - En América Latina, el Perú ocupa el primer lugar como productor de papas, seguido por Bolivia y Colombia. El cultivo se concentra en un 90 % en la sierra peruana, donde existen alrededor de 3000 variedades de papas. A partir de este número importante se derivan tres categorías de papa peruana: **blanca, amarilla y nativa**.
- Fuente internet

## 26. Pescados cocidos, a la plancha, fritos y al horno

**Marinado para los pescados** para cualquiera de las alternativas posteriores

### Ingredientes:

- 1 kg. de filete o en trozos (merluza, reineta, salmón u otro pescado)
- sal, perejil, 2 dientes de ajo, pimienta y aliños a gusto.
- jugo de limón

### Preparación:

Hacer una pasta con la sal, el ajo machacado, perejil, pimienta y aliños. Agregar el jugo de limón y mezclar. Embadurnar las presas de pescados con esta mezcla y dejar reposa por lo menos una hora.

### 26.1 Pescados fritos (merluza, reineta, pejerreyes o congrio)

#### Preparación:

Freír las presas marinadas en una sartén con aceite caliente. Previo a la fritura puede prepararlos de dos maneras:

- **Pasados por harina seca:** En un plato extendido poner harina y rebosar las presas adobadas. Freír en aceite muy caliente hasta que esté dorada por ambos lados.
- **Pasados por un batido:** Preparar el batido en un bol. colocar 2 huevos, una taza de harina y batiendo con un tenedor agregar agua o leche o cerveza hasta que quede como crema con consistencia. Agregar sal, pimienta y una pizca de aliño completo. Rebozar las presas en este batido y freír en aceite muy caliente hasta que esté dorada por ambos lados.

Merluza frita con batido



Foto Gloria

### 26.2 Pescados a la plancha (merluza, reineta y otros)

#### Preparación:

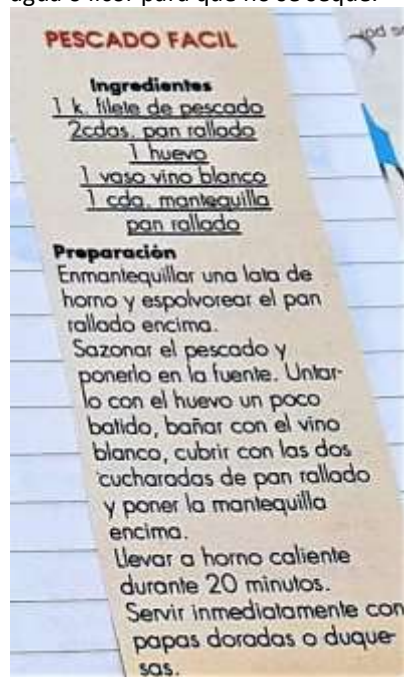
En una plancha churrasquera o en una sartén, poner unas gotas de aceite o mantequilla, calentar. Agregar las presas marinadas, dando vuelta y vuelta. Servir con papas cocidas y espolvorear perejil picado.

### 26.3 Pescados cocidos o al horno (merluza, salmón, congrio o corvina)

#### Preparación:

Para **hacerlos cocidos**, los pescados marinados (de preferencia trozados) se colocan en una olla. Cocer con poca agua, hojas de laurel, cebolla picada gruesa y vino. Se pueden servir fríos con salsas a gusto, mayonesa etc. En el caso que sean estofados, se deben cocer previamente las papas y verduras. Una vez que las verduras estén a punto, se agregan las presas de pescado junto con el vino. Servir caliente espolvoreado de perejil.

Para **cocinarlos al horno** se puede poner el pescado marinado entero o trozado en una fuente de horno sobre una cama de cebollas, pimentones y tomates (optativo). Poner mantequilla sobre el pescado y pan rallado (opcional) o salsas y aderezos a gusto. Cubrir con papel metálico en la fase inicial, descubrir para dorar cuando esté cocido. Se puede agregar un poco de agua o licor para que no se seque.



Receta recortada del suplemento de un diario local cuya identificación olvidé.

## 26.4 Reineta al horno

### Ingredientes:

- 1 kg. de filete de reineta
- 1 cebolla cortadas a la pluma gruesa
- 2 tomates trozados
- 1 taza de vino blanco
- ají color a gusto, hojas de laurel
- pimienta, orégano
- sal y aceite
- perejil picado

### Preparación:

Condimentar la reineta con el jugo de limón y los aliños descritos en el marinado para pescados. Dejar reposar unas dos horas. Posteriormente colocar las presas en una fuente de horno cubiertas con la cebolla y los tomates trozados. Agregar el vino, aceite de oliva, pimienta, orégano y sal sobre las verduras. Llevar a horno caliente hasta que la reineta esté cocida. Observar que no se seque, se puede agregar más vino o agua. Servir caliente, espolvoreado con perejil picado acompañado de arroz blanco, papas cocidas o ensaladas.



Foto Gloria

## 26.5 Reineta a la naranja

### Ingredientes:

- 1 kg. de filete de reineta
- ½ taza de jugo de naranja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadas de jengibre fresco, rallado o picado
- 2 naranjas cortadas en rodajas finas
- 1 cebolla morada chica en rodajas finas

### Preparación:

En un bol mezclar el jugo de naranja, la salsa de soya, el aceite de oliva, miel y jengibre. Revolver para que quede una mezcla homogénea. En una fuente para horno poner un piso de cebolla cortada en rodajas delgadas. Colocar encima los filetes de reineta, cubrirlos con las rodajas de naranja y luego bañarlos con la mezcla de jugo de naranja. Dejar reposar un par de horas. Luego hornear durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que los filetes estén completamente blancos y firmes al tacto. Servir caliente con papas cocidas o arroz blanco.

*Filetes adobados y bañados con jugo de naranja en etapa de reposo.*



*Las papas cocidas son para acompañar a este plato. También se pondrán al horno unos minutos con aceite de oliva.*

*Reineta a la naranja horneada lista para servir.*



Fotos Gloria

## 27. Pescados especiales: caldillo de congrio

### Caldillo de Congrio

#### Ingredientes:

- 4-6 trozos de congrio transversales y la cabeza
- 4-6 papas medianas trozadas a lo largo
- 1 cebolla cortadas a la pluma
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1 tomate picado
- 1 taza de vino blanco
- ají de color a gusto y hojas de laurel
- perejil, orégano y 2 dientes de ajo
- sal y aliño completo
- aceite

#### Preparación:

Cocer la cabeza con un trozo de cebolla, un trozo de zanahoria, sazonar con sal. Luego colar para usarlo en el caldillo. Sofreír la cebolla, zanahorias y aliños en una olla con media taza de aceite. Cuando la cebolla esté transparente agregar las papas y el caldo de la cabeza. Dejar cocer a fuego lento hasta que las papas estén "al dente", agregar el vino y las presas de congrio, cocer por 10 minutos. Servir, ojalá en plato de greda, espolvoreado con perejil picado.



Foto del libro "Cocina Chilena de norte a sur" Ediciones Gourmand

#### ¿Sabías que?:

- **El Congrio** es un pez anguiliforme sin escamas. En Chile existen tres variedades, Congrio, negro, dorado y colorado. Habitan las costas de Chile de norte a sur. Viven hasta a 500 metros de profundidad y su alimentación está compuesta por crustáceos, moluscos y peces. Puede llegar a medir 1 metro de longitud y pesar entre los 5 y 13 kilos. Fuente internet

- **Pablo Neruda**, Premio Nobel de literatura, hizo un poema con la receta de este típico plato chileno. Dicen que el bate se inspiró para escribir su oda, disfrutando la especialidad de un cocinero de nombre Camilo Riquelme, que hacía unos caldillos de congrio de "chuparse los bigotes". Cuentan que lo conoció el año 1948 en Isla Negra. La oda al caldillo de Congrio la escribió en 1950.



#### ODA AL CALDILLO DE CONGRIO

En el mar tormentoso de Chile vive el rosado congrio, gigante anguila 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 recoges ajos, acaricia primero ese marfil precioso, huele su fragancia iracunda, entonces deja el ojo picado caer con la cebolla y el tomate hasta que la cebolla tenga color de oro. Mientras tanto se cuecen con el vapor los 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 ese plato tú conozcas el cielo.

**Pablo Neruda**

*Recuerdo Familiar:* A propósito de Pablo Neruda, no puedo dejar de incluir los recuerdos de una simpática anécdota de papá con el poeta en el contexto que relato a continuación. Papá trabajó como carpintero en la remodelación de la Sebastiana. Una de las emblemáticas casa del poeta que hoy son museos. A la fecha de esta historia, La Sebastiana estaba compartida entre los Neruda y el matrimonio formado por un médico, Francisco Velasco y una artista plástica, Mary Matner, ambos compañeros de partido. Mary fue una artista muy destacada, quien hizo numerosos murales con piedras incrustadas como, por ejemplo, el mural de la piscina del Cerro San Cristóbal y por supuesto uno que luce la Sebastiana a la subida de la escalera. El doctor Velasco, hombre de gran corazón y sensibilidad social que atendía gratuitamente en los sectores pobres del puerto, era hermano de los dueños de la empresa constructora donde mi papá, por años fue maestro carpintero. Tal vez por esta relación, calidad de trabajo y confianza por su común militancias en el partido es que llegó a trabajar allí.

No recuerdo cuanto tiempo trabajó con ambas familias residentes, pero su huella en la casa está en cielos, puertas y, por supuesto, en la escalera que era su especialidad en las construcciones. Cada rincón de la casa fue pensada y adaptada como ese barco, enclavado en el cerro, mirando con nostalgia el mar. Con Neruda y Velasco recorrían remates y anticuarios buscando y rescatando elementos singulares y de ricas maderas para acomodarlas a la casa en sus diferentes espacios.

En una oportunidad los Neruda iban a recibir a un escritor famoso, no recuerdo a quien, al cual le pasarían su dormitorio que era el principal. Por ello decidieron habilitar rápidamente otro dormitorio, en el cual mi padre tuvo que hacer un camarote para que ellos se trasladaran. Al día siguiente de la llegada de la visita, la señora Matilde recibe a mi papá con la frase: "Maestro Riquelme, anoche casi cometimos un "poeticidio". Ante la sorpresa culposa de mi padre, ella le cuenta que la parte superior del camarote cedió y dice "casi me caigo encima de Pablo". Por suerte el entuerto no pasó a mayores, ni tampoco alteró su relación.

Cuando las obras terminaron, Neruda y Velasco le regalaron dos libros firmados por el poeta, uno de ellos lo tengo en mi biblioteca. Y Matilde en los años de pérdidas y dolores tampoco lo olvidó y estuvo con una palabra de aliento y solidaridad.

Mirando hacia atrás, siento que mi niñez y juventud fue privilegiada por la transversalidad de las vivencias del entorno en que crecí. También la cercanía de la cultura y el común sentimiento de personas, independiente de la cuna o de la fama, de mejorar un país y su gente; fue un aprendizaje de Integración y respeto en una comunidad social diversa y heterogénea.

Uno de los libros que le regalaron a papá y que yo heredé. Es un tratado de ECONOMÍA POLÍTICA marxista-leninista. Editado en Moscú. La contratapa dice:



El presente volumen es la traducción de la 2ª ed. rusa, corregida y aumentada, del texto premiado en el Concurso de Manuales de Divulgación de Economía Política celebrado en 1959 por la Editorial de Publicaciones Económico-Sociales y el Instituto de Economía de la Academia de Ciencias de la URSS. El manual está destinado a amplios círculos de lectores.

al terminar de  
de Sebastiana. Matilde  
obras de mayor felicidad  
y tiempo  
confianza  
con el Dr. Velasco.  
Velasco  
Pablo  
Neruda  
11 de Abril de 1964  
"La Sebastiana"

La dedicatoria de Velasco y firma de Neruda.

## 28. Pescados especiales: Corvina asada y Sierra escabechada

### 28.1 Corvina al horno

#### Ingredientes:

- filetes de corvina o corvina entera limpia
- 1 tomate y 1 cebolla mediana cortada en rodajas
- 2 dientes de ajo, pimienta y tomillo
- 1 taza de vino blanco
- sal, y aceite
- 2 papas grandes cortadas en rodajas finas

#### Preparación:

Colocar la corvina a macerar con el vino blanco, la sal, pimienta y tomillo por un par de horas. Sofreír la cebolla, tomate y ajos en el aceite con los aliños. Luego en una fuente para horno poner las rodajas de papas y, encima de esa capa, colocar la corvina entera o trozada en filetes. Finalmente cubrir la corvina con el sofrito. Llevar a horno caliente unos 40 minutos hasta que el pescado esté cocido. Servir caliente.

### 28.2 Sierra escabechada

#### Ingredientes:

- 1 sierra sin piel, trozada en cortes transversales
- 1 cebolla grande cortada a la pluma gruesa
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 taza de vinagre de vino tinto
- pimienta entera y hojas de laurel
- sal, aliño completo
- aceite para freír

#### Preparación:

Freír las presas de la sierra en abundante aceite caliente, previamente adobadas con aliños al gusto. Distribuir las en una fuente. En el mismo aceite freír las verduras con los aliños, la pimienta y el laurel. Cubrir el pescado frito con ellas y rociar el vinagre sobre toda la preparación. Dejar reposar a lo menos tres horas. Se sirve frío.

#### Variantes:

Esta receta se puede hacer con otros pescados, la condición es que las presas sean compactas y resistente como la sierra.

- **Merluza escabechada**, preparada como alternativa a la sierra, dada la escasez de esta última en la Zona Central.



La merluza queda sabrosa, pero la consistencia de las presas es menor y por lo tanto es fácil que se rompan.



- **Variante: Merluza escabechada a la cacerola**, reemplazando la fritura por la cocción.

Marinar los filetes con ajo sal y limón. Sofreír la cebolla,



zanahorias, ajos, laurel con los aliños. Cuando estén a punto agregar el vinagre al sofrito y luego colocar las presas de merluza sobre las verduras, cocer a fuego lento por 10 minutos. Dejar reposar y servir fría.

Almuerzo familiar con merluza escabechada de entrada y como



plato de fondo, reineta al horno acompañando de papas cocidas y ensalada de lechuga.

Fotos Gloria

## 29. Pollo arvejado, Pollo al coñac, Pollo fiambre y consomé

### 29.1 Pollo Arvejado

#### Ingredientes:

- 1 pollo despresado
- 6 papas medianas
- 1 cebolla cortada a cuadritos
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- perejil, medio pimiento y 2 dientes de ajos picados
- 1 taza de vino blanco
- ají de color a gusto, hojas de laurel
- 1 tarro de salsa de tomates
- 2 tarros de arvejas en conserva
- sal, orégano y aliño completo
- aceite

#### Preparación:

Sofreír la cebolla, perejil, pimentón, zanahoria, ajos y aliños. Agregar las presas de pollo sin piel, sellar con vuelta y vuelta. Agregar el vino y agua caliente que cubra el contenido. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos, agregar las arvejas, las papas cortadas a lo largo y la salsa, sazonar a gusto. Cocer hasta que todos los ingredientes estén a punto. Servir con arroz blanco.



*Pasos de la preparación del pollo arvejado*



Fotos Gloria

*El guiso listo para ser degustado por los comensales.*



Fotos Gloria



#### Variantes:

- **Pollo arvejado con papas fritas.** En este caso no se



**Pollo arvejado**  
(6 a 8 personas)

**INGREDIENTES**  
 1 pollo despresado  
 1 cebolla picada fina  
 1/4 taza aceite  
 2 a 3 dientes ajo picado fino  
 sal, pimienta, orégano a gusto  
 1 cucharadita ají de color  
 1 zanahoria pelada y rebanada  
 1 taza vino blanco  
 2 tabletas caldo de gallina Maggi  
 2 cucharadas concentrado o 4 cucharadas salsa de tomates  
 1 K arvejas desgranadas frescas o congeladas o 1 tarro arvejas en conserva  
 1 cucharadita masa maicena disuelta en muy poca agua fría

**PREPARACIÓN**  
 1. Dore las presas de pollo en el aceite, mita y en el mismo aceite dore la cebolla con el ajo, añado el ají de color, pimienta y orégano.  
 2. Revuelva las presas de pollo, la zanahoria y las arvejas (si son frescas), agregue 1 1/2 taza de agua caliente, el vino, el concentrado de tomates y por último añado el caldo Maggi.  
 3. Deje tapado a fuego suave durante 30 min, aproximadamente, sazone si fuese necesario y luego añado las arvejas, si son congeladas o en conserva, y la maicena, deje hervir unos minutos más y sirva acompañado de papas fritas.

ponen a cocer las papas en el guiso. Se cortan a cuadritos, se fríen y se agregan cuando la preparación este lista. Se acompaña con arroz blanco.

Foto y receta suplemento de La Tercera

- **Pollo arvejado con camote:** Reemplazar las papas por **camote**.



Las pechugas marinadas con ajo y limón, cortadas en trozos se ponen en

una olla junto con el sofrito del cebollín, perejil, zanahorias picadas.



Agregar las arvejas y porotitos verdes congelados y camotes en trozos. Cocer a fuego lento hasta que las verduras y el pollo estén cocido. Fotos Gloria

## 29.2 Pollo al coñac.

### Ingredientes:

- 1 pollo entero o despresado
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 taza de cebolla a la pluma
- ½ taza de pimentones picados
- ½ taza de apio picado fino
- ½ taza de cubitos de tomates
- ½ taza de coñac
- 2-3 hojas de laurel
- champiñones limpios y cortados (optativo)
- perejil y cilantro picado
- aceite y sal
- Ingredientes para el marinado: 1 cucharada de sal, orégano, comino, ají de color, 3 dientes de ajo, pimienta negra, aceite y una taza de coñac

### Preparación:

Despresar el pollo, limpiar las grasas y sacar el cuero, preparar el adobo, mezclar en un bol con las presas, cubrir con papel transparente, llevar al refrigerador y dejar marinando toda la noche. Al día siguiente, en una olla, poner el aceite y las verduras (zanahorias, cebolla, pimentón, apio, tomate y hojas de laurel) sofreír, luego agregar la media taza de coñac, dejar cocer unos 5 minutos a fuego lento. A continuación, agregar el pollo distribuido sobre las verduras, incluyendo el líquido del adobo, añadir los champiñones y cubrir con agua hirviendo. Dejar cocer a fuego lento por 45 minutos. Servir en librillos de greda la presa con las verduras y en un tazón servir el caldo. Se puede adornar con el perejil y cilantro picados.



Fotos  
Gloria

Pollo al coñac acompañada de ensalada de papas calientes. El caldo y las verduras se sirvieron aparte.

Receta original del cuaderno de mamá, con sorpresa me di cuenta de que estaba escrito por mí, no lo recordaba.



### Versión rápida

## Pollo al cognac

**Ingredientes:** Un pollo, 4 tazas de vino blanco, una cucharada de mantequilla, una tacita de cognac, sal y una cucharada de pimienta negra molida.

En una olla, se derrite la mantequilla y se fríe el pollo previamente lavado y despresado. Se aliña con sal y pimienta y se le agrega el vino blanco. Cuando

suelta el primer hervor, se deja a fuego lento hasta que el pollo esté blando. Por último se le añade la tacita de cognac. Se sirve muy caliente, acompañado de papas fritas o arroz. Y el jugo, en tacitas.

Receta suplemento de La Tercera

### 29.3 Pollo fiambre y consomé

#### Ingredientes:

- 1 pollo entero o despresado
- un trozo de cebolla, un trozo de zanahoria.
- sal, orégano, laurel y aliño completo.
- jugo de limón.
- 2 huevos
- perejil picado
- aceite

#### Preparación:

Sellar el pollo o las presas en una olla con un poco de aceite. Agregar agua fría, las verduras y los aliños, sazonar a gusto.



Cocer hasta que esté blando. Sacar las presas y dejar enfriar. Luego adobarlas con una mezcla de limón, aceite y sal. Dejar reposar. Sé consume frio.



*Pollo fiambre servido con aceitunas, pepinillo y lechugas*

Fotos Gloria

**Consomé de ave:** Rescatar el caldo del cocimiento. Lo típico es colar el caldo, poner nuevamente al fuego, agregar las claras de huevo batidas y, optativo, se puede agregar un par de cucharadas de sémola. Apagar el fuego, diluir las yemas en el cucharón en un poco del caldo y luego agregarlas a la olla. Revolver y servir con perejil picado.

Una alternativa es licuar el caldo y las verduras y esta mezcla ponerla al fuego nuevamente, sazonar y poner los huevos de la forma descrita.

*Recuerdo familiar:* El pollo fiambre era el menú habitual en los paseos familiares. En primavera y verano, la familia salía a menudo a paseos a lugares con sombra y agua, especialmente si el evento era de día completo. El estero de Limache, el tranque Recreo y para los más aguerridos, la excursión a Queronque, eran los lugares preferidos. A veces se salía a tomar once y podía ser un lugar cercano, como las llamadas Pataguas, el tranque Recreo o simplemente el cerro cercano. Hacer un picnic con cosas ligeras y sanguchitos para la hora de almuerzo, no convencía a mi madre ni abuelas, generalmente se llevaba bastante comida y tradicional. El **pollo fiambre**, los huevos cocidos y la ensalada de papas eran partes mínimas de un menú para disfrutar el campo y la naturaleza.

1959-principios 1960.



*Papá, mamá, los 4 hermanos, la nana Celina-nuestra abuela paterna- y la Chilita. La Chilita fue una querida amiga de la familia. Recuerdo nitidamente su alegre risa, sus bellas costuras (aún guardo un par de delantales de cintura que me regaló cuando me casé). También recuerdo que fue la responsable de los odiados pinchazos, durante una larga enfermedad de mi niñez. Sólo de grande le agradecí y me disculpé por haberle tirado juguetes y todo lo que podía a mis cortos 6 años, cuando aparecía con su aguja y la inyección para rescatarme de la tuberculosis.*



*Otro paseo con la nana Soledad y el tata, nuestros abuelos maternos. En la foto abuelos, nuestros padres, hermanos y amigos.*



*Paseo familiar a principios de los 70. Las tres hermanas, los Texier y nuestra vecina Ada, en Queronque o Tranque Recreo.*



*Mediados de la década del 70 en el Tranque Recreo.*

*En la foto con los Texier, Juan, mamá y mis hermanas. Federico Texier y su familia fueron como hijos y nietos de mis padres.*



*Excursión a Queronque en años difíciles, no recuerdo fecha. En la foto papá, Juan, Federico, hermanas, amigos y niños propios y de la vecindad. Nótese la estructura para poner el choquero gigante (tarro para hervir agua).*

#### **Los volantines.**

*En los paseos primaverales no podía faltar el **volantín**. Ponerles los tirantes exigía destreza y conocimiento. Construirlos era una artesanía que requería experiencia. En una ocasión, a mi hermano y a mí, se nos ocurrió hacer nuestros propios volantines con la ayuda de mi tata. Había que preparar las varillas del volantín con las cañas que crecían en el patio de la casa. Había que pelarlas, cortarlas en varillas muy delgadas y remojarlas para que fueran flexible. Luego había que construir el cuerpo del volantín con papel especial de diferentes colores para el comedido, llamado papel de volatín. Los papeles se pegaban, según el diseño, con engrudo (cocimiento de harina y agua que formaba una pasta espesa para pegar papeles y cartones). El siguiente paso era ponerles el esqueleto, es decir dos varillas de caña, una derecha y la*

*otra curvada, se pegaban con cola y se dejaban un rato bajo una prensa. Fue un arduo trabajo que hicimos con ahínco e ilusión de encumbrar nuestros propios volantines. Para que se terminaran de secar los dejamos colgados bajo una ventana alta y nos fuimos a dormir felices. Al día siguiente los abuelos nos miraron con cara de preocupación. Ellos tenían varios gatos y perros. Los gatos habían trepado por nuestros volantines para salir y entrar por la ventana. Llanto y mucha pena. El tata nos compró unos hermosos volantines al señor de siempre, para mitigar la pena. Sin embargo, sentimos que no era lo mismo en ese momento, donde nuestra ilusión había sido malograda por la intervención gatuna. Después de este fracaso no lo volvimos a intentar.*

*De todas maneras, hay que decir que esta experiencia fallida no nos impidió disfrutar, en la infancia y juventud, encumbrar los hermosos y coloridos volantines hechos por otros. Esos "otros" eran verdaderos artesanos en el oficio de hacer volantines y jotes (volantines de mayor tamaño de variados colores). Hoy en día son industriales y, seguramente, hechos en China.*

#### *¿Sabías que?:*

- El origen del **volantín** se atribuye a un general chino de nombre Han Sin, en el año 200 antes de Cristo. Su difusión fue tan popular en oriente que el calendario chino le dedicó el noveno mes del año.
- En Europa, la cometa o volantín ya era conocida en el siglo XVII y su aparición en Chile data de mediados del siglo XVIII.
- Los volantines, en Chile, son elevados principalmente durante el mes de septiembre, cuando confluyen las condiciones climáticas de la primavera con la celebración de las Fiestas Patrias. De allí que, uno de los diseños más habituales, es la bandera chilena.

*Fuente Internet*

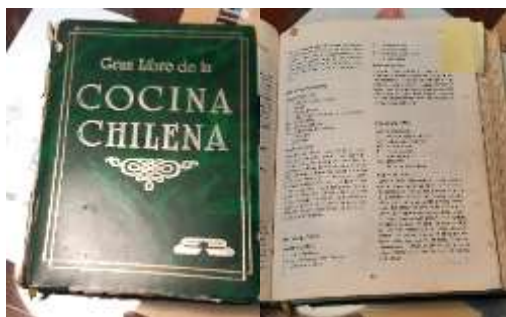
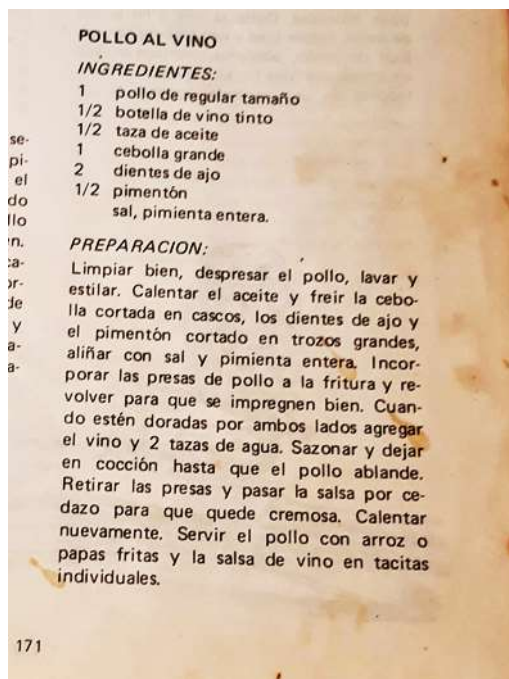


*Irati y Juan*

## 30. Pollo al vino. Plato de Juan

### Receta base de Juan

No quedaron constancias escritas de sus modificaciones personales, que seguramente las hizo.



Receta Pag.171, Gran libro de la Cocina Chilena. Este fue su libro de cocina preferido.

### ¿Sabías que?:

El pollo al vino o al coñac se comía en lugares especializados:

- Famoso era el pollo al coñac en un restaurant de Lo Barnechea, de rico sabor, aire campestre y de buen precio.
- Una “picada” memorable era el restaurant “**Las delicias de Quirihue**”. En Santiago, en el barrio de Blanco Encalada y Baeuchef, estaba este restaurant de comida chilena. Gran casona, con acogedores fogones donde muchas veces almorzamos en los fríos domingos de invierno. Una de las delicias era disfrutar el “**Pollo al Vino**”, sabroso plato y su contundente caldo. Lo servían en unas fuentes de gredas que aportaban aromas y belleza rústica al esperado contenido. Inolvidable lugar que no sobrevivió a los desastres de la pandemia.



Otra versión del pollo al vino. Suplemento de un diario local

*Recuerdo familiar:* Juan, hijo póstumo, fue el sexto de los hermanos Illanes Pasmíño. Su padre falleció en un accidente automovilístico un 31 de diciembre en Punta Arenas. Lugar, donde la familia había emigrado después de una dolorosa pérdida familiar. Uno de los hijos pequeños había fallecido en un accidente doméstico. A la fecha del accidente, mi suegra tenía 3 meses de embarazo y, como ella decía: “mi Juani se agarró como garrapata”, sobreviviendo a la desolación de la pérdida y al traslado en barco, que hizo con 4 niños y un embarazo, desde Punta Arenas a Valparaíso.

En esta nueva etapa mi suegra, doña Lidia Pasmíño Ruiz, llegó a vivir con sus ancianos padres. Su madre fue siempre su sostén y apoyo, se llamaba Dolores Ruiz, era española de nacimiento, llegó a los catorce años a Chile con sus padres. Luego se casó con un descendiente de español proveniente de Ecuador. De los hermanos Pasmíño Ruiz yo solo conocí a dos hermanas de mi suegra.

Lidia, fue una mujer luchadora y emprendedora, con muchas cualidades, pero con poco habilidades en la cocina. Cuando sus hijos eran pequeños y ella trabajaba, contaba con ayuda doméstica para esos menesteres. Cuando la conocí, ya de mayor, sus recetas eran los bistec, que no faltaban en su casa, así como tampoco faltaban los dulces que compraba directamente en la fábrica Ambrossoli.

Sin embargo, tenía una especialidad que hacía muy bien y con mucho éxito: el pescado frito. El ingrediente principal eran los frescos pescados que traían sus hijos de las excursiones de pesca en las playas cercanas a su casa familiar en Viña del Mar. Cuando llegué a ese hogar, todos los hermanos eran amantes de la pesca, quienes rápidamente me pusieron al tanto que Juan no tenía tales dotes. Sus hermanos se burlaban diciendo que, Juan solo pescaba resfríos cuando los acompañaba a probar la tirada del anzuelo. Vivían a solo metros del hermoso mar golpeante y ruidoso, que los proveía de diverso ejemplares de peces. Recuerdo algunos llamados peces de roca, como “la vieja” un pez exquisito de blanca y sabrosa carne. Mi suegra, con santa paciencia, los limpiaba y los preparaba, pues los señoritos pescadores, incluido el acompañante Juan, no se molestaban en tales serviles tareas.

Ellos tranquilamente esperaban, en amena charla, deleitarse luego con el fruto de su expedición dominguera.

Otras comidas, no le resultaban tan bien y como generalmente eran muchos en su casa, hacia grandes cantidades, entre ellas recuerdo una gran olla de fideos incomibles. Por ello, cuando íbamos a su casa me ofrecía para preparar la comida o llevarla lista, cosa que ella aceptaba encantada, puesto que la cocina no era lo suyo y tampoco le gustaba.

Cuento esta infidencia culinaria con perdón a su memoria. A mi suegra la quise mucho y ella también me quiso. Los demás hijos decían que era su nuera favorita, porque Juan era su hijo predilecto. Ella se defendía diciendo "el pobrecito Juan nació sin padre". Por mi lado, cuando peleaba con Juan, le decía que ella me quería porque me había hecho cargo del "cachito" que era su hijito.

En fin, después de este breve contexto familiar en el ámbito del objetivo de este libro, recordemos al Juan protagonista de estas líneas. Recordemos al Juan desordenado, capaz e inteligente, curioso del conocimiento, culto, sabio y buena persona. Un desastre en lo financiero, desorganizado intrínseco, olvidadizo, crítico, comprometido y profesor de cuerpo y alma. Perdía habitualmente el trabajo, aunque sus alumnos lo adoraban y respetaban, siempre se peleaba con los jefes por causas perdidas, aunque tal vez serían justas. Inconstante, no terminó nunca la tesis del doctorado y siempre estaba en "la luna".

Muchas veces nos cortaron la luz porque se olvidaba de pagarla. ¡Cuántas embarradas hacía! Después que falleció, ordenando los papeles, encontré cartas que le pedí poner al correo a principio de los 90 y estábamos en el 2007, claramente las olvidó para siempre y, seguramente, sin ningún remordimiento. Por ello, tempranamente fue relevado de cualquiera de esas tareas y la casa, en su totalidad administrativa, fue de mi responsabilidad.

Sin embargo, su apoyo irrestricto y permanente con el desarrollo de mi carrera académica, así como también su presencia en el cuidado y crianza de los niños, fueron fundamentales en nuestra familia, cuyo diario devenir no estuvo exento de problemas y desencuentros. Por ello al final del camino, puedo decir que, con todas sus complejidades, Juan fue una gran fortaleza y mi "cómplice y todo" como dice Benedetti en su hermoso poema, titulado "Te quiero".

En cuanto a sus capacidades culinarias, éstas evolucionaron en el tiempo. Cuando nos casamos, Juan no sabía freír ni un huevo y así permaneció muchos años. Cuando cumplimos 25 años de casados, decidió explorar las artes gastronómicas. Lo cual, en un comienzo, nos dejó en banca rota, puesto que hacía las recetas literalmente al pie de la letra, comprando todos los ingredientes descritos, aunque algunos fueran muy caros. Pasada esa etapa inicial, se transformó en un buen cocinero, no solo de las comidas diarias, sino también en la preparación de mermeladas con los damascos del jardín o secando sus frutos y varios tipos de conservas.

Es dable señalar que había un ritual que cumplir al degustar sus preparaciones. Los platos que servía como resultado de sus recetas, había que alabarlos "tres veces". Así pasaba con el Pollo al Vino que fue su primer éxito y cuya receta he tratado de rescatar en este texto.

Padres de Juan en su casamiento.



Juan adolescente, en el medio, con sus hermanos Patricio y Sergio.



Juan pequeño.



Juan en la década del 60 en España. Viaje hecho en su época de estudiante de la Universidad Católica de Valparaíso.



Juan y yo, recién casados, con Pancho y Carlos, dos de mis compañeros de la licenciatura en Física. Año 1975.



Juan con su mamá, sus tíos (Elena y Oscar) y las hijitas de su primo y amigo Oscar Jiménez Pasmíño. Víctor de 6 meses en brazos de su abuelita Lidia. 1978.



*Juan con Antonia de un año. 1981.*



*Juan, década del 90.*



*Juan partiendo a USA 1985. Su suegra y su madre despidiéndolo. Carlos, Edita, Delia y yo.*



*Juan, principio de la década del 2000.*



*Juan en un paseo familiar en USA 1987. Visitando una cueva subterránea camino a las Cataratas del Niágara.*



*Juan a mediados de la década del 2000 en un evento familiar. Casamiento de una de sus sobrinas.*



*Juan partió el 2 de julio del 2007, esta foto podría ser del 2006*

## 31. Salsas de ají: salsa cocida de ají, pebre, chancho en piedra, pesto de albahaca

### 31.1 Salsa de ají cocida

*Receta tradicional de mamá.*

#### Ingredientes:

- 4 o 5 ajíes verdes, limpios sin pepas
- ½ cebolla mediana o 2 cebollines con la parte de la rama tierna
- un trozo de pimentón y 3 dientes de ajo
- 1 paquete de perejil
- 1 paquete de cilantro
- aceite de oliva, sal y aliño completo
- ají chileno en pasta (opcional)
- ½ taza de vinagre



#### Preparación:



Picar todas las verduras en trocitos finos. En una sartén con aceite caliente freír las verduras picadas con sal y aliños. Revolver hasta que estén cocidas (cuidar que no se quemen, puesto toman un sabor amargo). Sazonar a gusto,

agregar un par de cucharadas de pasta de ají (si lo prefiere más picante), revolver, cortar el fuego y agregar el vinagre, dejar reposar. Es una salsa que se puede guardar en el refrigerador en frascos de vidrio cubiertos por aceite de oliva.



Salsa cocida de ají verde. Receta de mamá  
Fotos Gloria

### 31.2 Pebre

#### Ingredientes:

- 4 o 5 ajíes verdes, limpios sin pepas
- ½ Cebolla mediana o 2 cebollines
- 2 tomates y 3 dientes de ajo
- 1 paquete de perejil
- 1 paquete de cilantro
- aceite de oliva y sal
- pimienta
- ají chileno en pasta
- vinagre
- limón

#### Preparación:

Picar en trocitos pequeños todos los ingredientes. Aliñar con 4 cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de ají en pasta, sal y pimienta. Dejar reposar unas horas

### 31.3 Chancho en piedra

#### Ingredientes:

- 2 ajíes verdes, limpios sin pepa
- ½ cebolla mediana o 2 cebollines
- 3 tomates y 3 dientes de ajo
- aceite de oliva y sal gruesa
- pimienta entera
- vinagre (optativo)

#### Preparación:

Moler en un mortero los ajos con la sal gruesa y la pimienta. Cortar los tomates en cubos pequeños y ponerlos en el mortero, agregando todo el jugo y semillas que hayan soltado al cortarlos. Añadir la cebolla y el ají picados, vinagre y aceite. Y con la piedra del mortero machacar hasta tener una pasta blanda. Probar y sazonar con más sal, pimienta u orégano.



Fotos Gloria



Ingredientes para estas preparaciones



Fotos Gloria

### 31.4 Pesto de albahaca

#### Ingredientes:

- 2 tazas de hojas de albahacas
- 2 dientes de ajo medianos
- ¼ de taza de aceite de oliva
- un puñado de nueces (opcional)
- ¼ de taza de queso parmesano
- sal gruesa

#### Preparación:

Moler en un mortero los ajos con la sal gruesa y las hojas de albahaca, hasta que se haga una pasta. Una alternativa con la modernidad es poner esta mezcla en una licuadora junto con las nueces. Seguidamente incorporar, poco a poco, el aceite de oliva hasta que obtener una mezcla uniforme. Agregar el queso y sazonar con sal. La fluidez se puede controlar agregando aceite, no debe quedar ni muy líquida ni muy sólida.

El pesto es una salsa utilizada en el menestrón, en los fideos con pesto o para acompañar papas cocidas.



Fotos Gloria



#### ¿Sabías que?:

- La palabra «**pebre**» deriva directamente del término catalán *pebre* que significa 'pimienta' (a su vez del latín *pipper*, pimienta). En Chile, el origen del *pebre* se remonta a fines del siglo XVIII. Con el arribo de ingenieros y albañiles catalanes que llegaron para trabajar en la construcción de los tajamares de Santiago, los canales fluviales y los puentes para el río Mapocho. Ellos preparaban una salsa simple con cilantro, ají, aceite, vinagre, pimienta y sal, que llamaron *pebre*. De este modo, al parecer, surgió uno de los condimentos más clásicos del país.
- **Chancho en piedra**. Hay varias explicaciones en torno al origen del nombre. Una de ellas tiene relación con el vocablo de origen quechua “*chancar*”, que se refiere a machacar o triturar, esta palabra habría derivado “*chancho*”. La gran diferencia con el *pebre* es que esta salsa se hace en un mortero de piedra, donde los ingredientes se muelen: se machaca la sal con el ajo y la cebolla. Luego se agrega el tomate, aliñado con aceite, vinagre y ají. Es típico de la zona central de Chile.
- El **pesto** es una salsa de albahaca originaria de La Liguria (Italia). La palabra «*pesto*» viene del genovés *pestare*, que significa machacar o moler en un mortero, que es la forma en que tradicionalmente se prepara esta salsa.

Fuente internet



Plantitas de albahacas, tomillo, romero y orégano creciendo en la ventana de mi cocina.



Fotos Gloria

## 32. Sopas variadas.

### 32.1 Crema de zapallo

#### Ingredientes:

- 1 kg. zapallo
- ½ cebolla mediana o 1 cebollín
- un trozo de pimentón, 2 dientes de ajo, perejil
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de maicena, disuelta en agua fría
- aceite, sal y aliño completo

#### Preparación:

En una olla, sofreír con el aceite sal y aliños, la cebolla, perejil, pimentón, ajo y zanahoria picados finos. Agregar el zapallo picado en trozos, cubrir con agua, sazonar al gusto y cocer a fuego lento. Cuando esté



licuadora. Servir caliente con queso rallado espolvoreado.

cocido el zapallo añadir la maicena disuelta en agua revolviendo para que no agrume. Cocer unos cinco minutos. Moler de manera manual o en la



Sopas de zapallo



Fotos Gloria

#### Variantes:

Se pueden hacer estas sopas cremas de diferentes ingredientes. Por ejemplo, se puede reemplazar el zapallo por tomates, espinacas, acelgas u otras verduras, o mezclas de ellas.

*Recuerdo familiar.* La sopa de la comida nocturna era ineludible. Generalmente era un derivado del caldo de la cazuela del almuerzo. Se apartaba una porción de dicho caldo antes de armar la cazuela, el cual sería la base de la sopa. Se le agregaba arroz, fideos o sémola, se sazonaba a gusto y se añadía un huevo, cuidando que no se cortara la yema. Constituía el primer plato de la cena. La "sopita" estuvo muy presente en la dieta infantil, estuviéramos sanos o enfermos.

### ¿Sabías que?:

- Al chileno le gusta el caldito o sopa. También se le asocian cualidades sanadoras y hay dichos populares asociados.
- En la **Geografía gastronómica de Chile**, Ediciones Biblioteca Nacional, 2018, Oreste Plath rescata algunos dichos o costumbres asociados al caldo:
  - Tomar el caldo en el decaimiento y en la enfermedad para "componer el cuerpo".
  - Hay confianza en el caldo, y se oye decir: "Dele un plato de caldo"; "Le dió una taza de caldo y volvió".
  - Hay una letrilla que se repite: "Si con caldo va sanando, caldo sígale dando".
  - la "dieta"; el caldo de ave sin verduras ni aliños, con una que otra presa o sin ella" es una solución frente a un cuadro de enfermedad o debilidad.

### 32.2 Sopa de posta

#### Ingredientes:

- ½ kg. de posta
- un trozo de cebolla
- un trozo de zanahoria
- 1 diente de ajo y sal

#### Preparación:

Colocar la posta con la cebolla, zanahoria y ajo en una olla, agregar agua caliente, sazonar con sal y dejar cocer a fuego lento hasta que la posta esté recocida.

*Socorrido brebaje de mi niñez para los niños enfermos o en etapa de recuperación. Es muy nutritivo decían las abuelas.*

#### Variantes:

Las sopas se pueden hacer con pollo, pescado, mariscos o verduras variadas

Foto Gloria



*Almuerzo en solitario pandémico. Sopa de zapallo, charquicán con longaniza y ensalada de tomates con lechuga. Con una copita de vino tinto, infaltable compañía.*

### 32.3 Sopa de pan

#### Ingredientes:

- 2 o 3 marraquetas añejas
- ½ cebolla mediana o 1 cebollín
- un trozo de pimentón,
- 4-5 dientes de ajo,
- perejil
- 1 o 2 huevos
- leche
- 1 papa
- aceite, sal y aliño completo

#### Preparación:

Remojar el pan desde la noche anterior en leche o agua. Al día siguiente sacar la cáscara dura y deshacer el pan en la leche lo más posible. En una olla sofreír con el aceite sal y aliños, la cebolla, perejil, pimentón y ajos. Todos los ingredientes picados finos. Añadir la papa picada a cuadritos y un poco de agua, hervir hasta que la papa esté cocida. Agregar la mezcla de pan remojado revolviendo, añadir más agua si es necesaria. Sazonar y cocer a fuego lento unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando, para evitar que se pegue. Cuando esté a punto añadir las claras, cortar el fuego y agregar las yemas batidas y servir.

#### ¿Sabías que?:

- La **sopa de pan** es un plato presente en todo el mundo, que llegó a Chile desde el extranjero, adaptándose la receta a nuestra manera, con ingredientes simples y sencillos.
- Esta sopa recibió su apodo de **“la sopa del pobre”**, puesto que se hizo popular durante la gran depresión económica sufrida por Chile debido a la crisis de salitre (1915 en adelante), que significó una violenta devaluación de la moneda nacional. Esto impactó en el precio de los alimentos, aumentando su valor y la población tuvo mayor dificultad para acceder a esos productos. La carestía de los alimentos y una disminución en la oferta de empleos generaron altos niveles de pobreza en dicha época.

Fuente: El Menú de Chile, Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio 2019.

*Recuerdo familiar:* Cuando éramos pequeños, mi papá trabajaba en diferentes lugares de Chile con la firma constructora en la que era carpintero y maestro escalero. El dinero para la casa llegaba por correo en un “giro” semanal que mamá retiraba los sábados. De adulta deduje que la apetecida **sopa de pan** de los viernes tenía que ver con este hecho.

Eran tiempos en que se vivía al día, dependiendo del salario semanal de los obreros. Siendo la hermana mayor, aunque tendría solamente unos 10 años, estaba al tanto que el dinero se acababa. También recuerdo que más de alguna vez, el giro se atrasó, en esos casos, mi tata le prestaba dinero a mi mamá para la semana. A mamá no le gustaba “pedir fiado”, una modalidad muy recurrente en las poblaciones populares, donde el almacenero, verdulero, carnicero y otros comercios tenían una libreta de la familia, con las anotaciones de las compras al fiado para cobrarlas en los plazos semanales o mensuales convenidos. En esa época las deudas eran a esta microescala o por las compras por cuotas en las tiendas de vestuarios y de implementación para el hogar. Los salarios y los pagos eran todos en efectivo. Mamá era muy austera y orgullosa para develar las carencias del día a día. Gran ayuda y respaldo fueron los abuelos maternos en los aspectos económicos y apoyo diario para nosotros.

Muchas veces a mamá le tocó, en soledad, afrontar enfermedades o problemas en una casa de estructura precaria sin las comodidades necesarias. Los inviernos eran crudos, el desarrollo urbanístico incipiente, las instalaciones básicas de luz, agua y alcantarillado eran luchas permanentes de los vecinos para conseguirlos. Mi papa por su compromiso político y social estuvo siempre en primera línea en la búsqueda de soluciones conjuntas con la autoridades. **Los vecinos trabajaban y aportaban al logro de las mejoras, era una participación activa y ciudadana. No pedían nada gratis ni esperaban pasivamente que les solucionaran los problemas.** La estabilidad política y la economía eran las de un país tercermundista. Curiosamente, recuerdo aquella época con gran cariño y admiración por los adultos que me rodeaban, puesto que la preocupación y compromiso no era solo con nosotros, sino por el vecino y la comunidad. **Tal vez había más humanidad e identidad que hoy en la modernidad.**

Junto a lo anterior, en este país precario había una preocupación muy sentida, que estaba presente en todos los estratos sociales, y esta preocupación era **la educación**. Había lemas internalizados y vividos, como, por ejemplo, “solo la educación nos hará libre” o “la educación es la única herencia que les puedo dejar”, eran frases comunes. Con añoranza recuerdo el rol de las escuelas públicas, el compromiso y dedicación de los profesores, quienes fueron los grandes constructores del Chile de hoy y de personas como yo.

### 33. Tortillas de verduras según temporada (acelgas, zanahorias o porotitos verdes, zapallitos italianos, etc.)

#### 33.1 Tortilla de espinacas

##### Ingredientes:

- 3 huevos
- perejil picado
- sal y pimienta
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de té de polvos de hornear
- ½ cebolla mediana picada a cuadritos (optativo)
- ½ kg. de espinaca picada fina
- aceite

##### Preparación:

Batir los huevos hasta que estén espumosos, incorporar perejil picado, dos cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta, las 2 cucharadas de harina y el polvo de hornear. Seguir batiendo hasta que quede homogénea. Mezclar este batido con la espinaca picada. En una sartén antiadherente poner un poco de aceite (se puede usar una brocha), calentar y vaciar la mezcla, se empareja y se deja a fuego lento. Cocinar hasta que esté dorado y que los bordes estén cuajados (5 minutos aproximadamente). Con la ayuda de un plato dar vuelta la tortilla y cocinar por el otro lado.

##### Variantes:

- Las **espinacas** se pueden reemplazar por **otras verduras**: zanahorias, champiñones u otra verduras de su gusto.
- Las verduras se pueden poner **crudas** picadas muy finitas o **cocidas** previamente (también hay que picarlas).
- También se puede hacer un **sofrito con la cebolla** y perejil, enfriar y agregar al batido.
- El **tamaño** de las tortillas puede ser a elección. Se puede hacer la tortilla grande como la descrita o hacer **pequeñas** tortillas en el centro de la sartén, sin importar que no sean tan redondas. Es práctico y fácil de dar vuelta, además pueden ser individuales o hacer de varias verduras a la vez utilizando en mismo batido.
- La tortilla es un plato versátil que se puede hacer de otros ingredientes, por ejemplo, reemplazar las verduras por **atún**, arroz u otros.



Foto y receta suplemento de La Tercera

#### 33.2 Tortilla de zanahorias

##### Ingredientes:

- 3 zanahorias
- ¼ de cebolla
- 3 huevos
- perejil
- aceite
- sal
- pimienta blanca molida

##### Preparación:

Pelar y rallar las zanahorias. Picar la cebolla a cuadritos, y el perejil. Sofreír las verduras en aceite caliente. Retirar la preparación, dejar enfriar. En un bol, bata las claras a nieve, agregue las verduras y las yemas. Condimentar con sal y pimienta. En una sartén antiadherente calentar un poco de aceite, luego vaciar la mezcla, emparejar y dejar cocer a fuego lento. Cocinar hasta que esté dorado y que los bordes estén cuajados (5 minutos aprox.). Con la ayuda de un plato dar vuelta la tortilla y cocinar por el otro lado.



Foto Gloria

### 34. Tortillas de lechuga, receta de Aníbal

#### Ingredientes:

- 3 huevos
- perejil picado
- sal y pimienta
- 1 lechuga picada muy finita
- 1 cucharada de harina
- aceite

#### Preparación:

Batir los huevos, agregar perejil picado, sal, pimienta, y la harina. Incorporar la lechuga, mezclar muy bien y vaciar en una sartén con una lámina de aceite. Cocinar unos 5 minutos y luego darle vuelta para terminar la cocción.

**Nota:** se puede hacer con la receta general y reemplazar la espinaca por lechuga, siempre cruda.

*Recuerdo familiar.* A mi hermano Aníbal, amigo y compañero, lo perdimos en la noche oscura de la dictadura. Aún no puedo escribir sobre él sin sentir la opresión en el pecho con ese grito reprimido, que hace 45 años se me quedó atascado en la garganta doliendo sin remedio ni consuelo.

Este año 2021 cumplí 75 años y Anibal cumpliría 74, éramos muy seguidos. Fue muy delgado y enfermizo en su primera edad, padeció una enfermedad digestiva que lo afectó por varios años, así como también un cuadro asmático que lo ahogaba y pedía en su media lengua “llamen al doctor” ... “llamen al doctor”. Sin embargo, después fue un niño y luego un joven robusto, grande y fuerte y sus dolencias superadas.

Entre mis difusos recuerdos de niña pequeña y lo que me habrán contado, en la primera edad me puse envidiosa con su llegada y le decía “el hijo de la señora” y que “lo habían encontrado en un basural”. Ese “hijito de la señora”, que no sé cuál señora sería, fue mi compañero de juegos y también obediente con esta niñita mandona y mal criada por los abuelos que, creo, era yo. Una vez mi madre nos dejó acostados en la noche con la vela en el velador encendida (no teníamos luz eléctrica) y sucedió un percance que podría haber tenido consecuencias. Al parecer, se me cayó algo al suelo o debajo de la cama y le pedí que lo buscara con la vela. Resultado nefasto, los flecos de la colcha se prendieron, nos subimos arriba de la cama y nos pusimos a gritar. Tamaño susto, por ello y por los coscachos de mamá me acuerdo perfectamente; éramos bien chicos porque recuerdo que aún nos daban el desayuno en mamaderas que más de alguna vez quebramos jugando.

Unos años después, más grande, evoco su carita pegada en la ventana mirándome y haciéndome señas cuando estuve aislada por la tuberculosis. A él lo exiliaron en casa de los abuelos y mamá se concentró en sacarme de esa temible enfermedad que, para la época, era un problema sanitario muy grave.

*El tiempo pasó, teníamos 9 y 8 años cuando nos preparamos para recibir a nuestra hermanita. Papá no estaba en Villa Alemana, mamá se empezó a sentir mal en la tarde, llamaron a la partera y se prepararon para el evento que ocurriría en casa. Nosotros también ayudamos, barrimos el patio por iniciativa propia, estábamos muy expectante con la llegada de la guagua. Yo le había tejido un paletocito rosado con ayuda de mis abuelas, aprendí muy chica a tejer. Estábamos muy contentos, pero claro no sabíamos que nos cambiaría la vida. Éramos los niños grandes y teníamos que ayudar a cuidar la guagua, y así ayudamos a criar esa niñita crespita, de tremendos ojitos vivaces y brillantes que se llamó Eliana.*

*Cuando Eliana tenía 4 años nació Edita, una guagüita dulce y sonriente. Aníbal tenía 12 y yo 13 años. Nos aumentó la tarea, pues había que cuidar a las dos, una guagua y una diablita que hacía travesuras variadas. Aníbal siempre se hizo cargo de Edita, fueron muy cercanos toda la vida que lo tuvimos con nosotros. A mí me tocó, con ambas cambiar y lavar pañales. No era tarea trivial, los pañales eran de tela, se hervían y se enjabonaban con jabón gringo. Con mis hijos era igual, con los nietos ya es diferente (creo que las madres de ahora no se dan cuenta cuan liberadora ha sido librarse del lavado de pañales).*

*A esa altura de nuestras vidas, junto a la llegada de nuestra hermana menor, también llegó el término de nuestra formación escolar inicial (educación “Primaria” se llamaba en la década del 50, ahora se llama educación “Básica”). En mi caso, fui al Liceo en Villa Alemana y Aníbal a la Escuela Industrial, donde siguió gasfitería. Aníbal viajaba todos los días en tren, tenía clases mañana y tarde, entre la formación secundaria y los talleres. Se transformó en un adolescente alto y buen mozo, con una sonrisa franca que iluminaba su cara. Militante de las juventudes comunista desde muy temprana edad, dirigente estudiantil, deportista, alegre y muy cercano con la gente.*

*Nuestro barrio, en el cual crecimos, era una población de trabajadores, con calles de tierra y vida precaria. Sus habitantes organizados en la Junta de Vecinos procuraban mejorar dichas condiciones, accediendo a luz, agua, veredas, puente, etc. Los logros fueron alcanzados con el esfuerzo de todos y donde papá y otros vecinos, de diferentes tendencias políticas y religiosas, jugaron un rol de liderazgo y compromiso. Fue una gran lección de vida, donde el respeto y la tolerancia con las diferencias no empañaban la convivencia vecinal.*

*Aníbal era amistoso y se relacionaba con todos los vecinos - grandes y chicos- y participaba activamente en el club Huracán de sus amores. Le gustaba mucho el fútbol, desde pequeño se arrancaba a “pichangear” con una pelota de trapo, en una improvisada cancha en la calle. Los amigos del barrio tenían sobrenombres curiosos, recuerdo algunos, el “cara de fatiga” o el “poto filuo” que era nieto o sobrino del “cristo pobre”. Mamá nos restringía salir a jugar a la calle, yo lo hacía esporádicamente. Aníbal salía casi todos los días, mamá lo dejaba jugar un rato y luego salía a llamarlo, pero antes que ella lo hiciera, los chiquillos, al verla, le empezaban a decir, imitando a mamá, “Aníbal éstrate, no juegues con esos rotos”. Seguramente nunca mi mamá lo dijo así, pero los muchachos le hacían esa broma.*

Aníbal empezó a trabajar estando aún en la escuela Industrial, luego dio la prueba de selección nacional para estudiantes de establecimientos técnicos, lo que los habilitaba para postular a carreras en establecimientos técnicos profesionales. Por ello, Aníbal se trasladó a Santiago. Trabajaba en una empresa constructora en el área de gasfitería y estudiaba en horario nocturno la carrera de construcción civil en la Universidad Técnica del Estado, actual USACH.

Fue presidente nacional de la Federación de gasfiter afiliada a la Federación de la Construcción que congregaba todos los sindicatos de los diferentes oficios que concurren en la rama de la construcción. Era miembro del Regional Santiago de las Juventudes Comunistas. Se casó con Aurora y nació Aníbal, nuestro primer sobrino. Fue un joven trabajador, militante y sindicalista comprometido. En el año 1972 ganó un concurso con una innovación de baños para viviendas populares. El premio era una sede comunitaria. Aníbal la regaló al Centro de Madres de nuestro barrio y entiendo que también la usaba el Club Huracán. No sé qué pasó con ella posterior al desaparecimiento de las organizaciones sociales vecinales.

Cuando llegaron los años de la dictadura, Aníbal siguió trabajando en la construcción, en una empresa de instalaciones sanitarias, haciendo trabajo en terreno y en la oficina. En ese tiempo abandonó sus estudios, pues la situación económica era muy difícil y también porque fue asumiendo cada vez más responsabilidades en la organización clandestina de las juventudes comunistas. La represión iba en aumento y así llegó el nefasto 1976 cuando arreció la persecución al partido comunista. Fueron cayendo detenidas diferentes direcciones, tanto del partido como de las juventudes. Un día de julio llegaron a su casa, pudo eludir la detención y tuvo que pasar a la clandestinidad. Meses difíciles y angustiosos, donde también vivió la solidaridad y compromiso de personas que lo acogieron en su casa. Entre ellos la señora Margarita, una maravillosa profesora jubilada, quien fue la última que lo vio con vida y libre. Ella le brindó su casa y su cariño, poniendo en peligro su propia integridad.

Un día jueves 9 de septiembre de 1976 lo detuvieron, al parecer en la plaza Pedro de Valdivia, siendo hasta hoy un "detenido desaparecido". Se nos rompió la vida para siempre. Al retorno de la democracia y en el contexto de las investigaciones de la Comisión Rettig, de Verdad y Reparación, acompañé a declarar a la señora Eliana, secretaria de la empresa en que trabajó Aníbal. A ella la detuvieron ese año 76 y culparon de ser buzón del partido comunista; estuvo detenida en un lugar desconocido a la fecha de la declaración (varios de esos lugares se identificaron en democracia). Ella declaró que, en ese lugar, escuchó la voz de Aníbal y describió las dolorosas condiciones en que estaba y que pudo visualizar a pesar de estar vendada. La señora Eliana jamás se recuperó de esa experiencia y su salud física y psiquiátrica se afectó para siempre. Su testimonio fue crucial para que lo reconocieran como detenido. La gran tragedia, sumada a la pérdida de los seres queridos, era que no se reconocían como tales, pues no había constancia de las detenciones.

Pasaron 40 años antes que diera algún fruto la constante insistencia y persistencia familiar para saber la

verdad, junto al apoyo profesional y humano, en todos estos años, del abogado Nelson Cauco y su equipo. Es así que, en agosto del 2016, tuvimos las sentencias judiciales asociadas a su posible fin en una sede del Comando Conjunto llamada "La Firma" que funcionaba en el ex local del Diario El Clarín, edificio hoy inexistente. Este tema sigue siendo un capítulo abierto pues, aunque a los autores de su muerte les ratificaron sus condenas, no tenemos la respuesta básica e ineludible: ¿Dónde está?, lo cual nos niega ese derecho humano básico de enterrar a nuestros muertos para cerrar el duelo.

**Sus huesos deben estar en algún rincón de esta tierra nuestra, que ojalá los albergue en su seno con ternura y tibieza, dándole el abrazo de amor que nuestros brazos inertes no pudieron darle.**

Pero quiero volver aquí, antes de terminar esta referencias, **a mi hermano vivo, risueño, afable y a su vida familiar, junto a Aurora y su hijito.**

En esos tiempos previos a septiembre del 73, yo también vivía y estudiaba en Santiago y frecuentemente los iba a visitar a su casa. Por ello recuerdo **esa tortilla de lechuga**, tan especial, que yo no he vuelto a comer, y cuya receta intenté reconstruir para este libro familiar **con el cariño y el sabor de la ausencia infinita.**

#### **Pinceladas fotográficas del recuerdo de Aníbal**



Aníbal pequeñito, ¿2 o 3 años?



Los cuatro hermanos.

Con su amigo Pepe Gómez, familia vecina. Tenían una pandilla de niños que salían a jugar a la pelota y a diversos juegos.

La pelota y los juguetes muchas veces eran hechas por ellos mismos. Por ejemplo, hacían arco y flechas con las varillas de las Chilcas de un estero cercano. Las puntas eran tapas de botellas aplastada. Pepe tuvo un accidente con dichas flechas que le dañó uno de sus ojos para siempre.



Escuela industrial en una actividad del centro de alumnos, con alumnas de algún establecimientos femenino.



Jugador del club Huracán desde de niño y de joven. Esta foto juvenil está en el Museo de la Memoria.



Joven militante, con algunos compañeros de ruta de las juventudes comunistas de Villa Alemana. 1964?



En la escuela Industrial, años 60.



Fines del año 1965, el día de mi graduación en el Liceo de Villa Alema.



*Anibal y Aurora a principios del 70.*

*Última foto de Anibal con su familia ¿año 75? o ¿principios del 76?*



*Hermosa foto de los "tres Anibales Riquelme" 1972. Papá, Anibal y su hijo de un año de edad. Al momento de la detención de Anibal su hijo tenía 5 años.*

*Anibal Riquelme Pino  
Detenido Desaparecido  
9 septiembre 1976*



*Nació en octubre de 1947. Al momento de su detención aún no cumplía 29 años.....*

- **Recetas de otoño e invierno**

35. **Ajíaco**
36. **Alcachofas con salsa para untar**
37. **Alcachofas rellenas**
38. **Cebollas en escabeche**
39. **“Causeo” de patas**
40. **Ensalada de papas caliente**
41. **Ensaladas de porotos viejos**
42. **Ensaladas de habas o arvejas, de coliflor y brócoli**
43. **Garbanzos con arroz y zapallo.**
44. **Lentejas con carne y arroz o con pan remojado en leche.**
45. **Pancutras o pantrucas**
46. **Pastel de papas**
47. **Porotos “con riendas”**
48. **Valdiviano**
49. **Verduras varias**



Boceto a mano alzada de cebolla y jarra. Gloria

## 35. Ajíaco

### Ingredientes:

- carne de vacuno picada (tradicionalmente se hace con la carne asada del día anterior)
- 1 cebolla grande picadas a la pluma gruesa
- 4-6 papas, cortadas a lo largo en bastones
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón picado
- 1 taza de zanahoria picada
- sal, merquén, ají de color, orégano, comino y pimienta
- aceite
- 1 taza de vino blanco (optativo)
- 1 huevo por persona
- perejil y cilantro picados

### Preparación:

Sofreír la carne en tiras, la cebolla, los ajo y el pimentón, añadir los aliños y la sal. Luego añadir las papas y el vino, saltear la papas, vuelta y vuelta. Agregar el agua hirviendo que cubra todos los ingredientes. Cocinar aproximadamente 20 minutos. Servir en plato de greda, agregar un huevo, perejil y cilantro picados.

**Nota:** El huevo se puede agregar en cada plato previamente pochado o agregar a la olla de la preparación.

Fotos Gloria



### Ajíaco de papas

(4 a 6 personas)

**Ingredientes:**  
 2 tabletas caldo de carne Maggi  
 1/2 cebolla cortada de pluma  
 2 cucharadas aceite  
 6 papas peladas y cortadas en cascos finos  
 1/2 cucharadita ají de color  
 Sal, pimienta, orégano y comino.  
 1 yema.  
 1 cucharada perejil picado fino.

**Preparación:**  
 1. Disuelva las tabletas de caldo en 6 tazas de agua caliente. Fría la cebolla en aceite, añada el ají de color, las papas y el caldo.  
 2. Deje hervir hasta que las papas estén cocidas. Sazone y poco antes de servir (fuera del fuego), añada la yema batida y el perejil.  
 3. Sirva de inmediato.

DE MUJER A MUJER PAG. 34



Foto y receta suplemento de La Tercera

### ¿Sabías que?:

- El **ajíaco** chileno es una de las sopas más típicas de Chile, que por su calidad “reponedora” es consumida con gusto luego de las fiestas o celebraciones. La base de esta sopa son los restos de carne que sobraron del asado del día anterior, los que se reutilizan para hacer este delicioso caldo, que, incluye cebolla y papas cortadas.
- Además, esta es una tradición culinaria, inscrita en las comidas que hacen economía de hogar y que no desaprovechan ningún alimento.
- En otros países latinoamericanos, también se conoce con este nombre, aunque con diferentes variaciones en la preparación.

Fuente internet

## 36. Alcachofas con salsa para untar

### Ingredientes:

- 4-6 alcachofas tiernas
- jugo de limón o vinagre
- aceite y sal

### Preparación:

En una olla, colocar las alcachofas paradas (cortarles previamente los tallos), agregar agua fría hasta que cubra las alcachofas, añadir la sal. Esperar a que hierva el agua y tapar. Dejar cocinar por 35 minutos aproximadamente. Preparar un aderezo con aceite, sal y jugo de limón o vinagre para untar las hojas. También puede ser mayonesa. Se sirve como entrada.

### ¿Sabías que?:

- La alcachofa es una de las verduras de temporada del otoño y el invierno. La alcachofa es en realidad la flor, no madura, de la alcachofera. Su forma se asemeja a un conjunto de hojas en forma de escamas, unas superpuestas encima de las otras.
  - La alcachofa procede del Noreste de África y parece que ya la conocían los griegos y los romanos. Existe un mito griego que explica que había una doncella muy hermosa llamada Cynara, de la cual se enamoró Zeus, quien decidió convertirla en diosa y llevarla al Monte Olimpo. Pero Cynara echaba de menos a su familia y volvió a la tierra a visitar su hogar. Zeus, enfurecido y decepcionado, la convirtió en la primera alcachofa. De ahí su nombre científico Cynara.
- Fuente Internet



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
«La dieta de la alcachofa» por Salomé Bielsa está bajo la licencia CC BY-NC-SA 2.

## 7. Alcachofas rellenas

*Este plato era una receta de mi abuela Celina.*

*No nos quedó constancia escrita.*

*Esta versión es la que aprendí de mamá.*

### Ingredientes:

- 4-6 alcachofas tiernas
- ½ kg. de carne de vacuno molida
- 1 cebolla picada a cuadritos
- perejil y 2 dientes de ajo picados fino
- pan rallado
- 1 huevo
- queso rallado
- aceite y sal

### Preparación:

Limpiar las alcachofas, cortar los tallos y cocerlas en agua con sal. Dejar estilar. Freír la carne con la cebolla, perejil y el ajo. Sazonar con sal y aliño completo. Con una cuchara sacar el corazón de la alcachofa y limpiar de los pelitos del fondo, colocarlas en una fuente de horno. Por otro lado, con una cuchara sacar la carne de las hojas sacadas del corazón de la alcachofa y agregarlas al sofrito de carne. Añadir el queso, el pan rallado y el huevo, mezclar. Debe quedar una pasta, con ella rellenar las alcachofas. Cubrir con más queso y llevar a horno caliente y hornearlas por 30 minutos.

### Variante sabrosa:

**Corazones de alcachofas con jamón o tocino, ajo y aceite de oliva.**



Foto Gloria  
**Receta recomendada por Isabel.** Sofreír jamón con ajo y los corazones de alcachofas. En este caso reemplacé el jamón por tocino y también quedó muy bien.

### 38. Cebollas en escabeche

#### Ingredientes:

- 2 kg. de cebollas chicas
- 1 litro de vinagre de vino tinto (la cantidad de vinagre debe ser el que necesario para que las cebollas queden cubiertas)
- 3 a 4 hojas de Laurel
- pimienta entera
- sal gruesa

#### Preparación:

Pelar las cebollas y hacerles un corte en forma de cruz.



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> File:Bote con cebollas en escabeche.jpg» por Guillermo Henríquez está bajo la licencia CC BY-SA 4.0.

Colocar las cebollas en un frasco de vidrio. Agregar las hojas de laurel, sal y la pimienta. Finalmente agregar el vinagre hasta cubrir por completo las cebollas hasta que queden completamente sumergidas. Luego taparlo y guardar durante 15 días en un lugar fresco y seco.

#### ¿Sabías que?:

- El **escabeche** es un método de conservación de alimentos en vinagre. Se llama del mismo modo al alimento así obtenido. La técnica consiste básicamente en precocer el alimento mediante un caldo de vinagre, laurel y pimienta en grano.
- La palabra escabeche según el Diccionario Etimológico de Joan Corominas, proviene del árabe-persa *sikbâg*, "guiso con vinagre" que en Persia se refería a un guiso hecho de carne con vinagre y otros ingredientes que ya aparece citado en "Las mil y una noches". La pronunciación vulgar de "sikbâg" sonaba a "iskebech", que pasó a "escabetx" que terminó transformándose en escabeche.  
Fuente internet.

### 39. "Causeo" de patas

#### Ingredientes:

- 1 pata de vacuno lavada
- 1 cebolla, 2 ajos
- 3 a 4 hojas de Laurel
- pimienta entera, orégano, romero
- 3 huevos duros
- 1 cebolla morada
- perejil y cilantro
- sal, pimienta
- aceite de oliva, limón o vinagre

#### Preparación:

Poner la pata de vacuno en una olla con agua fría, con la cebolla, ajos, laurel, pimienta, orégano, romero y sal. Cocer hasta que esté muy blanda. Dejar enfriar.

Quitar la carne del hueso y picarla en trocitos pequeños. Colocarlos en una fuente de ensalada, agregar la cebolla morada picada a cuadritos, los huevos cocidos y picados. Añadir el perejil y el cilantro. Aderezar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón según elección. Se puede acompañar con papas cocidas.

#### ¿Sabías que?:

- El **causeo** es un plato tradicional de la gastronomía chilena. Es definido por Larousse como una "comida ligera, generalmente de fiambres y alimentos fríos, que se hace fuera de las horas acostumbradas".
- Según la Academia Chilena de la Lengua, su nombre deriva del vocablo quechua "kawsay" (sustento de la vida), guiso de puré de papas con queso fresco, choclo, ají y aceitunas  
Fuente internet.



La cebolla, inseparable compañera en la cocina y el oloroso orégano.

Fotos Gloria

## 40. Ensalada de papas caliente

### *Receta de mi hermana Edith*

*Nota de Edith: "Esta es una ensalada muy frecuente en los almuerzos familiares de invierno. La receta es de mi abuela Celina, tremenda maestra de la cocina, hermosa mujer. Me habría gustado pasar más tiempo con ella. Tenía toda la magia culinaria, sus platos eran una poesía".*

#### Ingredientes:

- 1 kg. de papas
- 2 cebollas grandes
- aceite
- vinagre blanco
- pimentón en polvo al gusto
- sal y pimienta

#### Preparación:

Cocer las papas con sal, después que hayan hervido unos minutos y estén semi blandas se agregan las cebollas enteras con un corte en cruz. Cuando las papas estén cocidas se detiene la cocción. Se estilan las papas y la cebolla. Muy rápidamente las papas se pelan y cortan en trozos grandes, también la cebolla se corta en trozos. Se aliña con aceite, sal, vinagre y paprika o ají de color en polvo. Se sirve de inmediato antes de que se enfríe.



Versión de Gloria de la ensalada de papas calientes



Fotos Gloria

## 41. Ensaladas de porotos viejos

#### Ingredientes:

- 1 taza de porotos viejos, remojado por 12 horas
- 1 cebolla grande picada pluma fina
- sal, aceite, limón y perejil a gusto
- aceite de oliva
- vinagre blanco o jugo de limón.

#### Preparación:

Poner a cocer los porotos en agua fría con sal, una vez que suelten el hervor, cocerlos hasta que estén blandos. Picar la cebolla en pluma fina, remojar por 10 minutos en agua fría con una cucharadita de azúcar, (suaviza la cebolla, un procedimiento válido en todos los usos de cebolla), colar y estilar. Poner los porotos en una budinera, agregar la cebolla, el perejil y cilantro picados. Se aliña con aceite, sal, vinagre o jugo de limón.



Foto Gloria

### *¿Sabías que?:*

- **El frijol común** (*Phaseolus vulgaris* L), llamado **poroto** en Chile es también conocido como *habichuela*, *alubia* y *carota*, entre otros nombres.
- Se tiene conocimiento que el hombre prehispánico lo cultivó en dos regiones: en los Andes, en lo que es hoy Perú y Ecuador, y en México y América Central. Estas variedades tienen un ancestro común en Mesoamérica, según los científicos.
- Los **porotos** son una legumbre presente en la cocina chilena durante todo el año, como ensalada en verano y como un guiso caldoso llamado "porotos con riendas" en invierno.

Fuente Internet.

## 42. Ensaladas de habas o arvejas, de coliflor y brócoli

### 42.1 Ensaladas de habas o arvejas

#### Ingredientes:

- 1 kg. de habas cocidas
- 1 cebolla picada a la pluma
- perejil y cilantro
- aceite de oliva
- vinagre blanco o jugo de limón.

#### Preparación:

Poner las habas cocidas en una budinera, agregar la cebolla, el perejil y cilantro picados Aliñar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón.

#### Variantes:

- Reemplazar las habas por arvejas. Proceder de la misma forma.
- También puede ser una mezcla de habas y arvejas.
- En todos los casos se puede agregar huevo duro picado y aceitunas negras.

#### ¿Sabías que?:

- **Las habas** son una hortaliza muy antigua y fácil de cultivar.



Hace miles de años ya se recolectaban habas en Afganistán, Asia occidental y en las cercanías del Himalaya. Durante la Edad Media, en España, era la legumbre más consumida.

«recogiendo habas en el huerto» por felixbnet está bajo la licencia CC BY-NC-ND 2.0.

- **Las arvejas** o guisantes es un alimento oriundo de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultiva desde hace miles de años y forma parte de numerosos platos típicos de la gastronomía de los países orientales. Fuente internet



«Piselli» por Monica Arellano-Ongpin está bajo la licencia CC BY 2.0

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Recuerdo familiar.** Estas imágenes me recuerdan a mi papá. Me parece verlo preparando la tierra y organizando las melgas para cultivar la arveja y las habas, que luego disfrutaba en recoger y nosotros en saborear. En mi niñez el patio trasero era una pequeña chacra donde se cultivaban diferentes verduras. Después se aumentaron las áreas construidas y también los árboles, especialmente los paltos, que crecieron altos y frondosos. Todo esto disminuyó el terreno cultivable, aunque papá, con ahínco, siguió plantando y soñando con comprar una parcelita para cultivar la tierra y recoger sus frutos. Con tristeza señalo que fue un sueño no cumplido para papá.

### 42.2 Ensaladas de coliflor y brócoli

#### Ingredientes:

- 1 coliflor cocido
- 1 cebollas picada a la pluma
- perejil y cilantro
- aceite de oliva
- mostaza y mayonesa
- vinagre blanco.

#### Preparación:

Poner los racimos de coliflor cocidos y fríos en una budinera, agregar la cebolla el perejil y cilantro picados. Hacer una vinagreta con aceite, sal, vinagre, mostaza y una cucharada de mayonesa. Mezclar la ensalada con la vinagreta, poner en la superficie aceitunas negras, huevos duros y un poco de perejil y cilantro picados espolvoreado.

#### Variantes:

- Reemplazar la coliflor por brócoli limpio y cocido. Proceder de la misma forma. También se puede hacer una mezcla de ambos.
- Se pueden hacer ensaladas crudas si se tiene coliflor y brócoli tiernos. Limpiar y poner crudos con la vinagreta aderezado con vinagreta



Ensalada de brócoli y coliflor cocidos con pimentón y cebollín, aliñados con una vinagreta, acompañado de papas cocidas con mayonesa.

Foto Gloria

#### ¿Sabías que?:

- **La coliflor** es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental, en concreto del cercano oriente (Asia Menor, Líbano y Siria). En la Antigüedad no era consumida como alimento, se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea. Los romanos fueron los primeros en cultivar la coliflor. Desde Italia se extendió al Mediterráneo, gracias a las relaciones comerciales que tuvieron lugar en aquella época.
- En el siglo XVI su cultivo llegó a Francia e Inglaterra. En el XVII la coliflor ya se cultivaba en la mayor parte de Europa y no fue hasta el siglo XVIII cuando llegó a España.
- El origen del **brócoli** reside en el mediterráneo y se cree que es una hortaliza que surge de la mezcla de muchas otras. Empezó a popularizarse en el norte de Italia, llegando al resto de países, gracias a sus innumerables propiedades y beneficios nutricionales. Fuente internet.

### 43. Garbanzos con arroz y zapallo.

#### Ingredientes:

- ½ kg. de garbanzos pelados remojados en agua por 24 horas
- 1 cebolla grande picadas a cuadritos finos
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de pimentón picado
- 1 taza de arroz
- ¼ kg. de zapallo picado
- 3 dientes de ajo, hojas de laurel
- sal, merquén, ají de color, orégano, comino y pimienta
- aceite

#### Preparación:

Hacer un sofrito con la cebolla, los ajo, la zanahoria y el pimentón, añadir los aliños y la sal. Luego agregar los garbanzos y **añadir agua hirviendo**, cocinar hasta que los garbanzos estén blandos. Luego agregar el arroz y el zapallo, sazonar y dejar cocer a fuego lento 15 minutos, hasta que el zapallo y el arroz estén listos. Se puede servir solo o acompañado con costillar ahumado, longaniza o tocino frito.

#### ¿Sabías que?:

- El **garbanzo** (*Cicer arietinum*) es una especie de leguminosa adaptada a todos los continentes. Se trata de una planta herbácea, de aproximadamente 50 cm de altura, con flores blancas o violetas que desarrollan una vaina, en cuyo interior se encontrarán dos o tres semillas como máximo. Su periodicidad es anual. El garbanzo es una legumbre con importantes cualidades culinarias y nutritivas.
- El origen del cultivo del garbanzo puede situarse en el Mediterráneo, desde donde se expandió a otras regiones como Persia, al Asia Central y también al subcontinente indio. Los conquistadores españoles lo introdujeron en América después de su llegada, implantándose con éxito en California, México y en las regiones de clima seco de todo el continente americano.

Fuente wikipedia

- **Garbanzo y Chile:** El garbanzo se cultiva en Chile entre las provincias de Aconcagua a Cautín, tanto en terrenos de la costa como el interior.
- <https://portaldelcampo.cl> > Noticias. Junio 23, 2020: **Cómo Chile pasó de exportador de legumbres a depender de las importaciones.** “Es difícil entender cómo en la década de los 80 Chile era exportador de leguminosas, mientras que hoy depende de las importaciones. Según las cifras oficiales en la temporada agrícola 1979-80 se sembraron **202.420 ha** de legumbres a nivel nacional, superficie que bajó hasta llegar a las **22.578 ha** en la temporada 2019-2020”.



Garbanzos con arroz y zapallo cocinados según la receta descrita.

Menú de invierno:  
garbanzos con  
longaniza y ensalada de  
tomates con pepino y  
papas cocida.



Fotos Gloria

#### 44. Lentejas con carne y arroz o con pan remojado en leche.

##### Ingredientes:

- ½ kg. de lentejas remojados en agua por 12 horas
- ¼ kg. de carne molida
- 1 cebolla grande picada a cuadritos finos
- 1 taza de zanahoria picada
- 1 taza de pimentón picado
- ½ taza de arroz
- 3 dientes de ajo, hojas de laurel
- sal, merquén, ají de color
- orégano, comino y pimienta
- aceite
- queso rallado
- perejil picado
- 1 huevo duro picado

##### Preparación:

En una olla hacer un sofrito con la carne, cebolla, ajo, la zanahoria y el pimentón, añadir los aliños y la sal. Luego agregar las lentejas y **añadir agua fría**, cocinar hasta que las lentejas estén blandas. Luego agregar el arroz, sazonar y dejar cocer a fuego lento 15 minutos hasta que el arroz esté listo. Servir espolvoreado con queso, perejil y huevos picados.

##### Variantes:

- Reemplazar el arroz por pan remojado en leche.
- Reemplazar la carne molida por chorizos picados.
- También puede se pueden agregar verduras, por ejemplos papas picadas y / o acelgas picadas.

##### ¿Sabías que?:

- El cultivo de la **lenteja** se considera como uno de los más antiguos
  - Sus orígenes se sitúan en el extremo Oriente, aproximadamente por el norte de Siria o suroeste de Turquía. De hecho, todavía existen ejemplares de lenteja silvestre por esas zonas.
- Fuente Internet.



Lentejas con arroz y queso rallado, acompañado con bistec.

Foto Gloria



Lentejas cocinadas según la receta, reemplazando el arroz por pan remojado en leche.

Lentejas con chorizo y queso rallado.



Mesa dispuesta para disfrutar el almuerzo. Ensalada mixta con aceitunas y pepinillos, un plato de lentejas con chorizos y, por supuesto, una buena copa de vino tinto.



Fotos Gloria

## 45. Pancutras (o pantrucas)

### Ingredientes:

- ½ kg. de carne molida
- 1 cebolla grande picada a cuadritos finos
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de pimentón picado
- ½ taza de arroz
- 3 dientes de ajo, hojas de laurel
- sal, merquén, ají de color
- orégano, comino y pimienta
- perejil picado
- aceite
- 2 tazas de harina
- 2 huevos

### Preparación:

Hacer un sofrito con la carne, la cebolla, los ajos, la zanahoria y el pimentón, añadir los aliños y la sal. Agregar unas 8 tazas de agua, hervir a fuego lento unos minutos. Paralelamente preparar una masa con la harina, sal y agua tibia. Amasar y uslear en láminas delgadas, de medio cm. aprox. de espesor. Cortar largas tiras de 2 cms de ancho. Frente a la olla, con el caldo hirviendo, ir cortando la masa en cuadraditos con la mano y lanzando al caldo hirviendo. Dejar cocer unos 10 minutos a fuego lento. Agregar las claras al caldo y en el caso de las yemas, cortar el fuego, disolverlas en un poco de caldo en el cucharón y luego agregarlas a la olla. Espolvorear con perejil picado el plato servido.



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
«File: Pantrucas.jpg» por Carlos yo está bajo la licencia CC BY-SA 4.0.

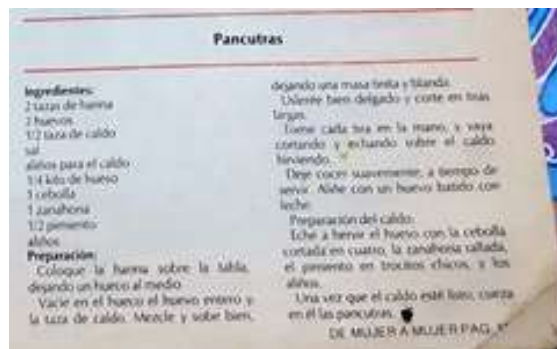


Foto y receta suplemento de La Tercera

### ¿Sabías que?:

- Las **pantrucas o pancutras** es un plato tradicional chileno preparado en base a harina de trigo y un caldo de carne. Usualmente es del centro y sur del país, y su origen es probablemente indígena, en particular incaico.
- Se cree que la palabra "Pantrucas", viene del quechua P'ancu o del del mapudungun "pacucha". Guiso de pedacitos de masa sobada y laminada, cocidos en agua o en un caldo untoso  
Fuente Internet.

**Recuerdo familiar:** Mi mamá compraba huesos con los cuales se hacía un caldo al que agregaba un trozo de cebollas, ajo y algunas verduras. Colaba ese caldo y, en vez de agregar agua al sofrito, agregaba este caldo base más sustancioso y contundente.

Me parece ver a mi mamá con las tiras de masa en el brazo, cortando los pedacitos y lanzándolas a la olla. Revolvía con su cuchara de palo cuidando que no se pegaran las pantrucas unas con otras.

Delicioso plato de invierno que hemos dejado de hacer, tal vez por las prisas de la modernidad.

## 46. Pastel de papas

### Ingredientes:

#### Pino

- ½ kg. de carne molida o picada (posta).
- ½ kg. cebolla
- sal, perejil, 2 dientes de ajo
- pasas
- aliño completo, pimienta roja
- 2 huevos duros
- aceitunas
- aceite para freír

#### Puré

- 1kg. papas
- leche o crema
- mantequilla
- 1 huevo

### Preparación:

**Pino:** freír la carne con la cebolla, perejil, ajos picados finos. Aliñar y sazonar a gusto, agregar una cucharadita de azúcar para suavizar la cebolla. Cuando el pino este cocido agregar las pasas previamente remojadas en agua caliente.

**Puré:** cocer las papas peladas y cortadas, molerlas, agregar la mantequilla, la leche o crema y el huevo.

**Armado del pastel:** En una budinera poner el pino como capa inicial, poner los huevos duros cortados y las aceitunas, cubrir con el puré. Colocar unos moñitos de mantequilla para que dore y llevar a horno caliente hasta que esté dorado.

**Dato para el pino:** sofreír primero un poco la cebolla con el ajo y perejil y luego agregar la carne molida o picada para continuar la cocción)

### ¿Sabías que?:

- *El pastel de papas es una preparación que se consume en diferentes países de América latina, con diferentes matices.*
- *El origen del pastel de papas está basado en el plato británico **cottage pie**, cuya traducción literal es 'pastel del rancho'. Este nombre aludía a que es un plato modesto y se utiliza desde fines del siglo XVIII, cuando la papa se convirtió en un alimento accesible para las clases bajas.*

*Fuente: Internet*



Las fotos muestran diferentes momentos de la preparación.

Etapas de la preparación



Pastel de papas horneado, listo para servir.

Fotos Gloria

## 47. Porotos “con riendas”

### Ingredientes:

- ½ kg. de porotos remojados en agua por 24 horas
- 1 cebolla grande picadas a cuadritos finos
- ½ kg. de zapallo picado
- ¼ kg. de fideos largos
- 2 dientes de ajo, hojas de laurel
- merquén, ají de color, orégano, comino
- sal, aceite y pimienta

### Preparación:

Hacer un sofrito con la cebolla, los ajos, añadir los aliños y la sal. Mezclar esta fritura con los porotos, **añadir agua fría** y dejar cocinar hasta que los porotos estén blandos. Luego agregar el zapallo cortado en cubitos, seguir cocinando unos 5 minutos. Finalmente agregar los fideos, sazonar y cocer a fuego lento 10 minutos más.



Porotos con tallarines y zapallo.



Sabroso plato de porotos con ensalada de tomates con cebolla para disfrutar al almuerzo de un día invernal.

Fotos Gloria

**Variante:** Al momento de servir el plato agregar una cucharada de la salsa tradicional llamada “La color”.

### La color

#### Ingredientes:

- 100 grs. de manteca “empella” o ½ taza de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de ají de color en polvo

#### Preparación:

En una sartén gruesa, calentar la manteca o el aceite a fuego medio. Moler el ajo, freírlo hasta que esté bien dorado para que entregue su sabor. Retirarlo y agregar el ají de color revolviéndolo constantemente con una

cuchara de madera hasta que la mezcla sea homogénea. Habitualmente se sirven los porotos con una cucharadita de “color” encima.

*Recuerdo familiar.* En la preparación de los porotos, mamá agregaba trozos de cuero de cerdo picado al sofrito. También ponía especial atención a la calidad del poroto a cocinar. El más usual era el poroto “burro” que encargaba a un vecino que los traía de una zona agrícola llamada Catapilco (es así como, el apelativo de este vecino de apellido Gómez era “Catapilco”), allí se producían no solo los porotos, sino lentejas y garbanzos.

La localidad de Catapilco está situada en la Comuna de Zapallar (en la Provincia de Petorca). Es parte de una zona agrícola que se transformó en tierras estériles. Esto sucedió debido a la contaminación de las refinerías mineras de Ventanas, un lugar geográficamente cercano. Fue el primer lugar, que recuerde, que se denominó “zona de sacrificio”, aunque con poca conciencia del daño global que se venía.

La lluvia ácida emanado de las plantas industriales, afectaron la tierra agrícola y también a las personas. A estas últimas, no solo fueron afectadas por la pérdida de sus fuentes de trabajo, el cultivo de la tierra, sino porque el aire nocivo afectó especialmente a los niños.

Gente antigua de la zona recuerda con nostalgia, el vergel agrícola que era, con todas sus tradiciones huasas e historias. Hoy son tierras yertas y desoladas.

Este es un ejemplo de cuan rápido es el deterioro, puesto que las malas políticas ambientales afectan e impactan la vida dentro de una misma generación.

La mala noticia es que el daño no es en 100 años, ni en miles de año, es de ayer y nos afecta hoy y para siempre.

### ¿Sabías que?:

- Los **Porotos con riendas** es un plato de fondo tradicional de la cocina chilena. Se dice que el nombre vendría de las tiras de cuero de chanco, que lleva tradicionalmente el plato, asociados a las riendas campesinas. La variante de porotos con tallarines sería la adaptación del plato de campo a los hábitos y recursos de la ciudad.
- **Porotos**, la voz usada en Chile viene del quechua: purutu; o del en aimara poroti. Tanto los aztecas como los incas y los aborígenes de Chile cultivaron varias especies de esta legumbre antes de la llegada de los españoles. Oreste Plath, “Geografía gastronómica de Chile”.
- Como consta en varios escritos, en el siglo XVIII fue el plato fuerte de los trabajadores de faenas pesadas, mineras, campesinas y de caminos o vías férreas: “El minero no tiene, por lo general, más alimento que el pan, los frijoles y el trigo, comiendo solo en determinadas circunstancias carne o cualquier otro alimento animal» (Recaredo Lecaros, 1893) o “el equipo rodante deslizándose por el área umbrosa de la Araucanía para tender el riel de la comunicación humana, encontraba su dieta cotidiana en los porotos con doble ración de grasa y ají, el plato nacional del roto” (Pereira Salas, 2007)

## 48. Valdiviano

### Ingredientes:

- 300 grs. de charqui
- 2 cebollas cortadas en pluma o torrijas
- 1 litro y medio de agua
- ½ cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo
- comino
- 1 cucharada de ají seco en polvo o paprika
- 2 huevos
- 5 papas medianas cortadas en juliana

### Preparación:

Hacer un sofrito con la cebolla, los ajos, ají, añadir los aliños y la sal. Agregar el charqui previamente asado en el horno y desmenuzado. Mezclar y agregar el agua. Sazonar. Cuando suelte el hervor, agregar las papas, cocer a fuego lento hasta que las papas estén cocidas. Agregar las claras al caldo y en el caso de las yemas, cortar el fuego, disolverlas en un poco de caldo en el cucharón y luego agregarlas a la olla. Espolvorear el plato servido con perejil picado.

Libro de cocina de mamá con la receta del Valdiviano recortado de alguna revista de época



### ¿Sabías que?:

- El **charqui o charque** es un tipo de carne deshidratada típico de las regiones andina y meridional de América del Sur.
  - Es un método que se ha usado desde la época precolombina para conservar la carne por períodos prolongados. La carne en láminas se cubre con sal y se expone al sol. Las tiras de carne son colgadas en sitios secos, ventilados y, sobre todo, muy soleados, hasta que toman una textura semejante a la del cartón e incluso a la del cuero. Acabando el secado, se ahúman.
  - El **valdiviano** o caldo valdiviano (de Valdivia) es un plato típico de Chile consistente en una sopa a base de carne seca (charqui), manteca, papas salteadas y cebolla.
  - Este plato tiene sus orígenes en los tiempos en que los españoles construían los fuertes de Corral, Niebla, Isla Mancera y Angachilla.
  - Debido a la lejanía en que se situaban estas construcciones, los trabajadores sólo se alimentaban de charqui (que llegaba por mar desde el norte) y de huevos que obtenían de la crianza de sus gallinas. Fue así como cansados de alimentarse sólo de esto, comenzaron a preparar un guiso que tenía caldo, charqui, huevos, aliños y verduras, convirtiéndose en una preparación gastronómica que conquistó a gran parte del lugar.
- Fuente internet



Foto Gloria

## 49. Verduras Varias

### 49.1 Verduras salteadas o asadas

Las **verduras salteadas o asadas** son acompañamientos recurrentes para todo tipo de carnes o pescados.

#### Ingredientes:

- cebollas morada o blanca cortadas en torrijas
- apio cortado a lo largo
- zanahorias
- champiñones
- pimentones
- porotitos verdes
- 1 diente de ajo
- sal
- aceite

#### Preparación:

Cortar las verduras a lo largo para luego saltearlas en aceite caliente. Los ajos se ponen desde el principio para impregnar el aceite. Las verduras se saltean por separado, pues tienen diferente punto de cocción, deben quedar "al dente". Mezclarlas todas en una fuente con sal y pimienta. Es un muy buen acompañamiento para carnes asadas o frita.



Foto Gloria

#### Variantes:

- Se puede hacer con las verduras que se tengan. El coliflor y los brócolis quedan muy bien.
- Se puede reemplazar el salteado en sartén por el horno. En ese caso poner todas las verduras en una fuente al horno con sal y pimienta, rociadas con aceite de oliva y llevar al horno por unos minutos, Si es necesario agregar un poco de agua para que no se quemen.

## 49.2 Salteado de verduras y carne bañadas con salsa de soya y acompañado con arroz

#### Ingredientes:

- ½ kg. de carne cortada en tiritas
- cebollines
- pimentones cortados en tiritas
- 1 taza de brócoli cortado en racimos pequeños
- zanahorias cortadas en palitos
- apio picado en trocitos
- ajos
- porotitos verdes.
- aceite
- aliño completo
- salsa de soya
- arroz blanco para acompañar

#### Preparación:

Cortar todos los ingredientes como se indica en cada caso. En una sartén sofreír el ajo, cebollines, condimentos y la carne. Luego agregar las zanahorias pimentones, apios, brócoli y porotitos verde. Vaciar la mezcla en una budinera agregar la salsa de soya. Servir con arroz blanco.



**Arroz blanco:** el arroz se sofríe levemente en aceite caliente con ajos y sal. Luego agregar 2 tazas de agua caliente por cada taza de arroz. Dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté graneado.



La mesa de la cocina de todos los días. Foto Gloria



**Lámina 7. Menú de un almuerzo familiar, julio del 2021.**

*Entrada, platos fríos: cholgas en salsa verde, papas a la huancaína y ensalada de lechuga con palmitos.*

*Plato de fondo: pollo asado con verduras salteadas.*

*Fotos Gloria*

- **Recetas primavera y verano**

**50. Ensaladas varias: tomates, porotitos verdes, lechugas y pepinos entre otras. Ensalada chilena.**

**51. Humitas y choclos cocidos**

**52. Menestrón con porotos granados y albahaca**

**53. Pastel de choclos**

**54. Pisto**

**55. Porotos granados con choclo picado o con mazamorra (choclo molido)**

**56. Puchero**

**57. Tomates rellenos con choclo o atún**

**58. Tomaticán**

**59. Zapallitos italianos rellenos**



Boceto a mano alzada de manzanas. Gloria

## 50. Ensaladas variadas: tomates, porotitos verdes, lechugas y pepinos entre otras.

### Ensalada chilena.

#### 50.1 Ensaladas variadas

##### Ingredientes:

Las ensaladas de verano con verduras frescas pueden ser de variados tipos:

- pepinos
- tomates
- porotitos verdes
- lechugas
- berros
- choclo
- y todo tipo de verduras verdes o de color

##### Preparación:

Para todas las alternativas, una vez picada la verdura, lo que pone la gracia es el aliño. Ya sea una vinagreta (aceite, sal y vinagre) o un aliño con jugo de limón. Se les puede agregar cebollín, perejil, cilantro u otros ingredientes como, por ejemplo, manzana verde al apio o a la lechuga.

Los aderezos y salsas para ensaladas están en el punto 15.6, pag.45.

#### *¿Sabías que?:*

- En el pasado, las ensaladas eran estacionales. Característica que se ha ido desdibujando con la modernidad. Por un lado, porque se trasladan los productos de diferentes regiones, ejemplo de ello es que en la zona central en invierno hay tomates traídos de los cultivos del norte. O podemos encontrar verduras congeladas que se pueden utilizar todo el año.
- El **poroto verde** es el fruto inmaduro de la planta de poroto. Tiene vaina de color verde, con semillas poco desarrolladas. En Chile se consume guisado, en tortillas o fritos o cocido en ensaladas.
- El tomate más apetecido era el tomate limachino.



Fotos Gloria

## 50.2 Ensalada chilena: tomates y cebolla cortada en pluma.

##### Ingredientes:

- 1 kg. de tomates maduros
- 2 cebollas blancas o moradas
- cilantro, perejil
- sal y pimienta.
- aceite

##### Preparación:

Picar la cebolla en pluma fina, poner con agua con sal un rato, estilar y botar el agua. En una fuente colocar la cebolla, agregar los tomates picados, el perejil y cilantro picados. Agregar el aceite y sazonar con sal y pimienta.

*Nota. Secreto para preparar la cebolla: cortar las cebollas por la mitad, ponerlas un rato con agua con sal y luego remojarla en agua con azúcar durante toda la noche. Al día siguiente picarlas a la pluma sin llanto para la cocinera y liviana para los comensales.*



Ensalada chilena con cebolla morada

Fotos Gloria

## 51. Humitas y choclos cocidos

### 51.1 Humitas

#### Ingredientes:

- 7 - 8 choclos
- 1 cebolla grande picada
- albahaca
- aceite
- sal
- hojas de choclo
- azúcar (opcional)

#### Preparación:

Saltear la cebolla a fuego medio durante unos minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que se ponga blanca y blanda. Retirar del fuego y dejar reposar.

Pelar los choclos reservando las hojas con cuidado, para luego usarlas.

Limpiar y picar los choclos. Luego moler los granos y las hojas albahaca en una juguera o máquina de moler, obteniendo una pasta a la cual se añade la cebolla salteada y se ajusta la sal al gusto.

Con esta pasta, rellenar cada humita distribuyendo la preparación en las hojas previamente unidas de a dos por la base y formar un paquete. Amarrarlas con tiras de las mismas hojas o hilo.

Colocar las humitas en una olla grande con abundante agua caliente y cocinarlas durante 30 min. aprox. Una vez cocidas, retirarlas del agua, escurrir y servir. Hay personas, como yo, que le ponemos azúcar.

### 51.2 Choclos cocidos

#### Ingredientes:

- 6 choclos medianos
- mantequilla

#### Preparación:

Pelar y limpiar los choclos, cocerlos en agua con sal hasta que estén blandos. Escurrirlos y servirlos calientes con un platito con mantequilla para que los comensales unten los choclos antes de comerlos.



*Muy de verano es comer los choclos cocidos calientitos con o sin mantequilla.*

*Foto del libro "Cocina Chilena de norte a sur" Ediciones Gourmand*

#### HUMITAS

##### INGREDIENTES (PARA 8 PERSONAS)

- 12 choclos grandes (chocleros)
- 1 cebolla grande
- 2 cdas. de manteca de cerdo
- 1 rama de albahaca
- 2 ajíes verdes
- 1 taza de leche
- 1 cda. de ají de color
- 1/4 cda. de pimienta
- 1 1/2 cda. de sal

##### PREPARACIÓN

Como tiene que utilizar las hojas de choclo para confeccionar las humitas, sepárelas con cuidado, después de seccionar la base de la mazorca con un cuchillo grande cocinero. Elija las hojas anchas y parejas. Desgrane los choclos rebanando a cuchillo con tres cortes de manera que cada grano quede segmentado en tres y luego pase por la máquina de moler carne con la rótula de agujeros más pequeños y ponga en una olla.

Corte la cebolla en cuadritos y fría en la manteca hasta que esté transparente; añada los ajíes verdes sin semillas y picados muy finamente, el ají de color, sal, pimienta y la albahaca picada. Vacíe esta fritura en la olla donde está el choclo molido junto con la leche y mezcle bien. Si el maíz estuviera muy maduro y con poco jugo, aumente la leche a dos tazas; la mezcla debe quedar espesa.

Coloque cada pareja de hojas de choclo superpuestas en su parte más ancha, sobre una fuente pequeña para evitar que al depositar la mezcla se derrame; doble las hojas de costado y luego cruce los extremos, formando la humita, que amarrará con tiras de las hojas pequeñas. Fórmelas una cintura.

Ponga las humitas a cocer durante una hora en una olla grande con agua hirviendo con sal.

Tenga en la mesa unas tijeras para cortar las amarras, y una fuente con refrescante ensalada "chifena" para acompañar a estas humitas veraniegas.



*Fotos del Libro "Cocina Chilena de norte a sur" Ediciones Gourmand*

## 52. Menestrón con porotos granados y albahaca

### *Receta de mi hermana Eliana.*

*Nota de Eliana: Esta receta la cocinaba mi mamá, le quedaba muy buena. Trabajábamos toda la mañana en su preparación. Generalmente era un plato para los domingos en la temporada que había más verduras, como los porotos, el choclo y la albahaca.*

#### Ingredientes:

- 1 trozo de carne por persona, tapapecho
- 1 taza de fideos canutones
- 1 kg. de porotos granados
- 1 trozo de zapallo por persona
- 1 zanahoria cortada en tiras
- 1 trozo de choclo por persona
- 1 papa por persona
- 2 cebollas cortadas en cubos
- Sal y pimienta

#### Pesto:

- 1 paquete de Albahaca
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 50 grs. de queso parmesano rallado
- Sal y condimentos

#### Preparación:

**Pesto:** Usando la licuadora mezclar las hojas de albahaca picadas, el queso parmesano y el ajo con cuatro cucharadas de aceite, hasta que se forme una pasta homogénea. Sazonar con pimienta y sal.

(También se puede ver receta para el **Pesto de albahaca** en punto 31.4)

**Menestrón:** En una olla colocar los trozos de carne, junto con la zanahoria, hervir 20 minutos. Luego agregar los porotos granados y todas las verduras restantes. Continuar cocinando hasta que estén cocidos todos los ingredientes. Finalmente añadir los fideos, cocer unos 5 minutos. Servir y colocar una cucharada de pesto encima de la preparación y queso rallado.

**Nota Gloria:** En una olla con aceite, sellar los trozos de carne. Freír la cebolla, el pimentón, ajo, perejil con sal, ají de color y aliños. Añadir el agua caliente que cubra todos los ingredientes. Cocer hasta que la carne esté blanda, agregar los porotos granados. Cuando los porotos estén apunto, agregar las zanahorias picadas finas, las papas en juliana, el zapallo y los fideos, dejar cocinar por unos 20 min. aproximadamente.

#### Variantes:

- En invierno se puede hacer igualmente con porotos del año, previamente remojados. Se cuecen juntos con la carne.

#### Receta con porotos viejos



Receta y foto de revista Mujer, La Tercera.

#### *¿Sabías que?:*

- **Minestrone o menestrón** (en latín, del verbo *ministrare*, 'servir un plato') es una especialidad de la cocina italiana.
- Los ingredientes más comunes son judías, cebollas, apio, zanahorias y tomates. No existe una receta fija para la elaboración del menestrón, ya que se suelen emplear las verduras típicas de la estación del año y depende del lugar en que se prepara.
- Puede ser un plato puramente vegetariano o, por el contrario, puede contener carne o ingredientes basados en carne, como caldo de pollo, tocino y jamón, entre otros.  
Fuente Wikipedia



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
«Menestrón» por A.Davey está bajo la licencia CC BY-NC-ND 2.0.

### 53. Pastel de choclos

*Recuerdo familiar.* Hacer el pastel de choclo era una empresa familiar, empezando con la compra de los ingredientes y luego las diferentes etapas de su preparación hasta disfrutar el producto final.

En la introducción de este libro me refiero a la preparación del pastel de choclos así: “.....evoco con nostalgia, la diversión en las tareas de colaboración en ese especial día de verano, en que se hacía el Pastel de Choclo. El proceso empezaba con el viaje a Limache a comprar los choclos y con buscar el pollo en el gallinero o comprarlo. Luego había que pelar los choclos y ¡desplumar el pollo! (práctica prehistórica para nuestro presente). Seguía la tarea de picar y moler el maíz en una máquina ad hoc (antigüedad de colección). En fin, esto era solo el comienzo de un conjunto de pasos precisos de un protocolo dirigido, con tenacidad, por las mujeres de la casa: la mamá y las abuelas. Proceso vivido y compartido, hasta que apareciera la gran palangana de greda con un dorado pastel que todos esperábamos ansiosos bajo la sombra del parrón. Añoro aquellos aseleados e inocentes días, en que las cosas sencillas y cotidianas podían ser un verdadero festejo.”

*Máquina para moler carne y otros.*



*Una maquina similar a ésta, era una gran protagonista de la jornada. Se picaba el choclo limpio y se colocaba en la máquina. Había una fuente que recibía el choclo molido y una palangana para recibir la leche que se escurría hacia abajo al moler el choclo.*

*La siguiente tarea difícil, era cocer el choclo molido. A menudo era yo con cuchara*

*de madera que tenía que dar vuelta y vuelta para que no se pegara en la olla, a veces borboteaba, saltaba y quemaba. Todo el trabajo valía la pena y era una verdadera fiesta.*



*Juan y mamá con el pastel listo para “ser devorado” por los comensales.*

#### Ingredientes:

- 6 choclos
- 6 presas de pollo cocidas
- 250 grs. carne molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1 taza de leche
- aceitunas negras
- 3 huevos duros
- pasas rubias
- 30 grs. de azúcar granulada (opcional)
- 30 grs. de mantequilla
- hojas de albahaca (opcional)
- sal, comino y pimienta

#### Preparación:

Para el pino base, sofreír la cebolla y el ajo picados finos durante 3 minutos. Luego agregar la carne (molida o picada), condimentar con sal, pimienta y comino. Finalmente incorporar las pasas, dejar un par de minutos y apagar el fuego. Para la pastelera, pelar y rallar los choclos o picarlos. Para esta última alternativa, moler los granos con una juguera o una máquina moledora. Mezclar el choclo molido con la leche derivada de lo molienda, la sal y el azúcar. Si queda seco se puede agregar un poco de leche de vaca. Colocar la mezcla en una olla con la mantequilla derretida. Cocerlo unos 35 minutos, sin dejar de revolver con una cuchara de madera para que no se pegue en el fondo de la olla.

En una fuente o en librillos de greda individuales distribuir el pino, las presas de pollo cocido, las aceitunas y los huevos cortados. Cubrir con la pastelera de choclo y espolvoree encima azúcar granulada.

Llevar el pastel al horno precalentado, gratinar unos 15 a 20 minutos. Servir caliente decorado con hojas de albahaca.



Foto del libro “Cocina Chilena de norte a sur” Ediciones Gourmand

## 54. Pisto

### Ingredientes:

- 400 grs. de tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo (optativo)
- 2 zapallitos italianos
- 1 berenjena (opcional)
- 2 diente de ajo
- 2 huevos
- sal y aliños (orégano, comino, pimienta)
- aceite

### Preparación:

Lavar y cortar todas las verduras en trozos cuadrados no tan pequeños. En una olla con aceite, sofreír la cebolla, el pimentón y el ajo, con sal y aliños. Añadir el zapallo italiano y la berenjena, después de unos minutos, agregar los tomates, mezclar y seguir friendo unos minutos. Luego añadir una taza de agua, bajar el fuego y dejar cocer lentamente. Antes de servir, revolver un par de huevos. Se puede acompañar con arroz graneado o papas (cocidas, doradas o fritas).

### ¿Sabías que?:

El **pisto**, es un plato de origen español, cuyo nombre viene del latín *pistus* (machacado, triturado). Normalmente se elabora con las verduras según la estación, pero en Chile lo común es hacerlo con tomate, pimentón, cebolla y zapallitos italianos.



Ingredientes para el pisto. Fotos Gloria



Etapas de preparación del Pisto.



Servido para disfrutarlo, con papas cocidas.



Una versión más sofisticada, es el **Ratatouille**. Un plato originario de Francia, a base de similares verduras (calabacines, berenjenas, cebolla, etc.).

En este caso el Ratatouille fue hecho con las verduras de la huerta de mi amiga Icha.



Fotos Gloria

## 55. Porotos granados con choclo picado o con mazamorra (choclo molido)

### Ingredientes:

- 1 kg. de porotos granados
- 1 cebolla picada a cuadritos
- 2 tazas de choclo picado o rallado
- 2 tazas de zapallo en cubos pequeños
- 2 taza de porotos verdes picados
- 3 diente de ajo, perejil y albahaca fresca
- aceite y sal
- orégano, ají de color, comino

### Preparación:

Hacer un sofrito con la cebolla, los ajos, perejil, y pimentón. Añadir los aliños y la sal. Luego agregar los porotos granados y la albahaca. Añadir agua caliente y cocinar hasta que los porotos estén blandos. Agregar el choclo picado o rallado, el zapallo y los porotos verdes. Sazonar y cocinar hasta que todas las verduras estén cocidas.

## 56. Puchero

### *Receta de mi hermana Eliana*

*Nota de Eliana:* Este plato lo preparábamos con mi mamá. Mamá servía la sopa y luego las verduras y la carne cubiertas con la salsa que le daba un sabor exquisito.

#### Ingredientes:

- 6 trozos de carne de vacuno, de preferencia osobuco, posta y/o tapapecho
- 6 trozos de choclo
- 6 trozos de zapallo
- 1 taza de porotos verdes cortados a lo largo
- 1 zanahoria mediana, ajo
- 1 cebolla mediana
- pimentón, perejil
- 6 papas

#### Para la salsa:

- 2 tomates
- 1 cebolla, 3 dientes de ajo
- orégano
- hojas de albahaca, perejil
- aceite y sal

#### Preparación:

Lavar, muy bien las verduras y trozar en 6 raciones. Sellar la carne en una olla con una cucharada de aceite. Agregar agua caliente y cocer la carne por unos 20 minutos con los condimentos (sal, orégano, ajo, perejil, cebolla y zanahoria). Cuando la carne esté blanda, agregar las verduras, seguir cocinando hasta que todos los ingredientes estén cocidos. Sazonar el caldo de la cocción, agregar fideos o arroz. Servirlo aparte. En cada plato servir la carne y las verduras, incluyendo una porción de todos los ingredientes. Finalmente se cubre con la salsa.

#### Preparación Salsa:

Sofreír la cebolla, ajos, albahaca y perejil picados finos con los aliños añadidos. Agregar los tomates trozados dejando cocer unos minutos revolviendo. Ajustar la sal.

*Puchero sabatino de mi hermana Edith.*



Fotos Edith

#### *¿Sabías que?:*

- En Chile el puchero es un cocido de carne, verduras, papas, cebollas, zapallo, repollo, zanahoria y choclos. Las verduras y lo que constituye el puchero, se sirven con una salsa y ensalada de acompañamiento opcional. El caldo resultante del cocimiento de los ingredientes se convierte en una sabrosa sopa, el que se degusta con el agregado de arroz o fideos finos.
  - El “puchero” es en España una vasija de barro de panza abultada, cuello ancho y un solo aro y que sirve, por lo común, para cocer la comida. Y es también el que gimotea: “hacer pucheros”.
  - En España, un guiso parecido tiene además legumbres como garbanzos, a todo lo cual se le agrega chorizos o prietas y se llama “cocido español” sin embargo éste no tiene choclo.
- Fuente: Geografía gastronómica de Chile, Oreste Plath Ediciones Biblioteca Nacional, 2018



Ingredientes del puchero



Fotos Gloria

## 57. Tomates rellenos con choclo o atún

### Ingredientes:

- 6 tomates redondos, maduros y lisos
- 1 cebolla nueva o cebollines
- 2 tazas de choclos cocidos picados
- perejil
- cilantro
- sal y pimienta
- aceite

### Preparación:

Lavar los tomates, cortar la parte superior y vaciar el interior, reservar el contenido. Picar la cebolla, el perejil y el cilantro, mezclar con el choclo cocido y picado. Picar la pulpa de los tomates y agregarla a la mezcla. Aliñar con aceite, sal y pimienta. Rellenar los tomates con esta mezcla. Poner en la parte superior un moñito de mayonesa y una aceituna. Sentar los tomates en una fuente con ensalada de lechuga.

**Variante:** Se puede reemplazar el choclo picado por atún desmenuzado, procediendo de igual manera, pero agregando mayonesa a la mezcla del relleno.



Fotos Gloria

*Tomates rellenos con atún.  
Los pasos en su  
preparación.*



### *¿Sabías que?:*

- El **Tomate** es originario de la región andina que se extiende desde el sur de Colombia hasta el norte de Chile. La planta fue llevada por los distintos pobladores de un extremo a otro, y se extendió por todo el continente. Se ha documentado que los primeros en "domesticarlos" (cultivarlos) fueron los aztecas. La palabra azteca "tomatl" significaba simplemente "fruta hinchada" y los conquistadores españoles lo llamaron "tomate".
- El tomate fue introducido en Europa en el siglo XVI, junto con el maíz, las papas y el ají. Actualmente se cultiva en casi la totalidad de países en el mundo.
- Cuando llegó a Europa se hicieron estudios de los cultivos y descripción de la planta. Entre ellos, un herborista holandés, realizó una descripción detallada del tomate y le atribuyó propiedades afrodisíacas. Esta sería la razón de algunos nombres como "pomme d'amour" en francés, "pomodoro" en italiano y "love apple" en inglés.

- Lo que sabemos ahora, es que los tomates constituyen un alimento nutritivo que contiene grandes cantidades de vitamina C y folato. El tomate es asimismo la fuente alimentaria más importante de un pigmento rojo llamado licopeno, que tiene propiedades antioxidantes y puede ser anticancerígeno.  
Fuente internet



*Foto familiar, cultivo de tomates de papá.*

## 58. Tomaticán

*Un plato chileno a base de tomates, muy sabroso y bastante popular en los días de verano.*

### Ingredientes:

- 1 kg. de tomates maduros
- 1 taza de choclo picado
- 1 cebolla, picada en pluma
- ¼ kg. de lomo, asiento de picana o posta
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil picado
- ½ pimentón.
- sal, pimienta, orégano, pimienta
- ají de color o paprika
- aceite

### Preparación:

Cortar la carne en tiritas de tamaño mediano, los tomates en trozos pequeños y el choclo, reservar. En una olla sofreír la cebolla, el ajo, el perejil y el pimentón picados con sal y aliños. Agregar la carne, freír por unos minutos. Añadir el choclo y tomates, mezclar bien. Cuando hierva, tapar la olla y dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos aproximadamente. Lo puede servir con arroz o papas cocidas.



*Libro "Cocina Chilena de norte a sur" Ediciones Gourmand.  
 Regalo de una querida amiga para los 25 años de matrimonio con Juan.*

### ¿Sabías que?:

- El **Tomaticán** es un guiso colonial que se compone de verduras y carnes; tomates, choclo, papa, carne frita, cebolla picada y ají.
  - Los guisos de terminación can, tienen su origen entre los quechuas y mapuches, por ello se cree que tiene origen mapuche, y luego fue teniendo variaciones con la llegada de los españoles.
  - Esas variaciones tendrían su origen a mediados del siglo XVI cuando los conquistadores españoles, comandados por Pedro de Valdivia, trajeron diversos tipos de alimentos, principalmente trigos y carnes. Estos alimentos, fueron mezclados con los existentes ya en el territorio.
  - Es así que el tomaticán, como otras comidas, es producto de la mezcla de la tradición indígena y el aporte colonial español, combinando sus alimentos, costumbres y hábitos culinarios
- Fuente Internet



Fotos Gloria

## 59. Zapallitos italianos rellenos

### Ingredientes:

- 6 zapallitos italianos de porte mediano
- 1 cebolla grande picados en cubitos pequeños.
- ½ pimentón picado
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas soperas de perejil picado.
- ½ kg. de carne molida (posta).
- 2 huevos
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de queso rallado
- sal, orégano y aliños completo
- aceite

### Preparación:

Preparar un sofrito con la carne, cebolla, pimiento, orégano, hasta que esté la carne cocida. Cocer los zapallitos, cortarlos por la mitad a lo largo. Con una cucharita de té sacar la pulpa, reservar. Ordenar las mitades ahuecadas en una bandeja de horno. Agregar la pulpa reservada al sofrito previamente preparado, mezclar. Añadir los huevos batidos con el queso rallado con sal y pimienta, mezclar. Finalmente, agregar el pan rallado que le da una consistencia espesa. Rellenar las mitades de los zapallitos cubrir con queso rallado. Poner al horno caliente hasta que estén dorados.



*Etapas de la preparación de los zapallitos*



*Los zapallitos gratinados, listos para servir*



*Fotos Gloria*



- ***Recetas de repostería***

***60. Brazo de reina***

***61. Budín de pan***

***62. Calzones rotos y chilenitos***

***63. Kuchenes***

***64. Pan de Pascua***

***65. Picarones***

***66. Queques***

***67. Sopaipillas***

***68. Varios***



Boceto a mano alzada de tarros y manzana. Gloria

## 60. Brazo de reina

### Ingredientes

- 6 huevos
- 1 taza de azúcar flor cernida
- 1 taza de harina cernida
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- Manjar para rellenar
- azúcar flor para espolvorear

### Preparación:

Para preparar la masa, batir las claras a nieve e incorporar suavemente el azúcar, sin dejar de batir. Agregar las yemas una a una, luego la harina cernida con polvos de hornear. Vaciar en la lata del horno forrada con papel de mantequilla enmantecado, emparejar y llevar al horno precalentado por 8 a 10 minutos (sin dorar). El tiempo de cocción puede variar dependiendo del horno. Volcar sobre un papel espolvoreado con azúcar flor, desprender el papel en que se horneó, enrollar rápidamente ayudándose con el papel en que se volcó y dejar enfriar. Desenrollar y rellenar con el manjar y volver enrollar. Espolvorear con azúcar flor.



Fotos Gloria

### Variantes:

Reemplazar el relleno de manjar por mermeladas o crema pastelera.



Foto y receta suplemento de La Tercera

### ¿Sabías que?:

- El **brazo de reina** es una versión del brazo gitano que es una masa, con relleno, que se enrolla en forma de cilindro.
- Se dice que el brazo gitano tiene su origen legendario en un monje. Este monje, en el medievo, recorrió el mundo y en un monasterio egipcio habría descubierto este postre y lo trajo a España. Así, su nombre originario sería brazo egipcio, que posteriormente se convertiría en brazo gitano.
- El **manjar** es un dulce tradicional latinoamericano que tiene diferentes nombres: dulce de leche, manjar, manjar blanco, arequipe o cajeta.
- Se prepara caramelizando la leche con azúcar, revolviendo mientras espesa.
- **Manjar en Chile** existen registros de su consumo desde la época colonial. A fines del siglo XVIII, el **abate Juan Ignacio Molina** describe recetas para fabricar manjar, las cuales eran usadas por las familias en esos años.
- La receta del Abate Molina en su libro **El arte de cocinar** decía: “en una jarrita, poner leche fresca, doce onzas de azúcar, diez onzas de harina de arroz y un poco de almizcle, que se le pondrá cuando esté casi cocido. Se podrá cocer a fuego lento y se le agitará bien”.
- El abate Juan Ignacio Molina (1740-1829) fue un precursor del conocimiento científico en Chile. Este intelectual, que vivió el exilio jesuita del siglo XVIII, publicó numerosas obras, traducidas a múltiples lenguas, las cuales hacen referencia a la historia civil y natural de Chile. Además de lo anterior, el abate Molina incursionó en la cocina chilena y sus recetas.

Fuente internet

## 61. Budín de pan

### Ingredientes:

- 600 grs. de pan añejo o 6 marraquetas
- 3 tazas de leche
- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de pasas
- 2 cucharaditas de canela molida

### Preparación:

Remojar las marraquetas por varias horas en la leche. Desmenuzarlas. Luego añadir los huevos, la canela y el azúcar, batir bien hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados, finalmente agregar las pasas. Vaciar la preparación en un molde de hornear previamente engrasado con mantequilla. Llevarlo al horno con temperatura moderada durante 35 o 45 minutos. Para saber cuándo está listo, introducir un palillo de madera, éste debe salir seco, de no ser así, es señal de que necesita un poco más de tiempo dentro del horno. Una vez listo, se retira, se deja reposar un rato y se desmolda.

### ¿Sabías que?:

- En Chile, al budín de pan en trozos también se le llama “colegiales”. Este nombre proviene del hecho de que las panaderías los preparaban con los panes sobrantes y luego los cortaban en cuadraditos. Cuadraditos que hacían las delicias de los estudiantes que pasaban a comprarlos después la escuela o los llevaban de colación.
- También ha sido una alternativa para tiempos económicos difíciles. Se utilizaba el pan añejo en una preparación que alimentara sin incurrir en nuevos gastos. En el libro *el Menú de Chile* se dice “En tiempos de crisis social y económica —como los que se vivieron en Chile después de la Gran Depresión y la posterior caída del salitre—, abaratar costos y hacer rendir los alimentos era de vital importancia; de esta manera, surgen estas cocinas del aprovechamiento: nada se desperdicia, se usan las sobras del pan viejo, ideal si son batidos (marraquetas), que se dejan remojando en leche; luego, solo bastan unos pocos huevos y algo de azúcar para hacer un caramelo. De esta manera, una familia podía tener su postre, algo dulcecito para tomar la once y acompañar un té caliente en invierno; es un plato barato, calórico, alimenticio, que nace del ingenio y surge de las crisis”
- Sigue el libro: “La historia nos remonta a un origen anglosajón de los colegiales: se dice que fueron las pastelerías inglesas las que lo instalaron en el puerto principal, acomodando la receta a los ingredientes y costumbres porteñas. Se acostumbraba que los niños llevaran a la escuela este postre como colación, por lo que la usanza terminó dándoles el nombre de colegiales, un bocadillo económico y al alcance del bolsillo de un

escolar, lo suficientemente sustancioso para poder compartir con los compañeros. Se encontraba prácticamente en todas las panaderías de la ciudad y que muchas dueñas de casa horneaban para alimentar a las familias numerosas de antaño, pintándolos por encima con un poco de mermelada de damascos. Los colegiales pasaron a formar parte de aquellos postres inolvidables que enlazan lo que comemos con lo emocional”.

Fuente: *EL MENÚ DE CHILE*, Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, 2019)

Hoy deberíamos reponer estas recetas como políticas de utilización de la comida al máximo y desechar lo menos posible.

El “colegial” es un buen ejemplo de cómo transformar el pan duro en un delicioso acompañamiento para el té o el café.



"Panadería Schumacher | Nahuel Huapi" de Archivo Visual Patagónico tiene licencia CC BY-NC-SA 2.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Foto de antigua panadería y su carro repartidor <https://hueders.cl/un-reparto-a-saltos-por-la-ciudad/> UN REPARTO A SALTOS POR LA CIUDAD ,13 | octubre | 2016. El pan en Chile, Antonio Ferrán F. & Alberto Ferrán L.

## 62. Calzones rotos y Chilenitos

### 62.1 Calzones rotos

#### Ingredientes:

- 3 tazas de harina sin polvos de hornear
- ½ taza de azúcar flor
- 1 ½ cucharadita de polvos de hornear
- 60 grs. de mantequilla o margarina blanda
- 1 huevo
- 2 yemas de huevo
- ralladura de un limón o naranja
- pizca de sal, agua
- aceite para freír

#### Preparación:

En un bol colocar la harina junto con los polvos de hornear, el azúcar, la ralladura de limón, sal, la mantequilla y los huevos, previamente batidos. Mezclar bien, añadiendo cucharadas de agua (2-4) hasta conseguir una masa maleable y que no se pegue en las manos. Amasar todo hasta que esté listo. Luego, en una superficie enharinada, uslerear la masa hasta dejarla de alrededor de 1 cm. de grosor. Cortar piezas rectangulares de 10 por 5 centímetros aproximadamente. Finalmente, hacer otro corte sobre cada pieza, uno vertical en el centro de unos 3 cm. Enrosocar un extremo pasándolo por el agujero del centro para darle la forma típica de calzones rotos a la masa. Freír en aceite caliente y servir espolvoreados con azúcar flor.

### 62.2 Chilenitos

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 1 cucharada sopera de pisco o aguardiente
- ½ cucharada sopera de jugo de naranja
- manjar

#### Preparación:

En un bol mezclar la harina con los huevos, el jugo de naranja y el pisco. Luego con la ayuda de las manos, amasar hasta armar una masa uniforme. Uslerear la masa lo más delgada posible. Cortar redondelas y ponerlas en una lata de horno enmantequillado, pincharlas y hornearlas por 10 minutos o hasta que estén levemente doradas. Retirar del horno, y una vez frías, rellenar con manjar presionando ambas tapas cuidadosamente. Se pueden cubrir con merengue.



Foto y receta suplemento de La Tercera



Cuaderno de mamá con la receta de Los chilenitos. Ella alude a la **nutrina en vez de harina**. No sé si aún existe, pero es similar a la sémola, y se obtiene moliendo finamente el trigo duro.

### 63. Kuchenes

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 4 cucharadas de azúcar flor
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 huevo
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina blanda
- ralladura de un limón
- ½ taza de leche
- 200 grs. de mermelada o cualquier otro relleno a elección.

#### Preparación:

Mezclar la mantequilla, azúcar flor y ralladura de limón. Agregar el huevo, la harina y polvos de hornear alternando con la leche. Revolver todo muy bien hasta que obtener una masa que no se pegue en los dedos. Uslear y extender la masa (reservar una parte para la superficie) en un molde enmantecado. Llevar el molde al horno por unos 15 minutos hasta que la masa se vea seca por encima. Luego sacar la masa del horno, rellenar y cubrir con tiritas de la masa reservada. Finalmente poner en el horno otros 15 minutos aproximadamente o hasta que esté dorada la masa por encima.

#### Variantes:

Los rellenos son variados, pueden ser mermeladas o frutas. Por ejemplo:

#### – Relleno de manzanas

##### Ingredientes:

- 4 manzanas verdes
- 20 grs. de harina
- 80 grs. de azúcar rubia
- 1 cucharada y media de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo

**Preparación:** Pelar y cortar las manzanas en rodajas. Colocarlas en un bol y agregarles la vainilla. Añadir la harina, el azúcar, y la canela. Revolver todo muy bien.

#### – Relleno de Frutillas

##### Ingredientes:

- 500 grs. de frutillas
- 250 grs. de azúcar (1¼ tazas)
- 1 limón (opcional)
- 1 taza de agua

**Preparación:** Hacer un almíbar con el agua y la azúcar, agregar las frutillas cortadas y cocer por unos 10 minutos.



Cuaderno de mamá con la receta del kuchen de nueces.

#### ¿Sabías que?:

- El **Kuchen** tiene su origen en la cocina europea. Llegó a Chile a través de los alemanes que se asentaron con la colonización, principalmente, en el sur del país, a principio del siglo pasado.
- **Oreste Plath**, en uno de sus artículos en referencia al sur de Chile, comenta: "Se gusta la torta de manzana que la llaman "kuchen", y numerosas mermeladas de frutas silvestres y una rica chicha de manzana que sabe a champaña. En Valdivia, la chicha de manzana convertida en sidra; el "strudel" y el "kuchen" se han nacionalizados o valdivianizados". *Geografía gastronómica de Chile, Artículos reunidos (1943-1994)*. Ediciones Biblioteca Nacional, 2018.
- Hoy en día, estas recetas se han incorporado a la cocina chilena y se han expandido a lo largo de todo el país.

## 64. Pan de Pascua

### Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de ron o pisco
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar flor
- 1 taza de leche
- clavo olor y canela en polvo
- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de frutas confitadas

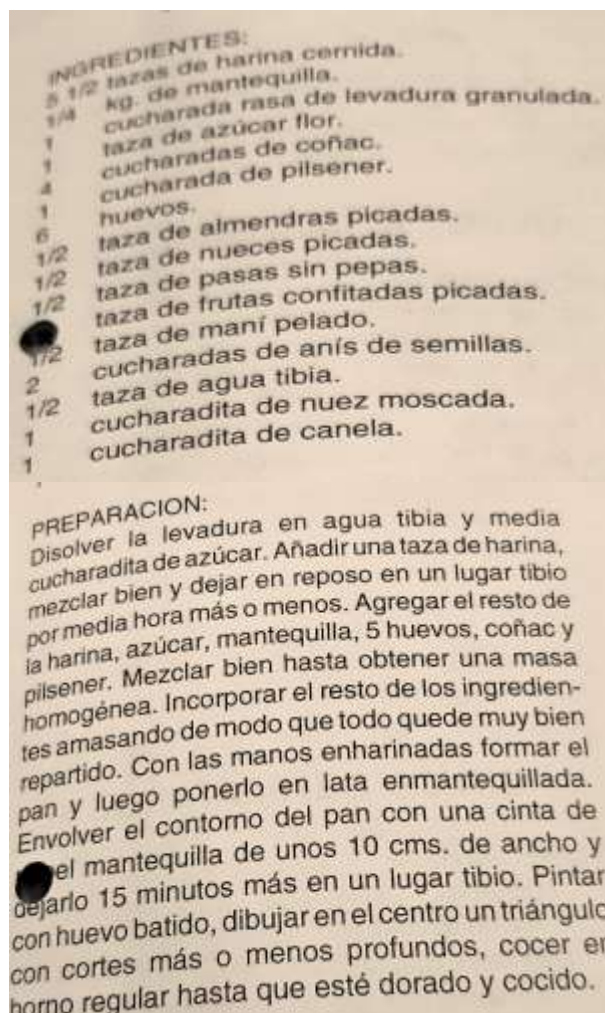
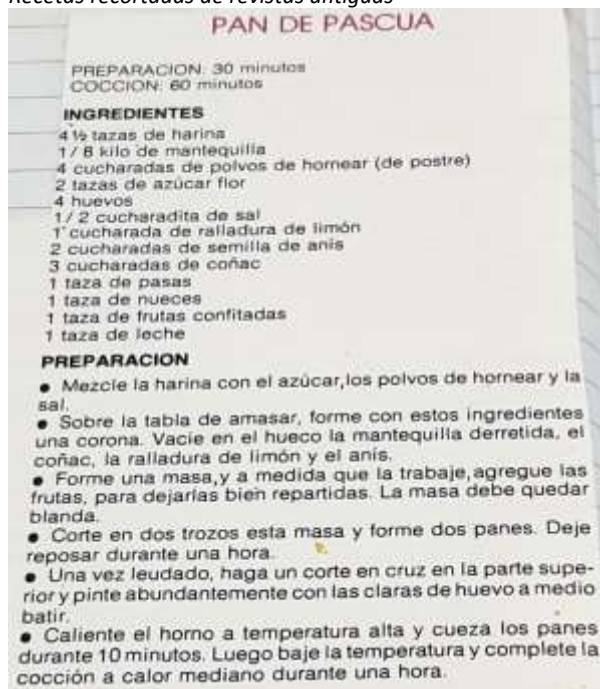
### Preparación:

Batir las claras en un bol y dejar aparte. Por otro lado, batir la mantequilla con el azúcar hasta que quede una textura cremosa. Agregar las yemas y luego las claras batidas, mezclar. Agregar la harina y polvos de hornear alternando con la leche y el licor. Finalmente poner las pasas, fruta confitada, nueces, canela y clavo de olor. Unirlo todo, mezclando muy bien los ingredientes. Queda una masa espesa que se lleva a un molde redondo. Se hornea en un horno precalentado por una hora o el tiempo necesario para que la masa esté cocida. Se sirve frío.

### Variantes:

Son múltiples, en sus ingredientes y preparación. Ej. reemplazar los polvos de hornear por levadura.

### Recetas recortadas de revistas antiguas



### ¿Sabías que?:

- El pan de pascua es típico de la época navideña en Chile.
- Es un pan dulce que se prepara con harina de trigo, mantequilla, azúcar, pasas, nueces, almendras picadas y fruta confitada.
- En Chile el término Pascua se aplica coloquialmente a la Navidad y para la "pascua" se dice pascua de resurrección.
- El Pan de Pascua tiene su origen en Alemania, donde hace siglos preparan el llamado 'Pan de Cristo' (el Stollen) esta versión también es popular en el sur de Chile.
- La composición del stollen inicialmente se basaba en levadura y mazapán. Luego fue evolucionando e incorporando una gran variedad de ingredientes.
- A Chile llegó hace unos 150 años desde Italia donde ya había variado el nombre a Panettone, y también su composición.
- En Chile se incorporó a nuestra tradición navideña con otras influencias que le han dado su propia identidad.

Fuente: internet





## 65. Picarones



Foto y receta suplemento de La Tercera

### Ingredientes:

- 1½ taza de leche
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 taza de zapallo cocido y molido
- 1 cucharada de polvos de hornear
- aceite
- azúcar flor para espolvorear

### Preparación:

Cocer el zapallo cortado con agua y sal. Una vez cocido, molerlo. En un bol colocar la harina mezclada con los polvos de hornear, hacer un hueco central, añadir el puré de zapallo, azúcar granulada y la leche (la leche se pone de a poco, según la consistencia de la masa). Mezclar formando una masa que no se pegue en la mano. Dejar reposar unos 15 minutos. Formar los picarones con la mano con una porción de la mezcla, haciendo un orificio en el centro (anillo) y llevar a una sartén con aceite caliente. Freír unos 5 minutos, de vuelta y vuelta, hasta que estén dorados. Servirlos tibios con azúcar flor espolvoreada encima o pasados por salsa de chancaca.

Ver receta de **Salsa de chancaca** en sopaipillas pasadas, pto. 67, pag.122.

### ¿Sabías que?:

- **Los picarones** son masas dulces fritas en forma de anillo. Están hechos con masa de harina de trigo mezclada con zapallo, y, en ocasiones, camote. A menudo son bañados en miel de chancaca aromatizada. Es un plato tradicional de las gastronomías peruana y chilena.
- Su origen se encuentra en los buñuelos españoles —una preparación muy antigua de la cocina mediterránea con posteriores influencias moriscas— que consumían los conquistadores y al parecer fue incorporado, primero, en Perú

Fuente internet

- Según **Oreste Plath**. “Los picarones se incorporan al repertorio gastronómico del país en los años de la Expedición Libertadora del Perú. Las tropas chilenas que habían participado en las campañas de San Martín tomaron en Lima como centro de recreación popular el paseo del barrio del Malambo. Allí, arrimada a una vieja iglesia, junto al Rímac, pregonaba su sabrosa mercancía una simpática negra, la negra Rosalía.

Los soldados gustaban de acercarse a sus plenos canastos a preguntar por los dulces manjares que allí se escondían. Nada de batidos ni de buñuelos, replicaba la pícara negra a los soldados. Estos pajaritos son “picarones”, porque los muy bellacos, cuando están enojados o calientes, pican fuerte hasta quemar traidoramente, como grandísimos pícaros, pero cuando se les ha pasado el enojo y quedan tibiecitos, entonces no hay en el mundo nada más agradable y sabroso que ellos.

La negra Rosalía casó luego con un chileno, Pedro Olivos y, en 1825, se estableció en Santiago. Regentó en la calle de San Pablo, en la esquina del Correo Viejo, un negocio de su especialidad, “picaronería”, que fue el centro de atracción de todo el barrio. Para apagar el dulce de los picarones, la voluminosa ventera ofrecía un “granadero” o un “cazador”, vasos de pisco con capacidad diferente, o bien, una mistela especial, dedicada al bello sexo, llamada “la señorita”. *Geografía gastronómica de Chile, Artículos reunidos (1943-1994)*. Ediciones Biblioteca Nacional, 2018

- En Valparaíso había un lugar típico para servirse **sopaipillas y ricos picarones**. Las “Cachás Grandes”.



Su nombre dice relación con la abundante cantidad de comida que servían por muy bajo precio: sopaipillas, sándwiches, picarones, etc. Estaba en el barrio Almendral y era un lugar de concurrencia de todos los estratos sociales, incluidos los estudiantes universitarios de la época.

Fuente internet

## 66. Queques

### Ingredientes:

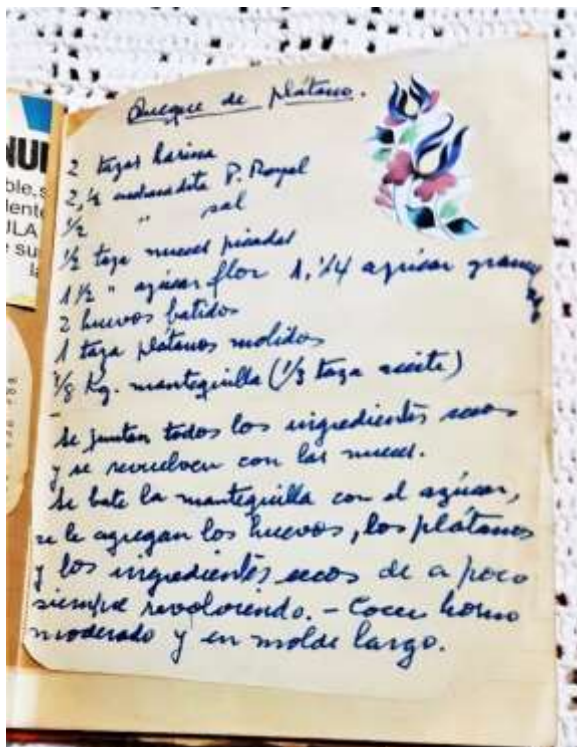
- 3 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- ralladura de limón al gusto o esencia de vainilla

### Preparación:

Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir la mantequilla y la leche, seguir batiendo. Agregar la harina con los polvos hornear y la ralladura de limón, mezclar muy bien y vaciar en un molde enmantequillado. Poner al horno por unos 40 minutos. Probar con una pajita, ésta debe salir seco, de no ser así, es señal de que necesita un poco más de tiempo dentro del horno. Finalmente sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

### Variantes:

Son múltiples las posibilidades de combinaciones de ingredientes. Algunos ejemplos de ellas:



Cuaderno de mamá con la receta.

Foto y receta suplemento de La Tercera



### Receta de mi hermana Edith.

#### Queque de naranja.

*Nota de Edith:* Este es un rico queque que, cuando lo horneo, mis sobrinos lo encuentran delicioso.

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 tazas de azúcar
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 100 grs. margarina
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- ralladura de cáscara de naranja
- 1 cucharadita de azúcar flor

### Preparación:

Batir la margarina con el azúcar hasta obtener una mezcla homogénea, se agregan los huevos, uno a uno y la ralladura de naranjas. Se incorpora la harina cernida



Foto Edith

#### Jarabe de Naranja

- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de azúcar

Se hierven los dos ingredientes juntos durante 10 minutos.

con los polvos de hornear y la leche. Mezclar y verter en un molde y llevar a horno moderado por 30 minutos. Se desmonta del molde, pinchar con un tenedor y cubrir con el jarabe de naranja, espolvorear con azúcar flor.

## 67. Sopaipillas

### Ingredientes:

- ½ kg. de harina
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ kg. de zapallo cocido
- 3 cucharadas de manteca o mantequilla
- agua
- aceite para freír

### Preparación:

Mezclar la harina, los polvos de hornear y la sal en un bol. Agregar el zapallo molido y la manteca o mantequilla blanda. Añadir agua tibia, para integrar todos los ingredientes. Formar una masa que no se pegue en las manos. Luego, con la ayuda de un uslero, estirar la masa de un grosor de alrededor de 1 cm. y cortarlas en círculos de aproximadamente 10 cms. Con un tenedor pinchar las sopaipillas para que no se inflen. Calentar el aceite en la sartén y freír las sopaipillas. Muy importante es estilarlas en papel absorbente.

### Sopaipillas pasadas en salsa de chancaca

#### Ingredientes:

- 450 grs. de chancaca
- 2 cucharadas de maicena
- 1 litro de agua
- vainilla, cáscaras de naranjas, canela

#### Preparación:

Colocar la chancaca en una olla con agua a calentar, revolver hasta que la chancaca se disuelva. Agregar la vainilla, la cascara de naranja y unos palos de canela. Cuando hierva agregar la maicena disuelta en agua fría, revolviendo, darle un par de minutos de cocción para que espese. Colocar las sopaipillas en la olla, dejarlas unos minutos y luego del primer hervor, sacarlas y servir inmediatamente.



Foto Gloria

Preparación de la masa de las sopaipillas



Las sopaipillas fritas y listas para servirse directamente o para ponerlas en la salsa de chancaca.



Fotos Gloria

### ¿Sabías que?:

- La **sopaipilla** no es la misma para todo Chile, tiene diferentes recetas y formas según la ubicación geográfica.
  - Oreste Plath dice que **la sopaipilla** es una “suerte de pan frito elaborado con diferentes ingredientes según la zona del país. Tanto en el extremo norte como en el sur lleva harina, manteca, levadura y sal. En el extremo norte son de gran tamaño (como un plato), mientras que en el sur se suelen hacer rectangulares, como rombo o redondas, pero de menor tamaño que las nortinas. En la **zona centro** a la masa se le incorpora **zapallo cocido y molido** como puré, por lo que su color es más amarillento”.
- Geografía gastronómica de Chile, Artículos reunidos (1943-1994). Ediciones Biblioteca Nacional, 2018.*
- La **chancaca** proviene de los residuos de la fabricación de azúcar. El origen del nombre podría venir del náhuatl, lengua indígena que se habla en México y Centro América, **chiancaca** (azúcar integral) o del quechua **chamqay** (triturar).
  - Antiguamente se compraban en mazos envueltos en totora. La más conocida era la **chancaca de Paita**, con la que se preparaban los picarones y las sopaipillas pasadas. Paita es una ciudad peruana ubicada a orillas del océano Pacífico a 57 km de la ciudad de Piura. Posee el segundo puerto más importante del país después del Callao

68. Varios

Páginas de los Cuaderno de mamá con recortes de diferentes revistas y diarios



En esos cuadernos, algunas recetas están escritas por otras personas que no hemos identificado.



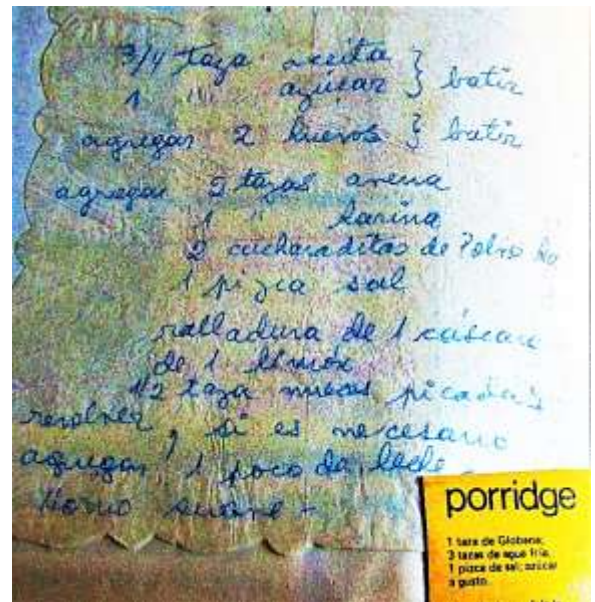
Fotos y recetas suplemento de La Tercera



Pan de miel y enmantecados. Cuadernos de mamá, recetas escritas de su puño y letra.



Receta de galletas de avena de mamá. Me la escribió en una servilleta en un restaurant, que yo guardé y pegué en mi cuaderno de recetas.



- **Recetas de postres**

**69. Arroz con leche**

**70. Bavarois y jaleas**

**71. Chirimoya alegre**

**72. Duraznos al jugo**

**73. Dulces de frutas, mermeladas**

**74. Leche nevada**

**75. Maicena o sémola con leche**

**76. Manzanas asadas**

**77. Mote con huesillos**

**78. Peras borrachas**

**79. Tutifruti**

**80. Zapallo frito en láminas con azúcar flor**

**81. Budin de manzanas**



Boceto a mano alzada de naranja. Gloria

## 69. Arroz con leche

### Ingredientes:

- 1 litro de leche entera
- 1 taza de arroz
- 2 clavos de olor
- 1 palito de canela
- ½ taza de azúcar
- cáscara de limón

### Preparación:

Poner en una olla la leche, la canela, la cáscara de limón y el azúcar y lleve a ebullición a fuego suave. Añadir el arroz revolviendo y deje cocer a fuego suave durante 15 a 20 minutos hasta que el arroz esté cocido y la textura cremosa. Revuelva la preparación de vez en cuando para que no se pegue. Cuando esté listo vaciar a una fuente o a pocillos individuales, dejarlo enfriar y decorar con la canela molida.

### ¿Sabías que?:

- El **arroz con leche** es un postre típico de la gastronomía de múltiples países, que se hace cocinando lentamente arroz con leche y azúcar. Se sirve frío o caliente. Se le suele espolvorear canela, vainilla o cáscara de limón para aromatizarlo.
- Al parecer tiene orígenes muy antiguos en Asia y luego se difundió a través de Europa y África. A partir del siglo XVI, tras la colonización, se exportó a América debido al comercio y población europea que emigraba al territorio americano.
- En Chile nunca faltaba el arroz con leche, ese que aparecía también en los juegos y que acusa, tal vez, su procedencia, cuando se dice:  
**Arroz con leche me quiero casar  
con una niña de Portugal.  
Con esta sí, con esta no,  
con esta sí que me caso yo.**



Cuaderno de mamá

## 70. Bavaois y jaleas

### 70.1 Bavaois

#### Ingredientes:

- 1 tarro de leche evaporada
- 1 caja de jalea
- canela molida

#### Preparación:

Refrigerar la leche evaporada por 24 horas. Preparar la jalea con 2 tazas de agua hirviendo revolviendo para su mejor disolución, dejar enfriar, pero que esté líquida. Batir, en un bol, la leche evaporada hasta que su volumen aumente al doble. Añadir lentamente la jalea sin dejar de revolver hasta que quede una mezcla homogénea. Vaciar en una fuente o en pocillos individuales, llevarlo al refrigerador hasta que cuaje. Decorar con la canela molida y servir.



Fotos Gloria

El Bavaois es un postre preferido de mis nietos Itari y Juan



### 70.2 Jaleas

#### Ingredientes:

- 1 caja de jalea
- 1 taza de fruta picada al gusto (opcional)

#### Preparación:

Colocar la jalea en una fuente, agregar 4 tazas de agua hirviendo revolviendo hasta que esté bien disuelta. Agregar la taza de frutillas picadas o una fruta de su elección, mezclar. Finalmente dejar enfriar y llevar al refrigerador para que cuaje.

## 71. Chirimoya alegre

### Ingredientes:

- 2 chirimoyas medianas
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar

### Merengue:

- 2 claras de huevo
- ½ taza azúcar
- hojitas de menta (opcional)

### Preparación:

Limpiar la chirimoya, retirar cascara y las pepitas. En un bol mezclar el jugo de naranja con la chirimoya y la cucharada de azúcar. Para hacer el merengue batir las claras con media taza de azúcar hasta que coja el punto de merengue. Poner la preparación en copas, adornar con el merengue y las hojitas de menta.

### ¿Sabías que?:

- La **chirimoya** es el fruto de un árbol llamado *Annona cherimola* perteneciente a la familia de las anonáceas. Es un árbol de lento crecimiento que puede alcanzar 7 a 8 metros de altura.
  - Su nombre proviene del quechua *chiri*, «frio, fría» y *muya*, «semillas».
  - El interior de la fruta, de color blanco, posee una textura carnosa, blanda, cremosa, moderadamente jugosa, de sabor dulce; con numerosas semillas de color desde marrón oscuro a negro
- Fuente internet



"03863" de Jorge Barahona, Quillota, tiene licencia CC BY-NC-ND 2.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## 72. Duraznos al jugo

### Ingredientes:

- 1 kg. de duraznos conserveros
- ½ litro de agua
- ½ kg. de azúcar
- un palito de canela

### Merengue:

- 2 claras de huevo
- ½ taza azúcar

### Preparación:

Pelar los duraznos, quitarles el carozo y cortarlos por la mitad. En una olla colocar el agua, azúcar y canela, hervir por 10 minutos. Añadir las mitades de duraznos y cocinar 5-10 minutos. Dejar enfriar. Para hacer el merengue batir las claras con media taza de azúcar hasta que coja el punto de merengue. Poner las mitades de los duraznos en un plato de postre y adornar con el merengue.

### ¿Sabías que?:

- El duraznero (*Prunus pérsica*) es el árbol que produce los duraznos o melocotones. Es un árbol originario de Afganistán, China e Irán. Fue llevado a Occidente por los romanos
  - Sus frutos, **melocotón o durazno**, son redondos, normalmente de piel aterciopelada, contienen una única semilla encerrada en una cáscara dura, el «hueso». Esta fruta posee una carne amarilla o blanquecina de sabor dulce y aroma delicado. A la variedad que no tiene la piel aterciopelada se la llama durazno pelado. Una variedad muy conocida es el nectarín.
- Fuente internet

Durazno con "pelo" y duraznos "pelados".



Fotos Gloria

## 73. Dulces de frutas, mermeladas

### 73.1 Dulce de durazno

#### Ingredientes:

- 1 kg. de duraznos
- 1 kg. de azúcar
- 2-3 clavos de olor
- 1 palito de canela
- ½ taza de jugo de limón

#### Preparación:

Colocar en una olla los duraznos limpios y cortados, azúcar, especies y jugo de limón. Cuando hierva, continuar la cocción a fuego lento durante 30 minutos hasta que los duraznos estén transparentes y el almíbar a punto. Revolver constantemente con una cuchara de palo para que no se peguen y ayude a moler los duraznos. Ocasionalmente retirar la espuma de la superficie.

Colocar la mezcla dentro de frascos esterilizados, (hervidos en agua durante 5 minutos a partir de agua fría), tapar. Cuando estén fríos, ponerlos en el refrigerador hasta el consumo total de la mermelada.

#### Variantes:

La receta es similar para hacer dulce de damascos, ciruelas, moras, frutillas, frambuesas, etc.

### 73.2 Dulce de alcayota

#### Ingredientes:

- 1 alcayota
- 1 kg. aprox. de azúcar
- 4 clavos de olor
- 1 taza de nueces partidas
- cáscaras de 2 naranjas cortadas en tiras finas

#### Preparación:

Colocar la alcayota entera en el horno caliente por 15-20 minutos para que suelte la cáscara. Retirar del horno y dejar entibiar. Pelar y quitar las pepas, trozar. Agregar azúcar en la misma cantidad que pesa la pulpa de la alcayota. Dejar en reposo unas horas para que dé jugo. Luego poner a cocer con las cáscaras de naranja y clavos de olor. Hervir la mezcla a fuego medio. Revolver el dulce constantemente con un acuchara de palo para que no se pegue. Cuando esté casi listo se le agregan las nueces partidas remojadas en agua caliente. El dulce está a punto cuando tiene un color café claro y se despega del fondo de la olla. Envasar y guardar refrigerado.

#### ¿Sabías que?:

- El **Dulce de fruta** es la mermelada elaborada a partir de frutas de diferentes tipos y azúcar.
- Hay gran variedad de dulces de norte a sur del país. Tanto de frutos nativos, así como también de los frutos introducidos e incorporados a nuestro diario vivir. Tradicionalmente se usan para el pan que acompaña el desayuno o la once.
- Antiguamente también se servían como postre al final de las comidas. Típicos eran los dulces de camote, el dulce de alcayota o el dulce de membrillo servido con rebanadas de queso. También era costumbre servirlo a las visitas y se llamaban dulces de visitas. Había unos platitos de mermeladas para estos efectos donde se ponía el dulce y unas galletitas.
- La **alcayota** pertenece a la misma familia del zapallo, el melón y la sandía, cuyo centro de origen está situado entre México, América Central y el norte de Sudamérica.
- Esta especie era cultivada por los aztecas quienes la denominaban «tzilicayotli». Con la llegada de los españoles, el nombre derivó en alcayota.



– Después fue introducida en distintas regiones del mundo, sin embargo, no se masificó, por ello aún su cultivo mayoritario es en América Latina.

Fuente internet. Foto internet aviso comercial de Mercado libre

*Recuerdo familiar.* En casa, papá plantaba alcayotas que se enredaban por el parrón que, cuando crecían, parecían hermosas uva gigantes o sandías colgantes. Mamá preparaba el exquisito dulce en una olla grande en un fogón en el patio. Nuestra tarea era revolver y revolver, con cuidado y sin quemarse. ¡Pobre si nos descuidábamos y se quemaba el dulce! Había que atenerse a un reto seguro.

No era la única mermelada hecha en casa, dependía de las frutas disponibles. Un año de abundancia de ciruelas coincidió que mamá estaba hospitalizada (varias veces estuvo en el hospital por diferentes razones médicas). Me quedé a cargo de la casa, pues papá trabajaba fuera. Por economía y buena utilización de los recursos culinarios, decidí aprovechar tal bonanza de ciruelas. Hice mucha mermelada, jugos y ciruelas cocidas. De modo que había ciruelas “matiné vermouth y noche”. Mis hermanos, encabezados por Aníbal, hicieron un reclamo formal a mamá, cuando la fueron a ver al hospital, por lo monotemático del menú.

Algo parecido pasaba todos los años con Juan. En la casa de La Reina teníamos árboles con abundante cosecha de damascos, tanto para regalar como para hacer diversos productos derivados. Juan preparaba dulce, jugos, damascos secos y en conserva. Así duraban todo el año. Por ello, los hijos se quejaban de la repetición, puesto que decían que los damascos le “salían hasta en la sopa”. Creo que nunca más hemos comido tanto damascos. ¡¡Que gusto me daría, hoy en día, de cosechar un damasco del árbol; fresco y sabroso!!

## 74. Leche nevada

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 palito canela
- 1 cascarita de naranja
- canela en polvo (opcional)

### Preparación

Colocar en una olla la leche con el azúcar, canela, cascaras de naranja y vainilla. Batir las claras a punto de nieve, reservar las yemas. Cuando hierva la leche, mantener a fuego bajo, colocar los copos de merengue con una cuchara, encima de la leche y cocinarlos sin remover por 4 minutos aproximadamente. Sacar todos los copos con una espumadera y colocarlos en una budinera. Agregara la leche, la maicena disuelta en agua, darle un hervor. Apagar el fuego, disolver en un cucharon las yemas con un poco de leche y mezclarlo con el resto de la leche. Vaciar la leche en la budinera con cuidado para que los copos no se dañen y queden flotando. Espolvorear con canela molida.

### ¿Sabías que?:

- **La leche nevada** es un postre típico de la gastronomía de varios países pertenecientes a América Latina, sobre todo de Chile y Argentina.
- Debe su nombre a las porciones de merengue situadas sobre de leche, los cuales dan la impresión de "copos de nieve".
- Es una adaptación del postre de **origen** francés llamado *île flottante* (isla flotante).  
Fuente internet



Foto Gloria

## 75. Maicena o sémola con leche

### 75.1 Sémola

#### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 taza de sémola
- 1 taza de azúcar granulada
- 1 palito de canela
- esencia de vainilla
- 2 clavos de olor
- 1 cascarita de naranja

#### Preparación:

Colocar en una olla la leche junto a la vainilla, la cascarita de naranja, la canela y el azúcar. Cuando esté a punto de hervir baje el fuego al mínimo, agregar la sémola en forma de lluvia revolviendo e incorporándola bien con la ayuda de un batidor para que no se formen grumos. Cocer durante 5 minutos más, siempre revolviendo. Retirar del fuego y vaciar en una budinera o pocillos individuales. Servir frío

### 75.2 Maicena

#### Preparación:

Los ingredientes son los mismos, solamente se reemplaza la taza de sémola por una taza de maicena. De igual forma, se debe colocar en una olla la leche junto a la vainilla, la cascarita de naranja, la canela y el azúcar. Cuando esté a punto de hervir agregar, revolviendo, la **maicena previamente disuelta en agua fría**. Cocer unos 5 minutos, cortar el fuego, vaciar en una fuente, dejar enfriar. Se puede servir con una cucharadita de mermelada o miel y unas hojitas de menta para adornar.

### ¿Sabías que?:

- **Sémola** es la harina de maíz poco molida. Se obtiene al moler la capa exterior que recubre los granos de maíz. También puede ser de otros cereales, como trigo, avena, arroz, cebada.
- **Maicena** es el almidón del maíz, lo que queda después de quitarle el germen y el salvado al grano de maíz. Es un proceso diferente al de la harina de maíz (molienda). En este caso, el grano se moja, se deja fermentar ligeramente, se muele, se lava para extraer el almidón, y por último se deja secar. El resultado es una harina muy fina y suave. Se utiliza ampliamente en repostería y para hacer salsas.  
Fuente internet

## 76. Manzanas asadas

### Ingredientes:

- 4 manzanas verdes
- canela en polvo
- 4 cucharadas de azúcar granulada
- 3 clavos de olor
- esencia de vainilla
- 4 cucharadas de margarina
- 1 taza de agua hervida
- ½ litro de vino tinto
- **Relleno:** 120 gramos de pasas, almendras o/y nueces.

### Preparación:

Lavar las manzanas sin pelar y, con la ayuda de un cuchillo, ahuecarlas manteniendo su forma. Preparar el relleno mezclando los ingredientes con la canela, esencia de vainilla, azúcar y el interior de las manzanas picadas finas. Luego, disponer las manzanas en una budinera y rellenar. Después cubrir con la mantequilla, bañar con el vino y tapar con la parte superior de la manzana. Agregar el agua y los clavos de olor a la budinera y llevar a horno caliente durante 35 minutos. Una vez cocidas, sacarlas del horno, enfriar y servir.



Fotos Gloria

### Variante:

Una alternativa es asar las manzanas ahuecadas con azúcar, como se describe en la receta de "manzanas delicia". Luego, ya frías cubrir las con la leche condensada batida con el jugo de limón.



Receta suplemento de La Tercera

## 77. Mote con huesillos

### Ingredientes:

- ½ kg. de huesillos
- 1 taza de azúcar
- 1 pedacito de chancaca
- ½ kg. de mote
- 1 litro de agua

### Preparación:

Remojar los huesillos en agua fría la noche anterior. Cocerlos, por 40 minutos, en la misma agua de remojo con la chancaca. Agregar el azúcar y hervir por media hora más. Retirar y dejar enfriar.

Por otra parte, darle un hervor al mote en agua. Retirar, colar y dejarlo enfriar.

Para servirlo elegir un vaso grande, poner dos cucharadas de mote, después dos huesillos y al final el jugo. Servir bien frío.

### ¿Sabías que?:

- El **mote con huesillos** se compone de una mezcla de jugo con mote de trigo y duraznos deshidratados, llamados huesillos.
- Tiene su origen en los tiempos de la conquista, cuando los españoles trajeron el trigo a América. Los pueblos andinos transformaron la semilla en harina o mote y la incorporaron a sus comidas.
- El mote con huesillos se hace en forma artesanal. Se vendía y aún se vende, en las calles, cuando arrecia el calor. Se usan pequeños carritos con depósitos apropiados para los huesillos cocidos, su jugo y el mote cocido.
- Alrededor de 1930, en Santiago, surgió un personaje que se llamaba Alberto Bravo, a quien se le ocurrió trabajar el mote a una escala mayor, instalándose en un puesto detrás del Club Hípico. Se autodenominó "El Rey del Mote con Huesillos", nombre que hasta hoy se luce en ese lugar. Fuente internet



"El Rey del Mote con Huesillos" de ElBroka bicicletea por Auckland tiene licencia CC BY-NC-ND 2.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## 78. Peras borrachas

### Ingredientes:

- 6 peras grandes
- ½ litro de vino tinto
- 150 grs. de azúcar
- 1 palito de canela
- cáscara de naranja
- cáscara de limón
- 2 clavos de olor

### Preparación:

Lavar y pelar las peras dejando el palito. Reservar. En una olla colocar el vino, azúcar, clavo de olor, canela, las cáscaras de naranja y limón. Mezclar y hervir hasta que se disuelva el azúcar. Luego colocar las peras enteras, ojalá con los palitos hacia arriba. Cocer unos 20 minutos a fuego lento hasta que las peras estén blandas. Dejar enfriar en la olla. Servir cada pera con su jugo en pocillo individuales. Añadir el merengue rodeando la pera.

### Merengue (opcional)

- 2 claras de huevo
- ½ taza azúcar

Batir las claras a punto de nieve, con media taza de azúcar, hasta que se forme el merengue.

## 79. Tutifrutí

*La mezcla de frutas a utilizar es de su elección y de lo que tenga disponible en casa.*

### Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 naranja
- 7 frutillas
- 1 plátano
- 3 kiwis
- 1 taza de guindas
- 1 taza de uvas sin pepas
- 1 pera
- 1 durazno
- ½ taza de azúcar
- miel, crema espesa, yogurt (optativo).

### Preparación:

Picar las frutas en una budinera, mezclarlas con el azúcar y dejar macerar unos 30 minutos en el refrigerador. Servir en pocillos individuales, agregar miel, crema o yogurt a gusto.



Foto Gloria

## 80. Zapallo frito en láminas con azúcar flor

### Ingredientes:

- ¼ kg. de zapallo
- aceite
- ½ taza de azúcar flor

### Preparación:

Pelar el zapallo y sacarle las pepas. Cortar en láminas de un cm. de espesor. Freír en el aceite caliente. Sacar con una espumadera, estilar el aceite, ponerlos en un plato extendido, espolvorearlos con azúcar flor. Servirlos inmediatamente.



Foto Gloria

*Recuerdo familiar.* Esta receta no la encontré en ningún libro, la reconstruí con el recuerdo de mi nana Soledad. Me parece verla en su cocina una tarde de invierno. Ella friendo el zapallo y nosotros esperando para disfrutarlos a la salida de la sartén.

## 81. Budín de manzana

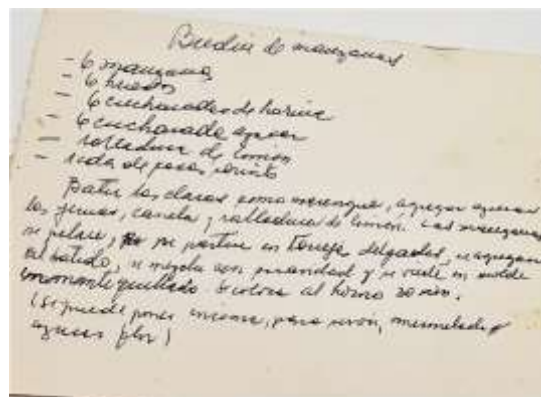


Foto de apuntes de Gloria

### Ingredientes:

- 6 manzana
- 6 huevos
- 6 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de azúcar
- ralladura de limón, canela y pasas

### Preparación:

Batir las claras como para merengue, agregar el azúcar, las yemas, canela y la ralladura de limón. Las manzanas se pelan y cortan en torrijas delgadas, se agregan al batido, se mezclan con suavidad y se vierte en un molde enmantequillado. Poner pasas de adorno en la superficie. Hornear por 30 minutos. Para servir poner encima mermelada o azúcar flor.



**Lámina 9. Niños con 100 años de diferencia, pero la fascinación por los dulces no cambia...** Irati y Juan observando la fabricación de caramelos “dulce realidad” en la galería Lastarria. Primera salida con la abuela después de la pandemia, noviembre 2020. En marzo 2023, Leonor, Irati y Juan disfrutando los chupetes del mismo lugar

Fotos Gloria de nietos y de una recorte de revista antigua



- ***Recetas de panes y tortillas***

**82. *Escones***

**83. *Pan amasado***

**84. *Pan de huevo***

**85. *Pan rápido de pandemia***

**86. *Tortilla de rescoldo***



Boceto a mano alzada de panes duros. Gloria

## 82. Escones

### Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- ½ tazas de azúcar
- 3 cucharaditas de polvos de hornear
- 3 cucharadas soperas de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- agua o leche

### Preparación:

En un bol, mezclar la harina, los polvos de hornear el azúcar y la sal. Agregar la mantequilla muy blanda y el huevo, agregar agua tibia o leche, para integrar todos los ingredientes. Formar una masa que no se pegue en las manos. Hacer pequeños bollitos (de unos 4 cms de diámetro y altura de unos 2 cms) que se distribuyen en una lata enmantequillada. Con un cuchillo pinchar los panecitos. Dejar reposar 1 hora y luego llevar a horno caliente por 15 minutos. Servir calientes con mantequilla y mermelada.



Fotos Gloria



### ¿Sabías que?:

- Los **escones** son panecillos de forma redonda, típico de la cocina del Reino Unido y originario de Escocia, donde es un alimento muy común en desayunos y meriendas.
  - Se suele servir tibio y abierto por la mitad siendo infaltable a la hora de té.
  - En cuanto al origen de la palabra, algunos dicen que proviene de la palabra holandesa *schoonbrot*, que significa pan hermoso, mientras que otros sostienen que proviene de "Stone of destiny" (Piedra del destino), donde los reyes de Escocia eran coronados.
  - Según el diccionario Webster, los scones se originaron en Escocia a principios de 1500.
  - En el verano de 1840, Anne Marie Stanhope (1786 – 1857), duquesa de Bedford, comenzó a servir a sus amigos un té con masas y scones en el castillo de Belvoir a las cinco de la tarde.
  - Esa práctica se volvió tan popular ese verano que, cuando volvió a Londres, obtuvo la aprobación de la reina Victoria. Adquiriendo rápidamente gran auge en el seno de la alta sociedad británica, extendiéndose con los años hasta la clase obrera y marcando fundamentalmente las costumbres alimenticias de los ingleses.
  - En nuestro país se incorporó a nuestras ineludible once, rito o costumbre que puebla nuestros recuerdos de vida.
- Fuente internet

*Recuerdo familiar.* En pandemia vivimos el inédito aislamiento, tal vez, nunca imaginado. Con mis nietos hemos preparado estos panecillos varias veces. Sin embargo, en cuarentena estas fotos dan cuenta de una preparación a distancia, ellos en su casa y yo en la mía, comunicados por teléfono. Siempre han resultado ricos, tanto en su casa como en la mía, presencial o a distancia.



Listo los scones, mandaron las fotos de la mesa puesta para tomar once con los papás. Irati y



Juan disfrutaron preparándolos y luego sirviéndose sus panecillos calientitos con mantequilla.

### 83. Pan amasado

#### Ingredientes:

- 1 kg. de harina
- 120 grs. de manteca
- 20 grs. de sal
- ½ litro de agua tibia
- 20 grs. de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar granulada

#### Preparación:

Disolver la levadura en 100 ml de agua tibia. Añadir el azúcar y revolver. Dejar reposar durante 5 minutos en un lugar cálido. Colocar la harina en un bol haciendo un volcán. Agregar en el centro la levadura, la manteca derretida y el agua tibia. Unificar y amasar. Continuar amasando la mezcla, hasta obtener una masa homogénea. Tapar la masa y dejarla reposar durante 10-20 minutos. Hacer un rollo con la masa y dividir en partes iguales. Tomar cada porción de masa y trabajarla formando una bola. Aplastar la bola con la palma de la mano y pincharla con un tenedor unas tres veces por cada pan. Ponerlos en una lata de horno enmantequillada y dejar leudar una hora. Llevar a horno caliente media hora o hasta que estén cocidos.



*Jano prepara un pan amasado exquisito. No tenemos su receta, pero tenemos estas fotos de sus panes saliendo del horno, listos para saborearlos.*



Fotos Eliana

### 84. Pan de huevo

#### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 ½ cucharada de polvos de hornear
- ½ taza de azúcar flor
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de mantequilla
- 1- 2 cucharaditas de agua de ser necesario

#### Preparación:

En un bol mezclar el azúcar, la harina y los polvos de hornear. Agregar los huevos junto con la mantequilla blanda y la esencia de vainilla, revolver con una cuchara de madera y luego con la mano armar la masa, si es necesario agregue agua tibia. Amasar hasta que quede todo bien mezclado en una masa suave y firme. Dividir la masa en partes iguales, formar bolitas con las manos y aplastarlas para darle la forma a los pancitos. Colocarlos en una bandeja enmantequillada. Hacerles un corte en cruz, pintar con una yema de huevo batido. Hornear en un horno precalentado durante 20 a 25 minutos hasta que esté dorado. Retirar y dejar enfriar.

#### *¿Sabías que?:*

- El pan de huevos es, o era, uno de los elementos más populares y típicos de las playas de nuestro país.
- En particular es propio de las playas del sector norte y centro de Chile, era un clásico escuchar al vendedor que viene gritando a todo pulmón: ¡¡PAN DE HUEEVOO!!
- Ese grito hace recordar playa, sol y verano de tiempos infantiles, sin mayores preocupaciones y toda la vida por delante.

## 85. Pan rápido de pandemia

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 20 grs. de sal
- 1 taza de agua tibia
- 20 grs. de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar

### Preparación:

Disolver la levadura en agua tibia con el azúcar. Dejar reposar durante 5 minutos. Colocar la harina en un bol haciendo un volcán. Agregar en el centro la levadura, la mantequilla blanda y añadir, de a poco, el agua hasta obtener una mezcla que no se pegue en las manos. Amasar hasta obtener una masa homogénea. Tapar la masa y dejarla reposar durante 30 minutos. Luego hacer los bollitos con la mano y disponerlos en la lata del horno enmantequillado. Hornear por 30 minutos.



*Estos pancitos rápidos de hacer me sacaron de apuro durante la pandemia. El encierro no daba posibilidades de ir a comprar pan y la reserva de pan congelado, a veces, escaseaba.*

Fotos Gloria

## 86. Tortilla de rescoldo

### Ingredientes:

- 12 tazas de harina cernidas
- 3 cucharadas sal
- 6 cucharaditas polvos de hornear
- 180 grs. manteca
- 3½ tazas agua caliente

### Preparación:

Sobre la tabla de amasar poner la harina cernida junto con la sal y los polvos de hornear. Forma un círculo y en el centro colocar la manteca derretida, mezclar y agregar el agua caliente, en pequeñas cantidades. Luego unir las bien y formar una masa blanda, separarlas en cuatro partes, aplastarlas para formar cuatro tortillas medianas de 2 cm de grosor y llevarlas a cocción en el horno, a temperatura moderada por unos 20 minutos.

En rigor las **tortillas deben cocerse al rescoldo**, es decir entre las cenizas. Para cocer tortillas al rescoldo, se necesita tener la ceniza caliente, obtenida de un fuego prendido y hecho brazas (por ejemplo, después de un asado). Mantenerlas cubiertas con las cenizas caliente durante 10-15 minutos. Retirar y con un cuchillo quitar las partes y orillas más quemadas y las cenizas.

*Recuerdo familiar.* En mi infancia el lavado de la ropa se hacía a mano. En el patio había un fogón que albergaba un gran fondo metálico donde se hervía la ropa y unas bateas llamadas artesas, donde se escobillaba y enjuagaban las prendas. Los días de lavado mis abuelas hacían las tortillas que luego se cocían en las cenizas de ese fogón.

Cuando se sale de paseos por zonas rurales, aún es posible encontrar este tipo de pan campesino, tan propio de la cocina chilena.

Recuerdo los paseos domingueros, cuando mis hijos eran pequeños, en los cuales recorríamos diferentes lugares en los alrededores de Santiago. Por ejemplo, el cajón del Maipo era un lugar que nos gustaba muchísimos. Al retorno del paseo, pasábamos a comprar pan amasado y tortillas de rescoldo. Productos que eran anunciados a los clientes, con las típicas banderas blancas, en algunas casas a la vera del camino.

- **Recetas de “agüitas” e infusiones**

**87. Té**

**88. Mate**

**89. Agüitas**



Boceto a mano alzada de teteras. Gloria

## 87. Té

*El **tecito** es una institución nacional. Cuando era pequeña, si llegaba una visita se le ofrecía un tecito. Hoy se ofrece un café. Lo que sigue igual, es que el té sigue siendo el rey de la once, acompañado de pan con diferentes ingredientes y algo dulce de repostería. Clásico es la marraqueta con palta y el queque o kuchen.*

### Ingredientes:

- té negro en hojas

### Preparación:

Disponer previamente de los utensilios necesarios: Hervidor, tetera de té que filtre la hoja, el té seleccionado, la medida (cucharita) y tazas. Medir la cantidad de té necesaria, según el número de tazas. Hervir el agua y verter encima de las hojas de té depositadas en la tetera. Dejar reposar unos minutos. Servir el té en las tazas y agregar más agua caliente si es necesario, según el gusto de los comensales. Usualmente se le agrega azúcar o equivalentes a gusto.

### ¿Sabías que?:

- El té es la segunda bebida más consumida a nivel mundial después del agua.
- Lo descubrieron los chinos hace ya casi 5 mil años, y según dicen, fue por una curiosa coincidencia. Cuentan que un emperador chino, que descansaba a la sombra de un árbol de té silvestre, obtuvo este brebaje casualmente, cuando unas hojas cayeron dentro de una fuente con agua caliente. La bebida lo habría cautivado.
- Los ingleses, luego, incorporaron la tradición de tomar el té a las cinco de la tarde.
- A Chile llegó en el siglo XVIII. Cuentan que un marinero inglés le obsequió un paquete de té a un vecino del puerto de Valparaíso y le contó lo popular que era esta bebida en Inglaterra.
- Las colonias inglesas ya establecidas en Valparaíso y en el norte se encargaron de la importación y distribución del té, que lentamente se fue introduciendo en el hogar de los chilenos
- Así Chile se ha convertido en el principal consumidor de té en Latinoamérica y, según la FAO, uno de los 15 principales consumidores en el mundo.

Fuente Internet



*Mesa puesta para tomar once con té y hallullas untadas con mantequilla y palta o con manjar o queso crema. Las tacitas de té son herencia de mi mamá.*

*El jueguito de niño fue de mis hijos, ahora lo usa Leonor y antes también lo usaron Irati y Juan.*

Fotos Gloria

*Recuerdo familiar.* En los fines de semana, la hora de once era una oportunidad de compartir con la familia y los amigos. Siempre se hacía algo de repostería, lo que le daba el toque distinto y dulce.



*En las fotos: una escena de alguna tarde veraniega compartiendo la once bajo el parrón y la otra al interior de la casa, en el comedor, escenario de tantas onces compartidas.*



## 88. Mate

Antiguamente, al igual que todos los países del Cono Sur, Chile era un gran consumidor de yerba mate. Sin embargo, desde el siglo XIX el té lo fue sustituyendo en las ciudades. Sin embargo, en las zonas rurales y el sur de Chile sigue siendo ampliamente consumido. El mate se comparte; se pasa de mano en mano. Con el tiempo, el mate y la bombilla han empezado a ser individuales, tal vez hoy, por la pandemia, sea más necesario que nunca.

### Ingredientes:

- yerba mate (hay en un amplio espectro)

### Preparación:

Disponer de un **mate** (recipiente) y una bombilla. Calentar el agua, cuidar que el agua no esté ni tibia ni hirviendo, sino que a un punto medio de aproximadamente 80°C, porque si el agua está muy caliente el sabor es más amargo.

Poner la yerba dentro del mate hasta alcanzar las tres cuartas partes del recipiente, introducir la bombilla y agregar azúcar, si lo desea. Opcionalmente puede agregar unas cascaritas de naranja o hojas cedrón o algún otro ingrediente a gusto. Finalmente, verter el agua suavemente dentro del mate y está listo para disfrutarlo.

### Variante:

Reemplazar el agua por leche.

### ¿Sabías que?:

- El **mate** es una infusión hecha con hojas de yerba mate (*Ilex paraguariensis*), especie arbórea neotropical originaria de las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay y Uruguay.
- Las hojas y ramas, previamente secadas, cortadas y molidas forman la yerba mate, la cual tiene sabor amargo debido a los taninos de sus hojas.
- El "mate" deriva del quechua *mati*, "calabaza", debido al característico recipiente de la bebida.
- La yerba mate, en tiempos de la colonización española, era conocida como té de los jesuitas, pues las Misiones jesuíticas guaraníes estaban donde naturalmente crecían estos árboles (en guaraní: *ka'a*) y se bebía esta infusión.
- La yerba fue consumida desde tiempos inmemoriales por pueblos como los guaraníes, que recogían las hojas de *ka'a* en la selva paranaense. Inicialmente las mascaban, luego las prepararon en infusión. Se atribuye a los guaraníes ser los primeros productores de yerba mate y que perfeccionaron sucesivos procesos de elaboración.  
Fuente internet

"Tarde de mate" de dhamza tiene licencia CC BY-NC-ND 2.0.



"Ilex paraguariensis, la fuente de la yerba mate" de Dick Culbert tiene licencia CC BY 2.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Recuerdo familiar.* Por las narraciones y cuentos de mi tata, sabía que en los campos era usual que, al término de las faenas diarias, se mateara en rueda; contando historias de ánimas, duendes y aparecidos; jugando a las adivinanzas y otros juegos de ingenio. Hoy, probablemente, esta costumbre siga vigente en las zonas alejadas del "mundanal ruido", sin internet y otras modernas tecnologías.

En invierno, mis abuelos tomaban mate a la hora de once, con pan amasado o sopaipillas. Ese recuerdo, lo asocio a días lluviosos de mi niñez, cuando nos daban mate de leche con hojitas del aromático cedrón del jardín.

Mi abuela Celina y sus amigas tomaban mate a diferentes horas y no solamente a la once. Ella siempre estaba dispuesta para compartir la popular infusión y una conversación.

**Especial recuerdo familiar es el ULPO.** Refreshante en verano, calentito y contundente en invierno

### Ingredientes:

- 1 litro de agua o leche
- 80 grs. de azúcar granulada o miel a gusto
- 300 grs. de harina tostada

### Preparación:

En un vaso colocar el agua o la leche, fría o caliente, agregar la harina tostada y el azúcar o la miel a su gusto.

## 89. Agüitas

Las agüitas son una bebida caliente recurrente para los chilenos. Muchas veces después del almuerzo o la comida le habrán preguntado “¿Una agüita?”. La agüita es una infusión de hierbas o cascaritas escogidas, que reemplazan al té o café. En nuestro país hay agüitas para todo: para la pena, para el dolor de “guatita”, para el hígado, etc. por nombrar algunas.

### Ingredientes:

- Elegir la hierba, cascarita o semilla. En general se dispone de un amplio espectro.

### Preparación:

Poner los ingredientes en una taza. Verter el agua caliente y dejar reposar unos minutos.

### ¿Sabías que?:

- Las **agüitas** son variadas según el ingrediente, entre las conocidas están la agüita de boldo, de cedrón, de menta, de melisa o toronjil, de manzanilla, de matico y otras hierbas. También se toma una “agua perra”, que es simplemente un poco de agua hervida sin azúcar.
- La sabiduría de las abuelas recomendaba la agüita de paico para el dolor de estómago, la de toronjil para la pena, la de culén para la digestión, el hinojo para los gases, de apio para los cólicos de las guaguas. O las mezclas de salvia y flores de sauco para aliviar el resfrío.
- Descripción de algunas de ella:



**Menta:** Cuyo uso tradicional está asociado a aliviar desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales)



**Melisa o toronjil:** Cuyo uso tradicional está asociado a aliviar afecciones nerviosas (depresión, nerviosismo, palpitaciones, insomnio) y dolor de cabeza entre otras.



Los árabes, en el siglo X, la consideraban la planta del corazón, tanto en sentido estricto (se utilizaba para las alteraciones cardiacas), como en sentido metafórico (se recomendaba para reponerse de mal de amores, de la tristeza, etc.). Hasta estos días,

popularmente, se la conoce como “toronjil para la pena”.

**Hierba buena o menta spicata.** El uso tradicional de esta hierba está asociado a aliviar la indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado. Actúa sobre la vesícula biliar ya que activa la producción de la bilis, además alivia los mareos y dolores de cabeza.



**Ruda:** Según la cultura popular las infusiones de esta planta reducen la **ansiedad** y el **nerviosismo**. Alivia los cólicos abdominales y trastornos menstruales. Lo común es encontrarla en casas y jardines porque también se considera una planta de buena suerte y que aleja maleficios.



Las fotos son de las hierbas en las ventanas de mi casa: menta, hierba buena, melisa y ruda.

Textos internet y Fotos Gloria



- ***Recetas de tragos***

90. *Borgoña*

91. *Clery de duraznos*

92. *Cola de mono*

93. *Mistelas*

94. *Pisco sour*

95. *Ponche a la romana y los ponches en general*

96. *Vino caliente*



Boceto a mano alzada de botellas. Gloria

## 90. Borgoña

*El borgoña es un trago chileno tradicional, hecho con vino tinto, frutillas picadas y azúcar. Su consumo se asocia a las Fiestas Patrias, al verano y a la Navidad.*

### Ingredientes:

- 1 botella de vino tinto
- 500 grs. de frutillas frescas
- azúcar a gusto
- hielo

### Preparación:

Lavar y picar las frutillas. Ponerlas en una fuente y mezclarlas con el azúcar, dejarlas macerar por 30 minutos. En un jarro, agregar el vino y posteriormente las frutillas ya maceradas y revolver. Agregar hielo y servir bien fría.



"Bar Restaurante 'Unión'" de aguayoki tiene licencia CC BY-NC-SA 2.0.



"Morango frutilla fresas frutilla" de Vlc Lic tiene licencia CC BY 2.0

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## 91. Clery de duraznos

### Ingredientes:

- 500 grs. de duraznos naturales o en conserva
- ¼ litro de agua mineral con gas
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 litro de vino blanco
- hielo picado

### Preparación:

Pelar y picar, los duraznos naturales, en cubitos pequeños, cubrir de azúcar y macerar por unos 30 minutos en el refrigerador. En el caso de duraznos en conserva no es necesario este paso.

En un jarro verter el vino blanco, el agua mineral y añadir los duraznos picados (si se utilizan duraznos en conserva, se añaden con su jugo). Mezclar muy bien todos los ingredientes. Probar y ajustar el dulzor si es necesario. Dejar reposar refrigerado hasta el momento de su consumo. Servir muy frío, opcionalmente añadir hielo picado.

**Variantes:** reemplazar el durazno por chirimoya o piña



"Tour Viña San Pedro @ 2013-03-23" by Dj Beatware is licensed under CC BY-NC-SA 2.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

### ¿Sabías que?:

- El borgoña y el clery tienen una historia común.
  - Ambos tragos son típicos de la zona central de Chile, mientras el Borgoña mezcla frutillas y vino tinto, en el Clery se ocupa vino blanco y durazno u otra fruta.
  - Se cree que el origen de estos tragos está radicado en Talca, Región del Maule.
- Fuente internet

## 92. Cola de mono (o colemono)

*Es muy consumido en la época de **Navidad y Año Nuevo**, frecuentemente acompañado de pan de Pascua.*

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- ¼ litro de aguardiente
- 1 palito de canela
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de té de extracto de vainilla
- raspadura de nuez moscada
- 30 grs. de café instantáneo (2 cucharadas)
- 100 grs. de azúcar (aprox. ½ taza)
- 2 yemas

### Preparación:

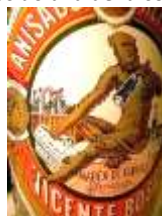
Hervir la leche en una olla. Cuando esté hirviendo, agregar la canela, los clavos de olor, la vainilla, la nuez moscada y el azúcar. Dejar la leche, así aromatizada, a fuego lento durante cinco minutos. Retirar del fuego, dejar enfriar para agregar las yemas de huevo previamente batidas. Añadir el café disuelto en un poco del aguardiente. Batir la mezcla hasta que se enfríe bien. Agregar el resto del aguardiente siempre batiendo. Probar y ajustar el sabor del azúcar y el aguardiente a gusto. Embotellar, tapar y mantener refrigerado hasta su consumo. Servir bien helado.

### ¿Sabías que?:

La curiosa denominación de esta bebida tiene varias versiones:

– Una de ellas, es que el nombre de “cola de mono” para este ponche, es por su color café oscuro, parecido a la de la cola de un mono.

– Otras versiones dicen que el nombre vendría dado porque este ponche se embotellaba y se expendía en unas botellas de anís del mono, producto español, cuya etiqueta destacaba a un simio con su larga cola,



– Otra versión está unida a una campaña presidencial. Es así que el nombre se asocia a la lucha por alcanzar la Primera Magistratura de la Nación, entre don Germán Riesco y don Pedro Montt (1901). Derrotado Montt los vencedores habrían festejado el triunfo de su candidato asociando que, al perdedor electoral se le dice que “quedó con cola”, celebraban la “cola de Montt”.



– Esta celebración habría ocurrido en una heladería en la calle San Pablo. El dueño del local sirvió su especialidad, consistente en

agregar aguardiente a los helados de café con leche ya derretidos.

– En dicha ocasión habrían convenido en la denominación de la bebida, bautizada como “Cola de Montt”, que pronto el pueblo chileno transformó en “Cola de mono”.

Fuente Internet.

*Sea cual sea su origen, aunque las celebraciones han cambiado en el tiempo, el colemono es una bebida ineludible en las fiestas de fin de año.*



*Recetas varias, recortadas y pegadas en de los cuadernos familiares sin indicar origen*



### ¿Sabías que?:

- La celebración de **la Navidad** en Santiago ha cambiado en el tiempo.
- En antaño, la Alameda era el centro de la celebración. En la Nochebuena era de rigor **servirse un vaso de ponche o mistela, comer las primeras frutas y adquirir el ramito de olor**. En este ramito no podía faltar la albahaca al lado de la sensitiva, la rosa y el jazmín. **“¡Claveles y albahacas para las niñas retacas!”** era un pregón. Geografía gastronómica de Chile Oreste Plath Ediciones Biblioteca Nacional, 2018
- La historiadora Olaya Sanfuentes, dice que estas fiestas en la Alameda se extendían desde el 24 de diciembre hasta el 6 de enero. En la nochebuena, antes de la media noche, la gente iba a las iglesias a la misa del gallo y los niños hacían ruido con pitos y matracas. Luego muchos se quedaban festejando toda la noche.
- Dada la situación que en los días siguientes, los fiesteros amanecían durmiendo “la mona” en las plazas por la alta ingesta alcohólica y por las peleas que se solían armar, las autoridades terminaron suspendiendo estos festejos públicos en el 1910.
- Es así como, poco a poco, los festejos se transformaron en fiestas privadas; para terminar con las navidades familiares que es como se festeja hoy en día.

**Recuerdo familiar.** Mi abuela materna, la nana Soledad, practicaba algunos de estos ritos preparatorios de las fiestas pascueras. Una de ellas era la **compra de las primicias**. Éstas eran las primeras frutas de la estación, duraznos y guindas, entre otras. Como los precios de dichas primeras frutas eran altos, nos daban sólo algunas frutas para probar. Esta degustación era únicamente un adelanto prometedor de la estación veraniega, con toda su abundancia de frutas y verduras. Hoy los productos estacionales prácticamente desaparecieron, puesto que se pueden disponer durante todo el año, ya sean congelados o traídos de diferentes regiones.

Otra de las adquisiciones ineludibles de mi abuela, eran unos **ramitos de albahaca, muy fragantes con un clavel rojo**. Recuerdo que dichos ramitos los vendían unas mujeres en las veredas en el centro de Villa Alemana. Ellas ofrecían su mercancía premunidas de unos canastos repletos de verdes y rojos ramitos olorosos, que inundaban con su



perfume navideño, el paso de los transeúntes.

He buscado dicha albahaca de olor, con sus pequeñas hojitas y sus flores blancas, pero ya no se encuentra. Hace unos años atrás, un peluquero conocido me consiguió, con un amigo agricultor, un par de plantitas de albahaca perfumada. Las adorné con claveles en una ollita de greda con la cual decoré la mesa navideña (como se muestra en la foto).

Cambié de peluquero y no he vuelto a encontrar las dichas plantitas de añoranzas.



Otra costumbre olvidada son las flores. Lo típico en casa, era comprar los hermosos **gladiolos rojos**, de largas varas llenas de botones que llenaban los espacios con su colorido. Estas

hermosas flores eran obligadas acompañantes de la decoración pascuera.



Albahacas navideñas olorosas y nostálgicas en la mesa lista para la cena.

Fotos Gloria

## 93. Mistelas

### Mistela de betarragas

#### Ingredientes:

- 1 betarraga
- 1 taza de aguardiente
- 1 taza de azúcar
- clavos de olor a gusto
- canela a gusto
- 1 litro de agua

#### Preparación:

Pelar la betarraga, rayarla cruda (reservar). Poner una olla a fuego bajo, agregar el agua, canela, clavos de olor y azúcar. Añadir la betarraga rayada, hervir unos minutos para cocer la betarraga. Retirar del fuego y dejar enfriar. Escurrir en un colador y presionar con una cuchara de madera para sacar el líquido. Agregar el aguardiente a este jugo, mezclar bien y dejar macerando unos 20 minutos. Guardar en botellas limpias y dejar en un lugar fresco y oscuro. Este licor es más sabroso en cuanto más días de macerado tenga. Servir esta mistela de betarragas como bajativo.

#### Variantes:

Reemplazar la betarraga por membrillos picados, apio, canela, culén o hierbas aromáticas. La receta es similar para las diferentes mistelas, cuyo nombre corresponderá al ingrediente principal. En general las mistelas se sirven muy heladas.

#### ¿Sabías que?:

- La **mistela** es una bebida que se prepara macerando trozos o cáscaras de frutas, flores, verduras o hierbas, levemente endulzadas aguardiente, durante un tiempo determinado.
- Estas bebidas maceradas son las preferidos del campo chileno. Se encuentran presentes en la memoria colectiva y la forma de prepararlos se ha transmitido de generación en generación.
- Antiguamente eran muy consumidas las mistelas de apio, de guindas, de coco, de pétalos de rosa y de culén.
- El consumo de mistela comenzó en la época colonial. Fue tan generalizado que las autoridades en 1799 decretaron una pena de ocho días de cárcel, para quienes fueran sorprendidos distribuyendo esta bebida.
- En esos años empezaron a aparecer variantes de la preparación, como el «apiado», hecho de apio y al que se atribuyen propiedades medicinales, o el «murtado», hecho con murtillo, un fruto propio de la zona sur del país. O el «enguindado», dado que el guindo fue

ampliamente cultivado desde su introducción en Chile en las primeras décadas del siglo XVII.

- Por otro lado, el **aguardiente** se consolidó en Chile a partir de fines del siglo XVI. Tanto por la introducción de la vid que permitió obtener mosto y orujos para destilar y por el otro lado, la tecnología del alambique. Las vides llegaron al Perú y luego a Chile, este hecho en conjunto con la fabricación de alambiques de cobre labrado, favorecieron que la elaboración de aguardientes creciera



rápida-mente, sobre todo en las regiones del norte del país. Fuente internet.

Alambique" by patosincharco is marked with Public Domain Mark 1.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hoy en día se encuentran, en las páginas de internet, una nutrida oferta de mistelas en diferentes partes de Chile.

Algunos ejemplos se muestran a continuación:

**Foto de Viña Almendral, San Felipe:** Cuentan con más de 36 tipos de mistelas naturales, hechas a base de la maceración de frutas, yerbas, o semillas en aguardiente de uva.



**Foto de las mistelas de Paine.** Mistela artesanal de diferentes sabores. Según asegura su propaganda, son realizadas con la antigua receta tradicional chilena de la colonia



Mistela de murta, Chiloé



## 94. Pisco sour

*El pisco sour es un trago tradicional en Chile. Se consume en restaurantes y bares, así como también en casa y en reuniones sociales.*

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de jugo de limón
- 2 tazas de pisco
- 1 taza de azúcar granulada
- hielo molido
- 1 cucharada de azúcar flor para decorar las copas

### Preparación:

Colocar todos los ingredientes en una juguera o en la coctelera. Batir aproximadamente 1-2 minuto. Ajustar tanto el pisco como el dulzor. Helar las copas en el refrigerador. En un plato poner azúcar flor y untar con ella los bordes de las copas. Servir muy frío.

### *¿Sabías que?:*

- El **pisco sour** es una bebida alcohólica típica de **Chile** y **Perú**. Su nombre proviene de unir la denominación **pisco**, (un aguardiente de uvas) con **sour** (bebidas hechas con limón).
- Una de las tantas historias que se cuentan sobre la historia del Pisco sour dice que a mediados del siglo XIX el viajero francés, Gabriel Lafond de Lucy, observó la costumbre de beber aguardiente con jugo de limón y azúcar. Modalidad que después se conoció en Chile como "Pisco sour".
- En los últimos años, con la gran presencia de la cocina peruana, en los restaurantes dan a elegir la versión chilena o peruana del pisco sour.
- Esto históricamente no ha sido trivial, porque la denominación de origen del pisco ha sido controversial entre Chile y Perú.
- En Chile, la zona pisquera más tradicional es El Valle del Elqui. Una tierra fértil a los pies de la cordillera de los Andes, donde el clima es ideal para el crecimiento de la uva que da origen a este brebaje.
- Se dice que habría sido allí donde se llevaron a cabo las primeras elaboraciones del pisco chileno, durante la primera mitad del siglo XVIII.
- La historia cuenta que durante el siglo XVII la vida en la ciudad de La Serena era difícil por el ataque de los piratas, es así como causaron el incendio en el edificio del cabildo en 1680 generando pánico en la población.
- Frente a estas circunstancias los vecinos habrían resuelto valorar más sus tierras del Valle del Elqui superior y levantar ahí sus haciendas con viñas, bodegas y alambiques junto al río Claro, entre las localidades de Monte Grande y Pisco Elqui.  
Fuente internet.

## 95. Ponche a la romana y los ponches en general

### 95.1 Ponche a la romana

*El Ponche a la romana es infaltable para las fiestas de fin de año, especialmente para el Año Nuevo*

### Ingredientes:

- 1 botella de champaña bien helada
- ½ botella de vino blanco
- 250 grs. de helado de piña

### Preparación:

En un recipiente grande colocar la champaña y el vino ambos muy helados. Al momento de servir en las copas, agregar encima el helado de piña.

### *¿Sabías que?:*

- Se dice que el origen de este brebaje se remonta a una receta ultrasecreta con la cual se preparaba el **ponche a la romana** para la curia del Papa, con **vino blanco y merengue**.
- La **curia del Papa** es el conjunto de organismos y personas, religiosos y laicos, que colaboran en Roma con el Papa en la administración y el gobierno de la Iglesia católica.
- Cuenta la leyenda que cuando Napoleón tomó preso a uno de los cocineros del Papa y lo dejó como cocinero de cabecera de su esposa Josefina, se empezó a preparar este ponche en Francia. Allí lo afrancesaron, le echaron **champaña**, sorbete, y fue el trago emblema de la alta sociedad europea.  
Fuente internet

### 95.2 Los ponches en general

El **ponche** es una bebida que combina varios ingredientes y puede ser con o sin alcohol. El más popular lleva como base aguardiente o pisco, vino, agua mineral, fruta y azúcar. Puede ser vino blanco con fruta; agua de té con fruta, o mezclando ron con leche, clara de huevo y azúcar.

**Ponchera:** es un recipiente generalmente semiesférico, con pie y dimensiones proporcionadas, en el cual se prepara el ponche. Algunas poncheras tienen tacitas para servir que cuelgan por su orilla. Se utilizan para preparar ponches uniendo distintos licores y/o frutas con bebidas alcohólicas. Hay transparentes de vidrio y opacas de greda o cerámica.

*Geografía gastronómica de Chile Oreste Plath Ediciones Biblioteca Nacional, 2018*

## 96. Vino caliente

### *Receta de mi hermana Edith.*

*Nota de Edith: "Este es un bebestible que me trae muchos recuerdos. Junto con amigos y familiares organizamos una PEÑA FOLKLÓRICA en plena dictadura. Éramos jóvenes llenos de ideales y ansias de libertad, que queríamos aportar a la deseada vuelta a la democracia en Chile. Fueron tiempos difíciles, pero también quedaron muchos recuerdos y anécdotas. Por ejemplo, para la preparación del vino caliente pedíamos los ingredientes y utensilios a nuestras mamás (la olla, el cucharón, la azúcar, clavitos de olor, etc.) y luego, cuando ellas asistían a la peña, sin dudar les cobrábamos el vaso de vino caliente".*

#### Ingredientes:

- 1 litro de vino
- 1 taza de azúcar
- 2 naranjas cortadas en rebanadas
- palitos de canela
- clavos de olor
- ralladura de nuez moscada

#### Preparación:

Colocar en una olla el azúcar, las rebanadas de naranjas, la canela, los clavos de olor y la ralladura de nuez moscada. Añadir una taza de agua y poner al fuego hasta que hierva. Luego verter el vino y dejar a fuego lento hasta que hierva. Sacar del fuego y servir caliente.

#### *¿Sabías que?:*

- *En Villa Alemana, a fines del año 1976 nace La Peña Magisterio en la sede vecinal de la población de profesores.*

*"En sus inicios el elenco estable de la peña se encontraba constituido por cantores del mismo lugar como: María Elisa Quiroz, Edgardo Astorga, Luciano Rojas, Hernán Olgún, Diego Concha y Osvaldo Tapia; pero en una segunda etapa, para reforzar el trabajo se estableció un acuerdo con la Agrupación Nuestro Canto de Santiago, que permitió contar con la colaboración de artistas de otras ciudades. Para conseguir recursos contaban con la colaboración del "Grupo de amigos de la peña", constituido por vecinos y profesores de la población, que vendían entradas y alojaban a los invitados. Entre los artistas invitados mediante el acuerdo con "Nuestro Canto", figuran: Osvaldo Torres, Pedro Yáñez, Tilusa, Pancho Cauamán, Isabel Aldunate, Grupo Aquelarre, Santiago del Nuevo Extremo, Los Payadores, Grupo Antara, Jorge Yáñez, Gabriela Pizarro, entre otros".*

Trozo del artículo de la publicación: [Colección Archivos de la Memoria en Chile, región Valparaíso. Museo de la Memoria y los Derechos Humanos.](#)

- *Equipo y menú de la peña, incluyendo el vino caliente con naranja.*

#### El equipo administrativo de la Peña Magisterio

Este equipo era el encargado del apoyo logístico para el buen funcionamiento de la peña, vale decir ornamentación, compra de insumos, confección y venta de entradas, atención al público e invitados con la especialidad de la peña: vino caliente con naranjas y empanadas. Entre los que participaban en esta parte organizativa recordamos a: René Dalgalarando, Delia Arneric, Edith Riquelme, Tequeldo Tapia, Jorge Jung, Gustavo Parra, Ariel Zuleta, Gastón Espinoza, entre otros.

Fuente [Libro Del canto ... a la Esperanza](#) cuya portada está en la foto.



- ***Recetas de picoteos***

97. La pichanga

98. Canapés

99. Verduras, huevos y salsas

100. Cochayuyo relleno y otros



Jarras y vasos. Apuntes de una tarjeta. Gloria

## 97. La pichanga

### Ingredientes:

- ¼ kg. de jamón entero
- ¼ kg. de mortadela entera
- ¼ kg. de queso mantecoso
- ¼ kg. de aceitunas
- ¼ kg. de pickles surtidos
- vinagre blanco
- aceite

### Preparación:

Cortar todos los ingredientes en cubos, mezclar con las aceitunas y pickles en un recipiente. Preparar un aliño con un poco de aceite y vinagre blanco y verterlo sobre ellos. Revolver y dejar reposar unos 30 minutos en el refrigerador antes de consumir.



*Los aperitivos de antaño.  
Imágenes de una revista  
de los 80.*



Foto y receta suplemento de La Tercera

## 98. Canapés

*Los Canapés han sido un preparación obligada, en los encuentros con picoteos y tragos para compartir. Antiguamente, era un desafío al ingenio y a la creatividad de la cocina hogareña para hacer los canapés, ricos y bonitos, para cada ocasión. Hoy se mandan hacer o se sustituyen por otras alternativas preparadas que provee la modernidad.*

### Ingredientes:

- pan de molde blanco para sandwich
- Mayonesa
- productos para poner en cada canapés.

### Preparación:

La base de los canapés es el pan. Con un cortador redondo cortar círculos de pan de molde de 4 cm. aproximadamente. Cubrirlos con mayonesa y distribuir en bandejas, así están listos para agregar su parte final con los ingredientes que se elijan.

### Algunas ideas de canapés:

*La decoración de estos es personal y original.*

**Canapés de palmitos:** cortar los palmitos en rodajas de 1 cm. espesor. Poner una rodaja sobre el pan se puede terminar con un moñito de mayonesa y ciboulette picado.

**Canapés de colitas de camarones.** Cocer las colitas, aliñarlos con limón, mayonesa pimienta y sal. Cubrir el pan y adonarlo con un pedacitos de pimentón de colores.

**Canapés de salame.** Distribuir sobre el pan. Poner sobre ellos un poco de salsa americana (pickles picado finamente con mayonesa)

**Canapés de queso, ricota o queso crema.** Cubrir el pan con alguno de estos ingredientes. Adornar con perejil picado, y aceituna rebanada.

**Canapés de pavo.** Lonjas de pechuga de pavo cortado redondos, cubrir el pan y pedacitos de pimentones en conserva, adornar a gusto.

**Canapés de tomates:** Cortar los tomates en lonjas delgadas. Ponerlas sobre una toalla de papel para que estile antes de colocar sobre el pan. Coronar con un moñito de mayonesa, espolvorear con pimienta.

## 99. Verduras, huevos y salsas

### 99.1 Verduras crudas con salsa

#### Ingredientes:

- Verduras a gusto (zanahorias, apio, brócoli, coliflor, pimentones, tomatitos Cherry)
- Salsas

#### Preparación:

Lavar y limpiar las verduras. Cortarlas en bastoncitos, salvo los tomatitos que se ponen enteros. Distribuir en una fuente acompañado de una fuente con una salsa para untar.

Ejemplos de salsas:

- Crema de leche con ají, unas gotas de licor, sal y aceite. Sazonar a gusto.
- Mayonesa con mostaza.
- Paté con crema de leche, sazonar a gusto.
- Crema con ciboulette picado fino, sal y aceite
- Queso crema y ajo, cilantro picados finos, curry y pimienta negra. *Foto Gloria*



### 99.2 Huevos de codorniz con salsa roja

#### Ingredientes:

- huevos de codorniz

#### Salsa roja

- 1 yogurt natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- ½ cucharadita de merquén
- ½ cucharadita de pimentón en polvo
- 2 cucharadas de ketchup o salsa de tomates
- de jugo de limón

#### Preparación:

Poner los huevos de codorniz en una olla con bastante agua, cocinar por 5 minutos. Sacar del fuego, colar y ponerlos bajo el chorro de agua fría y pelarlos.



Para la salsa roja, mezclar todos los ingredientes hasta tener una salsa homogénea. Poner la salsa en un pocillo para untar los huevos.

"Huevos de codorniz" by M. Martin Vicente is licensed under CC BY-NC-ND 2.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Cochayuyo relleno y otros

### 100.1 Cochayuyo relleno

#### Ingredientes:

- 1 paquete de cochayuyo (ancho)
- 100 grs. de queso mantecoso
- 1 taza de harina
- 1 taza de cerveza
- Sal y orégano
- aceite para freír

#### Preparación:

En una olla poner a cocer el cochayuyo con agua fría durante 35 unos minutos. Una vez cocido, escurrir, enfriar y cortar en trozos de 4 centímetros aproximadamente. Abrir el cochayuyo con la ayuda de un cuchillo, dejarlos en forma de cartucho y luego rellenar con un trozo de queso mantecoso.

**Batido:** En un bol colocar la harina, sal, orégano, agregar la cerveza, mezclar muy bien (el batido debe tener consistencia y no ser líquido). Pasar el cochayuyo por el batido y freír en aceite caliente hasta que estén dorados.

*Recuerdo familiar.* Mi madre hacia esta receta o parecida, pero se perdió. Por ello, hice una reconstrucción con la información de internet y el vago recuerdo del original familiar. Me parece que era una receta de mi nana Celina.

No era una preparación habitual, porque a varios comensales no les gustaba el cochayuyo. Uno de ellos era Juan, por ello no estaba en el menú de los Illanes Riquelme, aunque Juan lo degustó una vez en circunstancias especiales.

En los inicios de nuestra relación, en un almuerzo familiar, mi mamá sirvió este plato. Juan de visita y pololo reciente, no dijo "ni pio" y más aún lo alabó por rico. A los años confesó "el sacrificio" que tuvo que hacer de comerse el mentado cochayuyo para agradar a la futura suegra.



"File: Durvillaea antarctica (Cochayuyo).jpg" by Bachelot Pierre J-P is licensed under CC BY-SA 3.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## 100.2 Otros

### – Chaparritas

#### Ingredientes:

- 12 masas para empanadas de horno
- 12 salchichas
- 1 huevo, batido

#### Preparación:

Envolver cada salchicha enrollando la masa. Cortar en dos cada rollo. Pincelar con huevo batido y hornear por 15 minutos o hasta que la masa esté dorada.

### – Queso crema con salsa de soya

#### Ingredientes:


- 1 queso crema tipo philadelphia
- 2 cucharadas de salsa de soya
- semillas de sésamo

#### Preparación:

Colocar el queso crema en un plato, cubrir con la salsa de soya y espolvorear con las semillas de sésamo. Servir con tostadas o galletas saladas.

### – Bolitas de carne

### Bolitas de carne



**Ingredientes:**

300 gramos de carne molida  
 1 huevo  
 1/2 marraqueta  
 1/2 cebolla picada en cuadritos y frita  
 Sal, pimienta

**Preparación:**

Remojar el pan con media taza de agua o leche. Unir con la carne y el huevo. Aliñar. Formar bolitas. Freír en aceite hirviendo. Se pueden servir frías pinchadas con mondadientes.

---

### Salsas para acompañar

**De mostaza:** 1 taza de mayonesa, 1 cucharada sopera de mostaza, sal, pimienta.

**Tártara:** 1 taza de mayonesa, 1 cucharada sopera de pickles molidos, sal, pimienta.

*Recuerdo familiar.* En mi casa siempre hay un aperitivo formal o informal para compartir con los invitados al almuerzo o a la cena. Muchas veces el aperitivo se toma en la cocina, mientras se termina de preparar la comida. Nunca faltan algunos quesos, embutidos, aceitunas, pepinos y frutos secos.

Fotos Gloria



*También un aperitivo ha sido una compañía.*



*Como este aperitivo en la soledad de un domingo en la mañana a mediados del año 2020 con su azote de peligro.*

*En la foto, el vidrio de la ventana refleja:  
 el tibio sol invernal,  
 las hojas del árbol solitario,  
 la calle solitaria,  
 la ciudad solitaria,  
 y mi alma solitaria, luchando con la tristeza del encierro pandémico.*



**Lámina 10. Nietos y cocina 2022-23**

Los nietos crecen y van haciendo nuevas tareas en la cocina, por ejemplo, emplatar la entrada o preparar las quesadillas. También se ha incorporado Leonor, como muestran las fotos, a quien sus primos guían para preparar los escones. Leonor le pasó la lengua a la masa y a sus manos, pero luego cocidos y dorados quedaron muy sabrosos y apetitosos.

Fotos Gloria



**Lámina 11. Paños para secar los platos y los toma ollas.** Elementos indispensables a la hora de cocinar, primorosamente tejidos a crochet y muchas veces bordados, son un recuerdo de las cocinas de abuelas y mamá.

Con ese recuerdo, hice accesorios de cocina tejidos a crochet como presentes navideños el año 2018. Entre ellos, bolsas tejidas en hilo para retornar al pasado, cuando las bolsas para las compras no eran de plástico.

Posteriormente en pandemia, hice paños de platos en algodón crudo con bordados y aplicaciones afines.

Fotos Gloria

## ➤ *Epilogo*

### *Familia Riquelme Pino*

- *Entrada de mi casa...* .....155
- *La familia y el árbol familiar* .....156-157
- *Bodas de oro 1995* .....158-161
- *Partida de los padres 2003-2004* .....162-163
- *Cierre de la casa paterna 2004* .....164-169
- *Palabras finales* .....170
- *Agradecimientos* .....171

- **Entrada de mi casa....**



*En la entrada de mi casa están estos elementos que representan mi origen y mis raíces.*

*La maleta de madera de mi papá carpintero, donde transportaba sus herramientas: el serrucho, las escalopas y el*

*martillo con el olor de aserrín y a su oficio... Los guantes y la cartera de mamá juvenil de los años cuarenta.... fina mujer, elegante, de tacones y buen vestir, empleada del registro civil que, por amor, eligió una vida no fácil, de esfuerzo, constancia y no pocos sacrificios. Es así que Aníbal y Gloria, construyeron la familia que fuimos y que somos y a quienes les estaré eternamente agradecida del hogar y de la formación de vida que me brindaron.*

*Soy la hija mayor, pero estos símbolos, no solo son mis raíces, sino de la familia Riquelme Pino de sangre y del alma, así como de los que vinieron luego y los que vendrán...*

- **La familia y el árbol familiar**

*Creo, sin duda, que somos lo que somos según aquellos que fueron...saber de dónde venimos ayuda a caminar por la vida....*

*Rescate de la memoria de una familia  
con su luces y sombras, alegrías y dolores,  
cuyos padres marcaron a fuego nuestras vidas  
con los principios de tolerancia,  
compromiso y consecuencia en todos los desafíos  
que a cada uno le ha tocado enfrentar.*

*Esta familia no sólo albergó los parientes consanguíneos, sino que también esa familia que nuestros padres nos legaron para toda nuestra existencia.*

*Ellos hicieron crecer el pequeño núcleo inicial, con hermanos, sobrinos, tíos y primos que han enriquecidos nuestras vidas con su cariño y su presencia.*

*Algún día, alguien de la familia presente y venidera, encontrarán en estos modestos apuntes de recetas y recuerdos, luces sobre sus raíces, quienes eran y el contexto de sus vivencias.*



**Lámina 11. Familia Riquelme Pino de sangre y del alma.**

*Junto a los nombres incluidos en este árbol, quedan enlazados en sus ramos, los muchos amigos que estuvieron presente en diferentes etapas a lo largo de la vida de esta familia y de sus integrantes. Nuestros amigos, aunque no están implícitos en este detalle de nombres, fueron parte activa de la vida familiar.*

*Repito el encabezamiento de mis palabras en las Bodas de Oro de nuestros padres. Allí se refleja como esta familia es la construcción y la contribución de muchas personas....*

SEPTIEMBRE 1995: "Palabras de Gloria hija, en la celebración de las Bodas de Oro de Aníbal y Gloria".

Vocativos

Hoy estamos juntos aquí, los nietos, los hijos y los amigos.

Estamos juntos, los amigos de la juventud lejana y de la presente adultez.

Estamos juntos, los viejos amigos y los amigos jóvenes.

Estamos juntos, los amigos que los avatares de la vida distanciaron por años, pero que han estado siempre en los recuerdos.

Están los amigos de la dureza de la vida, aquellos ganados en los dolores de las experiencias compartidas.

Están los amigos de las alegrías vividas: el nacimiento de los hijos, la creación de un hogar.

Están los amigos del quehacer diario y cotidiano de crecer, de creer, de construir, de abrir la calle, de crear espacios de vida.

Están los amigos de ideas y esperanzas soñadas.

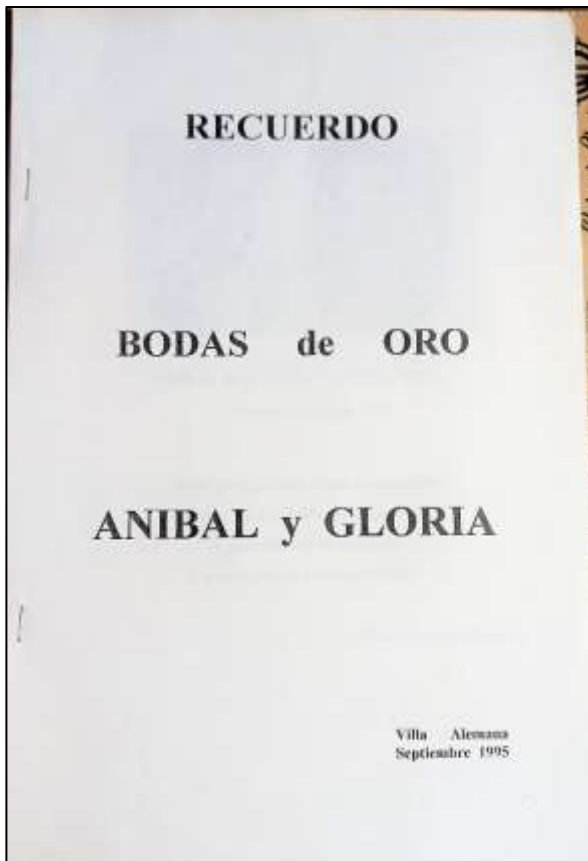
Están los amigos de todas las épocas.

Están los amigos-hijos de todas las épocas y de todas las edades.

Están los nietos-nietos y los nietos -amigos.

Están los presentes y los amados ausentes.

- **Bodas de oro 1995**



**Extracto de palabras iniciales de Gloria:**

*"Están todos los que queríamos estar en una ocasión como ésta, donde rendimos un homenaje a la vida construida por Anibal y Gloria en estos cincuenta años, con sus alegrías y con sus penas, con sus fortalezas y grandezas.*

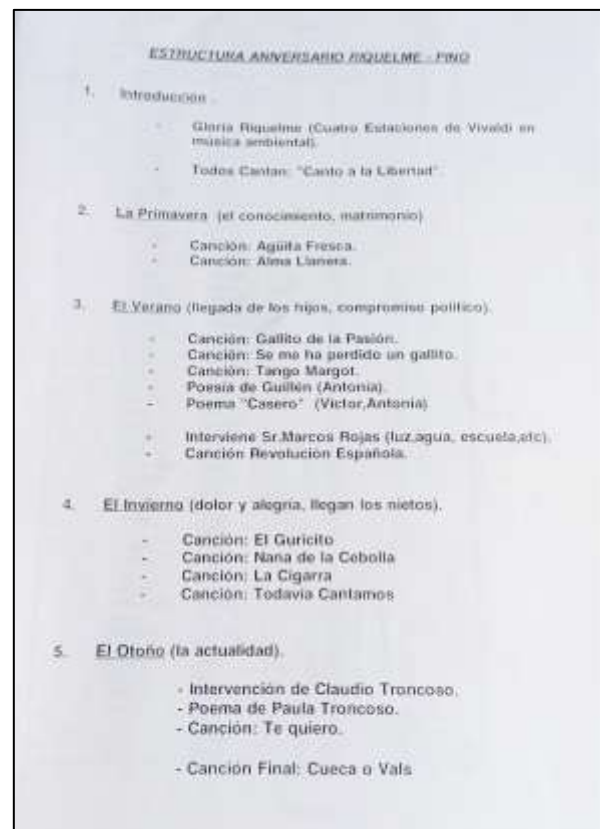
*La vida no les ha sido fácil, pero han hecho camino al andar, como dice el poeta. Han caminado por la vida contra viento y marea, conjurando la tristeza y defendiendo la alegría, llorando lo perdido y gozando con la sonrisa de los queridos. Cayéndose y levantándose, construyendo ladrillo a ladrillo la familia, con firmeza, con austeridad, pero con amor.*

*Han pasado 50 años y están aquí muchos de Uds. como ayer. Otros ya no están, pero se quedaron con su lugarcito inolvidable en la vida de esta pareja.*

*Por eso estamos juntos, para compartir la alegría de los tiempos vividos y recordar, con un sollozo en la garganta, a los que ya no están...*

*Hoy estamos todos juntos, reiremos y cantaremos, porque como dice Benedetti:*

*Cantamos porque el sol nos reconoce  
y porque el campo huele a primavera  
y porque en este tallo y en aquel fruto  
cada pregunta tiene su respuesta  
cantamos porque llueve sobre el surco  
y somos militantes de la vida  
y porque no queremos dejar  
que la canción se haga ceniza..."*



**Párrafos de la intervención oral de Gloria en dicha ocasión:**  
*Recuerdos, anécdotas y momentos que afloraron a borbotones y no necesariamente hilados en esa alocución.*

- *Recuerdo a papá trabajando lejos, en el norte o en el sur o tal vez en Santiago, y mis hermanos y yo, lavados y peinados, casi lustrados diría yo, el día de la llegada anunciada. Mi madre sonriente y contenta diciendo “no se ensucien niños que ya llega su papá”. Nuestro padre finalmente llegaba. Alegrías, correteos y también quejas de mi mamá: que el Aníbal sale a la calle a jugar sin permiso, que grito “Aníbal entra” y no obedece, que Gloria es contestadora, etc. entonces papá decía “que niños tan malos no jueguen con ellos”*
- *Recuerdo a mamá diciendo que “estudiar y estudiar era lo importante, que el saber dignifica y que es la única herencia que podemos dejarles”. Todos los hermanos, con diferentes matices, estudiaron y estudiaron. Al llegar las notas escolares venía el sermón, o en caso de éxito, la consabida frase “con su deber no más cumple, para eso su papá hartó que se sacrifica para que Uds. estudien”. Así era la cosa, muy lejos de sobreprotecciones o demasiadas premiaciones.*
- *También recuerdo la comprensión de las situaciones. Un día bastante lejano, bajé un punto en una asignatura preferida, sentí que era un fracaso y lloré (ilusa de mí, después la vida me daría motivos de sobra para llorar). Pero el hecho es que mi mamá decidió que necesitaba distracción y me invitó al cine. Fuimos a Valparaíso a ver Zorba el Griego, creo que fue la única vez que me invitó al cine.*
- *Admirable era la convicción de sus concepciones de la enseñanza de los hijos. Un día, mis hermanas y yo, ya adultas, comentábamos la mano firme de nuestros padres y sobre todo la de mi mamá, que más de una vez nos dio un escobazo o un correazo bien dado. Un método criticado por nosotras y muy lejano de las nuevas pedagogías. Mi madre, que leía el diario, cercana a nuestra conversación, interrumpió su lectura y nos dijo “y bien derechos que salieron”, lapidaria frase que enmudeció nuestras sapientes críticas a metodologías educativas cuestionadas. No había discusión ni cuestionamientos. Tal vez eso fue lo fundamental en el discurso diario de nuestros padres, su consistencia y coherencia frente a la vida.*
- *Pero también recuerdo los retazos de ternura, por ejemplo, cuando papá cantaba el “gallito de la pasión”, o a los acordes de “Margot que en el pecho llevaba una cruz”, intentaba enseñarnos a bailar tango. O cuando leía poesía de Guillen, la Mistral o Neruda o aquellos versos del poema “pantalones largos” que leía a mi hermano cuando creció.*
- *Asimismo, se me viene a la memoria, los días de caminatas por cerros y quebradas, observando hojitas, plantitas y flores. Capturando un pecesito o recogiendo una codorniz herida en la patita. Largas y madrugadoras andanzas que mis padres hacían con chiquillos propios y ajenos. Mi madre, con los trastos para el almuerzo, pues esto del “picnic” a ella no le cuadraba con su idea de alimentación completa. Según ella, había que almorzar con todas las de la ley. Más tarde no nos acompañaría, pero al retorno del paseo, la mesa la tendría provista de alimentos para reponer las fuerzas perdidas.*
- *Evoco aquellas sesiones de cantar en familia y mamá con el mandolino, empezando por los himnos cristianos de sus pasadas épocas en la iglesia evangélica, hasta las canciones populares y por supuesto, llegando a las canciones revolucionarias. O cuando nos hicimos mayores, comprometidos con ideales y sueños, discutiendo largas horas en las reuniones familiares de lo humano y lo divino .... Mamá cerca, acompañándonos, tejiendo o preocupada de los quehaceres hogareños. Luego decía “es tarde me acostaré, sigan arreglando el mundo hasta el amanecer, tomen teci to y acuéstense sin meter bulla”.*

- *Y en esto del compromiso social, mi padre lo sintió desde niño y lo practicó con devoción y compromiso, lo que muchas veces lo ausentó de la labores diarias hogareña, tarea que nuestra madre asumió sin dudas ni reproches. Mamá fue su gran respaldo.*
- *Inolvidable y admirable fortaleza de mamá frente a la pobreza. Recuerdo en mi temprana niñez la casita de adobe, sin piso y techo de fonolita, que las borrascas invernales trataban mal. En una ocasión recuerdo, que subida sobre un piso miraba por la ventana y entonces veo a mi madre palear el agua que, porfiadamente, quería invadir la habitación. Así ha sido ella, luchadora y fuerte.*
- *También recuerdo las riñas de nuestros padres, en realidad los alegatos de mamá y las voladuras de papá que no escuchaba o se hacía el sordo. El motivo eran las tareas de la casa permanentemente inconclusas. Papá carpintero diestro y conocedor de las bondades y defectos de las maderas, no aplicaba siempre esa sapiencia en casa. Es así que había un estante que nunca terminó o las puertas que jamás colocó. Estos eran los reclamos de mamá y su picardía, pues dejaba, por ejemplo, las puertecitas apuntaladas para que a un suave movimiento de papá se le cayeran en los pies y nuevamente regañarles “tú nunca terminas nada”. Esa característica que mi padre, fiel a sus principios, la conserva hasta hoy.*
- *Recuerdo las preocupaciones de mamá sobre la presentación personal. En este contexto recomendaba a papá: “Cámbiate ropa, arréglate, cómo te ven te tratan”. Sobre esto mi papa contaba que un día, como siempre obediente, se vistió con terno y corbata, así muy elegante, tomó la micro a Valparaíso para hacer un trámite. Subió a la micro que iba repleta, se acomodó como pudo, cuando después de un rato escucho la voz de chofer diciendo, “maestro córrase para el centro”, en fin, la identidad de obrero de la construcción y de maestro carpintero la tenía grabada.*
- *O como olvidar aquellos detalles “románticos” de siempre de papá para mamá, como, por ejemplo, los chocolates de regalo que traía generalmente los viernes. Por cierto, todos en conjunto dábamos pronto cuenta de ellos.*
- *Cuando el dolor llegó y la inseguridad fue el pan de cada día, nuestros padres dijeron, lo importante es que estamos juntos, hay otros que están sufriendo más que nosotros y nos necesitan y ahí debemos estar. Desgraciadamente, un día nos llegó también el azote más fuerte. Primero papá, cárcel y miedo, pero la vida siguió de sombra y de amor. Y hablando de amor, al nuevo miembro de la familia, mi marido hoy en día, no le quedó otra alternativa que ir a conocer a su suegro a la cárcel un día de visitas.*
- *Pero aún no se tocaba fondo, un día ocurrió que perdimos a Aníbal, sentimos que la vida se nos tronchó para siempre. Nuestros padres nos dijeron, adelante, lo buscaremos, lloraremos, pero también viviremos porque el nieto debe tener alegría de vivir. Creemos en la vida, exigiémoslo con firmeza la verdad, pero sin odio. Que no nos invada el odio, la tristeza y la derrota, eso sería el triunfo de la muerte. Seguiremos cantando, seguros que sería lo que Aníbal esperaría de nosotros.*
- *También en esta atapa dura de la vida había lucecitas de guías, estos eran los nietos. Los pequeños con sus caritas sonrientes ayudaron a mitigar las penas y los dolores. También ayudaron a recordarnos nuestro compromiso con la vida y con un futuro menos oscuro. En esas épocas recuerdo a mi papa esperando a su nieto Víctor de apenas 8 meses, en la estación de ferrocarriles para traerlo a Villa Alemana. Premunido de pañales y maderas, emprendía el par de horas de tren para pasar un fin de semana con el nieto. Dedicación y preocupaciones que, al decir de mamá, nunca tuvo de joven con los hijos... en fin mucho había cambiado el escenario, ahora era abuelo...*

- *Hay una vivencia que trasciende todas las épocas y que ha sido una tónica permanente en nuestras vidas y que no puedo dejar de mencionar hoy: los espacios de amistad creados en el hogar de mis padres. Espacios de tolerancia, de acogida, de aceptaciones sin distinción de credos, ideologías, edades o riquezas, solamente la alegría de ser amigos, de hacer sentir y no solo decir "puedes contar conmigo en las duras y en las maduras" como dice el refrán.*
- *Así fue como en todos los tiempos: cuando éramos niños, y menos niños, pobres y menos pobres, tristes o alegres, en días oscuros o luminosos, siempre hubo espacio en ese hogar y, seguro, un tucito para compartir.*
- *Muchos han sido los amigos que han pasado por este hogar. Algunos se quedaron más que otros y se transformaron en hijos-amigos y sus hijos en nietos-amigos. Así creció la familia con los gastones, rebeccas, delias y claudios, y nosotros, los hijos tenemos hermanos y sobrinos del alma que enriquecieron nuestras vidas.*
- *Pues bien, esta familia de sangre y del alma han querido compartir con Uds. y, como decía al inicio de estas desordenadas palabras, crear estos momentos de reencuentros con la familia y con los amigos de todo los tiempos ESTOS 50 AÑOS JUNTOS DE GLORIA Y ANIBAL...*



**Algunas fotos de la celebración**

*Los padres llegando el evento y una imagen del acto de canto, poesía y relatos que fueron parte importante de la celebración.*



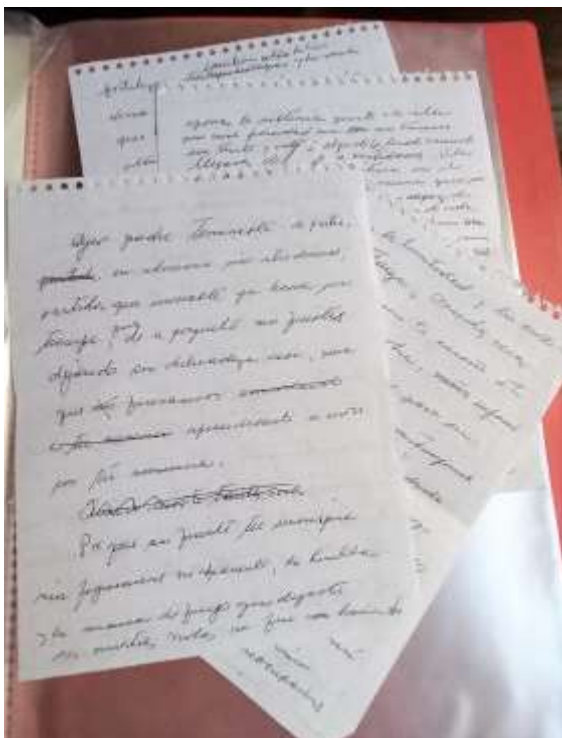
Fotos del evento



- **Partida de los padres 2003-2004**

Nuestros padres se fueron con muy poca diferencia de tiempo. Un día de noviembre del 2003 partió papá. Seis meses después, una tarde de mayo del 2004, mamá lo siguió. Tenían 84 y 83 años respectivamente a la fecha de su fallecimiento (**21 de noviembre de 2003 y 4 de mayo 2004**). Mi padre estaba sufriendo un deterioro de su salud. Había sobrevivido, con éxito, 14 años a un devastador cáncer, pero en su último tiempo empezó a decaer física y mentalmente. Las sombras del olvido y la confusión lo fueron invadiendo paulatinamente. Mientras que mi madre, con su cabeza totalmente lúcida, nos abandonó repentinamente. Un accidente vascular y una intervención quirúrgica necesaria, pero que no pudo revertir el daño, fueron sus últimos días.

Los despedimos a ambos con cantos, llantos y recuerdos alegres. Reconociendo el privilegio de haberlos tenido en nuestras vidas.



Borrónicas palabras que hilvané el día del entierro de mi padre y que hoy me cuesta leer y transcribir....

*“Ayer, padre terminaste de partir, en silencio, sin estridencias. Partida que iniciaste ya hacia un tiempo, pues nos fuiste dejando de a poquito, con delicadeza casi, para que fuéramos aprendiendo a vivir con tu ausencia.*

*Así fuiste tú siempre, sin figuraciones ni aspavientos. La huella y la marca de fuego que dejaste en nuestras vidas se fue haciendo paso a paso, en cada momento de la vida contigo.*

*No fuiste de discursos ni sermones, sino que nos enseñaste con tu vivencia cotidiana, desde las pequeñas cosas a las más profundas. Desde el disfrutar la música, la lectura y la naturaleza hasta el compromiso consecuente con los valores ineludibles del ser humano. Nos enseñaste la tolerancia, la solidaridad, el compromiso, la dignidad del trabajo y la responsabilidad sin excusas. Nos enseñaste que todas las tareas y todos los trabajos había que hacerlos lo mejor posible, la honestidad y tu austeridad a ultranza fue tu sello.*

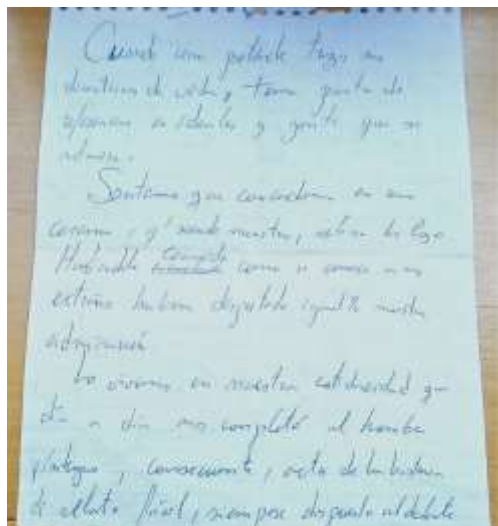
*Muchas veces me pregunté quién te enseñó a ser así. Fuiste un niño pobre, con una infancia adversa, empezaste a trabajar muy tempranamente. Alguna vez comentaste que te fuiste construyendo con todos esos maestros de la vida con quienes te tocó convivir. Desde aquel maestro carpintero que te escogió como su aprendiz del oficio y que no solo te enseñó a descubrir el olor y la nobleza de la madera, sino que*

*también te inició en la lectura y la consecuencia social. Así, no puedo dejar de sonreír al recordar que, entre tus preocupaciones muy genuinas, cuando el desastre perturbó profundamente nuestras vidas, fue enterrar en algún lugar secreto del jardín, tu abultada colección de carne de millitar del partido comunista, colección que había partido, con el primero a los 15 años.*

*Pero no solo conciencia social nos legaste. Ayer de camino a este último encuentro, me detuve en el camino y con tus nietos recogimos las flores silvestres, que de niña recogíamos en nuestras largas caminatas por los cerros. Festín que disfrutábamos tus hijos y nuestros pequeños amigos, mirando las flores, las mariposas o el atardecer y así tantas cosas...tus lecturas de Guillén, tu disfrute del teatro, tus intentos de enseñarnos a bailar tango... Recuerdo que aprendí a leer a Tolstoi entre los 9 y 10 años, el primer libro fue Pedro el Grande, apenas lo sostenía junto a la vela, pero era feliz de tomarnos un tecito y contarte lo leído cuando llegabas de tus tareas partidarias nocturnas... Vela que después fue luz eléctrica gracias al esfuerzo tuyo y de los vecinos que, sin distinción de ningún tipo, fueron capaces de construir espacios de vida mejor para todos..*

*Una cosa notable de tu personalidad fue que, ni el resentimiento ni el odio jamás estuvo en tu corazón. La vida la enfrentaste con energía y siempre con alegría. Seguiste adelante, aún cuando no fueron pocos los dolores propios o de tus seres queridos. El quiebre de la pérdida de tu hijo jamás superada te acompañó hasta que tuviste uso de la razón. Así, tu vida no fue fácil y los avatares los enfrentaste con la sabiduría que te caracterizó y tu fe en el hombre y los valores de justicia y libertad que perduran más allá del color de las banderas.*

*Padre, aquí estamos diciéndote adiós: tus hijos, tus nietos, tu “jefa” como le decías a aquella señorita que renunció a todo por amor y te acompañó 58 años con su fortaleza. También están los hijos del alma, los amigos, los vecinos y los que te conocieron. Estamos aquí diciéndote, con cantos y recuerdos: gracias por haberte tenido ...Gracias papá, por todo lo nos diste...”*



### Apuntes de Víctor para su abuelo 2004:

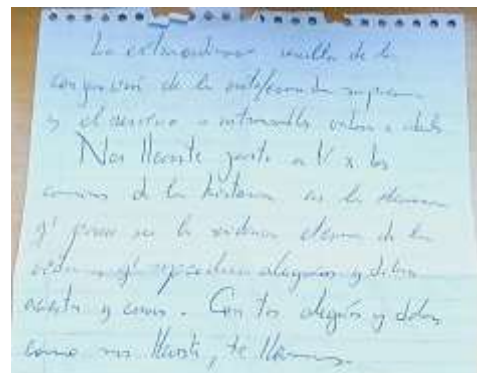
"Cuando uno pretende trazar sus directrices de vida, toma puntos de referencias en ideales y gente que se admira.

Sentimos que concordamos en uno cercano, que siendo nuestro, rebaza los lazos, pues habiéndolo

conocido como se conoce a un extraño, hubiera despertado igualmente nuestra admiración.

Lo vivimos en nuestra cotidianidad que día a día nos completó al hombre íntegro, consecuente, actor de la historia, de relato fácil, siempre dispuesto al debate.

Lo extraordinario resulta de la conjunción de la



autoformada sapiencia y el servicio a intransables valores e ideales.

Nos llevaste junto a ti por los caminos de la historia en la memoria, que parece ser la residencia eterna de la vida, que reproduce alegrías y dolores, aciertos y errores. Con tus alegrías y dolores como nos llevaste, te llevamos..."

### TALLER REPARANDO SUEÑOS

#### De Jano para "el papi" 2004

...estoy naciendo  
con la primavera.

Porque ha salido el sol el sol...

<P. Neruda>

Y parece que fue ayer cuando me enseñabas los secretos de la madera, de cómo tomar el martillo, enterrar un clavo sin torcerse ni asomar la punta. Pareciera ayer cuando estábamos en tu voluminoso taller de recuerdos, de cosas mágicas a la mente de un niño, de cientos de maderas, cada una distinta, con sus colores, vetas y olores. Y nos pasábamos al corte de milano, al de cajonera, y todos los ensamblados posibles, esos que jamás entendí en mis clases de Técnicas Especiales. Y con ello la regla de oro de los muebles "Mueble con clavos no se vale". Lo mismo que las reglas de la vida, sí, era eso, ensamblar la madera, hacerla conversar entre sí, buscar el punto exacto de unión, en cierto modo la lógica y razón, y así aplicarlo a la vida. Nada a la fuerza, todo fluyendo en su estado único y perfecto. Y pareciera ayer que al son de la lija me hablabas de la vida, de tus pasados, de tus futuros y del ahora. Largas conversaciones sentados en el banco olor pintura-barniz-diluyente, pies colgando, zapatos con barro y aserrín, uno que otro machucón en los dedos, las virutas hasta en los bolsillos juntándolas para la chimenea, me ibas convenciendo de cómo había que cambiar el mundo, de cómo había que ayudar, de cómo había que luchar. Y sobre todo eso, cómo había que luchar. De una única forma, me decías, con los afectos, con el respeto, con las convicciones. Siendo justos. Y después aprendí que, más que todo, a través de tu ejemplo. Hubiera deseado que este momento llegara jamás, pero tampoco mantenerte presente, a costa de una vanidad irracional que hacía olvidar tu sentir. Porque sé que, en tu infinita alegría, que tras esa voz profunda y espontánea, estaban tus sufrimientos, tus desventuras, tus proyectos infinitos aún por dilucidar, tu duelo no acabado, tu hijo ausente.

Nuestro Aníbal. Papi querido, quizás estas palabras ni siquiera nos puedan remover la letanía de tu ausencia, aquella que ya comenzábamos a sentir cuando un infortunio arrebató tus palabras y tu razón siempre luminosa. Pero tu presencia en cada cosa, cada rincón, cada lugar obrado por tus manos carpinteras y paciencia infinita, se nos aparecen diciéndonos que eres tú aquí y ahora. Que naces en cada lugar y cada primavera, como esta que hoy te vio partir. Aunque hoy no respires aquí, aunque el ritmo de tu voz aguda y pausada haya callado, siempre nacerás con el sol y con los recuerdos que nos regalaste. Porque el taller Reparando Sueños hoy tiene más vida que nunca. Ahí está el martillo que nos enseñaste usar, el serrucho abridor de surcos, la madera noble de tu infinita sabiduría, prestos para que construyamos la casa del mundo mejor que comenzaste a edificar.

Adiós, Papi, Anibita, Maestro, Patrón, Vecino, Luchador incansable, Carpintero de manos curtidas, Padre, Esposo, Abuelo, Compañero, Poeta de la vida. Y, sobre todo, Amigo.

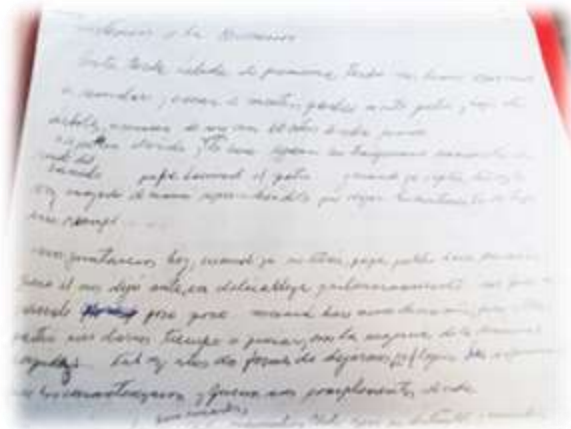
Adiós y siempre BIENVENIDO.

Jano

- **Cierre de la casa paterna 2004**

Cuando nuestros padres partieron y pasaron los meses, decidimos hacer un cierre simbólico de la casa paterna. Es así que, una tarde de fines del **2004**, nos juntamos a recordarlos y a brindar en su memoria.

En esa ocasión preparé un ppt, que se llamó **Invitación a la Evocación** y que reproduzco aquí, con las notas que lo acompañaron. Las notas están manuscritas con letra rápida y borrones. Rescataré algunos párrafos de la introducción y luego de los comentarios a las diapositivas:



*"Esta tarde cálida de primavera tardía, nos hemos convocado a recordar y evocar a nuestros padres en este patio y bajo estos árboles, escenario de sus casi 60 años de vida en común.*

*Agudicen el oído y quizás la brisa lejana nos traiga, como un susurro, el ruido de un barrido... papá barriendo las hojas del patio... y cuando ya viejitos, tal vez la voz enojada de mamá reprendiéndolo por no terminar la tarea, dejando el montoncito de hojas sin recoger que luego se volvían a desparramar...*

*Nos juntamos hoy, cuando ya no están. Papá partió hace un año, silenciosamente, nos fue dejando poco a poco. Mamá nos dejó hace menos de un año, pero ella partió sin darnos tiempo a pensar, con la urgencias de las decisiones rápidas. Tal vez estas dos formas de dejarnos reflejan las diferencias que los caracterizaron y fueron sus complementos de vida.*

*Nos reunimos a evocarlos con Uds. que, en distintos y muchos momentos de sus vidas y de nuestras vida, los acompañaron*

*en el recorrido. Los invitamos a recordar retazos de vida compartida con canto y poesía, con alegría y con pena, con anécdotas, pero por sobre todo con el encuentro humano que convoca su recuerdo.*





Mamá: niña flacuchenta e inquieta seria y reidora, gustadora de la música. Regalona de su madre y de su padre- no-padre, el tata. Formaba una dupla inseparable con su madre. Doña Soledad y doña Gloria, las llamaba mi padre.



Papá: niño de pocas letras formales, pero letrado e ilustrado como pocos que he conocido. "Trabajador y leal" dice su libreta de servicio militar. Aguda descripción que junto a su consecuencia sin transar y su sabiduría, fueron sus características.



El año 45 esta señorita de buena cuna, pero venida "a menos", funcionaria del registro civil, de guantes y sombrero, se casa con un apuesto joven, obrero y comunista. Renuncia a su trabajo y se va a vivir a una casita de dos piezas de tierra y agua, con techo de fonolitas y piso sin tablas ...esta casita, esbozada en la foto, albergó a nuestra familia en sus primeras etapas. También albergó las actividades clandestinas durante el gobierno de González Videla.

La casa después mejoró y creció. Se cayó con un terremoto y se reconstruyó. Papá cultivó sus verduras y plantó sus árboles. Aquí crecimos todos y hoy este espacio nos reúne a recordarlos.

Con Eliana y Anibal nieto, estos parajes seguirán con el espíritu vivo de quienes nos dejaron.

## PAPÁ CARPINTERO



*Papá obrero, carpintero, artesano de la madera y de la vida, cultivador de la amistad, trabajador incansable. Con grandes y queridos compañeros de trabajo que formaron parte de su vida, como lo fue su compañero Benavides en su última etapa.*

## PAPÁ TRABAJADOR Y LUCHADOR



*Papá comprometido con la vida y el progreso. Incaudicable en su creencia de que el hombre es dueño de su destino y que debe hacer en la tierra, un hogar de realizaciones y oportunidades, con tolerancia, justicia y libertad. Siempre abierto a nuevos caminos para concretar esos anhelos. Esta esperanza nos marcó desde la cuna (esto es literal, la guagüita en el coche soy yo, je, je).*

## PAPÁS –LOS HIJOS Y LOS ABUELOS



*Familia, pobre, unida y orgullosa. Siempre hubo momentos y espacios para disfrutar momentos lúdicos, en casa o en la naturaleza y siempre con los amigos. Paseos, caminatas, comidas, baños y cantos, fueron las riquezas de las vivencias en nuestra infancia y juventud. Cuando éramos pequeños esas actividades eran compartidas también con las abuelas: Celina de los ojos grises y Soledad blanca y cana.*



Los hijos crecieron con los amigos y los vecinos. Mas de alguno de los presentes se reconocerá en la foto de un "malón" en casa de don Pedro y la Chilita.

Los hermanos Riquelme en diferentes momentos de su niñez y juventud.



Quando vinieron los días más negros en esta familia: prisión, cesantía, inseguridad y la pérdida irreparable de Aníbal, esta familia y esta casa recibió la solidaridad y compañía de Uds. Esto nos ha permitido rescatar su presencia y seguir cantando, sin odio y con esperanza.



Los nietos llegaron con nuevos mensajes de vida y de futuro. Ellos, con sus caritas sonrientes, nos iluminaron y nos dieron todo el sentido a aquellos días y a los que vinieron.



*La amistad fue un signo marcador de esta casa y la familia. Sin ninguna distinción, ya fuera ideológica, religiosa, económica o de origen.*

*Aquí con los Mutis, su amigo Rolando de toda su vida, en los años mozos y en la vejez. Y También los amigos hijos como Gastón y Rebeca.*



*Amigos de todas las generaciones.*



*Con las hijas en diferentes momentos. También con Aurora y Janito.*



*Recordando a mamá, buena cocinera, bordadora y tejedora. Hasta a los nietos intentó reclutar para el tejido.*

*Papá siempre aprendiendo. Con su amigo - hijo Claudio, emprendieron aventuras agrícolas y de apicultura.*



*El tiempo pasó, nuestros padres envejecieron. El año 1995 celebramos su 50 años de matrimonio. Aún nos acompañarían muchos años más.*



*Hoy ya no están, pero están ... escuchen sus voces...la vida es un sueño....*

*Debemos continuar: cantemos, lloremos, reíamos y cerremos con este rito una etapa de nuestras vidas.*

*Empecemos otra etapa sin - con ellos,  
con ellos,  
sin ellos – con ellos....*

## *Palabras finales*

*Una vez escribí:*

*...Tejer la lana y tejer la trama del diario quehacer tienen algo en común...*

*"Las actividades de la vida, incluidas las académicas y profesionales, se tejen punto a punto, ya sea en punto correteado, o con puntos más complicados para que queden más bonitos. A veces es necesario deshacer el tejido, una o muchas veces, corregir y mejorar con la meta de verlo terminado, bien hecho y con la satisfacción de haberlo logrado. Lo importante es siempre seguir tejiendo los puntos con la lana o con los hilos de las pequeñas o grandes cosas de la vida, pues seguro, siempre habrá nuevas ideas y distintos materiales para volver empezar un proyecto con un novel desafío..."*

*Esta persistencia en el hacer de la vida y creer que el crecer no tiene límites, fue la herencia recibida y ojalá sea mi herencia legada....*

*Gloria*

## *Agradecimientos:*

- A mis **hermanas Eliana y Edith** que recopilaron cuadernos, recetas e información para ser incluidos en este libro. Además, reescribieron recetas e incluyeron fotos y comentarios que enriquecieron este texto.
- A **mis hijos, sus cónyuges y a mis nietos** que me apoyaron en esta tarea.
- A mis **queridos amigos** que con generosidad y paciencia leyeron el texto en diferentes etapas:
  - **Sofía Letelier**, lectora de una versión avanzada, quien hizo sugerencias de correcciones gramaticales y de sintaxis que mejoraron el entendimiento y facilitaron la lectura.
  - **Roberto La Rosa**, quien junto con leer una versión semifinal hizo la revisión legal de citas y fotos. Así como también la inscripción en el Derecho de autor.
  - **José Navarro** que fue el primer lector de un texto inicial e incipiente que me dio el impulso a seguir.
  - **Modesta Casas** lectora de una versión semi final que me comentó su impresión emocional sobre el contenido.

## Perfil de la autora

*Profesora Titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Doctora en Ciencias, con formación avanzada en Estados Unidos y Europa. En la Universidad de Chile se dedicó, por más de 40 años, a la investigación científica y a la docencia de pre y postgrado. Tampoco le fue ajeno a su quehacer, la gestión institucional y la extensión universitaria.*

*Viuda, estuvo casada por más treinta años con Juan Illanes, profesor de castellano, fallecido en julio del 2007. Tiene dos hijos, Víctor (médico) y Antonia (abogada) y es abuela de Juan, Irati y Leonor.*

*Siempre le han gustado las manualidades, las plantas y la decoración. Ahora se dedica a coser, tejer, bordar y a "reconstruir los recuerdos".*

### Breve CV

Gloria es hija de la educación pública. Sus estudios iniciales fueron en la Escuela de niñas 109 y el Liceo Fiscal, ambos establecimientos de Villa Alemana. Luego estudió matemáticas y física en la Universidad de Chile y la Universidad Católica (institución que la albergó en años difíciles).

La física y la matemática la llevaron al micro mundo de la fisiología celular humana, donde la física, la química y la biología confluyen en la búsqueda de respuestas para entender cómo funcionan las células y sus componentes en la salud y la enfermedad.

La formación de postgrado en biología celular, biofísica y electrofisiología la realizó en la Universidad de Chile, en la Universidad Estatal de Nueva York (SUNY, USA), en el National Institute of Health (NIH, Bethesda USA) y en la Universidades de Alicante y Miguel Hernández (España).

En su quehacer académico cotidiano, estuvieron presentes todas al funciones universitarias. Es así que fue la investigadora responsable y líder del "Laboratorio de Electrofisiología de Membranas celulares normales y patológicas", en el cual tuvo numerosos proyectos de investigación nacionales e internacionales (USA, España, Francia y Venezuela) y cuya producción se tradujo en la publicación de cuatro decenas de trabajos "in extenso" en revistas internacionales indexadas, la exposición de más de cien ponencias en congresos nacionales e internacionales y la dirección de un total de 25 tesis incluyendo tesis de pregrado, magister y doctorado.

El tema principal de su investigación se centró en la funcionalidad de unas moléculas, componentes de la membranas celulares, que se comportan como conductores eléctricos biológicos y que se llaman "canales iónicos". Estas proteínas están implicadas en múltiples funciones como, por ejemplo, la transmisión del impulso nervioso. En particular, hizo significativos aportes para dilucidar el rol de estas proteínas en el transporte a través de la placenta humana.

En docencia, enseñó física y fisiología celular a las carreras de la salud de la Facultad y en postgrado hizo clases de Biofísica Avanzada y Fisiología de la Placenta humana para los estudiantes de doctorado, magíster y especialidades médicas.

La difusión y la actualización de las temáticas científicas las realizó a través de la organización de cursos y exposiciones para profesores y estudiantes, entre otras actividades de extensión y vinculación con el medio.

A su vez, ocupó altos cargos de gestión académica institucional, entre ellos, Jefa de Gabinete de la Rectoría de la Universidad de Chile, Directora Ejecutiva del Centro de Enfermedades Crónicas (ACCDiS), integrante del Senado Universitario y Directora del Comité de Acreditación la Universidad que lideró el proceso que culminó el 2018 con la reacreditación máxima por los siguientes 7 años.



2022

*El contenido de este libro es una recopilación y "reconstrucción" de las recetas con la ayuda de la memoria, apuntes diversos y de los libros que apoyaron la cocina familiar. También están las anécdotas, costumbres y ritos de esta familia cuyos lazos no son solo sanguíneos sino del alma ....*



*Leí en alguna parte del infinito internet que, el hecho de que las recetas culinarias pueden transmitirse a lo largo de la historia de los pueblos, de generación en generación, mediante tradición oral o escritas, constituyen un conocimiento compilado que da cuenta de la cultura de un grupo humano y de su evolución en el tiempo....*



*Creo que esta reflexión aplica, en particular, a la historia y evolución de la familia.*