



REVISTA COCINA

# ANCESTRAL

*Revitalizando la cultura gastronómica ancestral de la Región de Magallanes*

---

[www.revistaancestral.cl](http://www.revistaancestral.cl)



REVISTA COCINA  
**ANCESTRAL**

*Revitalizando la cultura gastronómica ancestral de la Región de Magallanes*

PROYECTO "REVISTA COCINA ANCESTRAL"  
FINANCIADO POR LA CONADI DEL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIA  
CONCURSO PÚBLICO SUBSIDIO A LA DIFUSIÓN Y FOMENTO DE LAS CULTURAS INDÍGENAS  
REGIÓN DE MAGALLANES 2023.

AUTORAS/ES RELATOS:  
CECILIA CARO  
LUIS OYARZÚN NACUANTE  
SIXTO GALINDO  
NELLY HUENANTE  
SOLEDAD ZENTENO NAHUELQUÉN  
DORIS MANQUEAN  
MABEL GARRIDO CHIGUAY  
ANDREA RAIN  
ALEX SÁNCHEZ

EJECUTOR: FREDDY NAHUELQUÍN SALDIVIA

APOYO TÉCNICO ANTROPOLÓGICO: SILVANA ARTECHE  
APOYO TÉCNICO PERIODÍSTICO: CRISTIÁN MORALES



# ÍNDICE

Presentación.	01
Editorial.	02
Patrimonio Alimentario de los Pueblos Originarios para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional.	03
Aproximaciones antropológicas a la Cocina Mapuche-Huilliche y Kawésqar.	04
Recetas Ancestrales.	05
Algas.	06
Mariscos.	07
La Papa.	08
Pescados.	09
Uso de las hortalizas.	10
Recolección de hongos.	11
Otras preparaciones.	12
El viaje kawésqar: en la búsqueda de los alimentos y de la territorialidad ancestral.	13
Glosario gastronómico mapuche.	14

## Agradecimientos

En primer lugar, quisiera agradecer a quienes nos brindaron de su tiempo y espacio para conversar y conocer la historia familiar y alimentaria, cuya sabiduría quedará plasmada en cada relato que da vida a esta revista. Agradecer a la CONADI de la región de Magallanes por considerar este proyecto y por su continuo compromiso en revitalizar la cultura ancestral de los pueblos originarios. Y por último, agradecer el apoyo incondicional de las asociaciones y comunidades indígenas de la región, familiares y amigos/as, como también a los profesionales que aportaron técnicamente en la construcción de la Revista Cocina Ancestral.

*Presentación*

# Sabores ancestrales

Este rescate gastronómico no solo celebra platos tradicionales arraigados en siglos de historia, sino que también intenta aportar en la salvaguarda de un valioso patrimonio que yace en las raíces de los pueblos originarios de la vasta región de Magallanes y la Antártica Chilena. Más que una simple iniciativa para revivir recetas no tan olvidadas, este es un compromiso apasionado con la herencia culinaria que ha sido transmitida de generación en generación. Los y las participantes del proyecto, descendientes de las comunidades Mapuches-Huilliches y Kawésqar, se han unido con un propósito común: preservar y compartir las comidas ancestrales que han nutrido a este territorio. En el escenario majestuoso de Magallanes, donde los cielos son infinitos y la tierra es testigo de historias milenarias, estas familias se han lanzado en un viaje de redescubrimiento de sus raíces gastronómicas y alimentarias. A través de la construcción de hoyos en la tierra y la utilización de piedras calientes, las comunidades han honrado las técnicas de sus antepasados, adaptándolas ingeniosamente a los ingredientes disponibles en el nuevo entorno. En cada

encuentro, el espíritu comunitario ha dado forma a una variedad culinaria ancestral que resplandece de sabores y significados, permitiendo así su trascendencia en el tiempo.

Este proyecto rescata la metodología y técnicas de preparación del curanto al hoyo, reitimiento, empanadas, cazuelas, ensaladas y jugos elaborados en base a algas; como también releva las prácticas económicas tradicionales vinculadas a éste patrimonio alimentario como es la recolección, pesca, siembra y crianza de animales, culminando con su sistematización y la creación de una revista digital de acceso gratuito. Este tesoro de memoria gastronómica estará al alcance de toda la comunidad permitiendo que la esencia de la comida ancestral, como sus procesos de transformación, sea compartida con aquellos y aquellas que deseen embarcarse en este viaje que navega por la historia, las tradiciones y, por supuesto, por los sabores de dos pueblos. Este producto devela por primera vez platos elaborados con los recursos naturales de esta región mágica y desolada, rindiendo homenaje a la cultura alimentaria de los pueblos originarios de Magallanes.

La magia del curanto al hoyo radica en su simplicidad y a la vez en su profundidad. Es más que una comida, es un ritual que fusiona la naturaleza y la cultura.

## — *Rescatando tradiciones culinarias*

En una parcela al sur de la comuna de Punta Arenas, tres familias, dos huilliches y una kawésqar, se reúnen para revivir recetas tradicionales. Guiados por los sabios consejos de sus mayores, estos y estas cocineras rescatan platos como el curanto al hoyo, el reitimiento, la chochoca y las empanadas de cochayuyo, donde no solo se trata de cocinar y degustar, sino, y sobretodo, mantener viva la herencia cultural que por un lado, se reproduce en el territorio ancestral kawésqar desde antes de la llegada de los occidentales y, por otro, llegó con los primeros migrantes de Chiloé a ésta región de la Patagonia desde finales del siglo XIX.

Como descendiente mapuche-huilliche y promotor de la iniciativa, creo que los pueblos y las culturas se movilizan con su identidad y su memoria, y la comida es parte de un patrimonio cultural que queremos y debemos preservar. A pesar de las adaptaciones necesarias, debido a la disponibilidad de ingredientes, el espíritu de la cocina tradicional se mantiene. Cada plato es una obra culinaria que representa la diversidad y riqueza de las tradiciones gastronómicas de los pueblos.

A través de ésta revista digital buscamos revitalizar y poner en valor este patrimonio mediante la presentación de recetas detalladas, fotografías de las preparaciones, y la reflexión en torno al vínculo de la cocina ancestral con las familias mapuches-huilliches y kawésqar de Magallanes. Por su parte, Cecilia Caro Chávez, mujer kawésqar, destaca la importancia de rescatar las recetas de los antepasados y volver a las raíces culinarias, donde creemos que este tipo de iniciativa puede ser un aporte para la soberanía territorial y alimentaria de los pueblos originarios.

Freddy Nahuelquín Saldivia



## — *Patrimonio alimentario de los pueblos originarios para la soberanía alimentaria y nutricional*

El rescate de la cocina ancestral del pueblo Mapuche-Huilliche y Kawésqar responde a procesos de revitalización de sus modos de vivir y habitar el territorio, donde una de sus manifestaciones se vincula a la cultura gastronómica y alimentaria. Comprendemos que el acto de ingerir alimentos no solo engloba una acción biológica, sino que también involucra otras esferas tales como: estrategias de obtención de los alimentos y prácticas económicas, vínculos sociales, conocimiento de su entorno (tierra, mar y cielo), técnicas de preparación y formas de consumo, búsqueda de sabores, y reproducción de creencias y costumbres que son parte de la memoria del imaginario ancestral de estos pueblos.

Todos estos elementos engloban un patrimonio biocultural cuyo reconocimiento es esencial para la implementación de modelos de desarrollo más sustentables, ya que en un contexto de crisis climática y predominancia de la industria alimentaria, es urgente resguardar las prácticas tradicionales de producción y consumo de alimentos de las comunidades originarias que por siglos aseguraron una relación armónica y sostenible con el medio ambiente.

Este desafío es el que busca enfrentar la Estrategia Nacional de Soberanía para la Seguridad Alimentaria, promulgada a inicios del 2023, que tiene por objetivo “Favorecer el acceso a recursos productivos, promover prácticas sustentables de producción, el respeto y valoración por quienes producen alimentos, los circuitos cortos de comercialización y la descentralización; procurando el resguardo de los recursos naturales y la biodiversidad, la salud de las personas y las posibilidades de desarrollo de las generaciones presentes y futuras”, esto en respuesta al aumento de la inseguridad alimentaria en el país manifestada en la incertidumbre que existe en torno al acceso a alimentos nutritivos y saludables de forma cotidiana y permanente en el tiempo.

Es por ello que, la puesta en valor de la cultura gastronómica del pueblo Mapuche-Huilliche y Kawésqar es un aporte a la nueva estrategia ya que promueve el rescate de los saberes y haceres de las comunidades originarias en torno a los modos de obtención, preparación y consumo de alimentos, ya que es ahí donde se encuentra la base de una alimentación saludable, nutritiva, sustentable y soberana. De esta forma, creemos que este es un primer paso para instar futuros procesos ciudadanos, comunitarios e institucionales de patrimonialización de la cocina ancestral de los Pueblos Originarios que habitan en Magallanes.



# APROXIMACIONES ANTROPOLÓGICAS A LA COCINA

## MAPUCHE-HUILICHE Y KAWÉSQR

### KAWÉSQR

Kawésqr, es el nombre legítimo reconocido por el propio pueblo que surge como un acto político de autodenominación frente a diversas designaciones expresadas por navegantes, investigadores y por el Estado chileno. Los Kawésqr, que de acuerdo a Emperaire (1963) significa “los hombres”, específicamente los “hombres que llevan una piel”, y según Aguilera (1978, 2017) “ser racional de piel y hueso” y “gente”, arribaron a la zona patagónica occidental en una fecha estimada de hace unos 6.500 años atrás (Gleisner y Montt, 2014) por medio de la navegación. Existen diversas teorías en torno a las coordenadas del territorio que habitaron los Kawésqr, donde el descubrimiento de sitios arqueológicos, el análisis de las crónicas de las exploraciones y el rescate de la memoria asociada a los relatos del viaje Kawésqr han permitido vislumbrar las rutas de navegación y las fronteras culturales y geográficas frente a otros grupos que habitaron el territorio. Este conocimiento entrega la oportunidad de interpretar y dimensionar la magnitud de una macroregión que se extendía desde el Golfo de Penas, entre las localidades de Cochrane y Villa O’Higgins (región de Aysén) hasta la boca occidental del Estrecho de Magallanes.

Anterior a la sedentarización forzosa impuesta por el Estado chileno durante la segunda mitad del siglo XX, desde al menos mil años antes del presente (Moraga, Saint Pierre, Torres y Ríos 2010), los Kawésqr practicaron el nomadismo marítimo recorriendo fiordos y canales de la Patagonia Occidental a través del desplazamiento en canoas en búsqueda de alimento y refugio. El viaje, patrón de la vida cotidiana y punto central de la cultura Kawésqr, se planificaba obedeciendo la estacionalidad de los recursos disponibles practicando la caza de pinnípedos (lobo marino), aves y cérvidos (huemul); recolección de moluscos, huevos y recursos del bosque; pesca y explotación ocasional de cetáceos (ballena).

Se organizaban en pequeños grupos familiares

### — *Relato*

Extraído del capítulo El nomadismo como elemento configurativo de la Identidad Kawésqr de Silvana Arteche Sepúlveda y Rodrigo González Vivar, que es parte del libro en edición *Estar siendo mapuche - wuilliche y kawésqr en Punta Arenas*

nucleares practicando una economía de subsistencia basada en la recolección, caza y pesca. Cada integrante realizaba diferentes tareas, los hombres estaban a cargo de la caza, pesca, fabricación viviendas y herramientas y, las mujeres cuidaban a los niños y niñas, vigilaban las canoas y preparaban las pieles y los canastos de junquillo (Gleisner y Montt, 2014). Además, se dedicaban a la recolección de vegetales y mariscos, y como buenas buceadoras, se lanzaban al mar en busca de erizos y moluscos. Los alimentos eran consumidos en su formato fresco como también preparados al calor de la fogata que se hacía al interior de la canoas y chozas. Sin embargo, los patrones de alimentación sufren cambios producto del contacto con los occidentales que navegaban por el maritorio ancestral con fines exploratorios como para la pesca y caza. A raíz del proceso de sedentarización forzosa, el Estado chileno asume el rol de alimentarlos, donde la lógica del desplazamiento marítimo se transforma, ya no es necesario salir en búsqueda de los recursos, y se intensifica con los procesos de migración hacia los poblados urbanos (Natales y Punta Arenas).

A pesar de las transformaciones culturales, como veremos en un capítulo de la Revista, el viaje kawésqr no se ha perdido como tampoco la vida nómada, donde es posible reconocer como las familias mantienen la práctica de la navegación por los fiordos en búsqueda de alimentos, legitimando su territorialidad ancestral.

### MAPUCHE - HUILICHE

Del pueblo Mapuche-Huilliche en Magallanes poco se ha escrito, lo que no es fortuito, sino más bien responde a la invisibilización de la comunidad chilota en la construcción histórica, económica, cultural e identitaria de la región. En la actualidad, son cada vez más los esfuerzos por comprender y rescatar la historia y características de la migración chilota por la Patagonia (chilena y argentina) salvaguardando distintas manifestaciones de su raigambre como es la gastronomía, música, lengua, mitología, arquitectura y prácticas económicas. Sin embargo, aún perdura la deuda con el Pueblo Mapuche-Huilliche procedente de Chiloé (insular, archipelágico y continental) que fue parte de la diáspora chilota que inicia a finales del siglo XIX. El proceso migratorio significó que en Magallanes la población perteneciente al pueblo mapuche-huilliche alcanzara un total de 41.633 personas al día de hoy, esto según los datos de la CONADI Magallanes. Actualmente, algunos de ellos y ellas, conformados en Asociaciones desde el inicio del 2000, reivindican la presencia huilliche ante la sumisión histórica de su identidad a la cultura chilota, el derecho a la conformación de comunidades y el reconocimiento como pueblo originario de Magallanes, esto ante la gran cantidad de personas que se autoidentifican como tal y la visible reproducción de las distintas esferas de su cultura, como por ejemplo, la gastronomía.

Los Huilliches, que significa “Gente del Sur”, migran desde la zona de la cuenca del Llanquihue hacia la Isla Grande de Chiloé, desplazando a los Chonos hacia el sur de la isla. A la llegada de los españoles en el siglo XVI, la mayoría de la población indígena es sometida al sistema de encomienda, etapa que impacta en la pérdida de las tierras ancestrales, disminución de la población y procesos de mestizaje. Durante el período precolonial y colonial, el sistema de vida del Pueblo Mapuche-Huilliche se caracterizaba por el desarrollo de una economía de subsistencia destinada al autoconsumo, asociada a la recolección de orilla y frutos del bosque, pesca, cultivo y crianza de animales, donde la biodiversidad y abundancia de los recursos del territorio les permitió desarrollar una gastronomía muy variada vinculada a los productos del mar y el monte, acceso que se

realizaba mediante estrategias de reciprocidad y solidaridad, respetando la estacionalidad de los alimentos y su biodisponibilidad. Con el tiempo, el proceso de mestizaje permitió la fusión entre la cocina del pueblo chono, huilliche y europea, que formó lo que hoy es (re)conocida como la Cocina Chilota.

La vida gastronómica, como también familiar y social, se vivía alrededor de la cocina-fogón, espacio central de la vivienda mapuche-huilliche (como también de los chonos) conocida como ruca. Esta mantenía el fuego para el calor del hogar, en el se preparaban los alimentos y se configuraba como un espacio para la transmisión de saberes. La ruca se construía con varas gruesas, paja y unos escasos tablones, se trataba de una habitación única, pero también algunas crónicas dieron cuenta de la presencia de rucas que podían alojar hasta 90 personas, las que si tenían compartimientos. La cocina-fogón se construía a desnivel, “El fogón era a pura tierra, estaba dentro de la casa y se hacía todo en el piso. Hacían un cuadrado y abajo hacían una escalita (escalera) y abajo hacían el fogón” (Nelly Huenante, Punta Arenas), y ahí se ahumaban semillas, vegetales, pescados, mariscos y carnes, además, se preparaba las tortillas de rescoldo, milcaos y chapaleles.

Con el tiempo, la cocina-fogón se transforma y hoy se utiliza el artefacto cocina a leña, cuya base es el fogón de los pueblos que habitaron Chiloé antes de la llegada de los españoles, ya que mantiene su centralidad dentro de la vivienda.

En Magallanes, el espacio de la cocina sigue siendo una de las manifestaciones tangibles más importantes de la cultura de las familias mapuches-huilliches provenientes del Gran Chiloé, destinado principalmente a la preparación de alimentos y espacio de convivencia familiar. En dicho lugar, se rememoran los sabores y saberes de los antiguos.

### — *Relato*

El mapuche nunca va y deja de ser mapuche a donde va, entonces yo puedo tener a mi mamá que es huilliche, pero yo cuando estoy aquí escucho a los ríos de aquí, yo escucho al viento de aquí, yo soy de aquí, yo nací aquí y tengo ancestros que también nacieron aquí y que han muerto aquí.

(Andrea Rain, Punta Arenas)



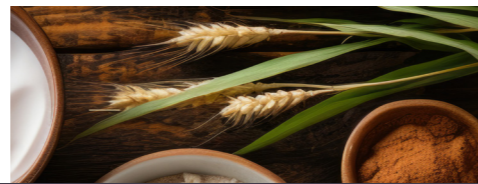
Fogón chilote en Museo de Chonchi, Isla de Chiloé (Colección Silvana Arteché)



Cocina chilota rural en Lliuco, Quemchi, Isla de Chiloé (Colección Silvana Arteché).

# RECETAS ANCESTRALES

- *Uno se queda con esos sabores de crecimiento, entonces nos quedamos con esos sabores (Doris Manquián, Punta Arenas).*



Las siguientes preparaciones son parte de un proceso de registro y sistematización de dos años de trabajo de recuperación de la memoria alimentaria y culinaria de algunas familias huilliches y kawésqar de Magallanes, quienes amablemente decidieron contar parte de su historia, la de sus antepasados y la vida cotidiana vinculada a la cocina, pero también al mar, la quinta, el bosque y la pampa.

En cada receta podrá reconocer los ingredientes, tiempos de elaboración, raciones y las técnicas de preparación; pero también podrá conocer la importancia de estas en las memorias familiares, sus formas particulares de preparación y técnicas de obtención de los alimentos, como las fechas importantes donde la cocina siempre ha sido protagonista.

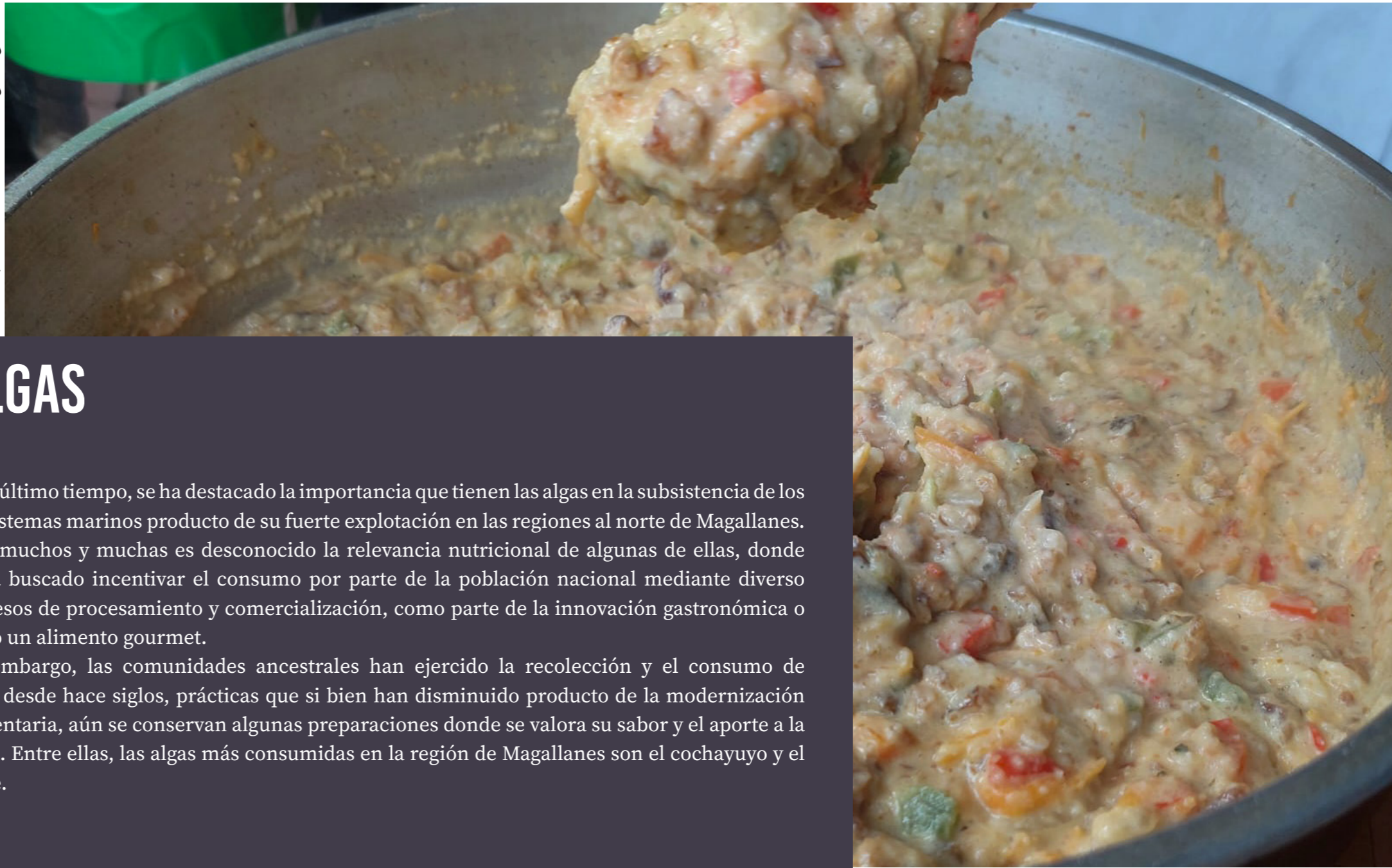
Ahora, los y las invitamos a degustar de este patrimonio.



- *Esto viene de atrás, viene de mi papá, mi abuelita, mis tías y quizás cuanto más atrás, y ahora uno es más consciente, pero antes yo creo que no. Ahora uno se da cuenta de que esto trasciende de muchos años... que no fue un invento mío, un invento de mi papá, o de mi abuela, que es mucho más atrás incluso... Que no se pierda, porque está en nosotros, viene de nuestra cultura, de nuestras raíces, viene de nuestras familias, viene de año atrás, es algo que llevamos en el ADN (Pamela Nahuelquín, Punta Arenas).*



*chupe de cochayuyo*



## ALGAS

En el último tiempo, se ha destacado la importancia que tienen las algas en la subsistencia de los ecosistemas marinos producto de su fuerte explotación en las regiones al norte de Magallanes. Para muchos y muchas es desconocido la relevancia nutricional de algunas de ellas, donde se ha buscado incentivar el consumo por parte de la población nacional mediante diverso procesos de procesamiento y comercialización, como parte de la innovación gastronómica o como un alimento gourmet.

Sin embargo, las comunidades ancestrales han ejercido la recolección y el consumo de algas desde hace siglos, prácticas que si bien han disminuido producto de la modernización alimentaria, aún se conservan algunas preparaciones donde se valora su sabor y el aporte a la salud. Entre ellas, las algas más consumidas en la región de Magallanes son el cochayuyo y el luce.



## COCHAYUYO

En el último tiempo, se ha destacado la importancia que tienen las algas en la subsistencia de los ecosistemas marinos producto de su fuerte explotación en las regiones al norte de Magallanes. Para muchos y muchas es desconocido la relevancia nutricional de algunas de ellas, donde se ha buscado incentivar el consumo por parte de la población nacional mediante diverso procesos de procesamiento y comercialización, como parte de la innovación gastronómica o como un alimento gourmet.

Sin embargo, las comunidades ancestrales han ejercido la recolección y el consumo de algas desde hace siglos, prácticas que si bien han disminuido producto de la modernización alimentaria, aún se conservan algunas preparaciones donde se valora su sabor y el aporte a la salud. Entre ellas, las algas más consumidas en la región de Magallanes son el cochayuyo y el luce.

# CAZUELA DE COCHAYUYO

 Servir caliente

 Un hora

 Hidratar

## Ingredientes

- 1 ½ Espinazo de capón
- 250 g. de cochayuyo
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo chilote
- ½ Pimiento morrón
- 1 Cda. de manteca
- 1 Cdta. de ají color
- Aliños y especias a gusto
- ½ Cda. de sal
- 250 g. arvejas o habas
- 1½ Zanahoria
- 1 Nabo mediano
- 6 papas
- 3 Cda. de arroz
- 3 o 4 Cda. Cochayuyo molido (harina)
- 1 Ramito de cilantro o perejil.

## Preparación

Dejar remojando el cochayuyo en abundante agua la noche anterior al día de la preparación. En una olla sancochar el espinazo de capón hasta que bote toda su grasa durante unos 10 a 15 min. Una vez que comienza a hervir, paralelamente picar el cochayuyo en cubos o hacer harina de cochayuyo (revisar siguiente receta). Sancochada la carne, se retira a un lado y se comienza con la preparación del sofrito. Asentamos la olla agregándole una cucharada de manteca de cerdo, se agrega la cebolla, el ajo chilote y el pimiento morrón en cubos y sofreímos. Agregamos el ají color, los aliños y la mitad de una cuchara sopera de sal, cuando está listo el sofrito, agregamos la carne y sellamos. Una vez sellada la carne, agregamos agua hasta 3/4 de la olla, cubriendo en su totalidad la carne. Se cocina la olla durante 20 min hasta que comience a hervir. Pinchamos la carne y si ya está blanda agregamos la zanahoria picada en rodajas o cuadro, las arvejas o habas, nabo picado en cubos grandes, las papas, hervir por 15 minutos. Se agrega el arroz, los trozos de cochayuyo o la harina de cochayuyo molido. Hervir por 5 minutos. Se retira del fuego y se deja reposar. Al servir los platos, agregar cilantro o perejil picado.




### — Consideraciones a tener en cuenta:

De acuerdo a la experiencia culinaria de don José Nahuelquín Guichaquelén, “él decía no hay que colocárselo muy temprano pero tampoco tiene que colocárselo muy tarde, porque si se lo colocas muy pronto se va a hervir todo y va a perder todo el sabor. Si se lo colocas muy tarde, los alimentos no se van a concentrar y no van a tomar el sabor del cochayuyo”.

(Pamela Nahuelquín, Punta Arenas)

 Servir frío

 Una hora

 Hervir

# HARINA DE COCHAYUYO

(una alternativa para los que no les gusta el cochayuyo)

## Ingredientes

- 1 Paquete de cochayuyo



## Preparación

Primero, se debe quebrar el cochayuyo en tiras, luego debe ser introducido al horno entre 10 a 15 minutos hasta que empiece a reventar (no asustarse por las explosiones dentro del horno). Esperar 3 min. Retirar del horno y llevar a una licuadora. Moler en pequeñas cantidades hasta convertirla en harina. Continuar el proceso hasta terminar con todo el cochayuyo. Una vez molido todo, guardar en un frasco de vidrio.

Don José René Nahuelquín Guichaquelén, quien migró a los 17 años a Punta Arenas en la década del 70, buscó una alternativa para que sus hijos pudiesen comer cazuela de cochayuyo, ya que no les gustaba, y para ello hacía harina de cochayuyo. Por medio de esta preparación, sus dos hijos no se daban cuenta que estaban consumiendo el alga en la cazuela.

## — *Relato*

Don José René Nahuelquín Guichaquelén, quien migró a los 17 años a Punta Arenas en la década del 70, buscó una alternativa para que sus hijos pudiesen comer cazuela de cochayuyo, ya que no les gustaba, y para ello hacía harina de cochayuyo. Por medio de esta preparación, sus dos hijos no se daban cuenta que estaban consumiendo el alga en la cazuela.

“Como los niños generalmente no son muy buenos para consumir cochayuyo, él siempre me decía, la mejor forma de la que tú le puedes dar marisco, y en este caso, cochayuyo a los niños, es haciéndolo harina y lo colocas en una sopa. Entonces, está el producto entero en sí, pero esta molido y los niños no lo ven. Saben que hay un sabor, pero no saben de lo que es. De esa forma me enseñó mi padre a mí a servir el cochayuyo a los niños, ... yo creo que di mi abuelita lo tiene que haber aprendido, eso son costumbres de Chiloé, son todas costumbres que vienen de allá”.

(Pamela Nahuelquín, Punta Arenas).

La forma en que lo preparaba era la siguiente, después de comprar el cochayuyo, don José René lavaba bien el producto y lo colocaba dentro del horno, una vez seco, lo uslereaba para que se moliera hasta convertirse en harina. Eso lo agregaba a las cazuelas o sopas.

Don José René en su trabajo en la Lanera Austral en la década del 70 (Colección Pamela Nahuelquín)



Don José René en Puerto Montt junto a su hermana (Colección Pamela Nahuelquín)

 Servir frío

 Remojar noche

 Hervir

# JUGO DE COCHAYUYO



Doña Soledad recuerda que su madre, María Julia Nahuelquín Rain originaria de Quemchi, les daba de beber el jugo de cochayuyo cuando eran niños. Este jugo era el agua que sobraba una vez que se cocinaba el cochayuyo, el que después se dejaba enfriar, “Ella lo dejaba remojo de un día para otro, incluso ponía un plato encima para que no se elevara, y le colocaba el plato y lo dejaba remojo y después lo lavaba bien y ahí lo ponía a hervir con agua, incluso yo me acuerdo que mi mami nos hacía tomar el agua del cochayuyo, no como obligación, sino que siempre nos daba un sorbito, así como media tacita porque decía que era bueno. Pero nos hacía tomar siempre que después hervía el cochayuyo”

(Soledad Zenteno, Punta Arenas).

Igualmente, otra alternativa de preparar el jugo de cochayuyo es a través del líquido que se utiliza para remojar el producto. Para ello se recomienda dejar el cochayuyo en agua toda la noche, y a ese líquido se le puede agregar jugo de limón, endulzar como también agregar más agua para que no sea tan fuerte el sabor. Así lo expresa Pamela Nahuelquín, a quien su padre también le preparaba este jugo, “Y eso sirve mucho para la toroides, para las personas que tienen problemas a la tiroides, las personas que sufren de bocio, la verdad que tiene muchas cualidades”.

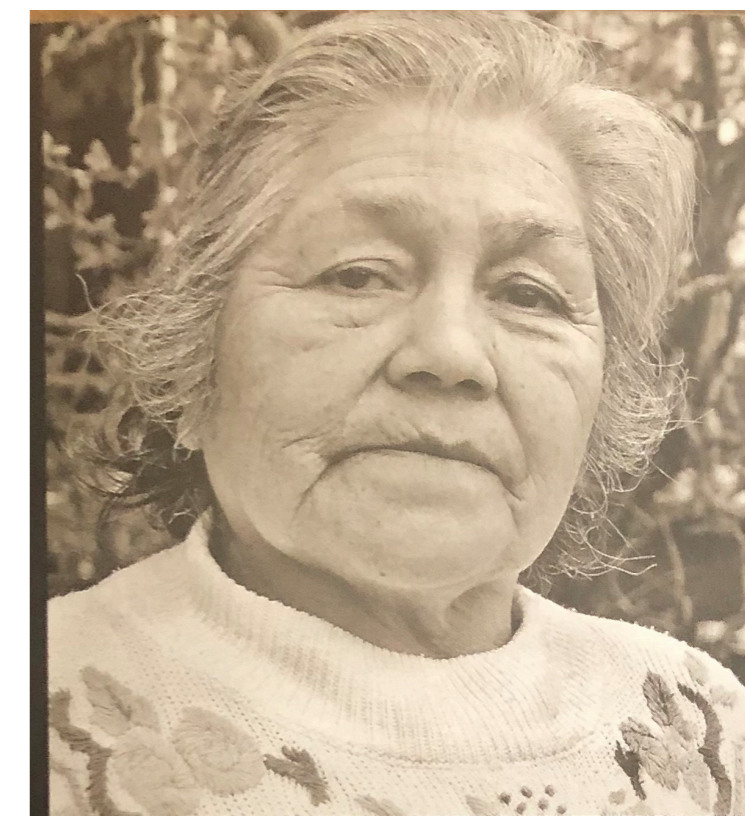
(Pamela Nahuelquín, Punta Arenas).



Llegada de Doña María Julia a Punta Arenas a los 17 años (Colección Soledad Zenteno)



Doña María Julia en la costa de Punta Arenas pescando (Colección Soledad Zenteno)



Retrato fotográfico de Doña María Julia para el libro Abhelay Kimun Kuse Domo Ka Futa Wentrú de Teresa Maudier.

# EMPANADAS DE COCHAYUYO



— *Al horno y fritas*

Las empanadas de cochayuyo revelan la adaptación y diversidad gastronómica de la comunidad Mapuche-Huilliche. Esta preparación no solo representa una herencia cultural, sino también la capacidad de innovación y adaptación a ingredientes locales a nuevas preparaciones. El resultado es una empanada que encapsula la diversidad de influencias culturales y la innovación culinaria en el territorio de Magallanes. Serán tres variantes de empanadas de cochayuyo que se configuran como

ejemplos vivos de cómo la comunidad Mapuche-Huilliche ha sabido adaptarse a su nuevo entorno y enriquecer su gastronomía con nuevos ingredientes. La innovación en la cocina no solo se refleja en la mezcla de sabores, sino también en el respeto a las tradiciones ancestrales que siguen siendo una parte fundamental de la identidad de la comunidad. A continuación, presentamos tres tipos de empanadas de cochayuyo que son un testimonio de esta rica tradición gastronómica.



 Servir caliente

 Una hora

 Freir

## EMPANADA DE COCHAYUYO Y CARNE MOLIDA

### Ingredientes

- 1 paquete de cochayuyo
- 1 kg. de carne picada o molida
- 1 kg. de cebolla
- 5 huevos duros picados.
- 1 L de aceite para freír
- 1 kg. harina con polvo de hornear
- 1 taza de leche tibia
- 2 cucharadas de manteca caliente
- 2 huevos para pintar las empanadas
- Sal a gusto
- Aliños (pimiento, cilantro, perejil) a gusto

### Preparación

Elaboración del pino:


El paquete de cochayuyo se remoja un día antes. Se cocina en una olla en agua, luego se lava y se pica en trozos pequeños. Se pica la cebolla en cuadritos y se sofríe en aceite agregando los condimentos a gusto, la carne molida y el cochayuyo picado, se cocina hasta que la cebolla quede cristalina. Después se le agrega sal a gusto.

El pino se deja enfriar antes de preparar las empanadas.


Preparación (de la masa):

Se coloca la harina en un bol y se ahueca en el centro, se le agrega la manteca caliente, revolviendo con una cuchara de madera. Después, se incorpora una taza de leche tibia y se forma una masa firme y consistente. Se estira la masa lo más delgada posible y se van formando las empanadas, colocando una o dos cucharadas de pino por empanada y un trozo de huevo duro. Se pintan con la yema de huevo. Pueden hacerse fritas y horneadas. Las fritas hasta que se doren y horneadas 25 minutos aproximadamente.



 Servir caliente

 Una hora

 Freir

## EMPANADAS FRITAS

### Ingredientes

- 1/2 atado de cochayuyo rubio
- 1 taza perejil picado fino
- 2 cebollas medianas
- 1 cubo de caldo de ave
- Sal a gusto
- 2 huevos duros
- 1 taza perejil picado fino
- 1 kg. de harina
- 75 g. manteca vegetal
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita levadura o polvos de hornear

### Preparación

Para el pino:


Remojar el cochayuyo el día anterior, cocinarlo en agua y picarlo fino. Picar las cebollas en cuadritos, pasarlas por agua caliente y estilarlas. Luego, en una olla con aceite sofreír la cebolla, agregar el perejil, el cochayuyo y el caldo de ave concentrado, añadir sal a gusto. Se agrega el pino a la masa junto con trozos de huevo duro y se forma las empanadas del tamaño deseado. Freírlas en abundante aceite y servir las calientes.

Para la masa:

Hacer un volcán con la harina, ahuecarlo, colocar la sal, manteca y levadura o polvos de hornear. Agregar agua tibia suficiente como para trabajar la masa y amasar lo suficiente para que quede muy suave. Hacer bastoncitos y uslrear dejándolos del espesor de 3 milímetros.

 Servir caliente

 Una hora

 Horno

# EMPANADA DE COCHAYUYO AL HORNO

## Ingredientes

- 100 g. cochayuyo seco picado
- 1 cebolla grande
- 1/2 taza pasas rubias
- 2 huevos duros
- 15 aceitunas negras
- 2 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- Aliños a gusto (sal, comino, ají de color, orégano y salsa de ají)
- 1 kg harina
- 1/2 cucharada polvos de hornear
- 250 g. mantequilla
- 1 taza de leche tibia
- 2 huevos
- 1 cucharada vinagre

## Preparación

Cocer el cochayuyo en agua fría sobre fuego alto y esperar a que hierva. Una vez que hierve, bajar el fuego al mínimo y hervir por 20 minutos más. Completado el tiempo, apagar y lavar con abundante agua fría. Picar la cebolla en cuadritos y amortiguar un poco. Dorar la cebolla en aceite de oliva y sazonar con ají de color, sal, comino, orégano y salsa de ají a gusto. Incorporar los cochayuyos picados, agregar las pasas y saltear por unos minutos.

Para la masa se debe colocar la harina cernida junto con el polvo de hornear en un bol; agregar los huevos uno a uno, la cucharada de vinagre y luego la leche tibia con la mantequilla disuelta en ésta, agregar una pizca de sal si se desea. Formar una masa que se pueda trabajar fácilmente, amasar bien y estirar. Formar discos de aproximadamente 18 cm (se puede usar un plato de servilleta) y rellenar con el pino, agregar una aceituna y huevo duro, sellar humedeciendo el borde.


Se recomienda hacer un hoyito al centro de cada empanada con un mondadientes para que evapore durante el horneado. Pintar con huevo y hornear por 25 min. aproximadamente en horno moderado (175°C aprox). Sobre la lata se recomienda usar un papel de hornear para que luego sea más fácil desprender las empanadas. Una vez listas, retirar del horno, dejar enfriar unos minutos y a disfrutar con un buen vino tinto.

En la imagen aparece Cecilia Caro en pleno proceso de elaboración de empanadas.



 Servir frío

 Un día

 Hidratar

# CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

## Ingredientes

- ½ atado de cochayuyo
- ½ cebolla
- 6 u 8 papas nativas moradas
- 1 diente de ajo chilote
- 1 nabo grande
- 1 taza porotos verdes
- 1 pimentón rojo
- ¼ de repollo mediano
- 1 pizca comino
- 1 cdta. de sal
- 2 hojas de laurel
- 1 cdta. ají de color
- 1 cda. manteca
- Orégano
- Aliño completo
- Merquén

## Preparación

Se pica la cebolla en cuadritos y el diente de ajo, sofreír con manteca. Se agregan los aliños como el orégano, sal, merquen, aliño completo. Una vez cristalizada la cebolla, agregar el nabo pimiento morrón en trozos, se agregan las papas, los porotos verdes y el repollo picado con las manos. Finalmente, se agrega el cochayuyo picado en trozos, incorporando una taza de agua. Hervir por 20 a 25 minutos. Se debe considerar que se debe tornar como un puré.

El atado de cochayuyo se remoja un día antes. Se cocina en una olla en agua, luego se lava y se pica en trozos.

## Opcional

Un trozo de capón (Costillar) al horno como acompañamiento.

Preparación:

Se sancocha el costillar hasta que comience a hervir por unos 20 a 25 min app. Posteriormente, se retira del fuego, se bota el agua y se lleva el costillar al horno en una asadera, se aliña con sal, merquén orégano, comino o aliño completo. Se muelen 2 dientes de ajo en el mortero y se pasa esta preparación por el costillar. Mantener a fuego medio por unos 40 a 60 minutos en el horno.



# LUCHE



— *El recurso Luche (*Porphyra* spp.), del grupo Rhodophyta o algas rojas, es una de las especies de algas más utilizadas para consumo humano y habita desde las costas de Perú hasta el Cabo de Hornos (Hernández, 2013). Es una alga conocida por ser rica en yodo, proteínas, fibra dietética, minerales y vitaminas. Además, tiene una alta presencia de calcio, hierro, zinc, magnesio y fósforo.*

Antiguamente, muchas de las familias provenientes de Chiloé mantuvieron la práctica de la recolección de productos marinos como se realizaba desde tiempos ancestrales en la isla, una expresión propia de la cultura de bordemar. Tal como lo expresa Soledad Zenteno, uno de sus recuerdos de infancia fue acompañar a su madre a la playa de Punta Arenas, por el sector del María Behety o por Río Seco, a buscar luche. Al volver a casa, doña María Julia tenía dos formas de consumirlo, seco y fresco. En el formato seco, primero lavaba el luche, lo secaba por unos días y después lo utilizaba para distintas preparaciones, la favorita, cazuela de luche. Como también, le gustaba agregar luche fresco a las sopas. Recuerda que el tiempo de recolección era en primavera-verano, y se guardaba luche seco para las cazuelas del invierno, “El luche

antes nosotros lo íbamos a buscar de repente a la playa. Ella me enseñó a buscar luche en las piedras que de repente llegaban pedacitos de alga, ... Así que ahí íbamos a buscar luche y después lo lavábamos bien y ahí eso ella lo lavaba y lo dejaba como que se secura, después lo guardaba en bolsitas y lo ponía en diario. Y de ahí después lo guardaba” (Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas). Hoy en día, las familias difícilmente se movilizan para ir “a las piedras”, como decía un antiguo recolector de luche, sino más bien compran en distintos puntos de venta de la ciudad. Existen dos tipos de luche que se comercializa en la comuna de Punta Arena, uno de ellos es aquel proveniente de la región de Los Lagos, y otro que se extra en Magallanes. La familia Chiguay, descendientes de Don Ernesto Chiguay Caipillán, proveniente de la comuna de

Quellón, es una de las pocas familias que mantiene la práctica de recolección y comercialización gracias a la transmisión de Don Ernesto: “Un día mi suegro me dijo, hijito vamos a afuera, vamos a ver el luche. Lo acompañé. Fuimos al luche, fuimos a Bahía Mansa, ahí fuimos al luche, a las piedras que le decía. Fuimos a buscar luche, volvimos y él me enseñó a trabajar con luche. Me dijo, esta va a ser tu vida, un día que no tengas trabajo va a ser tu fuente laboral de ustedes” (Alguero, Punta Arenas). Desde septiembre a diciembre, la familia se traslada hacia la comuna de San Gregorio, al sector de Punta Delgada y Bahía Azul, Isla de Tierra del Fuego; y desde diciembre a marzo hacia el sector de Bahía Mansa (sur de Punta Arenas) a la recolección del luche. Todo lo extraído es procesado artesanalmente, primero se lava, se seca (deshidratación)

y después viene el cocimiento en el horno de la cocina, formando el “pan de luche”, proceso muy diferente a como se realizaba antiguamente. Doña Nelly Huenante, originaria del sector de Peñamó, Calbuco, recuerda que su abuela Quiteria Curiñam Lemus cocinaba el luche de una forma similar al curanto al hoyo “allá mi abuela lo cocinaba como un curanto el luche, como un curanto, hacía un hoyo, acaloraba las piedras y ahí cocinaba el luche, ponían los pangues y encima ponía el luche, ahí lo cocinaba”. La familia Chiguay en Punta Arenas, una vez que finaliza el proceso de cocimiento, inicia la etapa de venta. Se expresa que en la región aún existen muchas familias que consumen el luche, ya que muchos migraron desde Chiloé y mantienen esta tradición gastronómica que los acerca a su isla natal.

# ETAPAS DEL PROCESO DE SECADO, COCIMIENTO Y VENTA DE LUCHE EN PUNTA ARENAS



Proceso de secado o deshidratación del luche (Colección Alex Sánchez)



Formación panes de luche (Colección Alex Sánchez)



Venta pan de Luche en centro de Punta Arenas (Colección Silvana Arteche).

 Servir caliente

 Una hora

 Cocinar

# CAZUELA DE LUCHE Y ESPINAZO DE CAPÓN

## Ingredientes

- 1 ½ kg Espinazo de capón
- 250 g. de luche
- 1 Cebolla
- 1 Diente ajo chilote
- 1 Cda. ají color
- 1 Cda. Manteca
- ½ Pimiento morrón
- 250 g. arvejas o habas
- 1½ Zanahoria
- 1 Nabo mediano
- 6 papas
- 3 Cda. Arroz
- Aliños y especias (a gusto)
- ½ Cda. Sal
- Merquén
- 1 Ramito cilantro ó perejil

De todos los usos culinarios que se le ha otorgado al Luche, la cazuela es la predominante y más conocida. Esta preparación es parte de la historia alimentaria de muchas familias mapuches-huilliches, quienes al migrar, mantuvieron esta tradición gastronómica ya sea comprando el recurso y recolectándolo en la playa. Uno de los aspectos a considerar, es que el proceso de cocimiento o ahumado permitía una larga duración del luche, el que era extraído en temporada primavera-verano, pero preferentemente su consumo era en invierno, “Mi papa siempre tenía reserva (luche), mi papá era una persona muy provisoria, era de esas personas que si él compraba algo, compraba para varios meses.... le daba muy fuerte a la cazuela de luche sobre todo en invierno, porque en Punta Arenas hacía mucho frío y la cazuela daba calorcito”.

## Preparación

En una olla sancochar el espinazo de capón hasta que bote toda su grasa por unos 20 a 25 min. Sancochada la carne, se retira a un lado y se comienza con la preparación del sofrito. Asentamos la olla agregando una cucharada de manteca de cerdo, picamos la cebolla, el ajo y el pimiento morrón en cubos y sofreímos. Se agrega el ají color, los aliños, especias a gusto y la mitad de una cuchara sopera de sal. Una vez listo el sofrito, agregar la carne y sellamos. Una vez sellada la carne, agregar agua hasta 3/4 de la olla cubriendo la carne, cocinar por 20 min. hasta que comience a hervir. Pinchar la carne y si ya está blanda, agregar zanahoria picada en rodajas o cuadro, las arvejas o habas, nabo picado en cubos grandes y las papas. Hervir por 15 min. Agregar 3 cucharadas de arroz y el luche previamente remojado y lavado. Hervir por unos 5 minutos, se retira del fuego y se deja reposar. Se pica un ramito de perejil o cilantro según sea su gusto, se coloca en pocillos en la mesa para que el comensal se sirva en su plato.

### *Pamela Nahuelquín (Punta Arenas)*

De todos los usos culinarios que se le ha otorgado al Luche, la cazuela es la predominante y más conocida. Esta preparación es parte de la historia alimentaria de muchas familias mapuches-huilliches, quienes al migrar, mantuvieron esta tradición gastronómica ya sea comprando el recurso y recolectándolo en la playa. Uno de los aspectos a considerar, es que el proceso de cocimiento o ahumado permitía una larga duración del luche, el que era extraído en temporada primavera-verano, pero preferentemente su consumo era en invierno, “Mi papa siempre tenía reserva (luche), mi papá era una persona muy provisoria, era de esas personas que si él compraba algo, compraba para varios meses.... le daba muy fuerte a la cazuela de luche sobre todo en invierno, porque en Punta Arenas hacía mucho frío y la cazuela daba calorcito”.



# LUCHICÁN

## Ingredientes (4 porciones)

- 250 g. luche
- 2 cebollas medianas
- 1 diente de ajo chilote
- 8 papas medianas
- 1 cda de manteca
- Orégano
- Aliño completo
- Merquén
- Ají color
- Pimiento Morrón (optativo)
- Sal




### Relato

“Mi mami siempre dijo que esa era la comida más sana que había (algas), ahora que me acuerdo que hacía mucho era al sartén. Lavaba el luche, lo tiraba con cebollita a la pluma y lo revolvía y le metía aceite, y era lo más simple posible antiguamente. Lo hacía con aceite como un sofrito, pero con cebolla a la pluma en el sartén no más y papa. Era muy rico, porque el sabor del luche con la cebollita es muy rico, y la papa mayo o papa normal, como de acompañamiento”.

(Soledad Zenteno, Punta Arenas)

## Preparación

Se pica la cebolla en cuadritos y el diente de ajo, sofreír con manteca. Agregar los aliños como el orégano, ají de color, sal, merquén, aliño completo. Una vez cristalizada la cebolla, incorporar el pimiento morrón y el luche previamente remojado y lavado. Cocinar por 5 a 10 minutos en un sartén. Servir acompañada con papas cocidas al natural o si desea, papas fritas.

 Servir caliente

 Una hora

 Freir

## Ingredientes (12 porciones)

- 500 g. de luche
- 1 kg. de carne picada o molida
- 1 kg. de cebolla
- 5 huevos duros picados.
- 1 L de aceite para freír
- 1 kg. harina con polvo de hornear
- 1 taza de leche tibia
- 2 cucharadas de manteca caliente
- 2 huevos para pintar las empanadas
- Sal a gusto
- Aliños (pimiento, cilantro, perejil) a gusto

## Preparación

Para la masa:

Hacer un volcán con la harina, ahuecarlo, incorporar sal, manteca y levadura o polvos de hornear. Agregar agua tibia suficiente como para trabajar la masa y amasar lo suficiente para que quede muy suave. Hacer bastoncitos y uslerrear dejando un espesor de 3 milímetros.

Para el pino:

Lavar y remojar el luche, picar las cebollas en cuadritos y amortiguar en agua caliente. Luego, en una olla con aceite sofreír la cebolla, perejil, carne y el caldo de ave concentrado, añadir sal a gusto y el luche. Se deja reposar y enfriar el pino, para después incorporarlo a la masa junto con trozos de huevo duro. Se da forma a las empanadas del tamaño deseado y freír en abundante aceite. Servir las empanadas calentitas.



## *Marisqueo del recurso Chorito y Maucho en Punta Arenas*

### Mariscos

Como parte de una economía de subsistencia, algunas de las familias mapuches-huilliches continuaron con la práctica del marisqueo en Punta Arenas. Esta actividad, que consiste en la extracción de recursos que crecen en las rocas o permanecen depositados en aguas levemente profundas (Gajardo y Ther, 2011), era común en el borde costero del mar interior de Chiloé, donde la playa era considerada una extensión del hogar. Así lo recuerda Doña Nelly, una imagen viva de su experiencia de infancia en las mareas buenas de Calbuco:

Mi abuela me agarraba e íbamos como 15 minutos a la playa donde había más marisco, era cerquita,... mi abuela llegaba no ma y empezaba a sacar esas navajuelas, de todo, huepo, culengue, llenaba los canastos, yo ahí andaba jugando porque era chica. Ponía uno (canasto) en la cabeza y dos más en cada lado y vamos caminando y yo atrás. Así con mi niñez,... (Nelly Huenante, Punta Arenas)

En Magallanes, los mariscos son otros, sin embargo, quienes migraron con ésta costumbre aprendieron a conocerlos y a incorporarlo en su cocina. Los choritos (*Mytilus chilensis*) y mauchos (*Nacella* spp) fueron los mariscos predilectos que pasaron a ser parte de las recetas cotidianas. Para ello, había que esperar las mareas buenas, donde la luna siempre fue la guía para saber cuando mariscar:

Con mi mami nosotras íbamos a mariscar, pero la locomoción antiguamente para ir a mariscar a algún lugar que fuera donde uno dijera vamos a encontrar algo bueno, algo grande, era muy lejos y muy imposible. Ir a Río Seco era como ir a otro mundo, como ir a Porvenir, no había locomoción, había unas cuantas casas.... Nosotros siempre encontrábamos gente, no éramos los únicos que estábamos ahí buscando, eran chiquititos sí, pero para una comida era rico...mi mamá me hacía buscar una piedra, con esa piedra vamos dándole y por lo general me retaba porque yo los molía (los mauchos) porque no sabía cómo hacerlo, después de más grande lo supe hacer bien. Me decía da vuelta la piedra. Y los mauchos que también siempre íbamos a buscar abajo, en el barco viejo, siempre salían mauchos (Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas).

En la actualidad, es poco recurrente ver familias mariscando en la costa de Punta Arenas, esto producto de algunos sucesos que generaron rupturas en la continuidad de esta práctica productiva ancestral como fue la presencia de la Marea Roja y el crecimiento urbano, “Y ya después con esto de la marea roja, que abajo se contaminó, que ya no se puede ir a buscar más. Los mauchos ahora ya no se ven ya, se ven, pero no se pueden comprar como las cholgas o los choritos, ya no hay esa posibilidad” (Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas)



— Extracción de recursos bentónicos en Chiloé en la década del 60. (Colección Silvana Arteche)

# La importancia de la luna

La influencia de la luna en las distintas prácticas productivas de la comunidades litorales de Chiloé es un conocimiento real, que es reconocido, enseñado y aplicado en la cotidianidad de la actividad agrícola, en la tala de árboles, cuidado de animales, pesca, marisqueo, recolección de orilla y en la navegación por su incidencia en las mareas. De acuerdo al relato de Soledad, su madre observaba el comportamiento de la luna para saber cuando ir a la playa a recolectar luche y a mariscar, ya que luna determinaba cuando había una marea buena: “Mi mami de repente igual decía hoy hay luna llena, yo me acuerdo que tenía su reloj ancestral de la luna y eso para la marea, o igual se pasaban el dato porque la gente era buena para mariscar en esos tiempos. No eran común, había poca gente, pero había su gente, no éramos los únicos”.

(Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas)

Por otra parte, el uso del calendario de la luna se consideraba un sistema que guiaba el momento de la siembra, del abono y cosecha, en especial, en el cultivo de la papa la que debía realizarse bajo luna menguante (o en caída o merma), conocimiento que era aplicado por don José René en su quinta, “Recuerdos de mi papá... para esta fecha ya estábamos atrasados para dar vuelta la tierra, porque trabajábamos los dos, ... acá tenía su quinta y el daba vuelta la tierra en septiembre, octubre, ya empezaba a mirar la luna”.

(Pamela Nahuelquín, Punta Arenas)

Este saber nos habla de una comprensión profunda de la naturaleza y de los astros por parte de distintos pueblos originarios del mundo, que fue transmitido por generaciones, resguardada en la memoria viva y que se sigue aplicando en la actualidad.

# CURANTO AL HOYO

El curanto al hoyo es una celebración de la gastronomía tradicional de las comunidades del borde costero y una manifestación de la rica herencia cultural del Archipiélago de Chiloé que ha perdurado a lo largo de generaciones, convirtiéndose en una experiencia culinaria única que en Magallanes aún se práctica. El resultado, es un festín que destaca por su sabor y la mezcla de productos locales, un encuentro comunitario y familiar para degustar esta receta milenaria.

En la región, el curanto al hoyo jugó un rol transcendental a la hora de visibilizar la presencia chilota. Fue el protagonista en la 1° Muestra Costumbrista que se hizo en Punta Arenas en la histórica Población 18 de Septiembre en el año 1989, donde se celebró la cultura chilota por medio de la música, danzas y la gastronomía.

El primer curanto al hoyo que se hizo fue en acá en Independencia, en la cancha de la 18. En ese tiempo era puro campo no má y ahí construyeron sus casitas todos los conjuntos, con latas, con lo que podían. Y ahí yo me acuerdo que hicieron su primer curanto al hoyo... Yo creo que acá era porque había mucho chilote y no eran tan nombrados, pero yo creo que la cultura y la esencia de ellos era como hacerse reconocidos, decir acá estamos, existimos, porque todos sabían que acá en Punta Arenas habían muchos,... acá se hizo una asociación de varios grupos

chilotes y tomaron esa determinación para hacerse reconocidos, para que la gente de Chiloé se sintiera que está la presencia y que no están solos. Y para dar a conocer las comidas, las canciones, baile, que la esencia de cada chilote se diera conocer y no solamente decir que nosotros estamos acá, sino que invitamos a toda la gente que venga a disfrutar de nuestra cultura (Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas).

En la primera muestra costumbrista participó doña María Julia en la preparación del curanto al hoyo, por primera vez su cocina se transformó en un acto de reivindicación de su territorio, historia y apellidos, inspirándola a participar mediante la preparación de sus recetas en las siguientes muestras y en el Club Social Hijos de Chiloé, “Ella empezó esto de.. hizo su primer curanto al hoyo acá en Punta Arenas, igual otra gente lo hacía, pero como muestra costumbrista, ella estuvo en la primera muestra costumbrista de Chiloé y ella estuvo metida en el curanto al hoyo” (Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas).

El último curanto al hoyo se realizó en el año 1991 producto de la llegada de la marea roja. Así se declaraba en la prensa regional: “Sin curanto: Este año no habrá el tradicional curanto que se realizaba durante los días que duraba la muestra para degustación del público. Por la marea roja por supuesto”.

(La Prensa Austral, 1992: 20).



La imagen de la izquierda es un curanto al hoyo realizado en Carelmapu-Chiloé Continental. En tanto, la fotografía de la derecha corresponde a un curanto al hoyo en Ancud-Isla de Chiloé. (Ambas imágenes son de la Colección Silvana Arteché)



## Ingredientes

- 1 saco de cholgas
- 1/2 saco de almejas o tacas
- 1/2 saco de choritos
- Picorocos y navajuelas a gusto
- (optativo)
- 5 Kg. de chanco ahumado
- 5 kg. de cordero (optativo)
- 30 presas de pollo
- 4 kg. de longaniza
- 4 kg. de habas en vaina
- 4 kg. de arvejas en vaina
- 40 a 50 hojas de col o repollo app
- 1 saco de papas para la creación
- de Chapaleles y milcaos.
- 5 kg. de papas nativas

## Preparación

Se hace un hoyo en la tierra de más o menos un metro de diámetro, con una profundidad de aproximadamente 10 cms. En el hoyo se colocan piedras de río y troncos de leña. Sobre la leña se coloca otra capa de piedras las que se calientan con fuego hasta que estén al rojo vivo. Se retiran los trozos de leña que no se quemaron quedando solo las piedras calientes. Sobre las piedras se incorpora una primera capa de mariscos: almejas, cholgas, choros (productos que se encuentran en la región de Magallanes), luego el pollo, costillar de chanco ahumado, longanizas, papas y verduras (habas y arvejas). Sobre esta capa se colocan las hojas de repollo (en reemplazo del pangue), y encima los chapaleles y milcaos, para que no se desarmen, y se cocinen al vapor. Se tapa toda la preparación con hojas de repollo o, en su reemplazo, se cubre con nylon o con géneros que no tengan pelusas de algodón, y se sellan los bordes con champas de pasto. Es importante que no salga vapor que emane desde el cocimiento.

En la región de Magallanes por el viento y el frío se debe proteger el área a donde se realiza el curanto, la duración de la cocción es aproximadamente de 1 a 2 horas, dependiendo de la condiciones climáticas. Luego se destapa con cuidado, para que la tierra no se introduzca en la cocción.

El curanto puede servirse acompañado de un pebre y vino blanco.

## — Curanto al hoyo paso a paso





## CURANTO A LA OLLA O PULMAY

También conocido como cocimiento chilote, es una apropiación o alternativa al curanto al hoyo, más fácil, rápido y se realiza al interior del hogar. Se diferencia y se aprecia por su caldo enjundioso y criaturero, un plato predilecto por las familias mapuches-huilliches para conmemorar días festivos, cumpleaños y santos.

En Punta Arenas, los mariscos tales como la almeja (*Venus antiqua*), la cholga (*Aulacomya ater*) y los choritos se adquieren en el mercado local, los que provienen generalmente de la región de Los Lagos. Al igual que el curanto al hoyo, se le puede agregar chapaleles y milcaos, los que son cocinados al vapor del caldo del pullmay.



## Ingredientes

- 2 cda de manteca
- 2 kg. de cholgas
- 2 kg de almejas o tacas
- 2 kg. de choritos
- 1 kg. de chanco ahumado
- 6 presas de pollo
- 6 longaniza medianas
- ½ kg. de habas en vaina (optativo)
- ½ kg. de arvejas en vaina (optativo)
- Hojas de repollo
- 6 Milcaos
- 6 Chapaleles
- 1 kg. de papas nativas
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo chilote
- 1 cdta de Sal
- Ají color
- 1 Pimiento morrón
- Aliño completo
- 1 cdta merquen
- 1/2 L de agua
- 1 L de vino (optativo)



## Preparación

En una olla, se agrega la manteca y se sofríe la cebolla y el ajo picado o machacado en conjunto con los aliños, el morrón y la sal. Cuando la cebolla está caramelizada, se acomoda la carne ahumada y el pollo, sobre eso las cholgas, choritos, almejas, longaniza, papas, habas y arvejas. Todo se cubre con una capa de hojas de repollo y sobre eso se incorpora los milcaos y chapaleles. Se vuelve a cubrir con hojas de repollo, agregando ½ litro de agua y 1 litro de vino. Se cubre la olla con su tapa y se mantiene a fuego medio durante 1 hora.

Se puede acompañar con un pebre y vino blanco.

## Secado de mariscos

Antes, los pescados, las algas, las carnes y los mariscos se ahumaban y secaban, técnica ancestral que permitía mayor durabilidad de los alimentos y entregaba un sabor único a las distintas preparaciones. El proceso con los mariscos comienza con la recolección ya sea de cholgas, choros, navajuelas (*Tagelus dombeii*), almejas y piures (*Pyura chilensis*).

De vuelta de la playa, se prepara el fuego, colocando en un hoyo (tipo curanto) la leña y después las piedras. Se enciende el fuego y se calienta las piedras hasta que tomen un color blanquecino, en ese momento se retira los tizones o pedazos de tronco que aún no se consumen y se agrega el marisco recolectado. Se tapa con hojas de pangué cubriendo toda la preparación. Después de 40 minutos de cocción, se retira el recubrimiento y se le tira agua fría a las piedras. Una vez cocido, se desconcha el marisco y se procede a la etapa de secado.

## Proceso de secado y armado de sartas

Para el secado del marisco, se utiliza un secador. Este se compone de una malla de 1.20m de largo por 80cm de ancho, que se coloca sobre 4 hórcones (palos tipo y griega, que hacen de puntales), los que forman las esquinas y el cuadrado de la misma. Bajo esto, se realiza un fuego el cual no debe ser muy alto, por ejemplo se le puede colocar aserrín. Para iniciar el proceso del secado, se colocan unas ramas con hojas en el secador y, sobre ellas, se extiende el marisco alrededor de 1 hora y media. Se retiran las ramas y se continua el proceso de ahumado durante 5 o 6 horas.

Se corta junquillo y se machaca con una piedra o palo para que quede mas suave y fácil de trabajar. Se les hace un nudo en la parte inferior para que no se deslicen los mariscos con una aguja de cobre de 14 pulgadas. En cada una (pata) se introduce entre 6 o 7 mariscos y una sarta se compone de 4 patas.



## CAZUELA CHOLGAS SECAS

En la región de Magallanes, es posible encontrar en distintos puntos comerciales sartas de Cholga Seca, las que provienen de la región de Los Lagos como también de Puerto Edén (Isla Wellington), comuna de Natales. Esta técnica culinaria, que hoy se encuentra en proceso de patrimonialización, es parte de la historia económica y cultural de la población migrante chilota en Puerto Edén, técnica que también fue trabajada por los kawésqar, “En aquellos tiempos el trabajo de la cholga seca acababa de introducirse en esa zona de los canales por los chilotes recién llegados, y ha sido la única manera de conservar y comerciar un producto del mar, a falta de cámaras frigoríficas” (Acuña, 2013: 113).

Las cholgás secas fueron y son utilizadas para diferentes preparaciones, la más común entre la población mapuche-huilliche es la Cazuela de Cholga Seca:

Mi papá preparaba la cazuela de cholga seca con repollo, como guiso también lo hacía. La cazuela tenía harto repollo, hartas cholgás, también chorizo, longaniza. En primera instancia era más sopa, después quedaba como más seco y lo servía en la noche.

— *Pamela Nahuelquín,  
Punta Arenas*

## Ingredientes

- 1 ½ L de agua hirviendo
- 6 sartas de cholgás secas o ahumadas
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo chilote
- 2 nabos medianos
- ½ pimentón rojo
- ½ cebolla
- 1 taza de arvejas
- 6 papas nativas
- 40 g. de arroz
- ½ cda. de manteca
- Sal
- Ají de color
- Pimienta
- Orégano
- Perejil
- Merquén

## Preparación

Para empezar, remoje las cholgás durante 3 horas en agua fría y lavar bien. En una olla, agregue la manteca, las cholgás con el ajo machacado y condimente con ají de color, sal y pimienta a gusto. Agregue el agua hirviendo y cocine durante 10 minutos a fuego medio. Mientras tanto, pique la zanahoria, pimentón y cebolla en tiras largas y delgadas (juliana). Cortar las papas y nabos en partes iguales. Incorporar todas las verduras, junto al arroz y cocer durante 10 minutos. Rectifique los condimentos y cocine durante 10 minutos más. Apague el fuego y sirva la cazuela en platos hondos con perejil picado finamente.

# PUCHERO CHOLGAS SECAS Y REPOLLO

---

## Ingredientes (6 porciones)

- 3 sartas de cholgas secas
- ½ repollo
- 250 g. de nabo
- 6 papas
- 4 cucharadas de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ taza de arroz
- ½ cucharadita de ají de color
- Aceite
- Perejil picado
- Sal
- Pimienta

## Preparación

Hidratar las cholgas en un bol grande, cubrir con agua fría y remojar por al menos 3 horas. Enjuagar y retirar cualquier impureza. Reservar.

En una olla grande añadir las cholgas hidratadas, la cebolla picada en cubos pequeños, el ajo machacado, ají de color, salpimentar a gusto y sofreír durante unos 10 minutos. Luego, añadir agua recién hervida y cocinar a fuego medio durante 10 minutos.

Incorporar las papas peladas y picadas, los nabos, las hojas de repollo trozadas a mano y el arroz, tapar y cocinar durante 10 minutos o hasta que todo esté bien cocido.

Apagar el fuego y esparcir orégano molido, tapar y reposar unos minutos.

Servir la cazuela chilota de cholgas y repollo caliente en platos hondos y decorar con perejil picado finamente.



Don José René Nahuelquín preparaba también esta receta con cholgas frescas y utilizaba mucho el repollo y los nabos.

Sentaba la olla primero, como la forma tradicional de sentar la olla, con hartos de ajo, uso siempre ají de color, mi papá lo utilizaba mucho. Hacía su sofrito y después le iba colocando los ingredientes que era el marisco cocido, con papa, nabo, habían hartas formas de preparar la cazuela, y de ahí le agregaba el repollo que lo picaba con la mano los pedazos de hoja. Eran hojas grandes y las molía cuando ya estaban cocidas. Mi papá tenía una forma muy especial de cocinar y cocinaba bien.

*Pamela Nahuelquín, Punta Arenas*

# EMPANADAS DE MARISCOS

## Ingredientes (8 porciones)

- Pino de mariscos
- 500 g de mariscos surtidos (cholgas, choritos, almejas, etc.)
- 2 cebollas picadas en cuadritos pequeños
- 1 cda. de manteca
- 1 cda. de ají de color .
- 1 cda. de ají en pasta
- ½ cda. de orégano
- Sal y pimienta a gusto
- Masa de empanada
- ½ k. de harina sin polvos de hornear
- 200 ml. de leche tibia
- 4 ½ cucharadas de manteca derretida
- 1 cda. de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear.



## Preparación

Para el pino de mariscos, en un sartén mediano añadir la manteca y sofreír la cebolla a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que adquiera una apariencia transparente. Agregar el ají de color, ají en pasta, orégano, sal y pimienta a gusto, revolver e integrar todo. Añadir los mariscos picados, revolver todo suavemente y cocinar por 3 minutos a punto de cocción. Retirar la mezcla del fuego, reservar y enfriar.

Para la masa de empanada, en un bol mediano cernir la harina y sal, abrir un orificio en el medio, añadir la manteca derretida y mezclar todo con las manos o una cuchara de madera . Agregar la leche tibia, mezclar un poco más y comenzar a amasar en una superficie lisa y enharinada hasta que la masa no se pegue en las manos. Estirar la masa con un uslero o una botella de vidrio limpia hasta alcanzar unos 3 milímetros de espesor y cortar en forma circular con la ayuda de un molde o un plato según sea el tamaño deseado.

Para el montaje y cocción de la empanada de mariscos, rellenar los discos de masa con la mezcla de mariscos, humectar los bordes con un dedo y cerrar cada empanada en medialuna con un pliegue firme o presionando con la punta de un tenedor. Para la versión frita, rellenar un sartén hondo o freidora con suficiente aceite, calentar a unos 160°C (320°F) y freír cada empanada durante 2 a 3 minutos por lado hasta que estén doradas.

Para la versión al horno, pincelar cada empanada con la mezcla de una yema de huevo con un poco de agua o leche. Pre-calentar a 200°C (392°F) y hornear por 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir las empanadas de mariscos fritas o al horno calientes y acompañadas con pebre.



# EMPANADAS DE MAUCHO

## Ingredientes (8 porciones)

- 500 g. maucho
- 2 cebollas picadas en cuadritos pequeños
- 1 cda. de manteca
- 1 cda. de ají de color .
- 1 cda. de ají en pasta
- ½ cda. de orégano
- Sal
- Pimienta
- Ciboulette
- ½ k. de harina sin polvos de hornear
- 200 ml. de leche tibia
- 4 ½ cucharadas de manteca derretida
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de polvos de hornear.

## Preparación

Pino de maucho:

En una sartén añadir la manteca y sofreír la cebolla a fuego medio durante unos 5 minutos revolviendo de vez en cuando hasta que adquiera una apariencia transparente. Agregar ají de color, ají en pasta, orégano, sal y pimienta a gusto, revolver e integrar todo. Añadir los mauchos picados, revolver todo suavemente y cocinar unos 3 minutos más a punto de cocción. Retirar la mezcla del fuego, reservar y enfriar.

Masa de empanada:

En un bol mediano, cernir la harina y sal, abrir un orificio en el medio, añadir la manteca derretida y mezclar todo con las manos o una cuchara de madera hasta integrar. Agregar la leche tibia, mezclar y comenzar a amasar en una superficie lisa y enharinada hasta que la masa ya no se pegue en las manos. Estirar la masa con un uslero o una botella de vidrio limpia hasta alcanzar unos 3 milímetros de espesor. Cortar en forma circular con la ayuda de un molde o un plato según sea el tamaño deseado. Rellenar los discos de masa con la mezcla de mauchos, humectar los bordes con un dedo y cerrar cada empanada en medialuna con un pliegue firme o presionando con la punta de un tenedor. Rellenar un sartén hondo o freidora con suficiente aceite, calentar a unos 160°C (320°F) y freír cada empanada durante 2 a 3 minutos por lado hasta que estén doradas.

# SOPA DE LUCHE CON MARISCOS Y ERIZOS

---

## Ingredientes (8 porciones)

- 200 g. de luche
- 400 g. de mariscos surtidos secos (cholga seca, almejas, choros)
- 4 erizos grandes (lenguas)
- 4 Papas
- 2 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca
- 1 diente de ajo chilote
- ½ cda de sal
- Pimienta
- ½ Morrón rojo
- Ají color



## Preparación

Remojar el luche la noche anterior y los mariscos secos. En una olla precalentada, sofreír en manteca la cebolla picada en cuadritos, el ajo machacado, ají color y el morrón. Posteriormente añadir las papas picadas en cubos y las zanahorias en rodajas. Hervir por unos 10 a 15 minutos para después añadir el luche, los mariscos y, por último, las lenguas de erizo. Salpimentar. Retirar la olla del fuego y dejar reposar por 3 a 5 minutos.

Servir esta exquisita preparación acompañada de un mayo de papa.



## *La papa*

La papa es la base de alimentación de la cultura gastronómica chilota y, específicamente, de la cocina mapuche-huilliche, ya que esta especie era cultivada y cosechada por grupos que habitaban el territorio de Chiloé en períodos previos a la colonización europea.

De acuerdo al Centro de Educación y Tecnología Chiloé (2021) a la llegada de los españoles, la población cultivaba más 1.000 variedades de papas, herencia que no solo se manifestó en su diversidad de especies, sino también en sus modos de producción, comportamiento frente al clima y enfermedades, usos comestibles y medicinales, y en las técnicas ancestrales de reproducción de las semillas.

A inicios del siglo XX, se reconocía una variedad de tan solo 120 especies de papas producto de la introducción de la papa blanca proveniente de Europa. A partir del trabajo de recuperación de las semillas ancestrales, en la actualidad se reconocen alrededor de 400 tipos de papas nativas y su importancia también radica en que la mayoría de las papas que se cultivan hoy en el mundo provienen de las variedades nativas del archipiélago de Chiloé, por ello Weber (1902) destacaba “I no es ménos cierto que la papa de Chiloé, aunque casi desconocida fuera de la República, llegará un día a adquirir fama universal” (89).

A continuación, algunas de las recetas que predominan en la cocina de las familias mapuches-huilliches, donde lo común es que todos los días, a la hora de almuerzo, independiente del plato de comida de turno, siempre debe haber sobre la mesa un plato con papas cocidas.



# MILCAO

El milcao es sin duda una de las preparaciones chilotas mayormente consumida en la región de Magallanes. Las familias mapuches-huilliches suelen prepararla como también es muy comercializada en la ciudad de Punta Arenas.

Al igual que el curanto, los milcaos son parte de la historia de la visibilización chilota en la región, receta típica desde los inicios de la Muestra Costumbrista como de los eventos organizados por el Centro de Hijos de Chiloé. En este ámbito, doña María Julia tuvo un rol protagónico a través de la preparación de su receta de milcaos, “Ella preparaba milcaos para la feria costumbrista, la del pasaje Retiro. Mi mami siempre se encargaba de los milcaos, si mi mami era conocida por los milcaos”.

(Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas).



Para don José René Nahuelquín, la preparación de Milcaos era un día especial, y se preparaba al final de la primera cosecha de papa. Era el día de mayor abundancia de papa del año.

— María Julia en la preparación de milcaos en la Muestra Costumbrista (Colección Soledad Zenteno)

## Ingredientes (4 porciones)

- 1Kg. de papas cocidas y molidas
- 1Kg. de papas crudas ralladas
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 200 g. Chicharrones o longaniza



## Preparación

Freír el chicharrón o la longaniza troceada en un sartén hasta que esté bien dorado y reservar. Cocinar las papas y moler bien, sin que quede ningún trozo y se deja enfriar. Rallar las papas crudas, quitar todo el jugo que vaya soltando mediante el uso de un paño. Estrujar hasta que bote todo el líquido. Unir los dos tipos de papas (puré y papa rallada) y mezclar con sal y manteca. Hacer unas bolas redondas bien gruesas con la masa y en el centro colocar trozos de chicharrones o longaniza, cubriendo con un poco más de masa de papa. Sofreír en un sartén, solo para dorar los milcaos por encima, y después hornear por 30 min.

# MILCAO DE CHUÑO



## Ingredientes (4 porciones)

- 2 k. de papas cocidas y molidas
- 1 ½ k. de chuño (almidón de papa)
- 1/2 k. de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 250 g. de guide (chicharrones)

## Preparación

Cocer las papas, moler bien y enfriar. Unir el chuño con el puré de papa, mezclar con sal y manteca. Hacer unas bolas redondas con la masa y en el centro agregar el guide, cubrir con un poco más de masa de papa. Sofreír en un sartén, solo para dorar los milcaos por encima, ya que después se hornean por 30 min. para que se terminen de cocinar.

Se sirven caliente para la once u otra ocasión.

## Almidón de papas o chuño

Parte esencial de la gastronomía ancestral es que todo se aprovecha. Una demostración de ese modelo consuetudinario de alimentación era que en la preparación de milcaos existía la posibilidad de crear el propio chuño o almidón de papa, subproducto muy utilizado para distintas recetas.

La siguiente preparación es la que realizaba Doña María Julia Nahuelquín: “Usted al rallar la papa, después cuando tiene que sacarle el exceso de agua para cocinarlo, para hacer el milcao, tiene que si o si estrujarlo, en ese tiempo usaban esos paños que vienen de las bolsas harineras. Entonces lo estrujaban, en ese tiempo habían compresas, pero mi mami no tenía, entonces lo tenía que hacer manual. Entonces lo ponía, lo apretaba y lo apretaba, y toda esa agua que caía de la papa quedaba en una fuente y ahí no se tocaba hasta el otro día. Al otro día, iba, y el agua estaba, bajó, porque abajo quedó como una capa de chuño, pero a esa capa de agua ella lo tiraba y le colocaba más agua fresca, y esa capa que quedaba abajo, que quedaba como apelmazada, ella lo empezaba de nuevo a soltar, a soltar y a soltar. Y después que lo soltaba, lo dejaba de nuevo así, tal cual con el agua y esa capa se volvía de nuevo a apelmazar. Y de ahí le hacía como 3 lavados, votaba el agua y después lo volvía a hacer. Y después el chuño quedaba blanquito. Mientras más uno lo lavaba, más quedaba blanquito. Era como un polvo, pero un polvo humedecido.... Después que quedaba blanquito, ella lo dejaba secar y después con una cuchara lo raspaba y quedaba como un polvo, el típico polvo y era chuño”. (Soledad Zenteno Mahuelquín, Punta Arenas).

Doña María Julia preparaba el chuño con agua o también con leche, y le daba a sus hijos al desayuno u once. Don José René Nahuelquín le agregaba a las sopas para espesar, o a la harina para hacer pan.

El milcao de chuño era una de las recetas de doña María Julia Nahuelquín, quien lo preparaba de la siguiente manera:

“Y el milcao de chuño es puré y en vez de harina le colocaba chuño seco y eso lo hacía como tipo masa y después lo hacía la cocción que era para freír y es rico. La gente no sé si lo conocerá acá, pero mi mamá lo hacía con el mismo chuño que mi mami hacía... Ella cuando hacía milcao del otro igual, que lo hacía en ese tiempo al horno o frito, ella esa agüita todo de la papa rayada después lo exprimía y quedaba en la fuente y no es necesario colocar mucho, era como un puñadito al puré porque le daba la consistencia. Y es muy rico. Yo lo he hecho”.

*Soledad Zenteno Nahuelquín,  
Punta Arenas*



# CHAPALELES

## Ingredientes (6 porciones)

- 4 papas cocidas molidas
- 2 tazas de harina
- Sal a gusto



## Preparación

En una olla calentar una taza de agua con sal; retirar del fuego y agregar las papas molidas. Dejar reposar unos minutos y luego mezclar bien hasta formar un puré. Añadir harina y suficiente agua tibia hasta formar una masa blanda y seca. Sobre una superficie lisa, uslerrear la masa en forma rectangular de ½ cm de grosor. Cortar círculos delgados de 7 cm. y cocinar sobre los ingredientes del curanto o Pulmay. Servir caliente.



# ACOMPAÑADOS CON MIEL



## Ingredientes (6 porciones)

- ½ k. harina
- 1 cdta. de sal
- 1 Cdta pequeña de azúcar
- Aceite
- Leche o agua tibia necesaria
- Miel



## Preparación

También conocido como milcao hervido.

En un bol agregar harina, hacer un agujero en el centro y luego incorporar todos los ingredientes secos.

Después agregar la leche o el agua, unir todo. Una vez agregado lo líquido, amasar solo un poco.

Dejar reposando la masa por unos 30 min y estirar. Dar forma y agregar a una olla con agua hirviendo los chapaleles. Mantener allí unos 8 min.

Se debe agregar unos 5 chapaleles en la olla, no todos al mismo tiempo. Servir caliente o frío. Quedan muy ricos con miel derretida, para tomar once o con mate.




 Servir frío

 Una hora

 Cocinar

 Servir frío

 Una hora

 Hervir

# MELLA

## Ingredientes (4 porciones)

- 1 k papas del año anterior (dulce)
- Hojas de pangué
- 3 tazas harina
- 1 taza azúcar
- Miel al gusto

## Preparación

Rallar la papa. Lavar las hojas de pangué y pasarlas sobre el fuego para que se ablanden.

Agregar la harina a la papa rallada y una taza de azúcar. Mezclar. Colocar la mezcla en las hojas de pangué y amarrar con un hilo tipo humita.

Cocinar en agua por 30 minutos, dejar enfriar.

Se puede acompañar con mermelada, manjar, o cualquier otra preparación dulce.

# BOLITAS DE INDIO

## Ingredientes (6 porciones)

- 4 manzanas verdes y grandes
- 6 papas grandes
- 6 cda sopera de chuño
- 1 L de agua
- 8 cda. de azúcar
- Clavo de olor

## Preparación

Pelar las manzanas y cortar en cubos pequeños. Pelar las papas y rallar. Estrujar la papa rallada en un paño limpio hasta extraer toda la humedad, cuidando que no quede muy seco.

En un bol unir la papa rallada con el chuño, formando unas bolitas pequeñas.

Hervir las manzanas con azúcar y el clavo de olor. Después de 2 minutos de hervor, agregar las bolitas y cocinar por 10 minutos. Agregar chuño a la olla y revolver bien por un minuto. Retirar del fuego y servir frío en pocillos de postre individuales.

# CHOCHOCA



## Ingredientes (10 a 12 porciones)

- 5 k papa rallada
- 4 k papas cocidas
- ¼ de manteca derretida
- 2 k chicharrones picados
- 1 palo de ciprés de 1 metro y medio aprox.

## Preparación

Cocer 4k de papas, moler bien y dejar enfriar. Rallar 5k de papa cruda, colocarla en un paño para estrujarlo hasta que bote todo el líquido. Unir los dos tipos de papas (puré y papa rallada) y mezclar con sal. Llevar la masa a un mesón limpio, utilizar un uslero o rodillo para estirar la masa dejándola de 1 cm de grosor mínimo. Cortar para colocar en el palo chochoquero y envolver. Llevar el palo al fuego girándolo constantemente durante 40 minutos de cocción a fuego lento hasta que se dore. Una vez lista, agregar manteca sobre la chochoca. Desprender la preparación del palo con ayuda de un cuchillo para cortar a lo largo. Seguidamente, se corta en tiras y se rellena con chicharrones fritos y se procede a enrollar. Se corta del ancho de una mano y se sirve.

# CHOCHOCA AL HORNO

## Ingredientes (4 porciones)

- 2 y ½ k de papa
- 500 g de harina
- 100 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de sal
- 700 g de chicharrones de cerdo

## Preparación

Pelar las papas y cocinar en agua hirviendo. Agregar una cucharadita de sal. Cuando las papas estén blandas, sacarlas y molerlas. Agregar harina suficiente para que tenga la consistencia de una masa (500 gramos aproximadamente). Una vez lograda la masa, enmantecar la lata del horno, colocando una capa de 2 centímetros de espesor de esta masa y pincelar manteca sobre ella. Cocinar en un horno caliente a 170 grados hasta que la masa esté dorada, esto durará unos 30 minutos aproximadamente. Luego, sacar la masa del horno y distribuir los chicharrones por encima, para luego enrollar y cortar en rebanadas. Se recomienda degustar con un rico mate.



José Aniceto Cayun Manel y María Laura Cayun Manqui en Chiloé, abuelos maternos de Nieves Rain Cayún

Una alternativa a la tradicional preparación de la Chochoca, es la creada por la familia de Nieves Rain Cayún. Originaria de Chilwemó, migró hace 40 años a Punta Arenas a estudiar pedagogía en la Universidad de Magallanes, donde se ha dedicado a velar con que su familia - hijos e hijas- resguarden su ancestralidad, donde la gastronomía es una expresión de su cultura e historia en este nuevo territorio.

A continuación, la receta chochoca al horno relatada por su hija Andrea Rain Vargas, quien visibiliza las transformaciones que ha experimentado la gastronomía mapuche-huilliche, donde sin embargo se valora la posibilidad de dar continuidad a aquellas preparaciones que han dado sentido en sus historias familiares, "Nuestra alimentación está constantemente pensada en la hierba, en lo herbal, independiente de que ha sufrido modificaciones, o por ejemplo el otro día lo conversábamos de que incluso como nosotros habíamos cambiado la chochoca a palo a la chochoca en horno, que es parte de nuestra dinámica de lo que estamos comiendo, ... si bien ha variado la alimentación, sigue siendo una alimentación tradicional".

*Andrea Rain,  
Punta Arenas*

# PEJERREY FRITO

## Ingredientes (4 porciones)

- 1 k de pejerreyes frescos
- 1 taza de harina
- ¾ taza de cerveza o agua mineral
- Aceite para freír
- Merquén
- Aliño completo
- Sal
- Pimienta

## Preparación

Limpier los pejerreyes, remover la cabeza y abrir a lo largo, cortar al nivel de la cola y retirar el espinazo y las espinas con cuidado. Cortar las aletas y raspar las escamas. Lavar, estilar y reservar.

Cernir la harina en un bol mediano y batir con un tenedor mientras se agrega la cerveza, añadir sal, pimienta, una pizca de aliño completo y merquén. Mezclar todo hasta obtener una textura semi-espesa y homogénea. Reservar. Calentar el aceite en una olla o sartén profundo a temperatura alta, a unos 180°C (356°F).

Bañar los pejerreyes en el batido hasta que estén cubiertos por completo y sumergirlos suavemente en el aceite caliente, freír por unos 1 o 2 minutos hasta que estén dorados. Retirar y reservar en una bandeja con papel absorbente.

Servir los pejerreyes fritos acompañados de trozos de limón recién cortado, con arroz, papas fritas o ensaladas.



# MERLUZA FRITA

## Ingredientes (4 porciones)

- 4 unidades de merluza enteras y con cola
- 1 diente de ajo chilote
- Orégano
- 100 g de harina
- 500 cc de aceite de maravilla
- Sal
- 1 huevo
- Merquén

## Preparación

Condimentar la merluza con ajo picado en cuadros pequeños o machacado, orégano, sal y merquén. Dejar reposar durante 10 minutos (marinar).

Pasar el pescado por harina, luego por el huevo semi batido y aliñado con sal. Dejar reposar durante otros 10 minutos más.

Freír en aceite caliente a 180°C. dándolo vuelta para que se fría por ambos lados hasta que quede dorado.

Retirar del aceite, poner la merluza frita en papel absorbente y servir caliente acompañado de papas cocidas y ensalada.



# USO DE HORTALIZAS

De acuerdo a la familia Rain Cayún, la base de la cocina mapuche-huilliche es la huerta, espacio que permite la obtención de los alimentos como de las hierbas medicinales. Para ellos, toda vivienda debiese tener su propia siembra que permita la conexión con la tierra y mayor autonomía alimentaria.

Antiguamente, la población proveniente de Chiloé siempre aseguró que en su terreno hubiese un espacio para hacer una quinta y tener animales de crianza, donde sembraban repollo, papa, habas, arvejas, ajo, zanahoria, lechuga, acelga y nabos.



“Mi mamá hacía todas sus comidas sanas, porque antiguamente era mucho más sano, no eran tan procesado... ellos sembraban, aunque era más sacrificado sí. Antes era mucho más sano, estaba esa posibilidad si porque las casas tenían espacio como para sembrar, pero eso se ha ido perdiendo, muy poca gente tiene su quinta, eso ya no se ve... Ella amaba su quinta y sus animales... ella se sentía útil con eso, después con la edad, eso le ayudaba para sentirse viva”  
(Soledad Zenteno Nahuelquín, Punta Arenas)

*Soledad Zenteno Nahuelquín  
Punta Arenas*

# CHARQUICÁN

## Ingredientes (6 porciones)

- 1 k de papas
- ½ k de charqui de vacuno (también pueden utilizar cortes de vacuno como asiento o posta)
- 1 trozo de zapallo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ k de porotos verdes
- ½ k de arvejas
- 2 choclos (si es temporada, de lo contrario pueden utilizar 300 grs. de choclo congelado)
- 2 cucharadas de ají de color
- Perejil
- Sal y pimienta



## Preparación

Pelar las papas, cortar los porotos verdes en cuadros, la zanahoria en rodajas y el zapallo en cubos (todo en cortes pequeños). Cortar el charqui, también puede utilizar carne molida.

Picar la cebolla en cuadros pequeños y freír en un poco de aceite. Agregar ají de color, ajo, sal y pimienta a gusto. Añadir el charqui o carne y freír para hacer un pino, tapar la olla o sartén y cocinar durante 5 minutos en su propio jugo a fuego lento. Disponga en una olla, con un poco de agua, los porotos verdes, la zanahoria y el zapallo, también las arvejas si son frescas (si son en conserva o están congeladas se agregan al final de la cocción) y hervir durante 10 minutos. Incorporar el pino de charqui o carne, las papas cortadas en cubos pequeños y el choclo picado (opcional, puede agregar acelga), y cocinar hasta que las papas estén blandas (10 a 15 minutos aproximadamente). Al finalizar, y si es de su preferencia, agregar una cucharada de mantequilla a la mezcla. Servir caliente, ideal agregar un huevo frito y espolvorear cada plato con perejil fresco picado finamente.

# RECOLECCIÓN DE HONGOS

Como parte de las estregias de recolección de alimentos, lo cual conlleva un conocimiento profundo en torno a la biodisponibilidad de los recursos y de su estacionalidad, familias kawésqar como mapuches-huilliches practicaron la recolección de hongos comestibles, un alimento muy apreciado en la gastronomía actual.



Soledad recuerda que cuando niña también acompañaba a su madre a la recolección de un hongo, nunca supo su nombre, pero ella le enseñó a diferenciar entre un hongo comestible de uno tóxico.

“Mi mami me enseñó, me enseñó a ir a buscar, en tiempo de lluvia, cuando llovía después al otro día había para ir a buscar. Al otro día tempranito mi mami nos levantaba e íbamos a buscar callampas. Ella me enseñó a buscar, a buscar una que se daban en el suelo, de hecho íbamos a buscar a donde están esas poblaciones nuevas, ... En el campo, uno iba caminando de repente veía. Pero mi mami nos decía que había que tener cuidado porque había unas que no se podían sacar”

Los hongos recolectados eran preparados con cebolla y papa, como un sofrito.

*Soledad Zenteno Nahuelquín  
Punta Arenas*

En el caso de los Kawésqar, doña Cecilia Caro recuerda que durante su niñez en Puerto Natales durante la primavera, con sus hermanas iban a la recolección de las pinachas (digueñes)

“Comíamos las nalcas, la pinacha, pan de indio que le dicen... esas cositas amarillas, los digueños. Para nosotros eran las pinachas o pan de indio, y nosotros eso lo sacábamos y lo poníamos arriba de un pan y así lo comíamos. Igual que los calafates, lo sacábamos y lo poníamos arriba en un pan y así lo comíamos”

*Cecilia Caro*

## TORTILLA DE RESCOLDO

### Ingredientes (4 porciones)

- 500 g de harina
- 200 cc agua caliente
- Cucharadita de sal
- 100 g manteca o margarina derretida
- Bicarbonato (si se desea una cocción rápida)

### Preparación

Mezclar la harina con la sal y ahuecar en el centro. Agregar la manteca o mantequilla derretida y remover. Agregar de a poco el agua caliente revolviendo con una cuchara. Integrar todos los ingredientes con las manos.

Cortar trozos, formar bolitas y aplastarlas con la mano. Cocinar en las brasas calientes del fogón, donde se debe cubrir con las cenizas restante. Retirar de las cenizas, limpiar con un paño limpio y seco, y raspar las orillas quemadas con un cuchillo. Y a disfrutar.

Doña Nelly Huenante, quien aprendió la receta de su abuela en Peñamó-Calbuco, reprodujo este saber culinario en las Muestras Costumbristas de Punta Arenas, “la tortilla de rescoldo, mi abuelita lo hacía con harina, manteca, imperial, huevo, ahí lo dejaba subir un poco y de ahí acaloraba la arena, bien caliente, le mandaba una tremenda fogata y ahí ella cocinaba sus ricas tortillas. Lo hacía con chicharrones, sino así no más. Esas eran sus tradiciones” (Nelly Huenante, Punta Arenas), preparación que se hacía en el fogón de la casa.

# PAN CON PAPA Y LEVADURA DE MASAS

## Ingredientes (15 porciones)

- 2 k papas
- 1 k harina
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 50 g levadura Seca
- 250 g manteca
- 3 cdtas. de sal



## Preparación

Pelar las papas, luego cocer en poca agua con sal. Formar un puré, agregar harina, huevos, manteca, levadura, leche y sal. Amasar bien y confeccionar pancitos de 8 cm y 1 1/2 cm de grosor. Hornear durante 40 minutos.



Doña Nelly participando de una feria costumbrista chilota y de un taller de cocina huilliche (Colección Nelly Huenante)

# SOPAIPILLAS DE PIÑÓN CON PEBRE

## Ingredientes (6 a 8 porciones)

- 2 k de harina blanca
- 1 trozo de levadura natural
- 1 cda. de sal
- Agua tibia
- 350 g de Piñones
- ½ k de Manteca
- Pebre para acompañar



## Preparación

Unir la harina con la levadura y la sal, posteriormente incorporar lentamente el agua tibia, y revolver la masa mientras se cuecen los piñones durante una hora. Una vez cocidos los piñones, pelar uno a uno y moler en el molino o piedra. Incorporar el piñón molido a la masa y sobar durante 30 minutos. Laudar la masa por una hora, para luego formar las sopaipillas y freír en manteca.

# REITIMIENTO DE CHANCHO

(Derretimiento) es un plato que inicia una vez carneado un chancho. Si el animal fue quemado, se retira la capa de piel o chagua la que servirá para otras preparaciones. Se cortan las presas de carne para hacer chicharrones y, con ello, el proceso del reitimiento. Para ello es importante hacer una minga, mediante la formación de equipos que se encargarán, por un lado de la cocción en un caldero de los chicharrones, la carne y la fritura en general; y por otro, de las roscas, sopaipillas y milcaos.

## Preparación

En un caldero agregar la grasa o gordura del chancho, sal y agua. Una vez que comienza a hervir, agregar los trozos de carne de chancho, revolviendo a medida que se va cocinando la carne, proceso que dura 2 horas. Posteriormente, sacar la carne y los chicharrones, separar y colar la manteca para que sea usada en otras preparaciones o se reserva y se guarda en latas.

Durante el afaenamamiento del animal, se aprovecha de hacer prietas, carne ahumada, longaniza, entre otras preparaciones.

Cada plato va acompañado de papas, milcao, roscas, sopaipillas.

## Ingredientes

- 1 Chancho (cerdo) de 70 u 80 k
- 10 L de Agua
- 1 k de Sal
- Observación:
- Un chancho de 70 a 80 kilos da una cantidad
- de 140 porciones



# SOPAIPILLAS



## Ingredientes (6 porciones)

- 2 K de harina blanca 1 Trozo de levadura,
- natural masa añeja 1 Cucharada de sal
- 11/2 L de agua tibia

## Preparación

Unir la harina con la levadura y la sal. Posteriormente, incorporar lentamente el agua tibia, revolver la masa y sobar durante 30 minutos. Dejar reposar o enviudar la masa por 1 hora aproximadamente. Finalmente, armar las sopaipillas y freír en manteca.

# ROSCAS



## Ingredientes (6 porciones)

- 3 huevos
- 90 g mantequilla, originalmente manteca de cerdo
- 180 g chuño / 200 ml
- 250 g harina
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharadita polvo de hornear

## Preparación

Batir 3 claras a nieve, agregar azúcar, las yemas, manteca y, finalmente, los ingredientes secos. Mezclar, formando una masa suave.

Formar cilindros de 18 cm de largo por 1 de diámetro, unir en el extremo para formar las rosca. Cocerlas en agua hirviendo hasta que floten. Retirarlas y dejarlas sobre un paño de cocina por una hora. Preparar el horno y cocinar hasta que se doren.

# CATUTOS

Esta receta representa la historia familiar de Doris Manquián Cuminao, mujer mapuche originaria de la región de la Araucanía, específicamente de la localidad de Nueva Imperial. Con su historia recordamos la preparación de los catutos, una receta que representa los veranos familiares enteros en la ruca de su tía abuela Rosalía Cuminao Neculqueo en el sector rural de Paillao Mapu, quien los preparaba de la siguiente manera:

“Bueno echaba a coser en una olla el trigo, y después de eso, después que estaba cocido, lo sacaba, y después que lo sacaba, y a mi me encantaba porque había una piedra así bien grande y así de ancha, y después con un amasador chiquitito, quisu creo que se llamaba. Bueno, y ese molía el trigo cocido, después que se enfriaba, se molía el trigo cocido, se molía, y empezaban a salir este trigo molido. Y yo recuerdo que ella lo hacía tal cual como lo hacen ahora, no ha tenido muchos cambios, una formita como una hojita, hoy día creo que le ponen la mano, pero ella le ponía el palito largo de la piedra, ... y salían los catutos, pero un montón de catutos, no era un poco, o sea era mucho, porque éramos muchos... que llegaban todos los parientes de por ahí y nos juntábamos un montón entre la comida y los catutos”

“Bueno, después de eso, cuando estaban listos los catutos, nos sentábamos en un espacio pero mucho más reducido... como que nos apiñábamos por espacio y el que alcanzaba mesa, alcanzaba mesa y el que no se sentaba al lado del fogón porque habían unas piedras o tu te acomodabas en unos cueros, porque siempre hubo cueros. Y tomábamos mate con catutos... yo me los comía solamente con ají, con pebre y tomábamos mate, y en eso giraba nuestro comer de catutos. Cuanto rato habremos estado, era interminable, porque comíamos y después llegaban los vecinos y seguíamos comiendo, seguían sirviendo mate. Igual pasamos años en eso, yo creo que hartas generaciones”.

Doña Doris migra a Punta Arenas hace más de 27 años por motivos educacionales, siendo parte de las primeras generaciones de apellido indígena que ingresan a la educación superior en Chile. Nunca imaginó vivir en este territorio, siendo testigo de los procesos de autoreconocimiento de la población mapuche-huilliche en la región y donde las recetas familiares siempre resultan ser un recordatorio vivo de sus orígenes y de su tierra.

“La otra vez hice catutos, no me quedaron muy buenos si. Más simple, súper simple. Porque eché a coser un poquito, porque acá te venden en Aysen, una distribuidora, un poquitito. Entonces compré un poquitito de trigo, lo eché a coser, lo herví, se enfrió, lo molí en esas 1, 2, 3, lo hice así como lo hacían ellos, con la mano, mi tía lo hacía con la piedra, con la piedra grandota,... Bueno lo hice eso, pero yo me los comí con pebre, rico con pebre. Pero sabes que es tan lindo porque tu como que rememoras, rememoras, es como que miras para atrás, en fracción de segundos, minutos, tu miras toda tu historia para atrás, y se siente tan bien”.

*Doris Manquián Cuminao, Punta Arenas*



# PEBRE

## Ingredientes (6 porciones)

- 2 Tomates picados
- 3 Cucharadas de cilantro picado fino
- 4 Cucharadas de cebolla picada
- 1 Cucharada de ají merquén
- Sal
- Aceite



## Preparación

Mezclar todos los ingredientes, revolver bien y añadir aceite y agua hasta que quede con una consistencia cremosa.

# EL VIAJE KAWÉSQR: EN LA BÚSQUEDA DE LOS ALIMENTOS Y DE LA TERRITORIALIDAD ANCESTRAL

Nuevos enfoques problematizan el nomadismo sólo como un modo de producción asociado a la búsqueda de alimentos (Katzner, 2021), donde el rescate de los relatos orales Kawésqr ha sido sustancial para dar cuenta de como la navegación también representó una estrategia de sobrevivencia de la cultura en un nivel simbólico y subjetivo. Es en ese momento del viaje donde se desarrollaba el proceso de endoculturación, es decir, el aprendizaje de la cultura por parte de los niños/as y jóvenes (Aguilera y Tonko, 2013). El viaje es el escenario donde se transmite y se enseña la cultura: las técnicas de caza y recolección, rutas de navegación, creación del campamento, extensión y geografía del territorio Kawésqr, y la cosmovisión. La situación actual del Pueblo Kawésqr refiere a una etapa de revitalización de la identidad canoera y reivindicación de un sistema de vida como del territorio ancestral despojado, que hoy se ve amenazado por la privatización de los espacios marítimos. No obstante, el desafío para las comunidades ha sido la reconfiguración de la identidad canoera sin un libre acceso al mar y sin llevar un modo de vida nómada como sus ancestros. Volver al mar constituye hoy parte de la reconstrucción de una práctica cultural y de

ocupación del territorio, pero también un punto central del proceso político de revitalización de la identidad de los Kawésqr. En éste ámbito, navegar constituye hoy un acto por la búsqueda de la soberanía territorial y alimentaria, en especial para aquellas comunidades que se encuentran asentadas en espacios urbanos de la región de Magallanes (Punta Arenas y Natales), realidad que se inicia con la sedentarización forzosa en Puerto Edén (Isla Wellington) por parte del Estado durante la primera mitad del siglo XX.

Esta es la experiencia de vida de la familia Kawésqr de Cecilia Caro, quien junto a su esposo, Luis Oyarzún, recuerdan los viajes que realizaron en los últimos años junto a su padrastro, madre, hermanos e hijos por los fiordos y canales del territorio kawésqr. Es un viaje de recolección de los alimentos, pero también de enseñanza de la cultura y la historia por medio de cuentos y relatos. Es en ese momento, donde lo más jóvenes aprenden a cazar, recolectar, navegar y de las características del territorio por donde se han movilizado sus antepasados.

## A continuación, segmentos de la conversación con Cecilia Caro y Luis Oyarzún:

Luis Oyarzún: En Natales cuando íbamos para afuera porque antiguamente teníamos una tradición siempre con mi suegro, en el verano.

Cecilia Caro: en enero y febrero nos íbamos para afuera a hacer recorridos.

Luis: a veces todo febrero, a navegar.

Cecilia: íbamos a los conejos, nos cambiábamos de lado a lado, hacíamos campamento en distintas partes, mi padrastro empezaba a contarles cuentos a los chicos, a sus nietos, colocaba unos pangues de nalca y ahí le contaba historias a Sebastián, ... Ahora él quiere retomar, quiere hacer un viaje, quiere llevarlo a él (hijo menor), pero no sabemos qué fecha podrá ser.

Luis: es que era súper lindo porque por ejemplo tú ibas, y mi suegro buceaba, sacaba erizo, y los erizos igual todo se hacía a las brazas. Entonces tú lo sacas, a las brazas y lo comías, y es otro sabor, todo es rico. Mi suegra hacía tortillas como lo hacían en Chiloé, porque mi suegra es de Chiloé, de Puelo, pal monte. Ella hacía tortilla, y en la noche mi cuñado con mi suegro, mi otro hijo y Javier, que igual acompañaba, tiraban la red en la noche y al otro día se levantaban temprano, salía pescado, teníamos

pescado, teníamos erizo, centolla, pan, todo lo que tú necesitabas. Y después cazábamos conejo, ... lo correteábamos, los cazábamos corriendo.. se terminan cansando.

Cecilia: hacíamos asado, parrillada.

Luis: igual cazábamos quince, veinte (conejos), se cazaba como lo justo y necesario. Y después íbamos a cazar los quetro, con el bote, a remo a cazar los quetro, ... entonces, por una necesidad, ... si en el fondo era que todos tenían que aprender como hacerlo.

Cecilia: ir a buscar los huevos también.

Luis: verdad que íbamos a buscar huevos, entonces mi suegra hacía, pan con huevo, tortilla de huevo, sopaipilla de huevo, todos los días, todo con huevo.

Cecilia: él me cuenta un montón de cosas, de cuando era chico, de cuando andaba navegando, ... y a él le gusta enseñarle a sus nietos, le gusta enseñarle, le ha enseñado toda su cultura, a Sebastián le enseñó a cazar lobos, a pescar, él le enseñó las historias, todo se lo cuenta a sus nietos.

Luis: cómo sabían donde estaban las nalcas, los huevos... en cada uno de sus campamentos, y eso se llama memoria ancestral, del padre al hijo,...

# GLOSARIO GASTRONÓMICO MAPUCHE

## KORRÜ

(Mapuche)

Es la clásica sopa, usualmente de carne con verduras, cebolla, ajo y papas.

## KAKO

(Mapuche)

La cocción de legumbres en agua y ceniza da origen al mote. Es un proceso común a toda América. En el caso de los mapuches, la materia prima es el trigo (kachilla), el maíz (wa) y la quínoa (kinwa). También se emplea esta técnica para producir porotos y arvejas pelados, que sirven como base para guisos y masas.

## MILLOKIN

(Mapuche)

Es una especie de albóndiga que se prepara con legumbres, principalmente porotos, arvejas y chícharos. Éstas se dejan remojando en la noche y a la mañana siguiente se lavan y cuecen. Luego se muelen para formar una pasta, que se aliña sólo con un poco de sal. Se comen con ají o pebre. Se sirve con sopa de yuyo.

## PISKU

(Mapuche)

Es una comida caliente y espesa, mezcla de legumbres, cereales y verduras. Porotos, mote, habas, chícharos, lentejas, locro, choclo, acelgas, cebollas, porotos verdes, zapallo y zanahoria, se combinan de diversa manera para armar este guiso.

## MÜLTRUN

(Mapuche)

Es una especie de pan alargado que se prepara con trigo cocido y molido, manteca de cerdo, ajo molido, sal y aceite. Los panecillos que se forman pueden ser comidos al natural o salteados en manteca con ajo.

## SIMITAS, MILKAOS Y OTRAS MASAS

(Mapuche)

Las harinas de cereales y legumbres blancas, integrales o combinadas dan origen a sopaipillas

(fritas en aceite o manteca), simitas (sopaipillas cocidas en agua), tortillas horneadas al rescoldo (en la ceniza caliente del fogón), milcao (de papa cocida en leche) y a la repostería campesina, constituida por pajaritos, alfajores y empanadas.

## PEBRES

(Mapuche)

Son combinaciones de verduras aromáticas o de sabor fuerte, picadas en cuadros y aliñadas con sal y aceite, que a veces incorporan algún tipo de ají. Se usan para acompañar carnes, papas y diversos tipos de masas. Los ingredientes más comunes son: cilantro, chascú, chalota, yuyo, cuye, vinagrillo y hojas verdes de puerros, cebollines y ajos.

w w w . r e v i s t a a n c e s t r a l . c l



2023

Punta Arenas, Magallanes