Recetario de

COCINA ANCESTRAL

Memoria Gastronómica del Pueblo Williche en Magallanes

Silvana Arteche Sepúlveda - Freddy Nahuelquín Saldivia - Pamela Nahuelquín Saldivia - Mabel Garrido Chiguay



Familia Nahuelquén Guichaquelén en bahía de Quemchi, Isla Grande de Chiloé.



Recetario de

COCINA ANCESTRAL

Memoria Gastronómica del Pueblo Williche en Magallanes

Recetario de Cocina Ancestral
Memoria Gastronómica del Pueblo Williche en Magallanes

Autoras/es: Silvana Arteche Sepúlveda, Freddy Nahuelquín Saldivia, Pamela Nahuelquín Saldivia y Mabel Garrido Chiguay.
2025

Investigación, contenido y edición: Silvana Arteche Sepúlveda
Autores/as recetas y testimonios: Freddy Nahuelquín Saldivia, Pamela Nahuelquín Saldivia, Mabel Garrido Chiguay, Andrea Rain, Rosa Paillacar Tureuna, María Paillacar Tureuna, Cleofe Tureuna Tureuna, Guillermo Carrasco Antipani, Orita Teca Lepio, María Barrientos Barria, Nelly Huenante, Patricia Negüe, Carlos Negüe, Cecilia Zuñiga Negüe, Soledad Zenteno Nahuelquén, Santiago Maripillán Antipani, Dany Maripillán Pincol, Armando Chiguay Teruman, Erica Teruman Torres, Nelson Guenel Nancul.
Fotografía, diseño y diagramación: Carla Bortolameolli Villavicencio
Asistente de diseño: Antonia Bórquez
Contenido e información nutricional: Paulina Valderrama Mancilla

Nombre de la Institución: Comunidad Indígena Nuestras Raíces Ancestrales
Nombre de la iniciativa: Recetario de Cocina Ancestral

"ESTA INICIATIVA HA SIDO FINANCIADA CON RECURSOS DEL GOBIERNO REGIONAL DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA Y APROBADA POR EL CONSEJO REGIONAL DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA"

GOBIERNO REGIONAL
DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA

ÍNDICE

Prólogo 5
Presentación 7
El Libro Recetario 8
Descolonizar la Cocina, Reivindicar las Memorias 10
El Pueblo Williche en Magallanes 11
La Cocina del Pueblo Williche 15
La Luna: Conocimiento Astronómico Williche 22
Recetas Ancestrales 28
Algas 30
Mariscos y Pescados 52
Papas y Hortalizas 83
Animales de Crianza Menor 102
Frutos del Bosque 111
Otras Prepraciones 117
Bibliografía 122

Prólogo

Tejiendo la Memoria del Territorio



Mary Mary con Pu Che
(Hola a todos y todas)

Hace más de ocho años, cuando nos juntamos para celebrar a unos de los más antiguos de la familia decidimos asociarnos como comunidad, en ese momento encendimos una chispa con una idea que parecía sencilla: **"Vamos a rescatar recetas que se están perdiendo"** y el humo de ese primer fogón no tardó en revelarnos su verdadero sentido. No era solo el aroma de un curanto que al destaparlo ascendía; era el perfume de todo un patrimonio inmaterial, reclamando su lugar en el presente. Entendimos tras la conversa que no estábamos buscando recetas, sino, restituir la memoria viva de nuestro pueblo.

Detrás de cada plato descubrimos un entramado de sabores y saberes. La receta del pan amasado nos devolvió las manos de la hilandera, cuyo oficio no solo devuelve la vida a la lana con huso y tortera, sino que teje historias que el tiempo no ha logrado borrar.

En la búsqueda de cómo construir un fogón chilote con técnicas antiguas, encontramos al maestro de la madera ancestral, quien ensambla con cuidado y maestría tarugos, dándole vida y forma a su trabajo llevando a la práctica lo que sus antepasados le susurraron al oído.

El sabor del marisco nos reconecta con la navegación antigua en dalcas, esas embarcaciones que surcaban los mares australes con la sabiduría de quienes leen el viento. Restituimos la observación de la luna y las mareas para la siembra, el uso de las algas y las papas, y el ahumado de carnes, mariscos, pescados como herencia viva de un pacto entre el pueblo, la tierra y el fuego.

Reconstruimos también la memoria de las mingas, donde no solo se cultivaban papas, sino el futuro de la comunidad. Allí, los *chautos* (niños) no eran mano de obra ni explotación infantil: eran memoria en movimiento.

Ayudaban en las limpias, sembraban con sus manitos, y en tiempo de cosecha, ellos mismos se encargaban de seleccionar su *aito* (papas grandes y bonitas o más bien elegidas por quién la cosechaba) como pago simbólico de una pertenencia que se aprende antes que se herede.

Pero entre todas las prácticas, el curanto al hoyo se alza como ceremonia mayor. No es una comida cualquiera. El lugar se elige con cuidado, porque la tierra debe estar preparada para recibir una ofrenda. Es un acto político ancestral. Es honrar a los *kuifikecheyem* (nuestros antepasados), dialogar con los espíritus del territorio y reafirmar nuestra existencia y soberanía alimentaria en el mismo acto de cocinar bajo la tierra.

Cada vez que hacemos un curanto en Punta Arenas, no repetimos una técnica: plantamos una bandera de identidad y resistencia. Decimos que los Huilliches chilotes no solo estamos presentes en la Patagonia, sino que estamos sembrando nuestro futuro en este territorio, recordando a la tierra que todavía sabemos escucharla.

Estas páginas son una parte de ese fogón grande que encendimos. Es el resultado de una minga del conocimiento, donde y desde nuestro lugar como portadores originarios, convocamos a quienes sumaron sus herramientas a este sueño colectivo.

Ojalá estas páginas sean más que un recetario, un testimonio de que nuestra cocina es un acto ceremonial, un espacio político y un territorio de soberanía. Que quien lea estas recetas y las historias entienda que nuestro fogón no se enciende solo para alimentar el cuerpo, sino para calentar el espíritu de un pueblo que se niega a ser olvidado.

Los invitamos a contemplar con respeto esta memoria y a honrar la profundidad de cada bocado.

Pewkayal chaltumay
(Muchas gracias a todos)

Comunidad Mapuche Huilliche
Nuestras Raíces Ancestrales



Nuestra guía como Williches es el Lucero de siete puntas. Orienta el rumbo en la noche del archipiélago y de los mares australes, y simboliza la unidad de nuestro pueblo en la diversidad de sus territorios.

Presentación

Estudiar la cocina es comprender la interrelación de un grupo cultural con la naturaleza. Estudiar una cocina de diáspora es profundizar en las complejidades que subyacen en el acto de abandonar tu lugar de origen y salir en búsqueda de nuevas oportunidades, es decir, del alimento.

Estudiar la Cocina Williche es comprender las estrategias de soberanía y seguridad alimentaria de un pueblo de bordemar, que durante el viaje y asentamiento en territorios australes desarrolló un sistema de saberes únicos en torno al comportamiento de la naturaleza y el universo.

Conocer las recetas de la Cocina Williche es imbuirse en la nostalgia de las familias que replican las preparaciones de sus linajes, quienes añoran aquellos olores y sabores de una cotidianidad gastronómica y culinaria que aún vive y resiste en Chiloé y Magallanes.

La cocina tiene memoria.

Hace 2 años nos propusimos registrar recetas de cocina a partir del relato de familias williches del Gran Chiloé (Isla Grande y Archipiélago de Chiloé, Archipiélago de Calbuco y Chiloé Continental) que habitan en la región de Magallanes y la Antártica Chilena. El objetivo era comprender los mecanismos de reproducción y las transformaciones de una cocina archipelágica en un contexto de desplazamiento, como sus estrategias de obtención, preparación y consumo de los alimentos en un territorio de condiciones geo-climáticas extremas.

En esta búsqueda, diversas fueron las historias en torno a la alimentación que nos cautivaron, desde Puerto Edén a Puerto Williams aparecieron relatos de los marisqueos en chalupa a vela, del cultivo de hortalizas en Isla Picton (Cabo de Hornos), de las chichas de calafate y arveja, de los curantos al hoyo en Puerto Natales, de las tortillas al rescoldo en fogones williches, de las algas recolectadas en Puerto Edén y de la siempre soberana y versátil papa. En cada una de estas prácticas, las familias desplegaron su repertorio de conocimientos y técnicas que traían desde Chiloé, y que combinaron con una nueva lectura de los fenómenos de la naturaleza, creando nuevos saberes y sabores.

Más que un recetario, la presente investigación aborda aspectos históricos, económicos y socioculturales de un pueblo en constante movimiento por tierras australes. Es a través del fenómeno de la alimentación, de la memoria gastronómica y culinaria, que legitimamos la presencia y agencia del Pueblo Williche en Magallanes, quienes, entre ensayo y error, perseverancia y creatividad, sostuvieron su soberanía alimentaria y aseguraron el alimento a los poblados de la Patagonia.

Las siguientes páginas son una invitación a conocer una cocina patrimonial, con historia y simbolismos, que resiste ante el predominio de la industria alimentaria extractivista y la estandarización de sabores altamente procesados. Una cocina cotidiana de sabores familiares e inmersa de saberes que nos pueden permitir una nueva relación con las especies que coexistimos.

El libro recetario

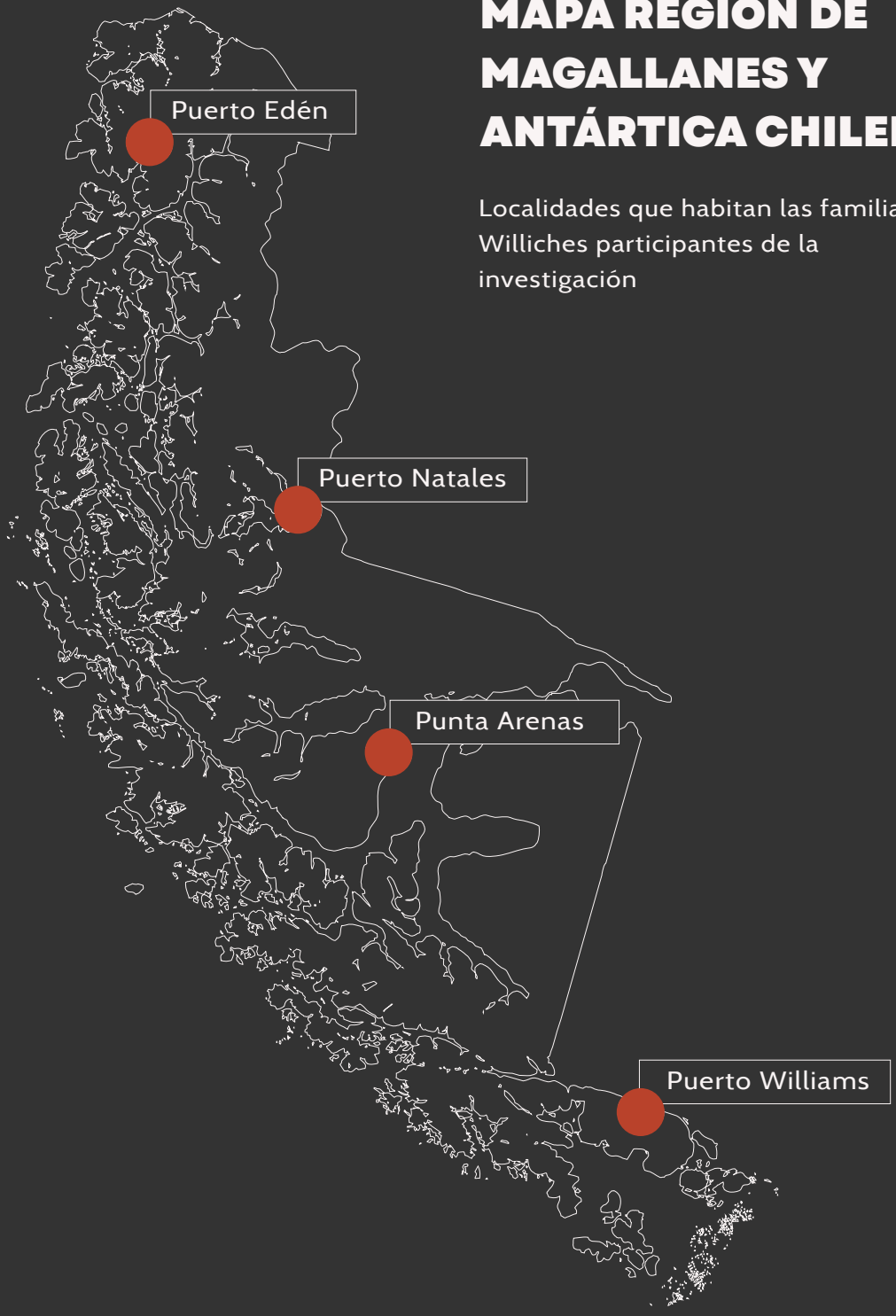
El libro contiene recetas y memorias de las familias williches participantes, cuyas historias deambulan entre Chiloé y Magallanes, territorio histórico conectado por las antiguas rutas de navegación. Por medio de entrevistas, conversaciones y encuentros en Punta Arenas, Puerto Natales, Puerto Edén y Puerto Williams, logramos internarnos en la privacidad del espacio-cocina, y fue por medio de la técnica antropológica de la Etnografía Multisituada que comprendimos una cocina culturalmente híbrida, sus continuidades y discontinuidades en un contexto de movilidad, de la circularidad del viaje-diáspora y el reconocimiento de la presencia de un modo de vivir y habitar de bordemar del Pueblo Williche en Magallanes.

El libro se estructura de acuerdo a los principales alimentos que configuran la Cocina Williche en la región: Algas, Mariscos y Pescados, Papas y Hortalizas, Animales de Crianza Menor, Frutos del Bosque y otros alimentos. Cada capítulo contempla recetas, ingredientes, relatos de las formas particulares de preparación de cada familia, las estrategias de obtención, saberes y técnicas, sentidos, rituales y sazones.

Desde una visión interdisciplinaria, hemos incorporado aspectos históricos, de las ciencias biológicas y del campo de la nutrición. Lejos de estandarizar las preparaciones, nuestra intención es incorporar distintas miradas en torno a la alimentación, entendiendo que la cocina es, sobre todo, contextual, social y subjetiva.

MAPA REGIÓN DE MAGALLANES Y ANTÁRTICA CHILENA

Localidades que habitan las familias Williches participantes de la investigación



DESCOLONIZAR LA COCINA, REIVINDICAR LAS MEMORIAS

Las investigaciones antropológicas del campo de la alimentación nos desafían a nuevos cuestionamientos. No es suficiente el rescate de las culturas alimentarias, gastronómicas y culinarias de los pueblos tradicionales, cocinas en riesgo de desaparecer, sino comprendemos las causas que subyacen en el abandono de algunos alimentos y sabores de nuestras mesas. En especial, aquellos ingredientes provenientes directamente de la naturaleza, comida saludable derivada de prácticas económicas sostenibles con el ecosistema.

La colonización, y posterior proceso de globalización, generó una ruptura en la continuidad de los modos de vida y sistemas alimentarios de los pueblos originarios. Usurpación de tierras, pérdida de la biodiversidad, instalación de leyes restrictivas para habitar el mar, prohibiciones a las prácticas de recolección, exigencias sanitarias segregadoras a la producción local y la estigmatización social ante los hábitos alimentarios ancestrales, pensamiento occidental que caló muy hondo en las subjetividades de la población.

La desvalorización y el racismo determinaron la existencia de, tal como expresa **Rosa Paillacar Tureuna de Puerto Natales,** *"comidas de indio"*, jerarquizando las prácticas alimentarias y posicionando las de los pueblos originarios en el último eslabón, volviéndolas invisibles. Recetas e ingredientes desaparecen de las cocinas o son practicadas en silencio por temor a la exclusión.

La cocina actual, de ingredientes ultra procesados y sabores estandarizados, depende de agrotóxicos y otros aditivos; de la capacidad adquisitiva para su acceso; de una agroindustria contaminante y extractivista; que trae como consecuencia nuestra desconexión con los alimentos (Montesinos, 2005) y pérdida de control en las decisiones alimentarias. Una cocina desterritorializada y sin memoria.

No podemos reconocer las antiguas recetas sin problematizar el modelo productivo, no podemos salvaguardar las cocinas tradicionales sin descolonizar nuestras subjetividades y gustos culinarios. No podemos incentivar el consumo de pescados, mariscos y hortalizas locales sin generar las condiciones para el desarrollo de la pesca artesanal y de la agricultura familiar campesina.

No podemos instalar políticas de soberanía y seguridad alimentaria sin desestructurar el modelo neoliberal.Estudiar la cocina ancestral es hablar de soberanía y de las memorias de resistencias de los pueblos originarios y comunidades locales productoras de alimentos frente la hegemonía del modelo agroindustrial.

> *El mapuche nunca va y deja de ser mapuche a donde va, entonces yo puedo tener a mi mamá que es williche, 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***

EL PUEBLO WILLICHE EN MAGALLANES

Del Pueblo Williche (Gente del Sur) que habita en Magallanes y la Patagonia poco se ha escrito, lo que no es fortuito, sino más bien responde a lo expresado por el historiador Alberto Harambour como "la cuestión chilota", un fenómeno segregador herencia de la violencia estructural del proceso de colonización que se instala en la sociedad e influye en las líneas editoriales que se encargaron de construir el relato historiográfico regional.1

De los visibles sesgos en la historia oficial, respuestas de reivindicación de memorias nacen para integrar la historia del Pueblo Williche de Chiloé y Magallanes a las nuevas narrativas. Investigaciones como la del Instituto de Estudios Antropológicos de la Universidad Austral de Chile, "Estar Siendo Mapuche-Williche", y el documental histórico, "Los Sueños de un Pueblo" (2010), son algunos ejemplos de un devenir, quienes se propusieron visibilizar la complejidad cultural, política e histórica de un pueblo que fue parte de los procesos migratorios contemporáneos hacia la Patagonia y de los cimientos del estado-nación en Magallanes desde

1 Harambour, A. (2025). Conferencia Antes de la oveja/Después de la oveja, la historia de Patagonia entre el pasado y el futuro. Conferencias Abiertas sobre el Desarrollo Regional 2025. Universidad de Magallanes, Punta Arenas.

finales del siglo XIX, pero con registros de una presencia anterior que se vincula con los desplazamientos del Pueblo Chono.

Sujeto histórico, un Pueblo protagonista de sucesos y del levantamiento de los poblados, su raigambre es memoria viva presente en diversas formas de ser y existir en el territorio austral. La narrativa de Magallanes tiene una deuda con el Pueblo Williche procedente de Chiloé.

Los Williches o *Veliches* migran desde la zona de la cuenca del Llanquihue hacia la Isla Grande de Chiloé hace 1.000-1.200 A.P., desplazando al Pueblo Chono hacia el sur del Golfo de Corcovado (Cárdenas et al., 1993; Molina, 2021), pueblo canoero con quienes se interrelacionaron. A la llegada de los españoles en el siglo XVI, la mayoría de la población local es sometida al sistema de esclavitud de la encomienda. Usurpación de tierras, abusos, disminución de la población y transformaciones de los modos de vida son algunas de las consecuencias. Desde ahí, levantamientos indígenas y procesos de reivindicación serán las respuestas de resistencia (Molina, 2021; Muñoz, 2025), otra de las historias segregadas en los relatos oficiales.

Con la instalación de la soberanía chilena en 1843 en Magallanes, la población de Chiloé será protagonista en la conformación de una comunidad fundacional. Las motivaciones que incentivaron el desplazamiento respondieron a las nuevas oportunidades de subsistencia, instalación del trabajo moderno (ganadería), en un contexto de abandono estatal de Chiloé. Familias williches serán parte de la diáspora hacia la Patagonia.

Respondiendo a su identidad móvil, el desplazamiento fue por mar, en barcos a vapor y motonaves que llegaban directamente a Puerto Natales y Punta Arenas, otros navegaron a vela por los canales patagónicos siguiendo las rutas de Los Chonos y de los Guaitequeros hasta llegar a Magallanes. Sobre un paisaje fragmentado por islas y archipiélagos, crearon nuevos poblados movilizados por la extracción de algún recurso, Ciprés de Las Guaitecas, merluza austral, pieles, mariscos y cholga seca, hasta llegar a Puerto Edén y Puerto Natales, reconociendo los pasos ancestrales del pueblo canoero Kawésqar y Chono.

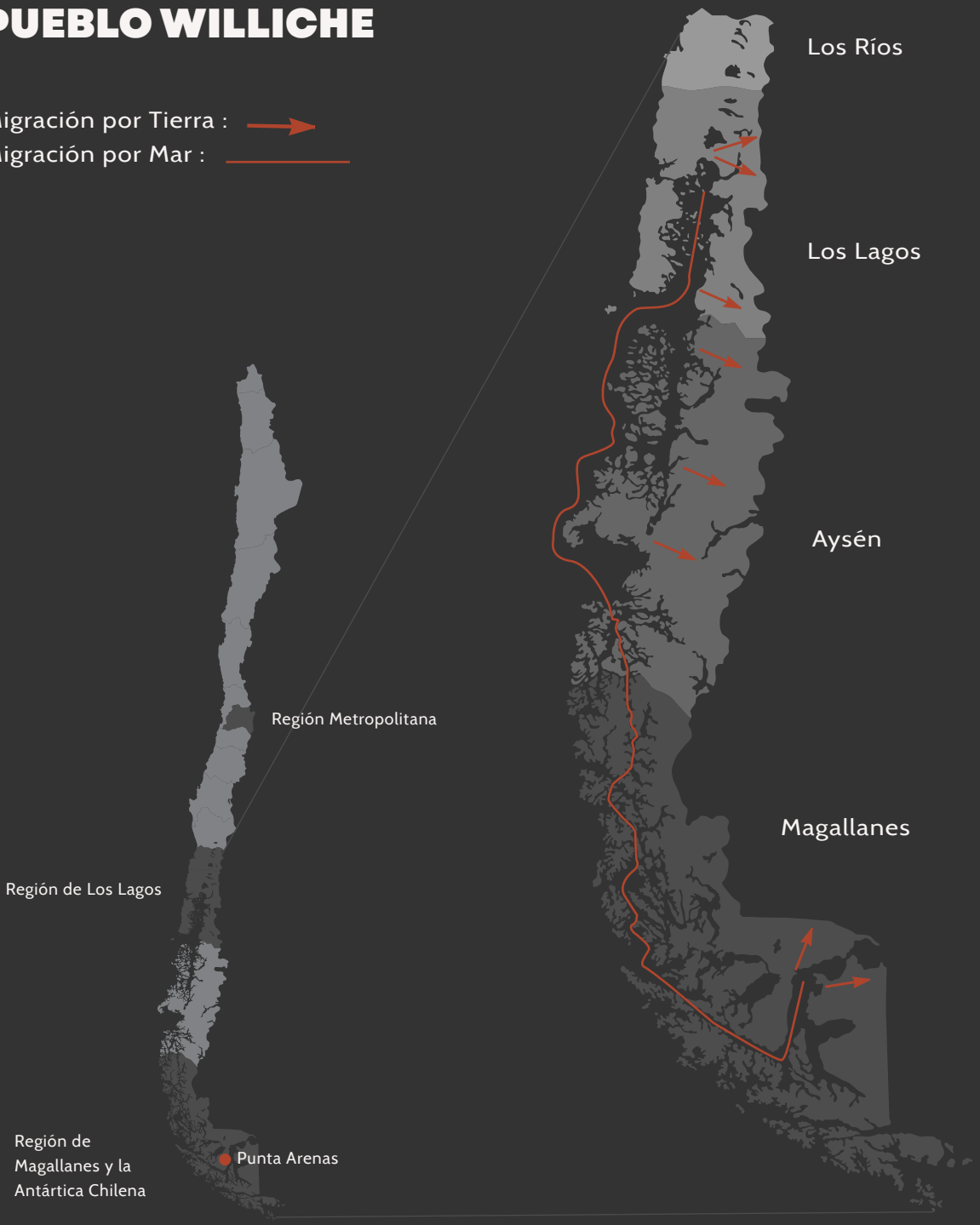
Aún se escuchan nombres de aquellos que se atrevieron a viajar en sus chalupas y chalupones, desplegando su batería de conocimientos en torno a los vientos, las mareas y las lunas. Y aquí resuenan algunos apellidos de navegantes williches que se quedaron en Magallanes y otros que iban y venían a favor del viento: Pincol en Natales, Caipillán y Colin Ancahuay en Punta Arenas, y Chiguay Viejo y Llaipen en Puerto Williams.

Al día de hoy, la población williche registrada en CONADI alcanza un total de 44.190 personas en la región y son denominados institucionalmente como mapuches-huilliches. Conformados en Asociaciones, disputan espacios para la reivindicación etno diferenciadora como Williches, ante la sumisión cultural de su identidad a lo chilote y a lo mapuche, a la presencia identitaria e histórica no reconocida del Pueblo Chono, al derecho a la conformación como comunidades, y al reconocimiento de una forma de vida de bordemar, y como Pueblo-Nación Williche en Chiloé, Aysén y Magallanes, "la reinter-

pretación cultural mapuche del Sur austral también opaca los múltiples matices de un proceso histórico de mestizaje e hibridación donde confluyen otras identidades, incluso con mayor relevancia" (Saavedra y Bello, 2024).

DIÁSPORA A LA PATAGONIA DEL PUEBLO WILLICHE

Migración por Tierra :
Migración por Mar :



LA COCINA DEL PUEBLO WILLICHE

Durante el período precolonial, el sistema de vida del Pueblo Williche en Chiloé se caracterizaba por una economía de subsistencia destinada al autoconsumo mediante el desarrollo de prácticas de recolección de orilla de mariscos y algas, recolección silvestre de frutos del bosque, pesca, caza y domesticación de vegetales (cultivo de papas, quinoa, hortalizas) y animales (*hueque nativo*). La biodiversidad (biológica y genética) y abundancia de especies del territorio permitió una gastronomía muy variada, a diferencia de lo que expresan algunos relatos. Se resguardaba el acceso equitativo a los alimentos por medio de patrones de regulación basados en la reciprocidad y respeto a la estacionalidad y biodisponibilidad (Skewes et al., 2012), modelo de gestión sustentando por un sistema de conocimientos en torno a la naturaleza, los astros y el cosmos.

Una cocina que respondió al paisaje alimentario de una geografía archipelágica que se caracteriza por la presencia de mar, bordemar y monte (bosque). En el vínculo humano-naturaleza, nacen estrategias de producción, distribución, almacenamiento y consumo de alimentos que se caracterizan por la integración de las actividades terrestres y marinas, y con ello, un modo particular de vivir y habitar el territorio.

Algas y papas son la base de la gastronomía williche, cuyo consumo data de los tiempos de Monte Verde (14.500 a 18.500 A.P). Siglos de interacción con ambas especies permitieron conocer sus propiedades nutricionales y experimentar sus versatilidades.

El fogón, cocinar sobre piedras calientes -*el curanto*-, representa la centralidad de esta cocina, un momento de transformación y cuidado de los alimentos que interconecta la naturaleza con el acto de la degustación y alimentación.

Con la colonización española, diversas respuestas emergen ante la dominación de la diversidad, resistencia y adaptación fueron las estrategias de subsistencia que nacen de la agencia y creatividad. La cocina, como sistema cultural, no fue ajeno a ello. Del encuentro entre gastronomías, el Pueblo Williche toma prestado ingredientes, recetas y técnicas de la cocina europea (española y alemana principalmente), integrando aquello que es sentido y dando vida a lo que hoy conocemos como Cocina Chilota. Una cocina híbrida que combina elementos propios del mundo williche, como también del pueblo Chono, con la introducción de aquello que vino de territorios colonizadores.

La cocina, un sistema complejo de conocimientos y técnicas, es aprendida por medio de la observación, imitación y del hacer desde muy temprana edad. Las infancias colaboraban en las tareas del hogar: sembrando papas, recolectando lamilla como abono, guardando las ovejas y ayudando en la cocina, labor que les permitió el saber de los alimentos y del uso del fogón *"Allá uno de chico llegaba, como estaba el fogón, ponía unas papas a cocinar en el fogón, lo sacabas y ya estaban cocidas, igual que los huevos, tú los enterrabas en el fogón y ya tenías para comer. O las mismas almejas, los caracoles, llegabas y los colocabas encima de las brasas y lo cocinas, esa era la comida de uno"*. **Relato de Rosa Paillacar Tureuna de Puerto Natales** que da cuenta de la vida alrededor del fogón en Isla Apiao-Archipiélago de Chiloé, donde se aprende mirando a los mayores, un saber que se convierte en memoria y que también es parte de la cotidianidad de la vida en Magallanes.

ARTILUGIOS Y TÉCNICAS CULINARIAS DEL PUEBLO WILLICHE

Los artilugios corresponden a los utensilios domésticos utilizados en la cocina, materiales y herramientas que permiten la preparación de los alimentos. Estos responden al ingenio de una cultura que, en Magallanes, reconocemos en diferentes viviendas, algunos guardados como tesoros museográficos y otros aún en uso.

Las técnicas culinarias son los métodos utilizados para procesar los alimentos. Cada técnica nos habla del cuidado, de hacer perdurar los alimentos en el tiempo y, principalmente, de hacerlos comestibles y sabrosos al paladar.

Artilugios de la Cocina Williche

1. Cocina-Fogón: La vida gastronómica, familiar, social y económica se vivía alrededor de la cocina-fogón, espacio central de la vivienda williche (como también de Los Chonos) conocida como *ruca* y se caracterizaba por ser un único gran espacio. El fogón entregaba calor, se preparaban los alimentos y se transmitían los saberes.

Estructuralmente, era de piso de tierra (Urbina, 2002) y 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).** Se ahumaban semillas, vegetales, pescados, mariscos, algas y carnes, y se preparaban todos los derivados de la papa. Al borde del fogón, se vivía la convivencia familiar, se tomaban decisiones y se descansaba. La vida en aquellos tiempos se sostenía bajo el humo.

Como efecto de la colonización, elementos arquitectónicos europeos son integrados a la vivienda williche, se subdivide por habitaciones y el fogón pasa a ser parte del espacio de la cocina.

Con el tiempo, la cocina-fogón williche, es reemplazada por la estufa de fierro que llega a la isla con los chilotes provenientes de la Patagonia (Cárdenas y Muñoz, 2008). Esta mantuvo su rol de lugar de encuentro familiar y comunitario, cuya composición se centró en la estufa de fierro a leña con un diván a su alrededor y una cuelga en el cielo para secar ropa, lanas, alimentos y hierbas, y pasó a ser conocida como la Cocina Chilota. La estructura del fogón williche se mantiene, pero afuera de la vivienda, ahora como un rancho o ahumadero (Sahady et al., 2009; Olivares et al., 2022).

En Magallanes, en cualquiera de sus poblados, la presencia chilota y williche es visible y se observa al ingresar a una vivienda con una estufa de fierro a gas y un diván al costado. Y es que el espacio de la cocina es una de las manifestaciones más importantes del habitar de las familias provenientes del Gran Chiloé, un espacio destinado a la preparación de los alimentos y de sociabilidad.

El fogón williche es parte de la añoranza de la vida en Chiloé, que vive en los ranchos y ahumaderos de cholgas y róbalo en Puerto Edén, Puerto Natales y en lugares perdidos por los canales. Para nuestra sorpresa, el fogón williche no ha desaparecido, familias se han destinado a la cocina bajo el humo y al rescoldo, quienes decidieron honrar su historia por medio de la construcción de este espacio culinario ancestral, como parte de su cultura bordemarina.



Fogón Williche de Orita Teca Lepio de Natales.
I Colección Residencia Creativa Tejido



Fogón Williche en Museo de Chonchi, Isla de Chiloé.

I Colección Silvana Arteche



Cocina Chilota de fierro en localidades rurales de Chiloé.
I Colección Silvana Arteche



Cocina chilota familia Teca-Álvarez en Puerto Natales, Magallanes.
I Colección Orita Teca Lepio

2. Piedra para moler y ralladores: La piedra era utilizada para moler maíz, trigo y hacer harinas. La piedra volcánica se utilizaba para rallar papas para la elaboración de milcaos, chuchoca, bolitas de indios y chuño, entre otras preparaciones. Con el tiempo, se diseña un nuevo artilugio, la ralla, construida de tarros de manteca, cumplirá el mismo objetivo: rallar papas.

3. Caldero de Fierro: De influencia europea, pasará a integrar la cotidianidad visual de los fogones williches para la preparación de los reitimientos, cocimientos y cazuelas.

4. Palo chochoquero: Especie de uslero de un metro y medio, construido de madera de Mañío, Luma o Ciprés en la zona de Chiloé. En Magallanes, es posible encontrar palos chochoqueros de Lenga y Ciprés de la Guaitecas. Sobre él, se fija la masa de papa rallada, o milcao, con chicharrones y manteca para dorar la masa, y se cocina sobre el fogón.

5. Pangue (Hojas de la Nalca): Si bien se trata de un alimento muy consumido en los poblados de la región de Los Lagos (el tallo), las hojas (*pangue*) fueron y son utilizadas como un utensilio de cocina, especialmente en la preparación de curantos (de mariscos y algas) y mellas. Con las hojas, que se caracterizan por su grosor, se protegen los alimentos del calor directo y que estos no caigan sobre la tierra o piedras calientes. El pangue funciona como una tapa hermética que resguarda a los alimentos de la humedad y en el proceso de cocción, estos (milcaos, chapaleles y mellas) integran el sabor de la nalca. En Magallanes existen sectores específicos donde habita esta especie (*Gunnera tinctoria*), en los canales de la provincia de Última Esperanza, cerca de Puerto Natales, Seno Obstrucción y Puerto Edén.

Técnicas culinarias

1. Fermentados de frutos silvestres y cultivados: La fermentación es una práctica culinaria de los pueblos originarios. A partir de la recolección de frutos silvestres, un porcentaje se destinaba a la fabricación de bebidas alcohólicas denominadas Chichas. Millas (2019) expresa que, a la llegada de los españoles en la zona de Chiloé, productos como el calafate, michay o mechay, cauchao, murta o murtilla, chaura, frutilla silvestre, chupón y la zarzaparrilla o *mulol* fueron utilizados para la producción de chichas desde tiempos prehispánicos (La Melga Chiloé, 2024).

Con los españoles se introduce el cultivo de árboles de manzana para la producción de fermentados, a la que llamaban sidra. Esta bebida es integrada a la cocina del Pueblo Williche, fermentado que hoy conocemos como Chicha de Manzana. Al día de hoy, es uno de los productos más consumido en los poblados del Mar Interior de Chiloé y parte importante de la cotidianidad de las familias chilotas. Cárdenas y Muñoz (2008) expresan que, antiguamente, a la falta de chicha de manzana en la isla, se preparaban otros tipos de fermentados, como el de arvejas, ya que la chicha no podía faltar en el día a día del chilote.

2. Deshidratación: Técnica utilizada para preservar los alimentos y resguardar la provisión para la época de invierno. Los principales tipos de deshidratación son:

Por asoleo: corresponde a la acción de exponer los productos al sol y al aire. Algas comestibles, como el luche y el cochayuyo, eran secadas al sol y, en el caso del luche, después era cocinado al curanto.

Ahumado: Técnica característica de la zona de Chiloé, cuyo origen se vincula a la presencia del fogón. Con el humo se deshidrataban las papas (papas *yangue o choe*), carnes, mariscos, pescados, luche, habas, arvejas, nabos y betarragas (Cárdenas y Muñoz, 2008), como también los granos. Algunos de estos alimentos se colgaban en el *collin* (malla), especie de enrejado del cielorraso del fogón.

3. Almacenamiento subterráneo: Técnica de preservación por refrigeración de los alimentos en Chiloé. Para mantener alimentos frescos para el invierno, se enterraban las hortalizas (zanahorias, papas, nabos) debajo de la tierra, algunas semillas para su conservación y las chichas de manzana y arvejas, para propiciar la fermentación.

4. Curantear: *Curanto* es una palabra mapuche que significa pedregal. Es una técnica culinaria ancestral de muchos pueblos y en la zona de Chiloé. Consiste en el cocimiento de alimentos por medio del sistema de piedras calientes.

Un *curanto* típico del Pueblo Williche integra mariscos, papas, habas, arvejas, carnes, milcaos y chapaleles, una tarea comunitaria que inicia con una fogata sobre piedras que cumplirán el rol de cocinar los alimentos. Una vez rojizas las piedras, se retiran los palos con fuego y se agregan los alimentos iniciando con los mariscos, finalizado con los chapaleles y milcaos sobre las hojas de pangue. Luego, se vuelve a tapar con pangue y champas de pasto, propiciando que no se escape el vapor (Cárdenas et al., 1993).

Otra técnica del curanto se utilizaba para el cocimiento del luche. Sobre piedras o arena caliente se cocina el alga que era colocado sobre hojas de pangue, así *"El luche se conserva por mucho tiempo. Una vez que está seco, usted lo remoja no ma para que se suelte y lo pueda cocinar, pero ya tiene su tiempo"* **(Dany Maripillán Pincol, Puerto Natales).**

LA LUNA:

Conocimiento Astronómico Williche

> *"Todas las lunas son buenas, pero a su manera*
>
> ***Cleofe Tureuna, Puerto Natales***

La luna cumple un rol importante en la vida del Pueblo Williche dada su influencia en el clima y en la planificación de las prácticas productivas que permiten la obtención de los alimentos. Se trata de un conocimiento real que es reconocido, enseñado y aplicado en la cotidianidad de la actividad agrícola, en la tala de árboles, cuidado de los animales, en la pesca, marisqueo, recolección de orilla y en la navegación, esto, por su incidencia en las mareas. Con la llegada de la modernidad e intervención estatista a los territorios rurales/litorales, esta creencia es invalidada y concebida como una superstición sin ningún tipo de acervo científico. Este atrevimiento trajo como consecuencia la interrupción de la transmisión de este conocimiento a las nuevas generaciones, perdiéndose así un saber profundo de la influencia de los astros sobre la naturaleza, como también en las prácticas religiosas y espirituales.

Sin embargo, todo proceso de dominación cultural genera entre sus consecuencias respuestas de resistencia al cambio, y el seguir creyendo en la influencia de la luna en las distintas esferas de la vida cotidiana y productiva, es una de ellas.

De acuerdo al relato de Soledad Zenteno Nahuelquén, su madre observaba el comportamiento de la luna para saber cuándo ir a la playa a recolectar luche y a mariscar, ya que la luna determinaba el momento de una buena marea: *"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 (en Punta Arenas) era buena para mariscar en esos tiempos"* **(Soledad Zenteno Nahuelquén, Punta Arenas).**

Santiago Maripillán Antipani sabía que, con luna llena, la marea era muy baja y muy alta, por lo tanto, mareas perfectas para mariscar. No se podía recolectar mariscos en "*mermas de agua*", porque en luna menguante o en merma, la marea baja y sube poco, donde no es posible llegar a los productos del intermareal.

Los ciclos de la luna es un sistema que guía las prácticas vinculadas al mar, pero también los trabajos en tierra, sembrar, abonar, aporcar y cosechar, en especial, el cultivo de papas que debe realizarse bajo luna menguante, conocimiento que era aplicado por José René Nahuelquín Guichaquelén en su quinta, *"Recuerdos de mi papá… para esta fecha ya estábamos atrasados para dar vuelta la tierra, porque trabajábamos los dos, … acá (Punta Arenas) tenía su quinta y el daba vuelta la tierra en septiembre, octubre, ya empezaba a mirar la luna"* **(Pamela Nahuelquín, Punta Arenas).** De lo contrario, sembrar en luna llena significa hortalizas de mala calidad *"Si usted siembra entre dos lunas, sale con una fisura la zanahoria, la papa sin ojito, los ajos chicos o una sola cabeza, porque lo sembró en luna llena. Los ajos hay que sembrarlos en creciente luna, para que tenga una cabeza grande el ajo y tenga ajitos"* **(Cleofe Tureuna Tureuna, Puerto Natales).**

Este saber nos habla de la comprensión de los astros por parte de distintos pueblos originarios, conocimiento astronómico que fue transmitido por siglos y resguardado en la memoria aplicándose en la actualidad. Es el trabajo reciente que ha visibilizado la etnoastronomía y arqueastronomía, disciplinas que nos permiten entender cómo los antiguos pueblos interpretaron los fenómenos astronómicos y de su influencia en los sistemas de conocimientos y cotidianidades, como por ejemplo, en la regulación de las actividades pesqueras y agrícolas: "En todo el mundo, distintos pueblos reconocieron eventos y fenómenos climáticos que se repetían cíclicamente con el movimiento de los astros, en particular la luna y las estrellas que se advertían al amanecer y atardecer. Esta observación minuciosa les permitió desarrollar un calendario, determinar las estaciones, y establecer el mejor momento para pescar, plantar y cosechar" (Edwards et al., 2024: 19).

El avance de la ciencia ha demostrado que, el saber astronómico ancestral de los pueblos no eran meras supersticiones, estaban en lo correcto. Sin embargo, no se trata de validar un saber porque la ciencia ahora lo valida, sino de aceptar que el saber científico es un modo de conocer nuevo y colonialista que invalidó sistemas de conocimientos que desarrollaron quienes habitaron este planeta antes que nosotros.

Hoy, el aporte y apertura de la ciencia, nos permite entender por qué la luna influye en el planeta, en el mar, en las especies, en las hormonas (Zürcher, 2017), en la madera, en el suelo y en las plantas. Torres (2012) expresa que, la luminosidad lunar es esencial para el crecimiento de los vegetales ya que influye en la germinación de las semillas teniendo presente que, la luz lunar no es propia del astro, sino más bien es el reflejo de la luz solar.

La astronomía de los pueblos originarios involucró su cosmogonía y su relación con la vida sobrenatural y espiritual. Para los williches, fenómenos celestes como los eclipses tiene un significado negativo, ya que es señal de posibles cambios climáticos y desastres naturales que pueden afectar la producción, *"Es un mal augurio, porque en vez de venirnos cosas buenas, van a venir cosas malas, van a ver catástrofes dentro de tu pueblo, … El eclipse ahí no afectaría en la parte de la siembra, pero claro, puede venir una sequía, … viene el tiempo de siembra, no viene mucha lluvia, demasiada lluvia, se nos echan a perder las papas"* (**Orita Teca Lepio, Puerto Natales).**

ZONA DE CHILOÉ

Mapa de localidades de origen de los Apellidos de las familias Williches participantes.



SIGNIFICADOS DE LOS APELLIDOS WILLICHES DE LAS FAMILIAS PARTICIPANTES

1. Antimán: Cóndor de Sol
2. Antipani: León del Sol (Rosa Paillacar), puma que pertenece al sol. Variante de Antipan
3. Caipillán: Seis Espíritus (David Caipillán). Seis espíritus o seis volcanes, hace referencia a linajes o lugares sagrados.
4. Calbuyahue: Lugar Azul. Podría aludir a un territorio con aguas o cielos azules.
5. Cayún: apocope de Cayu Nawel: Seis Nawales o Seis Jaguares.
6. Chiguay: El que lleva la neblina o neblina persistente. Relacionado con lo atmosférico.
7. Colivoro: Huesos Rojizos. Simboliza ancestros o rituales.
8. Cuminao: Cumin: Tigre Rojo
9. Curiñam: Curiñanco o Curiñán: Águila Negra
10. Guenel: El que es de arriba o ser celestial.
11. Guichaquelén: Aliado que permanece o amigo firme.
12. Guineo: Garra de tigre
13. Huenante: Sol del Cielo. Representa lo elevado y luminoso.
14. Legüe: Del Río o dueño del río. Variante williche de Leufü. Llegues: avergonzarse.
15. Lemus: Del Bosque. Refiere a un origen en zonas boscosas.
16. Lepio: El que barre o escoba. Simboliza purificación.
17. Lincomán: Cóndor del ejército. Guerrero o líder espiritual.
18. Llancalahuen: Joya Medicinal
19. Manel: Ser Cóndor. Representa fuerza y conexión con lo divino.
20. Manqui: Manquel: Cóndor Grande. Manqueo: Cóndor de pedernal.
21. Manquian: Cuerpo de cóndor o Sol del cóndor. Similar a Antimán, pero con énfasis en el ave.
22. Maripillán: Diez Espíritus o Diez Volcanes. Sagrado y poderoso.
23. Millalonco: Cabeza de Oro. Sabiduría o nobleza.
24. Nancul: Ser Águila o águila poderosa.
25. Nahuelquín o Nahuelquen: Linaje del Tigre.
26. Neculqueo: Pedernal Rápido.
27. Negüe: Flecha Rápida (Cecilia Zúñiga). Fuerza o el fuerte.
28. Paillacar: Pueblo Tranquilo (Rosa Paillacar). Verde tranquilo; paz y naturaleza
29. Pincol: Halcón que deja rastro. Cazador o guía.
30.Rain: Florecer. Apocope de Rayün Nawel: Gato Florido (Karla Rain). Flor, abreviación de Rayenco “agua florida”.
31. Teca: Trigo que nace desde la tierra (Orita Teca Lepio). El que sostiene, base o pilar familiar. Bailarín.
32. Teruman: Unión del tureo y el cóndor. Cóndor del Remolino, fuerza caótica y sagrada.
33. Tureuna: Pájaro Atigrado (Rosa Paillacar). Alianza del churrete y el tigre, unión de linajes. Alianza del trureo y el tigre.

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 años atrás,es algo que llevamos en el ADN

Pamela Nahuelquín, Punta Arenas

RECETAS ANCESTRALES

Tenga en consideración que esta cocina no se rige por medidas exactas, pero hicimos el esfuerzo de homologar las porciones y raciones, sin embargo, estamos frente a una cocina que es “al tun tun” tal como lo expresa Cleofe Tureuna Tureuna de Puerto Natales y, por lo tanto, la invitación es a experimentar y crear nuestra propia memoria gastronómica.


ALGAS

En el último tiempo, distintos actores -pueblos originarios, comunidad alguera y el mundo científico- se han unido para visibilizar la importancia que tienen las algas en la subsistencia de los ecosistemas marinos de la Patagonia, uno de los pulmones verdes del planeta cuya conservación puede contrarrestar la crisis del cambio climático. La promulgación de la Veda Extractiva (2024) para las regiones de Aysén y Magallanes, busca proteger los bosques de macroalgas pardas de la zona como una medida ante su fuerte explotación en regiones del norte del país, recolección que se desarrolla mediante la técnica del barreteo, es decir, desde la raíz del alga.

Por otro lado, para muchas personas es desconocido el mundo de las algas y de su importancia nutricional. Para ello, se ha buscado incentivar su consumo mediante diversas técnicas de procesamiento y comercialización que permitan acercar el alimento a las cocinas, esto, producto de la disminución sustantiva de su consumo y rechazo por las nuevas generaciones. Sin embargo, los pueblos originarios han ejercido la recolección y el consumo de algas desde tiempos remotos, logrando un conocimiento profundo de sus propiedades medicinales-nutricionales, de sus usos y cuidados, lo que nos permite comprender que existe un vínculo y valoración hacia ellas que sabemos, hasta ahora, data de hace 14.500 a 18.500 A.P.

Los primeros indicios de consumo de algas en el continente están presentes en el descubrimiento de un asentamiento humano (Dillehey et al., 2008) en el año 1974 en la comuna de Puerto Montt (región de Lagos), a 60 km de distancia del ingreso norte de la Isla Grande de Chiloé

¿coincidencia?

Sin duda estamos ante una herencia gastronómica que ha logrado sobrevivir diversos cambios y fenómenos. Monte Verde es uno de los descubrimientos que sacudió las teorías del poblamiento americano, superando la del Estrecho de Bering (12.000 A.P.), planteando nuevas interrogantes para el mundo científico. Lo interesante, la presencia de 22 fragmentos de distintas especies de algas que se encontraban en diferentes estados, algunas masticadas, preparadas y en trocitos (Doumeizel, 2022).

Entre las algas encontradas, se reconoce la *Porphyra* (luche) y *Durvillaea* (cochayuyo), las más consumidas por parte de los pueblos originarios y comunidades locales del sur-austral de Chile, en especial en la zona de Chiloé, visibilizando un vínculo con las algas de larga data (Araos et al., 2018).

CONSUMO DE ALGAS POR EL PUEBLO WILLICHE

Parte de la estrategia de investigación del equipo científico de Monte Verde, liderado por el arqueólogo Tom Dillehay, fue estudiar los usos actuales de las algas por parte de comunidades williches que habitan en zonas aledañas, logrando comprender los usos por parte del grupo humano del asentamiento arqueológico (Dillehay et al., 2008). Se reconoce la persistencia histórica de las algas en las tradiciones culinarias y gastronómicas, como también medicinal, en especial luche y cochayuyo, teoría validada por el descubrimiento de sitios arqueológicos en Chiloé que dan cuenta de prácticas de recolección de cochayuyo por parte de grupos canoeros de hace 6.000 A.P. (La Melga Chiloé, 2024).

Bajo el contexto de la colonización europea en Chiloé, es posible visibilizar en las crónicas de viajeros y misioneros descripciones que dan cuenta del consumo de algas por parte del Pueblo Chono y Williche, de luche y cochayuyo, como también de sus técnicas tradicionales de recolección estacional -ir al luche o a luchear-, procesamiento, curanteao o ahumado, y de la formación del pan de luche (Cárdenas y Villagrán, 2005). Su consumo podía ser fresco o en guisos y cazuelas.

La importancia de este alimento en la vida sociocultural de muchos pueblos ancestrales costeros no solo radica en el reconocimiento de sus propiedades nutricionales, sino en la valoración de su sabor que la caracteriza, sabor Umami (Doumeizel, 2023).

CONSUMO LOCAL EN MAGALLANES

En Magallanes, cuyo ecosistema se caracteriza por la presencia de biodiversidad de especies de algas, se reconocen prácticas de recolección y consumo ancestral por parte de pueblos canoeros y de la estepa patagónica, como los Aonikenk (Martinic, 2024). Los registros de exploradores dan cuenta que los Kawésqar (Emperaire, 1963) consumían luche y cochayuyo, y en el caso de los Yaganes, Ojeda et al., (2018) visibiliza la inexistencia de registros de consumo a pesar de sus características de pueblo de bordemar y navegante, pero que utilizaban algas para otros objetivos: en la construcción de dalcas y se usaba el bosque de *Macrocystis pyriphera* como varadero, atando las embarcaciones a los huiros sobre el mar (Libuy, 2025).

Producto de la diáspora del pueblo Williche hacia Magallanes, las prácticas alimentarias de consumo de algas se reproducirán en el nuevo territorio por medio del despliegue de estrategias de recolección y compra de luche y cochayuyo provenientes desde Puerto Montt, Chiloé y sectores de la región. Si bien, en la actualidad, ha disminuido el consumo de algas por parte de las nuevas generaciones, existe una continuidad histórica de los modos de vida asociados a la recolección y alimentación de algas en la región.

IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LAS ALGAS

Las algas son consideradas "superalimentos" ya que son una fuente valiosa de vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y proteínas, que pueden complementar una alimentación saludable y sostenible, especialmente en dietas vegetarianas y veganas. Son ricas en vitaminas A, C, E, K y del complejo B, incluyendo cantidades variables de B12. Según Wells et al., (2017), ciertas algas rojas (como *Porphyra*) contienen compuestos con actividad similar a la vitamina B12.

Las algas destacan por su alto contenido en yodo, esencial para la síntesis de hormonas tiroideas. También contienen calcio, hierro, magnesio, potasio y zinc (Dillehay et al., 2021), como también proteínas como las tiroideas. También contienen calcio, hierro, magnesio, potasio y zinc , como también proteínas como las microalgas Spirulina y Chlorella que contienen entre un 50–70% de su peso seco en proteínas de alta calidad, con todos los aminoácidos esenciales (Bleakley & Hayes, 2017). Sin embargo, las macroalgas tienen menor contenido proteico (5–20%) pero siguen siendo una fuente útil en dietas a base de vegetales.

Por otro lado, las algas aportan fibras solubles como alginatos, carragenanos y agar, que promueven la salud intestinal y ayudan a reducir colesterol y glicemia, lo que ha sido confirmado en estudios como el de Cherry et al., (2019) donde se destaca el efecto prebiótico de estas fibras.

Algunas microalgas producen omega-3, incluyendo EPA y DHA, lo que las convierte en una fuente vegetal alternativa a los aceites de pescado (Raposo et al., 2016). Contienen polifenoles, carotenoides (como fucoxantina), flavonoides y ficocianinas, con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y potencial anticancerígeno (Holdt & Kraan, 2011).

Las algas marinas cumplen un papel fundamental en el ecosistema marino, pero a la vez tienen un rol importante en la alimentación, biotecnología y biomedicina. Esto debido a la presencia de ficocoloides (agar, carragenatos y alginatos) de gran importancia para la industria pesquera y en la economía local y mundial. Además, en la región de Magallanes, las algas presentan un alto valor nutricional en cuanto a carbohidratos, proteínas, fibras y ácidos grasos, debido al estrés en las condiciones extremas en las cuales habitan. Todas estas propiedades son beneficiosas para la salud humana, abriendo oportunidades a través de formulación de nutracéuticos y/o como el uso de compuestos bioactivos con fines terapéuticos para contrarrestar enfermedades prevalentes en la región.

Texto del Dr. Fabio Méndez
Biólogo Marino
Laboratorio de Ecosistemas Marinos Subantárticos y Antárticos (LEMAS)
Centro Internacional de Cabo de Hornos (CHIC)
Universidad de Magallanes

COCHAYUYO

Cochayuyo: hierba salada en Quechua.
Koyofe, collofe, koyof: tintura parda en Chezungún (Williche)
Durvillea antárctica: nombre científico

Es un alga del grupo Phaeophyta o alga parda que crece en las costas de Chile y es considerada una fuente excepcional de nutrientes, desempeñando un papel fundamental en la dieta de los pueblos originarios del territorio. Los últimos estudios han visibilizado la existencia de dos tipos de Cochayuyo: la especie *Durvillaea incurvata*, que se distribuye desde Coquimbo a Las Guaitecas, y *Durvillaea antárctica*, desde la región de Aysén hasta Cabo de Hornos.

El cochayuyo ha sido utilizado de diversas maneras a lo largo de la historia de las sociedades costeras, quienes lo consumían fresco, seco como también en sopas, incorporándolo en su dieta diaria para mantener una óptima salud. El cochayuyo no solo servía como alimento, sino que también era utilizado en rituales y ceremonias, cuya recolección era un acto significativo que fortalecía los lazos entre las comunidades.

De acuerdo a los testimonios, el cochayuyo que se consume en Magallanes es originario de la zona de Chiloé (sector Cucao), que es distribuido y comercializado en verdulerías, pescaderías, ferias libres y negocios de barrio. Si bien en la región existe cochayuyo, este se encuentra hacia los canales y para la pesca artesanal no resulta ser un producto atractivo ya que no se exporta, y el mercado local no subsana los gastos que conlleva su extracción. Esto resulta ser problemático, ya que como se ha planteado, el cochayuyo de este territorio posee mayores propiedades nutricionales que el originario del norte, una oportunidad para el consumo local que, en el caso de Magallanes, es alto por parte de las familias migrantes de Chiloé.

A pesar de este escenario, existen iniciativas de extracción, comercio y preparación de cochayuyo de Magallanes por quienes reconocen su valor nutricional y aprecian su sabor. Es el caso de Guillermo Carrasco Antipani, buzo pescador de Puerto Natales, quien prepara conservas de *ulte o lembo* (tallo del cochayuyo) en zona de pesca, es decir, en la cocina de la embarcación. En sus momentos de descanso, aprovecha de recolectar cochayuyo, lo procesa en su estado fresco y conserva, para después consumirlo en su hogar como ensalada con cebolla a la pluma.

CAZUELA DE COCHAYUYO

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. de cochayuyo molido (harina)
- Ramito de cilantro o perejil

*Algunas consideraciones para tener en cuenta: De acuerdo a la experiencia culinaria de José Nahuelquín Guichaquelén, originario de Puntra-Isla de Chiloé, *"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).**

Para 6 porciones

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. Sancochada la carne, retirar a un lado y comenzar con la preparación del sofrito.

Asentar la olla agregándole una cucharada de manteca de cerdo, cebolla, ajo chilote y pimiento morrón en cubos. Agregar ají color, aliños y la mitad de una cuchara sopera de sal. Una vez listo el sofrito, agregar la carne y sellar.

Una vez sellada la carne, agregar agua hasta 3/4 de la olla, cubriendo en su totalidad la carne. Cocinar durante 20 min hasta hervir. Pinchar la carne y una vez blanda, agregar la zanahoria picada en rodajas o cuadro, las arvejas o habas, nabo en cubos grandes y las papas. Hervir por 15 minutos.
Agregar el arroz y los trozos de cochayuyo. Hervir por 5 minutos.

Retirar del fuego y dejar reposar. Al servir los platos, agregar cilantro o perejil picado.

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
- Merkén

Para 6 porciones

Preparación

Picar la cebolla en cuadritos y el diente de ajo, sofreír con manteca. Agregar aliños como el orégano, sal, merkén y aliño completo. Una vez cristalizada la cebolla, agregar el nabo, pimiento morrón y las papas en trozos, los porotos verdes y el repollo picado con las manos.

Finalmente, agregar 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: Sancochar el costillar hasta hervir por unos 20 a 25 minutos. Posteriormente, retirar del fuego, botar el agua y llevar el costillar al horno en una asadera.

Aliñar con sal, merkén, orégano, comino o aliño completo. Moler dos dientes de ajo en el mortero y pasar esta preparación por el costillar.

Mantener a fuego medio por unos 40 a 60 minutos en el horno.

HARINA DE COCHAYUYO

Ingredientes

- 1 paquete de cochayuyo





José con su hermana antes de subirse al vapor Navarino en Puerto Montt. I Colección Pamela Nahuelquín

Preparación

Quebrar el cochayuyo en tiras y meter al horno entre 10 a 15 minutos hasta que empiece a reventar (no asustarse por las explosiones en su interior). Esperar 3 min. Retirar del horno y llevar a una licuadora. Moler en pequeñas cantidades hasta convertir en harina. Continuar el proceso hasta terminar con todo el cochayuyo. Una vez molido, guardar en un frasco de vidrio.

José René Nahuelquín Guichaquelén, quien migró a los 17 años de edad a la ciudad de Punta Arenas en la década de 1970, buscó una alternativa para que sus hijos consumieran de su cazuela de cochayuyo. La solución, harina de cochayuyo. Por medio de esta preparación, sus dos hijos (Pamela y Freddy) nunca percibieron que consumían el alga en sus cazuelas y sopas.

JUGO DE COCHAYUYO:

Alimento como medicina

Soledad Zenteno recuerda que, su madre, María Julia Nahuelquén Rain originaria de Quemchi-Isla de Chiloé, le daba jugo de cochayuyo cuando era niña porque era beneficioso para su salud. Este correspondía al líquido que sobraba del cocimiento del cochayuyo.



María Julia el día de su llegada a Punta Arenas a los 17 años. I Colección Soledad Zenteno.

> *"Ella lo dejaba remojando de un día para otro, incluso ponía un plato encima para que no se elevara, y le colocaba el plato y lo dejaba remojando. 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*
>
> ***Soledad Zenteno, Punta Arenas***

Otra alternativa de jugo de cochayuyo es el líquido que se utiliza para remojar el producto. Para ello, se recomienda dejar el cochayuyo en agua toda una noche. Al otro día, se le puede agregar jugo de limón o endulzar, como también agregar más agua para que no sea tan fuerte el sabor. Así lo expresa Pamela Nahuelquín, cuyo padre también les preparaba jugo de cochayuyo, "*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).**

ENSALADA DE COCHAYUYO

Para 6 porciones

Ingredientes

- 2 atados de cochayuyo
- 1 cebolla mediana morada
- Perejil o cilantro
- Vinagre
- Aceite
- Jugo de limón
- Sal a gusto

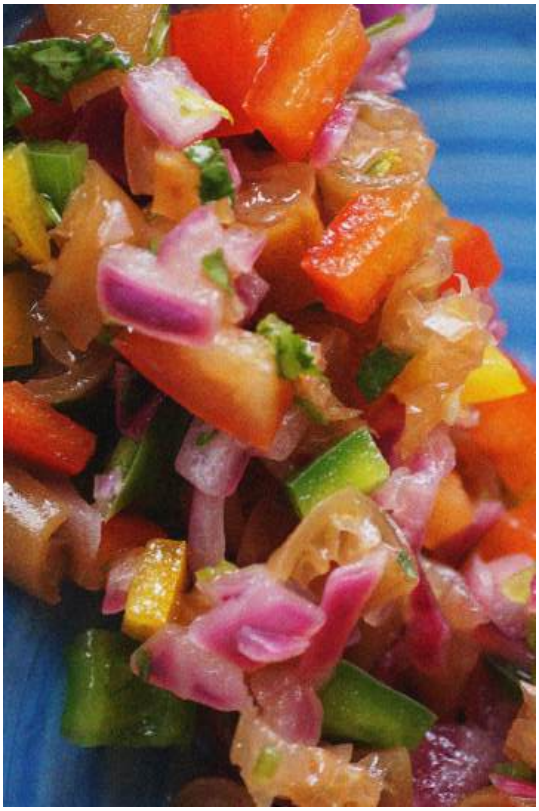
Preparación

Dejar remojando el cochayuyo la noche anterior con agua y un poco de vinagre.

Al día siguiente, lavar bien el cochayuyo. Cocinar el cochayuyo en una olla por unos 45 minutos o hasta que ablande. Dejar enfriar y picar en cuadros pequeños. Luego, agregar cebolla morada picada en cuadritos y remover.

Agregar sal, aceite, jugo de limón y cilantro/perejil a gusto.

Dejar reposar por lo menos una hora y servir en platos individuales.





Preparación Ensalada de Cochayuyo I Colección Residencia Creativa Tejido y Proyecto LLOCO

LUCHE

Luche: nombre en Chezungún (Williche)
Pyropia columbina: nombre científico

El alga Luche *(Porphyra spp*.), del grupo Rhodophyta o algas rojas, es una de las verduras de mar más consumida y habita desde las costas de Perú hasta el Cabo de Hornos (Hernández, 2013), en las zonas del intermareal. Es un alga conocida por ser rica en yodo, proteínas, fibra dietética, minerales y vitaminas. Además, contiene alta presencia de calcio, hierro, zinc, magnesio y fósforo.

Las familias provenientes de Chiloé mantuvieron la recolección de algas como expresión propia de su cultura de bordemar. Tal como lo expresa Soledad Zenteno, uno de sus recuerdos de infancia fue ir con su madre a la playa de Punta Arenas, por el sector del Parque María Behety y Río Seco a buscar luche: *"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" (***Soledad Zenteno, Punta Arenas).**

Santiago Maripillán Antipani de 89 años de edad, armador y pescador artesanal de Puerto Natales, fue conocido por hacer pan de luche para familiares y vecinos/as. Nacido en Quellón-Isla de Chiloé, aprendió la técnica del cocimiento del luche en Puerto Aguirre-Isla Huichas (región de Aysén), lugar al que migra de muy niño junto a su familia iguiendo la Ruta de los Guaitequeros en búsqueda de la abundancia de los recursos del sur. Allí, llevaron una vida de recolección y pesca, navegando por las costas e islas aledañas en la chalupa a vela, técnica de navegación ancestral que aprendió a los 12 años. El luche fue uno de los alimentos más consumidos en la dieta familiar, el que recolectaban mientras navegaban, para luego *curantearlo*.

La técnica de cocimiento del luche la lideraba su madre, Zoila Antipani Legüe:*"Hacíamos unos fogones grandes, o sea yo no lo hacía, lo hacía mi finada madre, hacía unos fogones grandes con arena, arena fina, entonces se esperaba que se caliente bien la arena, como una hora estaba con fuego grande encima, y de ahí le sacábamos la leña quemada que estaba encima, quedaba bien y hacía un cuadro de arena, y con un molde metálico, un cajoncito así y con tapa, y ahí lo tapaba con cuidado. Se cocinaba por todos lados (el luche), una hora, dos horas, y ahí le sacaba la arena con todo cuidado y ahí después eso lo dejaba enfriar. El luche hay que enfriarlo para cortarlo, porque si lo cortas caliente, se muele en el corte"* **(Santiago Maripillán Antipani, Puerto Natales).**

Santiago aprendió mediante la observación y se la transmitió a sus hijos e hijas. En Puerto Aguirre, forma su propia familia y se dedica a trabajar en la pesca artesanal como buzo de escafandra, y también salía en su chalupa a vela a recolectar, a mariscar y a pescar con su familia.

Con el tiempo, deciden desplazarse hacia Puerto Natales, donde la vida de recolección y pesca para el autoconsumo se ve paralizada.

El territorio es distinto, el luche no crece cerca del poblado. Santiago trabajó por un tiempo como buzo de escafandra, para luego dedicarse a las labores de pesca con espinel y trampa. Como armador y pescador artesanal recuerda que, al pasar por El Kirke, siempre aprovechaba de recolectar luche, ya que había un sector donde abundaba cuando bajaba la marea. Era la oportunidad para consumir sus preparaciones favoritas.



Santiago Maripillán Antipani.
I Colección Silvana Arteche

> *"Para sacar luche se marisca en seco, yo siempre pasaba a buscar luche por este lado del Paso Kirke, hay unos pasos angostos, ahí hay cualquier cantidad de luche. Así que ahí pasábamos marea baja, habría una tirá en la costa de puro luche. Y después encontramos un lugarcito ahí, una parte, ahí no corría marea, ahí pasábamos a buscar luche*
>
> ***Santiago Maripillán Antipani, Puerto Natales***

Otra técnica de cocimiento de luche *curanteao* es recordada por Nelly Huenante, originaria del sector de Peñamó-Calbuco (región de Los Lagos), zona donde 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, …"* **(Nelly Huenante, Punta Arenas).**

Hace décadas la técnica es distinta, difícilmente hay fogones para calentar piedras y arena que permitan aplicar las técnicas ancestrales de cocimiento. Ahora el luche se prepara en el horno de la estufa de fierro (cocina magallánica).

Con los restos de envases de lata de manteca, Santiago formaba los moldes para cocinar los panes en la cocina, "*Me acuerdo que lo hacían con las latitas, de repente rompían esas latas de manteca, todo era rústico y armaban su latita, la doblaban, era mucho trabajo. Pero era para consumo*" **(Dany Maripillán Pincol, Puerto Natales)**.

Antes de cocinar el luche, era importante lavar bien el alga, ya que podía contener arena. Luego, se estilaba en una malla al aire libre, pero el luche no debía secar del todo, debía quedar húmedo, para luego colocarlo en los moldes para su cocimiento en la cocina.

La recolección del luche conlleva el despliegue de varios conocimientos que son aprendidos desde la infancia por medio de la observación y el hacer, como fue la experiencia de Santiago como también es parte de la memoria familiar de Cecilia Zúñiga Negüe (30 años), originaria de Puerto Edén. Cecilia aprendió a recolectar luche con sus abuelos, Carlos Negüe Aro y María Celia Vera Velásquez, oriundos de Quellón-Isla de Chiloé. En la transmisión, un sistema de saberes ecológicos que responde a una visión integrada de la naturaleza y los astros que tiene relación al reconocimiento de la influencia de la luna en las mareas, del lugar y temporada para encontrar un buen luche y de la mejor técnica de recolección, *"cuando está negrito y largo en las piedras"* **(Erica Teruman Torres, Puerto Edén).**

> ***… yo me empecé a vincular más con mi abuelo, él tenía su bote y se arrancaba a todos lados. Entonces ellos salían al luche, porque mi papá estaba con sus cosas de madera, entonces ellos estaban ahí siempre. Y ahí decían ¿quién va a ir al luche? y ahí una se embarcaba… y con mi abuela, mi abuelo, íbamos al frente a las islitas, las que están al frente de Edén… bajamos todo y ahí empezamos a sacar y están en las piedras. Acá, lo bueno, es que son piedras relativamente lisas, es una hebra, y tú la tomas de abajo hacia arriba, por lo menos así se saca acá. Y las vas tirando hacia arriba porque así el luche sale completo, pero si lo tiras así no má, lo echas a perder… y ahí sale la hebra completa… Heredé (de mi mamá) el saber buscar, los lugares, cual es el luche bueno, por ejemplo, porque no todo el luche es bueno, las mareas, el tema de la luna que influye en estas cosas, que si la luna está sí o allá, si la marea esta más baja, es mejor***
>
> ***Cecilia Zúñiga Negüe, Puerto Edén***

En Puerto Edén, recolectar luche es parte de la cotidianidad, ya sea para comercializar como para el consumo familiar. En la época primaveral, es común ver a las afueras de las viviendas el luche en proceso de secado, lo que nos permite comprender la relación que existe entre la comunidad con las algas y que no se traduce solo a la esfera de la alimentación. En la Villa, es posible reconocer prácticas en el intermareal que creemos ya olvidadas, donde se reproducen saberes en torno a la diversidad biológica de las algas y el vínculo con ellas es parte de un modo de habitar este territorio archipelágico.

Recolección y Comercialización del Luche en Magallanes

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 región. Existen 5 tipos de luche que se comercializa en Magallanes, uno proveniente de la región de Los Lagos (Chiloé-Puerto Montt), otro de Porvenir (Isla de Tierra del Fuego), de las playas de la comuna de San Gregorio, del sur de Punta Arenas y de Puerto Edén (Isla Wellignton).

La familia Chiguay de Punta Arenas, descendientes de Ernesto Chiguay Caipillán proveniente de Quellón, es una de los pocos que mantiene la tradición de recolección y comercialización del luche gracias a la herencia de 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).**



Proceso de Secado, Deshidratación y Cocimiento del Luche en Puerto Edén



Luche fresco, recién recolectado. I Colección Silvana Arteche



Secado de luche



Molde para formar el pan de luche

Consumo Tradicional del Luche

Las preparaciones cotidianas de Fidelicia Pincol Chiguay de Puerto Natales eran la cazuela o sopa de luche, charquicán de luche y luche *sequito* con papas, quien además potenció sus preparaciones participando en un taller de cocina de productos de mar, donde aprendió nuevas técnicas culinarias.

En Punta Arenas, María Julia Nahuelquén tenía dos formas de consumirlo, seco y fresco. En el formato seco, primero lavaba el luche recién recolectado, 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.

Su hija, recuerda que, el tiempo de recolección era en primavera-verano y se guardaba luche seco para las cazuelas de invierno, *"Así que ahí íbamos a buscar luche y después lo lavábamos bien y ahí eso ella lo lavaba y lo dejaba como que se secara, después lo guardaba en bolsitas y lo ponía en diario"* **(Soledad Zenteno, Punta Arenas).**





Comercialización de Luche en vía pública, Punta Arenas.
I Colección Silvana Arteche

CAZUELA DE LUCHE Y ESPINAZO DE CAPÓN

Ingredientes

- 1 ½ kg. de espinazo de capón
- 250 g. de luche
- 1 cebolla
- 1 diente ajo chilote
- 1 cdta. de ají color
- 1 cda. de manteca
- ½ pimiento morrón
- 250 g. de arvejas o habas
- 1½ zanahoria
- 1 nabo mediano
- 6 papas
- 3 cdas. de arroz
- Aliños a gusto
- ½ cda. de sal
- Merkén
- Ramito de cilantro o perejil

Se prepara con cordero, con el cogote de cordero o puede ser con la paleta del cordero, con luche, con harto luche, arrocito, papa, zanahoria, y frita la carne por supuesto. Tiene que ponerle la sal, aliño, aceite, ajo, que se fríe todo, bien frito, y de ahí después se le agrega el agua. De ahí se le pica cilantro y ya está listo

Nelly Huenante, Punta Arenas

Para 6 porciones

Preparación

En una olla, sancochar el espinazo de capón hasta que bote toda su grasa por unos 20 a 25 min. Sancochada la carne, retirar a un lado y comenzar con la preparación del sofrito.

Asentar la olla agregando una cucharada de manteca de cerdo. Picar la cebolla, el ajo y el pimiento morrón en cubos y sofreír. Agregar ají color, aliños y sal.

Una vez listo el sofrito, agregar la carne y sellar. Una vez sellada la carne, agregar agua hasta 3/4 de la olla cubriendo la carne, cocinar por 20 min. hasta hervir. Pinchar la carne y si ya está blanda, agregar zanahoria picada en rodajas o en cuadros, las arvejas o habas, nabo picado en cubos grandes y papas. Hervir por 15 min.

Agregar 3 cucharadas de arroz y el luche previamente remojado y lavado. Hervir por unos 5 minutos. Retirar del fuego y reposar.

Picar una ramita de perejil o cilantro según sea su gusto, y colocar en pocillos en la mesa para que el comensal se sirva en su plato.

En Puerto Natales, Dany Maripillán Pincol mantuvo la receta de su madre Fidelicia Pincol Chiguay, quien lo preparaba con carne, papas, algunas verduras y un poquito de arroz. Expresa que, su madre, quien fue una gran cocinera, le enseñó que el secreto de la receta estaba en el momento en que se agregaba el luche a la olla, que debía ser en los últimos minutos de cocción.

LUCHICÁN

Para 4 porciones

Ingredientes

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



Preparación

Picar la cebolla en cuadritos y el diente de ajo, sofreír con manteca. Agregar el orégano, ají de color, sal, merkén y 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 el sartén.

Servir acompañado con papas cocidas al natural o si desea, papas fritas.

Mi mami siempre dijo que esa era la comida más sana que había. Ahora que me acuerdo, hacía mucho 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 mallo o papa normal, como de acompañamiento

Soledad Zenteno, Punta Arenas

CHARQUICÁN DE LUCHE

Ingredientes

- 1 taza de luche seco
- 500 g. de papas
- 400 g. de zapallo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de ají verde
- 1 taza porotos verdes
- 1 cda. de merkén
- 1 cdta. de pimienta
- 2 huevos duros
- Sal a gusto

Para 6 porciones

Preparación

Remojar el luche en agua fría por unos 30 min. Escurrir y enjuagar hasta eliminar toda la arena. Hervir el luche en agua limpia por 10 min y escurrir. Esto permitirá reducir el sabor amargo del alga.

Para el sofrito, picar el ajo, ají y cebolla en cubos pequeños y luego agregar a la olla en aceite a fuego medio hasta que la cebolla se vuelva transparente.

Cortar las papas y el zapallo en bastones, e incorporar a la olla junto con los porotos verdes. Condimentar con merkén, pimienta y sal.

Agregar 4 tazas de agua (también puede ser caldo de cochayuyo) y cocinar por 20 minutos a fuego bajo. Luego, incorporar el luche y cocinar por 10 minutos hasta que las papas se deshagan ligeramente.

Se recomienda servir en un plato hondo, incorporando un huevo duro en rodajas y merkén.

Esta era la receta que preparaba Fidelicia Pincol Chiguay, esposa de Santiago Maripillán Antipani, nacida en el Itsmo de Ofqui (región de Aysén). Primero, picaba las verduras en cuadrados pequeños, cebolla, zapallo, zanahoria, papa, y le incorporaba carne picada.

El luche se cocinaba aparte, hacía una especie de puré que agregaba a la olla al final de la cocción, para que no se cocinara tanto y no perdiera el sabor.

Era la receta favorita de su hija, Dany Maripillán Pincol, quien recuerda a su madre en la cocina y también sus tiempos de infancia en Puerto Aguirre, cuando toda la familia navegaba en la chalupa a vela recolectando diferentes productos de mar, entre ellos, el luche. Momentos de grandes aprendizajes y de mucho esfuerzo.

Los Bosques de Algas en el Ecosistema Subantártico

La ecorregión subantártica de Magallanes (ESM), situada entre los 48° y 56°S, conforma una de las zonas costeras más extensas de América del Sur (Mansilla et al., 2012). Esta región ha experimentado transformaciones geográficas significativas a lo largo del tiempo, moldeadas principalmente por los ciclos glaciares del Pleistoceno, durante los cuales el avance y retroceso de los glaciares configuraron un litoral altamente fragmentado (Griffing et al., 2022). Como resultado, la ESM presenta un intrincado sistema de fiordos, bahías, canales, estuarios, golfos, ensenadas y estrechos (Brun et al., 2020). Posteriormente, la retirada del hielo tras el Último Máximo Glacial (LGM) dio origen a un mosaico complejo de hábitats marino-costeros, los cuales han estado expuestos a cambios ambientales cada vez más pronunciados en las últimas décadas, favoreciendo así el desarrollo de una rica comunidad algal.

La diversidad y composición de las comunidades de macroalgas en la ESM están fuertemente influenciadas por gradientes ambientales como la salinidad, temperatura, disponibilidad de luz, turbidez y nutrientes, factores que están siendo alterados por el cambio climático y el retroceso glacial. Estas condiciones hacen de la región un laboratorio natural para el estudio de los efectos del cambio ambiental sobre la estructura y función de las comunidades marinas.

En las costas de la ESM se encuentran representantes de las tres divisiones principales de macroalgas: *Chlorophyta* (algas verdes), *Ochrophyta* (algas pardas) y *Rhodophyta* (algas rojas). Entre las algas verdes destacan especies del género *Ulva Lactuca* (Lechuga de Mar), comúnmente asociadas a zonas intermareales. Por otro lado, las algas rojas presentan una alta diversidad, con numerosos endemismos y especies adaptadas a condiciones de baja irradiancia y temperaturas frías, tales como *Callophyllis sp.* (Carola), *Sarcopeltis skottsbergii* (Luga Roja) y *Pyropia sp* (Luche). Las algas pardas, por su parte, dominan visualmente muchos ambientes costeros, siendo *Macrocystis pyrifera* (Huiro o Sargazo), *Durvillaea antárctica* (Cochayuyo) y *Lessonia flavicans* (Huiro Palo) algunas de las especies más representativas y ecológicamente relevantes, debido a su gran tamaño. Esta riqueza específica cumple un rol fundamental en el funcionamiento de los ecosistemas marinos locales. Las macroalgas proveen hábitats estructurales, zonas de refugio y alimentación para una amplia gama de invertebrados y peces, contribuyendo significativamente a la biodiversidad bentónica. Además, desempeñan funciones esenciales en los ciclos biogeoquímicos, incluyendo la producción primaria, la fijación de carbono y la regulación de nutrientes.

Una especie clave en este ecosistema es el alga parda *Macrocystis pyrifera* que forma extensos bosques submarinos distribuidos en gran parte de las áreas marinas protegidas de la ESM. Esta especie es considerada "bioingeniera", ya que proporciona hábitat y refugio a una gran diversidad de organismos. Entre ellos se incluyen macroalgas verdes, pardas y rojas, así como numerosos macroinvertebrados marinos como moluscos, cnidarios, briozoos, annelidos, entre otros; muchos de ellos endémicos o de interés comercial como el Erizo, Centolla, Luga Roja, Caracol Piquilhue, entre otros. De este modo, la especie *M. pyrifera* se desempeña como centinela del cambio climático debido a sus características, y presenta un rol ecológico fundamental al sustentar una gran diversidad de taxones marinos en la ESM, influyendo directamente en la cultura y economía local de la región.

Texto de la Dra. Johanna Marambio Gallardo
Bióloga Marina
Laboratorio de Ecosistemas Marinos Antárticos y Subantárticos (LEMAS)
Centro Internacional Cabo de Hornos (CHIC)
Universidad de Magallanes



MARISCOS Y PESCADOS

MARISCOS Y PESCADOS

Recolección de Orilla y Pesca Artesanal

La recolección de productos marinos y costeros es una práctica ancestral de grupos nómades en el territorio austral, estrategia de subsistencia de grupos cazadores-recolectores marinos cuya presencia data de hace 8.000 A.P.

Emperaire (1963) en sus viajes por Puerto Edén en la década de 1940 relata que, uno de los alimentos cotidianos de los Kawésqar eran los mariscos, en específico, cholgas (*Aulacomya atra*), choritos (*Mytilus chilensis*) y erizos (*Loxechinus albus*) (Acuña, 2016), que eran recolectados y buceados por mujeres, y cocinados en ceniza a orilla del fuego. Entre los Yaganes, son las mujeres las navegantes, nadadoras y buceadoras encargadas de pescar róbalos (*Eleginops maclovinus*), pejerreyes (*Basilichthys semotilus*) y sierras (*Thyrsites atun*), y recolectar moluscos como erizos, choritos y centollas (*Lithodes santolla*) (Libuy, 2025). En el caso de los Selknam, nómades de la estepa patagónica, de acuerdo a Chapman (2012), las mujeres recolectaban moluscos y pescaban a orilla de la playa en bajamar, y los hombres se destinaban a la pesca en ríos y lagunas. Por último, Martinic (2024) destaca que, los Aonikenk consumían mariscos, pero no existen registro de consumo de peces.

La migración chilota tiene protagonismo por su condición de pueblo navegante y cercanía de Chiloé con las latitudes de Magallanes. Como se ha expresado, quien migra, se moviliza con sus propias prácticas culturales, entre ellas, las apropiaciones económicas destinadas a la búsqueda y producción de los alimentos. Chilotes y chilotas, muchos de ellos y ellas pertenecientes al Pueblo Williche, en su trayectoria hacia Magallanes, reconstruyeron el maritorio chilote reconociendo y recolectando las especies de este nuevo mar, alimentos que se volvieron esenciales en su dieta.

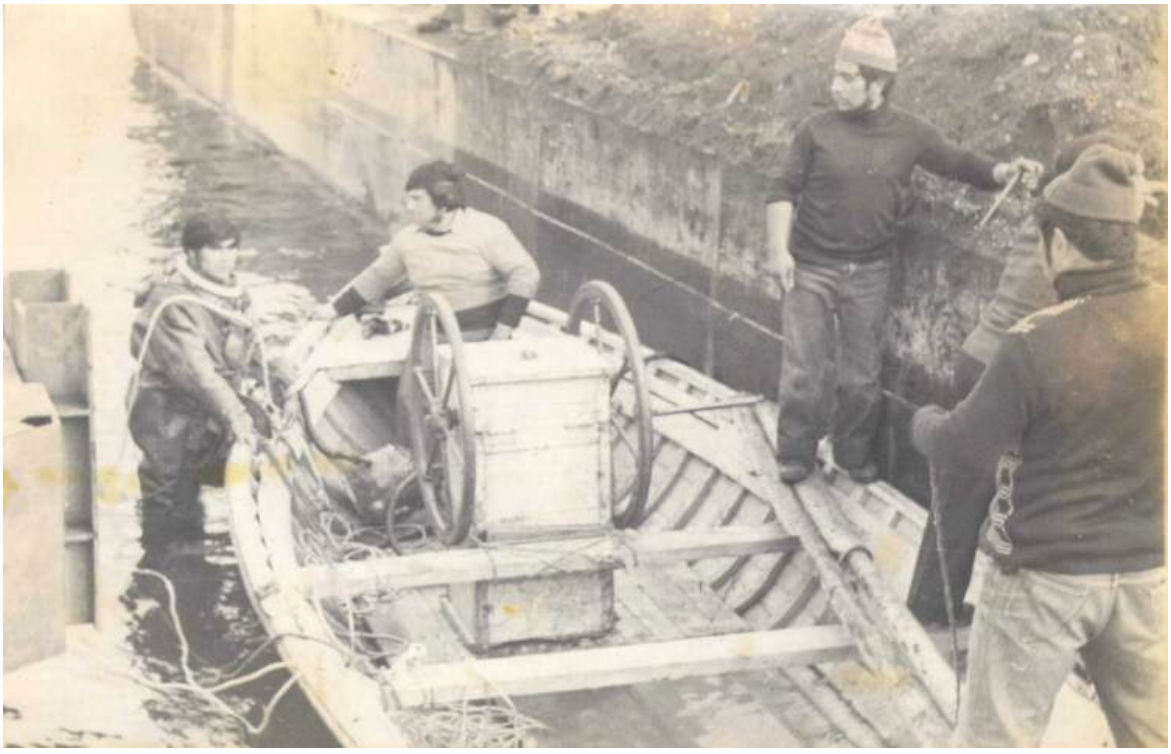


Extracción de productos bentónicos en Carelmapu (Chiloé Continental-región de Los Lagos) en la década del 60 por buzos de escafandra.
I Colección Silvana Arteche

La recolección y pesca de orilla de algas, peces y mariscos (marisqueo), fueron parte de las estrategias de subsistencia, y también de trueque y comercialización local: luche, róbalo, cholga, merluza austral *(Merluccius australis*), pejerrey, choritos, mauchos y almejas (*Venus antiqua*). Algunas de estas prácticas se mantienen, pero con fracturas importantes en su reproducción como consecuencia del consumo de alimentos procesados, migración hacia zonas urbanas, limitaciones de acceso al mar por la Ley N° 18.892 General de Pesca y Acuicultura (1991) y presencia de marea roja.

Con el tiempo, aparece la pesca artesanal como una actividad económica destinada a la comercialización hacia mercados fuera de la región, realidad que se experimentaba en la zona de Chiloé por medio del desarrollo de empresas conserveras que data de la década de 1940, mercado destinado a la exportación de mariscos. En Magallanes, durante la primera mitad del siglo XX, los canales de Última Esperanza eran frecuentados por chilotes por el comercio de pieles y extracción de la cholga. Producto de políticas económicas a nivel mundial (Mellado et al., 2017), el oficio de la pesca artesanal se consolida en la década de 1960 y fomenta la llegada de población de Chiloé, donde aparece la figura del buzo de escafandra destinado a la extracción de especies bentónicas (cholga, choro y almeja). Es la historia de los primeros años de Santiago Maripilán Antipani en la comuna de Natales, durante la década de 1970:

> ***Yo buceé 4 años cuando vine. Traje mi equipo de buceo… Y ahí empecé a trabajar acá, esos años no había buzos, empezamos a trabajar en la marisca' con el finao' Mayorga, que era mi cuñado, él tenía una lancha, así que ahí empezamos a trabajar. Sacábamos cholga, almeja, choritos, íbamos a buscar pa' afuera. Pero en esos años, en 3 días hacíamos una carga de 120 bolsas, había abundancia. Más nos demorábamos en lavar los mariscos para traerlos limpios***
>
> ***Santiago Maripillán Antipani, Puerto Natales***



Buzos de escafandra en Puerto Natales. I Colección Municipalidad de Natales

La extracción de productos del mar abandona su exclusividad como actividad familiar y de autoconsumo, para modernizarse con la instalación cuadrillas de trabajadores contratados por el dueño de una embarcación (armador). Con el tiempo, se diversifica la extracción de especies: ostión (*Chlamys Vitrea*), congrio (*Genypterus blacodes*), huepo (*Ensis macha*), merluza austral (*Merluccius autralis*), erizo, centolla, centollón (*Paralomis granulosa*) y luga roja (*Gigartina skotts-bergii*),siendo estas últimas cuatro las más extraídas en la actualidad por la pesca artesanal, destinadas al abastecimiento de mercados globales.



Pesca artesanal de merluza austral, Puerto Natales. I Colección María Eduvigis Díaz



Extracción del ostión, canales en provincia de Última Esperanza. I Colección María Eduvigis Díaz



Extracción de Centolla, Punta Arenas. I Colección María Eduvigis Díaz

El Marisqueo

En algunos poblados de Magallanes, familias williches continuaron con la práctica del marisqueo. 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 Nelly Huenante, 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 la región, los mariscos son otros, sin embargo, quienes se desplazaron con esta costumbre aprendieron a conocerlos y a incorporarlos en su cocina, como los mauchos, y siempre estuvieron presentes los choritos, cholgas y almejas. Para ello, había que esperar las mareas buenas, con la luna siempre de guía para saber cuándo 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, … Nosotros siempre encontrábamos gente, no éramos los únicos que estábamos ahí buscando, eran chiquititos sí (los mariscos), 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 maucho) 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, Punta Arenas

Como en Chiloé, son las mujeres las que se dedican al marisqueo, práctica que conlleva el despliegue de saberes ecológicos locales y estrategias de reciprocidad. En Puerto Edén, ellas son conocedoras de las lunas, las mareas y el clima, cuidadoras de la biodisponibilidad de las especies marinas y del comportamiento de los ciclos vitales del ecosistema, siempre atentas a los cambios y discontinuidades.

Cecilia Zúñiga Negüe, como parte de un conocimiento heredado de forma intergeneracional, aprendió a mariscar observando y acompañando a su madre Patricia Negüe originaria de Quellón, quien siempre aprovechó las mareas buenas. Y es que Puerto Edén se caracteriza por ser un lugar de abundancia marina, un garante de soberanía y seguridad alimentaria, donde no es necesario caminar muy lejos para ir en la búsqueda de los mariscos, solo debes bajar a la playa y encontrarás el alimento.

> ***Yo veía a mi mamá de repente cuando salíamos a alguna playa, que empezaba a meter un dedo a buscar si habían almejas, y si pillaba, agarraba una bolsa y sacaba almejas, sino buscaba los caracoles, los colles que le llama, … Aquí hay bastante cosas, hay choritos, mi mamá es la que más anda hinchando ahí en el mar, lleva su pangareta y anda sacando cholgas, erizos, de todo un poco… Lo mejor de aquí es que tú lo sacas de afuera de tu casa y te lo comes altiro… la gente que no conoce el marisco, yo creo que aquí se sorprende***
>
> ***Cecilia Zúñiga Negüe, Puerto Edén***

En la actualidad, es poco frecuente ver familias mariscando en las costas de la región producto de algunos sucesos que generaron rupturas en la continuidad de esta práctica ancestral, entre las causas, crecimiento urbano y presencia de la Marea Roja, *"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, Punta Arenas).**

El impacto en la salud y en las actividades productivas es significativa, como también en la soberanía alimentaria de grupos locales de Magallanes, como los de Puerto Edén, sector que se caracteriza por la presencia recurrente de esta toxina marina en los moluscos bivalvos (moluscos filtradores). Cecilia Zúñiga Negüe expresa que, desde muy niña, supo de la existencia de la marea roja como un hito que marca un antes y un después en el desarrollo del mercado de la Cholga Seca y en el modo de vida de la comunidad edenina. Ante la prohibición de extracción y venta, las familias no logran sostenerse por la crisis y se ven obligadas a buscar nuevos rumbos, y los que se quedaron, aprendieron a vivir con su presencia y estacionalidad.





Recolección de almejas en Puerto Edén. I Colección Silvana Arteche.

Importancia Nutricional de Mariscos y Pescados

Los pescados y mariscos son alimentos altamente nutritivos que contribuyen a una dieta equilibrada. Su consumo regular favorece la salud cardiovascular, cerebral y ósea, y aporta nutrientes esenciales difíciles de encontrar en otras fuentes alimentarias.

Son fuente de proteínas completas, con todos los aminoácidos esenciales, de alta digestibilidad y biodisponibilidad (FAO/WHO, 2011).

Los pescados grasos son ricos en EPA y DHA, esenciales para la salud cardiovascular, cerebral y visual. Su consumo regular se asocia a menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (Mozaffarian & Rimm, 2006). Poseen un buen contenido de vitamina D, fundamental para la salud ósea e inmunológica, y también aportan vitaminas A, B12 y B6. Son ricos en yodo, selenio, zinc, fósforo y hierro, fundamentales para la función tiroidea, inmunidad y formación de glóbulos rojos.

Los mariscos (choritos y almejas), por su parte, tienen alto contenido de hierro y zinc (Lund, 2013). Su perfil lipídico es favorable para el corazón, y muchos pescados tienen un bajo contenido calórico.

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, 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 protagonista en la 1° Muestra Costumbrista que se realiza en Punta Arenas en la histórica Población 18 de Septiembre en el año 1989, donde se celebra la cultura chilota por medio de la música, danzas y gastronomía.



Curanto al hoyo en Carelmapu, Chiloé Continental.
I Colección Silvana Arteche

> ***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 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 a que venga a disfrutar de nuestra cultura***
>
> ***Soledad Zenteno, Punta Arenas***

En la primera muestra costumbrista participó María Julia Nahuelquén Rain en la preparación del curanto al hoyo. Por primera vez su cocina se transforma en un acto de reivindicación pública de su territorio, su soberanía, historia y apellidos, inspirándose 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, Punta Arenas).**

El último curanto se realizó en el año 1991 producto de la marea roja. Así lo declaraba 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).

CURANTO AL HOYO

Ingredientes

- 1 saco de cholgas
- ½ saco de almejas o tacas
- ½ saco de choritos
- 5 kg. de chancho ahumado
- 30 presas de pollo
- 4 kg. de longaniza
- 4 kg. de habas en vaina
- 4 kg. de arvejas en vaina
- 1 saco de papas para la creación de chapaleles y milcaos
- 5 kg. de papas nativas



Para 30 porciones

Preparación

Hacer un hoyo en la tierra de más o menos un metro de diámetro, con una profundidad de aproximadamente 10 cms. En el hoyo, colocar piedras de río y troncos de leña. Sobre la leña, colocar otra capa de piedras las que se calientan con fuego hasta que estén al rojo vivo. Retirar los trozos de leña que no se quemaron, quedando solo las piedras calientes. Sobre las piedras, incorporar una primera capa de mariscos: almejas, cholgas, choros (productos que se encuentran en la región de Magallanes), luego el pollo, costillar de chancho ahumado, longanizas, papas y verduras (habas y arvejas).

Sobre esta capa, colocar las hojas de repollo (en reemplazo del *pangue*), y encima los chapaleles y milcaos, para que no se desarmen, y se cocinen al vapor. Sellar los bordes con champas de pasto. Es importante que no salga vapor que emana desde el cocimiento.

En la región de Magallanes, por el viento y el frío, se debe proteger el área donde se realiza el curanto. La duración de la cocción es aproximadamente de 1 a 2 horas, dependiendo de las condiciones climáticas.



Curanto al hoyo realizado por la familia Nahuelquín Garrido en Punta Arenas. I Colección Carla Bortolameolli para Proyecto LLOCO

Curanto al Hoyo en Puerto Natales

La familia de Santiago Maripillan Antipani y Felicinda Pincol Chiguay hicieron varios curantos al hoyo en su nuevo hogar en Puerto Natales. La primera casa donde vivieron se ubicaba en la costanera, un lugar propicio para esta técnica culinaria.

Santiago, después de recolectar los mariscos en su época de buzo de escafandra, hacía el fuego y calentaba las piedras, intentando replicar las tradiciones de Puerto Aguirre y Chiloé. Al curanto, además de cholgas, choros y almejas, le agregaban papas con piel, chapaleles y milcaos, y se tapaba con hojas de pangue que lograba recolectar por el sector de El Paso Kirke. Cuando no había pangue, se utilizaban las hojas más grandes del repollo (coles) o las hojas de ruibarbo que cultivaban en la quinta.

> ***Acá hicimos unas cuantas veces, como vivíamos abajo en la costanera, en la playa allá abajo, hacíamos unos hoyos grandes, lo llenábamos de leñita delgada, lo prendíamos y encima le poníamos una leña gruesa para que haga un carbón grande. Entonces ya cuando consumía la leña, o sea hacíamos toda la tapa con leña y le poníamos unas piedrecitas encima, todo tapadito de piedras encima de la leña, la leña la dejábamos plana así, con fuego. Y ahí en dos horas, se terminaba la leña y las piedras quedaban calentitas. Desparramábamos las piedrecitas a la orilla del hoyo, y le poníamos los mariscos adentro, hacíamos chapaleles, papas***
>
> ***Santiago Maripillán Antipani, Puerto Natales***



Curanto al Hoyo en Villa Dorotea, comuna de Natales en la década 1990. I Colección Pía Jelincic Alvarado



Curanto al Hoyo en antiguo Centro de Mineros del Río Turbio en Puerto Natales. I Colección Orita Teca Lepio.

PULMAY O CURANTO A LA OLLA

Para 6 a 8 porciones

Ingredientes

- 2 cdas. de manteca
- 2 kg. de cholgas
- 2 kg. de almejas o tacas
- 2 kg. de choritos
- 1 kg. de chancho ahumado
- 6 presas de pollo
- 6 longaniza medianas
- ½ kg. de habas en vaina (optativo)
- ½ kg. de arvejas en vaina (optativo)
- 6 milcaos (ver preparación en Recetario)
- 6 chapaleles (ver preparación en Recetario)
- 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. merkén
- ½ L. de agua
- 1 L. de vino blanco

Preparación

En una olla, agregar la manteca y sofreír la cebolla y el ajo picado o machacado junto con los aliños, morrón y sal. Cuando la cebolla esté caramelizada, agregar carne ahumada y pollo, sobre eso, las cholgas, choritos, almejas, longaniza, papas, habas y arvejas. Cubrir con una capa de hojas de repollo y sobre eso, incorporar los milcaos y chapaleles.

Volver a cubrir con hojas de repollo, agregando ½ litro de agua y 1 litro de vino blanco.

Cubrir la olla con su tapa y mantener a fuego medio durante 1 hora.

Se puede acompañar con un pebre y vino blanco.

También conocido como cocimiento chilote, es una 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 williches y chilotas para conmemorar días festivos, cumpleaños y santos.

En Punta Arenas, los mariscos tales como la almeja, la cholga 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 pulmay.



Curanto a la olla o pulmay en Chiloé. I Colección Freddy Nahuelquín

Faena Tradicional de Recolección, Secado y Ahumado de Cholga en Puerto Edén: Patrimonio Cultural Inmaterial de Magallanes

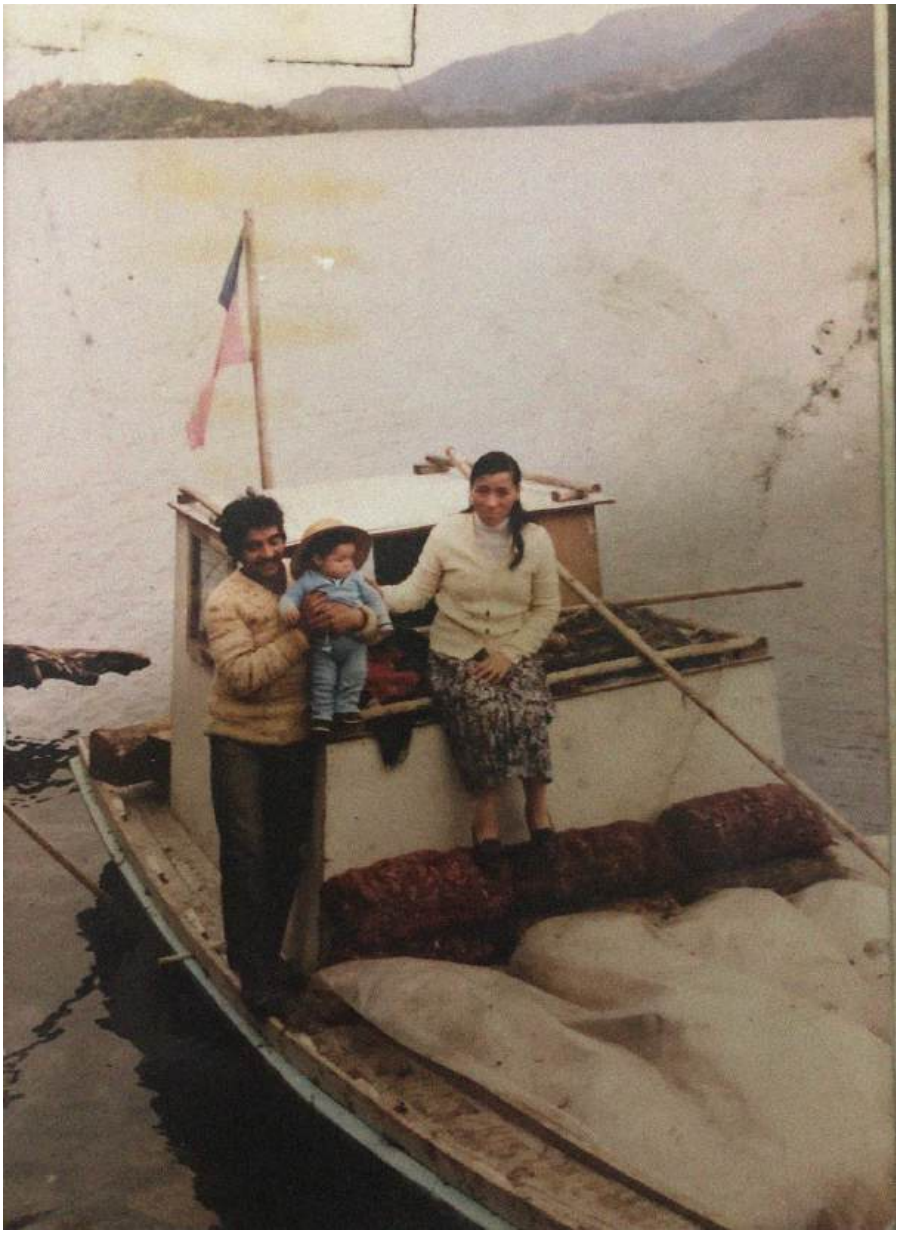
En la región de Magallanes, es posible encontrar, en distintos puntos comerciales, sartas de Cholga Seca que provienen de la región de Los Lagos como también de Villa Puerto Edén. Esta técnica de preservación del alimento es parte de la historia económica, cultural y gastronómica de la población williche y chilota que se instala en la Villa, y es aprendida y trabajada por la población Kawésqar.

Desde inicio de la segunda mitad del siglo XX en Chiloé, quienes se dedicaban fuertemente a la recolección y venta de mariscos, deciden navegar hacia los canales del sur (hombres solitarios o con sus familias), arranchados por meses en distintas partes de la región de Aysén hasta llegar a Puerto Edén. Algunos llegaron en sus propias chalupas a vela y otros en la motonave Navarino, motivados por la cholga seca, ya que por la zona de Chiloé ya no había suficiente abundancia por su alta demanda comercial.

La llegada masiva de chilotes y chilotas generó cambios importantes en la Villa, donde habitaba el Pueblo Kawésqar producto de un proceso de sedentarización forzosa por parte del Estado chileno (1940). El encuentro, no exento de conflictos, dará vida a vínculos familiares e intercambio cultural entre pueblos originarios.

La demanda comercial de la Cholga Seca dio vida a un período de auge en Puerto Edén que se caracterizó por un desarrollo económico y aumento poblacional que incluía familias completas provenientes del maritorio chilote. Se estima que, entre la década de 1960 y 1970, vivían entre 700 y 800 habitantes. Algunos hablan de 1.000, *"Puerto Edén se formó por el mar, de aquí llegó la gente a hacer la cholga seca, por eso se formó este lugar, porque sino no existiría"* **(Cecilia Zúñiga Negüe, Puerto Edén).** Hoy viven 80 habitantes, aproximadamente.

Esta fue la historia de la familia de Patricia Negüe Vera, originaria de Huildad-Quellón (Isla de Chiloé), quien llega junto a su madre y hermanos en el año 1973, con 3 años de edad. Su padre, Carlos Negüe Aro, llevaba tiempo navegando entre Chiloé y Puerto Edén por la Cholga Seca. Recuerda que, ya instalados en la Villa, comienza la vida en los ranchos. Como familia, todos los veranos, se iban a la cholga, al gancho, trasladándose al sur de Puerto Edén en la chalupa a vela de su padre, con gallinas y chanchos. Recuerda hacer rancho en sectores como El Abismo, Isla Cuba, Chacabuco, Estero Beto, Pesquero Elena y Duque de York.



Familia Negüe Zúñiga en etapa de comercialización de la cholga en Puerto Edén. I Colección Patricia Negüe

Proceso de secado y ahumado de la Cholga en Puerto Edén. Ahumadero del cultor y cholguero Carlos Negüe Vera



Ñapo o junquillo para armar las sartas de cholga seca.
I Colección Silvana Arteche



Carlos Negüe, cholguero en su ahumadero



Cascáras de cholga



Un paquete de cholga seca

CAZUELA DE CHOLGA SECA

Para 6 porciones

Ingredientes

- 1 ½ L. de agua hirviendo
- 6 sartas de cholgas 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 gr. de arroz
- ½ cda. de manteca
- Sal a gusto
- Ají de color
- Pimienta
- Orégano
- Perejil
- Merkén

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

Pamela Nahuelquín, Punta Arenas

Preparación

Remojar las cholgas durante 3 horas en agua fría y lavar bien. En una olla, agregar la manteca, las cholgas con el ajo machacado y condimentar con ají de color, sal y pimienta a gusto.

Agregar agua hirviendo y cocinar durante 10 minutos a fuego medio. Mientras tanto, picar la zanahoria, pimentón y cebolla en tiras largas y delgadas (juliana). Cortar las papas y nabos en partes iguales.

Incorporar todas las verduras, las arvejas, junto al arroz y cocer durante 10 minutos.
Rectifique los condimentos y cocine durante 10 minutos más.
Servir la cazuela en platos hondos con perejil picado finamente.

José René Nahuelquín Guichaquelén le gustaba agregar hojas de repollo a la cazuela de cholga seca que, de acuerdo a algunos relatos de cocineros chilotes, esta hortaliza debe ser remojada antes de agregarla a la olla, para una mejor digestión.

PUCHERO DE CHOLGA SECA Y REPOLLO

Para 6 porciones

Ingredientes

- 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 a gusto
- Pimienta

Preparación

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

En una olla grande, añadir las cholgas hidratadas, 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.
Esparcir orégano molido, tapar y reposar unos minutos.
Servir el puchero caliente en platos hondos y decorar con perejil picado finamente.

Rosa Paillacar Tureuna, recuerda que, su madre, Cleofe Tureuna Tureuna, aplicaba la técnica del gruñido al puchero de cholga seca con repollo.

> ***Si no había arroz o fideos le hacía un gruñido, hacía una masita y cortaba los cositos y vamos como fideos. Masitas, se hace con agua fría (y harina) y quedaba espectacular esa comida***
>
> ***Rosa Paillacar Tureuna,***
> ***Puerto Natales***

POROTOS CON CHOLGA SECA

Para 6 porciones

Ingredientes

- 3 dientes de Ajo
- ½ cebolla
- 2 zanahorias
- 2 papas
- ¼ zapallo
- 1 ½ taza de porotos
- 1 sarta de cholga seca de Puerto Edén
- ½ pqte. de fideos N°5
- Condimentos: orégano, pimiento y comino a gusto
- Sal a gusto

"Para mí hacer comida, a mí me resulta facilito porque yo trabajo en la pesca, pero no todos cocinan bien. A mí no me gusta cuando las personas llegan y hacen hervidos de comida, un hervido quiere decir que no sazonaron nada, hay que sazonar... entonces cuando cocino, cocino para mí, no para el resto. Tú tienes que cocinar para ti, para que te guste a ti. Igual se hacer pan, torta, a mí no me queda nada grande"

Guillermo Carrasco Antipani, Puerto Natales

Preparación

Remojar los porotos la noche anterior. Al otro día, tirar el agua del remojo, lavar y cocer los porotos hasta hervir. Al primer hervor, votar el agua y lavar nuevamente los porotos.

Remojar la cholga seca la noche anterior. Limpiar las cholgas y picar en cuadritos.
Picar finito el ajo, la cebolla, pimentón, zanahoria, papas y zapallo. Asentar la olla para el sofrito con las verduras picadas, menos las papas y el zapallo, y condimentar, incluyendo la sal. Agregar la cholga seca picada.
Asentada la olla, agregar los porotos cocidos, incluyendo el agua, las papas y el zapallo. Se busca que el zapallo se muela un poco.
Agregar los fideos y cocinar.

*Recomendaciones de Guillermo:
El remojo solo debe durar una noche (8 horas aprox.), de lo contrario, el poroto queda duro. Lavar los porotos remojados, nunca cocinar con el agua del remojo, de lo contrario los porotos producirán mucha hinchazón en los comensales ya que fermenta. Siempre remojar las cholgas secas, de lo contrario queda muy dura la cholga a pesar de que se cocine.

Este es un guiso de Guillermo Carrasco Antipani, esposo de Rosa Paillacar Tureuna, originario de Puerto Montt-región de Los Lagos (Chiloé Continental). Guillermo cocina en Puerto Natales una receta que aprendió de su madre, Laura Antipani Gallegos, reconociendo que, su cocina, rememora los sabores y olores de la cocina de Laura, quien utilizaba productos de la zona que llegaban a comercializarse a Angelmó, un lugar muy cercano a su barrio de infancia.

Guillermo es buzo pescador y se declara un gran cocinero, quien aprendió a cocinar en zona de pesca. En las labores de la pesca artesanal, cocinar es una de las actividades cotidianas que se debe desarrollar con mucha planificación e ingenio ya que, a la falta de ingredientes, el cocinero/a debe tener la capacidad de crear con lo que se dispone en la embarcación como también en su entorno, escenario que provee de productos como peces, mariscos, algas y crustáceos.

Cada embarcación posee su cocinero o cocinera, quien conoce de especies y las mejores técnicas culinarias. Fue el primer trabajo de Santiago Maripillán Antipani en Puerto Aguirre, quien a los 12 años edad, se desenvolvió como cocinero de los buzos de escafandra, de ahí sus primeros aprendizajes de cocina con productos del mar, su especialidad: cocimiento de mariscos.

Para Guillermo, la receta recién descrita representa la versatilidad de los porotos, alimento prehispánico que posee muchas posibilidades de preparación, diversidad que lamentablemente se ha perdido en la cocina de las familias del territorio.



Porotos con Cholga Seca. I Colección Silvana Arteche

EMPANADAS DE MARISCOS

Para 8 porciones

Ingredientes

Pino de mariscos

- 500 g de mariscos surtidos (cholgas, choritos, almejas, etc.)
- 2 cebollas picadas en cuadritos pequeños
- 1 cda. de manteca
- 1 cdta. de ají de color
- 1 cdta. de ají en pasta
- ½ cdta. de orégano
- Sal y pimienta a gusto

Masa

- ½ kg. de harina sin polvos de hornear
- 200 ml. de leche tibia
- 4 ½ cucharadas de manteca derretida
- 1 cdta. de sal
- 1 cucharadita de polvos de hornear

Preparación

Preparación del pino

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 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.

Preparación de la masa

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 con una cuchara de madera hasta integrar.

Agregar 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 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 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 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

Para 8 porciones

Ingredientes

Pino de mariscos

- 500 g. maucho
- 2 cebollas picadas en cuadritos pequeños
- 1 cda. de manteca
- 1 cdta. de ají de color
- 1 cdta. de ají en pasta
- ½ cdta. de orégano
- Sal a gusto
- Pimienta
- Ciboulette

Masa de empanada

- ½ kg. de harina sin polvos de hornear
- 200 ml. de leche tibia
- 4 ½ cucharadas de manteca derretida
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de polvos de hornear



Cocimiento de mauchos en Puerto Edén.
I Colección Silvana Arteche

Preparación

Preparación del pino

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.

Preparación de la masa

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 con una cuchara de madera hasta integrar.

Agregar 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 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 y freír cada empanada durante 2 a 3 minutos por lado hasta que estén doradas.

ERIZO RELLENO

Ingredientes

- 5 erizos
- 2 cebolla
- 1 pimentón verde
- 3 ajo





María Paillacar Tureuna en su embarcación Guaitecas II.
I Colección Silvana Arteche

Para 5 porciones

Preparación

Abrir los erizos usando un cuchillo, retirar las lenguas y reservar en un recipiente. Picar las cebollas, ajos y pimentón verde en cuadritos pequeños y sofreír en aceite.

Lavar bien los caparazones de erizo, agregar en el interior de cada caparazón el sofrito de verduras y las lenguas de erizo fresco. Cocinar a la parrilla o a las brasas.

Está receta es parte de la vida gastronómica de la comunidad de la pesca artesanal, una preparación típica de las zonas de pesca realizada durante la temporada del erizo en Magallanes, que inicia en el mes de marzo y finaliza en septiembre de cada año. Es una de las recetas favoritas de María Paillacar Tureuna y José Barría Millalonco de Puerto Natales, quienes, junto a su hijo Juvenal Barría Paillacar, se dedican al oficio de la pesca artesanal.

Durante la temporada, navegan hacia los canales, específicamente, hacia Bahía Parker como también hacia Grupo Lobo (provincia de Última Esperanza) en su embarcación Guaitecas II para ir al erizo o al ericeo. Para la extracción, los buzos nadan en las profundidades utilizando un traje de 1,5 ml, un gancho y su quiñe, malla que cumple la funcionalidad de guardar los erizos recolectados. María expresa que, el uso del gancho depende de la experiencia del buzo, ya que su marido prefiere utilizar solo las manos con guantes anticorte.

Después de un día de buceo, se aprovecha lo recolectado para la hora de cena, la receta, erizos rellenos.





Desembarque y comercialización del erizo en Terminal Pesquero de Puerto Natales. I Colección de Silvana Arteche

ESTOFADO DE RÓBALO AHUMADO

Ingredientes

- 2 kilos de róbalo ahumado
- 2 cebollas grandes
- 1 pimentón pequeño
- 9 papas
- 3 dientes de ajos
- 3 zanahorias medianas
- Orégano
- Sal a gusto
- Aceite de maravilla para freír



Róbalo Ahumado con Papas con Color.
I Colección Residencia Creativa Tejido

Para 9 porciones

Preparación

Remojar un día antes el pescado con agua fría. En una cacerola, colocar un poco de aceite para sofreír los ajos picados, cebolla y pimiento morrón en corte pluma, ralladura de zanahoria, orégano y sal. Sofreír un poco y agregar papas cortadas en medallón. Esperar que cocinen un poco las papas y cubrir con el pescado ahumado en porciones individuales. Retirar y servir.

A modo de sugerencia, este plato también puede ser acompañado de mallo de papa con ají de color u otra opción es acompañarlo con pebre de cochayuyo.

De acuerdo a Armando Chiguay Teruman de Puerto Edén, una forma de preparar esta receta es aromatizando el estofado con unas hojas de *Mengroy* (nombre en chezungún) o apio de mar (*Apium australe*), alimento que era recolectado y consumido desde tiempos precolombinos en Chiloé y también por pueblos originarios de Magallanes, como Selknam, Yagán y Kawésqar (La Melga Chiloé, 2024). En Puerto Edén es posible de encontrar este vegetal a orilla de la playa.

Este plato es parte del patrimonio alimentario del sur austral. Técnica de conservación del pescado, el ahumado de jurel y róbalo es una práctica que se desplaza con las familias chilotas y williches a Magallanes, y con ello, un modo de hacer arquitectura: la construcción de ahumaderos y ranchos.

Se expresa que, antiguamente, la mayoría de los alimentos se preservaban mediante el ahumado: carnes, algas, mariscos y pescados. Así, las familias planificaban y se preparaban para disponer de alimentos para todo el año, en especial, para la temporada de invierno.

Una vez capturado el pez, en este caso, róbalo, se limpia retirando las vísceras. Se abre y se sala durante 24 horas. Se le insertan unos palitos de madera entre medio para que quede extendido y se ahúma durante 2 o 3 días con madera de mañío.

Una técnica en vías de desaparecer, pero que aún persiste en Puerto Edén, desde donde se comercializa el producto hacia Puerto Natales, ya que es muy apreciado por el sabor del ahumado. Tradición culinaria practicada por Armando Chiguay Teruman, hijo de Erica Teruman Torres, originaria de Curanue-Quellón (Isla de Chiloé).

Armando, quien posee su antiguo ahumadero, aprendió de *chiquichicho* la técnica quien, desde los 10 años de edad, se fue con su padre a trabajar a afuera a la faena de la cholga seca.



Ahumadero en Puerto Edén. I Colección de Silvana Arteche



Róbalos ahumados en su interior. I Colección de Silvana Arteche



PAPAS Y HORTALIZAS

PAPAS

Poñi: nombre en Chezungún (Williche)

Solanum tuberosum: nombre científico

Antecendentes históricos de la Papa

Kalazich (2018) plantea que, el centro de origen de la papa se encuentra en el Lago Titicaca, en la zona del Altiplano peruano-boliviano. Registros arqueológicos identificaron prácticas de uso y cultivo de hace 7.000 a 10.000 años A. P. Con el tiempo, su cultivo se distribuye hacia sectores de Sudamérica, entre ellos, Chiloé, convirtiéndose en un centro de biodiversidad (Bahamonde, 2017) junto a Perú.

Sin embargo, el descubrimiento del asentamiento de Monte Verde (región de Los Lagos) en la década de 1970, visibilizó entre sus vestigios, restos de consumo de papa silvestre (encontrados en pocillos de comida) cuya data corresponde a 14.500 a 18.500 años A.P., donde se documentaron 11 especies de papas. Además, este año (2025), un estudio del Instituto de Genómica Agrícola de Shenzhen dio cuenta que, el origen de la papa responde a un proceso evolutivo de hace 9 millones de años a partir del cruce entre el tomate y una planta chilena llamada *Etuberosum.*

Otra discusión tiene relación a la influencia genética de la papa andina y chilota en papas cultivadas en otras partes del mundo. Se expresa que, durante la colonia en América, la primera papa llevada a Europa (S. XVI) fue la andina, que no logra adaptarse a las condiciones climáticas. En cambio, la papa chilota logra una mejor adaptación, reemplazando a la papa andina. De esta forma, los estudios genéticos han dado cuenta que, las papas cultivadas en otros continentes tienen en su gran mayoría genes de la papa nativa chilota *Solanum tuberosum*, grupo *Chilotanum*.

La papa es uno de los cultivos más importantes del mundo valorado por su componente nutricional, cuyas propiedades y versatilidad era un conocimiento ya comprendido y manejado por los pueblos prehispánicos de América, entre ellos, por el Pueblo Williche, quienes desarrollaron un sistema de vida vinculado al cultivo y consumo de la papa.

Cultivo y Consumo de Papas en el Pueblo Williche en Chiloé

La papa es sustento y soberanía, base de la dieta del Pueblo Williche y chilote, quienes desarrollaron una importante variedad de preparaciones que son parte de la reconocida cocina tradicional chilota. Para comprender Chiloé, es necesario estudiar la cultura de la papa nativa.

De acuerdo al Centro de Educación y Tecnología Chiloé (2021), a la llegada de los españoles, la población williche cultivaba más 1.000 variedades de papas, herencia que no solo se traducía en la diversidad de especies, sino también en sus modos de producción y sistema de saberes, usos comestibles y

medicinales, y en las técnicas ancestrales de reproducción de las semillas.

El cultivo de la papa integraba un acervo cultural vinculado a conocimientos en torno al universo, el suelo y el mar. La luna regulaba todas las prácticas vinculadas a su cultivo, desde la selección de las semillas hasta su cosecha, y se fertilizaba el suelo con productos naturales, algas (lamilla y sargazo) y abono de animal. Con las papas, infinitas preparaciones, muchas de ellas desaparecieron de los fogones y cocinas: papas cocidas en el fogón o al rescoldo, papas ahumadas (yangue o choe), papas anquentu, papas pilcahues, mellas, chuañes, milcaos, papa vuña, chuño, chapaleles, cachitos, mallo (mallum) de papas, papas con chaleco (papas coen), papas llif-llif (llíu-llío), chopom, pan o tortilla de papa, chapahuilco, humintas, gueldepes, milcao deche, chochoca (Cárdenas y Muñoz, 2008).

A inicios del siglo XX, se reconoce una variedad de 120 especies de papas nativas. Diversas son las causas que llevaron a su disminución. Pérdida de suelo cultivable producto de la usurpación de tierras indígenas, abandono de la vida campesina y de los sectores rurales por la llegada del proyecto modernizador, transformaciones de las prácticas culinarias por el reemplazo de nuevos alimentos (urbanos), introducción de la papa blanca y presencia del tizón, causado por el hongo *Phytophthora infestans*. El impacto será visible en el abandono de recetas y pérdida de una diversidad lingüística que nombraba el mundo de la papa.

A partir de iniciativas de recuperación de semillas ancestrales, en la actualidad se reconocen alrededor de 289 tipos de papas nativas (La Melga Chiloé, 2024). Aquí, el rol de las guardadoras de semillas, es crucial.

La Quinta: Espacio para la Producción Local

El cultivo de papas llega a Magallanes con los williches y chilotes, sin embargo, existen registros de presencia de papa silvestre por los canales subantárticos, especie que era recolectada y consumida por grupos canoeros del Pueblo Kawésqar (Emperaire, 1963).

La instalación del estado-chileno en el territorio sur austral será posible gracias al cultivo de papas y producción de hortalizas. El conocimiento agrícola será el garante del proceso de colonización. De acuerdo a Rodríguez (2004), las actividades de la primera colonia, Fuerte Bulnes (1843-1847), consistía en la extracción maderera, pesca y actividad hortícola por medio del cultivo de papas y algunas hortalizas, colonia que estaba compuesta por una población mayoritariamente chilota. En 1848, la colonia inicia su desplazamiento hacia el sector de "Punta Arenosa", apropiación que se estaba gestando por medio de una siembra de papas como prueba de la calidad del suelo. Así, inicia la fundación -no oficial- de Punta Arenas en manos de chilotes y unas melgas de papas.

Con la conformación de una comunidad fundacional que integraba población chilota (y williche) y extranjera, parte de la estrategia de abastecimiento de alimentos fue la

formación de "las quintas", sistema productivo urbano base de la agricultura magallánica. Diversos autores (Martinic, 2000; Fernández, 2012; Angelo, 2014) destacan que, en el caso de las familias chilotas, las prácticas hortícolas fueron mucho más generalizadas, un modo de vivir y habitar que se experimentó en el espacio privado, entre la vivienda y la quinta, donde la reproducción de la cultura se transmitió principalmente en las prácticas gastronómicas, agrícolas y ganaderas destinadas al autoconsumo familiar.

En las quintas, los papales siempre estuvieron presentes, como también el cultivo de repollo, lechuga, nabos, zanahorias, habas y arvejas. En el proceso de formación de los poblados, las familias se desplazan con sus conocimientos agrícolas que tuvieron que adaptar al nuevo territorio, innovando y creando nuevos saberes. De acuerdo a la familia Rain Cayún de Punta Arenas, la base de la cocina williche es la quinta, espacio que permite la obtención de los alimentos como de las hierbas medicinales.

"Mi mamá hacia 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" **(Soledad Zenteno, Punta Arenas).**

En las quintas, se reproduce un conocimiento adquirido en el tiempo por medio de la práctica constante, de la observación y aprendizaje de los ciclos de la naturaleza y los astros. Este conocimiento es parte de la memoria biocultural de los y las agricultoras williches que comprenden el mundo de forma integrada y holística. Un conocimiento colectivo y compartido que se transmite oralmente y se transforma para sobrevivir a los nuevos tiempos y territorios.



Papal en Quinta de la familia Teca-Álvarez en Puerto Natales. I Colección Orita Teca Lepio





Papal en Quinta de la familia Teca-Álvarez en Puerto Natales. I Colección Orita Teca Lepio

Almacenamiento subterráneo

Uno de los saberes agrícolas ancestrales, que resiste a la agricultura convencional, fue aplicada por familias chilotas y williches en Magallanes, como es el caso de Nelson Guenel Nancul, originario de Castro-Isla de Chiloé, quien llega a Isla Picton (comuna de Cabo de Hornos) a temprana edad, en el año 1971 durante el conflicto del Canal Beagle, *"en tiempos de la CORA"*. Nelson comenta que, su madre, Laura Nancul Chupil, enterraba las zanahorias y los nabos en el suelo, que era bien arenoso, para resguardar el consumo de hortalizas durante la época de invierno.

Como también Juan Márquez, oriundo de la Isla de Chiloé, encargado de la quinta de la Estancia El Kark, comuna de Torres del Paine, desde hace 20 años. En el subterráneo almacena las hortalizas que alimentan a los trabajadores durante el invierno, técnica aprendida en Chiloé que consiste en enterrar las zanahorias en aserrín y guardar las papas entre pieles de cordero.





I Colección Silvana Arteche

Consumo Local en Magallanes

Actualmente, la región de Magallanes se abastece de papas y hortalizas provenientes desde el norte del país, pero también de una producción agrícola familiar campesina que, tal como lo establece Arteche y McLeod (2023), es una práctica económica tradicional y un modo de vida desarrollado mayoritariamente por agricultores/as provenientes de Chiloé y/o descendientes de familias que se movilizaron de aquella zona, con una importante presencia de apellidos williches.

Esta agricultura mantiene el cultivo de papas con semillas nativas traídas desde Chiloé como también aquellas certificadas (INIA Kampenaike) como la papa Puyehue, Yagana, Desiré y Patagonia, esto en respuesta a la pérdida de algunas variedades de papas. También, las familias mantienen el cultivo de hortalizas al exterior como el repollo, habas, lechuga, acelga, arvejas, zanahoria, hierbas aromáticas con la introducción de nuevas semillas y bajo techo (invernaderos) de tomates, tomate cherry, pimientos, kale, mostaza, rúcula, pepino, zapallo italiano, frutilla, entre otros.

El uso de las papas y hortalizas en la cocina se ha diversificado, pero existen recetas que predominan en la cocina de las familias williches y chilotas de Magallanes 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.

Importancia Nutricional de las Papas y Hortalizas

Las papas son un alimento versátil y nutritivo, especialmente cuando se preparan con poca grasa y se consumen con su piel. Su alto contenido en carbohidratos complejos, vitamina C, potasio y fibra las convierte en un componente valioso dentro de una dieta balanceada. Son ricas en carbohidratos complejos, principalmente almidón. Aportan energía de liberación lenta, ideal para mantener la saciedad, cada 100 g de papa cocida aportan aproximadamente 77 kcal (USDA, 2021).

Es una buena fuente de vitamina C (20–30% del requerimiento diario en una porción), esencial para la inmunidad y antioxidación. Contienen vitaminas del complejo B como B6 (piridoxina), importante para el metabolismo proteico y función nerviosa (Camire et al., 2009).

Aportan potasio, que ayuda a regular la presión arterial y el equilibrio hídrico. También, contienen magnesio, hierro y fósforo en cantidades menores. Aportan fibra (sobre todo si se consumen con piel), que mejora la digestión y la salud intestinal.

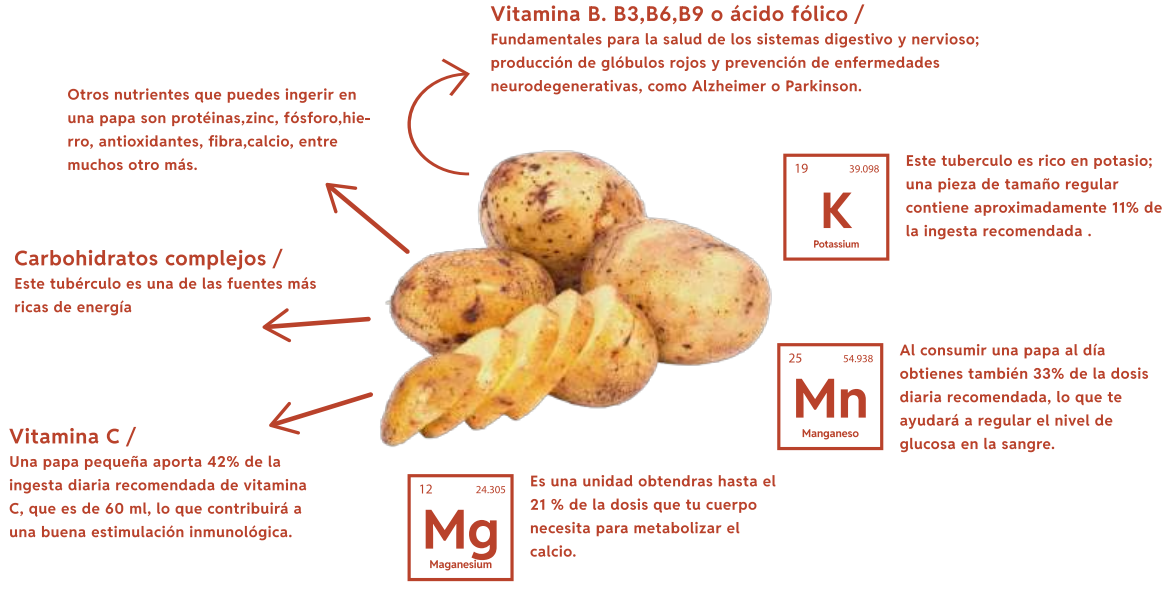
Contienen polifenoles y antioxidantes como los flavonoides, especialmente en variedades de pulpa morada o roja (Lachman et al., 2008).

Por otra parte, las hortalizas verdes son alimentos de alta densidad nutricional y bajo aporte calórico. Contribuyen significativamente a la prevención de enfermedades crónicas, fortalecimiento del sistema inmunológico y mejora de la salud intestinal y ósea.

Son ricas en vitamina A (como betacaroteno), fundamental para la visión, piel y sistema inmunológico. Poseen alto contenido de vitamina K, esencial para la coagulación sanguínea y la salud ósea. Contienen vitamina C, potente antioxidante y que favorece la absorción de hierro vegetal. También aportan folatos (B9), fundamentales en el embarazo y en la síntesis de ADN (Slavin & Lloyd, 2012).

Son fuente de hierro no hemo, calcio, magnesio y potasio. El hierro es clave en la prevención de anemia, especialmente cuando se consume con vitamina C (López et al., 2008).

Son ricas en fibra soluble e insoluble, ayudan a regular el tránsito intestinal, el colesterol y la glicemia. Contienen luteína, zeaxantina, clorofila y flavonoides, compuestos con efectos antiinflamatorios y protectores frente a enfermedades cardiovasculares y degenerativas (Liu, 2013). Por último, su bajo contenido energético las hace ideales para dietas de control de peso y prevención de enfermedades crónicas.

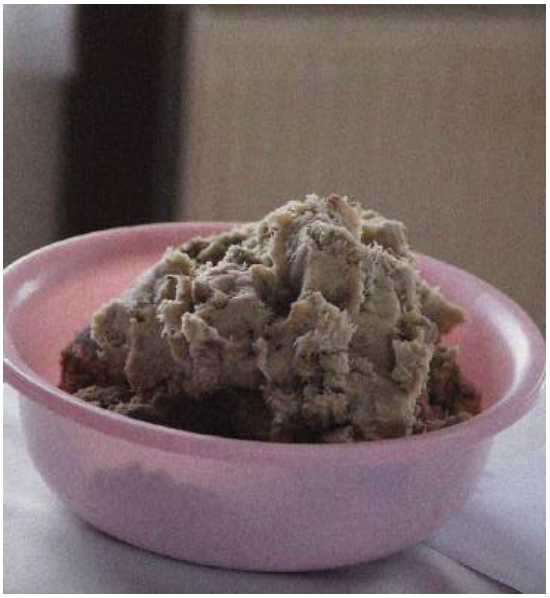


MILCAOS

Ingredientes

- 1 kg. de papas cocidas y molidas
- 1 kg. de papas crudas ralladas
- 2 cdas. de manteca
- 1 cdta. de sal
- 200 g. de chicharrones





Preparación de Milcaos para Proyecto Lloco. I Colección Carla Bortolameolli

Para 6 porciones

Preparación

Freír el chicharrón en una sartén hasta que quede bien dorado y reservar. Cocinar las papas y moler bien (como un puré), sin que quede ningún trozo y se deja enfriar.

Rallar las papas crudas, quitar todo el jugo mediante el uso de un paño. Estrujar hasta que bote todo el líquido.

Unir los dos tipos de papas (puré y papa rallada cruda) y mezclar con sal y manteca. Hacer unas bolas redondas bien gruesas con la masa y en el centro colocar trozos de chicharrones cubriendo con un poco más de la masa.

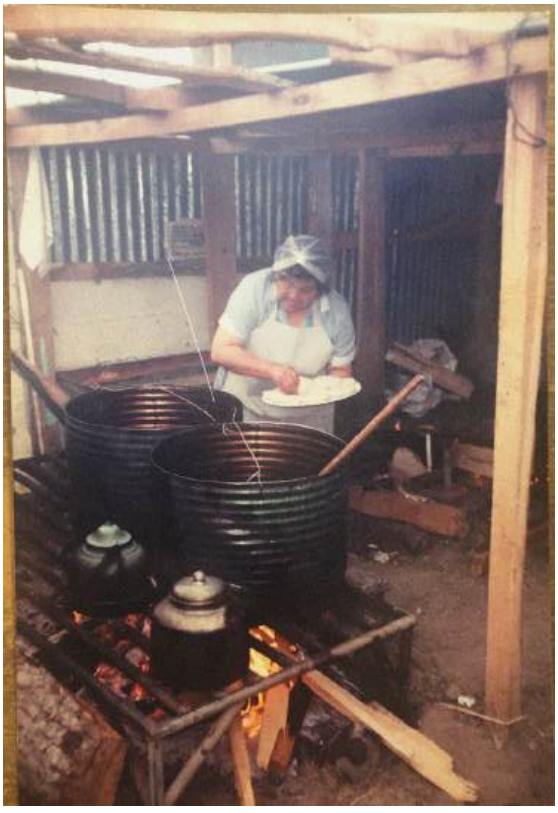
Sofreír en un sartén, solo para dorar los milcaos por encima, y después hornear por 30 min.

El milcao, es sin duda una de las recetas chilotas mayormente consumida en la región de Magallanes. Las familias williches preparan esta receta en sus hogares y consiste en la formación de una especie de pan a base de la mezcla entre papa rallada y papa cocida, manteca y chicharrones.

Al igual que el curanto, los milcaos son parte de la historia de visibilización chilota en la región, ya que tal como lo expresa Santana (1998), el *"milcao está asociado con sentimientos profundos del ser chilote"* (6), consolidándose como una de las recetas tradicionales desde los inicios de la Muestra Costumbrista como de los eventos organizados por el Centro de Hijos de Chiloé de Punta Arenas. Aquí, María Julia Nahuelquén Rain tuvo un rol protagónico a través de la preparación de los 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, Punta Arenas).**

Para José René Nahuelquín Guiachaquelén, Orita Teca Lepio y Cleofe Tureuna Tureuna, la receta de los milcaos era para un día especial ya que se preparaba al culminar la primera gran cosecha de papa. Era el día de mayor abundancia del año.

También se preparaba la papa *aito* en el caso de Orita, donde se elegían las papas más grandes de la primera cosecha y se colocaban al interior del horno de la cocina magallánica, con cuero incluido.





María Julia en la preparación de milcaos en distintas épocas de la Muestra Costumbrista del Centro de Hijos de Chiloé de Punta Arenas. I Colección Soledad Zenteno

En los antiguos fogones de Chiloé, las familias preparaban el *Deche*, que era el milcao ahumado. El humo aseguraba este alimento para todo el invierno, época en la que escaseaban las papas. Cleofe lavaba las papas y después las rallaba con cuero, formaba unas bolitas y las colocaba sobre el *collin* para su proceso de ahumado: *"La papa entera, se lava con cuero y esa se ralla. Se le saca todo el chuño, el agua, el jugo y se guarda, se hace pelotitas y se guarda en el collin... En el invierno tú lo puedes sacar y lo dejas remojando, tiene que lavarlo y queda blandito"* **(Rosa Paillacar Tureuna, Puerto Natales).**

ALMIDÓN DE PAPAS O CHUÑO

La lógica de las antiguas cocinas es que nada se desperdicia. Una demostración del modelo consuetudinario de alimentación era que, durante la preparación de los milcaos, se creaba el chuño, almidón o fécula de papa, subproducto muy utilizado en distintas recetas. Hoy se adquiere en el mercado, pero antes, las familias lo extraían de la papa rallada cruda.

Tal como expresa la familia Paillacar Tureuna, en ninguna casa podía faltar el chuño, base de la alimentación de las familias de Chiloé, que reemplazaba a la papa cuando escaseaba o se guardaba para semilla, *"...entonces ya no comes papa, entonces empiezas a hacer con lo que tienes a mano, lo que es el chuño, que siempre hay chuño, allá en Chiloé ninguna casa no va a tener chuño, porque el chuño es como harina"* **(María Paillacar Tureuna, Puerto Natales).**

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

MILCAOS DE CHUÑO

Para 6 porciones

Ingredientes

- 2 kg. de papas cocidas y molidas
- 1 ½ kg. de chuño (almidón de papa)
- ½ kg. de manteca
- 1 cdta. 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, después hornear por 30 minutos para que se terminen de cocinar.

Servir caliente para la once u otra ocasión.

Otra opción, receta de la familia Paillacar Tureuna de Puerto Natales, es el Milcao de Chuño pero hervido, llamado *Baeme*, quienes lo preparaban para acompañar el pescado ahumado.

> ***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 le 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…. Y es muy rico. Yo lo he hecho***
>
> ***Soledad Zenteno, Punta Arenas***

CHOPOM O TROPOM

Para 10 porciones

Ingredientes

- 3 k de chuño
- Agua

> ***El chopom es la comida típica del San Juan, si tú no haces el chopom para San Juan, no hubo San Juan***
>
> ***María Paillacar Tureuna, Puerto Natales***

Preparación

En un recipiente, agregar el chuño y dejar un espacio al medio. Agregar de a poco el agua fría y comenzar a integrar. Hacer una masa que quede húmeda y hacer bolitas del tamaño que estime conveniente.

Colocar sobre las brasas del fogón o sobre la estufa, dar vueltas para que no se queme.

Al cocinarse, se van sacando capitas del chopom y se va comiendo, porque *"el chopom es por capas... y tú lo das vuelta y se desprende las capitas"* **(María Paillacar Tureuna, Puerto Natales).** El chopom se puede untar con pebre, mantequilla, miel, mermelada o solo, acompañado con un mate.

El chopom, bola de chuño que se cocina a las brasas, es la preparación tradicional de la Noche de San Juan (24 de junio) de la familia Paillacar Tureuna, en especial, de Cleofe Tureuna Tureuna originaria de la Isla de Apiao- Archipiélago de Chiloé, quien decide desplazarse con sus 4 hijos e hijas a Puerto Natales en la década de 1980, donde ya radicaba su esposo, quien trabajaba en la Mina del Carbón de Río Turbio-Argentina.

En Apiao, Cleofe realizaba prácticas de recolección de algas y mariscos, sembraba papas, tenía su huerta con hortalizas y cocinaba en su fogón donde además ahumaba luche, mariscos y papas. Al llegar a Puerto Natales, algunas de estas prácticas desaparecen y otras de transforman adaptando su cocina a la estufa a gas. El chuño para el chopom ya no lo prepara ella misma, sino que lo compra; el chopom ya no se prepara sobre las brasas, sino sobre la cocina magallánica. Hay cambios, pero el sentido es el mismo.

María y Rosa, sus hijas, expresan que todos los años han celebrado la Noche de San Juan, donde una de las tradiciones es ver bailar el chopom sobre las brasas o la cocina magallánica. Para la espera de San Juan, cada persona debe colocar su chopom sobre las brasas del fogón y si el chopom empieza a bailar (saltar), esa persona debe abandonar el lugar, pero también puede ser un buen augurio, un posible viaje o un nuevo territorio por conocer.



Preparación de chopom a las brasas en Fiesta de San Juan en Puerto Natales. I Colección Carla Bortolameolli

MAZAMORRA DE REMATE

Para 20 porciones

Ingredientes

- 1kg. de trigo mote
- 1kg. de chuño
- 2 cdas. de manteca de chancho
- Harina de trigo
- Sal a gusto



Mazamorra de remate en Fiesta de San Juan. I Colección Silvana Arteche

Preparación

Remojar el trigo mote la noche anterior. Tirar el agua del remojo y cocinar el trigo mote en abundante agua en una olla de fierro. Una vez que el trigo mote se ha cocido, cuando empieza a hervir, durante aproximadamente 20 a 30 minutos, agregar la manteca y la sal. Revolver constantemente.

Agregar el chuño y la harina en agua, para que quede espeso, e ir agregando de a poco a la olla con el trigo mote. Revolver constantemente con una cuchara de madera. Una vez que espese el chuño con la harina, la mazamorra de remate ya está lista para ser servida.

De acuerdo a Rosa y María, se debe tener mucho cuidado con la cocción de la mazamorra para que no se queme y también evaluar la cantidad de chuño ya que, si se le agrega mucho, puede quedar muy espesa y no se puede revolver.

El plato devoto. Una receta poco conocida, pero parte de la historia familiar en Chiloé como en Natales de la familia Paillacar Tureuna. En la mazamorra de remate o mazamorra rematá, el chuño o almidón de papa cumple un rol esencial en su preparación

Cleofe y su esposo son personas muy creyentes, quienes cumplieron roles importantes en la parroquia de su Isla Apiao. Cleofe fue Hija de María y también del Perpetuo Socorro, y Luis Paillacar Millalonco fue fiscal y mayordomo (encargado de tocar la campana). Además, fueron partícipes activos de la instalación de la tradición del Nazareno de Caguach en Puerto Natales.

Los rituales y festividades católicas eran y son parte de la cotidianidad de las familias williches y chilotas de las Islas del Archipiélago, esto en respuesta a los procesos de colonización y evangelización jesuita que hizo de Chiloé un pueblo muy devoto que combina su adherencia al catolicismo con la cosmovisión indígena, *"Ellos saben mucho de las tradiciones, todo lo que ellos sabían, porque cuando llegaron los españoles empezaron con las santerías y todo, entonces ellos se adueñaron de los santos y con lo que sabían lo juntaron todo, entonces quedó un pueblo muy católico"* **(Rosa Paillacar Tureuna, Puerto Natales).**

Existen muchas recetas vinculadas a ritos católicos propios de Chiloé, entre ellas, la mazamorra de remate que era elaborada por una persona elegida, una adulta mayor, a quien se le solicitaba con un mes de anticipreparaba en dos ocasiones: en la Novena de San Antonio de Padua y para los Novenarios, que corresponde al aniversario del primer año de fallecimiento de un familiar y que es traído a la memoria durante 9 días. En ambas ocasiones, la mazamorra de remate aparece en el último día, es decir, en el noveno.

"Mazamorra de remate es porque se celebra un novenario, cuando tu celebras un novenario, que son 9 noches, allá se celebra el santito de San Antonio que es muy milagroso, entonces la mayoría de la gente hace novenarios a él. Cuando llega el santito a la casa, le bailas, le das comida a la gente, le rezas, son 9 noches haciendo eso. Cuando tú lo llamas o lo llevas a tu casa, ahí toda la gente va a acompañarte, pero no acompañarte a ti, sino a acompañar al santo, porque es muy milagroso. Entonces a la novena noche tú haces la mazamorra de remate, es muy especial esa mazamorra" **(Rosa Paillacar Tureuna, Puerto Natales).**

A la llegada a Natales (década de 1980), no existen las novenas para celebrar a San Antonio ni recordar a los difuntos. Por ello, Cleofe decide hacer esta receta para la Noche San Juan y para celebrar momentos de abundancia de dinero, que en aquellos tiempos era muy escaso. Era una preparación familiar de fechas y ocasiones especiales.

CHAPALELES

Para 6 porciones

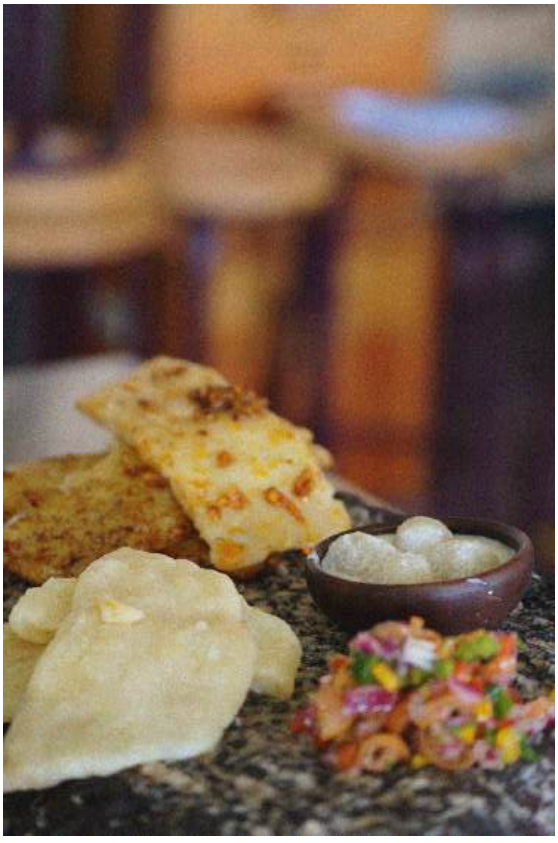
Ingredientes

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

Preparación

Cocer las papas y moler. 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, uslerear 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.





Preparación de Chapaleles para Proyecto Lloco.
I Colección Carla Bortolameolli

CHOCHOCA

Para 10 a 12 porciones

Ingredientes

- 5 kg. papa rallada
- 4 kg. papas cocidas
- ¼ de manteca derretida
- 2 kg. de chicharrones picados



Chochoca en Punta Arenas.
I Colección Comunidad Mapuche Huilliche Nuestras Raíces Ancestrales

Preparación

Cocer 4 kg. de papas, moler bien y dejar enfriar. Rallar los 5 kg. de papa cruda, colocar en un paño para estrujar 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 para estirarla, dejándola de 1 cm de grosor mínimo. Cortar para colocar la masa 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, cortar en tiras y rellenar con chicharrones fritos y enrollar.

Cortar del ancho de una mano y servir.

CHOCHOCA AL HORNO

Para 4 porciones

Ingredientes

- 2 ½ kg. 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.

Una vez lograda la masa, enmantecar la lata del horno, colocando una capa de 2 centímetros de espesor de la 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.

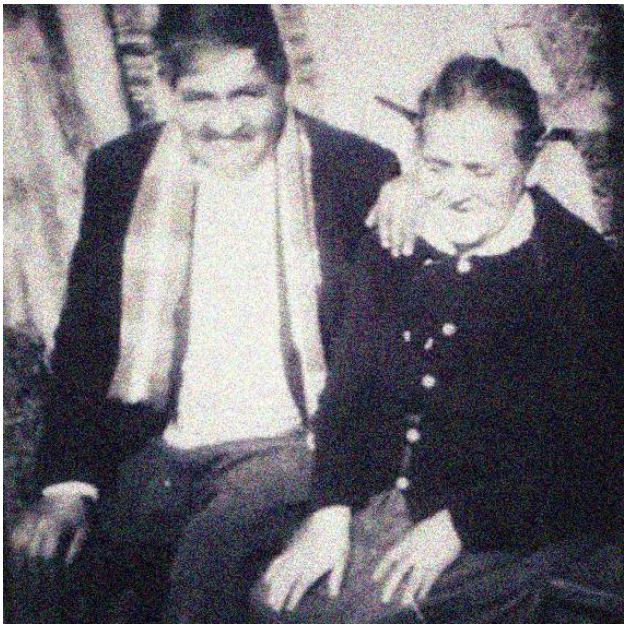




Preparación Chochoca al Horno para Proyecto Lloco.
I Colección Carla Bortolaemolli

Una alternativa a la tradicional preparación de la Chochoca, es una creación de la familia de Nieves Rain Cayún. Originaria de Castro-Isla de Chiloé, migró hace 40 años a Punta Arenas para estudiar pedagogía en la Universidad de Magallanes, quien se ha dedicado a resguardar y transmitir la memoria de su ancestralidad a sus descendientes, donde la gastronomía es una expresión de su cultura e historia en este nuevo territorio. Su padre Arnoldo Rain Llancalahuen era de Chonchi, y su madre, María Juana Cayún Cayún, de Velipulli.

Su hija, Andrea Rain Vargas, visibiliza las transformaciones que ha experimentado la cocina williche en Magallanes, valorando la posibilidad de dar continuidad a aquellas preparaciones que han dado sentido a su historia familiar, *"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).**



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

MALLO DE PAPAS CON AJÍ COLOR

Ingredientes

- 1 kg. de papas
- 6 cebollas
- 100 g. de manteca
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de ají color o pimentón
- 1 L. de agua
- Sal a gusto

Para 5 porciones

Preparación

Pelar las papas y hervir, agregar una pizca de sal. En una sartén, calentar la manteca a fuego medio, picar el ajo muy fino y sofreír hasta que esté dorado.

Agregar la cebolla a la pluma hasta que queden cristalinas.

Retirar del fuego directo y agregar el ají color revolviendo de forma constante con una cuchara de madera hasta que la mezcla esté homogénea.

Sacar del fuego y servir sobre las papas o al costado de ellas.

LA MELLA O CHUAÑE

Ingredientes

- 1kg. de papas
- 3 tazas de harina
- Canela en polvo a gusto
- 1 taza de azúcar (alternativo)
- *Pangue* (hojas de nalca)

Para 4 porciones

Preparación

Esta es una receta de Patricia Negüe Vera, artesana, huertera, recolectora, lamillera, cocinera, pescadora y una de las pocas habitantes de Magallanes que mantiene la tradición de la mella, quien aprendió de su vecina Anita María González Barría en Puerto Edén.

Para la preparación de este postre, primero se debe recolectar el *pangue*, que envolverá la masa de la mella, y el *ñapo* (*Juncus sp*.), que permitirá amarrar los pangues a la mella, como una especie de humitas. Se rallan las papas crudas, y a diferencia de la receta de los milcaos, estas no se exprimen. Después, agregar la harina y la canela en polvo, debe quedar una masa no muy espesa, una especie de batido. Si desea, puede agregar azúcar a la mesa, no es necesario si se desea servir la mella con miel.

Mientras se hace esta preparación, de forma paralela, se deben lavar bien los pangues y se hierven, para que la hoja quede moldeable.

Hecho el batido, se eligen porciones y cada una es envuelta en una hoja de pangue, Patricia utiliza un plato hondo como medida. Luego se amarra cada paquete con tiras de ñapo y se coloca dentro de una olla con agua y se hierve durante 2 horas aproximadamente. En tierras chilotas, se acostumbraba también cocinar las mellas en el horno y al rescoldo, como también, en algunos sectores, se curanteaba o se preparaba en el palo chochoquero (Cárdenas y Muñoz, 2008).

Al sacar las mellas de la olla, inmediatamente se le debe retirar las hojas de pangue de la masa ya que, si se deja enfriar, la masa se puede pegar al pangue. Se recomienda servir con miel y un buen mate.



Mellas en Feria Costumbrista del Conjunto Folclórico Llapui en Puerto Natales.I Colección Orita Teca Lepio

BOLITAS DE INDIO

Ingredientes

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



Preparación Bolitas de Indio para Proyecto Lloco.
I Colección Carla Bortolameolli

Para 6 porciones

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 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.

CHARQUICÁN

Para 6 porciones

Ingredientes

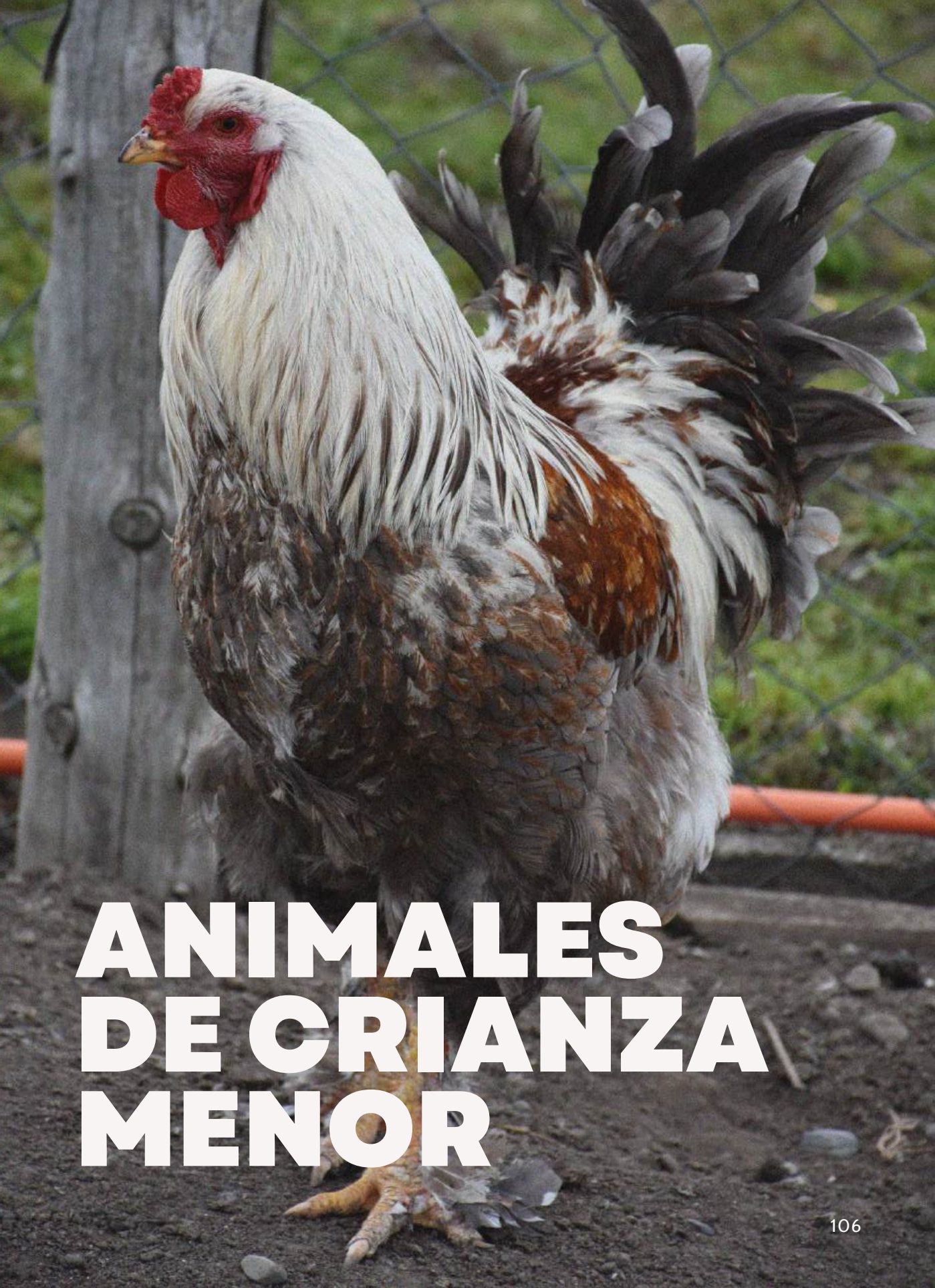
- 1 kg. de papas
- ½ kg. de charqui de vacuno (también pueden utilizar cortes de vacuno como asiento o posta)
- 1 trozo de zapallo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ kg. de porotos verdes
- ½ kg. de arvejas
- 2 choclos (si es temporada, de lo contrario pueden utilizar 300 grs. de choclo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

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, zanahoria y 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.
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.



ANIMALES DE CRIANZA MENOR

CAZUELA DE GALLINA DE CAMPO

Para 6 porciones

Ingredientes

- 1 gallina de campo entera
- 6 papas medianas
- 6 trozos de choclo
- 6 trozos de zapallo
- 1 zanahoria
- 1 morrón rojo
- ½ taza de chuchoca
- 1 ramo de cilantro fresco
- 3 dientes de ajo
- Aliño completo, orégano, sal
- Pimienta negra
- Merkén
- *½ cucharadita de bicarbonato para ablandar la gallina si es muy vieja.



Preparación de cazuela de gallina de campo por Elena Lepio en Laguna Sofía-Puerto Natales. I Colección Orita Teca Lepio

Preparación

En primer lugar, realizar una primera cocción a la gallina. Para ello, colocar los trozos en una olla a presión con 2 litros de agua, bicarbonato y una pizca de sal.

Cocinar por 30 minutos hasta que la carne esté tierna.

Picar el ajo, cortar las papas y el zapallo en trozos medianos, la zanahoria en rodajas, el morrón en cubos, y el choclo en trozos a gusto. Añadir todas las verduras y la chuchoca a la olla. Sazonar con aliño completo, orégano, sal, pimienta y merkén.

Cocinar por 5 minutos más con presión.

Dejar reposar la olla por 10 minutos y servir en plato hondo.

En caso de no contar con una olla a presión: Se debe sellar la gallina en manteca caliente hasta dorar. Añadir el ajo, morrón y las zanahorias una vez cortadas. Cubrir con agua y hervir por una hora. Agregar las papas, el zapallo y el choclo, y cocinar por 20 minutos. Incorporar la chuchoca y hervir por 5 minutos más.

EL REITIMIENTO DE CHANCHO

Ingredientes

- 1 Chancho (cerdo) de 70 u 80 kg.
- 10 L. de agua
- 1 kg. de sal

"Después cuando carneaban los chanchos, el reitimiento, hacíamos chicharrones, longanizas, prietas, todo eso, milcao, sopaipillas, para el lloco decía mi abuela... Con los chicharrones, una vez que están dando manteca los chicharrones, ahí se pone la carne que hay que cocinarla, para que quede bien dorada. Cuando ya esté bien dorada, se le saca un poco de manteca, y ahí se sigue cocinando la carne, queda bien doraito"

Nelly Huenante, Punta Arenas.

Para 140 porciones

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 cociendo 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 faenamiento del animal, se aprovecha de hacer prietas, carne ahumada, longaniza, entre otras preparaciones.

La introducción de la crianza porcina en Chiloé en el siglo XVI es el resultado de la colonización española, práctica que con el tiempo es integrada en la economía de subsistencia de las comunidades indígenas de la Isla gracias a la variedad de subproductos que se obtenía del animal, tales como manteca, chicharrones, carnes y embutidos.

Durante la diáspora hacia la Patagonia, quienes accedieron a terrenos o predios en Magallanes, no dudaron en mantener la tradición de criar cerdos, asegurando el acceso a la carne y sus derivados durante todo el año, sobre todo aquellos que se obtienen de la técnica culinaria denominada Reitimiento. Esta era practicada, generalmente, en la época de invierno en la zona de Chiloé.

Viene de la palabra derretimiento, técnica que inicia una vez carneado el animal, tarea que obliga la conformación de una minga, es decir, cooperación de familiares y vecinos quienes colaboraban en todas las tareas. Si el animal era quemado, se retiraba la capa de piel o chagua que servía para otras preparaciones.

La minga conlleva la formación de equipos que se encargarán de la cocción de los chicharrones, la manteca, confección de las prietas y de la carne ahumada, entre otros.

En forma de agradecimiento a los ayudantes, se les entrega un plato de ***yoco*** o ***lloco*** que integra los derivados del reitimiento de chancho y se le agrega papas, milcaos, roscas y sopaipillas.

El Reitimiento es un plato típico del *Wetripantu* (Pueblo Williche) y de la Noche de San Juan de Chiloé, celebración donde se prepara el ***Yoco*** o ***Lloco.*** De acuerdo al relato de Soledad Zenteno, la primera vez que participó en esta fiesta de forma masiva fue en el Club de Leones de Punta Arenas.

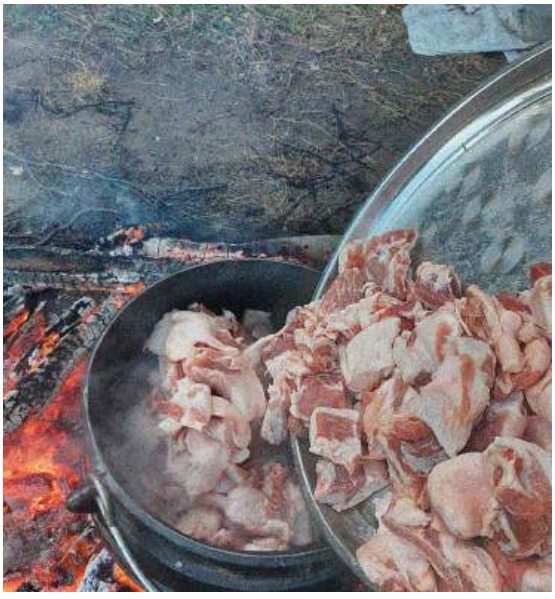
Durante la Noche de San Juan, se envía un plato de ***lloco*** o ***yoco*** a aquellas personas que no pudieron asistir a la celebración, que de acuerdo a Cavada (1914), originalmente se trataba de un presente que hacía el dueño del chancho carneado.





Familia Álvarez-Teca en quemadura de chancho en Chiloé. I Colección Orita Teca Lepio

CHICHARRONES





Preparación de Chicharrones en Chiloé.
I Colección Comunidad Mapuche Williche "Nuestras Raíces Ancestrales"

Preparación

La carne de cerdo se pica en cuadrados medianos y se coloca en un caldero. Los trozos deben cubrir más o menos ¾ del alto de la olla. Se le agrega un puñado de sal (a gusto) y 3 cucharones de manteca.

Se cocina a fuego alto, revolviendo cada 10 minutos con una cuchara de madera para que se cocinen parejo y no se peguen.

Los trozos comienzan a cambiar de color y empieza a sentirse ese olor característico a chicharrón.

Después de una hora y media, comienzan a aparecer muchas burbujas alrededor de los trozos de carne, señal de que están casi listos. Se espera entre 3 a 5 minutos más, y luego se sacan con un colador grande o espumadera para escurrir bien toda la manteca caliente.



FRUTOS DEL BOSQUE

La recolección silvestre es una práctica de subsistencia presente desde los orígenes de la especie humana junto a la caza (Narváez, 2020). Por medio de la observación, experimentación e interacción con la naturaleza, los grupos humanos lograron identificar plantas y otras especies del bosque aptas para el consumo.

Antes de la instalación del estado chileno, las mujeres del Pueblos Kawésqar, Aonikenk, Selknam y Yagan ejercían labores de recolección de frutos (calafate, michay, chaura, grosellero silvestre, flores del copihue, zarzaparrilla silvestre, murtilla, frutilla silvestre, diente de león, té de pampa, achicoria y raíces) y hongos de los bosques subantárticos como de la estepa patagónica. Martinic (2024) expresa que, los Aonikenk consumían el Pan de Indio *(Cyttaria darwinni)*, *Cyttaria hockeri* y Callampa del Diablo *(Calvatia coelata)*, y los Kawésqar también recolectaban el hongo Pan de Indio y Lengua de Vaca *(Festulina antarctica)*, alimentos que se consumían frescos.

Por medio del despliegue de saberes ecológicos locales en torno a las propiedades, sabores, estacionalidad y técnicas de acceso, familias williches, herederas de este modo de habitar, practicaron la recolección de frutos silvestres y hongos en Magallanes, tal como lo realizaban en Chiloé. Al igual que la recolección en el intermareal, la recolección silvestre era practicada bajo lógicas de manejo sustentable, resguardando la biodisponibilidad y reciprocidad con el entorno.

Pareciera que la recolección es una práctica cada vez más olvidada, ya que por décadas no fue bien mirada, una serie de restricciones y la imposición de la propiedad privada nos desvinculó con el bosque. Hoy, desconocemos cuáles son los vegetales silvestres comestibles del territorio, pero la memoria siempre persiste.

Soledad Zenteno recuerda que, cuando niña, acompañaba a su madre a la recolección de un hongo, nunca supo su nombre, pero ella le enseñó a diferenciar entre uno comestible de uno tóxico. Creemos que este hongo corresponde al *Agaricus campester*, un hongo de color blanco recolectado y consumido por las familias en la región, que brota después de un día de lluvia en lugares verdes y abiertos durante el otoño.

"Mi mami me enseñó a ir a buscar, en tiempo de lluvia, 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 daba en el suelo, de hecho, íbamos a buscar a dónde 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" **(Soledad Zenteno, Punta Arenas).**

CHICHA DE FRUTOS SILVESTRES: MURTILLA (UÑI) Y CALAFATE

Ingredientes

Para 8 Lt

- 8 kilos de murtilla o calafate
- Azúcar
- Levadura

Preparación

Patricia recolecta la murtilla o el calafate en una isla cercana a Puerto Edén que se ubica atrás de la isla del cementerio. Una vez realizada la recolección, el fruto se lava y se extraen hojas y restos, propiciando que quede bien limpio.

Después, inicia el proceso de cocimiento del fruto en una olla hasta que todo se desintegre, para luego exprimir con un paño y sacar todo el jugo del fruto. El jugo es endulzado con azúcar a gusto.

Luego, el jugo es envasado en botellas que deben tener tapa, y por dos litros de jugo se debe agregar levadura (una puntita de la cuchara), ingrediente que tendrá como propósito acelerar la fermentación.
Se deja reposar por unos 4 días y a disfrutar la chicha.

La chicha es una tradición precolombina, que nace de los frutos exprimidos, líquido que luego es guardado para su proceso de fermentación. En Magallanes, esta tradición se instala con las familias provenientes de Chiloé, donde, hasta el momento, se ha logrado identificar la fabricación de chicha de murtilla, calafate, afrecho, huesito, arvejas, ruibarbo y manzana.

Cecilia Zúñiga Negüe recuerda que, dentro de las actividades que realizaba siendo niña en el mar, fue acompañar a su madre, Patricia, a recolectar murtilla (*Ugni molinae*) y calafate *(Barberis microphylla*), quienes iban en su bote a remo que le había construido su padre, el carpintero de ribera, Hugo Zúñiga. Con ambos frutos, Patricia preparaba mermeladas, una especie de membrillo, y también chicha. Patricia aprendió a preparar esta bebida ancestral de su madre, María Celia Vera Velásquez, quien solía recolectar frutos silvestres y hacer jugos en los campamentos donde se dedicaban a ahumar la cholga.

CHICHA DE MANZANA

Ingredientes

Para 50 Lt

- 300 kg. de manzana regional
- Levadura
- Azúcar (alternativo)

Preparación

Lavar todas las manzanas y colocar en la máquina (maja) a motor para moler. Se recomienda utilizar una especie de espátula para mover las manzanas al interior. En una fuente, previamente colocada, irá saliendo el líquido resultado de la manzana molida.
Para exprimir lo que queda del molido de las manzanas, se utiliza una centrifugadora (de ropa), colocando en su interior una bolsa de lino al que agregan el molido. Como resultado, se extrae todo el jugo de la manzana.
Todo el líquido es envasado en botellas de vidrio y damajuanas, previamente lavadas.
Al jugo de manzana, se le agrega levadura y, a gusto de la familia de Orita, azúcar para endulzar la futura chicha.

Las botellas deben ser guardadas en un lugar oscuro y cada 2 a 3 días se debe ir destapando de a poco para que no concentren mucho gas. En una semana, el jugo de manzana habrá fermentado o hervido, y se convertirá en una rica chicha de manzana para degustar y compartir.

Se cuenta que, durante la diáspora chilota hacia la Patagonia y la constante circulación de mercaderías entre Chiloé y Magallanes por medio del mar, las familias en Chiloé enviaban diferentes productos a quienes se atrevieron a partir, para apaciguar la nostalgia de los sabores de la tierra natal. Entre los productos que se enviaban: papas, alimentos ahumados, manzanas y chichas.

En todos los poblados de Magallanes hay árboles de manzanas que fueron cultivados por chilotes y chilotas como una forma de asegurar su soberanía alimentaria, ya que con las manzanas se preparan distintas recetas tales como postres, queques, para consumo fresco, mazamorra y chichas. Hoy podemos apreciar este patrimonio alimentario en las antiguas quintas de la región como también existen relatos, tal como comenta Patricia Negüe Vera, de la presencia de antiguos manzanos por los canales donde se ahumaba la cholga, como también en Isla Navarino, al extremo sur.

En Chiloé, actualmente, se reconoce una variedad biológica de 13 tipos de manzanas, entre ellas, *candelaria, febrera, tomate, rosa, trompuda, limón, dulce-amarga, ñata, cabeza de guagua, camuesta, ají, fierro y reineta* (Castro, 2020), las que se originaron de los manzanos introducidos en la época colonial en Chiloé por parte de los españoles. Sin embargo, la información sobre los tipos de manzanas aún es difusa en Magallanes ya que, de acuerdo con el relato oral, hay manzanos que nacieron de semillas provenientes desde Chiloé y otros que se originaron de manzanas que se adquirieron en negocios locales de la región.

En el territorio insular, se reconoce la variedad *camuesta* como la manzana chichera por excelencia, en Magallanes se le conoce como manzana chilota o manzana regional a la variedad con la que se produce la chicha que se caracteriza por ser agridulce y jugosa.

Hacer chicha de manzana es todo un ritual que, en Chiloé, se denomina la Maja de Manzana. Esta tradición es reproducida por el Conjunto Folclórico Llapui de Puerto Natales que, desde su fundación en la década de 1980 en manos de José David Millalonco, se ha dedicado a rescatar y revitalizar las tradiciones chilotas como su música, danza, poesía y gastronomía. En este contexto, la maja de manzana, ha sido parte de las manifestaciones que suelen dar a conocer en la Muestra Gastronómica Chilota que se celebra todos los veranos en la ciudad.

Esta tradición parte en las muestras costumbristas de la Comunidad del Jesús Nazareno de Caguach, donde el Conjunto Llapui presentaba y vendía preparaciones chilotas como milcaos, mellas, mistelas, roscas chonchinas, colestum y chichas. En 1992, realizan la primera muestra de la maja de manzana con una prensa con torno creada por José Miguel Millalonco (originario de Isla Apiao-Archipiélago de Chiloé y padre del fundador del Conjunto Llapui), quien utilizó madera proveniente de los canales de la provincia de Última Esperanza, artilugio que es parte del museo familiar del Conjunto, *"La gente que venía andaba de año acá (en Natales) y nunca habían regresado a su isla, fue como hacerle vivir de nuevo otra vez eso de la chicha, fue hermoso... se vendía la chicha, gente haciendo fila comprando"* **(Orita Teca Lepio, Puerto Natales).**



Una minga familiar en la temporada de la manzana en Magallanes (mes de abril) que es liderada por María Barrientos Barría (presidenta e integrante del Conjunto) y Orita Teca Lepio (ex presidenta e integrante del Conjunto), quienes poseen una máquina para moler manzana a motor.

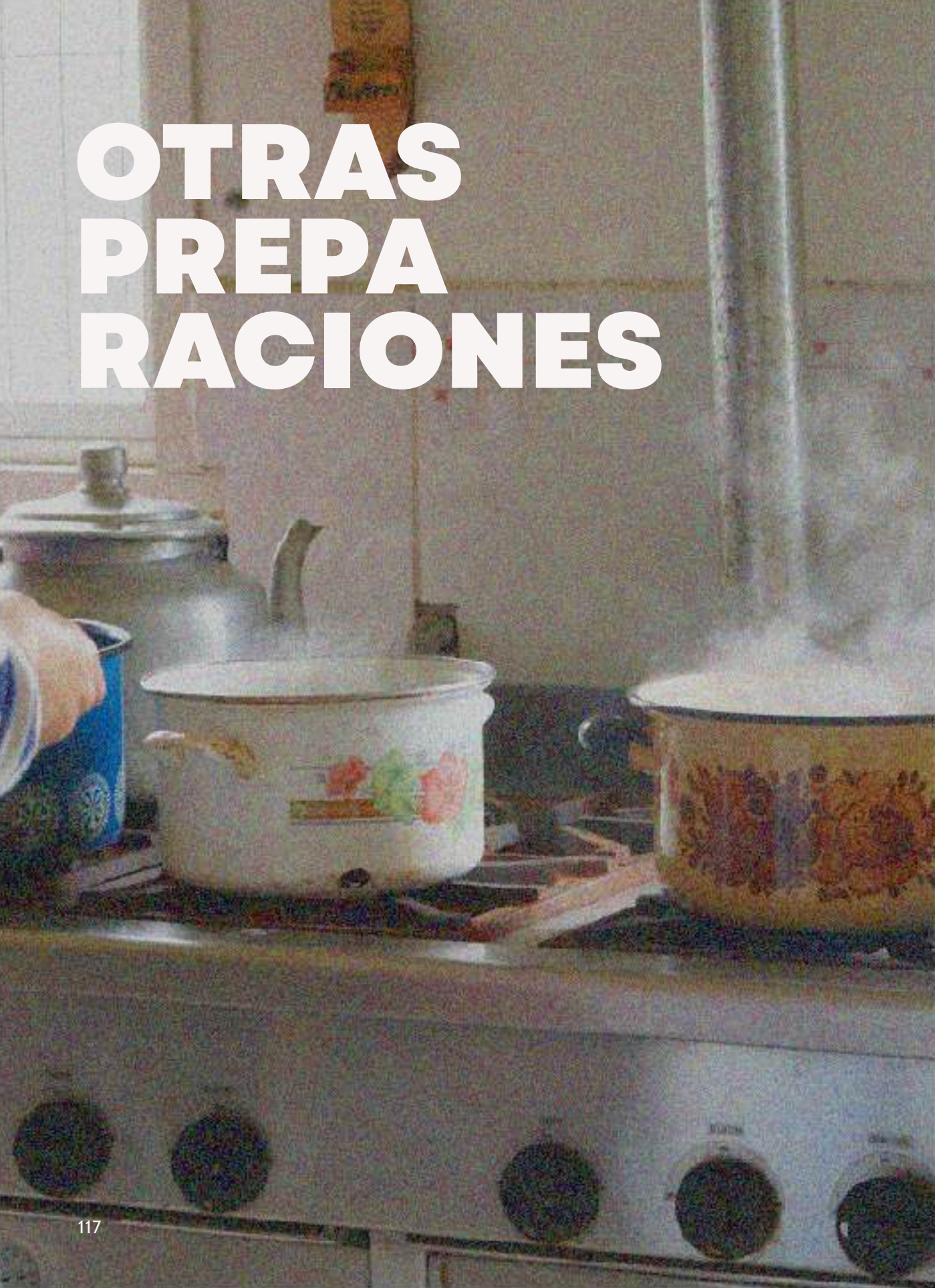
Orita, nacida en Puerto Natales, observó a su madre Elena Lepio Remolcoy y a su abuela Doralisa Remolcoy Coliboro, originarias de la Isla Laitec-Archipiélago de Chiloé, preparar diferentes tipos de chichas: chicha de afrecho, arveja y huesillo; como también aprendió de ellas a consumirla en diferentes formatos: chicha fría, caliente y la famosa chupilca, con harina tostada y azúcar.

María, originaria de Chonchi-Isla de Chiloé, recuerda que, la chicha de arveja se dejaba macerando debajo de la tierra, se enterraban las botellas, para que se generara una buena fermentación.



Preparación y venta de Chicha de manzana por el Conjunto Folclórico Llapui en Muestra Costumbrista de Puerto Natales. I Colección Orita Teca Lepio

OTRAS PREPA RACIONES



CHAPALELES ACOMPAÑADOS CON MIEL

Para 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg. 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 reposar 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.

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.

TORTILLAS AL RESCOLDO O LAS ENTERRADAS

Para 4 porciones

Ingredientes

- 500 g. de harina
- 200 cc. de agua caliente
- 1 cdta. de sal
- 100 g, manteca
- Bicarbonato (si se desea una cocción rápida)



Tortillas al Rescoldo en las brasas.
I Colección Residencia Creativa Tejido

Preparación

Mezclar la harina con la sal y ahuecar en el centro. Agregar la manteca derretida y remover.

Agregar de a poco el agua caliente revolviendo con una cuchara e integrar todos los ingredientes con las manos hasta formar una masa.

Cortar trozos, formar bolitas y aplastarlas con las manos.

Cocinar las masas en las brasas calientes en el fogón, las que se cubren con las cenizas restantes. Retirar de las cenizas, limpiar con un paño limpio y seco, y raspar las orillas quemadas con un cuchillo.

Nelly Huenante, quien aprendió la receta en el fogón 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).**

María Barrientos Barria aprendió a hacer tortillas al rescoldo observando a sus padres y tías en Chacao-Isla de Chiloé, quienes hacían esta preparación en los curantos como también al momento del marisqueo. Durante la recolección, se hacía una fogata a orilla de la playa y se calentaba arena para hacer las tortillas, tarea de las infancias o de los que no sabían mariscar. Junto a las tortillas, se calentaba agua en una tetera sobre la madera caliente y se preparaba café de higo. Para que la borra del café bajara, se le agregaba un tizón (palo ardiendo), generando que la borra quedara en el concho de la tetera.



María Barrientos en la preparación de las Tortillas al Rescoldo.
I Colección Residencia Creativa Tejido

SOPAIPILLA CON PEBRE DE COCHAYUYO

Para 6 a 8 porciones

Ingredientes

- 2 kg. de harina blanca
- 1 trozo de levadura natural
- 1 cda. de sal
- Agua tibia
- 350 g. de piñones
- ½ kg. de manteca
- Pebre de cochayuyo para acompañar

Preparación

Unir la harina con la levadura y la sal. 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.
Acompañar con pebre o ensalada de cochayuyo.





Preparación de Sopaipillas con pebre de Cochayuyo para Proyecto Lloco. I Colección Carla Bortolameolli

BIBLIOGRAFÍA

Acuña, A. (2016). El cuerpo en la memoria cultural Kawésqar. Magallania, 44(1), 103-129.

Angelo, G. (2014). Historia de Mujeres Inmigrantes de Magallanes. Más importante que el oro.Ediciones Radio U de Chile.

Araos, F., Boie, C., Romo, M., Lira, N. y Duarte, A (2018). Algas: breves antecedentes etnográficos y arqueológicos. Fogón. Revista Internacional de Estudio de las Tradiciones, 1(2), 40-52.

Arteche S. y Mc Leod, C. (2023). Estudio y caracterización del sector tradicional campesino de la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena. INIA Kampenaike.

Bahamonde, R. (2017). El contexto cultural de la papa en Chiloé. Colecciones Digitales,Subdirección de Investigación Dibam. http://www.museoancud.cl/sitio/Contenido/Objeto-de-Coleccion-Digital/83483:El-contexto-cultural-de-la-papa-en-Chiloe

Bleakley, S., & Hayes, M. (2017). Algal Proteins: Extraction, Isolation and Functionality–A Review. Food Hydrocolloids, 65, 511-527.

Brun, A. A., Ramírez, N., Pizarro, O., & Piola, A. R. (2020). The role of the Magellan Strait on the southwest South Atlantic shelf. Estuarine, Coastal and Shelf Science, 237, 106661.

Cavada, F. (1914). Chiloé y los chilotes. Estudios de folklore y lingüística de la provincia de Chiloé (República de Chile) acompañados de un vocabulario de chilotismos y precedido de una breve Reseña Histórica del Archipiélago. Imprenta Universitaria.

Camire, M. E., Kubow, S., & Donnelly, D. J. (2009). Potatoes and human health. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 49(10), 823-840.

Cárdenas, R., Montiel, D. y Grace Hall, C. (1993). Los Chonos y los Veliches de Chiloé. Olimpho.

Cárdenas, R. y Villagrán, C. (2005). Chiloé Botánica de la Cotidianidad. Relación del chilote con su entorno natural: plantas curativas, mágicas, alimenticias, tintóreas, madereras y artesanales.LASCAR.

Cárdenas, R. y Muñoz, L. (2008). Chiloé Contado desde la Cocina. Imprenta Ojoentinta.

Castro, A. (2020). La sociedad de la manzana chichera. Chiloé, 1849-1924. Rivar, 7(20), 145-162.

Centro de Educación y Tecnología Chiloé. (2021). Papas Nativas Chiloé. Colección Somos Capaces.

Chapman, A. (2012). Fin de un Mundo. Los Selk'nam de Tierra del Fuego. Pehuén Editores.

Cherry, P., O'Hara, C., & Hayes, M. (2019). Marine Macroalgae: An Untapped Resource for the Prevention of Chronic Diseases. Foods, 8(8), 350.

Dillehay, T., Ramírez, C., Pino, M., Collins, M., Roseen, J. y Pino, D. (2008). Monte Verde:Seaweed, food, medicine, and the peopling of South America. Science 320, 784.

Doumeizel, V. (2023). La Revolución de las Algas. Ediciones Urano.

Edwards, A., Edwards, E. y Moglia, E. (2024). Al Borde de lo Infinito. Astronomía Cultural Rapanui. Rapamui Press.

Emperaire, J (1963). Los Nómades del Mar. Ediciones Universidad de Chile.

Fernández, C. (2012). Ni antiguos, ni escueleados: Saberes híbridos y Lógicas de Acción de los pequeños agricultores de Magallanes en su vinculación con programas de innovación y transferencia tecnológica. [Tesis de pregrado]. Universidad de Chile.

Food and Agriculture Organization of the United Nations and World Health Organization. (2011).The State of World Fisheries and Aquaculture 2010.

Gajardo, C. y Ther, F. (2011). Saberes y prácticas pesquero-artesanales: cotidianidades y desarrollo en las caletas de Guabún y Puñihuil, Isla de Chiloé. Chungará, 43, 589-605.

Griffing, C., Clague, R., Barendregt, B., Corbella, H., Rabassa, J. & Robert, N. (2022). Early and Middle Pleistocene glaciation of the southern Patagonian plain. Journal of South American Earth Sciences, 114, 1-19.

Hernández, V. (2013). Estudio de la Reducción del Contenido de Sodio y Deshidratación del Alga Luche (Porphyra sp.). [Tesis de pregrado]. Universidad Austral de Chile.

Holdt, S. & Kraan, S. (2011). Bioactive compounds in seaweed: Functional food applications and legislation. Journal of Applied Phycology, 23, 543-597.

Kalazich, J. (2018). Antecedentes generales del cultivo de papa en C. Martínez Ed, Antecedentes para la Producción de Papas en Magallanes. (Boletín INIA, 396, PP. 15-30.

La Melga Chiloé (2024). Patrimonio Alimentario del Archipiélago de Chiloé. Alimentos Prehispánicos y Tradicionales. Slow Food Comunidad.

Lachman, J., Šulc, M., Faitová, K., & Pivec, V. (2008). Major factors influencing antioxidant contents and antioxidant activity in grapes and wines. International Journal of Wine Research, 1,101–121.

Libuy, M. (2025). Las Navegantes Yagan. A Impresores.

Liu, R. H. (2013). Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. The American Journal of Clinical Nutrition, 78(3 Suppl), 517S-520S.

López, L., Arredondo, A., y Díaz, A. (2008). Deficiencia y sobrecarga de hierro: implicaciones en el estado oxidativo y la salud cardiovascular. Archivos de Cardiología de México, 78(1), 18-27.

Lund, S. M. (2013). Seafood in the diet: risks and benefits. Nutrition in Clinical Practice, 28(4),434-440.

Mansilla A., Ávila M., & Yokoya, N.S. (2012). Current knowledge on biotechnological interesting seaweeds from the Magellan Region, Chile. Revista Brasileira de Farmacognosia, 22, 760–767.doi: 10.1590/S0102-695X2012005000074

Martinic, M. (2000). El establecimiento de la agricultura en Magallanes (1843-1880). Historia, 33,263-296.

Martinic, M. (2024). Los Aónikenk, Historia y Cultura. Ediciones Universidad de Magallanes.

Mellado, L., Rojas, P., Blanco, G. y Nahuelhual, L. (2017). Relatos de Vida en los Mares Australes.Ediciones Kultrun.

Millas, M. (2019). Karü. El uso de los vegetales por el Pueblo Mapuche. Libros del Amanecer.

Molina, R. (2021). El Pueblo Huilliche de Chiloé. América en Movimiento Eds.

Montesino, S. (2005). La Olla Deleitosa. Cocinas Mestizas de Chile. Catalonia.

Mozaffarian, D., & Rimm, E. B. (2006). Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits. Journal of the American Medical Association, 296(15), 1885-1899.

Muñoz, R. (2025). Huilliche. Gente del Sur. La Bauda Ediciones.

Narváez, R. (2020). Las plantas silvestres también se comen: un patrimonio biocultural por rescatar. Árido-Ciencia, 5(2), 3-21.

Ojeda, J., Rozzi, R., Rosenfeld, S., Contador, T., Massardo, F., Malebrán, J., González, J. y Mansilla, A. (2018). Interacciones bioculturales del pueblo yagán con las macroalgas y moluscos: Una aproximación desde la filosofía ambiental de campo. Magallania, 46(1), 155-181.

Olivares, J.C., Buzzoni, S., Osorio, E. y Araya, P. (2022). Penumbras del Océano Interior. Arquitecturas Vernáculas en Patagonia Occidental Insular. Ñire Negro Ediciones.

Raposo, M., de Morais, R. & Morais, A. (2013). Health Applications of Bioactive Compounds from Marine Microalgae. Life Sciences, 93(7-8), 349-357.

Rodríguez, M. (2004). Colonos, gañanes y peones. Historia del trabajo y los trabajadores en Magallanes y la Patagonia. Punta Arenas.

Rose, M., Newsome, R., Baskaran, C., & Pinchen, H. (2007). Iodine in seaweed–an investigation into levels currently available to the UK consumer and the safety of its consumption. Food Additives & Contaminants: Part A, 24(12), 1416-1427.

Saavedra, G. y A. Bello. (2024). La reconfiguración identitaria del Sur-austral chileno. Banderas y otros símbolos mapuche en las costas de Calbuco, Chiloé y Patagonia. Revista de Antropología Iberoamericana, 19(2), 343-368.

Sahady, A., Bravo, J., y Quilodrán, C. (2009). La cocina chilota: El genuino lugar de encuentro de una comunidad bordemarina. Revista INVI, 24 (67), 155-172.

Skewes, J.C., Álvarez, R., y Navarro, M. (2012). Usos consuetudinarios, conflictos actuales y conservación en el borde costero de Chiloé insular. Magallania, 40(1), 109-125

Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2012). Health benefits of fruits and vegetables. Advances in Nutrition, 3(4), 506-516.

Santana, R. (1998). La papa chilota como patrimonio cultural. Revista Lider, 5.

Torres, A. (2012). Determinar la influencia de la luna en la agricultura. [Tesis de pregrado].Universidad de Cuenca.

Teas, J., Pino, S., Critchley, F., & Braverman, L. (2004). Variability in iodine content of common commercially available edible seaweeds. Thyroid, 14(10), 836-841.

United States Department of Agriculture (USDA). (2021). FoodData Central.

Urbina, R. (2002). La Vida en Chiloé en los Tiempos del Fogón 1900-1940. Editorial Puntángeles.

Wells, M., Potin, P., & Dring, M. (2017). The diversity of life in the sea. In: The Seaweed Ecology and Physiology of the World.

Zürcher, E. (2017). El rol de lo invisibles: Hacia una síntesis entre la ciencia moderna y el conocimiento tradicional en relación a los árboles y la madera. Materia Arquitectura, 15, 44-52.

Esta primera edición, en 200 ejemplares, del
Recetario de Cocina Ancestral: Memoria Gastronómica del Pueblo Williche en Magallanes
de
Silvana Arteche Sepúlveda, Freddy Nahuelquín Saldivia,
Pamela Nahuelquín Saldivia y Mabel Garrido Chiguay

Se terminó de imprimir en Punta Arenas en Diciembre del 2025,
en los talleres de la imprenta La Prensa Austral Ltda.,
www.laprensaaustral.cl

Diseño Editorial:
Carla Bortolameolli Villavicencio
theeye.desingn

Todos los Derechos reservados.
© Arteche, Nahuelquín, Nahuelquín y Garrido, 2025.
ISBN: 978-956-425-196-7

PROYECTO LLOCO
INTERCAMBIO DE MEMORIAS Y COCINAS

proyectolloco

proyecto.lloco@gmail.com

Colaboran :

LemAS
Laboratorio de ecosistemas marinos Antárticos y Subantárticos

UMAG
Universidad de Magallanes

CHIC
CENTRO INTERNACIONAL CABO DE HORNOS

