



PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN
DEL LIBERTADOR GENERAL BERNARDO O'HIGGINS

FUNDACIÓN DE COMUNICACIONES, CAPACITACIÓN Y CULTURA DEL AGRO



PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN
DEL LIBERTADOR GENERAL BERNARDO O'HIGGINS



PROYECTO FINANCIADO A TRAVÉS DEL FONDO DE INNOVACIÓN PARA LA
COMPETITIVIDAD DEL GOBIERNO REGIONAL DE O'HIGGINS Y SU CONSEJO REGIONAL,
ENMARCADA EN LA ESTRATEGIA REGIONAL DE INNOVACIÓN.



PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA

REGIÓN DEL LIBERTADOR GENERAL BERNARDO O'HIGGINS

DOCUMENTO PREPARADO POR:
Loreto Alarcón y Pierina Cavalli.

Coordinadora:
Pierina Cavalli.

Fichaje bibliográfico:
Loreto Alarcón y Camila Leclerc.

Recopilación de terreno:
Héctor Sancho, Pierina Cavalli, Fabián Gallardo,
Camila Leclerc, Andrés Amigo y Daniel Olivares.

Sistematización, escritura y edición de la información:
Loreto Alarcón, Camila Leclerc, Héctor Sancho y Nicolás Acevedo.

Fotografías:
Arriero Producciones, José Luis Rissetti, Pierina Cavalli,
Héctor Sancho, Andrés Amigo, Sernatur, Imagen Chile, Archivo Enterreno Chile,
Sebastián Soto, Banco de imágenes de FUCOA, Banco de imágenes de INDAP, Viñateros
Campesinos, Memoria Chilena y María Cecilia Vargas.

Revisión técnica:
Anabella Grunfeld; María Francisca Fresno, FIA y Robert Giovanetti, FIA.

Corrección de texto:
Javier Araya y Cynthia Alfaro, FIA.

Diseño y diagramación:
Caroline Carmona Aravena.

Todos los derechos reservados.
Inscripción Registro de Propiedad Intelectual N° 2023-A-769

Esta publicación no puede ser reproducida, en todo o en parte, ni registrada o transmitida por sistema alguno de recuperación de información, en ninguna forma o medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin previo permiso por escrito de FIA.

Impresión:
Almpresores.

Primera edición: noviembre, 2022.





Arriero Producciones

La sopa de pan se relaciona con la historia del campo chileno y las épocas de austeridad, pues su preparación se basa en utilizar el pan añejo.



Viñateros Campesinos
Parras de Nancagua con las que ese hace la
tradicional chicha de uva de la zona.

EN MEMORIA DE
LEOPOLDO CARREÑO VELIA
(1938-2022)

Queremos dedicar este libro al viñatero y experto en el noble oficio de preparar chacolí, Leopoldo Carreño Velia, más conocido como "Don Polo", quien falleció en enero de 2022.

Tuvimos la fortuna, durante el proceso de investigación, de poder entrevistar a este hombre, quien guardaba los mejores secretos para hacer el más rico chacolí de la Región de O'Higgins. Fue presidente de la Asociación de Chacoliceros de Doñihue y comercializó en botella y a granel su chacolí marca "Polo Carreño" hasta los 83 años; además de preparar vino, chicha cocida, aguardiente, mistelas y vinagre en la bodega al final de su casa, lugar donde reciben al visitante antiguas pipas, barricas y chuicos.

El legado de Don Polo sobrevivirá gracias a su sobrino Juan Carlos Carreño Espinoza, quien ya trabaja como integrante de los chacoliceros de Doñihue.



José Luis Rissetti
Camino en la comuna de La Estrella,
Provincia de Cardenal Caro.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	10	Quinoa con papas chancadas	93
PRESENTACIÓN	13	Flan o budín de quinua	93
SALUDO DEL GOBERNADOR REGIONAL	15	Quinoa con leche	94
PRÓLOGO	17	TUBÉRCULOS Y LEGUMINOSAS	
INTRODUCCIÓN	20	Poroto	97
ESPACIOS GEOGRÁFICOS, ASPECTOS CLIMÁTICOS Y ADMINISTRATIVOS	27	Poroto pelado	98
HISTORIA DE LA REGIÓN DE O'HIGGINS	33	Porotos con riendas	99
ANTECEDENTES DE LAS COCINAS EN LA REGIÓN DE O'HIGGINS	43	Porotos con habas viejas	100
METODOLOGÍA PARA LA DEFINICIÓN DE ALIMENTOS PATRIMONIALES	53	Porotos con harina dorada	100
INVENTARIO	57	Poroto verde	101
PRODUCTOS AGRÍCOLAS	59	Porotos quebrados	101
CEREALES		Garbanzos	103
Maíz	63	Harina de garbanzos	104
Mote de maíz o motemei	64	Ensalada de garbanzos	104
Mote de maíz con porotos	65	Garbanzos con quinua	105
Ensalada de mote de maíz	66	Chícharos	107
Mote de maíz seco con papas	67	Chícharos con quinua	108
Mote de maíz con miel de arrope	67	Chícharos con mote	109
Chuchoca	68	FRUTOS	
Trigo	71	Uva	111
Tortilla de rescoldo	72	Chicha	112
Galleta	73	Retafiado o Chufly	114
Harina migada	74	Chacolí	115
Sopa de pan	74	Aguardiente	116
Pantrucas	76	Aguardiente con vino tinto	117
Pantrucas con hueso	76	Enguindado	118
Pantrucas con piure	76	Mistela	119
Machitos ahogados	78	Arrope	120
Harina tostada	79	Tomate	123
Ulpo	80	Sandía	125
Sanco o pavito	81	Sandía con aguardiente	126
Sanco con chicharrones	82	Sandía con harina tostada	127
Zorrito negro o blanco	83	Melón	129
Pihuelo	84	Membrillo	131
Mote de trigo	85	Dulce de membrillo	132
Guiso de mote de trigo	86	Olivo	135
Café de trigo	87	Aceitunas	136
Quinoa	89	SILVESTRES	
Ensalada de quinua	91	Palma chilena	139
Quinoa con porotos pelados	92	Miel de palma	140
		Coco rallado de palma	141

PRODUCTOS GANADEROS	143	PRODUCTOS MARINOS	205
ANIMALES DOMÉSTICOS		PESCADOS	
Porcino	147	Pejesapo	209
Manteca de chanco o cerdo	148	Caldillo de pejesapo	210
Chicharrones con harina	149	Corvina	213
Arrollado	150	Corvina al horno	214
Causeo de cerdo	151	Vieja	215
Queso cabeza	152	Caldillo de vieja	218
Prietas	153		
Longanizas	154	MARISCOS Y CRUSTÁCEOS	221
Ovino	157	Lapa	223
Charquicán de trilla	159	Cazuela de lapa con machitos ahogados	224
Chanfaina	160	Chupe de lapa	225
Cazuela de cordero o lechón	161	Empanada de lapa	226
Causeo de cordero	162	Piure	229
Vacuno	165	Ensalada de piure caliente	230
Mantequilla	166	Caldillo de piure	231
Queso fresco	167	Poto de mar	233
Cazuela de carne seca	168	Ensalada de mariscos	234
Criollo con lomo y cebolla	169	Queso de poto de mar	235
Charqui	170	Causeo de poto de mar	236
Cazuela de pata de vaca	171		
Charquicán de Chacayes	172	ALGAS	
Criadillas	174	Luche	241
Criadillas a la parrilla	174	Guiso de luche	242
Criadillas al jugo	174	Cochayuyo y ulte	245
Caprino	177	Charquicán de cochayuyo	246
Queso fresco de cabra	178	Cochayuyo con porotos	247
		Pastel de cochayuyo	248
ANIMALES SILVESTRES		Ensalada de ulte	249
Liebre	181		
Empanada de liebre	182	PREPARACIONES DULCES	254
AVES DE CORRAL		Charqui de fruta	254
Gallina/pollo	185	Leche asada	255
Empanada de gallo	186	Tablilla o guallaca	256
Cazuela de pollo de campo	188	Torta chilena	258
Cazuela con patas de pollo	189	Rosco o pan de huevo	259
CONDIMENTOS	191	Empanada de arroz con leche	260
Ajo chileno	195	Turrón de vino	261
Pasta de ajo	196	Hojuelas	262
Sal de mar	198	Rosita de Francia	263
La color	202	BIOGRAFÍAS DE LAS CULTORAS Y LOS CULTORES	266
		BIBLIOGRAFÍA	270
		NOTA ACLARATORIA	275





Andrés Amigo
Rosa Galaz en el patio de su casa en la localidad
de El Llope, Pumanque, Provincia de Colchagua.



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al Gobierno Regional de O'Higgins y la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) la oportunidad de hacer esta investigación, ha sido un privilegio para todo el equipo.

Agradecemos, primeramente, a todas las cultoras y los cultores que con generosidad y desinterés entregaron sus saberes ancestrales sobre estos alimentos y preparaciones patrimoniales. Abrieron las puertas de sus hogares y nos dejaron entrar para conocer su mundo. Sin su tiempo, historias, experiencias y recuerdos no hubiéramos podido recopilar todo el material aquí presentado. Muchas gracias por su confianza y creer en nuestro proyecto: Ana Padilla Cantillana (El Peumo, Mostazal, Cachapoal), Ana Yáñez Antillanca (El Peumo, Mostazal, Cachapoal), Atilio Cabello Rojas (San José de Marchigüe, Pichidegua, Cachapoal), Eugenia Pérez Escobar (El Peral, Paredones, Cardenal Caro), Francisca Carrasco Leiva (El Arenal, Quinta de Tilcoco, Cachapoal), Francisco Núñez Camus (Rinconada de Doñihue, Doñihue, Cachapoal), Fresia Vidal Ramírez (Rapel de Navidad, Navidad, Cardenal Caro), Gloria Mena Padilla (La Estancilla, Codegua, Cachapoal), Griselda Lagos Pino (La Estrella, Cardenal Caro), Guillermo Cerda (La Estancilla, Codegua), Guillermo Jorquera Jorquera (Toquihua, San Vicente de Tagua Tagua, Cachapoal), Héctor Vargas Sánchez (Pichilemu, Cardenal Caro), Jorge Díaz Faúndez (Cerrillos, Doñihue, Cachapoal), José Gálvez Horta (Guacarhue, Quinta de Tilcoco, Cachapoal), José Moscoso Astudillo (Guacarhue, Quinta de Tilcoco, Cachapoal), José Ulloa Catalán (Cuesta Lo González, Chimbarongo, Colchagua), Juan Moraga González (Barrancas, Pichilemu, Cardenal Caro), Juanita Valdivia (La Estancilla, Codegua), Julio René González Soto (Lo Marchant, Marchigüe, Cardenal Caro), Lautaro Díaz Catalán (Paredones, Cardenal Caro), Leopoldo "Polo" Carreño Velia (Doñihue, Cachapoal), Luis Muñoz Leiva (Lo Valdivia, Paredones, Cardenal Caro), Margarita Becerra Bravo (Los Robles, Lolol, Colchagua), María Angélica Osorio Arce "Señora Chepita" (Chacayes, Machalí, Cachapoal), María Cecilia Vargas Sánchez (Pichilemu, Cardenal Caro), María Victoria Piña Labarca (El Maqui, Pichilemu, Cardenal Caro), Miguel Olguín Ahumada y María Cristina Godoy Muñoz (Bucalemu, Paredones, Cardenal Caro), Mónica Castro Morales (Paredones, Cardenal Caro), Nadia Aranda Camus (Plazuela, Doñihue, Cachapoal), Nidia Paredes (La Punta, Mostazal), Prosperina Quijada Arias, (Pailimo, Marchigüe, Cardenal Caro), René Díaz Vásquez (Coya, Machalí, Cachapoal), Rigoberto Zúñiga Huerta (Rosario de Codao, Peumo, Cachapoal), Rosa Galaz Muñoz (El Llope, Pumanque, Colchagua), Sergio Lira Sanfuentes (Marchigüe, Cardenal Caro), Silvina Catalán Cerda (La Palmería, Las Cabras, Cachapoal), Victoria Pino Cerón (La Estrella, Cardenal Caro).

Nuestro reconocimiento muy especial a Héctor Sancho, coordinador y encuestador en terreno, por su excelente labor y esfuerzo de haber recopilado información de campo, por haber identificado y entrevistado a una parte importante de cultores y cultoras. Fue indispensable su ayuda durante la pandemia, ya que fue nuestro nexo con la zona cuando no podíamos viajar debido a las restricciones de movilidad durante las cuarentenas.

También queremos agradecer a Andrés Amigo y Daniel Olivares, entrevistadores que nos ayudaron en zonas a las que no podíamos llegar debido a las cuarentenas.

A Fabián Gallardo, quien nos compartió generosamente datos de cultoras y cultores que él conocía por ser experto en gastronomía patrimonial; además nos acompañó a algunas entrevistas en terreno y estuvo presente supervisando la producción fotográfica de los platos.



También fueron fundamentales en compartir datos Salvatore Urzúa, de la Ilustre Municipalidad de Paredones y Tamara Cáceres, socióloga y fundadora del proyecto guardianes de semillas del Cachapoal. Además debemos agradecer a Bárbara Soto de la Ilustre Municipalidad de Codegua; Cynthia Pérez, historiadora de Doñihue; Sandra Díaz, profesora de cocina de Coya; Paz Gaete, profesora de cocina de Rancagua; Damina Cornejo, de la Ilustre Municipalidad de Pichilemu; Andrillet Orellana, jefa técnica PRODESAL de Lolol; Ulises González, de la Ilustre Municipalidad de Tilcoco y a Ronald Durán, de la Ilustre Municipalidad de Marchigüe.

Asimismo a Crawford Labrin Humphrey de INDAP por contactarnos con los prodesales de la Región de O'Higgins.

También queremos darle las gracias a Francisco Fuentes, agrónomo y docente de QuinoaLab UC. El contexto y los datos otorgados respecto de la producción de quinua fueron elementales.

Agradecemos la cordialidad y calidez de Mónica Castro y su familia, quienes nos recibieron en su casa cuando no teníamos otro lugar donde alojar. Además, por cocinar recetas ancestrales y contarnos grandes historias familiares.

A Cristian Figueroa, por todas las horas de grabación audiovisual a cultores y cultoras mientras hacíamos las entrevistas y/o nos cocinaban sus platos estrella.

A José Luis Rissetti, por su profesionalismo y simpatía al retratar a cultores y cultoras, quienes muchas veces se inhiben frente a una cámara fotográfica. Logró captar el mejor ángulo de cada uno de ellas y ellos en su entorno, además de fotografiar los hermosos paisajes de esta región.

Queremos agradecer todo el trabajo de producción fotográfica que realizó Consuelo Poblete e Ítalo Prella, junto a su equipo de Arriero Producciones. Sin su sentido estético, conocimiento y meticulosidad en la preparación de los platos tradicionales de la región, este libro no hubiera sido lo mismo.

Igualmente, agradecemos el apoyo de los cocineros profesionales que prepararon recetas para ser fotografiadas: Jaime Jiménez, Axel Manríquez, Felipe Salas, Fabián Arroyo, Matías Garay, Nicolás Pérez, Vianca Solari, Javier Avilés, Daniel Coronado, Eduardo Calderón, Matías Arteaga, Diego Salas.

Nuestro reconocimiento especial a Anabella Grünfeld, quien hizo una revisión historiográfica y gastronómica de la investigación. Sus sugerencias y comentarios fueron fundamentales para complementar la información.

A nuestra queridísima amiga Sonia Montecino, quien tan cariñosamente escribió el prólogo de este libro. A Francisca Martín, quien fue la directora ejecutiva de FUCOA durante el inicio y ejecución del proyecto. Muchas gracias por tanta energía, pasión e ideas que ayudaron a que este libro sea lo que es.

A la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) en las personas de María Francisca Fresno y Robert Giovanetti por su apoyo incondicional y constante.



Pierina Cavalli
Francisco Nuñez Camus, viticultor y apicultor, entre
las parras de su terreno en Rinconada de Doñihue.

PRESENTACIÓN

FUNDACIÓN PARA LA INNOVACIÓN AGRARIA, FIA

La alimentación es una de las experiencias culturales que distingue e identifica a un pueblo. Cada producto y cada preparación revelan la esencia de un país a través de sus aromas, colores y sabores distintos. Por esta razón, el rescate y la valorización de la tradición del uso de estos productos y las particularidades de las preparaciones son un punto de partida para identificar y documentar el patrimonio alimentario de cada una de las regiones de Chile.

Las recetas y platos preferidos sin duda se han transformado en el reflejo de las culturas de cada una de las zonas o regiones de nuestro país. Sin embargo, algunas de estas comidas típicas de Chile se están perdiendo porque hemos olvidado que el Patrimonio Cultural también se encuentra en las cocinas y en los alimentos propios y únicos de Chile.

Es por esta razón que desde la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), hemos realizado un trabajo de identificación, rescate, registro y valorización del patrimonio agrario, agroalimentario y forestal de nuestro país, poseedor de la identidad territorial que durante generaciones ha sido el núcleo de la pequeña agricultura con miras a posicionar sus productos en distintos mercados.

Para valorizar este material es clave establecer un trabajo entre la academia, la industria y los investigadores, de manera de traspasar los métodos para identificar los productos y preparaciones con características patrimoniales y, posteriormente, contribuir a valorizarlos promoviendo una comercialización que reconozca a la cadena productiva en su conjunto.

Creamos la serie "Patrimonio Alimentario de Chile" con el objetivo de inventariar el patrimonio alimentario de todas las regiones del país, donde se explica el origen, contexto e importancia cultural de las recetas de la zona norte, zona centro y zona sur. Entregando detalles para realizar estas preparaciones emblemáticas de Chile.

En este caso, la innovación surge de una herencia, de un legado histórico de aquellos agricultores y agricultoras que se atrevieron a explorar distintas maneras para obtener de la naturaleza una fuente inagotable de alimento para la vida. Hoy somos herederos de ese impulso innovador y estamos invitados a repensar las formas en que podemos seguir potenciando nuevas ideas, para optimizar los métodos tradicionales de la agricultura.

También buscamos reconocer a las productoras y productores agrícolas que hoy, desde sus campos, llevan a nuestras mesas nobles materias primas que nos alimentan y, a la vez, aportan a la configuración de nuestra cultura nacional. Buscamos contribuir en el desarrollo del sector agroalimentario en cada territorio, con el fin de reconocer y revalidar el aporte de las comunidades agrícolas productoras de los alimentos que constituyen nuestra identidad como país.

Francine Brossard Leiva

Directora Ejecutiva

Fundación para la Innovación Agraria
Ministerio de Agricultura de Chile





José Luis Rissetti
Atardecer en Pichidegua, Provincia de Cachapoal.



SALUDO GOBERNADOR REGIONAL

Nuestra Región de O'Higgins es rica en manifestaciones culturales, lugares patrimoniales, y, por cierto, saberes ancestrales. En este contexto radica la importancia de este libro que rescata la contribución del patrimonio alimentario a la identidad de nuestra Región.

Quienes integramos el equipo del nuevo Gobierno Regional, estamos orgullosos de poder apoyar este tipo de iniciativas. Lo hemos hecho con el Fondo de Innovación para la Competitividad, FIC, que es una de las fuentes importantes de financiamiento que tenemos, parte del Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR), y herramienta estratégica dentro de nuestra gestión para potenciar el desarrollo económico de O'Higgins. Con esta investigación, buscamos contribuir a la preservación del legado histórico representado por la cultura alimentaria que nos identifica como región.

El presente trabajo hace un rescate patrimonial del fruto de la relación del hombre y la mujer de O'Higgins con los productos variados que la agricultura, el huerto, el mar y sus salinas, la crianza de animales proveen a la mesa familiar desde tiempos inmemoriales. Y al hacerse cargo de esa diversidad, se convierte también en un aporte al desarrollo global del territorio y sus comunidades. Lo que es propio nuestro, la manera original que tenemos de alimentarnos, siendo un acervo único de identidad, nos proyecta de un modo distintivo sobre lo global, dotándonos así de una herramienta para nuestro norte, que es el desarrollo regional. Porque cada preparación, cada sabor, cada producto, es un componente de una identidad cultural que tiene un enorme valor para quien nos mira desde fuera del territorio.

Y dado que soy un convencido que el trabajo conjunto genera resultados, no quiero dejar pasar la oportunidad de agradecer a cada uno de las y los profesionales que están detrás de este gran trabajo, gratitud que hago extensiva a todas y todos quienes abrieron las puertas de sus hogares y entregaron sus conocimientos. Y por cierto a la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro, a la Fundación para la Innovación Agraria, ambas del Ministerio de Agricultura, y al Consejo Regional O'Higgins, por su constante apoyo al desarrollo de la Región. Como Gobierno Regional, inspirados en el trabajo colaborativo, queremos que esta obra refleje ese compromiso en el que queremos perseverar, por el bien de cada uno de los territorios de O'Higgins y sus comunidades.

Esperamos que este sea también un aporte al proceso de desarrollo de sectores productivos como el turismo y el comercio, objetivo al que cada uno desde su ámbito puede y debe aportar. Porque tal como el patrimonio que nos presenta este libro, el futuro de la Región de O'Higgins es una construcción de todas y todos.

Pablo Silva Amaya

Gobernador Regional de O'Higgins





Arriero Producciones
Empanada de liebre y botella de vino tinto,
ambos patrimonios de la Región de O'Higgins.



PRÓLOGO

Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región del Libertador General Bernardo O'Higgins, obra que cuenta con la ejecución de la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA), es un importante esfuerzo de investigación y escritura, el cual forma parte del abanico de inventarios realizados por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) desde la primera década del siglo XXI. Esta indagación se enhila con el necesario gesto de salvaguarda de las cocinas tradicionales, registrando, ordenando y poniendo en valor tanto las especificidades culinarias de la Región de O'Higgins como sus engarces y acoples con la cartografía general de las cocinas chilenas. Del mismo modo, deja de manifiesto que el desarrollo de estos acervos se produce dentro de contextos históricos, políticos y económicos que los generan, los que también introducen transformaciones, en la medida en que la cocina es cultura y, por tanto, está sujeta a cambios e innovaciones. El libro combina, a partir de los antecedentes arqueológicos, bibliográficos y censales, la historia y la memoria de las cocinas regionales, es decir, se vale de lo documental y lo oral para configurar un bosquejo del patrimonio alimentario de la Región de O'Higgins.

No es difícil, si observamos el "mapa" de inventarios patrimoniales desde el norte hasta el sur, ver que cada región posee una impronta dada por el devenir de los mestizajes producidos en cada una de ellas y que algunos productos vegetales poseen una larga duración, sobre todo los de impronta precolonial — como el maíz, las papas, el zapallo, el ají, entre otros— y que en el universo de los animales, la fuerza de aquellos introducidos en la colonización —como cerdos, ovinos, caprinos y bovinos— también poseen su huella. La Región de O'Higgins no se escapa de este sello y, a través de este texto, podemos apreciar nítidamente también lo que denominamos "constelaciones culinarias", es decir, el conjunto de productos y sus técnicas de transformación que destellan y construyen un cosmos de saberes y gustos que entregan identidad y singularidad a una determinada área cultural (no olvidemos que las regiones y divisiones administrativas no coinciden necesariamente con los paisajes culturales que atraviesan las fronteras construidas geopolíticamente).

Las constelaciones del patrimonio alimentario de la Región de O'Higgins que emergen con nitidez a partir de la lectura de este libro, sin duda, titilan con la quinua indígena, como cereal que se mantuvo junto al maíz y que dialoga con el trigo europeo. La quinua es, indudablemente, una de las estrellas que brillan en el cielo culinario de la región, y su vigencia pone en escena los conocimientos, prácticas y formas de consumo que, a través del tiempo, han sido transmitidos y que le otorgan el carácter de patrimonio. La ensalada de quinua, por ejemplo, representa el polo de lo innovado, y la quinua con porotos pelados simboliza lo que se mantiene, uniendo dos productos nativos y técnicas de transformación que datan de saberes precoloniales.

Por otro lado, las diversas recetas de vacuno, cerdo, cabra y oveja evidencian los influjos hispanos y constelaciones culinarias que giran en torno a ellos con procedimientos que mezclan lo indígena y lo propiamente hispano, como es el caso del charqui y los diversos causeos y arrollados, respectivamente. En este ámbito, el "ají color" será uno de los principios claves de condimentación.

Refulge, sin duda, en la Región de O'Higgins el gran universo de los "mareros" y los "salineros" en las constelaciones culinarias de la costa, que tienen como protagonista singular al "poto de mar", transformado en queso y causeo; así como las pantrucas de piure, que conjuntan el mar y la tierra, y el uso de las algas, en las que se mantienen una variedad de saberes, como el de "cortar el luche con limón".

Asimismo, los gustemas de lo dulce se despliegan en la región compartiendo las frutas y la repostería un gran campo de sabores mestizos, dando lugar al brillo de vinos, aguardientes, chichas y chacolíes, así como a modalidades particulares de dulces y postres chilenos (tablillas, roscas, turrón de vino, leche asada, entre otros).

De este modo, *Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región del Libertador General Bernardo O'Higgins* se nos prodiga como un rico y nuevo escenario textual, en el que los acervos culinarios que ofrecen las mesas de la región nos invitan a conocer, valorar y escudriñar las identidades de los condumios y constelaciones que de él emergen, así como las compartidas con el resto de las cocinas chilenas. No podemos sino celebrar su aparición y su voz que da continuidad a los inventarios de patrimonio alimentario de FIA, así como el aporte mancomunado de instituciones, como el Gobierno Regional de O'Higgins y FUCOA, que lo han hecho posible. Tenemos la certeza de que su lectura permitirá conocer los tesoros culinarios regionales y que abrirá el apetito de nuevas indagaciones, porque cada una de las preparaciones pacientemente registradas en este libro son en sí mismas un mundo de historias, afectos y memoria.

Sonia Montecino Aguirre

Antropóloga, escritora
y Premio Nacional de Humanidades y Ciencias Sociales 2013





José Luis Rissetti
Ana Padilla con una fuente de maíz en sus manos
para alimentar a sus gallinas en el patio de su casa
en La Punta, San Francisco de Mostazal.



INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación liderado por la Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro (FUCOA), *Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región del Libertador General Bernardo O'Higgins* tiene como fin generar vínculos entre sus habitantes, los alimentos y las prácticas culinarias con el territorio, su historia y su cultura. Esta publicación pasará a formar parte de una serie de investigaciones que abordan el patrimonio alimentario de nuestro país, como son los textos de las regiones de Arica y Parinacota, Tarapacá, Coquimbo, Valparaíso, Biobío, La Araucanía y Aysén, todos impulsados desde la Fundación para la Innovación Agraria (FIA).

Esta obra es un valioso aporte a la recuperación de la riqueza alimentaria del país, ya que rescata productos y preparaciones regionales bastante singulares, dando pasos concretos hacia la protección, conservación, puesta en valor y salvaguarda de la diversidad cultural que se representa a través del patrimonio culinario y alimentario de nuestro país.

La Región de O'Higgins, por el hecho de estar ubicada en la Zona Central, entre las regiones Metropolitana y la del Maule, ha implicado que desde la Colonia en adelante ha sido parte de la zona considerada como "el granero de Chile". Esto, porque cuenta con tierras fértiles, un clima templado y un buen sistema hidrológico de riego (considerando el río Cachapoal, río Claro, estero Zamorano, río Tinguiririca y los esteros Las Toscas y Chimbarongo). La suma de estas características permitió tempranamente destacar la importancia productiva y de abastecimiento de la Región de O'Higgins, la que se vio potenciada, además, por otros factores, como su topografía, que incluye la zona cordillerana, los valles transversales y la costa. Asimismo, por su cercanía a la capital —abastecida desde antaño por esta zona— la Región de O'Higgins ha sido productora de volúmenes considerables de productos, los que han potenciado la exportación agrícola desde su pasado remoto. En consecuencia, todas estas variables han impactado durante largo tiempo en el patrimonio alimentario de la zona.

Su flora y fauna precolombina, relevada por cronistas coloniales y por investigaciones más recientes de arqueólogos, son algunas de las fuentes o testimonios que han permitido tomar el pulso inicial sobre el tema alimentario de la región. A pesar de ello, para las ciencias sociales quizás no era un tema relevante, y a pesar de eso y de los terremotos que han borrado huellas del pasado, aún es posible encontrar en pie algo en el patrimonio material local que testimonia la importancia del tema alimentario en la zona. Por ejemplo, todavía existen antiguos molinos de granos y ruedas de agua y aún se conservan prácticas ancestrales como la de los arrieros. Por cierto, estas tienen un correlato en antiguos intercambios de productos y, luego, de comercio entre los territorios de la región incluso cruzando la cordillera.

Ahora bien, no se puede asegurar que en la zona se conserve el volumen de patrimonio genético con que cuentan otras regiones, salvo quizás por la quinua y un par de especies más a nivel de huertos caseros,



algunas variedades de uvas, tomates y un par de frutales de variedades antiguas. La introducción de especies foráneas, que luego se adaptaron y fueron incorporándose a la alimentación de los habitantes, junto con el destino productivo de la región, para abastecer la capital y/o para el comercio y exportación, fueron ganándole terreno a la flora y fauna nativa. Asimismo, las antiguas variedades introducidas durante la época colonial, que se fueron adaptando a la zona, han sido sustituidas en la actualidad por otras que garantizan mayores volúmenes de producción y de exportación. Y en lo que respecta al ganado, quizás el más destacable es el cordero del secano, que tiene una ganada reputación.

En el tema culinario, tanto la memoria de los habitantes como los gustos adquiridos desde la infancia por ciertos sabores y preparaciones, aún se logran observar si se pone atención. Se mantienen, por ejemplo, algunas técnicas productivas antiguas —la más visible está en el oficio de los salineros que se ha traspasado y mantenido hasta hoy en día—, a pesar de la globalización y de la industrialización, o bien algunos huerteros siguen trabajando a la usanza antigua, sin incorporar elementos químicos a la tierra, solo orgánicos. Algo similar ocurre con el uso de técnicas antiguas de conservación de ciertos alimentos; algunas personas continúan con prácticas como la de tostar granos, o pelarlos con ceniza, y realizando fermentaciones siguiendo tradiciones familiares o locales. Aunque cada vez hay menos personas que hagan a diario el pan, todavía existen algunos que lo cocinan en hornos de barro o al rescoldo, como es el caso de las tortillas, o que deshidratan productos para la guarda y su posterior uso en períodos de escasez de alimentos estacionales. Igualmente, por el sector costero también encontramos prácticas antiguas de recolección y pesca, o de cocciones de alimentos marinos en fogatas y otros.

El creciente interés por el cuidado medioambiental y la salud ha ido generando conciencia y cambios nutricionales, ya que se ha vuelto a consumir alimentos considerados “saludables” y se ha revitalizado e impulsado la recuperación a través de intercambio de material genético (semillas, esquejes, etc.) entre pequeños productores agrícolas. Del mismo modo, en una primera instancia se ha fomentado el traspaso de técnicas y recetas a través de algunos programas de organismos no gubernamentales y, luego, también el Estado ha impulsado el interés de personas, familias y organizaciones locales para buscar formas de continuidad en el traspaso del patrimonio alimentario local. Por ello, este trabajo de investigación es un aporte que se suma a esta tarea, y espera contribuir y estimular a otros a trabajar por la salvaguarda y revitalización del patrimonio alimentario de la región.

Anabella Grünfeld Havas

Docente e investigadora de gastronomía chilena







José Luis Rissetti
Vista aérea de la localidad de Marchigüe,
Provincia de Cardenal Caro.



José Luis Rissetti
Fotografía aérea del pueblo de Coya,
Provincia del Cacha.

CAPÍTULO 1

ESPACIOS GEOGRÁFICOS,
ASPECTOS CLIMÁTICOS
Y ADMINISTRATIVOS



Sernatur
Punta de Lobos, Pichilemu.



ESPACIOS GEOGRÁFICOS

La Región del Libertador General Bernardo O'Higgins, también conocida como Región de O'Higgins, se encuentra ubicada en la Macrozona Centro. Abarca un total de 16.387 km², lo que representa el 2,2% del territorio nacional sin contar el área de la Antártica Chilena. Delimita al norte con la Región Metropolitana, al sur con la Región del Maule, al oeste con el océano Pacífico y al este con la cordillera de los Andes. Cuenta con 914.555 habitantes, según el último censo realizado en 2017, lo que significa un 5,2% del total nacional. De ellos, 460.845 son mujeres y 453.710 son hombres, produciéndose una densidad poblacional de 55,81 por kilómetro cuadrado. El 25,6% de la población vive en una zona rural. Esto significa que la Región de O'Higgins se encuentra en el sexto lugar de las regiones con mayor porcentaje de población rural (INE, 2017). Del total de habitantes, la participación en agricultura, ganadería, silvicultura y pesca corresponde al 14,3% del total nacional (Yáñez, 2021, 4), teniendo un 8,2% de la ocupación de la superficie nacional dedicada a las áreas silvoagropecuarias.

Geográficamente, de oriente a poniente podemos encontrar como primera unidad de relieve la cordillera de los Andes, la cual tiene de norte a sur un ancho de 50 km aproximadamente. Sus puntos más altos corresponden a los conos volcánicos Tinguiririca (4.620 m) y El Palomo (4.860 m), y a los cerros Del Valle (4.370 m) y Arrieros (4.345 m). Los principales fenómenos naturales que han influido en la morfología que se puede ver hoy en día en el sistema orográfico andino son "el volcanismo, la acción glacial y la erosión propia del escurrimiento superficial de las aguas. Estos procesos o fenómenos naturales han originado un relieve de contacto entre la cordillera y el valle" (Sánchez & Morales, 2000, 125). Esto permitió la formación de la precordillera, que tiene pendientes notoriamente menores a la cordillera de los Andes,

pudiendo sus cumbres alcanzar los 1.500 m.s.n.m.; muchas de ellas están interrumpidas por cursos de agua.

A continuación de la precordillera nos encontramos con la depresión intermedia, la que está integrada por la Cuenca de Rancagua o Valle del Cachapoal. La cuenca es de forma abierta y se encuentra entre el paralelo 34° hacia el sur y el meridiano 72° hacia el oeste, alcanzando un ancho de 25 km, aproximadamente. Se inicia en la Angostura de Paine por el norte y llega a su fin en la Angostura de Pelequén por el sur, por lo que está atravesada por el río Cachapoal, río Claro y el estero Codegua. Entre los puntos más altos de esta unidad geográfica se encuentran el cerro Pabellones (2.496 m), Los Lunes (2.050 m) y Sierra de las Nieves (1.850 m).

Después se presenta la cordillera de la Costa, que al igual que la cordillera de los Andes, es una cadena continua de relieves que se extiende de norte a sur, pero esta se presenta baja y con unidades de relieve redondeadas que no sobrepasan los 2.000 metros de altura. Por el poniente limita con la cuenca de Rancagua y por el sur se encuentra con el río Cachapoal, el que atraviesa el valle de Peumo-Codao-Coltauco.

"Para luego al sur de San Vicente de Tagua Tagua (...) volver a retomar altura. Es interrumpida nuevamente por el valle que forma el río Tinguiririca. Entre ambos valles, la cordillera de la Costa tiene un sentido casi transversal y de menor altura que en el sector norte" (Sánchez & Morales, 2000, 126).

Las planicies litorales al sur del estero Yali y del río Rapel son de una gran extensión y presentan una costa baja, lo que permite la formación de dunas y playas. Esta misma particularidad se puede ver en las comunas de Bucalemu y Pichilemu, donde se forman hasta tres niveles de terrazas.

ASPECTOS CLIMÁTICOS

El clima en la Región de O’higgins se caracteriza por ser mediterráneo, es decir, templado cálido y con lluvias invernales. Debido a la disposición, características geográficas y algunos factores del clima (latitud, cercanía a la costa o a la cordillera de los Andes, altitud, entre otros), se producen tres franjas climáticas dentro de la región, que van de mar a cordillera.

La primera está asociada a la zona costera, con un clima templado cálido, lluvias invernales y una estación seca de larga duración con alta nubosidad. “Sus características son la concentración invernal de las precipitaciones (aproximadamente, el 80%) y una gran nubosidad modelada por su cercanía al océano Pacífico, en especial por el efecto de la corriente de Humboldt” (Uribe & Catalán, 2016, 8).

La segunda franja está vinculada con la depresión intermedia, presentando un clima templado cálido con lluvias invernales y una estación seca prolongada, por lo que es normal encontrarse con veranos cálidos y secos, mientras que el invierno es húmedo, lluvioso y frío; en algunas zonas se pueden encontrar fuertes contrastes térmicos.

La tercera está ligada a la precordillera. El clima templado varía en las cumbres montañosas entre los 1.000 y 3.500 metros de altura, con un invierno lluvioso y muy frío, y una estación seca de corta duración. Sobre esa altura predomina en invierno el clima frío con gran altura de nieve. Debido a que las cordilleras de la Costa y de los Andes actúan como barrera climática, es decir, sus relieves no permiten el paso de vientos húmedos oceánicos, las precipitaciones son mayores en esas zonas. En general, este tipo de clima templado mediterráneo cálido permite “el desarrollo de suelos muy fértiles, siendo los mejores suelos de aptitud agrícola” (Sánchez & Morales, 2000, 130).



José Luis Rissetti
Salinas de Cáhuil.

COMUNAS DE LA REGIÓN DE O'HIGGINS



ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

La Región de O'Higgins se divide en tres provincias, con un total de 33 comunas, que están distribuidas en el territorio de acuerdo a la siguiente tabla:

PROVINCIAS	CAPITAL	COMUNAS
Cachapoal	Rancagua	Mostazal, Graneros, Codegua, Rancagua, Machalí, Las Cabras, Coltauco, Doñihue, Olivar, Coinco, Requínoa, Peumo, Quinta de Tilcoco, Pichidegua, San Vicente de Tagua Tagua, Malloa y Rengo.
Cardenal Caro	Pichilemu	Navidad, Litueche, La Estrella, Pichilemu, Marchigüe y Paredones.
Colchagua	San Fernando	San Fernando, Chépica, Chimbarongo, Lolol, Nancagua, Palmilla, Peralillo, Placilla, Pumanque y Santa Cruz

Su capital regional es Rancagua, fue fundada en 1743, en el valle del río Cachapoal, por el gobernador del Reino de Chile José Antonio Manso de Velasco, quien ya había fundado San Fernando en 1742 a orillas del río Tinguiririca. Actualmente, ambas ciudades son los principales centros urbanos de la región.

La Región del Libertador General Bernardo O'Higgins aporta con un 4,45% del PIB nacional (Banco Central, 2020). La principal actividad económica de la región es la minería, seguida por la agropecuaria-silvícola.

Con respecto al sector silvoagropecuario, los frutales son los que más destacan en la producción regional, como las ciruelas, las cerezas dulces, los arándanos y la uva, alimentos que aumentaron su capacidad de exportación en los últimos años (*El Rancagüino*, 30 de julio de 2019). Además, la uva se utiliza para la producción del vino; de los 1.343.698.687 litros producidos en Chile durante el año 2021, la Región de O'Higgins generó el 32,9%,

siendo la región que más produce, luego de la Región del Maule (SAG, 2021). Sobre su importancia en materia de patrimonio alimentario, la región destaca en la continuidad de las tradiciones culinarias y de producción agrícola, sin desatender la tecnificación de los procesos.

Las diversas características que componen los suelos de la zona central han permitido, a lo largo del tiempo en las áreas geográficas:

"...una horticultura tradicional que no requiere de gran tecnología. La gran fertilidad del suelo descrita y el potencial de terrenos aptos para el cultivo se extienden a latitudes mayores hacia el sur de la región central, lo que ha ampliado territorial y económicamente las posibilidades de actividades de subsistencia relacionadas con la horticultura o agricultura desde tiempos pretéritos, apoyando luego y enraizando los tempranos asentamientos hispánicos" (Planella, 2015, 499).







José Luis Rissetti
Casa en la localidad de La Punta, comuna de Mostazal.

CAPÍTULO 2

HISTORIA DE
LA REGIÓN DE O'HIGGINS

Por Nicolás Acevedo



Pierina Cavalli
Salinas de Lo Valdivia.



PRIMEROS HABITANTES

En 1542, a la llegada de Pedro de Valdivia con su empresa de conquista, el territorio que actualmente conocemos como Región de O'Higgins estaba habitado por las comunidades de pichunches y promaucaes, cuya dieta alimentaria se componía principalmente de quinua, maíz, porotos y papas.

Según las investigaciones de los arqueólogos Juan Varela y Lautaro Núñez, la presencia humana data de hace más de 12.000 años, en el período conocido como Paleoindio y Arcaico. Las evidencias, que fueron obtenidas en la cuenca de Tagua Tagua, confirman que "se albergó una extensa laguna que concentró abundantes y diversos recursos faunísticos, generando un foco de atracción para las ocupaciones humanas desde el Pleistoceno Final al Holoceno Tardío" (Falabella, *et al.*, 2016, 93). Los hallazgos de restos de caballos americanos, ciervos, mastodontes y una gran cantidad de peces determinan la capacidad de caza y faenamiento con ayuda de piezas bifaciales, como cuchillos o puntas de cola de pescado, lo cual generó la extinción de la fauna (95). Según Jorge Kaltwasser, el clima más templado permitió el establecimiento continuo en el lugar, logrando un mayor asentamiento (1984, 44). Los estudios de análisis polínico determinaron que las principales plantas en la zona de Tagua Tagua eran nalca, maqui, el avellano, maitén, litre, quilo, calafate, totora y poroto (Rojas, 1991, 30-33).

Otros hallazgos se han centrado en las riberas del río Cachapoal (sitio conocido como La Granja), reafirmando la actividad de caza y cuestionando la introducción de la

quinua por parte del imperio incaico. Según Fernanda Falabella, la cultura Llolleo domesticó un tipo de quinua de "nivel de mar" o costera, facilitado por no requerir de cuidados permanentes y que "pueden desarrollarse en suelos pobres", a diferencia del maíz que requería mayor cuidado y necesidad de agua (Falabella, 2021, 85-86). De cualidades medicinales y alto valor alimenticio, la quinua fue conocida como *kinwa* en la lengua mapudungun. Es probable que su traslado fuera hace unos 3.000 años, pero cultivándose dos de los cinco ecotipos conocidos (Matus, 2015, 8). Según estudios recientes demuestran que la quinua fue un alimento básico en las sociedades prehispánicas, como la cultura Llolleo en la cuenca de Santiago y Rancagua. En esta última zona, en el sitio La Granja, fueron halladas muestras de maíz, quinua, zapallo y calabaza. En este último caso, serían los primeros maíces existentes en la zona central, midiendo 3 a 4 metros con granos pequeños (Falabella, *et al.*, 2016, 370).

Hacia el año 500 d. C. se ha evidenciado el desarrollo de asentamiento de sociedades hortícolas, el cual contempla "el manejo de plantas domesticadas y una subsistencia parcialmente basada en cultígenos (...); los huertos tienden además a ser policultivos, reuniéndose una variedad de especies en un mismo espacio" (Sanhueza, Cornejo y Falabella, 2007, 105). Otra cultura prehispánica hasta el río Cachapoal fue el complejo Bato, el cual mantuvo una fuerte caza y los cultivos de la quinua y, en menor grado, del maíz (Falabella, *et al.*, 2008, 39).



Banco de imágenes de FUCOA
Valle de Colchagua

ECONOMÍA COLONIAL

Al momento de la conquista del Imperio español, según las crónicas de Gerónimo de Bibar, el valle de Rancagua ya estaba poblado por comunidades de promaucaes, las cuales en un comienzo se resistieron a la instalación de estos nuevos habitantes. Como resultado de los enfrentamientos, cuyo triunfo fue para los españoles, existieron consecuencias políticas, pero también económicas y gastronómicas. Los territorios fueron sembrados con maíz, pero sobre todo con trigo, siendo el principal cereal (Bibar, 1966, 58). La quinua, que a diferencia del trigo no posee gluten, fue prohibida; se consideraba “mágica” y peligrosa por ser utilizada en ceremonias indígenas como una verdadera veneración (Mujica, 2015, 17). Pese a ello, su uso no fue eliminado del todo.

Con la implementación del Imperio español, el ciclo de acumulación colonial se caracterizó por la escasa extracción de oro y plata, al contrario del cultivo extensivo del trigo y la ganadería. De esta forma, según Arnold Bauer, la conquista española instaló el sistema de gran propiedad hacendal con un estático funcionamiento hasta el siglo XIX (Bauer, 1994). El sistema señorial consistió en la asignación de merced de tierras denominadas encomiendas, permitiéndoles a los españoles el uso de mano de obra provenientes de

las comunidades indígenas, las cuales una vez al año debían prestar sus servicios a cambio de protección y otras compensaciones debido a la escasez monetaria (Salazar, 2009, 62-63; Góngora, 1970). En la zona central llegarían a ser unas 500 propiedades de más de mil hectáreas cada una. De estas, hubo unas 23 estancias en Codegua, donde se cultivaba trigo, maíz, cebada y frijoles, siendo las ovejas el principal animal de pastoreo (Góngora, 1970; 43-45). Algunas encomiendas se instalaron en lo que actualmente se conoce como Codegua, Mostazal, Peuco, Rancagua y La Compañía. Esta última, perteneciente a la Compañía de Jesús, fue vendida en 1771 producto de la expulsión de dicha congregación, correspondiendo a 10.000 hectáreas, con 7.600 cabezas de ganado, 4.900 ovejas, 525 caballos, 1.250 yeguas, 540 mulas y 38 esclavos (Bauer, 1994, 38). Otra estancia, denominada Rancagua, también de esta orden religiosa, fue inventariada en 1739, calculándosele 200 vacas, 448 cabras, 1.656 ovejas, 200 yeguas y 50 caballos. La producción principal era el vino, el maíz, la cebada y las lentejas, que no se cultivaba en el Perú. Así lo escribió el padre Ovalle en 1645:

“Las cosechas de la cebada, trigo, maíz y de las legumbres comienzan a hacerse por diciembre, hasta febrero y marzo, y todas estas semillas acuden, por lo menos, a 20 a 30 por uno y algunas a ciento, y otras, como el maíz, a cuatrocientos y



así es raro el año en que se sintió alguna falta en estos granos, y lo ordinario es valer muy baratos. La fruta, generalmente, no se compra, sino que con facilidad se deja entrar a los huertos y a comer lo que quieran" (Correa Vergara, 1938, 31).

Sin embargo, la introducción del trigo fue crucial para el desarrollo agrícola de la zona central. La construcción incipiente de canales de riego en la colonia ayudó a dicho crecimiento, consolidándose como los territorios más importantes de la costa del Pacífico en la producción triguera (Cofré & Stewart, 2019; Bauer, 1994, 87).

La cercanía de la Región de O'Higgins con Santiago ayudó a ampliar su mercado local, superando en 1767 las 10.000 plantas en las viñas de Rancagua, Mostazal y Peuco (Cofré & Stewart, 2016). Según Octavio Avendaño, entre 1877 y 1928, Colchagua fue la provincia de mayor producción de maíz a nivel nacional (Avendaño, 2021, 189).

En el caso de la producción del vino, la zona central fue privilegiada por su clima mediterráneo, el que permitió la buena conservación de la uva frente a la ausencia de heladas. Destacaron en este ámbito desde la Colonia las haciendas Copequén; Pan de Azúcar, en el valle de Codegua, y Nancagua, en San Fernando (Muñoz, 2000).

El sistema de encomienda pasó a consolidar la hacienda, donde los trabajadores vivían dentro del fundo con sus familias, alojados en viviendas construidas por el propietario, quien dejaba la administración generalmente a un mayordomo que dirigía las actividades diarias. El trabajador debía llevar a otro familiar "obligado" todos los días, en jornadas de sol a sol, donde a mediodía se les daba almuerzo y, generalmente, dos panes. El pago en dinero era muy escaso, particularmente porque los hacendados destinaban las monedas para la importación de productos manufactureros (Bengoa, 2015). Así define al inquilino como un trabajador que "con el tiempo se irá transformando en un siervo. Al igual que lo ocurrido con la tradición europea, en el Chile central, el antiguo arrendatario libre se transformó en la casta de los siervos establecidos al interior de las haciendas" (Bengoa, 2015, 96). Algunos ejemplos de este sistema son la hacienda El Huique, que poseía en 1860 más de 8.000 hectáreas; la hacienda Calleuque, con un gran molino e iglesia propia; la hacienda Yánquil, principalmente de producción triguera, y el fundo Taulemu. Según José Bengoa, este sistema hacendal no se modificó hasta 1968 (Bengoa, 2015, 139-140).

EL ESTABLE SIGLO XIX

Con las transformaciones políticas a partir de la independencia de Chile de la Corona española, se implantó un modelo de crecimiento hacia afuera, reforzando la exportación de minerales y productos agrícolas. Aunque se ha exagerado la relevancia de Chile en la venta de trigo a California o Australia, internamente dichas exportaciones fueron importantes para la modernización en la zona central. Chile reemplazó, en parte, la disminución que se venía generando hacia el Perú. De 170.000 quintales métricos enviados al Callao en el siglo XVIII, se bajó a 135.000 en 1840. Hacia California lo máximo que se llevó a enviar fueron 277.000 quintales, en 1850, y 323.000 hacia Australia, en 1855 (Correa Sutil, 2013; Bauer, 1994).

Según las estadísticas agrícolas de 1879, la zona de Colchagua produjo el 11,22% de trigo blanco y 5,54% de trigo amarillo de la producción total del país. La zona de Codegua y el resto de la región se consolidó en la producción de vid, trigo y la crianza de animales, estabilizando el funcionamiento de algunas haciendas. Por ejemplo, en el fundo San Miguel, en la Provincia



Banco de imágenes de FUCOA
Trigo

de Colchagua, la trilla se realizaba con maquinaria, abaratando costos y aumentando la eficiencia. La ventaja se lograba por el uso de leña como combustible para la maquinaria (Olea, 2012, 77). Otros casos fueron sistematizados por Anabalón y Urzúa en 1922, quien presentó un recuento de diversas propiedades y sus trabajadores. En el caso de Colchagua, destaca el fundo La Capellanía, en Machalí, cuyo dueño desde 1890 era Víctor Silva Briones. Con un sistema de riego de siete regadores, producía 30 quintales de trigo por hectárea y 500.000 manzanas al año, cuyas bodegas podían albergar hasta 100 millones de manzanas.

“El propietario de La Capellanía tiene el propósito de ir transformando su sistema de explotación hasta dedicar a la arboricultura, en la que predominará la manzana, de 80 a 100 hectáreas. El huerto está muy bien tenido, obedeciendo en todo a los más modernos y prácticos métodos de trabajo” (Anabalón y Urzúa, 1922, 62).

Otro es el fundo La Paloma, que pertenecía a Francisco Bunster en el siglo XIX, quien dedicó más de 12 hectáreas en uvas para vino y 46 hectáreas para trigo. Poseía un moderno molino y además se dedicó a la plantación de limones y naranjas valencianas (Anabalón y Urzúa, 1922, 113-116).

Destaca el fundo Las Casas Coloradas, de propiedad de Ramón Cerda Gacitúa, quien poseía más de 3.000 árboles

frutales de cerezos, almendros, perales, nogales, duraznos, 31 hectáreas para la siembra de trigo y 16 hectáreas de viña con planta de Cabernet de diez años. Según la leyenda, allí “José Miguel Carrera se hospedó con su gente hace 100 años, cuando venía camino a Rancagua en auxilio de O’Higgins” (Anabalón y Urzúa, 1922, 128).

De propiedad de Juan Montenegro, el fundo Copequén, ubicado en la comuna de Coinco, tenía 283 hectáreas. De estas, unas 110 se dedican al cultivo de trigo, que era exportado para Australia. La chacarería, con una extensión de 47 hectáreas, se destacaba por el cultivo de papas, maíz, melones, sandías, zapallos y frijoles, que era vendido directamente en Rancagua (Anabalón y Urzúa, 1922, 156-157).

De propiedad de la congregación jesuita, el fundo Las Mercedes (Graneros) fue de propiedad de Mateo de Toro y Zambrano, terminando finalmente en posesión de Carlos Eduardo Justiniano, quien se preocupó de que las 624 hectáreas regadas se enfocaran en el cultivo del trigo y la cebada. Además, tendría una viña que en tres años produciría unas tres mil arrobas de vino.

La crisis mundial de 1870 convulsionó la economía chilena, sobre todo por la baja de venta de cobre para Inglaterra, pero el precio del trigo subió ocho veces en comparación a décadas anteriores. Según Sofía Correa:





Archivo Entterreno Chile
Vendedoras de palomitas en la estación de trenes de Pichilemu en 1951.

“Como consecuencia de este proceso, la propiedad agrícola aumentó de valor y se consolidó la gran propiedad individual, organizada en haciendas, que producían tanto para la exportación como para el mercado interno y autoconsumo, combinando el cultivo de cereales, viñas, frutales, hortalizas, bosques, alfalfa, ganado y lechería” (Correa Sutil, 2003).

Entre los siglos XIX y XX, la producción no tuvo un cambio brusco en la actual Región de O'Higgins; al contrario, existió una continuidad, principalmente en el cultivo del trigo, la cebada, el maíz, diversas frutas y vides para elaborar el vino. Según la Oficina Nacional de Estadísticas, la concentración de tierras fue en aumento, pero no necesariamente esto se reflejó en el incremento de la producción. Así comenzaría a incubarse una crisis que obligaría a la intervención estatal y el control de precios.

EL CONVULSIONADO SIGLO XX

Los estudios de Roberto Santana han planteado que la crisis agrícola chilena en el siglo XX fue producto del descenso de rendimiento de los cultivos, teniendo que importar trigo desde Argentina desde la década de 1930 y controlar los precios a partir de 1932 (Santana, 2006). Entre 1936 y 1965, la agricultura creció a tasa baja, inferior al aumento de la población. En 1965, la agricultura llegó solo a un 3% de las exportaciones, teniendo problemas de adopción y generación de tecnología:

“Había conocimiento de sobra para dar un salto tecnológico en la agricultura chilena, y de hecho, cuando se destrabó el problema estructural, se produjo la rápida y sostenida expansión de la producción agrícola, más allá de los vaivenes políticos y de mercado. Pero antes de la Reforma Agraria, una mayoría de predios era refractaria al cambio tecnológico” (Gligo, 2021, 30).

Con la Reforma Agraria entre 1965-1973, la estructura agrícola tuvo profundas transformaciones. En el caso de las provincias de Colchagua y Cachapoal, alrededor de 207 haciendas improductivas o subutilizadas fueron inmediatamente expropiadas. Según Octavio Avendaño, la reforma se produjo de manera efectiva, pero vertiginosamente. Entre 1965 y 1973 fueron expropiados unos 695 predios, correspondientes a un total de 691.283 hectáreas (Avendaño, 2021, 199). Así lo recuerda Luis Pino del fundo Los Maquis:

“Nosotros fuimos dirigentes cuando fue la reforma agraria. En ese tiempo, nosotros quedamos con el asentamiento; yo estuve en las mismas viñas que trabajábamos del fundo. Había más de 25 personas con sus familias, y funcionaba bien. Teníamos nuestro pedazo de tierra, había que sembrar y hacerlo producir, y con lo mismo nos hacíamos el sueldo; tuvimos unos cuantos años que vendíamos vino a las bodegas de Santiago. Nosotros pedíamos plata al INDAP para hacer los trabajos de la viña, y cuando se vendía el vino se rendía cuentas y le pasábamos lo que nos prestaba; nosotros no tuvimos deudas con ellos. Nosotros mismos compramos maquinarias, un tractor y coloso” (Gaete, 2016, 75).

Los únicos predios que no sufrieron modificaciones fueron las viñas, tanto en el gobierno de Frei Montalva como en la administración de Salvador Allende (Tinsman, 2016, 87-88). Aunque fue un proceso inconcluso a partir



Luis Solar, Archivo Enterreno Chile
Vendimia en el Fundo La Punta en 1962.



Banco de imágenes de FUCOA
Viña Montes

del quiebre institucional de 1973, dicha reforma permitió la modernización de la agricultura, acabando con el latifundio y permitiendo la venta masiva de tierras para la conformación de nuevas empresas de exportación agrícola. La revocación de fundos llegó incluso a un 30% en la Provincia de Colchagua, y a un 15% en Rancagua (Montes, 2003). Según datos de 1936 a 1997, la producción de frutas y hortalizas aumentó, mientras que la del maíz descendió en las décadas de 1980 y 1990. La fruta de exportación tuvo un predominio en la Provincia de Cachapoal, aumentando su producción de 15.687 hectáreas cultivadas en 1974 a 29.734 hectáreas en 1986 en la Provincia de Cachapoal. Respecto de la Provincia de Colchagua, la superficie de frutales aumentó de 3.375 hectáreas en 1974 a 10.390 en 1986. (Avenidaño, 2021, 204). Pasada la década de 1990, la Región de O'Higgins continuó siendo importante en la producción frutícola a nivel nacional, manteniendo un 20,2% de superficie dedicada a estos productos (Santana, 206, 298). En la actualidad, la Región de O'Higgins es líder en la exportación de fruta y trabajo femenino en *packing*, generando el 25% de la producción nacional (Chaparro, 2009). Las comunas de mayor intensidad de producción frutícola son San Vicente de Tagua Tagua, Rengo y Requínoa. Respecto de la producción del vino, las regiones del Maule y O'Higgins son las mayores productoras, representando esta última a más del 30% de la producción nacional. En los últimos años ha producido más de 300 millones de litros, teniendo su mayor venta a la empresa Concha y Toro (Lima, 2015).

DESAFÍOS DEL PRESENTE Y EL FUTURO

El actual desafío para la agricultura nacional y específicamente en la Región de O'Higgins es la cesantía. Por otro lado, la sequía ha estado avanzando en los últimos años, perjudicando la producción frutícola y vinícola. Así lo han experimentado los pequeños agricultores, como Egidio Cornejo, de Pichidegua:

“En las últimas temporadas ha bajado mucho el agua disponible. En mi zona hubo vecinos que en 2019 perdieron la mitad de su maíz, porque tuvieron que dejar de regar para salvar algo de la siembra. En mi caso, usualmente sacaba entre 150 y 160 quintales por hectárea; en 2019 saqué solo 100. Como se paga entre 600 y 700 mil pesos por el arriendo de una hectárea, uno termina perdiendo plata con ese rendimiento” (El Mercurio, 9 de septiembre 2021. “Revista del Campo”, 4).

De allí la importancia de la producción de quinua, la cual se adapta más rápido al actual clima. En la actualidad, de las mil hectáreas destinadas a dicho producto a nivel nacional, la mitad se concentra en la Región de O'Higgins. Aunque el desafío mayor es su comercialización, ya que aún es baja en la población chilena (El Mercurio, 25 de octubre, 2021. “Revista del Campo”, 10).





CAPÍTULO 3

ANTECEDENTES
DE LAS COCINAS EN
LA REGIÓN DE O'HIGGINS

Por Anabella Grünfeld



Arriero Producciones
Pantrucas con hueso.



En el relato de la región, desde la arqueología e historiografía, hay registros y fuentes escritas que permiten seguir el hilo de diversas huellas, tanto desde los primeros habitantes como de los productos ancestrales. Existen crónicas de los conquistadores españoles y profuso material de archivo que permiten seguir los cambios en el uso del suelo, de propietarios y en los tipos de cultivo. Y, finalmente, también del cambio climático y cómo este determina la producción local.

Como plantea el historiador Massimo Montanari, en *"La comida como cultura"* (2004,9),

"La idea de la comida se asocia gustosamente a la naturaleza, pero el nexa es ambiguo y fundamentalmente impropio. En la experiencia humana, de hecho, los valores esenciales del sistema alimenticio no se definen en términos de naturalidad, sino como resultado y representación de procesos culturales que prevén la domesticación, la transformación y la reinterpretación de la naturaleza".

Lo complejo al hablar de la alimentación local, de las comidas o las cocinas de la Región de O'Higgins es que, aparentemente, no hay otras fuentes escritas a las cuales recurrir —en temas de índole culinario— que describan, por ejemplo, técnicas de guarda, preparación o de cocción utilizadas antiguamente. No existe forma de seguir la huella de sus cocinas y los cruces culturales ocurridos. Además, la colonización española de la actual Región de O'Higgins significó una serie de avances y retrocesos en el desarrollo del patrimonio alimentario local. Los conquistadores llegaron con sus plantas y animales, junto con sus usos y costumbres. Por su parte, en el mismo territorio, los pueblos de la tierra tenían sus propios animales, plantas y prácticas alimentarias. A partir del choque de estas dos culturas, se produjo una nueva, en la cual predominaron los productos europeos. La posición de poder que ostentaban los españoles llegó también al plano de las culturas alimentarias: los europeos no conocían las plantas y animales nativos, con

lo cual, los postergaron en sus dietas. De todos modos, el ingenio de los pueblos originarios logró mantenerlos vivos, a pesar de las condiciones adversas iniciales. Los españoles introdujeron especies de plantas y animales que no existían antes en América, en general, ni en la región, en particular. El ganado europeo (ovino, vacuno, equino, caprino) y las plantas del Viejo Continente (trigo, vid, manzanas, peras, membrillos, olivos, duraznos, damascos, ciruelas, higos, cítricos, etc.) marcaron un cambio radical en la alimentación latinoamericana.

Por lo anterior, el traspaso de conocimientos culinarios, tanto de recetas como técnicas, se ha realizado habitualmente de forma oral. En generaciones pasadas, las mujeres —quienes cocinaban— no recibieron la misma educación que los hombres y no todas sabían leer y escribir. Por ello, preparaciones y técnicas de cocina utilizados no quedaron plasmados en registros escritos públicos, como crónicas, cuadernos de viaje o estudios. Los pocos registros que existen aparecen en cuadernos y recetarios familiares, por lo que no se difunden públicamente.

Antiguamente, los temas ligados a las cocinas no eran de interés de las ciencias sociales. Contamos solo con el texto del historiador Eugenio Pereira Salas, *Apuntes para la historia de la cocina* (1977); para muchos es el texto guía para entender nuestras cocinas. Otros que contribuyeron antes fueron Oreste Plath (1962), con su *Geografía gastronómica*, y Walter Hanisch (1976), con *El arte de cocinar* de Juan Ignacio Molina. Es más reciente el enfoque que desarrolla una mirada transversal y más amplia en la disciplina llamada *Food Studies*, "Estudios alimentarios", en la que se consideran fuentes diversas para entender la evolución de las cocinas.

Más arriba se habla de los primeros habitantes, de la tierra, de la base de la agricultura y fuente de productos locales que se utilizan en las comidas. Para entender el cambio de dieta desde los habitantes originarios hasta las siguientes generaciones mestizas, se puede tomar de ejemplo el consumo de tipos de carnes; inicialmente eran



Arriero Producciones
Porotos con motemei.

camélidos, algunas aves, peces y mariscos. Desde este enfoque, a partir de la introducción de ganado europeo es necesario revisar el registro de fauna introducida al país, para entender cuándo y cómo pasan a ser parte de la dieta.

En *Zoología. Sobre los animales introducidos en Chile desde su conquista por los españoles*, Rodolfo Amando Philippi (1885) detalla que entre los mamíferos se introdujeron: *Canis familiaris*, el perro europeo; *Felis domestica*, el gato; *Lepus cuniculus*, el conejo; *Mus decumanus*, el ratón; *Mus musculus*, la laucha; *Sus scrofa*, el jabalí; *Equus ferus caballus*, el caballo; *Equus africanus asinus*, el asno o burro; *Ovis aries*, la oveja, y *Bos taurus*, la vaca.

En cuanto a las aves, lista las siguientes: *Columba livia*, la paloma; *Gallus gallus domesticus*, el gallo y la gallina; *Meleagris gallopavo*, el pavo; *Numida meleagris*, la pintada; *Pavo cristatus*, el pavo real; *Lophortyx californica*, la codorniz de California; *Anas boschas*, el ánade común o pato "moschata"; *Biziura lobata*, el pato almizclero, y el *Anser domesticus*, el ganso.

Este listado nos permite entender posteriormente el desarrollo culinario y la utilización de diferentes técnicas de preparación de estas materias primas en la cocina

local. Philippi incluye en su trabajo otras especies, como reptiles, peces, insectos, arácnidos o gusanos; muchas de estas afectaron tanto a los cultivos como al ganado.

Para tener una panorámica de productos marinos, recurrimos al historiador Ricardo Couyoumdjian, quien en el artículo "El mar y el paladar. El consumo de pescados y mariscos de Chile desde la independencia hasta 1930" plantea que, si consideráramos la extensión de nuestras costas, se aprecia que no han tenido mayor importancia los pescados y mariscos en la cultura gastronómica nacional, haciéndose extensivo esto a la Región de O'Higgins. Tampoco hay gran incidencia de peces y mariscos en la dieta local.

El historiador reconoce la riqueza de la despensa marina y su abundancia en cuanto a peces y mariscos; a su juicio, desaprovechada. La región no escapa de ello. Hay abundancia de peces, mariscos, crustáceos y algas; sin embargo, existen pocas preparaciones que puedan considerarse locales; muchas de ellas es posible encontrarlas a lo largo de toda la costa del país.

Además, agrega lo difícil que es la identificación de las especies. Cada región tiene su propia nomenclatura y hay veces en que un mismo pez tiene diferentes nombres según el lugar; lo que se presta para algunas



confusiones. Esta dificultad viene ocurriendo desde el descubrimiento de América. Los europeos enfrentaron la dificultad de identificar las nuevas especies animales y vegetales encontradas en estas tierras. Posteriormente, la asimilación de peces, moluscos y crustáceos chilenos a los europeos, realizada por el Abate Molina, dio origen a más confusiones. Más adelante, Claudio Gay y sus continuadores fueron describiendo otros "nuevos peces y mariscos" y, a la vez, distinguiendo distintas especies bajo un nombre común.

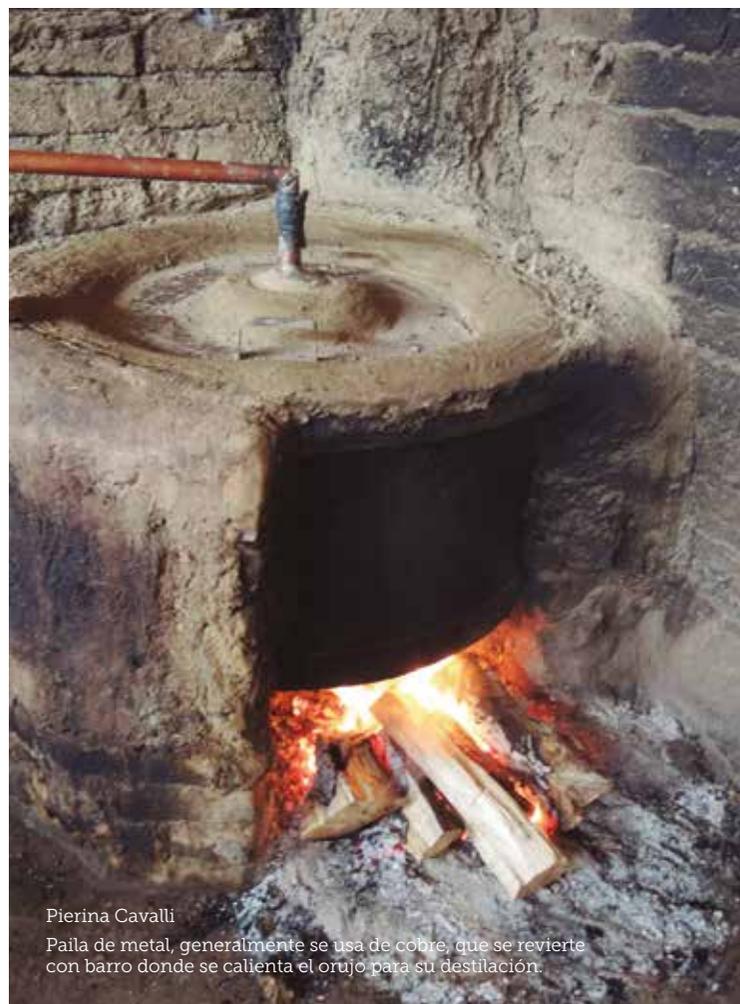
Gay utilizó, además, el nombre vulgar de algunos, lo que hace pensar que eran más conocidos entre los pescadores locales, aunque no esté claro que hayan tenido un destino alimentario. Por otra parte, Federico Albert (1911), quien ejerció de inspector general de la Dirección de Bosques, Pesca y Caza, distingue cuatro categorías de peces y mariscos: los que son comestibles, los "poco útiles", los incomibles y aquellos poco conocidos, que solo son identificados por su nombre científico. Hay en su trabajo algunas menciones a cuáles eran las costumbres de consumo de algunos de ellos.

En la Región de O'Higgins se prepara y sirve hasta la actualidad la corvina (*Cilus gilberti*), que antiguamente era muy abundante y barata. Claudio Gay cita a Gómez de Vidaurre, describiéndolo como un hombre de paladar fino, quien distingue los sabores de acuerdo con el tamaño del ejemplar de corvina: cuando es grande, "su carne es consistente y basta, por lo que no tiene aprecio, sino en las comunidades religiosas que siempre se alimentan de los que se venden en menos precio y más abundantemente en la plaza, pero ella joven es delicadísima y de una carne muy blanca". Gay no distingue sabor según tamaños, pero concuerda en que "es un excelente pescado que se halla frecuentemente en la mesa del rico". Otro testimonio de un capitán de navío dice que es "una de las principales delicadezas en la mesa de banquete". En la región sigue siendo consumido y apreciado, a pesar de que no es muy recurrente el consumo de productos de mar, salvo en sectores costeros. Aparentemente, en la región se ha perdido la antigua costumbre de deshidratar o secar pescados, y esto solo se continúa realizando con las algas.

A través del trabajo de Oriana Pardo y José Luis Pizarro (2018) es posible reconocer técnicas utilizadas en el Chile prehispánico para la conservación de alimentos, algunas de las cuales aún se realizan en sectores rurales de los valles interiores y en zonas costeras, como la desecación o deshidratación de productos animales

y vegetales (charquis y orejones), o combinando esta técnica con la salazón (charqui de carnes); o la cocción en agua combinada con la desecación para preparar la chuchoca a partir de maíz fresco. Mientras que técnicas ancestrales de cocción en seco (cocción con piedras calientes en hoyo) en esta zona no siguen vigentes. Por otra parte, las cocciones en hornos de piedra o de terrones acá, posteriormente, se realizarán en hornos de barro, y el ahumado, en el fogón.

Entre otras antiguas técnicas también están la fermentación, que se continúa empleando especialmente en la elaboración de chicha y vino, y el asoleo se sigue aplicando para deshidratar; hoy en día, muchas veces ayudado por secadores solares. Además, el tostado pervive en las harinas y otros granos con los que se elabora "café"; el molido o chancado también tienen continuidad, pero más que solo utilizando antiguos implementos como piedras de chancar o morteros de piedra, se realizan con otros más modernos, como máquinas manuales de moler e incluso tecnologías que utilizan electricidad. Asimismo, el uso de grasas y aceites, miel, otros líquidos (arropes) y sal para la conservación de alimentos, en esta zona siguen vigentes.



Pierina Cavalli
Paila de metal, generalmente se usa de cobre, que se revierte con barro donde se calienta el orujo para su destilación.

En otro tipo de fuentes es posible ratificar algunas huellas del pasado, en cuanto a técnicas aplicadas a productos locales para su posterior consumo. *La negrita Doddy. Nuevo libro de cocina* por Lawe (1911), destinado a un porcentaje menor de la sociedad; para mujeres que manejaban la lectoescritura. En este texto, junto con una primera parte de recetas de cocina, que incluyen la elaboración de licores y refrescos, es posible encontrar técnicas similares a las aún practicadas. Y en el acápite de *Enciclopedia del hogar*, que entre múltiples temas aborda, entre otros, cómo hacer cierto tipo de quesos, leche cuajada, conservar arvejas, tomates y porotos verdes, se utilizan; pero menos que hace dos o tres generaciones, ya que muchas de estas técnicas fueron cayendo en desuso por el acceso a productos envasados listos para cocinar de origen industrial. Hay antiguos manuales de artes y oficios a los que solían recurrir antiguamente. Como el de la colección *Enciclopedia popular* (sin fecha), donde hay un capítulo (VI) dedicado a economía doméstica. Entre los temas están, por ejemplo: sistemas para conservar las sustancias animales durante el calor y métodos naturales para conservar las naranjas y los limones, carnes, pescados huevos, leche, tomates, peras, manzanas; estos fueron quedando obsoletos al llegar electricidad y nuevas tecnologías, que bien podrían retomarse dada la demanda por productos innovadores y, sobre todo, naturales con menos carga medioambiental.

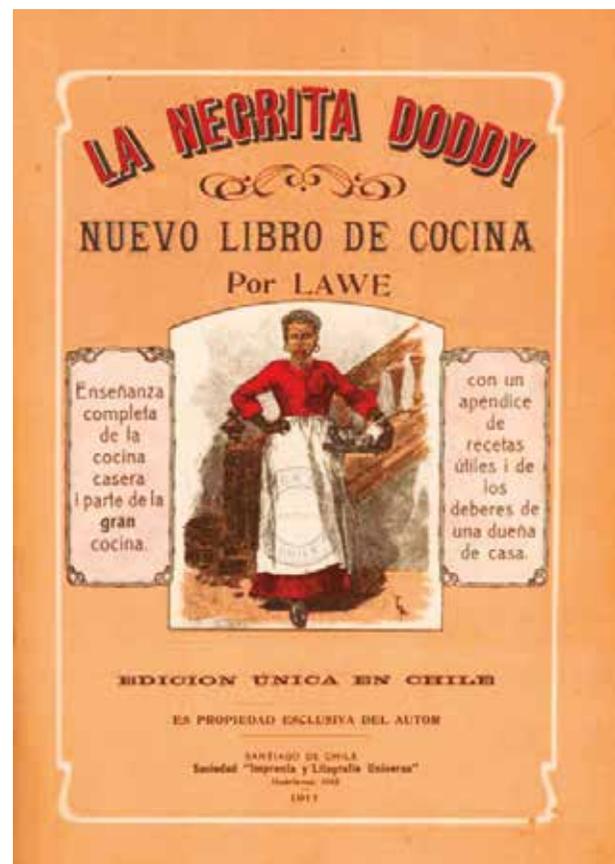
Entre los que han ahondado más en sus trabajos sobre temas de alimentación y culturas locales, encontramos a dos estudiosos del folclore chileno: Manuel Dannemann y Oreste Plath.

Manuel Dannemann abarca en su obra *Enciclopedia del folclore de Chile* (1998) múltiples aspectos de la cultura nacional, incluyendo bebidas y comidas (Capítulo VIII, p. 291).

Dannemann menciona que en la obra novelística de Blest Gana, este ameniza las reuniones de sus personajes con danzas, comidas y bebidas de raigambre y tradición muy chilenas. Él registra y hace una clasificación funcional del folclore, situando las comidas y bebidas en la función "Alimentadora". En ellas considera las que poseen algún grado de vigencia en la vida cotidiana, a su vez de ser representativas del país en general o de una región, o de alguna localidad en particular. Sobre las comidas, profundiza agregando que es necesario considerar el grado de vigencia, es decir, no basta considerar el grado de antigüedad o la condición de típica. Propone comprobar la conducta comunitaria o tradicional y de aceptación social que, mediante su consumo, eviden-

cia un determinado grupo humano, razón por la cual las hace suyas, identificándose con ellas.

Manuel Dannemann propone como método adecuado para contribuir al estudio sistemático la localización geográfica de comidas y bebidas; algunas de las cuales han llegado a identificarse con lugares, en su producción o elaboración. Un buen ejemplo de ello es cómo los arrollados de chanco de la Zona Central y la Región de O'Higgins mantienen esta tradición vigente, con la característica de cubrir la carne enteramente con el cuero del chanco (en otras zonas se usa solo cubrir la mitad). Los arrollados luego se dispersaron por el país y se los encuentra en otros lugares. Él se refiere al origen y a la técnica utilizada para prepararlo, carne picada de chanco, bien aliñado de ají y otros condimentos posteriormente envueltos cilíndricamente en el cuero del mismo cerdo. Sitúa su consumo en la temporada invernal, ya sea servido frío o caliente según la ocasión; con el acompañamiento de papas cocidas y ensaladas. Menciona también las antiguas reuniones clandestinas de "chanco muerto", donde se hace la rifa de la cabeza del animal y de los costillares, como parte de las tradiciones de consumo comunitario; costumbre que se mantiene en algunas localidades rurales.



Memoria Chilena

Portada del libro *La Negrita Doddy* escrito por Lawe en 1911.



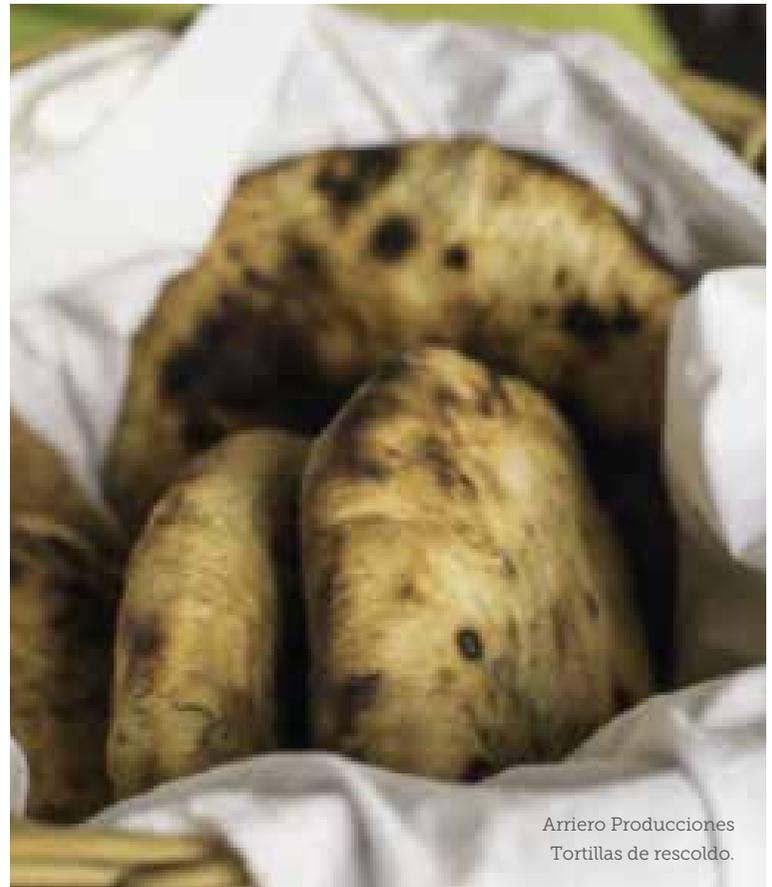
Nos habla de las comidas de viaje, los cocavíes compuestos generalmente por pan amasado, tortilla de rescoldo, fiambre de ave, charqui, huevos cocidos o harina tostada; no debían faltar el ají, sal, aguardiente o vino. La elección de los componentes del cocaví dependía de la duración del viaje.

Esto era básicamente lo que también llevaban arrieros en sus travesías a las invernadas o veranadas en las "maletas o alforjas" que se acomodaban atrás de la montura. Además, menciona el consumo de mate, que se mantenía en el campo y se ha revitalizado últimamente también en ciudades. Describe el ritual que parte con cebar el mate, luego la proporción entre la yerba y el azúcar que antiguamente era de pan (a veces azúcar quemada) y actualmente granulada, aunque no todos endulzan el mate. Pero muchos mantienen la tradición descrita por Dannemann y le agregan al mate algunas hierbas aromáticas y de efecto medicinal. No solo se cebea el mate con agua, sino también con leche o aguardiente. También están las agüitas o infusiones para terminar una comida contundente o muy sazonada. Tradiciones que se mantienen en la región.

En su trabajo también encontramos antecedentes del consumo de productos marinos. Menciona como de larga tradición de consumo el luche y el cochayuyo, ingredientes básicos de varias preparaciones. Muchos de los registros de Dannemann son de la Zona Central, territorio que incluye a la Región de O'Higgins. Lo interesante es que aún se encuentran vigentes preparaciones con estas algas.

Otros interesantes antecedentes que nos ayudan a entender el menú local son sus comentarios acerca de los postres, mencionando que, al igual que las entradas, no están necesariamente incorporados en los procesos cotidianos de las comidas. Y estos pueden ser omitidos; por lo general, no suelen ser muy variados. Describe el uso de verduras de la estación crudas o cocidas para las entradas, y que los postres no son muy recurrentes o elaborados. Destaca entre estos, el mote con huesillo, que tiene alcance local y nacional.

En nuestra gastronomía destaca el gran consumo de sopas y guisos, a los que califica de "caldúos", que sin ser sopas, tienen bastante caldo; como las pantrucas, la carbonada hecha con carne cortada en trozos pequeños, papas, cebollas, zanahorias y zapallo, todos ellos picados y según la estación, incluye arvejas o porotos verdes. Todas estas preparaciones abundan en la zona hasta la actualidad; sin embargo, lo que se ha perdido quizás es la



Arriero Producciones
Tortillas de rescoldo.

noción de estacionalidad en el uso de algunos productos, debido a que se encuentran congelados o conservados industrialmente. Pariente es la carbonada de las cazuelas, que llevan "una presa" de carne o ave. En esta categoría de guisos o platos "caldúos" entran también el valdiviano, el ajiaco y algunas veces, los porotos granados (según se preparen con choclo picado, rallado o molido).

Respecto de los charquis, destaca que se preparan de diferentes animales, como caballo, mula, vacuno u oveja, y que también se deshidratan pescados y frutas o verduras (zapallo, tomate, peras y membrillos), que era como se conservaban antiguamente para ser utilizados a contra estación. Son pocos los que siguen preparando charqui en casa; ya no se sacrifican animales en casa, solo en contadas ocasiones.

Acerca de la elaboración de panes, Dannemann menciona la tortilla de rescoldo y otros panes representativos, como el amasado o de campo, al que también llamaban "pan de grasa". Él da por desaparecida "la galleta", que describe como "robusta y una clase de pan de harina candeal integral de color moreno y que podía llegar a pesar un kilo". Este pan constituía parte de la ración alimenticia que recibía el obrero agrícola de su patrón. Sin embargo, ha habido un resurgimiento de la galleta en algunas localidades de la región.



Francisco Calaguata, Archivo Enterreno Chile

Hombres cargando sandias en la estación de trenes de Rancagua para ser llevados a Sewell, Braden Cooper Company, en 1930.

No deja fuera el pebre, las salsas de ají y la color. En lo picante, destaca el mayor uso en consumo de ají verde o seco. También hace referencia a alimentos que se ingieren más libremente, sin horarios establecidos o sustituyendo algunas de las comidas diarias, como los causeos (Lenz, 1904-1910, p. 187), preparados con patitas de vacuno o chanco, queso fresco de vaca o cabra con cebolla y condimentados con ají; algunas veces incluyen aceitunas. Habituales también son las mazamoras calientes de harina tostada de trigo grasa, agua o leche, saladas o endulzadas con azúcar, como el chercán. O la guañaca, que es un caldo de carne o de cocimiento del chanco (muchas veces, la cabeza) con harina tostada de trigo o de maíz. El pavo es similar al chercán, salvo que se prepara sin leche; el que se transforma en un guiso al agregar la cebolla picada, orégano y sal. Y por último, el zorro, que se hace con harina tostada lagrimilla o miel de pera, según cita Dannemann.

Para combatir los excesos de alcohol, también hay preparaciones especiales, como los caldos de pata de vacuno, de cabeza de chanco o de cordero.

Muy recurrente también son los quesos de cabeza, fiambre que se prepara con los restos de carne picada de la cocción de la cabeza de chanco que es "un fiambre", bien condimentado con sal, ají, ajo, cebolla, comino, orégano y, a veces, poleo. Todo esto se echa

en un saco harinero, o bolsa de género resistente, y se cuece por largo rato, para finalmente estilar y amoldar con un peso encima.

En cuanto a bebidas, por la zona era habitual el aguardiente, llamado también "guarisnaque", con el que se preparaban sabrosas mistelas con naranja, betarraga, membrillo o menta, entre otros. También hay licores con nombres propios, como el apiado hecho de apio, el enguindado o enguinda' o hecho con guindas ácidas, hoy bastante desaparecidas. No deben quedar fuera las chichas dulces y las cocidas de guarda.

Otro gran referente para conocer comidas y bebidas a lo largo de nuestra tierra es *Geografía gastronómica de Chile*, que recopila innumerables artículos de prensa y estudios de Oreste Plath acerca de nuestras costumbres y tradiciones alimentarias.

De esta región, que es parte de la denominada Zona Central, manifiesta que es "la presencia de la naturaleza" en relación con el norte del país: lo denomina "el fundo de Chile", por su aporte en productos de la tierra para la capital y el país. Y describe que es donde se come la empanada, cuyos pinos pueden ser con ave, o "un picadillo oreado" —de carne de vacuno u otro—; que estas se cocinan en horno de barro encendido con leña de espino. También recuerda la cazuela de ave



con bastante orégano fragante, los pucheros y las buenas porotadas con mote de maíz o mote trigo, o con chuchoca. Destaca el color amarillo de esa chuchoca, la que también se sirve con papas y que "se multiplica en sabor cuando se agrega a una cazuela de pava o de chancho con chicharrones". Los porotos granados de la zona los recuerda servidos con longaniza.

Consigna que, viajando hacia el sur, ya en Rancagua aparecían buenas frutas. Destacaba que en esos tiempos eran conocidos los duraznos de Rengo, los melones de San Fernando y sus destacadas empanadas cocidas en horno de barro. Tampoco deja fuera los charquicanes secos característicos de las trillas; rememora los interminables causeos, el arrollado, las prietas y los pemiles. Y de invierno, las cazuelas de pavas y las tortillas de rescoldo.

Asimismo, Plath destaca de esta región productos no comestibles y que son parte del patrimonio regional. En Rancagua cita talabartería y aperos de huaso, los tejidos de Doñihue; lugar famoso desde antaño por su vino chacolí. Y hace referencia a los porotos bayos de la zona, citando a Benjamín Vicuña Mackenna, quien los destacó en su momento por la zona de Rancagua.

Hasta aquí los antecedentes recuperados. Cabe destacar que perdura mucho de lo citado; sin embargo, no se puede dejar de mencionar que la cercanía a la capital y la globalización sucedida desde la década de 1980 han impactado en el patrimonio alimentario y culinario de esta región (faceta cultural). De igual manera, hay que referirse a la industrialización y mecanización de la agricultura. El acceso a alimentos industrializados en supermercados y otros establecimientos de mediano y menor tamaño ha ido haciendo desaparecer los almacenes, lugares donde se encontraban productos locales, y ha mermado la necesidad de realizar muchas tareas antes necesarias para la alimentación de las familias, como el deshidratar, tostar, hacer conservas, entre otras prácticas. Se incorporaron también algunos sabores, sobre todo en la población más joven, como la mayonesa, mostaza o el ketchup, que se masifican y aparecen en las mesas junto a pebres y salsa de ají. Aparecen, además, preparaciones de cocinas extranjeras que van tomando lugar en las mesas junto a preparaciones que vienen de la tradición local.



Arriero Producciones
Quinoa de la zona de
Paredones hecha ensalada
con un toque gourmet.



CAPÍTULO 4

METODOLOGÍA
PARA LA DEFINICIÓN
DE ALIMENTOS
PATRIMONIALES





Los productos y preparaciones que se mencionan en este inventario han sido parte de la configuración histórica del territorio estudiado, reflejando el dinamismo cultural y alimenticio de las comunidades regionales.

Para su incorporación en este catálogo patrimonial, fue revisada y adaptada al caso particular de la Región del Libertador General Bernardo O'Higgins la metodología elaborada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO, 2009), a solicitud de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), en el marco del Programa de Innovación de Patrimonio Alimentario de FIA. Este tiene como objetivo identificar los alimentos y preparaciones patrimoniales de la tierra y del mar, como base de valorización de la cultura culinaria y territorial.

De la base entregada por FACSO se definieron tres conceptos para guiar los criterios de selección de los alimentos, productos, y preparaciones:

ALIMENTO PATRIMONIAL

Aquel que se ha fundido y asimilado con nuestra tradición e historia, asociado a un territorio, representativo del mismo y entendido como propio por una comunidad.

PRODUCTO PATRIMONIAL

Todo aquel producto alimenticio (de origen animal, vegetal o fungi) cuya producción y consumo tenga una larga duración en la región y/o provincia, cuyos procesos productivos entrañen saberes transmitidos transgeneracionalmente, y que sus productores(as) y consumidores(as) consideren importantes de rescatar, conservar y transmitir. Pueden ser productos producidos por un pequeño grupo o ser parte de un mercado a nivel regional, o bien tratarse de elementos en vías de desaparición o vigentes.

PREPARACIÓN PATRIMONIAL

Toda aquella preparación que involucre productos, técnicas y símbolos asociados a su factura y consumo de larga data, transmitida transgeneracionalmente y que sea considerada como propia o tradicional por sus hacedores(as) y consumidores(as). Pueden ser

preparaciones de algunas familias, o bien de consumo amplio en la provincia y/o región.

La primera etapa de la investigación del *Patrimonio alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la región de O'Higgins*, consistió en la recopilación bibliográfica y sistematización de la información en fichas de productos y de productos tentativos. Paralelamente, se identificaron contactos, alimentos y zonas para trabajar en terreno a partir de las tres provincias que componen la región.

Posteriormente, se realizaron diversas visitas a terreno con un equipo humano previamente capacitado para establecer las primeras observaciones, aproximaciones fotográficas y entrevistas sobre productos y preparaciones con cultores(as) y conocedores(as) del patrimonio alimentario de la región. Cada entrevista obtenida en el trabajo de campo fue transcrita y posteriormente fichada. Por medio de la memoria histórica de los entrevistados y junto con la previa recopilación bibliográfica de diversas fuentes, se fueron descartando, visualizando y determinando los productos y preparaciones presentes en este catálogo. Por otro lado, las entrevistas permitieron abrir nuevas aristas de investigación para completar fichas ya existentes y comenzar otras.

Además del registro auditivo, en algunas de las visitas, las mujeres, que preservaban las recetas familiares por generaciones, cocinaron un plato que para ellas es emblemático. Cada preparación fue cuidadosamente grabada en video, para luego ser editada y almacenada como registro audiovisual.

Una vez seleccionados todos los productos y preparaciones patrimoniales, según la investigación llevada a cabo, se organizó una producción de fotografías para retratar los platos que no pudieron ser cocinados por las entrevistadas. Estos fueron preparados por los más destacados chefs de la región, que tienen una veta de investigación y rescate patrimonial alimentario.

La etapa final del proceso consideró una revisión y validación final del contenido a incluir en el inventario, tanto por parte de profesionales de FIA como por destacados investigadores y especialistas del área de las cocinas de la región, dando paso a la redacción del inventario y sus capítulos complementarios.





CAPÍTULO 5
INVENTARIO



PRODUCTOS AGRÍCOLAS



José Luis Rissetti

Francisca Carrasco junto a su marido Iván Molina en el patio de su casa donde cocinan las tortillas de rescoldo. En la pared anotan con carbón las horas en que meten las tortillas en las cenizas.



O'Higgins es la despensa agrícola chilena por excelencia. Se trata de un paisaje dominado por todo tipo de cultivos – industriales, de pequeña escala y también de subsistencia familiar – repartidos prácticamente por toda la región. Sobre aquello existe una historia extensa que data de tiempos prehispánicos, cuando los promaucaes, mediante notables canalizaciones, consiguieron cultivar en abundancia el maíz, la quinua, los porotos, entre otros productos, extendiendo aquella tradición hasta nuestros días.

Desde luego, los ríos Cachapoal, Claro, Tinguiririca y su curso inferior, y el río Rapel permitieron irrigar generosa abundancia; aunque también se sumó una variante cerealera, desarrollada durante el siglo XIX. Allí, en los secanos costeros e interiores, fue posible una vida alimentaria en torno al trigo, algo denotado hasta hoy por una serie de platos que recuerdan esos años: desde el mote a la harina tostada; del ulpo a la galleta de fundo.

Aquellos momentos también fueron de legumbres; de garbanzos, chícharos, sumados a otros tantos productos singulares como el maní, arraigado en Cantarrana o Corcolén, en la zona de Malloa. Ciertamente, una tierra bien regada ofrece una diversidad amplísima. Árboles frutales, tomates, duraznos, sandías y melones forman parte de un código de vida en ciudades como Rengo o Malloa. Las plantaciones de ajos, cebollas, papas, repartidas por San Vicente de Tagua Tagua, Graneros, El Olivar, o bien hacia el secano de Marchigüe y Pumanque, se reparten cultivos donde en tiempos recientes los frutos secos han cobrado importancia.

En O'Higgins la uva es clave, ya sea de mesa o la vid de vino. Por un lado, parras encabezadas o emparronadas de uvas patrimoniales, como la país, destinadas a la chicha, o el temprano chacolí campesino; por otro lado, un desarrollo vitivinícola impulsado desde el siglo XIX – con la viña más antigua vigente en Chile hoy – y basado en cepas de origen francés de preferencia. Durante todos estos años, el vino ha conseguido respeto internacional por su calidad, acerando a su vez una cultura campesina, tradicionalista, donde el apego al terruño y a los frutos que entregan es una de sus principales características.





MAÍZ

Nombre científico: *Zea mays*

El maíz es un recurso anual, de rápido crecimiento, que ha sido traspasado desde el centro sur de México por toda América hasta Chile. Restos arqueológicos de plantas de maíz en Centroamérica evidencian que su antigüedad data de aproximadamente 7.000 años. Las corrientes migratorias precolombinas permitieron el desarrollo de una gran variabilidad de razas de maíz existentes en distintos territorios (McClung de Tapia *et al*, 2001; Serratos, 2009).

El nombre del maíz, *mahís*, “pertenece a la lengua de Haití” (Lenz, 1910, 799). “Al momento de la llegada de los europeos a América, el maíz era una planta emblemática en casi todas las regiones con las condiciones ambientales y sociales aptas para su cultivo” (Falabella *et al*, 2008, 25).

“El maíz –milagro de América– se cultivó y cosechó ‘sinnúmero’, como escribe Pedro de Valdivia en su carta al Emperador, al ponderar su abundancia” (Pereira Salas, 1977, 15). Con esto, pasó a ser parte fundamental de la dieta de los conquistadores y criollos, siendo el “pan cazave” la base económica de la conquista.

Muchos historiadores están de acuerdo con ello

“La trilogía más importante es, sin duda, la de: maíz, papa y frejol, los aportes más trascendentales de la agricultura americana a la cocina europea. El maíz –vocablo que deriva de la voz haitiana mahiz– fue el pan nuestro de cada día de los indígenas. Los españoles lo aprovecharon desde el primer momento y pasó rápidamente a España” (Pereira Salas, 1977, 18).

Hay registros de las preparaciones principales con maíz que datan del siglo XVII, como las humitas, el pilco y la chuchoca. Esta última, “según la forma tradicional, se preparaba del maíz maduro, el que ‘después de un ligero cocimiento al horno lo rompen gruesamente, moliéndolos después entre piedras’” (Pereira Salas, 1977, 23-24). Posteriormente, la cocción se hizo en agua, utilizando ollas, para luego secar al sol las corontas y moler para guardar chuchoca para el invierno y tener para preparar diferentes platos, como el pastel de chuchoca o para espesar sopas y caldos.

El maíz era un alimento valorado, que incluso era utilizado como parte de pago:

“Por las Tasas sabemos que en el siglo XVI y XVII los indígenas recibían como alimento ‘cada día una ración de trigo y maíz y una libra de carne los domingos, y cada semana medio celemín de maíz para que hagan chicha’” (Pereira Salas, 1977, 59).

Ya iniciada la época portaliana, el maíz seguía ocupando un lugar importante en la configuración alimentaria de la población, tanto en los estratos sociales altos como en los bajos, haciendo también su aparición y uso popular del mote de maíz (Pereira Salas, 1977, 88).

Dada la condición geográfica de la Región de O’Higgins, pueden estar presentes “variedades que requieren regadío y otras de secano, que no tiene riego, sino por lluvias, y que aprovechan la humedad aportada por los terrenos” (Falabella *et al.*, 2008, 26).

En el año agrícola 2019/2020, para la región se estimó una producción de 198.478,7 toneladas (ODEPA, 2021, 4).



Mote de maíz o motemei

El mote es un derivado del maíz que es preparado desde el tiempo incaico. En mapudungun se denomina *multhi* o *muti*, y en lengua aymara, *mt'e* (Lenz, 1910, 513).

Para su elaboración se eligen los granos más grandes y que no estén partidos. Lenz (1910, 512) señala que es un maíz "cocido (sancochado) en lejía (agua y ceniza) hasta que suelte el hollejo; este se separa por completo lavando el mote en agua (pelar mote)".

Primeramente, el maíz debe pasar por la lejía para ser pelado:

"Yo lo preparo en la lejía, es lo mismo que como preparo el mote de trigo, pero sí que la lejía no es tanta como la que le echo al mote de trigo, porque el maíz tiene el hollejo más blandito, o sea, más delgadito" (Rosa Galaz, Pumanque).

"Nosotros hacemos una lejía, que es de las cenizas (...) se utiliza, se sacan aquí unas paladas de ceniza, se echan al agua, se revuelve, y se cuele. Y esa agüita, nosotros la echamos en ese fondo que está allá" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).

La ceniza debe estar a punto de hervir:

"La revuelvo primero bien revuelta y ahí le dejo caer el maíz y lo comienzo a menear (...) hasta que todo se pone amarillito. Así yo lo saco después en la paleta para arriba (...) y ahí ya le echo más fuego para que hierva. Cuando ya, como le digo, se afloja la pelusita de encima y la puntita negra del maíz (...) ahí lo saco, lo lavo y hago lo mismo, lo lavo bien lavadito y pongo el fondo en que lo voy a cocer" (Rosa Galaz, Pumanque).

El motemei debe ser lavado y hay que hacerlo hervir por unos cinco minutos dos veces más con agua limpia para, posteriormente, dejarlo cocinar por alrededor de una hora. La señora Rosa Galaz añade que "para poder saber que está bien cocido o bien pelado, el grano debe estar crecilito y crespito" (Pumanque).

El motemei, una vez listo, "lo consumían hecho ensalada (...) hecho sopa. Lo consumían con poroto, con azúcar, con sal" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).



Arriero Producciones



Mote de maíz con porotos

Es una preparación que tiene variadas versiones según los gustos de los comensales, aunque los ingredientes principales son los porotos y el mote de maíz. Para todas las versiones, se deben dejar remojando los porotos la noche anterior a su preparación.

Una primera versión es entregada por la señora Rosa Galaz de la localidad de El Llope, en la comuna de Pumanque. Los porotos deben estar previamente cocidos y la cebolla debe ser picada en cuadros pequeños. Esos ingredientes se mezclan junto al mote de maíz y se agrega jugo de limón, condimentos o aliños (sal y aceite), "queda tan rico (...) ¡uh!, le queda estupendo" (Rosa Galaz, Pumanque). Si gusta, también le puede agregar cilantro o perejil picado.

Otra versión es la que se preparaba para la Fiesta de San Antonio:

"El primer proceso es colocar el maíz en lejía y cocerlo. Una vez listo, en la olla se coloca primero la manteca de chanco a calentar (...); se agrega la cebolla en cuadritos y se sofríe un poco, luego se agregan los porotos y el mote ya cocidos y el zapallo en cuadritos (...); de ahí se le coloca el agua hervida y se deja cocinar, también se puede agregar el agua primero y luego los ingredientes, se le coloca sal de costa. Al final se prepara la color... Los aliños que se usaban era lo que había en el campo, en el huerto por ejemplo la cole, no se le colocaba zanahoria, ni pimentón" (Valenzuela, 2013, 10).

La última es la antigua receta de la señora Ana Yáñez, de la comuna de Peumo. Los porotos, previamente remojados, los vierte en una olla con agua, los tapa y los deja en fuego bajo hasta que estén blandos. En ese momento, y sin sacar la olla del fuego, "se le echa un sofrito con la cebolla, el ajo, el orejano, el ají de color" (Ana Yáñez, Peumo) el mote de maíz y se deja por unos diez minutos.



Arriero Producciones



Ensalada de mote de maíz

Esta ensalada es una preparación muy sencilla y que se sirve fría. Los ingredientes son dos tazas de mote de maíz, una cebolla en pluma, jugo de limón, sal, aceite y cilantro.

Al mote ya listo se le añade cebolla en pluma al gusto y es "aliñado con limón y aceite" (Ana Yáñez, Peumo); al final se agrega cilantro o perejil.



Arriero Producciones



Mote de maíz seco con papas

Esta receta fue compartida por María Victoria Piña, de la comuna de Pichilemu, quien recuerda que ponía a secar el mote luego de la cosecha para que después en "el invierno se hacen porotos con mote".

Se comienza pelando y picando las papas en forma de cubo para luego ponerlas a hervir en una olla con abundante agua junto con el mote, zapallo, arvejas y porotos verdes. También le puede añadir cebolla y zanahoria picada, pero no en sofrito.

La consistencia final debe ser la de un guiso.



Mote de maíz con miel de arrope

Ana Yáñez de la comuna de Peumo, comenta que "lo más común por acá era este postre de maíz con miel de arrope que también podía ser endulzado con miel" de abeja. El mote se ponía a cocer en leche o agua, pero lo más común era en agua. Una vez listo, se pasaba a un recipiente y se le vertía encima miel de arrope.



Chuchoca

La chuchoca se prepara con el maíz maduro, que es cocido y luego secado –deshidratado– al sol; así se puede guardar muchos meses sin que se eche a perder. El proceso final es el desgranado del choclo cocido y seco para molerlo o chancarlo en piedra cuando se va a utilizar en alguna preparación.

Para que la chuchoca salga bien, el choclo debe de haber sido secado en la mata; esto ocurre, aproximadamente, a fines de febrero.

“La coronta debe estar en la mata para que grane bien, para poder sancocharlo y que no quede arrugado; porque arrugado a usted le da puro hollejo” (Rosa Galaz, Pumanque).

Además, la señora Rosa nos indica el proceso posterior para la realización de la chuchoca:

“Llego con los choclos y me pongo a deshojarlos. Los echo al fondo a sancochar, les echo un puñado de sal y los hago hervir un ratito, unos 15 minutos, más o menos. Los saco, los echo a unos canastos para que vayan estilando y ya cuando están, los voy picando en una fuente (...) después los pongo a secar (...) y ahí voy meneándolo para allá, meneándolo para acá, para que se vaya secando el grano de la chuchoca, y le echo la sal. Cuando está seco, lo guardo en un saco. Cuando lo voy a ocupar, lo saco a una fuente grande y lo comienzo a menear, que se me vaya calentado, y lo comienzo así a refregar con la mano” (Rosa Galaz, Pumanque).

Esto, hasta que vea que ya no tiene pelusas, luego la pasa por el molino, pero el grano debe estar muy bien seco, por lo que es recomendable ponerlo al sol durante unas horas antes del mes de abril para que no se humedezca. Para guardar la chuchoca, debe vaciarla en un contenedor bien sellado.



Arriero Producciones







TRIGO

Nombre científico: *Triticum aestivum*

El trigo es un cereal originario de Mesopotamia y fue la base alimenticia de variados pueblos y civilizaciones. Su nombre científico proviene del latín, que significa “lo que se tritura en verano”, haciendo alusión a que, para lograr consumir el trigo, este debe ser triturado.

En América del Sur, el trigo fue traído y plantado por los españoles, quienes lo denominaron panizo o trigo de las indias; los mapuches lo llamaron *uhua*, *hua*, *úwa* (Pardo & Pizarro, 2013, 163). En el año agrícola 2019/2020, para la Región de O'Higgins se estimó una producción de 39.107 toneladas (ODEPA, 2021, 4). Antiguamente, la región era una gran productora de trigo. Testimonio de aquello son los antiguos molinos de piedra hidráulicos que aún se pueden encontrar en distintas localidades, como uno que se ubica en la comuna de Pichidegua (Santa Amelia) y dos en la comuna de Pichilemu (Pañul y Rodeillo), siendo parte del patrimonio material de la región (Bravo, Gil & Sahady, 2018).

Al ser un alimento de uso común en Europa, el trigo fue parte de la base de la alimentación de los españoles a su llegada al territorio, tal como señala Pereira Salas:

“Al pisar tierra americana, los descubridores de Chile debieron atenerse, como dice con gracia el P. Las Casas, con la ración de una escudilla de trigo que la debían de moler en una atocha de mano (y muchos lo comían cocido) y una tajada de tocino rancioso o de queso podrido y no se encuentran habas o garbanzos y vino como si no lo hubiere en el mundo” (Pereira Salas, 1977, 14).

Al asentarse los españoles en territorio chileno, “pronto se establecieron cuatro molinos hidráulicos en la ciudad (...) En 1614 había 39 molinos en Santiago” (Pereira Salas, 1977, 16).

“El tipo primitivo del pan fue el subcinericio, herencia milenaria de la civilización occidental, cocido en grandes hogazas. El amasijo quedó en manos de las mujeres aborígenes, que lo fabricaban en las casas particulares para el consumo familiar y el expendio” (Pereira Salas, 1977, 16).

El pan subcinericio es el cocinado bajo cenizas, de ahí su nombre, es decir, se refiere al pan que conocemos hasta nuestros días, como la tortilla o el pan de rescoldo.

Al igual que el maíz, la harina era utilizada como tasa de pago para los indígenas. Y ya al inicio de la época portaliana, este cereal ocupaba un lugar preponderante en las preparaciones culinarias de la cocina criolla. Platos como:

“Trigo verde pelado [llamado soplillo] que reemplazaba al arroz; el sanco o chercán, bocado de los campesinos, hecho de harina de trigo tostado (...) los mihrines o aparejas, de trigo cocido, sal y ají; el anchi de trigo, trigo nuevo, cocido y molido (...), trigo cocido y pelado en lejía; el pepiano, de pepas de zapallo peladas, chicharrones y ají; las refalosas o pancutras, de harina de trigo, grasa y huevo (...)” (Pereira Salas, 1977, 87-88).

Algunas de estas preparaciones siguen vigentes hasta el día de hoy y han formado parte importante de la dieta de la zona central con sus diferentes derivados:

“Nosotros hacíamos un montón de cosas. Todo era natural en la casa, no había nada comprado: la harina tostada, el callana... Me acuerdo que en una callana de greda, mi mamá le echaba un poquito de arena abajo, y ahí tostaba el trigo, tostaba el maíz y hacíamos harina y el mote de trigo” (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).



Tortilla de rescoldo

La técnica de cocción de alimentos a fuego directo es utilizada en gran parte del mundo desde la antigüedad y es una de las técnicas más antiguas que se conocen. Consiste en utilizar el "rescoldo", es decir, las pequeñas brasas aún candentes que están entre las cenizas, cocinando en ellas alimentos envueltos en hojas de algunos vegetales. Lo mismo que cocer masas directamente enterradas bajo esas brasas; eso es lo que da el nombre a esta tortilla. Lo interesante es que esta antigua técnica se sigue utilizando en pleno siglo XXI, aprovechando el calor residual de cenizas y brasas para la cocción de panes, como la tortilla de rescoldo o tortilla al rescoldo. También se estila cocer huevos de la misma forma.

En la localidad de El Arenal, en la comuna de Quinta de Tilcoco, Francisca Carrasco e Iván Molina preservan la antigua receta de la tortilla de rescoldo, que con el pasar de los años han ido sistematizando para no perder esta tradición. La señora Francisca menciona que "este es un trabajo muy bonito. Yo estoy orgullosa de lo que hemos rescatado aquí. Es importantísimo que nosotros cuidemos nuestras raíces".

Para la elaboración de la tortilla, se debe comenzar preparando el fuego en un lugar apto, dado que pueden llegar a necesitarse tres horas de calor constante para cocer el pan. Primero, con la leña se hace fuego;

luego, cuando está listo se remueve la brasa gruesa y posteriormente se procede a sacar la ceniza: "tiro las tortillas en ella, y le echo la capa de ceniza, y después el carbón encima [en forma de brasa]" (Iván Molina, Quinta de Tilcoco).

Una vez realizado ese procedimiento, se esperan 20 minutos "y se comienza a sacar, porque si nosotros nos demoramos más de 20 minutos, empieza a transformarse la masa y queda más amarilla. Si yo las dejara media hora ahí, quedarían café" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).

Por cada kilo de harina blanca se necesitan 300 gramos de grasa, 10 gramos de bicarbonato y 20 gramos de sal. Y si quiere variar, también le puede incorporar medio kilo de zapallo cocido.

"Para la masa se juntan todos los ingredientes. Amasamos y ahora la ponemos en la mesa, para terminar el proceso. Solo la unimos (...). Se amasa por largo rato, porque, como me decía mi mamá, tiene que quedar bien suave, no grumosa" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).

La entrevistada aún elabora su propia manteca, que es a base de vacuno.



José Luis Rissetti



Galleta

El investigador y cronista Oreste Plath describe los almuerzos de las antiguas haciendas de la zona central de Chile: "La campana de la hacienda llama al descanso, a la porotada con harto color y ají; a la galleta de pan moreno y a sorbo de vino". También la menciona Ricardo Martín Molina en el texto *"Condiciones económico-sociales del campesino chileno"* (1947), donde describe la galleta como "un pan de 200 a 500 gramos de harina completa (grano y su cascarilla molidos), generalmente añeja o dura", y dependiendo del predio, iba acompañada de porotos, porotos con mote, maíz, o chuchoca.

Los trabajadores diariamente recibían su ración de alimentos, donde se les entregaba al menos una "galleta", un tipo de "pan moreno", para su alimentación en la jornada de trabajo.

Avanzado el siglo XX, una costumbre que se remontaba a los tiempos de la Colonia se fue perdiendo y hoy no hay datos concretos de la presencia de la galleta en otras regiones. De hecho, el teórico y estudioso del folclor nacional Manuel Dannemann la daba por desaparecida. Pero en la Región de O'Higgins, específicamente en la Hacienda Histórica de Marchigüe, aún es recordada.

Don Sergio Lira, de la comuna de Marchigüe, nos cuenta algo más de la galleta:

"La vi siempre desde chico. Se hacía todos los días. Dos mujeres calentaban el horno con leña, siempre era leña de pino, a muy alta temperatura. Previo a eso habían preparado la masa, llamemos la masa que era siempre harina gruesa que era triturada en molinos locales (...) Entonces quedaba una harina bastante tosca [de grano entero] y a esa se le agregaba una porción de grasa. Con eso se hacía una masa, todo a mano en unos tableros. Y después que estaba el pan ya formado, con una paleta larga (...) de madera se iban metiendo las tortillas dentro del horno y se tapaba".

El entrevistado recuerda que este pan se entregaba en las tardes, después de la faena del día: "Las personas retiraban su pan de la llavería y el pan del día, o sea, la

galleta estaba lista alrededor de las cuatro de la tarde y se la llevaban generalmente calentita". Y que muchas veces se usaba como parte importante del almuerzo, junto con el ulpo:

"[En] los potreros de adentro normalmente iba un trabajador que si estaba haciendo una faena allá, se iba a pie o a caballo, y el almuerzo de él era una galleta. Y usted lo veía sentado, a la una a la sombra de un árbol y empezaba con un cortapluma a comerse esta galleta, y era un alimento tremendamente energético" (Sergio Lira, Marchigüe).

La galleta tradicionalmente se realizaba con levadura de harina, lo que hoy en día es conocido como "masa madre"; en los tiempos modernos, con la llegada de la levadura industrial, se cambiaron los hábitos. La señora María Victoria Piña, de El Maqui, también recuerda que en algunos fundos repartían la galleta a las cinco de la mañana y que tenía un diámetro de 30 centímetros, aproximadamente.



Arriero Producciones



Harina migada

Esta preparación se utiliza para darle más consistencia y espesar caldos. En otras regiones antiguamente se la conocía como "arroz de harina", debido a que las migas eran de tamaño pequeño, como el arroz, pero hechos de harina.

La harina migada es uno de los típicos e infaltables complementos para las cazuelas, ya sean de carnes o de productos del mar. Solo se necesita harina de trigo, huevo y sal. Si quiere añadir otro gusto, puede utilizar perejil en la mezcla.

Para esta receta "debe tener la cazuela ya hecha; esto se echa al último, cuando ya falta poco para servir" "Mi abuelita ponía en un plato (...) harina y empezaba, le echaba como un huevo, [sal] y empezaba a hacer como migas [con la yema de los dedos]" (Ana Yáñez, Peumo).

Además, la señora Ana nos dice que las migas deben quedar bien formadas, sino se inflan. "La cuece [cinco minutos con la cazuela] y tienen que quedar chicas para que quede de bonita presentación".



Sopa de pan

Las sopas con trozos de pan del día anterior, o de más tiempo, son parte de los recetarios en muchos países del mundo. Es una preparación universal, también conocida como sopa del pobre. Varían en su elaboración los tipos de pan y los condimentos, y dependiendo del lugar, incluyen ingredientes lácteos o no.

Esta es una preparación que está relacionada con el campo chileno y/o con épocas de austeridad. Se consumía al desayuno o al atardecer. Francisca Carrasco, de Quinta de Tilcoco, comenta al respecto:

"En vez del té, era la sopa de pan, a primera hora (...) en un sartén con una cucharadita de manteca, la cebollita frita, verdurita de la que hubiera, zanahoria, apio, perejil, que era lo mismo que uno cultivaba (...). Y ahí le echaba el agua hirviendo, le echaba unos cuatro fideítos, si es que tenía, y era marraquetas, pan duro, pan del día anterior que iba quedando, y esa sopa se hacía y le batía un huevo, en el momento de servirla".

Asimismo, la señora Ana Yáñez, de la comuna de Peumo, recuerda lo siguiente:

"La sopa de pan era con harta cebolla, picada como en pluma; ajo, ají de color, orégano, la ramita de apio y el pan añejo que se picaba (...). Si había carne, se le echaba carne, si no, era así nomás".

Otra receta con ingredientes en común es la que entrega la señora Juanita Valdivia, de la localidad de La Estancilla, en la comuna de Codegua. Indica que, para hacer la sopa, muchas veces se ocupaba el caldo de los porotos, "sobre todo cuando cuece poroto uno, del caldo del poroto se le echa pan y quedan ricas (...), si no, se hace así sola nomás, arregla [prepara] un caldo con aliño y le echa pan" (Juanita Valdivia, Codegua). Para preparar el caldo, debe cortar la cebolla en pluma y sofreírla en una olla junto con ajo picado delgado, orégano, chicharrones, si es que hay, y unas hojas de apio, "cuando está más o menos frito, no frito frito, se le echa el agua (...). Antes se hacía con grasa, pero ahora hay aceite, bueno para freír. Se le echa el agua y después se le echa el pan; tiene que ser, ojalá, marraqueta" o pan añejo casi al final. Si no tiene chicharrones, también le puede echar charqui. Cuando ya está lista la sopa y con el fuego apagado, le puede verter un huevo crudo para que se cocine con el calor de la sopa.



Pantrucas

Según define el diccionario de la RAE, pantruca es un término usado en Chile y se describe como una "pasta alimenticia cortada en trozos pequeños y delgados que se emplea en la sopa". Sin embargo, en nuestro país las pantrucas tienen diferentes denominaciones, como "pancutras", "tírala a la olla" u "hojitas de álamo".

La pantruca es un guiso "caldúo" ampliamente preparado en la cocina chilena. Consiste en un

amasijo de harina, sal y agua que luego se estira en el mesón con uslero logrando una masa bastante delgada. Posteriormente, esta masa se corta con cuchillo en cuadraditos o rombos. Antiguamente, las señoras cortaban tiras largas de masa y se las ponían al hombro. Luego, se acercaban a la olla y mientras hervía el caldo, iban dejando caer trozos de masa a la olla; por lo mismo también se las llamaba "tírala a la olla". Las pantrucas se cocinan en poco tiempo en el caldo hirviendo, y es fácil de saber cuándo están cocidas, ya que tienden a flotar sobre el caldo.



Pantrucas con hueso

La señora Ana Yáñez, de la comuna de Peumo, rememora que su abuela la hacía cocinar huesos, "huesos carnudos, que elegía ella. Se echaban a cocer los huesos ahí [en una olla con agua] un buen rato y había que pelar la papa, pero la papa era quebrada (...) que uno como que mete el cuchillo y la quiebra". Pica ajo en trozos pequeños, la cebolla y la zanahoria en cuadritos, y si hay arvejas, se le agregan.

Todo lo anterior se agregaba a la olla a fuego bajo sin sofreír. Luego, se hace la masa con harina, huevo, sal

y opcional puede añadirle una cucharadita de vinagre para cambiar la textura de la masa. Junta todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea: "Entonces, ahí la uslereaba delgadito y hacía como un círculo grande, pero ese círculo grande después lo cortaba a lo largo (...), como decir un *fetuccini*, así, pero más ancho" (Ana Yáñez, Peumo). Luego, se cortan en rectángulos y se echan a la olla. Después se le agregaba un huevo batido con agua. Todo se deja hasta que las pantrucas dejen de estar crudas y se sirve.



Pantrucas con piure

"Las pantrucas que se hacían antes, que se hacían cociendo los huesitos para que diera el caldo como concentra'o, los huesitos de pata que le llamábamos nosotros, se hervían y se hacía la pantruquita con el huesito, pero bueno, mi mamá como en esos tiempos no había tanta carne, usaba los piures" (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).

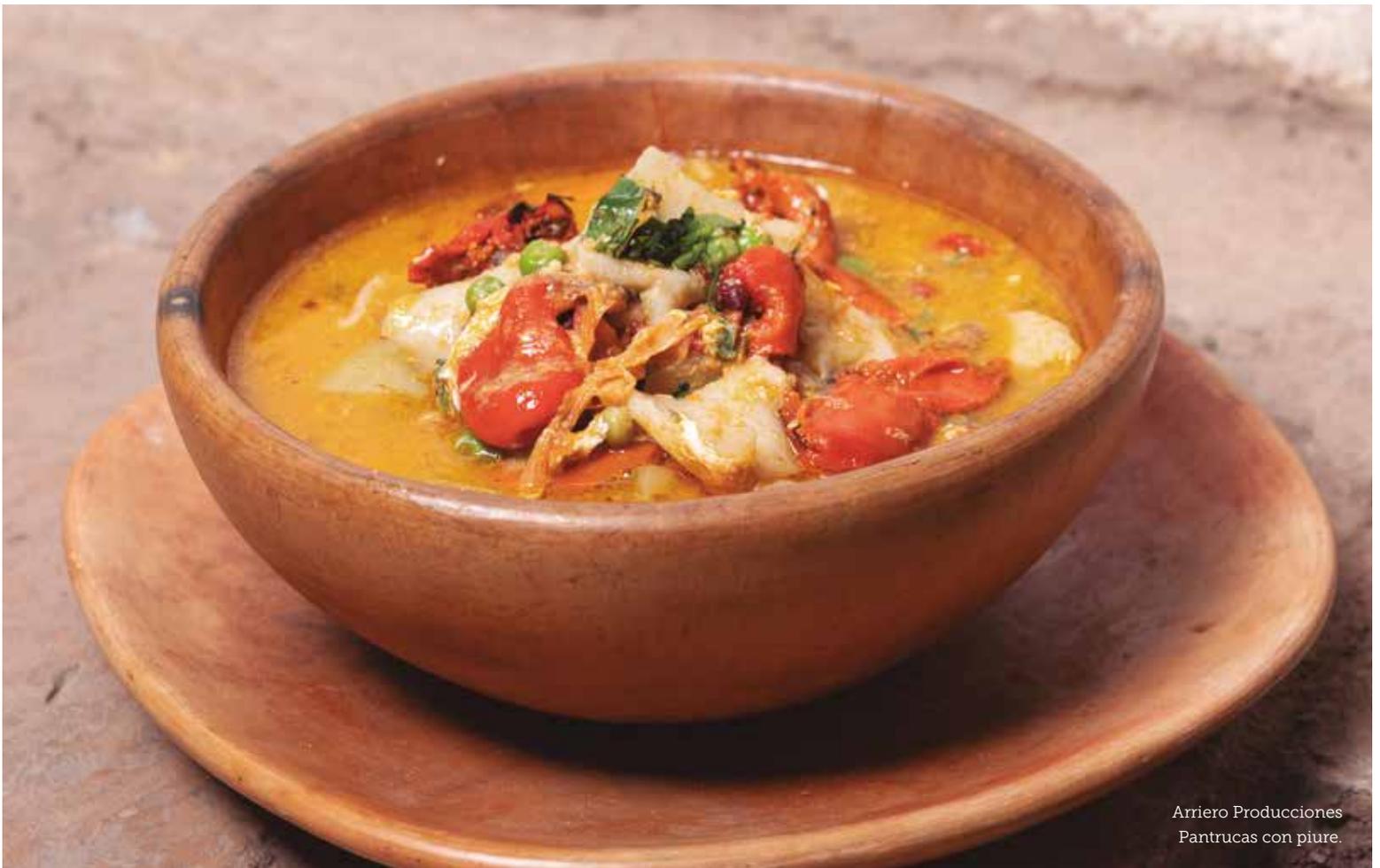
La masa de las pantrucas era preparada solamente con agua y harina, se amasaba y se uslereaba, para

luego cortar la masa en tiras a mano.

"Y se iban echando. Le echaba papitas y zanahoria, le echaba todo tipo de verduritas, y le ponía los piures y tenía hartito gusto concentra'o. El caldito quedaba como rosaíto y cuando uno come rico, pero rico rico, ahí le ponía las pantruquitas, zapallo, porotito verde, las típicas pantrucas que se hacen en invierno" (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).



Arriero Producciones
Pantrucas con hueso.



Arriero Producciones
Pantrucas con piure.



Machitos ahogados

Machitos ahogados es un término exclusivo de esta zona del país. Se utiliza para nombrar una suerte de albóndigas de harina que se cuecen en caldos diversos. Se prepara con huevo y harina, dependiendo de los insumos que tengan a mano. Se le puede agregar solo perejil picado, u otras veces si se cuenta, por ejemplo, con restos de ave cocida, vacuno o productos marinos, se desmenuzan, o se pican en trocitos pequeños, y se agregan al batido, para luego formar las albondiguitas que, finalmente, se echan a cocer en caldo hirviendo, justo antes de servirlo.

María Cristina Godoy, de Bucalemu Alto, prepara los machitos ahogados con dos huevos: "Los revuelve

con el tenedor y le echa sal (...). Le agregamos un poquitito de agua (...). Le agregamos la harinita y la batimos", y queda como un batido grueso. "Con la cuchara, usted arma las cositas, porque si no se desparrama", y con la misma cuchara se van echando a la olla:

"Así larguito; yo lo hago así larguito. ¿Ve que van flotando al tiro? Cuando caen arriba, porque el huevo le da al tiro cocción. Le bajé la llama, para que no se me deformaran (...). Démosle cinco minutos. Ahora puedo poner sal, porque ya sé el sabor que tiene. Una vez me quedó salado. Esta es sal de mar, sal de mar molida".



Pierina Cavalli
La señora María Cristina Godoy
preparando sus machitos ahogados.



Harina tostada

La molienda de granos y su tostado son técnicas de larga data en pueblos prehispánicos, fueron traspasadas a las prácticas alimentarias coloniales por el intercambio cultural que se produjo entre los indígenas y los españoles.

Para la obtención de esta harina, el trigo se pasa

“por un harnero para que le salga toda la arena que trae, toda la pajita que tiene, el capote que se llama, y lo dejo limpiacito [sic], porque entonces para que me quede una harina (...) si usted hace unulpito, por ejemplo, claro, y usted se lo sirve, que no le quede esa arenita abajo” (Rosa Galaz, Pumanque).

Una vez limpio, se pasa a la callana y se tuesta por unos 20 a 30 minutos a fuego bajo, luego “ya cuando el trigo esté helado, ahí vengo yo y lo paso al molino, lo echo al molino y lo muelo” (Rosa Galaz, Pumanque).

Eso sí, se debe tener cuidado con el tueste del trigo:

“Si usted lo deja muy dorado o más negro que doradito, le va a quedar amarga la harina, porque está muy tostado. Y si le queda muy blancucido [sic], va a quedar mala la harina, porque le va a quedar crudo el trigo; el corazón de adentro le queda blanco” (Rosa Galaz, Pumanque).

Sobre este mismo proceso, don Guillermo Cerda de Codegua comenta:

“Se tostaba el trigo allá, me acuerdo yo, en una callana de greda. Le echaban de esta arena fina, que se calentara bien la arena en la callana (...) y estando bien caliente, se le echaba el trigo y empezaban a revolverlo con unos palillos de madera hasta que se estaba medio poniéndose café y se sacaba. Se echaba a un harnero y caía toda la arena abajo y el trigo arriba. Y después en una piedra (...) con otra piedra más chica se molía” Codegua.



Arriero Producciones



Ulpo

El ulpo es una bebida alimenticia muy reconocida y de larga tradición en el campo chileno. Está asociado a la reposición de energía, dado que las labores de los trabajadores en el campo son arduas. Asimismo, es consumida por los arrieros, ya que la harina tostada es fácil de transportar y para hacerla espesa solo necesita agua de vertientes cordilleranas. En la zona norte del país es conocido como "cocho".

La etimología de la palabra ulpo proviene del mapudungun *ulpu* o *ulpud*, que significa "bebida simple de harina tostada con agua" (Lenz, 1910, 759).

La entrevistada Rosa Galaz, de Pumanque, nos cuenta detalles de su preparación:

"A una taza [de harina tostada], le echo miel o azúcar, y le echo un poco de agua hirviendo y preparo el ulpo y vamos sirviendo (...). En el invierno se consume más que en el verano; en

este tiempo se consume más el ulpo frío que se llama, con agua fría. Usted prepara un ulpo con agua helada".

Se puede consumir a toda hora. La señora Gloria Mena, de la localidad de La Estancilla, en la comuna de Codegua, menciona que se preparaba a toda hora: "En la noche, los ulpitos también te repone harto. El antiguo consumía harta harina (...) a falta de pan, bueno es el ulpo, porque la gente era más buena para comer comida".

Y la entrevistada Ana Yáñez de la comuna de Peumo, recuerda el consumo de ulpo en las faenas campesinas: "Yo, a las tres de la tarde tenía que partir pa'allá. En una olla enlozada, me acuerdo, mi mamá me echaba un bloque de hielo con harina... Agua con harina tostada, [para] los trabajadores". El agua fría con harina tostada era una bebida refrescante.



Arriero Producciones



Sanco o pavito

Receta que se acostumbraba a realizar antiguamente en la época invernal; podía ser para el desayuno o la once. Su nombre tiene múltiples variaciones, según la zona geográfica y el gusto del comensal. Según Pereira Salas (1977), el sanco era el bocado de los campesinos y fue una de las preparaciones más populares en el período republicano.

La etimología proviene del quechua *sank'u*, que significa maíz cocido y machacado, "es, en general, adjetivo que significa espeso, respecto a líquidos" (Lenz, 1910, 691). En la Zona Central es más común hacerlo con harina tostada de trigo.

La señora Rosa Galaz, de la comuna de Pumanque, nos entrega dos versiones del sanco:

"[Para] el sanquito, usted fríe una mata de cebolla [picada en cuadros pequeños], bien frita, y después le deja caer el agua hirviendo, y ahí le echa, si quiere, unos aliñitos [que pueden ser orégano y sal], como la quiera preparar, y después le echa unas cucharaditas de harina tostada, y prepara el sanquito, y se lo sirve. O si quiere, le agrega un par de huevos fritos, y se lo sirve así, o le puede agregar un bistecito al lado, si gusta también".

La harina tostada se vierte espolvoreando en el minuto que el sofrito hierve. Se debe revolver sin parar, a fuego bajo, hasta que todo quede bien mezclado. Una vez listo, se retira del fuego y se sirve.

La segunda también es conocida como "la comida del arriero". La mamá de la señora Rosa la preparaba al desayuno en el invierno, en una olla al fuego: "Le echaba una papita picada, chiquitita, y le ponía una cucharada de harina, un par de cucharaditas de harina tostada, claroncita [sic] y así, después le echaba un poquito de color encima, y le servía a mi papá" (Rosa Galaz, Pumanque).

La entrevistada María Victoria Piña, de la comuna de Pichilemu, conoce esta receta con unas pequeñas variaciones:

"Ponían en el sartén un poco de agua cocida. Le ponían sal, un poco de color (...) con manteca



Arriero Producciones

(...), ponía a calentar y echan un poquito de ají de color o ají picante; les gustaba picante (...). Y ya cuando estaba cocido, secando un ratito no más poh, se le agrega la harina tostada (...) [para] que quede espesito".

También lleva cebolla frita para el sabor.

Una receta muy parecida a la anterior es la que nos cuenta la señora Ana Yáñez, de Peumo, quien la aprendió de su abuela, "mi abuela, era muy ingeniosa para ocupar las cosas". Esta versión la conoció como el pavito:

"Era como decir 'voy a tomar once', o en la tarde se usaba mucho [para] comer antes (...), pa' los días que sean como más fríos, decía 'uy, hácete un pavito' (...). Consistía en poner un sartén, y ahí uno le echaba la cebolla pluma, con el ajo, y le echaba, ají de color, orégano".

Se ponían, aproximadamente, dos dedos de agua, y cuando está hirviendo se le espolvorea un poco de harina tostada para que espese: "No tanta cantidad de harina tostada, cosa que se pudiera mover la cuchara" (Ana Yáñez, Peumo).



Sanco con chicharrones

En nuestro país, el sanco son las "gachas o papillas espesas"; otros lo definen como mazamoras que se elaboran a partir de harina tostada de maíz o de trigo con agua, grasa, sal y algún condimento. El término "sanco" proviene del mapudungun.

Para esta receta es necesario tener chicharrones de tamaño pequeño, de aproximadamente dos centímetros, y que sean lo más "carnuditos" posible.

Los chicharrones los debe poner a freír en manteca de cerdo junto con el ajo y cebolla picada en cuadros

pequeños. Cuando estén dorados, "se le echa agüita y se le echa harina tostá. Entonces, queda como una especie de ulpo sequito pero salado" (Prosperina Quijada, Marchigüe). La cantidad de agua debe ser hasta tapar los chicharrones y la cebolla, y en ese momento se agrega sal al gusto y la color.

Debe quedar con una consistencia espesa.

Generalmente, no se acompañaba con otras preparaciones, dado que es una comida muy contundente, y las porciones no son muy grandes.



Arriero Producciones



Zorrito negro o blanco

La harina tostada también es utilizada en preparaciones dulces.

La señora Prosperina Quijada, de Marchigüe, comenta que es una preparación que lleva harina tostada con miel negra, o también conocida como miel de relave. Prosperina indica que para la obtención de este tipo de miel se parte estrujando la miel del colmenar.

“la cera que queda, se hierve y se deja ahí hasta el otro día. Entonces, lo que es cera, se va para arriba y queda agua con sabor a miel abajo. Entonces eso se cuele y esa agua se hierve hasta que quede especita” (Prosperina Quijada, Marchigüe).

Y cuando lleva miel normal es llamado “zorrito blanco”.

“Se ponía en una taza, en un vaso, ahí se pone harina tostada y, como humecta..., pa’ humectarlo se hace con miel, pero tiene que ser miel líquida” (Ana Yáñez, Peumo).

Es espeso y muy dulce, es para comer a cualquier hora, “es que en el campo a cualquiera hora llegan cansados y con sed, para eso un jarro de mote con miel. O a cualquier hora se come, antes de acostarse” (Prosperina Quijada, Marchigüe). “Era como el ‘snack’ [colación] de la época” (Ana Yáñez, Peumo). Don Guillermo Cerda, de la comuna de Codegua, también menciona que es de toda temporada. Él la elaboraba con harina fresca en un jarro de porcelana, agua hirviendo y muy poco de azúcar: “Nosotros llevábamos para el colegio harina [tostada] con miel (...), hay que tener cuidado de no atorarse”.



Arriero Producciones



Pihuelo

Esta preparación es una bebida que mezcla harina tostada y un líquido, en general, alcohólico. Hay menciones a que podía usarse aguardiente o chicha, y está emparentado con la chupilca; en esta última se combina harina tostada y vino, más algo de azúcar.

El pihuelo es más líquido que el ulpo, es muy fácil de preparar, solo se necesitan tres ingredientes: chicha, harina tostada y azúcar.

En una taza o recipiente se pone "la chicha y le echas la harina tostada; con la harina tostada es el verdadero pihuelo" (Gloria Mena, Codegua), y se revuelve. Por último, se le añade azúcar a gusto.

Si no tiene chicha, puede sustituirla con vino tinto. Para que los menores de edad puedan también probarlo, en vez de bebida alcohólica utilice agua fresca.



Arriero Producciones



Mote de trigo

El mote de trigo es una preparación que proviene tanto de las tradiciones de la cocina española como de la indígena. Se elabora en base a granos de trigos que son hervidos y, posteriormente, pelados con cenizas. Puede ser consumido como "acompañamiento en comidas, en guisos y ensaladas, y también como el típico mote con huesillos" (CNCA, 2014, 168). Su uso es muy versátil, se ocupa en preparaciones saladas, dulces y como parte de una bebida refrescante.

Para preparar el mote, se debe hacer lejía:

"que es ceniza cernida con agua. Se pone a calentar y se echa trigo; el trigo se pone coloradito y empieza a hervir, y [luego] el trigo se cuece y se suelta el hollejo. Cuando el trigo está cocido se pasa por una piedra de moler para que se le salga todo el hollejo (...) y después se lava muchas veces hasta que el mote queda amarillo, limpiecito. Y a ese mote se le agrega agua después y miel" (Prosperina Quijada, Marchigüe).

La señora Rosa Galaz, de Pumanque, menciona que el agua debe estar tibia, no hirviendo al momento de echar el mote, y que la mejor ceniza para hacer lejía es:

"la del pino, de quillay, de litre, cosas así; romero, cosas así del monte (...) pa' que quede la buena ceniza (...) y la buena ceniza hace bueno el mote, así va poh, por lo bueno" (Rosa Galaz, Pumanque).

Y eso es muy importante, ya que cuando "el mote queda bien pelado, tiene un sabor como a trigo, y cuando queda como pasado de agua o queda pasado de lejía, queda desabrido" (Rosa Galaz, Pumanque).

Esta es una preparación que no tiene hora o momento, puede ser consumido "como postre, o a la hora que quiera usted. Llega con sed y un vaso de mote con miel [y agua]" (Prosperina Quijada, Marchigüe).

El mote "lo puede servir de postre o a la hora que lo desee. Un jarro de mote, con porotos, con garbanzos, con lentejas, con papas, con lo que usted lo quiera preparar" (Rosa Galaz, Pumanque).

Y la señora Francisca Carrasco, de Quinta de Tilcoco, comenta que "el mote de trigo lo pasamos por la piedra. Lo pasamos, lo cocíamos también, lo pelábamos con lejía, lo pasábamos por la piedra y lo comíamos con miel".





Guiso de mote de trigo

“Se ponen a hervir las papas, junto con el mote, con zapallito. [Bien] si tiene arvejas o si tiene porotos verdes” (María Victoria Piña, Pichilemu), se echan en agua hirviendo con sal y color. Se debe dejar cocinar por unos 20 a 25 minutos, tapado a fuego bajo.

Todas las verduras deben estar previamente lavadas y picadas. Las papas y el zapallo van en cuadritos pequeños y la cebolla cortada en cuartos.



Arriero Producciones



Café de trigo

En nuestro país no se produce café; sin embargo, se le da el nombre de café a varias infusiones preparadas con algunos cereales tostados o incluso con higos secos y tostados en callana. En diversos lugares del país aún se prepara el café de trigo, de cebada, de avellanas y de higos.

El tostado de trigo en callana es un saber traspasado de generación en generación desde hace siglos. La entrevistada Rosa Galaz, de la comuna de Pumanque, recuerda que este saber viene heredado de su abuela y que ella se lo ha traspasado a sus hijas.

Para obtener este producto, el trigo debe ser tostado por, aproximadamente, una hora. El proceso "es igual que como cuando uno tuesta el trigo para harina tostada" (Rosa Galaz, Pumanque). Tradicionalmente se ocupa la callana para el tueste.

"[Tiene que estar] siempre meneándolo, para que se vaya tostado parejito, [para que] no me quede un grano tostado y el otro medio, medio dorado; tiene que ser todo negro. Y ya después de que ya lo tengo para sacarlo, ya que está humeando, humeando, porque también si le echo mucha llama se me prende por la tanta calor que se calienta la callana se me prende el trigo y me queda amargo (...) Ya que está todo negro, vengo y le echo un poquito de azúcar, le roceo [sic] un poquito de azúcar por encima, así, y lo sigo meneando otro poquitito más en la callana y ahí ya estoy sacando la callana del fuego. Saco la callana y lo meneo, así lo pulso, lo meneo (...), ya que dejó de humear menos, lo vacío a una fuente y lo comienzo a revolver ahí para que no se siga quemando, porque también si se sigue quemando se apelota y queda malo" (Rosa Galaz, Pumanque).

María Cecilia Vargas, de Punta de Lobos, lo prepara de la siguiente forma: "Primero, el cafecito de trigo, después le puse cascaritas de naranja y le puse canela, y después agua hirviendo y lo hice hervir otro ratito ahí (...) pa' que se mantenga ahí, y ahí va soltando el colorcito". Todo esto va dentro de una teterita o recipiente que pueda ponerse al calor. Para endulzar se le incorpora miel a gusto.

Y la señora Rosa Galaz, de la comuna de Pumanque, lo prepara de una forma muy parecida:

"El café de trigo, ese yo lo preparo con un pedacito, como le digo, de canela. Lo pongo a hervir, lo echo a la cafetera; no tengo pa' qué lavarlo, si ese no se lava, porque está limpio. Le dejo que el agua hirviendo nomás, y le pongo que dé más puntito en la cafetera y le agrego una cascarita de canela, y de ahí después lo preparo. Cuando voy a tomar cafecito, le echo a un tazón un poquito y ahí, lo preparo".

El café de trigo se usa en las tardes frías o en la temporada invernal: "yo aquí en mi casa, desde marzo en adelante ya mi cafetera no sale de la cocina, siempre lo uso. Le pongo un pedacito de canela chiquitito y lo uso por ahí hasta septiembre, octubre" (Rosa Galaz, Pumanque).



Pierina Cavalli





QUINUA

Nombre científico: *Chenopodium quinoa*

La quinoa fue cultivada y utilizada por las culturas prehispánicas y reemplazada por cereales, como el trigo, con la llegada de los españoles, a pesar de constituir un alimento básico de la población de ese entonces. Es una planta de hojas rómbicas y racimos paniculares compuestos; sus hojas son tiernas y junto a sus semillas, son comestibles. Con ella se pueden elaborar preparaciones saladas, dulces, caldos, ensaladas, guisos e incluso postres.

La quinoa pertenece a la familia *Amaranthaceae* y subfamilia *Chenopodioideae*. Para las culturas indígenas, la quinoa era el segundo grano más importante después del maíz. Dentro de la región, este cultivo anual tiene fuerte identidad geográfica con el secano costero. Con la llegada de los españoles, la quinoa se fue introduciendo en la dieta colonial. “De las plantas de cultivo, el zapallo y la quinoa —especie de arroz— fueron las que más rápidamente asimiló el paladar de los conquistadores” (Pereira Salas, 1977, 7), aunque no fue competencia directa del maíz, que era el recurso diario en las cocinas.

Las plantas, “así como sus frutos y semillas, presentan una alta diversidad de colores que van desde verde, morado a rojo y colores intermedios entre estos” (INIA, 2018, 4) y pueden alcanzar una altura de 0,2 a 2,0 m. Su método de cosecha “más común comienza con la siega con hoz; luego, las panojas son apiladas para secar al sol por 6 a 7 días. Una vez secas, se trilla de forma manual o mecanizada” (Quiñones, 2021, 119). No se puede comer cruda y sin lavar, dado que posee un sabor muy amargo derivado de la saponina que se encuentra en el hollejo del grano.

Como se mencionaba, la quinoa ha estado presente desde los asentamientos de los pueblos originarios:

“[Es] el primer recurso vegetal con rasgos de intervención humana encontrado en la Zona Central de Chile, cuyos antiguos vestigios han sido registrados en el sector altoandino de la cordillera de los Andes, en las basuras y fogones de sitios de grupos cazadores recolectores de fines del Arcaico IV (3000 a 300 a. C.)” (Planella, 2015, 499).

Y pudo mantenerse desde la época colonial hasta hoy gracias a que resiste variadas condiciones geográficas y estrés hídrico. A eso hay que agregarle, que “se reproduce en distintos suelos y alturas” (Núñez & Bazile, 2009, 90). Esto le proporciona una adaptación al cambio climático, por la resistencia a la sequía y la tolerancia a las heladas, además de ser un grano de buen rendimiento (Lacoste, 2017, 297). La resistencia de la quinoa también es mencionada por Lautaro Díaz, de Paredones, presidente de la cooperativa Cooproquinua: “La quinoa no es muy exigente en calidad de terreno, es más bien para terrenos normales o empobrecidos, no necesita mucha agua. Prácticamente, en esta zona del secano cero, es sin agua”.

El mercado de este cereal era de carácter local y de baja producción, de consumo familiar, ligado al intercambio:

“Se les regalaba, es que antes la gente le regalaba cinco kilos y con cinco kilos tenían para... para todo el año (...). O se lo cambia... si el otro vecino tenía porotos, lo cambiábamos por porotos o garbanzos, así era, o por chicharos” (Mónica Castro, Paredones).

“Históricamente, el cultivo de la quinoa por pequeños agricultores disminuye la dependencia sobre cultivos ‘commodity’ como son otros granos, contribuyendo a la diversidad alimentaria y del paisaje” (Muñoz, 2019, 54).

Su consumo en la década de 1990 había bajado considerablemente; era apreciado por las personas mayores, que habían crecido consumiendo quinoa. Sin embargo, los más jóvenes tendían a rechazarla, ya que preferían alimentos a los que se habían acostumbrado, y estos eran productos de otros lugares que estaban a la venta en el comercio local, como arroz o fideos. Aun así, había productores campesinos que mantenían cultivos y también algunas mujeres seguían plantando en sus huertos y elaborando algunas preparaciones cotidianas con ella, debido a que estaban a mano, en la huerta y no había que gastar dinero comprándolo.

Además, se ha mantenido porque “estos cultivos son

valorados por consumidores, estados, científicos y organismos internacionales por sus aportes nutricionales y por los servicios ambientales que podrían aportar en el contexto del cambio climático y la pérdida de biodiversidad" (Quiñones, 2021, 112). Cuenta con características nutricionales únicas, dado que contiene un alto grado de aminoácidos esenciales, alto contenido proteico, no contiene gluten y tiene bajo índice glicémico (Núñez & Bazile, 2009, 90) (Pefaur, 2018, 6). Por otra parte, gastronómicamente puede ser ocupada tanto en preparaciones saladas como dulces, haciéndola muy versátil (Pefaur, 2018, 3).

Paredones es la primera comuna en tener una ordenanza agroalimentaria. Por medio del decreto 1.469 de 2018 se aprobó la promoción y difusión de la quinua, y con ello también se estipuló que cada restaurante ubicado en la comuna tenga al menos una preparación con quinua dentro de su menú. Su revaloración se debe a la demanda de consumo en ciudades. Luego de artículos de prensa donde se revelaban sus características y alto valor alimentario, se genera un nuevo *boom* para la quinua y se pone de moda entre vegetarianos.

Dentro de la región, el cultivo de esta planta andina se encuentra principalmente en las comunas de Paredones, Pumanque y Pichilemu. En esta última es donde "los agricultores dan mayor importancia al cultivo de quinua, a pesar de tener el menor promedio de superficie por agricultor (3,03 hectáreas)" (Bazile, 2014, 491). Pese a la reducción de la superficie cultivada durante las últimas décadas, "la quinua en esta zona ha sido mantenida en cultivo como parte de una larga tradición agrícola compartida con el cultivo de trigo, papa y leguminosas" (FIA, 2017, 39).

En estas zonas se da el ecotipo de la costa: "El área del secano costero de la Región de O'Higgins es una de las más tradicionales en la macrozona centro" (FIA, 2017, 39). Ahí se pueden encontrar principalmente tres variedades de quinua: Cáhuil, la Dorada de Paredones y la Javi, pero igualmente en las producciones se mezclan las semillas.

"Acá se conoce como 'de la costa'. La de Paredones puede ser blanca, pero hay una más oscura; hay otra variedad de Cáhuil que depende de las condiciones del clima: si hay humedad, la planta, la semilla es un poco más oscura, eso la va haciendo un poco más característica de la zona. Pero siguen siendo variedades de semilla, van segregando por colores" (Lautaro Díaz, Paredones).

"Dicen que tenemos la quinua 'regalona', pero la quinua tiene bastantes nombres, bastantes variedades. Todavía no tenemos el nombre específico de la quinua acá en la zona" (Mónica Castro, Paredones).

Como se mencionó anteriormente, hay que asegurarse de tener la quinua previamente lavada, ya que de otra forma sus comidas quedarán amargas, debido a la saponina que contiene. Para las siguientes recetas, si no cuenta con quinua lavada, puede seguir las indicaciones de la señora Rosa Galaz, de Pumanque:

"Primero, la echo a remojar. Para empezar a trabajar entibio agua, y ya, desde que está el agua tibia, vengo y le echo en una fuente grande un poco, y ahí le boto unas aguas en agua fría primero, y después del agua fría, y pa' que bote todo ese boche, que se llama, por encima (...), queda más chiquitita (...), le boto sus cuatro, cinco aguas, ya que me sale la agüita una poquito más clara, que no sale tan amarilla".

Luego, se deja remojando con agua caliente cerca de media hora o hasta que el agua esté tibia y pueda sumergir la mano para restregar variadas veces la quinua, "hasta que ya le boto harta agua, y le refriego hartito, después la quinua comienza a irse arriba en el agua; [con] el agua ya más clarita, le voy botando el agua" (Rosa Galaz, Pumanque). Después, se cuele y se deja estilar para que bote el agua. Posteriormente, puede ser ocupada o puede dejarla secando al sol.

Al lavarla, se observa que genera mucha espuma, esta es la saponina. Una vez que el agua del lavado y sucesivos enjuagues salga clara, sin espuma, ya está lista para usarse en la cocina.



Ensalada de quinua

La señora Prosperina Quijada, de Marchigüe, comenta que la quinua la ha utilizado para hacer ensaladas. Las combinaciones que ha ocupado son: quinua, repollo y zanahoria, y también quinua, tomate y palta. Las proporciones tanto de los ingredientes como de los aliños son al gusto. También puede hacerlo con las verduras de temporada.

Para la ensalada, el primer paso es lavar y cocinar la quinua. Una vez lista, la deja enfriar y por mientras prepara el resto de los ingredientes. Luego, los mezcla.



Arriero Producciones



Quinua con porotos pelados

La quinua se cuece, [se] cuece aparte y usted remoja porotos. Los porotos, los pone en primer lugar, hay que pelarlos (...). Las personas que no conocen la lejía los pueden pelar con bicarbonato; se pela el poroto, se pone a cocer aparte y después usted lo echa a la quinua. Y ahí queda porotos con quinua; importa que el poroto vaya enterito" (Mónica Castro, Paredones).

"Este poroto ya estuvo en la lejía, este es poroto pallar, tradicionalmente se hacía con el tórtola, mi papá cosechaba hartos porotos, siempre había porotos con mote, charquicán, pantrucas, cazuelas, ahora se coloca al fuego los porotos, mientras se muele y lava la quinua (...). Cuando la quinua ya se pasó por la piedra y se lavó, se coloca al fuego a cocer, con agua hirviendo, aquí se deja unos quince minutos,

si empieza a hervir muy fuerte se tiran las brasas para un lado, yo nunca uso medidas ni tiempos, ahí lo voy viendo. Cuando la quinua está lista se mezcla con los porotos que ya se habían preparado, se le agrega manteca de chancho, sal de las salinas, se revuelve todo. Para que no quede tan seco se agrega caldo de los porotos, para que quede como guiso. Al final se agrega la color al plato. No se comía con ensalada este tipo de comidas, así me recuerdo que mi mamá y mi abuelita hacían este plato" (González, 2013, 13-14).

Esta preparación también lleva un sofrito con cebolla, ajo, pimentón y zanahoria. Cuando está listo se vierte a la quinua. "Siempre se hacían dos veces a la semana (...), porque antiguamente, quinua había menos que ahora. Hoy en día, hay más que nunca" (Mónica Castro, Paredones).



Arriero Producciones



Quinua con papas chancadas

“Se ponen a cocer algunas papitas; usted cuece la quinua en una ollita como [para] arroz graneado. Debe saber que la quinua se hace igual que el arroz graneado y después usted cuece unas papitas, las chanca con un tenedor y se las incorpora a la quinua” (Mónica Castro, Paredones).

Cuando esté todo incorporado, se sirve caliente.



Arriero Producciones



Flan o budín de quinua

Se lava bien la quinua hasta que el agua salga transparente. Luego, se echa a cocer en igual proporción de quinua que de leche y se le agrega azúcar a gusto. Una vez que la quinua “se abre”, quiere decir que está cocida. Se muele bien, agregando un buen puñado de nueces picadas y

otro de pasas, y se revuelve. Aún caliente o tibio, se vierte todo en una budinera y se deja enfriar.

Al enfriarse se amoldará, y para servir se cortan porciones individuales y en el plato se les agrega un poco de arropo de uva o miel.



Quinua con leche

Para esta receta, la quinua debe estar previamente lavada con agua tibia y agua fría para quitarle el amargor.

La señora Mónica Castro, de Paredones, nos cuenta que la quinua “se cuece, y usted tiene la leche de vaca y le va incorporando cucharaditas de quinua. O le echa ahí, como leche con harina”, y se le incorpora sal.

Otra versión es la de la señora María Victoria Piña, del sector El Maqui, en la comuna de Pichilemu, que menciona que la quinua se hace hervir en agua con sal junto con un poco de manteca de chanco y se deja allí hasta que quede cocida. Luego, “con el cucharón de reja, la quinua la ponía en el plato y ahí le

echaba la leche con sal, al plato”.

La leche que se ocupa es de vaca, cuando deja de hervir se le incorpora una pizca de sal.

Esta es una preparación que se consumía a la hora del desayuno o del almuerzo:

“La quinua ya cocida la colocamos en una olla con un poco de sal y luego se le agrega la leche caliente, puede ser con azúcar o sal, se usaba más con sal, también se le puede agregar miel, mermelada, ahora yogur; este era un plato para el desayuno” (González, 2013, 16).



Arriero Producciones



Pierina Cavalli
Mónica Carrasco mostrando la quinua
que cultiva en su terreno de Paredones.





POROTO

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris*

El poroto es una planta herbácea de crecimiento anual. Tiene tallo delgado y en espiral, y hojas grandes trifoliadas, flores blancas o amarillas, dependiendo de la variedad, y frutos en legumbre largos y aplastados, con varias semillas. Sus semillas son comestibles, de tamaño pequeño y forma arriñonada.

En Chile hay muchas variedades o tipos de porotos, se cree que existen alrededor de 200, y esto es porque tiene una gran variedad genética; se encuentran semillas de diferentes colores, tamaños y formas, muchas de las cuales son desconocidas para la mayoría de las personas.

Su cultivo se destina mayormente para obtener granos secos y también tienen utilización hortícola como poroto verde o como poroto granado.

Se pueden preparar de diversas maneras, y se consumen en ensaladas, sopas, puré o guisos. Incluso hay recetas antiguas de dulce o mermeladas de porotos.

“[Los porotos] se encontraron en efecto, según los cronistas, en casi todos los países desde Méjico al sur hasta Chile, i según los lexicógrafos son plato favorito de casi todas las naciones hispano-americanas. En Chile son uno de los más importantes alimentos populares, tal vez el más importante junto con el trigo, el maíz i la papa” (Lenz, 1910, 1157).

Al igual que la papa y el maíz, los porotos fueron parte fundamental de la dieta indígena y adoptada por los españoles a su llegada al territorio, tanto así que hay documentación que indica que “desde 1548 se sembraba ‘maíz, frejoles, papas y zapallos’, en las chacras de Santiago” (Pereira Salas, 1977, 19).

Esta leguminosa es originaria de América del Sur y esta fue la zona donde más se cultivó, generando variados tipos de porotos, que distan en color, forma y tamaño. “Chile es considerado un subcentro de diversidad genética para *Phaseolus vulgaris*, cuyos ecotipos poseen ciertas características que no se encuentran presentes en el germoplasma de otras razas” (Bascur y Tay, 2005).

Según el *Catálogo de Semillas Tradicionales de Chile* (Manzur, 2016, 190), en la Región de O’Higgins es posible encontrar la variedad de poroto denominada pallar, que es más grande y se siembra, aproximadamente, entre agosto y octubre para ser cosechado en noviembre. Otros autores mencionan que habría posibilidad de encontrar las siguientes variedades dentro de la región: castaño, corazón rojo (principalmente en San Fernando) y bayo, aunque este último presenta una escasez generalizada (CNCA, 2014, 65).

Para ser cultivada, la planta necesitaba de un clima cálido y sin muchas lluvias ni heladas; de hecho, “en el Valle Central de secano no existe el cultivo comercial del poroto por presentar condiciones de temperaturas más limitantes y presencia de heladas, quedando restringido a superficies muy pequeñas y huertos familiares con el uso de variedades tradicionales adaptadas a dichas condiciones” (Bascur & Tay, 2005). Para el período agrícola comprendido entre 2019-2020 se estimó la producción de 523 toneladas de poroto (ODEPA, 2021, 4).

Sobre el consumo de porotos, la señora Mónica Castro, de Paredones, nos comenta que “siempre se hacían dos veces a la semana, porque yo me acuerdo [que] antes — bueno, yo igual no tengo tanta edad —, me acuerdo que todos los días había porotos en la casa, porotos con mote o porotos con tallarines”.



Poroto pelado

El poroto que se ocupaba antiguamente para esta receta era el más pequeño, el descarte de los de guarda.

Para la realización, es "el mismo proceso que tiene para pelar el mote de maíz (...). Y después los lavamos de la misma forma, se le salía el hollejo, y eso lo echamos a cocer". Posteriormente, se puede consumir "hecho sopa, con verdurita y con caldo de huesos o con caldo de pollo" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).



Arriero Producciones



Porotos con riendas

La señora Francisca Carrasco, de Quinta de Tilcoco, nos cuenta que la receta antigua de porotos con riendas lleva tiras de cuero de chanco: "Las tiras del cuero de chanco las hacían largas, y eso le echaban al poroto, y ese es el poroto con rienda". Actualmente, las tiras de chanco han sido reemplazadas por tallarines.

Los porotos favoritos para esta preparación eran el coscorrón y el sapito, y para esta receta se utilizaban porotos del año.

Previamente, los porotos deben estar remojados, ojalá de un día para otro. Luego, en una olla se deben verter los porotos junto con "un sofrito, una cebollita frita, con ají color, con ajito, y se le echaba el zapallo" (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco) en trozos pequeños y el cuero de la chanca. Esto se pone a fuego bajo hasta que el cuero está sancochado. Una vez listo, lo saca de la olla y se corta en tiritas, deben quedar como tallarines. Todo se sirve en un plato hondo.



Arriero Producciones



Porotos con habas viejas

Plato que se sirve caliente; sobre todo a la hora de almuerzo en un día de invierno. *“Son cosas de invierno, no son de verano, y es como plato común, de día normal”* (Ana Yáñez, Peumo).

La noche anterior, debe dejar remojando en agua por separado dos tazas de porotos viejos y media taza de habas. Al otro día, escurre las habas y les quita el hollejo, las reserva para después. Los porotos se ponen a cocinar en una olla con abundante agua a

fuego bajo hasta que estén blandos. Por mientras, prepara un sofrito con media cebolla picada en cuadritos, cuatro dientes de ajo picados finamente, una cucharadita de orégano, una cucharadita de color y una ramita de apio.

Cuando ve que los porotos están blandos, agregue las habas, el sofrito, y tres cucharadas soperas de arroz. Deje unos minutos al fuego.



Porotos con harina dorada

Deje remojando los porotos la noche anterior.

“El punto está en que ese plato se prepare y se sirva al tiro, porque después, ya enfriando un poquito, se compacta. [Además,] hay que hacerlo con harta paciencia, porque tiene que ser con una llama más bien tirá’ [sic] pa’ baja que alta, porque la harina hay que irla moviendo” (Ana Yáñez, Peumo).

Las dos tazas y media de porotos viejos remojados se deben cubrir con abundante agua. A la olla también debe agregarse una rama de apio y el pimentón. Al momento de estar blandos los porotos, se le agrega un sofrito preparado con media cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de ají color y una de orégano, y sal de mar a gusto.

Mientras tanto, ponga una cucharada de manteca o aceite en una sartén y la taza de harina encima, y con la llama prendida a fuego bajo, mueva constantemente con una cuchara de palo.

“[Verá que] la harina de a poco, cambiando de color, se va poniendo más oscura y, cuando ya está bien dorada [y como una crema] (...) se le agrega [la mezcla] a los porotos que ya están prácticamente cocidos [y revuelve todo]. Están listos” (Ana Yáñez, Peumo).

Los platos los puede servir con brotes de cebolla picados y con la color.



Poroto verde

Es una legumbre que tiene forma de vaina y es de color verde. "A diferentes estados de madurez en que se usan los porotos se refieren los términos porotos verdes, para las vainillas tiernas que se comen guisadas junto con los porotitos todavía no bien desarrollados" (Lenz, 1910, 1158).



Banco de imágenes FUCOA



Porotos quebrados

Este plato de fondo es de temporada veraniega. "Es como un plato muy típico de agricultor, digamos. De gente que cultiva (...). Era como plato principal que [se] acompañaba solamente con una ensalada de tomate, con tomate con cebolla" (Ana Yáñez, Peumo).

La preparación comienza con la limpieza de los porotos (2 kilos aproximadamente). "Se decía 'quebrar', pues al tomar la vaina se podía romper en pedazos quebrando trocitos y los porotos más granados se dejaban así, entonces quedaba una mezcla de ambos" (Ana Yáñez, Peumo).

Una vez limpios los porotos, los vierte a una olla con agua hasta cubrirlos, además le agrega una ramita de apio y un trozo de pimentón. Por mientras, comience a hacer el sofrito con una cebolla, tres dientes de ajo, una cucharadita de color, orégano y sal de mar. El sofrito se lo agrega cuando los porotos estén blandos, y aprovecha de añadir la media taza arroz.

Puede servirlo con abundante caldo, o más bien seco. También puede ponerle papas cocidas en cubitos





GARBANZOS

Nombre científico: *Cicer arietinum*

Pertenece a la familia de las leguminosas, y es la legumbre que primero se domesticó y que más se ha extendido. Su origen de cultivo y consumo se sitúa en la zona de extremo oriente, entre Turquía y Siria, hace unos diez mil años.

Tal como nos relata Pereira Salas, el garbanzo llegó a territorio americano con los conquistadores, ya que aquellos que "llegaron a Chile con Hernando de Magallanes tenían que contentarse, como esforzados marinos, con bizcocho duro, pescado seco, tocino, anchoas, pasas, higos, azúcar, habas, garbanzos, arroz, dieta que provocó hasta el siglo XVIII las terribles carencias del escorbuto" (Pereira Salas, 1977, 14).

Así, el garbanzo pasó a ser parte del menú diario:

"Los almuerzos son copiosos. Después de la sopa viene la olla podrida, guiso de uso general en todos los países de habla española. La olla podrida se compone de toda clase de carnes y verduras de la estación. Los garbanzos no son olvidados" (Pereira Salas, 1977, 82).

En la Región de O'Higgins, el cultivo de esta leguminosa es a baja escala y en tierra no arcillosa. La siembra se realiza en el mes de septiembre y se cosecha en enero.



Harina de garbanzos

El garbanzo cosechado se pasa por el harnero para sacar los restos de arena, y luego se pone a tostar en la callana por un cuarto de hora en un fuego bajo.

“Tiene que quedar como un doradito oscuro, como un tostadito oscuro. Ahí digo yo ‘ya está bueno’ y ahí lo saco. Igual lo meneo con mi paleta hasta que se me enfría, para que no se me siga quemando más” (Rosa Galaz, Pumanque).

Después, se pasa por el molinillo y para finalizar, se guarda en un recipiente y en un lugar fresco y seco.

“Mis caseros (...) en este tiempo [me dicen] ‘Rosita, ¿sabe?, tráigame dos, tráigame tres kilos de harina de garbanzo’. Porque ¿sabe? que me gusta para la cazuela de pollo, me gusta para la cazuela de chancho, cosas así, o me gusta para hacer una sopita que sale rapidito” (Rosa Galaz, Pumanque).

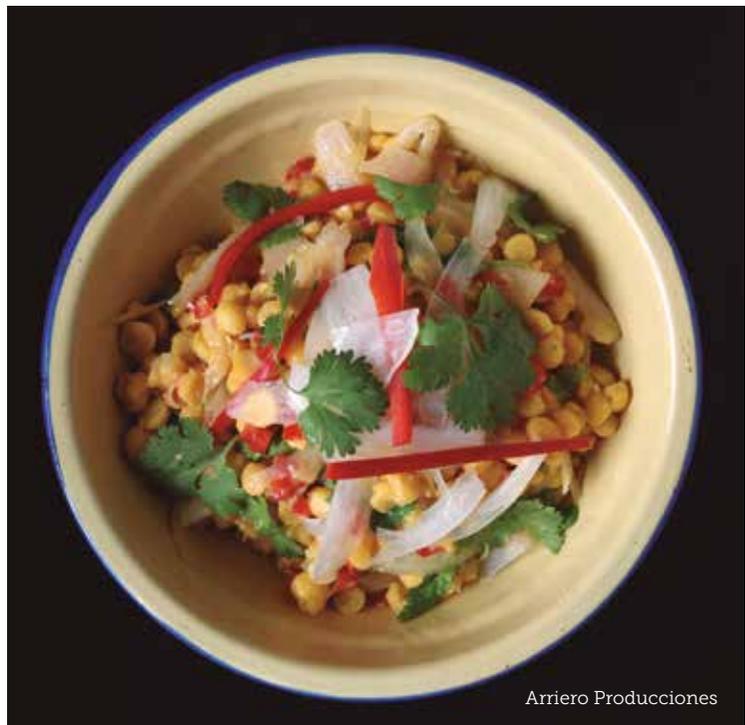


Arriero Producciones



Ensalada de garbanzos

Esta preparación se hace con garbanzos cocidos, cebolla, pimentón, cilantro, “con limón o con vinagre” (Prosperina Quijada, Marchigüe). Los ingredientes se pican de la forma que más le guste; puede igualmente agregar otros.



Arriero Producciones



Garbanzos con quinua

"Quinua con garbanzos. Esos son los [platos] más típicos de acá, porque son cosas antiguas, digamos" (Mónica Castro, Paredones).

El garbanzo tiene que ir pelado, "se cuece y después se le incorpora a la quinua" (Mónica Castro, Paredones), que también debe estar cocida.



Arriero Producciones





CHÍCHAROS

Nombre científico: *Lathyrus sativus*

Esta legumbre proveniente del sudeste europeo fue traída por los primeros españoles hasta estas latitudes. Se siembra en el mes de noviembre; sobre todo, en las zonas ubicadas en el secano costero de la zona central y en pequeños cultivos en el Norte Chico, donde le llaman también "arvejón".

Dentro de Chile, los lugares donde se producen los chícharos son difíciles de encontrar, debido a que su consumo y preparaciones a nivel doméstico es muy bajo; en nuestro país, "el chícharo se cultiva exclusivamente para grano seco" (Tay, 2004). Pero a pesar de ser escaso, sus preparaciones se mantienen en localidades como en la que vive la señora Mónica Castro: "Antes acá también se comía mucho, también quinua con poroto pelado. También el chícharo se comía, porque esa era [una] legumbre que acá había en la zona" (Mónica Castro, Paredones).

Los chícharos son sembrados principalmente por pequeños agricultores con semillas no comercializadas,

"constituida por una mezcla de ecotipos; generalmente seleccionan granos de mayor tamaño y de color claro (...). En los últimos cinco años ha alcanzado una superficie promedio de 1.300 ha (...). En condiciones de pequeña agricultura, los rendimientos de chícharo oscilan entre 700 y 1.000 kg ha⁻¹" (Tay, 2004).

También de la localidad de Paredones, la señora Eugenia Pérez nos especifica que "el chícharo plantado en plano es más blando que el plantado en cerro. Yo creo que es donde es más húmedo, la tierra es más porosa para que crezca; en el cerro es más seca".

Su consumo actualmente no es muy masivo; los chícharos se han ido perdiendo a pesar de ser una leguminosa muy versátil. Se suele preparar en guiso, como sopa-crema y como puré. "Se puede hacer con arroz, con mote, con quinua, crema... Mucha gente me lo compra, dicen que lo hacen puré, se las echan a las papas y queda un sabor muy rico" (Eugenia Pérez, Paredones).



Chícharos con quinua

“Vamos a cocinar una quinua con chícharos. Acá tenemos los chícharos ya pelados. En este momento, la quinua la tengo limpia, la vamos a echar a la olla para que se cueza (...) y aparte vamos a cocer los chícharos en otra olla. Después de eso, le vamos a incorporar a la quinua nuestra rica manteca de cerdo. Ahí, vamos a esperar a que se cueza todo y de ahí vamos a hacer una cebolla. Cebolla picada en cuadritos para hacer un sofrito encima. Al último, yo le incorporo la sal y al final le vamos a colocar la cebolla hecha acá en casa también con manteca, ajicito para que quede esta quinua muy sabrosa” (Mónica Castro Paredones).

Para pelar los chícharos con lejía hay que hacerlo con bastante dedicación:

“La lejía es la ceniza del carbón o de brasas que se prepara con el agua y ahí queda un poquito media, no tan clara ni tan espesa tiene que ser, y ahí se incorpora el chícharo y después, ya cuando suelta el hollejo, se empieza a pelar” (Mónica Castro Paredones).

Deben estar cerca de media hora o hasta que se desprenda la cáscara y queden de color amarillo



Pierina Cavalli



Chícharos con mote

Esta y otras recetas las aprendió la señora Eugenia Pérez, de Paredones, de su mamá; todas antes de casarse. Los chícharos con mote siempre se hacían con su abuelita: pelaban los chícharos la noche anterior y se dejaba la olla lista para toda la familia.

La señora Eugenia también le ha enseñado estas recetas a su hija, quien vive en Santiago y que cuando viaja a ver a su madre, siempre se devuelve con chícharos, quinua y mote.

Esta receta se prepara, en general, para la hora de almuerzo. Su temporada es más de invierno y se le sirve a todo el núcleo familiar.

Primeramente, remoje los chícharos una hora con agua tibia (una taza de chícharos pelados). Luego, póngalos a cocinar solo con agua (distinta a la de remojo).

Mientras se cocinan, se hace el sofrito: ponga aceite en la sartén y agregue media cebolla picada en cubos, media o una zanahoria en cubos (depende del tamaño), pimentón en cubos (de cualquier color), un diente de ajo y un par de hojas de apio. Esto se cocina hasta que la cebolla esté transparente, revolviendo de vez en cuando.

Agregue cinco cucharadas de mote para una taza de chícharos, aproximadamente.

La sal se agrega al final, cuando los chícharos ya están blandos, ya que los abuelos decían que la sal endurece las legumbres.

Luego, cuando está listo el sofrito, agréguelo a la olla de cocción de los chícharos. Cuando esté todo listo, añádale el mote.

Se utiliza sal de mar de la zona, de Lo Valdivia. A veces se puede hacer salmuera para agregarla a las preparaciones, cuando los granos son muy grandes.

El tiempo de preparación de esta receta son 40 minutos, aproximadamente.

Este plato se puede servir solo o en ocasiones acompañado de longaniza o un pino de carne.

Esta receta tiene la siguiente variación:

“El mote hay que tenerlo como 20 minutos en lejía para pelarlos y después lavarlos, se pone a hervir agua, luego pongo a cocer los chícharos en esta agua, cuando están blanditos se les agrega el mote, el mote se lava y yo lo paso por la piedra para que quede molidito, o si no, no queda cremosito, a los chícharos yo le pongo el puro mote y le pongo manteca, fritura nada, todo a leña, tiene que quedar reposadito [mis papas lo preparaban... sobre todo en el invierno], cuando se sirve se le coloca color al plato [yo siempre preparo estos platos, no somos buenos pa'l arroz, pa' los tallarines, queda mejor la comida de grano con mote]” (Chandía, 2013. 38).





UVA

Nombre científico: *Vitis vinifera*

La uva es una de las plantaciones de mayor data que se conoce. Los vestigios más antiguos se sitúan en el año 9.000 a. C., en la zona de Asia Menor.

Al igual que otros productos, la uva fue introducida por los españoles junto a sus primeros asentamientos. "El vino estuvo presente como elemento necesario para la liturgia, así como también en virtud de su valoración cultural por parte de los hispánicos" (Rojas, 2015, 91). Las primeras parras introducidas fueron en Perú, y las mandó a buscar don Francisco de Carabantes a las islas Canarias. La uva por excelencia conforma la base para la fabricación de vino, que era una de las principales bebidas: "Los vinos que se ofrecían al público en las pulperías eran los comunes; el tinto del año de uva mollar, el añejo, el blanquillo y el moscatel" (Pereira Salas 1977, 15).

A lo largo del tiempo, Chile se ha ido posicionando como un país vitivinícola de excelencia:

"En los siglos XVI y XVII, Chile se consolidó como el segundo polo vitivinícola de América después del Perú; posteriormente, alcanzó el liderazgo regional, el cual mantuvo en los siglos XVIII y XIX. A fines de esta centuria, la llegada masiva de inmigrantes europeos a la Argentina determinó el boom productivo de este país, que pasó a comandar la producción regional en el siglo XX. Pero Chile mantuvo y consolidó su industria. Y a partir de la década de 1980 se lanzó a la conquista del mercado mundial, con vinos cada vez de mayor calidad" (Lacoste, 2005, 32).

Esta producción continua permitió que sobre todo el Valle Central fuera identificado con el cultivo de la vid, generando un arraigo de esta actividad con su geografía. Además, las viñas actuaron "como el principal elemento modelador del paisaje cultural" (Rojas, 2015, 93).

En tiempos recientes, la superficie vinífera plantada en la Región de O'Higgins alcanza un total de 45.142 hectáreas (SAG, 2019). Aunque desde 2014 se puede ver una baja de las superficies plantadas, el año 2019 presenta una disminución de 2.240 hectáreas respecto de 2014. Con respecto a la producción de vinos con denominación de origen, en 2020 sufrió una baja en comparación al año anterior de un 21% y en la producción total se registra la baja de 18,4% (Buzzetti, 2021, 25).

Las comunas con mayor cantidad de propiedades viníferas se encuentran en Nancagua (239), Santa Cruz (219) y San Fernando (191) (Buzzetti, 2021, 24).



Chicha

La chicha se caracteriza por ser una bebida de baja graduación alcohólica, aunque el grado “alcohólico de la bebida varía según la mezcla de base, las levaduras presentes y el tiempo de fermentación” (Pardo, 2005, 105).

Es por excelencia uno de los elementos tradicionales de la viticultura en fiestas populares. De su origen se puede decir que tiene un carácter mestizo, dado que posee sus raíces en “la tradición indígena de elaborar bebidas alcohólicas mediante la fermentación de vegetales, sobre todo frutas y maíz” (Lacoste, 2015, 95), y también fue traída por los españoles de origen antillano (Pardo, 2005, 100). En la zona perduran productores de chicha que la elaboran a la usanza tradicional.

Principalmente, durante la primera mitad del siglo XX era parte de los trueques que se realizaban en la Zona Central, y posteriormente, el comercio era de manera informal, dado que la producción de la chicha era de un bajo costo y permitía un ingreso adicional (Organización de vecinos de Marchant, 2018, 2). Hoy en día, la producción de la chicha está regulada por la Ley 18.455, reglamentada por Decreto 78 (1986) y Decreto 11 (2010). Se mantiene como producción a baja escala, conservando su carácter artesanal:

“Existen en Chile numerosos ‘chicheros’, pequeños productores que se dedican, precisamente, a elaborar esta popular bebida (...). Se trata, por lo tanto, de un producto singular, que ha logrado mantener su identidad a lo largo de los siglos” (Lacoste, 2015, 88).

“De lo que yo tengo uso de razón, de lo que yo me acuerdo, por lo que me han contado los abuelos, los papás, qué sé yo... nosotros debemos ya de ir yo creo que en la sexta generación ya de productores de chicha. Y somos muy pocos los que estamos quedando, muy pocos. Imagínese usted, de mis 10 hermanos, la única chichera soy yo” (Griselda Lagos, La Estrella).

La Región de O’Higgins sigue con esta tradición, hay productores que utilizan las mismas técnicas que

antaño, y se elabora chicha fresca, cocida o de guarda. Algunos incluso mantienen tradición de almacenarla en calabazas secas (antiguo envase natural para semillas, chicha y otros alimentos).

Es un brebaje que se mantiene aún en las mesas chilenas para las Fiestas Patrias, fines de cosechas y los carnavales. Además, está arraigada en el inconsciente colectivo por la tradicional entrega de chicha en cacho en la Parada Militar en honor a las Glorias del Ejército.

Don Francisco Núñez, de Lo Miranda, ocupa uva mollar para la producción de la chicha y el vino, dado que es una uva de color más oscuro, más jugosa y es más fácil de restregarla: “primero, para hacer el vino, refriego la uva y le saco primero el chichón que le llaman pa’l sur, una tercera o cuarta parte... dulcecito, al día siguiente, y eso queda chicha dulce y lo demás lo hago vino, lo que queda”. En cambio, don Julio René González, de Marchigüe, ocupa la cepa país, principalmente, para la elaboración de chicha y aguardiente. Y sobre las variedades, Lepoldo Careño, de Doñihue, nos comenta que “la uva país que sirve para hacer chacolí; una uva mollar que sirve para hacer chicha cocida; una uva burdeo, con el cual [sic] se hace un vino artesanal”. Don Guillermo Cerda, de la comuna de Codegua, igualmente menciona que la uva país era la variedad para realizar la chicha:

“Estaba la moscatel, estaba la uva frutilla y la uva del país (...) del país se hacía la chicha, la más rica. La uva frutilla era una uva así no más redondita que no tiene mucho jugo, tiene más carne y la moscatel po, (...) uva blanca le llamaban no más. Y otra uva que había era la torontel”.

Para la elaboración de la chicha, la señora Griselda Lagos, de Pumanque, comienza restregando la uva en una zaranda hecha con palos de colihue, el escobajo se saca y lo demás que pasa se deja reposar en la zaranda por siete a doce días, para que quede una chicha avinada, que es lo opuesto a la chicha baya que es producida inmediatamente. Posterior a esos doce días, la chicha es filtrada y vertida a los

bidones, en donde fermenta; cuando se empieza a estabilizar, en ese momento debe ser tapada.

La uva país fue traída al Reino de Chile en el siglo XVII, aunque su cultivo no alcanzó una gran escala, "era una cepa complementaria, que se cultivaba para consumo doméstico, sin fines comerciales. La escasa cantidad de ejemplares detectadas de este vidueño inclina a pensar que no logró un crecimiento significativo" (Lacoste, 2010, 16).

Don Francisco Núñez, de Lo Miranda, nos cuenta que alcanzó a ver los parrones de su abuelo, quien también se dedicaba a la producción de bebidas fermentadas:

"De mi papá... Yo me acuerdo poco, porque falleció cuando yo tenía 8 años. Estaba chico, pero sí me acuerdo que tenía una viña y hacía chicha, chacolí hacía en esos tiempos, no sé si había vinos o no, y mi abuelo también tenía parras... Él también era aplicado al hacer licor (...). Yo alcancé a conocer las parras, porque las parras duran muchos años".



Arriero Producciones



Retafiado o chuflay

El retafiado es una mezcla "de la chicha dulce, por ejemplo, la tiene una semana, cinco días, seis días, ahí usted le coloca aguardiente" (Don Jorge, La Estrella) y lo sirve.

El chuflay también es conocido en la zona, pero tiene una menor graduación alcohólica que el retafiado, ya que antiguamente se mezclaba el aguardiente con una infusión de fruta, que en algunos casos podía ser de uva. Actualmente, el jugo se reemplaza por bebidas de fantasía, como Bilz o Fanta.



Arriero Producciones



Chacolí

Bebida ligera de baja graduación alcohólica, es considerada un producto del tiempo colonial. Su nombre proviene de la tradición vasca que trajeron los españoles, pero, aunque su elaboración puede tener similitudes, se trata de dos vinos diferentes (Lacoste *et al.*, 2015, 98; González y Ruiz, 2009, 34 y Lacoste, 2017, 248). El historiador Pablo Lacoste sobre el chacolí comenta:

“al comenzar la continuidad institucional del Estado de Chile (el 16 de febrero de 1817), el chacolí ya existía como producto patrimonial, claramente identificado y valorado por las élites. Era un fermentado, blanco, tinto o rosado, elaborado a partir de variedades españolas y criollas y producido desde el Norte Chico hasta el Valle Central de Chile” (Lacoste, 2017, 241).

En Chile, en la época actual es identificado como un producto vitivinícola típico de Doñihue, en donde desde 1975 se celebra la Fiesta del Chacolí: “Los chacoliceros doñihuanos son los guardianes de este patrimonio cultural vitivinícola, quienes con su labor viñatera mantienen intacto el saber hacer colonial y, cada año, la comuna de Doñihue pone en valor y reivindica a su bebida identitaria” (Mujica y Castro, 2021). Aunque también es atribuida a la zona de Machalí.

Para la realización del chacolí se usa, principalmente, la antigua variedad de uva país. Leopoldo Carreño, de Doñihue, detalla aspectos de esta bebida:

“Las que prevalecen serían la uva chacolicera, que es la uva que se llama uva país. El chacolí es un vino simple, es más simple que otros vinos. Y esa uva, que se llama uva país, sirve solamente para producir ese tipo de licor”.

Se prepara, primeramente, cortando la uva de las parras, luego se transporta y se muele hasta que queda el mosto y después de eso, nos detalla don Leopoldo el tiempo de fermentación:

“Depende en la forma como lo quieras sacarlo, más fuerte, más dulce, como tú quieras, son los días que lo tiene, todo junto, el líquido y orujo (...). [Si] lo quiere sacar dulce, lo saca a los tres, cuatro

días; si lo quiere sacar fuerte, lo saca a los 15, 20 días, todo depende del criterio que tenga cada cual para hacerlo conforme a lo que se estime conveniente”.

El chacolí “la gente lo toma también muy habitualmente con torreja de naranja, o jugo de naranja. Pero el que más gusta es el pihuelo. El pihuelo chacolí, con harina tostada y azúcar” (Leopoldo Carreño, Doñihue).



Arriero Producciones



Aguardiente

El aguardiente tiene múltiples funciones: “Se echa a las infusiones, a los remedios, a los licores, para la repostería” (Jorge Díaz, Doñihue).

Es un brebaje que está asociado a los medianos y pequeños productores. Actualmente, el aguardiente proveniente de Doñihue es el más conocido entre la población y el que ha sabido mantener esta tradición por generaciones:

“[En] este sector [Cerrillos, en la comuna de Doñihue] se saca el aguardiente y antiguamente era, lo que yo me acuerdo, lo que cuentan, todas las casas sacaban aguardiente. Llegaba mucha gente a comprar, pero después se fue perdiendo (...) fueron quedando pocos y ahora serán unas cinco, seis personas las que (...) sacan todavía”. (Jorge Díaz, Doñihue)

Al igual que el chacolí, durante el siglo XX la elaboración y comercialización de aguardiente permitía un ingreso monetario extra por su bajo costo de producción, debido a que es hecho en alambiques y se ocupan las borras y orujos que queda de la vendimia o de la producción de chicha (González y Ruiz, 2009, 46).

“Las tías, hermanos, todos ellos sacaban. Después se sacó mi papá con ella y mi papá entró en el mismo, en el mismo rubro. Mi papá era comerciante, atendía otras cosas, pero además sacaba; por ejemplo, el aguardiente ha sido algo adicional” (Jorge Díaz, Doñihue).

Se postula que el proceso de elaboración del aguardiente fue

“traído por campesinos del sector de La Estrella, de forma clandestina. Los pobladores del sector se vieron seducidos por su elaboración debido a su bajo costo y alto grado de ganancias que se sucedía. Su introducción está ligada a procesos adversos en el ámbito económico, como la depresión económica de 1929, y las

bajas de precio del trigo, provocando en los campesinos formas alternativas de subsistencia, como la venta o trueque con el aguardiente” (Organización de Vecinos de Marchant, 2018, 3).

Para la producción de aguardiente se ocupa “orujo, que esto todo lo que quedó en el lagar, que es la pepa, el hollejo de la uva y la pulpa de la uva queda ahí en el lagar” (Griselda Lagos, La Estrella). Después de restregar la uva, que es cortada más al final de la temporada para que le dé el dulzor al aguardiente, ese orujo luego debe ser limpiado de los restos mencionados anteriormente para que al momento de ser quemado no dé un sabor amargo.

Unas de las mejores uvas “es la torontel y la moscatel, son jugosas (...) tienen mejor buqué” (Jorge Díaz, Doñihue).

Después de restregar las uvas y limpiar el orujo, Griselda Lagos, de la Estrella, detalla:

“Le damos unos días, que son entre unos 20 días, de que ese momento que se refregó, empiezan a sacar ya el aguardiente. Y... y hay que cuidarlo muy bien, porque si se pone vinagre, el orujo, no rinde, no queda rendidor, y queda malo el aguardiente, queda con un acidito”.

Don Julio René González, de la comuna de Marchant, menciona que el sistema de alambique es llamado también “la paila”. Y al igual que la señora Griselda, antes de ese proceso el orujo debe fermentar entre 15 y 20 días, aunque también lo puede mantener más tiempo y debe hacerlo muy bien tapado para que no le entre aire y no se ponga vinagre. Don Julio René lo tapa con nylon y arena.

“Usted puede hacer aguardiente de vino, solo o de chica sola, el grado es el mismo. Lo deja igual del mismo grado, pero el buqué es muy diferente; el orujo es el que le da buen buqué al aguardiente”.



Aguardiente con vino tinto

“Usted le coloca un porcentaje de aguardiente, a un chuico hay que colocarle dos litros y medio y lo llena usted con vino o chicha recién sacá' antes [de] que fermente y lo tapa, y recién hecho lo tapa bien tapa'o y lo deja unos 30 días y ahí está bueno para destapararlo y ahí se mantiene así; el aguardiente le corta la fermentación” (Julio René González, Marchant).

Un chuico rinde 15 litros.



Arriero Producciones



Enguindado

Para este brebaje, de preferencia, necesita guindas más ácidas.

Preparación: "En una garrafa, usted echa la mitad de agua, le echa las cerezas enteras y le echa el resto de aguardiente y la tapa hasta el otro año; un año tiene que estar ahí tapá" (Guillermo Cerda, Codegua). Se sirve sobre todo como un bajativo: "Por ejemplo, usted tiene visitas, después del almuerzo pasa con unas copitas" (Guillermo Cerda, Codegua).



Arriero Producciones



Mistela

Es un licor típico del campo chileno y de la Zona Central. Se realizaba en las casas de forma artesanal para los matrimonios y otras festividades.

Para su preparación: “[se] echa palo de membrillo o de guindo a hervir, se le echa clavo de olor, canela a esa agua. Y después cuando hierve, el guindo da un color rojo y el membrillo da un color (...) parecido al membrillo [amarillento] y ahí se le echa el aguardiente después, se arregla con el aguardiente al gusto de uno” (Juanita Valdivia, Codegua).

Al agua también debe ponerle azúcar, aproximadamente es medio kilo por un litro de líquido. Si gusta, puede verter palo de membrillo o guindo.



Arriero Producciones



Arrope

El arrope es el jugo de la uva cocido hasta lograr una consistencia espesa, como el jarabe. Se realiza con el jugo de la uva más carnosas para que dé bastante líquido, y de la última que se cosecha para que tenga un buen grado de dulzor.

El procedimiento para la preparación del arrope lo relatan así:

“Se corta la uva y se restriega; se restriega como se hace la chicha, una azaranda (...) ese método antiguo, y en una vasija se va (...) restregando la uva, se saca después el jugo, como al día siguiente, que esté totalmente dulce (...) Y después se pone en una paila de cobre y se le da punto por dos... 10, 12 horas (Nadia Aranda, Lo Miranda).

Se mantiene a fuego bajo. Cuando está listo se apaga el fuego y se deja enfriar, para luego ser envasado en botellas de vidrio.

El arrope es usado, principalmente, como ingrediente para la elaboración de postres. La señora Nadia Aranda, de Lo Miranda, nos cuenta su experiencia:

“El origen de esta receta debe venir de mi bisabuela, porque yo la aprendí de mi abuela (...), ella nos enseñó todas esas cosas, y yo recuerdo que ella hacía unos postres con este arrope; eran unas mazamoras de leche, no sé si habrás escuchado. Eran unas mazamoras de leche con harina, harina cruda, se hacía como una especie de budín (...) y le ponían, después, una pizca de sal y, luego, la servían de postre en platos hondos, y luego, los bañaban con el arrope”.

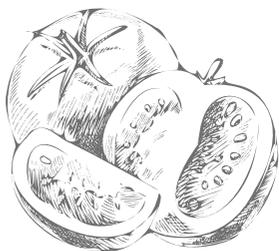


Arriero Producciones



Pierina Cavalli
Bodega de Francisco Núñez Camus en
Rinconada de Doñihue.





TOMATE

Nombre científico: *Solanum lycopersicum*

Esta planta perenne de plantación anual es conocida en todo el territorio mesoamericano desde antes de la colonización. Sus frutos "son tan apetecidos para ensaladas o en guisos i salsas" (Lenz, 1910, 723).

Existe una gran variedad de tomates y de cultivos, todo depende del área geográfica. Los tomates tradicionales y unos de los más antiguos en la Región de O'Higgins son el tomate rosado de la comuna de Peumo y el tomate yuco o renguino. Ambos cuentan con características únicas que son parte de una larga tradición asociada a un territorio. Son productos de semillas naturales con siembra orgánica.

El tomate rosado es descrito como "antiguo, de color rosado, de tamaño grande, piel delgada, muy carnudo, muy sabroso, de exquisito sabor. Se usa para ensalada. Es escaso." (Manzur, 2016, 248). El tiempo de cosecha es sumamente corto, solo dura dos meses. Y no es un tomate para ser plantado en invernadero, "el rosado casi mucha gente lo planta al aire libre, porque el tomate rosado es mejor para el aire libre" (Rigoberto Zúñiga, Peumo).

Una de las razones por las cuales es descrito como un tomate escaso se dejan ver en las palabras de don Rigoberto, quien al preguntarle por la comercialización del tomate deja entrever que es difícil, al ser un tomate muy blando y grande. Nos cuenta que la gente del campo iba a lacear al cerro y/o iba a otras localidades a trabajar y dejaba de lado el tomate rosado,

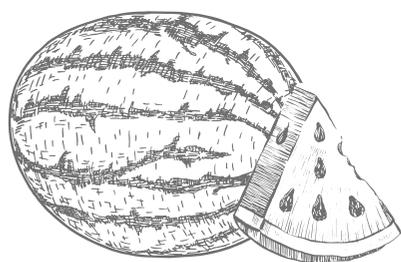
"¿Cuál era el problema que había? (...), la gente iba mucho más a armar lazos, a lacear al cerro, pescaba sus seis tomates, uno lo plantaba dentro de una bolsa y llegaba al cerro y no se le hacía tira ninguno, y pescaba el rosado, llegaba al cerro y llegaba con una pura bolsa (...) claro, ahora mucha gente de acá iba a trabajar al deslinde de Pichidegua, al río allá, entonces de aquí almorzaba allá en el campo y llevaba un tomate y le llegaba hecho tira" (Rigoberto Zúñiga, Peumo).

Tomate yuco o renguino: es cosechado entre el 25 de diciembre y el 1 de enero. Es un tomate jugoso, "tiene la azúcar correcta, la acidez correcta" (Rigoberto Zúñiga, Peumo). En comparación con el tomate rosado, el yuco es más pequeño, pero más redondo y de color más uniforme.

El tomate puede ser consumido en cualquier comida, al desayuno, almuerzo u once. Rigoberto Zúñiga comenta que era un tomate que se plantaba en abundancia, "en todos la'os, la mayoría de la gente quería y se lo comía", y que una de sus formas de preparación, además de la ensalada, era el tomate relleno.

Una de las características de este tomate es el ser blando, mucho más blando que un tomate larga vida que hasta su corazón es duro.





SANDÍA

Nombre científico: *Citrullus lanatus*

Una de las variedades de sandía que se puede encontrar dentro de la región es la sandía pólvora. Su nombre se debe a que "cuando uno la va a partir tú le entierras el cuchillo y se abre para todos lados" (Guillermo Jorquera, San Vicente de Tagua Tagua). Precisamente, don Guillermo es uno de los guardadores de semillas de esta antigua variedad:

"Soy agricultor pequeño (...) y me gusta conservar mucho producto antiguo; entre ellos, lo que estamos viendo en este momento, la sandía pólvora, que es una sandía muy buena, y que se está, bueno, estoy tratando de conservarla y poder difundir".

Es una sandía pequeña, redonda y de cáscara delgada, de gran dulzor. Y continúa en su relato don Guillermo:

"Hasta la cáscara, tú raspas la cáscara cuando vuelves adentro tiene sabor a sandía, rico, jugoso. Como te digo, no es seca (...), la pepa es grande viene fácil de sacar, (...) y el color es bien llamativo, coloraíta".

Debido a su cáscara delgada, transportarla se vuelve complejo, dificultando su comercialización hacia otras localidades:

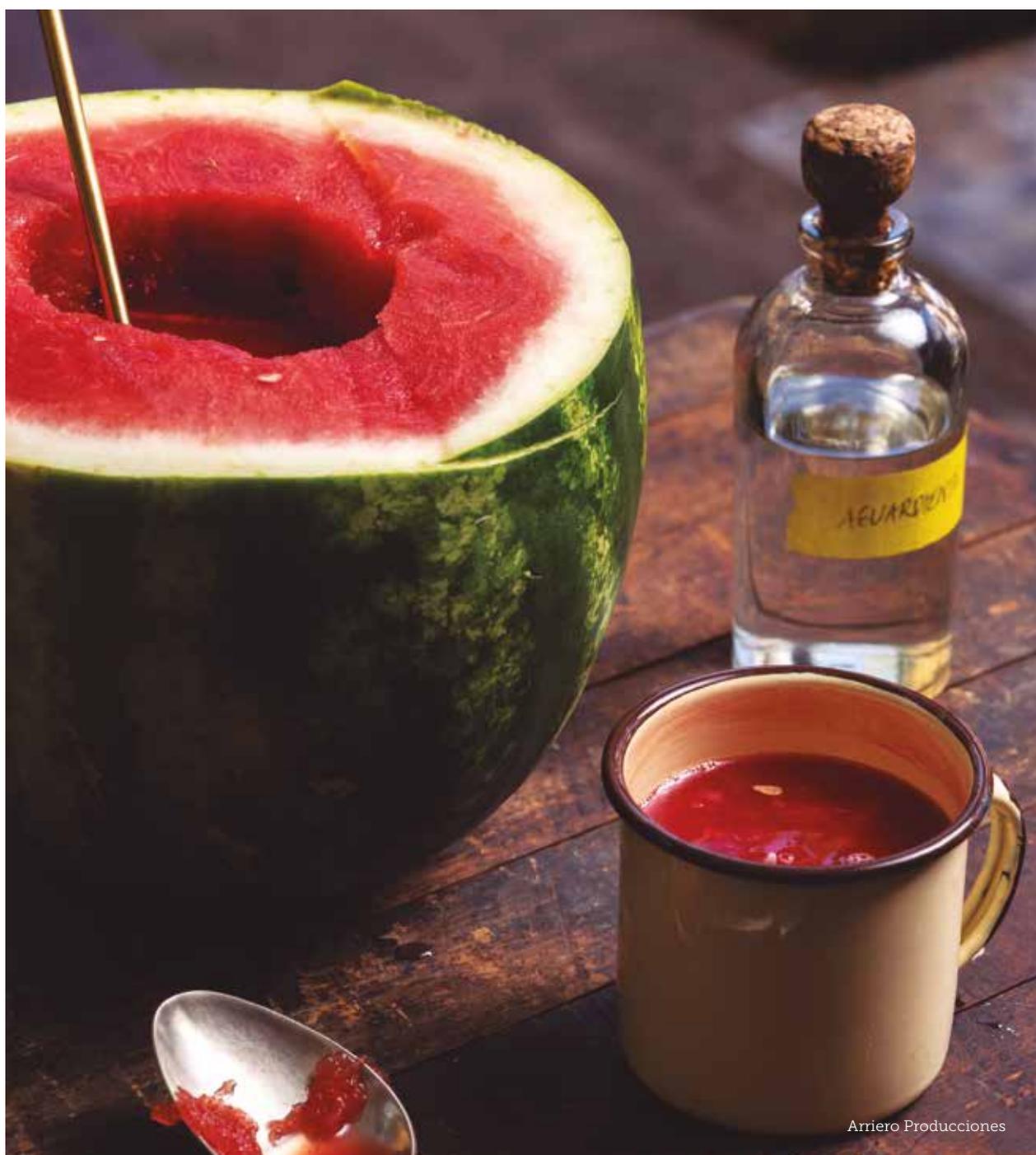
"En las otras te subes arriba y no les pasa na'; [con] esta no podí hacer eso, no, hay que tener cuidado, entre ellas se golpean y se quiebran, entonces ese es el cuidado que hay que tener" (Guillermo Jorquera, San Vicente de Tagua Tagua).



Sandía con aguardiente

El proceso comienza realizándole un hueco a la sandía, suficiente para meter una cuchara y raspar la pulpa interior. Se vierte el aguardiente y se deja reposar (cuanto más, mejor):

“Que es la otra cosa que yo hacía, porque mi abuelo hacía: buscaba la sandía más bonita y le echaba unos tres, cuatro litros de aguardiente y le abríamos así un portillo y le raspábamos un poco y le echábamos, le dejábamos caer el aguardiente y después tomábamos ahí” (Rigoberto Zúñiga, Peumo).



Arriero Producciones



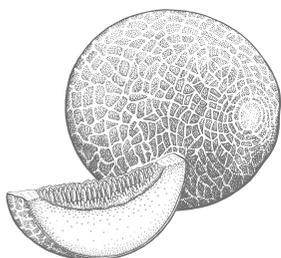
Sandía con harina tostada

Estando bien madura, la sandía se sirve cortada en trozos generosos y se espolvorea encima harina tostada; de esta manera no se pierde nada de jugo y la combinación del dulzor de la sandía jugosa y la harina tostada es muy apreciada. Esta corresponde a una antigua tradición.



Banco de imágenes de FUCOA





MELÓN

Nombre científico: *Cucumis melo*

Dentro de la región se puede encontrar la variedad de melón denominada como Moscatel. Lamentablemente, en los últimos años ha ido a la baja, dado que, como lo bien menciona don Rigoberto Zúñiga, de Peumo, productor y guardador de la semilla de este tipo de melón, “esto un día se va a terminar, no lo van a producir por la sencilla razón de que es muy corta la vida de este melón (...) es, como le digo yo, muy sabroso, pero es de poca duración”. Además, el proceso de crecimiento, maduración y cosecha tarda entre cinco y seis meses.

Se caracteriza por ser un melón con mucho dulzor, con pulpa de color verde o rosada, de cáscara gruesa y pepas grandes.

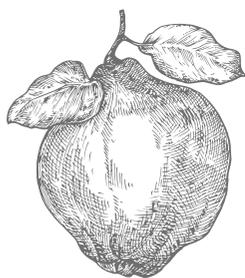
Por otro lado, dentro de la región se puede encontrar además el melón de rebanada, que en su cáscara tiene marcada que también es conocido como melón plátano:

“Pesados desde 3,5 kilos y entre mejor se den más, hasta 5 kilos, porque yo he visto así unos también, no los he producido yo, pero grandes. Y de sabor también son ricos, son buenos para hacer dulces... mermeladas” (José Moscoso, Quinta de Tilcoco).

Don José Moscoso nos dice, además, que este melón siempre lo ha visto y lo han cultivado varias generaciones, “mi abuelo ponía, después mi papá y yo siempre lo he cultivado, pero no en grandes superficies”.

El melón de rebanada es difícil de comercializar, porque dura muy pocos días después de cosechados. “Cortándolos, más o menos firmes, más verdicos, pueden durar 8-10 días, pero ya una fruta a punto dura cuatro días y se empiezan a picar, es complicada la fruta. Por eso es difícil comercializarlo y solamente lo tenemos para consumo propio” (José Moscoso de Quinta de Tilcoco), quien conserva esta semilla según la tradición familiar.





MEMBRILLO

Nombre científico: *Cydonia oblonga*

El membrillo es un árbol frutal de tamaño mediano que pertenece a la familia de las Rosáceas. Tiene la característica de ser monotípica, por lo que es su única especie. Para su crecimiento no necesita mucho riego.

Originario del Sudeste Asiático, su nombre proviene del griego, que significa "manzana de miel". Los conquistadores españoles heredaron de los musulmanes esta fruta; ya desde el siglo XVIII podía encontrarse en Chile.

"La cultura de la apreciación de la fruta se transmitió mediante el roce sociocultural y se propagó hacia la España cristiana. Posteriormente, los conquistadores españoles que a partir del siglo XVI llegaron a Chile introdujeron y propagaron la antigua tradición árabe de apreciación de los frutales, con la natural adaptación a la realidad americana. A partir del siglo XVIII comenzó a hacerse visible la rica diversidad de variedades de frutales del Reino de Chile" (Lacoste, et al., 2011).

El fruto del membrillo o membrillero, es de tamaño mediano, de color amarillo. Su plantación se debe realizar desde finales de febrero hasta los primeros días de marzo.



Dulce de membrillo

Una de las costumbres tradicionales de nuestro campos es hacer dulce de membrillo, así bien lo recuerda don Guillermo Cerda, de la localidad de La Estancilla, en la comuna de Codegua, “lo que se hacía del membrillo era el dulce (...), se hacía siempre”.

Para la elaboración del dulce de membrillo, se debe tener el fruto cosechado y bien lavado con agua. Se parte pelando el membrillo, y se le sacan las pepas y el corazón para verterlas en una olla al fuego con un poco de agua; se deja allí hasta que espese y, luego, se apaga la llama. Por mientras, ponga en otra olla a fuego bajo menos de media taza de agua, los membrillos y el azúcar. Si los membrillos están en su punto, la proporción es un kilo de azúcar por un kilo de

membrillos; si ya están más maduros, se recomienda bajar la cantidad de azúcar a un 70%. Se deja al calor hasta que tomen un color amarillo cafésoso, y en ese momento se le agrega un poco del líquido reservado, previamente colado. Durante la cocción tiene que revolver constantemente con cuchara de madera; se recomienda no utilizar cuchara de metal. Don Guillermo Cerda menciona que antiguamente se realizaba en una fuente de cobre alta que se ponía al fuego. Para saber si está listo, Nidia Paredes, de la comuna de Mostazal, dice que se debe verter un poco de la mezcla en un plato, esperar unos minutos a que se enfríe y pasar la cuchara de palo por el medio de la mezcla, si queda separado es porque está listo.



Sebastian Soto







OLIVO

Nombre científico: *Olea europaea*

El olivo es un árbol originario de la cuenca mediterránea. Su antigüedad data de hace más de tres mil años. Tiene la característica de ser perenne, resistente a las sequías y de altura mediana, alcanzando una altura de 4 a 8 metros, con corteza de color grisáceo. Florece entre el mes de abril y mayo, aunque su fruta, la aceituna, empieza a darse, aproximadamente, a los 10 años y es de forma ovoide y carmosa.

Los olivos llegaron a Chile por medio de los conquistadores españoles. Para ellos era un alimento importante de su dieta; de hecho, "en un primer momento, la Corona alentó la propagación de este

cultivo para promover el bienestar y prosperidad de los conquistadores que se asentaban en el nuevo mundo" (Lacoste; Aranda & et al., 2013, 63). El historiador Pablo Lacoste junto a otros investigadores mencionan que el olivo llegó a Chile y comenzó a propagarse en la segunda mitad del siglo XVI (2013, 65). Además de indicar que la alta valoración social de los olivos en la Colonia se fue reflejando en la toponimia de la Región de O'Higgins, con el concepto olivar, que indica un conjunto de olivos y en otros casos, una zona geográfica de gran amplitud. Esta última connotación hace referencia a la comuna de Olivar, en la Provincia del Cachapoal, a unos 10 kilómetros de la ciudad de Rancagua.



Aceitunas

Del olivo se hacía la aceituna, eran negras y grandes recuerda Juanita Valdivia, de Codegua. Las aceitunas cosechadas “primeramente se van lavando tres días en agua” (Juanita Valdivia, Codegua), y cada aceituna se corta en la punta en forma de cruz: “la abuela le llamaba sajar, la sajaban (...) así en cruz (...), eso es para que boten lo amargo” (Guillermo Cerda, Codegua).

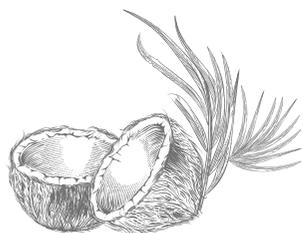
Luego de lavarlas los días correspondientes, pasan a la lejía (agua de ceniza): “la lejía se prepara con agua y lo clarito, sin ceniza, se deja tres días y ahí se va revisando” (Nidia Paredes, Mostazal). En otro balde a parte se echa la ceniza y el agua, y se debe esperar que la ceniza se estanque para poder ocupar solo el agua.

Se deben ir probando para que no estén amargas ni duras. Si están amargas, se debe dejar otros dos o tres días más: “Si tú ves que están muy amargas, tienes que repetir el proceso (...) no tiene que estar amarga ni blanda, si está amarga un poquito más [de tiempo en la lejía] y si se pasa, se pone blanda” (Nidia Paredes, Mostazal).

Para salarlas, al final se lavan y se dejan en agua con sal y ahí se mantienen.







PALMA CHILENA

Nombre científico: *Jubaea chilensis* (Molina) Baill.

La palma chilena pertenece a la familia Arecaceae (*magnoliophyta-liliopsidae*). Es endémica de la Zona Central de Chile y está protegida por el Decreto de Ley 701 y el D.S. 259 (01.09.1980).

Antiguamente, para elaborar la "miel de palma" se utilizaba la savia de las palmas chilenas, lo que contribuyó casi a su extinción; actualmente se prepara de otra forma. Hay solo dos lugares en el mundo donde se elabora miel de palma, en las islas Canarias y en Chile; pero no son idénticas.

La palma chilena puede alcanzar hasta los 30 metros de altura.

"Sus frutos son drupas carnosas, amarillentas, de forma ovoidea, semicónica, de 4 x 3 cm, con unos 18,5 gramos de peso; se forman grandes y vistosos racimos de unos 900 frutos; cada palmera es capaz de producir entre 3 y 12 racimos" (Lacoste, 2017, 323).

Crece principalmente en la cordillera de la Costa, entre las regiones de Valparaíso y de O'Higgins, en quebradas húmedas y asoleadas. En la Región de O'Higgins cuenta con grandes poblaciones en las comunas de Las Cabras y Chépica. También en la cuenca del estero Carén. Puede vivir hasta los 1.500 años, y sus frutas se pueden dar desde los 40 años, aproximadamente.

La explotación de la palma chilena se realiza, principalmente, para la producción de "miel de palma", la cual es utilizada en repostería, "la leche con sémola en vez de ponerle azúcar acaramelada yo me acuerdo que mi mamá le ponía un poquito de miel de palma" (Silvina Catalán, Las Cabras).

Su consumo puede ser datado desde la conquista, dado que existía una escasez de azúcar, por lo que se optaba por endulzar con mieles; entre ellas, la miel de palma: "delicioso zumo de la palma chilensis" (Pereira Salas, 1977, 13). Y se infiere que los pueblos originarios también tenían conocimiento de los usos de la palma. Los investigadores Pardo & Pizarro (2013, 203), citando al historiador y jesuita Gómez de Viduarre, denotan la existencia de este árbol en la zona de Colchagua cercano al 1889.



Miel de palma

La señora Silvina Catalán, de Las Palmas de Cocalán, en la comuna de Las Cabras, ha seguido la elaboración de la miel de palma con una receta de una señora mayor que conoció en su infancia. Este proceso, dice, no interfiere con la vida de la palma, dado que

“antes acá se sacaba la miel de palma, del cogollo de la palma, pero la palma se arrancaba, molía la palma (...). Eso es la miel de palma, pero eso que yo hago no le hago daño a la palma, porque yo lo hago de la cubierta del coco” (Silvana Catalán, Las Cabras).

Los frutos llamados coquitos son cosechados cuando están de color amarillo, que suele ser entre marzo y abril, porque ahí se sabe que la cubierta está dulce, *“esa yo la saco, la lavo bien y (...) le saco un poquito de savia que da, pero es muy poquita. Así hay que hacer un buen resto de cubierta para poder hacer un par de frasquitos”* (Silvana Catalán, Las Cabras).

Entonces, las cubiertas de los coquitos se sacan con un cuchillo, ya que son blandas, y se ponen en un fondo

con una mínima cantidad de agua para hacerlos hervir en una olla tapada por, aproximadamente, seis horas, *“después, eso se pasa por una parte para colarla, se aprieta, se aprieta ahí hasta que ya no le cae juguito, y ese jugo es el que se le da punto hasta quedar amielado”* (Silvana Catalán, Las Cabras). La proporción de azúcar es una taza por un litro de líquido. Después, con la miel aún caliente, se procede a envasarla en frascos.

Antiguamente, su consumo no era masivo, *“se consumía así en el pan o en un postre, y era un poquito (...) No es un producto que lo puede tener todos los días uno”* (Silvana Catalán, Las Cabras). Como cuenta la señora Silvina, la miel de palma era utilizada para untar el pan, como si se tratase de una mermelada, o para endulzar alguna fruta. Un clásico postre es el plátano con miel de palma, y también se utilizaba para humectar los panqueques. Antiguamente, en nuestro país para terminar con algo dulce la comida se servía miel de palma en unos pequeños vasitos, como los de bajativo, junto con ofrecer mentita (licor de menta) o manzanilla (licor de manzanilla).



Arriero Producciones



Coco rallado de palma

La señora Silvana Catalán, de Las Cabras, también nos cuenta que después de extraer la parte de afuera del coco se deja secar para, posteriormente, rallar la parte interior y así obtener coco rallado, que puede ser usado en diversas preparaciones.



Arriero Producciones



PRODUCTOS GANADEROS



José Luis Rissetti
Victoria Pino junto a sus cabras en La Estrella.



Personajes importantes, en relación con el ganado y el comercio, han sido los arrieros. Desde épocas remotas ellos atravesaban la zona, subiendo a la cordillera y llevando ganado y otros productos hacia o desde el otro lado de los Andes. El abastecimiento, debido a la condición de los caminos, muchas veces resultaba más expedito a través de pasos cordilleranos que transitando hacia la costa por el Camino Real. Los arrieros aseguraban carga en ambos sentidos y así sacaban buen provecho del viaje. Llevaban vinos, ovejas, talabartería, yerba mate, azúcar y productos de Castilla hacia el borde costero. En el viaje de vuelta, regresaban con sal, pescados, mariscos y algas. De esta manera, ellos consolidaron el comercio transversal entre los distintos territorios productivos.

Desde la época colonial hasta el día de hoy, la producción ganadera ha estado presente en los rubros de la producción alimentaria de la Región de O'Higgins. Se puede inferir que a partir de la composición de las haciendas y de la figura del arriero, esta actividad tuvo un aumento en el número de cabezas de animales, dado que el arriero en ocasiones trabajaba de forma independiente, llevando a un gran grupo de animales en el verano a pastar a zonas altas:

"Ellos [su familia] siempre han sido agricultores de manera independiente (...) y con la parte de la ganadería, entonces después ellos empezaron a aumentar las masas, ya empezaron a tener vacas más de carne, se llevaban las veranadas a la cordillera todas las vacas" (Gloria Mena, Codegua).

La veranada se lleva a cabo en la época veraniega, se sube a la cordillera en busca de zonas con pasto tierno; producto de los cursos de agua de los deshielos debido al calor, que hace crecer pasto tierno en las praderas de altura. Mientras que abajo, en el valle central, las altas temperaturas y menor humedad, con el agua destinada a riego de hortalizas, frutales y legumbres, no dejan mucho margen para que los animales puedan pastar.

En algunas zonas de la región aún se mantiene la tradición de la veranada:

"La idea es mantener la tradición. Gastamos más de lo que tenemos, pero la idea es no perdernos en el tiempo, seguir con lo que era de nuestros abuelos, los papás y que los hijos, más adelante, el que quiera o nieto pueda seguir preservando la tradición y la crianza" (Gloria Mena, Codegua).

Hoy en día, esta actividad también se mantiene a través del Club Ganadero San Sebastián.

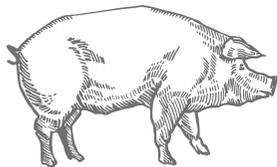
Seguir con las veranadas es, además, mantener las múltiples preparaciones que han acompañado los largos viajes y las permanencias en las altas cumbres de los arrieros junto a los animales:

"De la alimentación (...) siempre uno llevaba lo más, que el pollito cocido como para fiambre, la típica del huevo duro, el causeo, la cebolla, ahí unos buenos causeitos (...) a veces llevaba patitas cocidas (...) y la típica cazuela arriba que se hace, cuando ya tú estás quietecito en la noche, porque los viejitos siempre comen en las mañanas y antes de acostarse, el antiguo siempre se alimentaba así" (Gloria Mena, Codegua).

Aunque han tenido que ir sopesando dificultades, como las limitaciones del terreno disponible, que en tiempos modernos debe ser arrendado, "y de aquí después al cerro también es arrendado, después a la cordillera también arriendo" (José Ulloa, Chimbarongo), y también las consecuencias del cambio climático:

"Pero ya no los traemos, porque ya tú ves que está todo cerrado, ya no está la superficie que antes teníamos con la cabra. Entonces, para no terminar la tradición dejamos arriba, más riesgoso; también hemos ido a pérdida por el tema del cambio climático, hay menos disponibilidad de agua" (Gloria Mena, Codegua).





PORCINO

Nombre científico: *Sus scrofa domestica*

Los cerdos son animales omnívoros que se adaptan fácilmente a diferentes climas y ambientes. De ellos, todo se aprovecha y nada se desperdicia. En su consumo y elaboración de subproductos se utiliza la carne, huesos, intestinos, piel, pelos, sangre y también la grasa, que antiguamente era fundamental en la cocina antes de que se masificara el uso del aceite.

Diversas fuentes mencionan que su domesticación ocurrió en China, unos 4.900 años a. C., mientras que en Europa, alrededor de 1.500 años a. C. Además de consignar que existieron dos fuentes de domesticación: en el Oriente Próximo, la zona del oriente más cercana al mediterráneo, fue hace unos 13.000 años, y la otra en China, hace aproximadamente 4.900 años a. C. Y fue por los viajes de Colón que este animal llegó a América.

El cerdo mediterráneo es producto de la cruce entre los cerdos nórdicos, derivados del *Sus scrofa ferus*, y razas del centro y norte de Europa. El cerdo salvaje europeo es alargado, de extremidades altas, dorso arqueado, desarrollo tardío y de gran fecundidad y rusticidad.

Hay culturas en el mundo que no consumen carne de cerdo por motivos religioso-culturales; esto no es así en nuestro país, donde es muy apreciado y consumido.

Según consigna Pereira Salas (1977), "la primera etapa de la historia gastronómica de Chile se inicia con la llegada de las huestes de don Pedro de Valdivia (1541). Con ellas venían las futuras bases de la alimentación". Trajeron "dos porquezuelos y un cochinillo y una polla y un pollo y hasta dos almuerzas de trigo, troncos genealógicos de la cocina chilena" (Pereira Salas, 1977, 15).

En el período de la Independencia y, luego, en el de la República se consolidó la base de lo que se entendería por "cocina criolla": la convergencia entre las influencias españolas y las indígenas, cristalizada, por ejemplo, en la cazuela (Montecino, 2004). De esta

manera, fue tomando forma, para que ya entrada la época portaliana "la cocina chilena tenía asimilado el succulento menú que los mayores habían ensayado en las olorosas leñas coloniales. Reputada jerarquía gastronómica gozaban el arrollado: la carne cocida de chancho, hecha trozos, revuelta con huevo y envuelta en malaya o cuero de chancho" (Pereira Salas, 1977, 87). Hoy en día se les conoce como arrollado de malaya o arrollado de chancho; algunos usan el término de arrollado huaso.

Así es como se puede apreciar el uso del chancho en la cocina chilena, a través de distintas preparaciones. Debido a la configuración territorial de Chile, podemos hablar de distintos tipos de cocina chilena, ya que, como menciona Montecino (2004), "hoy día desde una óptica de la antropología de la alimentación, es preciso hablar de 'las cocinas chilenas', de un conjunto de singularidades culinarias que se crean y recrean en áreas geográficas y culturales, como el norte grande y chico, la Zona Central y el sur". Sin dejar de considerar el territorio insular.

Por lo mismo, dentro de la región la producción de este tipo de ganado es uno de los principales, representando el 35,8% del total de la participación a nivel nacional (Yáñez, 2021, 12). La crianza del porcino es más corta que la del bovino, dado que empieza inmediatamente después del destete de los lechones y acaba cuando logran llegar a un peso promedio de 100 kilogramos (Garrido, 2014, 12). La crianza de chanchos actualmente se realiza en gran porcentaje por la industria cárnica (crianza de cerdos), siendo la Región de O'Higgins la mayor en el país, seguida de la Región Metropolitana y la del Maule. Por otra parte, perdura la crianza a pequeña escala en sectores rurales (crianza de chanchos), donde aún hay agricultura familiar campesina. Es ahí donde generalmente se realiza producción artesanal de subproductos, que es la que sostiene parte del patrimonio culinario de la región.



Manteca de chanco o cerdo

La manteca era de uso común en el pasado y aún se suele utilizar (en menor grado) para cocinar. Constituye la base de la cocina criolla; aunque se ha dejado de usar como antes. Paulatinamente, ha sido reemplazada por otras materias grasas de origen vegetal (aceites o manteca); en la memoria de muchos están los sabores de panes amasados y de los guisos preparados con la manteca. Se utilizaba, además, para freír y sobre todo como base del ají color, también conocido como "la color".

Luego de faenar el chanco, la manteca se guardaba en tarros o frascos para ser consumida a lo largo del año. María Piña de la comuna de Pichilemu recuerda

que su madre guardaba hasta 15 tarros cuadrados de, aproximadamente, 20 litros con la grasa de los chancos faenados, Esta grasa también se usaba para conservar otros alimentos. Antiguamente, era imprescindible en la cocina.

Francisca Carrasco, de Quinta de Tilcoco, sigue elaborando su manteca para la producción de tortillas de rescoldo, pero en base a vacuno: "Nuestra grasa, en especial, es grasa de vacuno (...). Esa grasa es la que utilizamos para las tortillas. Solo esa grasa... Nunca se han hecho con otra grasa, [ya] que esa es la receta antigua".



Sebastián Soto



Chicharrones con harina

Durante la faena del chanco, al derretir la materia grasa para obtener manteca, también se elaboraban los chicharrones. Estos corresponden al residuo que queda después de derretir la grasa del cerdo o de otros animales. Algunas veces, al freír se dejan algunos trozos de grasa con restos de carne; esos chicharrones se denominan "chicharrones carnudos".

Para esta preparación se parte con un sofrito. En la grasa de cerdo se vierten chicharrones carnudos de dos centímetros, ajo y cebolla cortados en cuadros pequeños. Cuando se empiezan a dorar los chicharrones se espolvorea un poco de harina

tostada sobre el sofrito, "entonces queda como comer harina de avellana, una cosa así" (Prosperina Quijada, Marchigüe). Y si gusta, puede añadir la color.

Y también hay una versión más simple. "Ponían, por ejemplo, un sartén grande (...) echaban de esos chicharrones carnudos, decían ellos [sus familiares], y le ponían harina tostada (...) y vamos sirviéndolo" (María Victoria Piña, Pichilemu).

Se suele comer a la hora de la once con pan y al "que le gusta, puede ser a cualquiera hora" (María Victoria Piña, Pichilemu).



Arriero Producciones



Arrollado

El arrollado fue una preparación popular en la época republicana: "Al iniciarse la época portaliana (...) [en] jerarquía gastronómica gozaban, el arrollado, carne cocida de chanco, hecha trozos, revuelta con huevo envuelta en malaya o cuero de chanco" (Pereira Salas, 1977, 53).

El arrollado es una preparación que tiene tradición antigua en la gastronomía chilena; se trata de carne de chanco, trozos de grasa o manteca –no todos le ponen–, condimentados con sal, ají color, comino, ajo; algunas personas utilizan, además, una pasta de ají y vinagre. Por cierto, existen algunas variaciones según la región. Con estos ingredientes se forma un rollo envuelto en cuero de chanco al que, previamente, se le han sacado restos de cerdo que pudieran quedar, y luego de envolver, se amarra con una pita. Después, se pone a hervir hasta que la carne y el cuero estén cocidos. En esta zona se prepara envolviendo completamente las tiras de carne en cuero de chanco; en otras regiones solo se cubre la mitad con el cuero y se amarra. En palabras de la entrevistada Prosperina Quijada, de la comuna de Marchigüe:

orégano (...) y vinagre y sal, se le coloca la carne y se deja macerando un par de horas, o de un día para otro, que queden pasaditas a vinagre, orégano, ají de color también (...). Se le puede poner merkén (...) y al cuero uno lo lava bien lavadito, lo corta, lo vuelve digamos por el lado de la grasita, le coloca la misma pasta así, coloca las tiritas de carne, lo envuelve y lo amarra, lo amarra con hilo de (...) pita".

La amarra tiene que ser de algodón, porque si es plástico, se soltará.

Una vez listo, se echa a cocer en una olla con agua y sal: "Si el cerdo es de campo, demora como toda una tarde; si el cerdo es como que uno compra en la carnicería, es más blando, así que se demora como unas dos horas" (Prosperina Quijada, Marchigüe). Cuando está cocido, se saca del fuego y se deja ahí hasta que esté tibio. Después se saca, se envuelve y se le pone un paño encima, "porque si se saca de repente, queda duro como un palo" (Prosperina Quijada, Marchigüe).



Pierina Cavalli





Causeo de cerdo

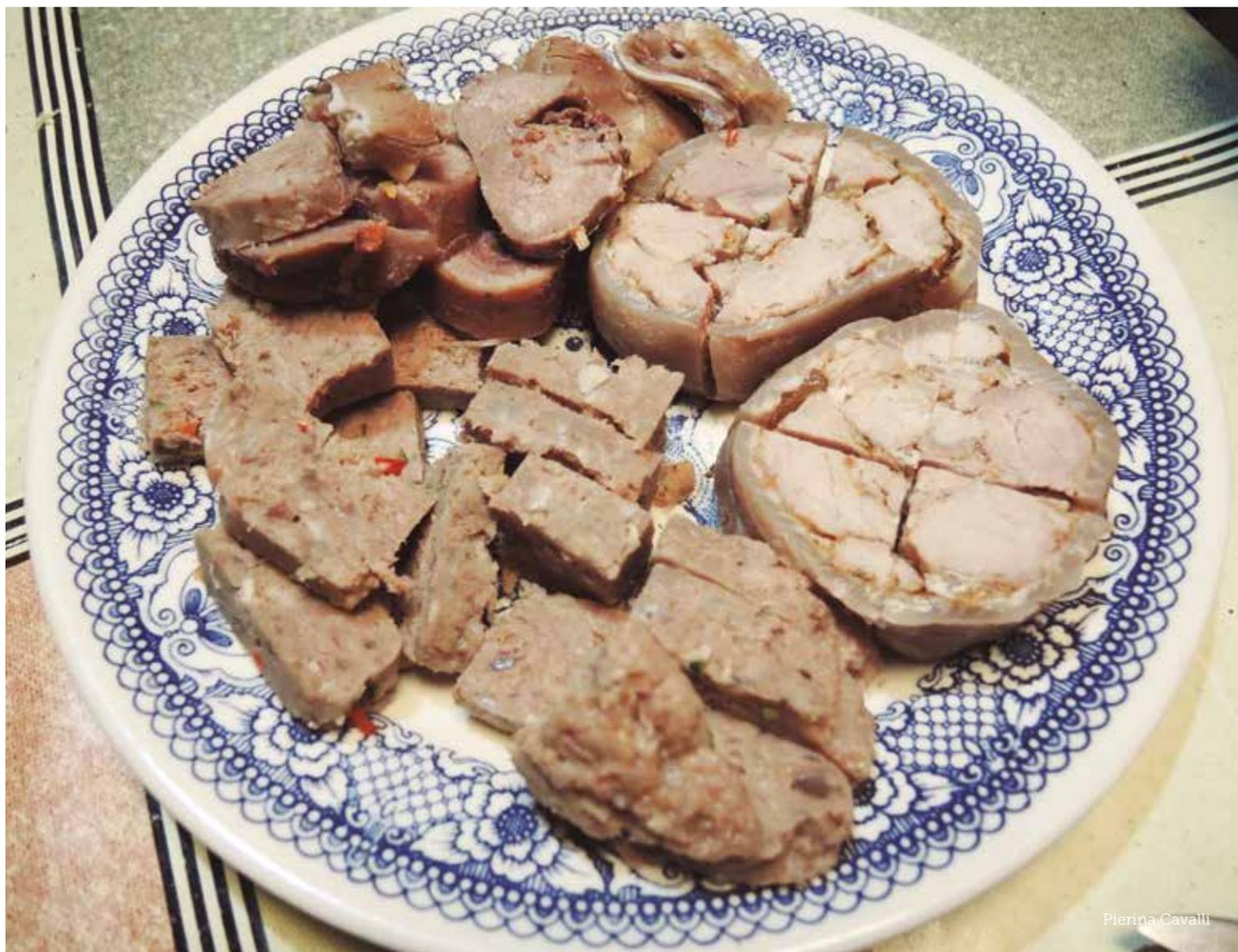
El causeo, según la Academia Chilena de la Lengua, es un término derivado del quechua *kawsay* ("sustento de la vida"). Otra etimología plantea que podría derivar del verbo *causear*, definido por la RAE como "comer o tomar alimento", mientras que Larousse lo plantea como "comer golosinas a deshora" o "comer, en general".

Los causeos tienen larga historia en nuestro país. Generalmente son preparados con tomate y cebolla, cortada en pluma o cuadros, agregándole algún tipo de carne picada, ya sea fiambre o charqui, pescado o queso. Se suelen servir al atardecer acompañando la onces-comida, o antes, o para acompañar el almuerzo. Actualmente, lo podemos encontrar como oferta de

picoteo para acompañar una bebida generalmente alcohólica.

Según testimonios recogidos en la Región de O'Higgins, los causeos llevan arrollado, patitas, trompa, oreja de cerdo, todos previamente cocidos, y queso de cabeza. Aunque según la localidad pueden variar los ingredientes, se puede agregar queso fresco, tomate, entre otros.

Lo aliña "con una miguita de comino, y para el desayuno o para la onces, en un plato bajo echaba, picaba o echaba el pedazo entero, como quisiera" (María Victoria Piña, Pichilemu).



Pierina Cavalli





Queso de cabeza

Esta preparación está considerada en antiguas descripciones como uno de los “fiambres” elaborados a partir del chanco. Era una de las técnicas utilizadas para no desperdiciar ninguna parte del animal y no solo consumir las carnes consideradas de primera.

La cabeza de chanco debe ser bien lavada y cocida en agua con sal, “con todo adentro, y los sesos después se sacan, no se les echa el queso” (María Victoria Piña, Pichilemu).

Se pone en una olla y cuando el agua está hirviendo — se trata de una cocción larga— se deja allí hasta lograr el punto perfecto de cocción, para luego proceder a elaborar “el queso”:

“Que se note que los huesos se salen solos. Una vez que salen solos lo deja enfriar, que esté como tibio, recién ahí lo saca, desprende toda la carne de los huesos, y bueno hay gente que la pica con la mano, bien picadita; yo la muelo, porque me gusta que quede el queso sin grasa (...) y después que la muelo, le coloco pimentón, ajo, sal (...) y lo coloco en un saco [de tela, como de los harineros antiguos] y en el agua que yo cocí la cabeza lo pongo a hervir, como unos treinta minutos, que hierva este molido en el saco” (Prosperina Quijada, Marchigüe).

Se revuelve bien para que los aliños se distribuyan. Después se saca y se estila el saco, para luego ponerlo en una tabla de forma extendida, se pone otra tabla arriba y una piedra para que haga peso y bote el jugo. “Y para que quede aumentado el queso, para que salga más queso, más grande, se le pone tiras de cuero sin tocino a cocer junto con la cabeza” (María Victoria Piña, Pichilemu).



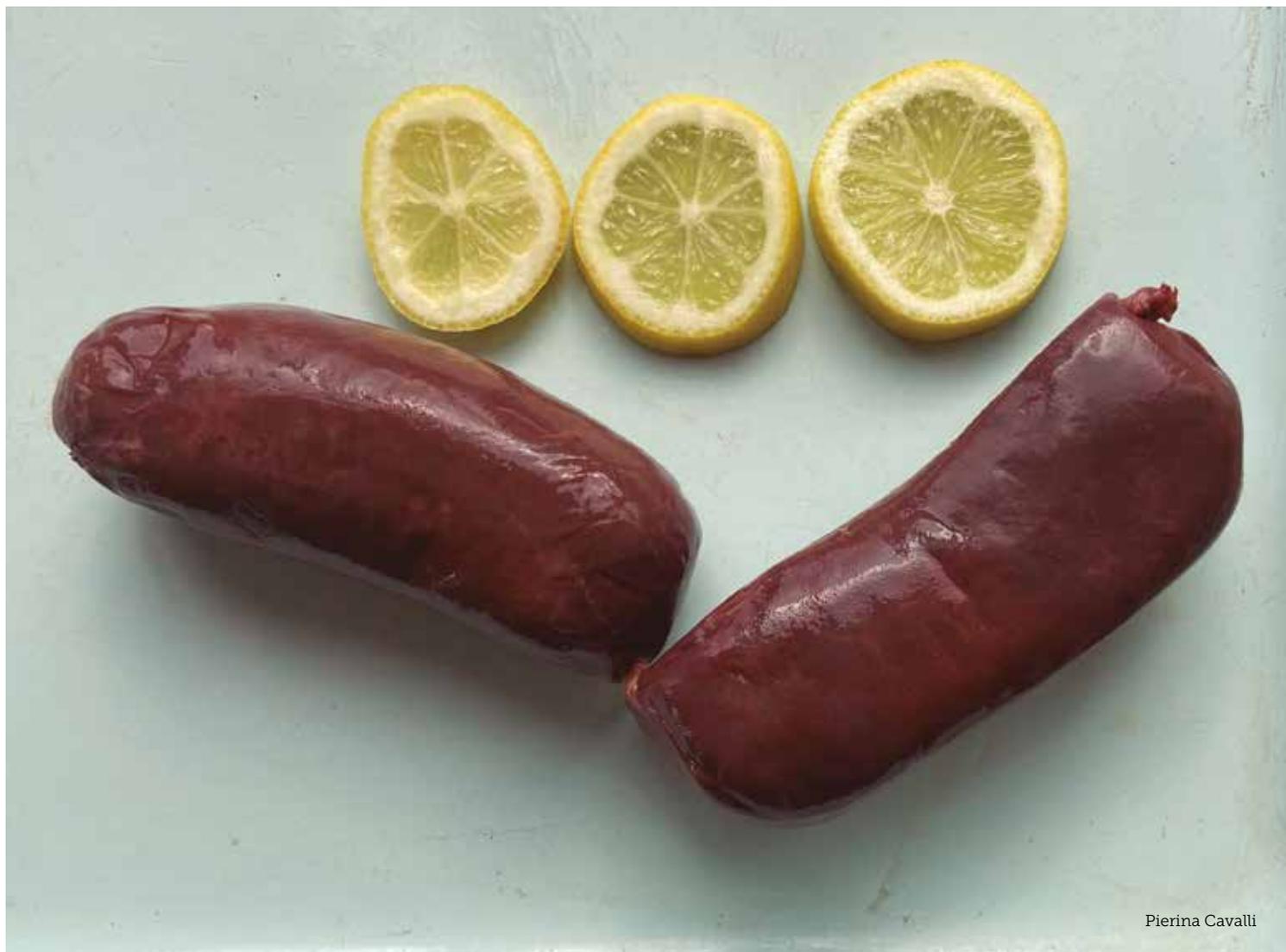


Prietas

En nuestro país, la prieta es un embutido sin carne, elaborado con el intestino (tripa delgada) de un animal previamente lavado y relleno de sangre y condimentos. En algunos lugares de Chile le agregan a la sangre cebolla y en otros hacia el sur del país le añaden, además, vegetales, como repollo, berro, papas, e incluso arroz. Una vez listas las prietas, se cocinan hirviéndolas, o se asan a la parrilla. Su contenido interior puede utilizarse en vez de carne para hacer un "pino" y usarlo en otras preparaciones.

En esta zona, cuando se mata al chanco la sangre se acumula en un recipiente y se muele con la mano, al final se le añade sal. Por mientras que la mezcla reposa, se prepara cebolla y "el tocino

picado chiquitito, para llenar las prietas (...), todo crudo (...). Le pone la sangre con el tocino, le pone orégano, le pone un poquito de comino (...) y si le gustan picantes, algo de picante" (María Victoria Piña, Pichilemu). Una vez listo, se echa todo a las tripas, las que son lavadas de dos a tres días antes, bien refregadas con sal y agua, y dadas vueltas. "Y después [que] está llena, la amarra arriba [con pitilla] y esta la pasa por un traste con agua para echarla al fondo que está hirviendo (...). Y ahí las tripas, cada prieta usted la puede hacer del largo que quiera, las delgadas las puede hacer más largas, pero las gruesas no es conveniente hacerlas largas, porque queda pesado" (María Victoria Piña, Pichilemu) y al quedar pesadas, al cocinarlas se parten.



Pierina Cavalli



Longanizas

Las longanizas son embutidos de carne de cerdo adobada y picada o molida junto con "tocino" (la materia grasa de chanco). Mientras se elabora, se aliña con diversas especias y condimentos (pimienta, laurel, clavo, ajo, canela, comino, orégano, ají, etc.) o se le agrega sal y pimienta, dependiendo de la zona y de los gustos familiares. Es similar al chorizo, aunque más delgada y más larga. La tripa se va torciendo para dividir la pasta del relleno, y así formar cada longaniza. Se pueden cocer en agua, freír al sartén o asar a las brasas.

La señora María Victoria Piña, de Pichilemu, dice acerca de las longanizas en la región: "El relleno de la longaniza

es con tocino y carne [y] un poquito de aliño (...) se le pone comino, oreganito (...) Y si les gusta picante, le pone un poquito de merquén". Antiguamente lo hacían con ají cacho de cabra molido en piedra.

Para las longanizas se ocupa la pulpa del chanco y se pica bien pequeña, "bien... eh, si quiere picada o molida en la máquina (...) pero, (...) antiguamente la hacían picada a mano" (María Victoria Piña, Pichilemu).

La mezcla de la carne y "el tocino", que es grasa picada, se agrega a las tripas que se cuecen en agua hirviendo.



Pierina Cavalli

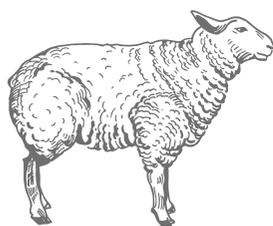




Arriero Producciones
Chicharrones



José Luis Rissetti
Ovejas en el secano costero de O'Higgins



OVINO

Nombre científico: *Ovis orientalis aries*

Las ovejas domésticas (*Ovis aries*) descienden del muflón asiático domesticado en el Cercano Oriente. Luego se diseminaron hasta el oeste de África, lugar de donde se cree provienen los ancestros de las ovejas traídas a América por los españoles para alimentar a la tripulación de las embarcaciones. Se llama cordero o borrego a las crías y charnero al macho de la oveja.

Se criaron desde el pasado para aprovechar su carne, cuero y, posteriormente, fibra y leche. Las ovejas domésticas han tenido un importante rol, ya que se ha aprovechado su cuero y su lana para confeccionar calzado y prendas de vestir; la carne, como alimento, y su leche, para consumo directo o en la producción de quesos.

El cordero es un producto alimenticio que está presente a lo largo del territorio chileno. En el secano costero de la Región de O'Higgins tiene asociado un valor patrimonial; a pesar de que su crianza es a menor escala en comparación a la Región de Magallanes. La producción ovina en la región representa el 4,2% de la producción a nivel nacional, lo que corresponde a 166.648 cabezas de ganado (Yañez, 2021, 11).

Este tipo de alimento está asociado a los festejos de la finalización de tareas agrícolas tradicionales, como por ejemplo, la vendimia, que es cuando se cosecha la uva madura: "Cuando terminamos la vendimia siempre es rico, porque están (...) su par de corderitos ahí asados, depende de la gente que haya. Usted ese día les hace un rico asado, un rico almuerzo con harto vino, chicha del año pasado" (Griselda Lagos, La Estrella).

Y para otra faena agrícola, como la trilla, una vez terminada la siega de trigo o de legumbres, la comunidad se reunía para compartir y celebrar el fin de los trabajos; aunque como comenta la señora Prosperina, de Marchigüe:

"la trilla ahora ya no es la trilla, porque antes era la trilla con máquinas estacionarias, entonces era como [que] se ocupaba harta gente y varios días, y ahora ya se ocupa más en la esquila. Pero cada vez que se trilla, aunque sea con máquina automotriz igual se hace la comida, comida de trilla".

Las plantaciones de trigo han ido disminuyendo, y la siega raramente se hace en forma manual, y la labor de separar la paja del trigo, que es la llamada trilla, ya no se hace como era tradicionalmente, en una "era", como se llama al lugar de trabajo (se trata de un espacio de terreno limpio y firme donde se realizan diversas funciones; en este caso, separar la paja del trigo). La trilla se realiza con caballos corriendo, los que con sus cascos separan el grano de la paja. Posteriormente se empezó a hacer con una máquina trilladora mecánica. Esta era antiguamente una tarea comunitaria, donde llegaban vecinos y parientes a colaborar; se les retribuía con comida y bebida.

La carne de cordero es parte de lo que se estilaba preparar y aún hoy en día en estas fiestas de término de cosecha es una carne muy versátil; se puede cocer y asar:

"Se encuentra en la base de variadas preparaciones, en las comunas de secano costero regional. Siendo muy utilizado en la preparación de cazuela, charquicán, asado, entre otros. Específicamente, en la comuna de Navidad es parte fundamental de la dieta alimenticia y de las tradiciones asociadas a la crianza de ganado ovino, como por ejemplo, la esquila tradicional de ovejas" (Flores, 2013, 37).

La esquila corresponde a otra faena campesina, y es el proceso mediante el cual se corta el vellón de lana de una oveja, para luego ser usado con diferentes fines. Se esquila una vez al año, normalmente en verano, para evitar que se acaloren las ovejas en el campo y para que no contraigan enfermedades.

"[En] diciembre, enero y febrero. Ahí se sacan, porque la esquila y la aparición de cordero comienza ahora. En septiembre ya hay cordero, de septiembre a diciembre hay cordero y las ovejas ya están, están, ya no tienen corderos chicos" (Prosperina Quijada, Marchigüe).

Los productores de cordero se caracterizan por ser pequeños propietarios, "se ha estimado que alrededor del 80% de los habitantes del secano costero tienen ovejas, la mayor parte para el autoconsumo" (Lacoste, 2017, 309). Por ello, su crianza no se hace en grandes cantidades, como nos comenta Atilio Cabello, de la comuna de Pichidegua:

"Hemos criado toda la vida, pero no son muchos, son pocos, y con eso nosotros nos sustentamos en cuanto a la carne (...). Es poco lo que se vende, casi nada, pero criamos para comer la familia (...). Mi abuelo Ramón, él tenía ganado, criaba cabros, criaba vacuno, criaba, pero no mucha oveja en esos tiempos".

Cerca del 70% de las cabezas ovinas de la región se encuentran en la Provincia de Cardenal Caro.

Para el mes de septiembre se hace más popular la venta de cordero, "para el 18 aparece harta gente que quiere un corderito" (José Ulloa, Chimbarongo).

"Hay dos épocas (...) hay una en mayo, nacen algunos, mayo, junio. Y lo otro, vienen ya la otra para noviembre, la otra aparición. (...) Los primeros que pierden [son] los corderitos (...) y esos (...) salen en noviembre, vienen a estar para la Pascua, después de la Pascua están [para el] Año Nuevo (Margarita Becerra, Lolol).

Su incorporación a la zona fue debido a su gran versatilidad, ya que es un animal que provee lana, carne y leche. Además, el cordero del secano de la zona es un animal reconocido por el sabor de sus carnes:

"por sus cualidades organolépticas procedentes de su crianza y alimentación. En la 'Fiesta del cordero de Litueche' es posible encontrar y degustar productos gastronómicos (ovinos) donde se relevan junto a otras actividades tradicionales desempeñadas por los ovejeros, como la esquila" (Aguilera, 2021, 186).

La preparación más popular del cordero es el asado al palo, que se consume mayoritariamente para las Fiestas Patrias. Pero, además, su carne puede ser utilizada en otras preparaciones. Se puede hacer "al jugo, bistec de pana. Hay varias maneras de guisarlas (...) para cazuela es el lomo, ¡uh! Y para hacer guiso es cualquier parte. Sí, sí, se utiliza de hartas maneras, si habiendo cordero no hay hambre" (Atilio Cabello, Pichidegua).



Charquicán de trilla

El charquicán es un guiso de la familia de los “canes”. Hay diferentes tipos de guiso y, en general, toman su nombre a partir de uno de sus ingredientes; por ejemplo, tomaticán (tomate), cochayuyicán (cochayuyo), charquicán (charqui: carne salada y deshidratada al sol). Esta última carne es tostada a las brasas y luego mezclada con una salsa o “rehogado” o sofrito de cebolla, ají, especias (Plath, 2018, 59).

La trilla, labor agrícola de verano, corresponde a una faena agraria tradicional, en la que se realizaba la siega del trigo en forma manual y, luego, la separación del grano de trigo de la espiga era otra tarea realizada colectivamente por un numeroso grupo de personas. Estas eran retribuidas por su trabajo con comidas copiosas para recuperar energías y al término se festeja la finalización de la tarea. Una de las preparaciones eran los charquicanes de trilla que son abundantes y se elaboran con verduras de la temporada, que en verano son abundantes.

Prosperina Quijada, de la comuna de Marchigüe, nos comentó que se hacía la cazuela para los trabajadores “y en esos tiempos ya no quedaban corderos, porque los corderos son como de setiembre a diciembre, entonces se utilizan las ovejas, las ovejas viejas que van quedando”.

Las pulpas hay que “picarlas chiquititas y freírlas, y colocarle las verduras que uno disponga en ese tiempo, porque no siempre se dispone de harta verdura, pero generalmente arveja, poroto verde, choclito, esas cosas que coloca más la carne” (Prosperina Quijada, Marchigüe). Si no tiene pulpa, puede cocer la carne y la pica, y en el caldo donde se cocinaron los huesos se echa a cocer el zapallo y las papas. Para luego juntar todo.

“La oveja es generalmente dura, no es como el cordero. Entonces, hay que cocerla más, hay que poner temprano a cocer” (Prosperina Quijada, Marchigüe). Son, aproximadamente, dos horas las que tiene que estar en cocción.

Otra versión de este charquicán de trilla es el indicado por la señora María Victoria Pino, de Pichilemu, que se hace con cordero asado; se ocupan las piernas y las espaldillas:

“Ese charquicán lleva papa, zapallo, porotos granados, porotos quebrados, de esos de medio grano, que no están ni en tabla ni bien granados (...), la carne del cordero, asada o picada a cuadritos, chica, y a la olla todo eso”.



Pierina Cavalli



Chanfaina

La chanfaina es un antiguo guiso elaborado con los interiores del animal ya faenado. Es originario de España y está arraigado en diversos países latinoamericanos desde la Colonia. En nuestro país se prepara utilizando estómago, riñones, hígado y, algunas veces, los pulmones.

La entrevistada María Victoria Piña, de la comuna de Pichilemu, nos comenta que para esta receta se necesitan las patas y el abdomen del cordero, ya que se puede hacer con interiores de este animal o de cabrito.

Tanto las papas como la carne se lavan muy bien y se vierten en una olla con agua caliente, junto con la sal; se dejan allí hasta que se observe que están blandos, la guatita se debe picar en trozos pequeños. Don José

Ulloa, de la comuna de Chimbarongo, menciona que también se puede hacer con el hígado.

"Y cuando están listas ya tiene uno las papas, el arroz, lo que le va a poner, los aliños, y vacía [sic] la olla" (María Victoria Piña, Pichilemu), y eso se deja cocinando hasta que el arroz o las papas estén listos. Los aliños varían al gusto, y las verduras son zanahoria, morrón, zapallo u otra que tenga a mano.

La señora María Victoria Piña, de la comuna de Pichilemu, indica que antiguamente este plato se hacía para el almuerzo al día siguiente de que se sacrificaba el animal, dado que no se desperdiciaba nada.





Cazuela de cordero o lechón

Cazuela es el nombre común de varios platos gastronómicos de Sudamérica. Su nombre proviene del recipiente "cazuela" (olla o cazo) utilizado para su elaboración. Los ingredientes característicos de las cazuelas son carnes (de vaca, oveja, pollo, pescados, mariscos) y verduras diversas, variando según cada región, país y gustos de los consumidores. En Chile es un plato característico, y se prepara con carnes.

La entrevistada Margarita Becerra, de Lolol, nos cuenta que para la preparación de esta receta, como primer paso, se debe hacer un sofrito en una olla, se pone aceite, cebolla, pimentón, zanahoria, ajo, todo picado en trozos pequeños, y condimentos al gusto y se deja al fuego por unos minutos. Una vez listo, se le echa el lomo del cordero para que se selle, luego se vierte agua hasta tapar la presa. Al momento de estar blanda la carne, se le añaden papas medianas enteras; si no tiene, se le echa arroz y espera a que esté cocido para apagar o sacar del fuego.

Si lo hace con lechón, la carne se demora un poco más. La cazuela debe reposar 10 minutos antes de servir. Las cantidades como el tamaño de la olla depende de la cantidad de los comensales.

La cazuela de cordero, además, la puede hacer con frangollo, que es trigo partido:

"Esta es la carne de cordero con zanahoria y ajito y se pone a freír con pura agüita, se deja un ratito friendo y después se le agregan los aliños como el comino, el orégano, y después se le planta el agua hirviendo, que hierva un poco y después se le echa el triguito partío, el frangollo le decían antes, para que sea frangollo se muele en un molinillo y se parte (...); estando ya medio cocido se le agrega el frangollo, unos porotitos verdes y papitas nuevas [todo eso lo producía uno mismo], después se le echa los aliñitos y está armadita la cazuela" (Flores, 2013, 34-35).



Arriero Producciones



Causeo de cordero

Según Oreste Plath, el nombre de "causeo" tal vez provenga de la causa peruana o el cocaví, posiblemente derivado de la ración de coca que portaban indígenas bolivianos o peruanos en sus viajes. El cocaví y lo que lo compone puede variar: podía ser una gallina trozada, unos huevos duros, unas cebollas en escabeche, aceitunas, algunos ajíes verdes y algo para beber.

En nuestro país, el causeo se usa para nombrar distintas preparaciones que se pueden comer a deshoras. Hay múltiples causeos que llevan como apellido el nombre del ingrediente principal, en este caso causeo de cordero.

En esta receta se ocupa la cabeza del cordero. Una vez faenado, esta debe ser muy bien lavada. Se cuece en agua con sal. Cuando está lista se saca el cerebro (opcional), se sacan las charchetitas de las carretillas o quijadas, la lengua y los ojos, lo demás se deja aparte.

Esto, además, lleva "cebollita [cortada delgadita en pluma y otra cortada en grande], tomatito [dos o tres de porte mediano picados en gajos], y le pica la carne de la cabeza [del porte aparecido cuando se hacen empanadas] (...) queda extraordinario" (Atilio Cabello, Pichidegua).

La sal y el aceite van al gusto.



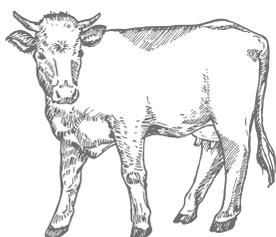
Arriero Producciones







José Luis Riseti
Vacas en el secano costero de O'Higgins



VACUNO

Nombre científico: *Bos taurus*

Al igual que el porcino y las ovejas, el vacuno fue introducido por los españoles con su llegada al continente americano:

“El aprovechamiento de los productos indígenas y españoles permitió que la mesa del conquistador fuera opípara. El cronista Marino de Lobera escribe que, en esa época inicial de nuestra historia, ‘había infinidad así de huertos, viñas y olivares, como de sementeras y ganados, todo lo cual anda a modo sin que haya persona tan pobre que no tenga sobrado todo lo que es mantenimiento en su casa’” (Pereira Salas 1977,19).

Antes del siglo XVII, los vacunos eran importados desde Perú y luego de Argentina. Este animal “se adoptó para la cocina la grasa de animal vacuno que es una de las características más importantes de la alimentación criolla. Lo que es para el francés, la mantequilla; para el italiano o el español, el aceite; fue para el chileno, la grasa” (Pereira Salas 1977,20-21), que es la base de muchas preparaciones.

En el período de 2013-2017, la participación porcentual de la faena de bovinos en la Región de O’Higgins fue de

un total de 2,41%. Los novillos representaron el 2,08%, las vacas el 3,25% y las vaquillas el 0,47% (Rojas, 2019, 10).

Con respecto a la explotación de ganado bovino en 2019, presenta una baja con respecto a la producción de los últimos cuatro años (Yáñez, 2021, 12), que es una tendencia que se ha mantenido durante el último decenio, “con una tasa de variación de -1,7% anual” (ODEPA, 2019, 89), aunque solo indica la explotación de 10 cabezas o más.

La producción de ganado bovino podría dividirse en tres fases principales: primero, es la fase la crianza, en donde el ternero nace y alcanza la edad de 6 a 8 meses, con un peso entre 180 y 220 kilogramos. “En esta etapa, se pueden utilizar dos formas de crianza. Una correspondiente al sistema natural, es decir, vaca-cría o de crianza artificial en donde se separa a la cría de la vaca” (Garrido, 2014, 12). Luego, viene la recría, que es hasta los 15 a 18 meses. En esta etapa el animal debe estar entre 380 y 420 kilogramos. Por último, es la fase de engorda, en donde tiene que alcanzar un peso ideal para la comercialización o faenamamiento; este período puede ir de los 4 a 8 meses, alcanzando el animal la edad aproximada de dos años.



Mantequilla

Es una emulsión más o menos sólida de grasa comestible que se obtiene agitando o batiendo la crema de la leche de vaca u otras. Tiene consistencia blanda, color amarillento y sabor suave. Se consume cruda untada en pan y también se emplea en la elaboración de diversas preparaciones dulces y saladas en cocina internacional.

De la ordeña manual se obtenía la leche, “esa leche es muy gorda [que tiene mucha materia grasa], entonces ahí mi mamá hervía la leche, se hacía así unas pelotas de mantequilla, oiga” (María Victoria Piña, Pichilemu).

Cuando la leche hierve se debe dejar enfriar, en ese proceso la leche va formando una capa espesa en la parte superior, “todo eso grueso usted lo echa en un plato o en una fuente y después la bate” (María Victoria Piña, Pichilemu) por varios minutos, y al final se le agrega sal a gusto para el sabor y se deja en el recipiente en el que será guardado. “Esa es la mantequilla legítima de acá (...); el que come de esa mantequilla no quiere dejar el plato” (María Victoria Piña, Pichilemu).



Sebastián Soto





Queso fresco

El queso fresco recién hecho es muy apreciado en esta región. Aún se pueden ver letreros a orillas de algunos caminos en los que se ofrece "queso fresco". Antiguamente se elaboraba con leche recién ordeñada; hoy en día, por indicaciones de la autoridad sanitaria, es necesario pasteurizar la leche. Y recién ahí se pueden elaborar quesos para la venta. La factura casera o artesanal de los quesos se hacía utilizando cuajo animal; actualmente se usa, en general, cuajo en polvo. Sin embargo, hay muchas mujeres que conocen la técnica antigua y elaboran quesos, los que se venden frescos.

"Sacaba dos baldes de, póngale, de 10 litros (...) a un balde le ponía... cuajo que se llama (...) para cortar la leche".

Antiguamente, para cortar la leche se ocupaba una parte de las tripas del cordero, "mi papá le ponía unas varillitas así, así, y los secaba" (María Victoria Piña, Pichilemu). Después se cortaban en trocitos, se ocupaba uno por balde de leche y los podía usar una o tres veces. Antes de ponerlo en la leche, el trocito se pasaba por agua casi caliente.

Cuando se corta la leche es momento de ir poniéndola en los moldes de madera sin fondo, allí se van apretando los trozos y el suero va cayendo. Luego, se ponían en una zaranda y se colgaban en la cocina.



Sebastian Soto



Cazuela de carne seca

Antiguamente, para poder guardar carne por períodos largos, en general, esta se deshidratada, se salaba y/o se ahumaba, evitando de esa manera su descomposición. Así es como la carne no se echaba a perder y se podía preparar posteriormente de diferentes formas.

Para obtener la carne seca, se necesita el costillar fresco de vacuno, se corta la carne para que quede media suelta, a eso se le agrega sal de mar y agua, y se deja reposar toda la noche. Al día siguiente se saca el costillar para ser colgado en varas y puesto al aire libre entre una o dos semanas para que se seque. En las noches debe dejarlo en un lugar cerrado. Se dará cuenta que está listo cuando el hueso se torna de color blanco.

Cuando está listo se troza y se echa a una olla "y le pone (...) todo lo que le agrega uno a una cazuela" (María Victoria Piña, Pichilemu).

La forma de preparar la cazuela:

De la carne remojada en agua y sal, saca un pedazo y la lava para ponerla en una olla a hervir en agua alrededor de una hora y cuarto, o hasta que esté cocida. Luego, agrega papas enteras, del porte que estime conveniente, zanahoria rallada, ajo picado en trozos pequeños, porotos verdes y arroz. Una vez que todo está cocido, se vierte un poco más de agua hervida. La sal y condimentos van al gusto.



Arriero Producciones





Criollo con lomo y cebolla

Esta no es una preparación seca, lleva un poco de caldo. "Se pica un pedazo de lomo (...) y ya cuando está cocido, a eso se le pone ajo, y para el cocimiento, sal. Y después cuando ya está casi cocido, se le agrega cebolla, se le agrega vino" (María Victoria Piña, Pichilemu).

El lomo va picado en trozos medianos.



Arriero Producciones



Charqui

Charqui o charque es un término que viene del quechua *ch'arki*, que significa "cecina". Es carne deshidratada cubierta con sal que se expone por un período al sol. Al perder la humedad, la carne se conserva por largo tiempo. Se consume crudo, machacado y desmenuzado; se utiliza para preparar sopas y guisos. En el período precolombino se elaboraba a partir de carne de llamas, guanacos y otros animales domésticos; más adelante, al introducirse vacunos, burros y caballos, se elaboraron con sus carnes.

El charqui es un alimento vital del arriero y de la época invernal, fácil de transportar y preparar en las travesías hacia las montañas. Se hacía cuando se "accidentaba alguna (vaca), esta se sacrificaba, no había otra forma porque vivo te lo compran, pero con lesiones no te

pagan" (Gloria Mena, Codegua). Aunque igualmente "siempre se dejaba un animal para el consumo y ahí se hace el charqui" (Gloria Mena, Codegua).

El proceso de elaboración se demora varios días, dado que hay que "sacarlo al sol, colocarle sal, machacarlo después antes de servirlo" (Gloria Mena, Codegua). De las paletas y las piernas del vacuno faenado (puede ser equino también) se corta la carne en lonjas lo más delgadas posible, "como un bistec delgadito y se empapa en sal por ambos lados" (Gloria Mena, Codegua). En el día los deja al sol y en la noche se guarda en un canasto de mimbre que le permite la ventilación. En verano, el proceso dura "una semana, 15 días. En el invierno ya ahí son 20 días, 25 días, dependiendo cómo esté el invierno" (Gloria Mena, Codegua).



Arriero Producciones





Cazuela de pata de vaca

Para comenzar, debe tener una pata de vaca, le debe sacar el pelo, lavar y pasar con agua hirviendo para sacarle la capa de piel de arriba. Una vez lista, se vierte en una olla con agua y se cuece a fuego bajo por una hora y media o hasta que esté cocida. El caldo de la cocción lo puede reservar para la cazuela.

En una olla al fuego, vierta un poco de aceite y le agrega los ingredientes del sofrito que tiene: "la zanahoria rallada, el ajo y la verdura, verdura en rama [apio, perejil, cilantro]; la zanahoria es la que te da el

color poh, y el ajo ahí un poco te tira el sabor" (Gloria Mena, Codegua), y se introducen las patas para que la carne se vaya sellando.

Al final de todo se le echa agua a la olla junto con papas enteras medianas o chicas y el arroz. Se deja hasta que la pata esté blanda, se demora entre una y dos horas, "dependiendo de la edad del animal; sí, todo depende de eso" (Gloria Mena, Codegua). Como aliños se le agrega sal, comino y orégano.



Arriero Producciones



Charquicán de Chacayes

La palabra charquicán proviene de las palabras "charqui" y "can", que en quechua significa "hacer guiso de algún alimento". En la comuna de Marchigüe, específicamente en Chacayes, se prepara un charquicán homónimo que presenta una tradición culinaria y se ha transformado en una preparación emblemática.

"Los ingredientes que lleva el charquicán [son] papa, zapallo, zanahoria, pimentón, acelga, choclo (...) y después viene el... el sofrito, con carne, zanahoria, también rayada, y los condimentos, que pueden ser ajo y orégano" (María Angélica Osorio, Marchigüe).

La carne del sofrito es posta y tiene que estar cocida solo por fuera cuando se agrega al sofrito.

Los otros ingredientes se agregan a la olla sin aceite abajo, se le incorpora solo el agua, cuidando que las papas queden al fondo, porque tardan más en estar blandas. Tiene que esperar a que hierva para agregar el sofrito, la color y el charqui.

Esta famosa preparación de la zona además lleva charqui de novillo.

"[Para hacer] el charqui hay que sacar un bistec grande, delgado, y se le echa sal y orégano, se deja una noche, y al otro día se tiende en alambre (...) unos dos, tres días, porque [hay que] estarlo dando vueltas cuando hay harto sol, se seca luego, y si no hay sol, cuesta más" (María Angélica Osorio, Marchigüe).

Se debe colgar bien alto en el día y en la noche se entra para no dejarlo a la intemperie. Una vez seco, se dora, "lo tuesta un poco, y después usted lo machuca en una piedra" (María Angélica Osorio, Marchigüe).

Al momento de juntar todos los ingredientes del charquicán no se revuelve mucho, la señora María Angélica Osorio, conocida como Chepita, dice que, "se endurecen las cosas si uno las empieza a mover mucho. Al final, hay que revolver bien".

Se saca del calor cuando las papas están cocidas, se deja reposar unos minutos y se muele un poco, evitando que quede seco.





Arriero Producciones

Criadillas

Las criadillas corresponden a los testículos de los animales y son muy apreciadas gastronómicamente; se suelen preparar las de ternero, cordero y cerdo. Su textura es muy fina, son muy sabrosas. Y se les asigna un poder afrodisíaco. Después de sacarles el nervio, tiene varias formas de prepararlas.

“Comúnmente, en el mismo fundo (...) criaban muchos animales. [Para que no] se escapaban (...) la gente los [castraba] con la pura cuchilla poh, ahora (...) con máquina (...) se le hace un

bozal en las patas y se tira y cae. Entonces ahí se arregla, (...) las patas del animal para que aparezcan las criadillas, ahí las cortan”.

“Las criadillas vienen dentro de una capa de nervio, ¿ya? Entonces es muy, es muy resbalosa. Entonces usted toma un fondo, lo pone a hervir y la tira dentro del fondo más o menos tres minutos” (René Díaz, Machalí).



Criadillas a la parrilla

Las criadillas se pasan por una mezcla con vino o cerveza y vinagre. Cuando las pone al fuego, usted:

“tiene que darlas vueltas, más de lo normal de lo que da vuelta un asado. Entonces, las empieza a dar vuelta, dar vuelta hasta que estén doraditas y le va echando el chimichurri encima con salsita y después empiezan como a enroscarse en la

parrilla, un poquito así, y ahí ya una vez que esté listo, porque son, no sé po, nunca más allá de 15 minutos, 20 minutos” (René Díaz, Machalí).

Chimichurri: la base es cerveza, vino blanco o vinagre. Se le agrega ajo picado finamente, pimienta negra, orégano, y otros aliños al gusto.



Criadillas al jugo

Se parte con el procedimiento inicial del sancochado, para luego dejarlas remojando en agua fría y sal dentro de un recipiente por tres horas. Luego, se ponen a hervir las criadillas unos 20 minutos a fuego bajo. Por mientras “le hace un sofrito, si quiere de cebollita o lo que le quiera poner (...), harto ajito, orégano, cuestiones, y de ahí las prepara” (René Díaz, Machalí). Cuando están listas, las criadillas se vierten al sofrito, se

revuelve y se tapa para que bote jugo, se deja a fuego bajo unos 15 minutos para que todo se impregne de sabor.

La cebolla va picada finamente en pluma, ajo cortado pequeño y cualquier otra verdura que tenga, puede ser pimentón, zanahoria, entre otras. La sal y aliños, al gusto.



Arriero Producciones
Criadillas a la parrilla.



Arriero Producciones
Criadillas al jugo.



José Luis Riseti
Cabras en La Estrella, Cardenal Caro



CAPRINO

Nombre científico: *Capra aegagrus hircus*

Con respecto a las razas de las cabras domésticas, dentro de Chile es posible encontrar, aproximadamente, un 80% de caprinos criollos, "procedentes de razas españolas y Anglo Nubian" (Camiruaga, 2001) "y otras razas de origen europeo como la Saanen, la Toggenburg" (Cofré, 2001, 13). Las cabras son criadas y comercializadas principalmente para la producción de leche y carne.

La leche de cabra es un alimento que "presenta entre un 12% y un 14% de sólidos, los que se distribuyen en 3,8% de grasa, 3,5% de proteínas, 4,1% de lactosa y 0,8% de cenizas" (González, 2012, 4).

"Las proteínas que contiene la leche de cabra presentan dos orígenes diferentes: unas se sintetizan en la glándula mamaria de la ubre, como son las caseínas y proteínas del suero (β - lactoglobulinas y α - albúminas); y otras que provienen de la vía sanguínea como las seroalbúminas" (González, 2012, 4).

La cabra criolla es descrita como mediana, "de temperamento inquieto y amistoso, su pelaje es grueso y tosco" (Camiruaga, 2001). "Corresponde a mezclas de cabras de origen español y de otros países europeos. Es de tamaño regular y de variados colores. Fenotipo indefinido. Hembra de prolificidad media" (Cofré, 2001, 13).

Las cabras Saanen y Anglo Nubian se introdujeron recientemente, con la intención de incrementar la producción de leche. Las cabras criollas producen menos litros de leche; sin embargo, están adaptadas al clima y suelo locales. Las introducidas se crían en establos y se alimentan en cautiverio. Las cabras criollas pastaban libremente por el campo.

Con respecto a las cabras criollas, la señora Victoria Pino, de La Estrella, tiene recuerdos familiares:

"Mi abuela, mi bisabuela tenían cabras criollas, y ellas daban mucho menos leche; por ejemplo, una cabra daba una taza, otra daba un litro, lo máximo, que daban, máximo, máximo, eran dos litros; lo que tenían sí era más materia grasa, era más especita la leche, tenía otro sabor y esta otra no. La alpina, por ejemplo, llega a dar seis litros diarios, con dos ordeñas, en la mañana y en la tarde, pero [es] como más aguachenta la leche".

Los lechones y cabritos nacen en septiembre, aproximadamente, dos o tres meses más tarde son llamados chivitos o cabritones, y ya a los seis meses de nacidos son cabra adulta.



Queso fresco de cabra

La señora Victoria Pino, de La Estrella, comenta que su bisabuela para preparar el queso comenzaba cortando la leche de la cabra con la flor azul de la alcachofa¹ pero su abuela y su mamá lo hacían con el tercer estómago del animal, el que era muy bien lavado, se le echaba mucha sal y extendido se dejaba secar al sol. Una vez listo, se picaba en tiritas para ponerlo en el suero junto con el ají cacho de cabra y abundante sal de mar de la zona de Cahuil o de Lo Valdivia, y eso se dejaba fermentar:

“No quedaba picante (...), porque el ají pierde el picante con la leche (...), quedaba como más mantecoso, usted comía y exquisito el queso y lo otro que duraba harto también (...). Yo lo hago con cuajo en polvo, pero sigo usando la sal de mar, no uso de la que venden en los supermercados (...), porque quedan harto más ricos los quesos (...).

Yo creo que es la sal la diferencia. Yo igual tengo cabras de tres razas” (Victoria Pino, La Estrella).

La entrevistada saca leche de agosto hasta mayo, siguiendo el sistema de ordeña que aprendió de su familia, respetando el ciclo de los animales, pero igualmente ha ido modernizando alguna de las etapas de producción:

“Mi abuela y mi bisabuela cortaban [la leche] en una fuente de greda que tenía la leche. Mi mamá tenía un tambor de ese de porcelana y yo me compré un tambor de acero inoxidable y ahora me compré una tina pasteurizadora y tengo mi sala, porque mi mamá lo hacía en el patio, mi abuela también lo hacía en el patio” (Victoria Pino, La Estrella).



Pierina Cavalli

¹ Esta es una de las tradiciones que se ha perdido, la utilización de cardos y flores de alcachofa como elemento para cuajar la leche. Se trata de un proceso antiguo y muy natural. Luego se utilizó el cuajo animal, del “lonco” del estómago de los animales. Este se dejaba secar al aire y se hidrataba cuando se necesitaba para cortar la leche (nota de la editora).

José Luis Rissetti
Cabras de la señora Victoria Pino en La Estrella, Cardenal Caro.







LIEBRE

Nombre científico: *Lepus europaeus*

La liebre es el nombre común de los lepóridos del género *Lepus*. Se las clasifica dentro de la familia de los conejos. Se parecen a ellos en tamaño y forma, y se alimentan de igual manera. Su dieta es herbívora, son corredoras veloces y tienen las orejas largas. Nativas de África, Eurasia, Norteamérica y del archipiélago japonés. Fueron introducidas en América por los conquistadores.

La liebre es un mamífero herbívoro de tamaño mediano. Y si bien es un animal introducido en nuestro territorio, lleva más de un siglo dentro del país (Yáñez *et al.*, 2009, 251).

Las liebres son más grandes que los conejos, aunque no han sido domesticadas como ellos. Ambos son bastante

abundantes, se han adaptado a una gran variedad de condiciones, su reproducción es rápida, por lo mismo su caza es menos regulada que otras especies. Abundan en sectores rurales y muchas veces estas son consideradas verdaderas “plagas” que ponen en riesgo algunos cultivos. Su carne es baja en grasas, y se las puede preparar de la misma manera que a los conejos. Debido a su contenido extremadamente bajo en grasas y a lo sabroso de su carne, eran bastante consumidas en décadas pasadas; formando parte de las carnes que se conservaban ahumándolas, o cocinándolas después de un proceso de desaguado con sal, agua y también vinagre para dejar sus carnes más suaves en sabor y aroma.



Empanada de liebre

La liebre se limpia y se deja toda una noche desaguando, es decir, se pone en una olla o recipiente con agua y harta sal. Al día siguiente se echa a cocer en una olla. Una vez lista, se saca y se trocea la carne de las piernas y el lomo.

Luego, en una fuente grande o en una olla se revuelve con cebolla picada en cuadritos pequeños y arvejas previamente cocidas, además se sazona con un poco

de comino, sal, ají de color, "así que quedaban unas empanadas de chuparse los bigotes" (María Victoria Piña, Pichilemu).

El huevo se pone antes de cerrar la empanada.

Para la masa de la empanada se ocupa harina blanca sin polvos de hornear, manteca, agua y sal.



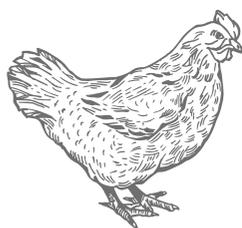
Arriero Producciones







José Luis Riseti
Gallina y pollitos de la señora Ana Padilla.



GALLINA/POLLO

Nombre científico: *Gallus gallus domesticus*

Tal como se mencionó anteriormente, junto con la llegada de las huestes de Pedro de Valdivia a Chile venían las bases de la alimentación criolla, que incluía un pollo y una polla, y que, gracias a Inés de Suarez, estas fueron salvadas del ataque de Michimalongo, según cuentan los relatos (Pereira Salas, 1977, 15).

Las etapas de crianza de aves son más rápidas que los animales anteriormente mencionados. Las aves terminan su crecimiento entre las seis y ocho semanas. Y su crianza a nivel doméstico es para satisfacer las necesidades alimenticias del grupo familiar, con la obtención de huevos y carne. En sectores rurales, es común que las familias críen varias gallinas y tengan

un gallo para asegurarse la continuidad, además de proveerse de huevos frescos.

Del total de consumo de la producción a nivel nacional, el 48% corresponde a aves y su producción es la que más ha aumentado en los últimos 10 años, presentando un crecimiento del 2,3% anual (ODEPA, 2019, 89). La crianza de aves industrial y doméstica difiere en varios aspectos, en el tamaño del plantel y las condiciones de vida y en la alimentación de las aves.

El consumo de aves con sus carnes blancas es más frecuente que el de carnes rojas.



Empanada de gallo

Estas empanadas se hacen principalmente para el mes de septiembre. En el campo las preparan en horno a leña: “Vamos comiendo con su copita de vino y vamos disfrutando del campo en el fondo, de estar al aire libre, porque además como es septiembre, venimos saliendo de meses de lluvia y de frío” (Gonzalo Palma, San Francisco de Mostazal).

La señora Ana Padilla, de la comuna de San Francisco de Mostazal, nos cuenta que esta receta “es una tradición de hace muchos años, como le contaba, de mi abuelita (...). Y así mis nietas también les gusta hacer las empanaditas de gallo, de ave, que son más sanas”. Y que hoy en día “nos dedicamos a hacer unas empanadas diferentes, en realidad, más cercanas a lo que era la tradición del campo antiguo” (Gonzalo Palma, San Francisco de Mostazal). De hecho, nos cuenta que:

“dice la historia que aquí en San Francisco, cuando llega la línea férrea, en la estación de trenes se hacía una empanada redonda y que adentro llevaba un tuto de pollo. Obviamente, en ese tiempo no existía el pollo faenado, entonces era pollo de campo. Entonces, la tradición viene muy, muy, muy de atrás”.

Para el relleno se necesitan las presas de dos gallos:

“tres horas los cocino a presión, el más viejo y el más nuevito, como hora y media; lo cocino en olla común (...) [con] salsita [de mar], pimentón y ajo. Los cuezo con eso yo (...). Después que está cocido, lo dejo que se enfríe, saco las presas y empiezo a picarlas en una tablita toda la carne”

(Ana Padilla, San Francisco de Mostazal).

Mientras se cuece la carne, puede picar aproximadamente 50 cebollas medianas y cocinarlas con un poco del caldo que queda del gallo para que tome más sabor. Además, le agrega un poco de aceite, perejil y orégano. A fuego bajo, todo permanece en la olla por media hora: “Es para que se impregnen los aliños, más que nada, el aceite y el ají color. Y la cebolla, que tiene que quedar bien cocida, que usted al probar la empanada y al mascarla, que no sienta la cebolla” (Ana Padilla, San Francisco de Mostazal).

Sobre la masa, Gonzalo Palma nos comenta que antiguamente hacían una masa cocida y que con el pasar de los años han ido integrando nuevos ingredientes, como el “huevo y unas cucharaditas de vino [blanco], para darle el toque de crocancia a la masa, [que] todavía nosotros la hacemos en tablero, como lo hacía la abuelita [ríe], en tablero de madera” (Gonzalo Palma, San Francisco de Mostazal).

Se ocupa harina sin polvos de hornear, manteca y agua tibia:

“Una vez que la masa ya está lista al impacto para empezar hacer las hojarascas (...) hacemos los lulos que después se convierten en bollos, más menos del porte de la mano y empezamos (...) a estirla, dejarla redondita en lo posible” (Gonzalo Palma, San Francisco de Mostazal).

Cuando están cerradas con el relleno dentro, se ponen sobre una lata de horno, para proceder a pintarlas en la parte superior con huevo batido y pincharlas para que no se revienten, y “ya cuando están doraditas, están, eh... uno las ve que ya... y las da vuelta y por abajo está la masa, se nota que está cocida. Ya están listas para degustarlas” (Gonzalo Palma, San Francisco de Mostazal).





Cazuela de pollo de campo

Para esta receta se puede utilizar pollo o gallo:

"Si tú llevas un gallo, tienes que darle harto rato [de cocción]. Ahora, si es un gallo nuevo, le das una horita; bueno, con leña todo es más rápido, todo se cuece (...) y vas tanteando que te quede, que te quede cocidita la presa" (Gloria Mena, Codegua).

Cuando están blandas las presas se le agrega "el orégano, el comino, se echa la sal, todo eso. Cuando ya tú lo echas a cocer le aplicas esos aliños para que quede con sabor". Y "la papa, el pimentón, las verduras surtidas, el aceite, el ajo", se deja todo al fuego hasta que las papas estén cocidas.



Arriero Producciones



Cazuela con patas de pollo

La pata se cuece con poquita agua, poh. Y, ahí se aplica, se le echa cebolla... cebolla en pluma, ajo, eh zanahoria" (Ana Yáñez, Peumo), papas cortadas no muy grandes, arvejas si es época. Se deja todo dentro de la olla a fuego bajo hasta que las papas dejen de estar crudas.



CONDIMENTOS



José Luis Rissetti
Juan Moraga sobre sacos con sal de Cáhuil.

CONDIMENTOS



La sazón de un país, de una región o de lugar determinado es una de las vigas maestras de su identidad; cuando no la más importante. Las claves para comprender cómo se condimentan las comidas de una región como la de O'Higgins, tienen relación con su condición climática, la despensa, el aporte de quienes han habitado y habitan sus campos y poblados. Y en este caso particular podemos acercarnos a ella por medio de una preparación que, por lo demás, cruza la tradición gastronómica latinoamericana: el sofrito.

Aquella fijación primaria de diferentes especias, hierbas y verduras sobre aceite caliente para soltar sus jugos y amalgamarlos al cocido final, desprende varios códigos de sabor locales; los de cebollas y ajos junto con las hojas de laurel, la cuasi universal pimienta, como también la del comino, otro representante básico del gusto nacional.

Se hace fuerte en platos guisados, sobre todo en los de alto contenido vegetal; la presencia de la grasa animal fundida con ají de color, hasta llegar sencillamente a "la color". Desde la tradición de los antiguos pueblos originarios pervive el gusto por el picor del ají —de variedades como la cristal, verde o rojo, seco o en pasta—, que luego protagoniza esa mezcla llamada pebre, que ha sido por generaciones parte del vocablo regional; lo mismo que la molienda chancada a mano, derivada luego en chanco en piedra.

Luego, las virtudes de la sal —de mar, de grosor y perfil al gusto definido— también identifican la sazón tradicional, tanto como hierbas refrescantes como el perejil y sobre todo el cilantro. En esa clave, la sazón del limón viene a cruzar tanto las ensaladas o como acompañante de los insumos marinos que abundan en el borde costero.

Y al cierre, una mirada más dulce gracias a la acción de la canela y el anís, parte de un acervo sostenido por la costumbre y la vigencia.





AJO CHILENO

Nombre científico: *Allium sativum*

Este bulbo particular de la Zona Central chilena tiene una cáscara color rosado, es de tamaño más pequeño y su sabor es más intenso que el ajo chino y el ajo común (Manzur, 2016, 14). El origen del ajo está localizado en Asia Central y se estima que fue insertado en América a inicios de la Colonia. Se cultiva de forma anual en suelos no muy apretados. Su uso es esencial en la cocina, y es uno de los ingredientes necesarios en el clásico “sofrito” con que se cocinan muchas de las recetas chilenas; también se agrega crudo y picado fino a algunas preparaciones tradicionales, tales como el pebre. Antiguamente se preparaba cocido y se elaboraba una pasta de ajo que era de guarda.

José Gálvez, entrevistado de la localidad de Guacarhue, quien todavía mantiene viva la tradición de cultivar y trenzar el ajo chileno, nos comenta sus características:

“Casi todos lo llaman ajo colorado, pero es el ajo chileno. Este ajo es de mucho mejor calidad que el otro ajo (hace referencia al ajo chino). Este ajo, por ejemplo, es más duradero, dura la cosecha y se hace casi similar al otro. Este se cosecha en diciembre; el otro en noviembre, pero este le dura en buenas condiciones de calidad de uso hasta el mes de septiembre, octubre puede ser, y el otro no; el otro dura hasta abril nomás, el chino, que se le empieza a formar un brote, lo cual que este no, es por eso que tiene otra calidad. Es más chico que el chino, pero en calidad es mejor el chileno, porque tiene más... un sabor más fuerte, es más picante como pa’ ajo (...). Este no lo reciben en otros países porque es más chico, pero no saben na’ lo que se pierden en calidad”.

La semilla nueva que se planta en mayo, en las hileras que se separan por 50 cm una de otras, es la que viene de la pepa del ajo que fue cosechado en noviembre, “una pepita que sale en el centro del ajo y esa pepita se planta para hacer semilla” (José Gálvez, Quinta de Tilcoco). Es mejor plantarlo en una tierra gredosa que en una tierra delgada, así las hileras quedan mejor y la semilla queda en alto. Una vez plantada, se debe esperar unos 20 días para que la humedad de la tierra haga germinar la semilla.

El riego dependerá de la humedad del terreno, pero generalmente se realiza esperando de 15 a 18 días entre uno y otro. Y un mes antes de la cosecha, el riego tiene que ser nulo:

“Claro, no se riega na’ na’, y ahí a usted el ajito le sale blanquito, porque si usted le da un riego muy tarde, sobre todo este, el ajo sale muy negro, la hoja se pone negra, sale feo (...). Después usted puede empezar a los 5-10 días el proceso de trenzado” (José Gálvez, Quinta de Tilcoco).

Cada trenza lleva 50 ajos, y es mejor realizarla a mano, dado que si fuera con maquinaria “aquí quedaría lleno de terrones, el ajo estaría con así unos terrones con barro, porque la máquina no los sacude y [si] la persona manualmente los sacude, queda limpiecito, ahí tendría el problema” (José Gálvez, Quinta de Tilcoco). Antes de comenzar el trazado del ajo se debe curar un mes a todo sol, y así cuando se guarde no se descomponga por la humedad. Y luego del trenzado, se debe guardar en un lugar con sombra y seco.



Pasta de ajo

Los ajos pelados se trituran hasta formar una pasta homogénea. Para guardarla debe esterilizar un frasco de vidrio en agua caliente, luego secar bien para verter la pasta, no llenar el frasco por completo dado que arriba debe poner una capa de aceite. Para finalizar tapar y conservar en un lugar seco y fresco.

Esta antigua receta aún es preparada por Ana Yáñez de la comuna de Peumo. Nos cuenta que la ocupa para adobar carnes rojas y de cerdo, también para aliñar papas antes de ponerlas al horno.



Banco de imágenes FUCOA



Héctor Sancho
Jose Gálvez sosteniendo trenzas de ajo.

Pierina Cavalli
Salinas de Cáhuil, Cardenal Caro.





Sal de mar

La sal de mar es un producto totalmente natural. Se obtiene mediante el proceso de la evaporación del agua de mar, diferente de la sal de roca extraída de minas terrestres. Esta zona cuenta con antiguas salinas y aún se mantiene el oficio de "salinero" utilizando las mismas técnicas ancestrales. En las localidades de Barrancas, Lo Valdivia y Cáhuil, ubicadas en la Región de O'Higgins, son los únicos lugares de nuestro país donde se obtiene sal de mar de forma artesanal.

Los salineros de Cáhuil, Barrancas y Boyeruca (Región del Maule) han mantenido vivo por décadas esta forma de producción y extracción de sal de mar. Es por ello que el Sistema de Información para la Gestión del Patrimonio Cultural Inmaterial (SIGPA) reconoció a la Cooperativa Campesina de Salineros de Cáhuil, Barrancas y La Villa (Pichilemu) como Tesoros Humanos Vivos de Chile, mediante la resolución N° 637 26-06-2018. Y desde 2013 cuentan con Sello de Origen. La producción de la sal de la costa y su mercado es de carácter local.

La sal de la costa es un producto que viene siendo utilizado desde los asentamientos de pueblos originarios en la zona, principalmente para conservar alimentos. Luego, siguió siendo ocupada por los españoles:

"Estamos hablando de una prehistoria muy antigua (...), va para los 600 años que estas salinas están hechas (...) de los primeros indígenas que teníamos en Chile. Y ahí ocuparon la técnica de los españoles, porque a la vez los españoles han sido muy inteligentes (...) sobre el lago de la laguna allá hicieron un corral y cuarteles para que el agua con las fuerzas del barro y del sol la hicieran llegar a 30 grados de temperatura para que estuviera el agua directamente" (Juan Moraga, Barrancas).

"Aquí los españoles cuando a ellos se les acabó la sal, cuando llegaron acá, la sal era tan importante como tener un animal, porque no había forma de preservar los alimentos. Entonces, en ese tiempo, cuando no había refrigeración, la sal

era un medio de conservación" (Luis Muñoz, Lo Valdivia).

El antropólogo Cristián Morales reconoce en la actividad salinera tres elementos patrimoniales, el primero es el patrimonio natural que se traduciría en la geografía propia que producen las salineras; el segundo, es un patrimonio cultural inmaterial que reside en las prácticas y técnicas de extracción que pasan de generación en generación, y por último, un patrimonio material que yace en las herramientas propias de la labor de los salineros (Morales, 2019, 7).

La cosecha se hace de manera artesanal por medio de la conducción del agua proveniente del mar, a través de canales, los cuales muchas veces presentan pendientes y no son rectos, "hasta unas pozas donde, gracias al proceso de evaporación, se obtiene el aliño. Esto hace que sea particularmente sensible a los riesgos de las transformaciones de los sistemas productivos" (CNCA, 2019, 119).

Si bien, la sal se produce en los tres lugares mencionados anteriormente, la sal propiamente de Cáhuil es la más reconocida entre la población, dado que se asocia la cosecha de toda esa zona a ese nombre (Lacoste, 2017, 285). Por otra parte, se trata de un producto que no tiene ningún tipo de producto químico agregado, se trata de una "extracción cien por ciento natural y cien por ciento pura, sin alteraciones químicas de ninguna naturaleza" (Lacoste, 2017, 285). Además, la sal de mar contiene:

"una cantidad de beneficios y todo a favor de la salud. Para todas las personas que consumen esta sal, primero, le da poderosos antiestrés para el cuerpo, disminuye la acidez gástrica, previene de los calambres musculares, es vital en el tratamiento del cáncer, te regula las funciones del sueño, elimina los ácidos tóxicos, láctico, láurico, baja la presión arterial, le combate el colesterol y le cura las heridas, porque la sal en un estudio que se hizo tenía calcio, magnesio, potasio, hierro, omega-3, yodo, todo natural" (Juan Moraga, Barrancas).

El tipo de sal más buscada por sus propiedades es la flor de sal.

“La flor de sal, ¿por qué es la mejor sal? Porque es la que más mantiene los minerales que tiene la sal, que le entrega la arcilla y le entrega el agua de mar, y tiene potasio, tiene calcio, tiene magnesio y varios otros, qué se yo, oligoelementos, cierto. Cuando ya pasa ese día, la sal que tú ya no la cosechaste como flor de sal empieza a precipitar y se empieza a formar en estos cuarteles que, más menos, nosotros sacamos esta sal de 21 días, que es cuando la sal aún todavía mantiene casi todos los minerales intactos. Primero está la flor de sal y después estaría la sal que nosotros cosechamos, esa

sal aún mantiene todos los minerales, obviamente, con un color blanco” (Luis Muñoz, Lo Valdivia).

En la actualidad, la sal de mar es ocupada principalmente como sazónador de diversas preparaciones:

“A través de sus minerales, de la cantidad de sodio que tiene, pero eso es lo que buscamos nosotros en la sal. Uno siempre dice cuando uno tiene una buena carne, cuando uno tiene un lomo, lo único que tiene que echarle es sal, porque lo único que hace la sal es realzar el sabor que tienen los productos, entonces esa es la función que debiese cumplir” (Luis Muñoz, Lo Valdivia).



Salinas de Lo Valdivia,
en la comuna de Paredones, Cardenal Caro.

Pierina Cavalli
Luis Muñoz, presidente de la Cooperativa
Ancestros del Pacífico, Lo Valdivia.







La color

Un imprescindible en nuestras cocinas. Este es una preparación elaborada en base a manteca de chancho y ají de color. Es ampliamente utilizado en la Provincia Cardenal Caro y en la cocina chilena en general. Comúnmente es conocido como "la color". Se intuye que su nombre es debido a que se ocupa principalmente para dar más color y sabor a las preparaciones. Igualmente, existen algunas variaciones:

"[Se le agregan también] otros condimentos, como ajo y orégano. En general, el ají, de acuerdo con lo señalado por las personas, no se producía en esta zona, más bien se intercambiaba cuando los productores de sal viajaban hacia el sur en busca de los productos que no se producían acá, como el ají, entre otros" (Sáez, 2013, 22).

"La color se prepara con ají de color y lo preparamos con ají picante un poquito. Se hace en una pailita con grasita o con aceitito o mantequita de cerdo. Antes se usaba la manteca de cerdo" (Mónica Castro, Paredones).

Uno de los entrevistados recuerda aspectos de su niñez y la color: "El almuerzo era porotos, pero eran unos porotos muy ricos porque le echaban mucho color, que le llaman" (Sergio Lira, Marchigue). Y está presente en otras recetas tradicionales de la región, como es el charquicán de Chacayes. Incluso hay personas que le dejan caer un chorrito de la color sobre el pastel de choclo veraniego, antes de hornearlo; de esa manera la superficie termina con una costra dorada no seca.



PRODUCTOS MARINOS



José Luis Rissetti
Héctor Vargas en Punta de Lobos.

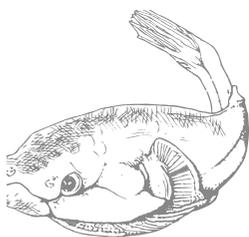


Antiguos habitantes de las zonas costeras pescaban peces y recolectaban mariscos y algas, los cuales constituían parte de su dieta cotidiana. Ellos podían conservar pescados deshidratándolos, de modo de intercambiarlos frescos o como charqui de pescado por otros alimentos agrícolas con habitantes del interior. Durante la Colonia se mantuvo este intercambio, generándose una comercialización de productos entre habitantes costeros y del interior.

Los pescadores desde antes de los tiempos coloniales han estado presentes en la Región de O'Higgins (Lacoste, 2017, 335), y hasta el día de hoy mantienen una pesca de carácter artesanal, dado que, al no poseer puerto, no se ha generado una pesca industrial.

A lo largo de la costa existen solo cinco caletas, pero las que concentran la mayor parte de la actividad pesquera son las que se encuentran en Bucalemu y Pichilemu.





PEJESAPO

Nombre científico: *Sicyases sanguineus*

Pez endémico del océano Pacífico suroriental, perteneciente a la familia de los *Gobiesocidae*, los cuales se caracterizan por tener un "cuerpo desnudo, aplanado en su región anterior y comprimido en la posterior (...). La presencia de la plancha de succión ventral permite el reconocimiento inmediato de los representantes de esta familia" (Mann, 1954, 325). No tiene escamas y posee una ventosa que le permite adherirse a las rocas. Se alimenta de anfípodos, crustáceos decápodos y moluscos. Su carne es sabrosa, de aspecto no agraciado.

Habitano principalmente en fondos de piedras durante todo el año; sobre todo, en las rompientes. Es común verlos sobre las rocas, pasando largo tiempo fuera del agua. Mide entre 15 y 20 centímetros.

Su carne es apetecida por los habitantes de las costas, quienes lo consumen y preparan fresco y lo cazan con ganchos de forma artesanal; principalmente, en la época de verano, donde hay mejores condiciones climáticas.

"Es feo feo. Y tiene los ojos de colores, tiene ojos de colores el pejesapo (...). Son así, grandes; otros más chiquititos, son redonditos así y una cola larga" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto). Y cuando es cocinado, el cuero del pescado se vuelve rojo.

Miguel Olguín nos cuenta que los encuentra pegados a las rocas cuando él bucea: "Siempre cuando buceo saco y le traigo a la Gissella [hija], que le encanta, y a mi señora".

De este pescado se come "todo: los huesitos, las partes de la cabeza, ahí donde está toda la parte del seso de la cabeza, porque es medio redondo acá arriba, esa parte tiene una sustancia que es muy rica".

Su esposa María Cristina Godoy concuerda:

"Más rico que ocho. Es rico el pejesapo, es un lujo el pescado pejesapo".

Este pez es muy apreciado en gastronomía; para hacer caldos, otorga gran sabor. También puede ser preparado de otras maneras, aunque lo habitual es en caldillos o sopas.



Caldillo de pejesapo

Este caldo se prepara con cebolla en pluma, "las papitas (...) de esas delgaditas. Y yo pongo todo eso, ya lo hago hervir, que hierva la papita con la cebolla y todas las zanahorias" (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto). Luego, se incorporan las presas de pejesapo que considere necesarias.

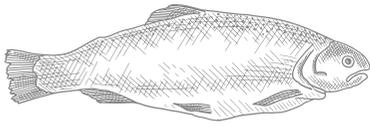
Los aliños, como la sal, van al gusto.



Arriero Producciones







CORVINA

Nombre científico: *Cilus gilberti*

La corvina es un pescado de carnes blancas muy apreciado en la gastronomía. Se puede preparar de diversas formas, como crudo en ceviches, al horno, a la cacerola, incluso a la parrilla.

Es un pez muy voraz de dieta fundamentalmente carnívora, que se alimenta de crustáceos, moluscos, gusanos y peces.

Según Mann, este pez presenta un cuerpo en elegante silueta de huso, regularmente comprimido. Una cubierta de escamas particularmente grandes y firmes reviste todo el cuerpo. Y sus "ejemplares adultos alcanzan más de 1 metro de longitud, con un peso de hasta 50 kg. En los mercados abundan individuos de alrededor de 50 cm de largo" (Mann, 1954, 241).

Se captura con línea de mano y, ocasionalmente, con red de cerco y arrastre. Se consume en fresco. También se le conoce como roncadador, corvinilla, huaiquil, entre otros.

Miguel Olguín, de Bucalemu Alto, obtiene la corvina

"con anzuelo, con rapala, con redes (...). Está más en la playa, porque está buscando la comida que está ahí en la pulga, aunque ahí también andan entremedio de las rocas, pero donde más se pillan es en la playa".

Es posible encontrarla "todo el año. La veda llega la veda que se pone en noviembre, noviembre-diciembre".



Corvina al horno

“La hago al horno ahí en el horno de tarro con leña... Usted le pone cebollita, tomate, un poquito de vino blanco y una mantequilla y la deja ahí (...). Es rica la corvina, por eso hay que echarle harto ingrediente, para que chupe el jugo de los otros ingredientes, que es seca por dentro, pero muy rica. La corvina es uno de los mejores pescados, está dentro de las primeras” (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).

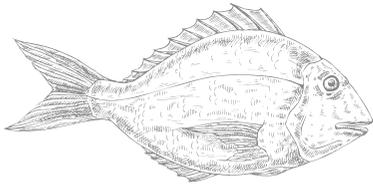
El horno de tarro es la mitad de un tarro grande cortado horizontalmente. Abajo tiene un orificio por donde se carga el carbón o la leña para encenderlo. Adentro tiene una placa a modo de bandeja y sobre el medio tambor se pone una lata sobre la que se puede poner brasas de modo de conseguir calor por abajo y arriba del tarro, y así asar lo que va en medio. Se usa también para cocer pan, empanadas y hacer en fuentes budines, pasteles de choclo, y carnes asadas. El fuego arriba del latón superior permite dorar lo que se está cocinando.



Arriero Producciones







VIEJA

Nombre científico: *Graus nigra*

Especie perteneciente a la familia de los *Kyphosidae* los cuales se caracterizan por ser peces de "cuerpo generalmente alargado, con una gran cabeza cuyos labios, llamativamente engrosados, marcan una característica de relieve" (Mann, 1954, 255).

Su nombre popular es vieja o mulata, y es un pez de roca de carnes blancas. Su introducción en restaurantes lejos de las costas es más bien reciente. Su carne es sabrosa por la alimentación que tiene.

Según Mann, la vieja es posible encontrarla frente a la costa central, entre Coquimbo y Navidad. Se consume, principalmente, fresca por los habitantes locales.

Como es una pescada, se extrae "con anzuelo, en la inmediación de grandes rocas vegetadas por algas" (Mann, 1954, 258).

"Es muy rico el pescado ese, es sabroso. Todo el pescado de roca es bueno (...). Mire, hay unas negras, hay unas rubias (...), pero la [vieja] morena es más sabrosa que la [vieja] rubia" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).



Caldillo de vieja

Se pica cebolla en pluma y se le echa "orégano, ajito, pimentón, todo lo que le da sabor a la comida" (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto), y además se le ponen papas chicas picadas y se pone a hervir todo:

"Ahí recién pesco las presas que están lavaditas, picadas y las voy poniendo ordenaditas, porque el agua tiene que pasar un poquitito sobre el pescado (...). También le pongo las cabezas, porque las cabezas de la vieja es lo más exquisito que hay (...)."

Al final, sin sacar la olla del calor, se agrega un poco de vino blanco "porque así se va evaporando, pero queda el sabor exquisito".



Arriero Producciones





José Luis Rissetti
Punta de Lobos.

Marisco es el término genérico utilizado en gastronomía para referirse a los invertebrados marinos comestibles. Se clasifican en cuatro grupos taxonómicos: moluscos, crustáceos, equinodermos y urocordados. En su mayoría, deben ser extraídos por encima de una "Talla Mínima Legal," que se establece por con el fin de proteger a especímenes juveniles y asegurar su futura reproducción y así dar continuidad a las especies. Esto, porque por décadas muchos de estos mariscos y también peces han sido sobreexplotados y peligraba su existencia a futuro. Las vedas se imponen esencialmente para preservar la biodiversidad.

En la categoría de moluscos se agrupa a los de una sola concha, llamados gastrópodos, como locos y lapas. Los de dos conchas, como almejas, machas y choritos, son los bivalvos, y los pulpos y calamares, que no tienen concha, son llamados cefalópodos.

Categoría diferente son los crustáceos, como las jaibas y centollas, que son decápodos. Y también los piures, que son urocordados.

Y, finalmente, están los equinodermos, es decir, los erizos, y los cirrípedos, como los picorocos.

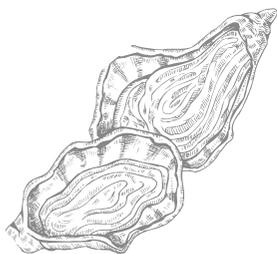
La extracción de estos recursos es principalmente por buceo, lo que la vuelve mucho más selectiva.

Aunque los productos marinos ya no se consiguen en toda época del año por las vedas, sumado a que hay menos recursos disponibles, ya que no son tan fáciles de conseguir, es notoria la merma.

"La gente se metía a la primera roca y estaban los mariscos. Tenían el agua aquí a la cintura y ni siquiera usaban la máscara, porque eso llegó mucho después. O ellos en la bajamar, los mariscos, los erizos, esos estaban aposados, donde sacaban piures, ahí estaban los locos y la lapa igual. Entonces no era necesario tener equipo" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).

"Son lapas con unos loquitos y unos piures. Es que esto es antiguo, hacían las abuelas... a ver, abuelas, bisabuelas y las que vienen más arriba... Ellas se alimentaron una vida con estas comidas, ellas no veían como vemos nosotros hoy en día, tanto alimento (...) [Son platos comunes], pero de orilla, que no sabía mucho lo que era carne [de vacuno] y eso, entonces tenían que darle duro a lo que tenían y eran buenos para mariscar todos, sacaban harto marisco, mi cuñada, todos" (María Godoy, Bucalemu Alto).





LAPA

Nombre científico: *Fissurella picta*

Más conocida como lapa mañehue dentro de la Región de O'Higgins. En las costas chilenas hay 13 especies diferentes de este molusco. Su característica principal es que posee una concha de forma cónica y un orificio en la parte superior.

Su consumo es extendido a lo largo de las costas y de larga tradición. Según Lenz, se trata de un "molusco de concha univalva, muy baja y conoidal, comestible (...). Como tiene un agujero en medio por el cual sale la tripa, el pueblo de Aconcagua llama también al marisco destripador" (Lenz, 1910, 423).

Las especies más extraídas desde las costas de la región, junto con la lapa mañehue, son la lapa rosada y lapa

negra. Y también está la lapa reina, que es más grande que las variedades anteriores: "Algunas salen como del porte de un loco y la conchita chiquitita así, pero la carne, la carnosidad es grande y la rosa es el color más que todas las cosas, bien rosaíta" (Héctor "Marzo" Vargas, Punta de Lobos). "La lapa blanca le llamamos nosotros a una lapa que se da más arriba, que tiene poca carne, es más delgada la carnicita. Y la chipona es carnuda" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto). Y la lapa negra que es más grande y carnuda para extraerla se debe bucear.

Según Miguel Olguín, la lapa se saca con el "chopecito", que "es un fierro con un mango de madera, que está ahí, y la punta lo tiene como un desatornillador".



Cazuela de lapa con machitos ahogados

"Estas son cazuelas antiguas", (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto). Aproximadamente, una hora antes de comenzar la preparación del plato se debe poner a cocinar en una olla con agua las lapas, los locos y los piures. El paso siguiente es tener listas las papas. Cuando están listos los mariscos y las papas "para la cazuela, en un sartén le echa aceite (...) cebollita, zanahoria y pimentón".

La zanahoria puede ir rallada y/o picada; la cebolla, en cuadrito, y el pimentón, picado. Luego se le agrega ajo. "[Se deja] un poquito, para que se sofría todo esto,

le estoy agregando aquí, para que le dé color y quede bonita, sino quedan pálidas". Como paso siguiente, se vierte todo a la olla, las papas van en mitades y, además, se le agrega más o menos una taza de mote y se deja hervir hasta que todo esté cocido. Por mientras se preparan los machitos ahogados (ver en el apartado Trigo) y se vierten a la olla y se dejan hervir por cinco minutos, o hasta que dejen de estar crudos. Ponga sal a gusto, apague el fuego y sirva.



Pierina Cavalli



Chupe de lapa

Para la preparación, las lapas se deben cocer previamente. La señora María Cecilia Vargas, de Punta de Lobos, indica que antes de echarlas a cocer se les debe dar unos golpecitos a la lapa para evitar que se pongan chiclosas. Una vez listas, se pican y se agrega al pino hecho con cebolla. Luego, se remoja el pan francés en leche; la entrevistada ocupa cuatro marraquetas por un litro de leche.

Cuando el pan está blando se saca y se estruja levemente, para incorporarlo al pino que ya tiene las lapas. Después se mezcla muy bien todo y se le agrega una cajita de crema junto con un sobre de queso rallado.

Una vez que el queso está en hilo, se sirve en los platos.



Arriero Producciones



Empanadas de lapa

Las lapas se lavan, se pican en cuadritos pequeños y se cuecen. Una vez listas, se hace un pino con la cebolla picada también en cuadritos “y le pone comino, orégano, pimentón, un poquito de ese ají pimentón y la masa la hace uno misma” (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).

La masa se hace con agua tibia: “Yo le pongo aceite, me gusta con aceite, pa’ que quede bien dócil así, antes la hacía con grasa, también se usaba manteca” (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos). Se amasa, se estira y se corta del porte que desee.

Las masas se rellenan, se cierran y se ponen al horno hasta que estén doradas por fuera.



Arriero Producciones

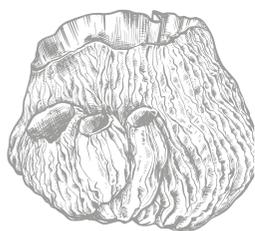




Sematur
Punta de Lobos.



Pierina Cavalli
Héctor Vargas trozando piure.



PIURE

Nombre científico: *Pyura chilensis*

Según Lenz (1910), la etimología de la palabra proviene de la palabra en mapudungun *piur*, que significa marisco rojo y comestible". Se caracteriza por ser un "marisco colorado, filtrador, que habita en bancos de rocas. El piure se puede encontrar en toda la costa chilena y también en las de Perú.

"Este marisco, que tiene fama de tener un sabor fuerte, ha encontrado un ecosistema particularmente apto para su desarrollo en las costas donde desemboca el río Rapel. Según los pescadores artesanales y los consumidores locales, la mezcla del agua dulce del río con el agua fría y salada del océano Pacífico genera un microclima particular, donde el piure toma un sabor más suave y dulce" (Lacoste, et al., 2017, 362).

"[El sabor que tiene el piure] es un sabor a yodo. Cuando siempre la gente dice 'no, que está yoda'o, que tiene mal sabor', claro poh, el piure es muy blandito, para conservarlo es muy difícil, porque si lo deja mucho rato se yoda, se empieza a pasar el mismo cuerpo de esta bolsita que es un bulbito, con su mismo caldo... Como ellos son filtradores, entonces todo el rato está con la misma agua (...), entonces se pasa (...) no le echan agua nueva" (Héctor "Marzo" Vargas, Punta de Lobos).

Miguel Olgúin, de Bucalemu Alto, nos comenta que lo encuentra en

"la primera roca, segunda, tercera, en todos lados, y se saca con la pura mano (...). Tiene que estar la marea baja; entre más baja, saca usted más, y sale. Debe estar manso el mar para bucearlo nomás".



Ensalada de piure caliente

Esta ensalada, principalmente, es atribuida a la época invernal: "Nosotros comemos esto en invierno, bueno en toda época, pero más en invierno. Casi todas las ensaladas calientes son como para tomar tecito a veces. Uno en vez de comer pan con algo, uno también se lo come así, como un guiso, esto también puede ser con papa" "Se fríe la cebollita en corte pluma, se le pone aliñito, sal de mar, los piures bien lavaídos y al final se remata con dos huevitos, como guiso". (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).

Los aliños ocupados por doña María Cecilia Vargas, de Punta de Lobos, son orégano, comino, ajo y sal de mar, los cuales los pone todos juntos en un mortero

para ser machacados y, posteriormente, verterlos en la ensalada. Los aliños son calculados al ojo, dado que son al gusto del comensal, además se pueden agregar otros como el merkén. Y para finalizar, "si le quiere poner merkén o verdurita picá', también le puede poner arriba para que quede con más injundia".

Para tener unos piures con poca arena, Héctor "Marzo" Vargas, de Punta de Lobos, comenta que una vez que están picados "se deja correr el agua y usted los empieza apretar bien hasta que usted le pone la manito aquí y casi ya no tiene arena, y esa es como la clave para que haga un buen alimento".



Arriero Producciones

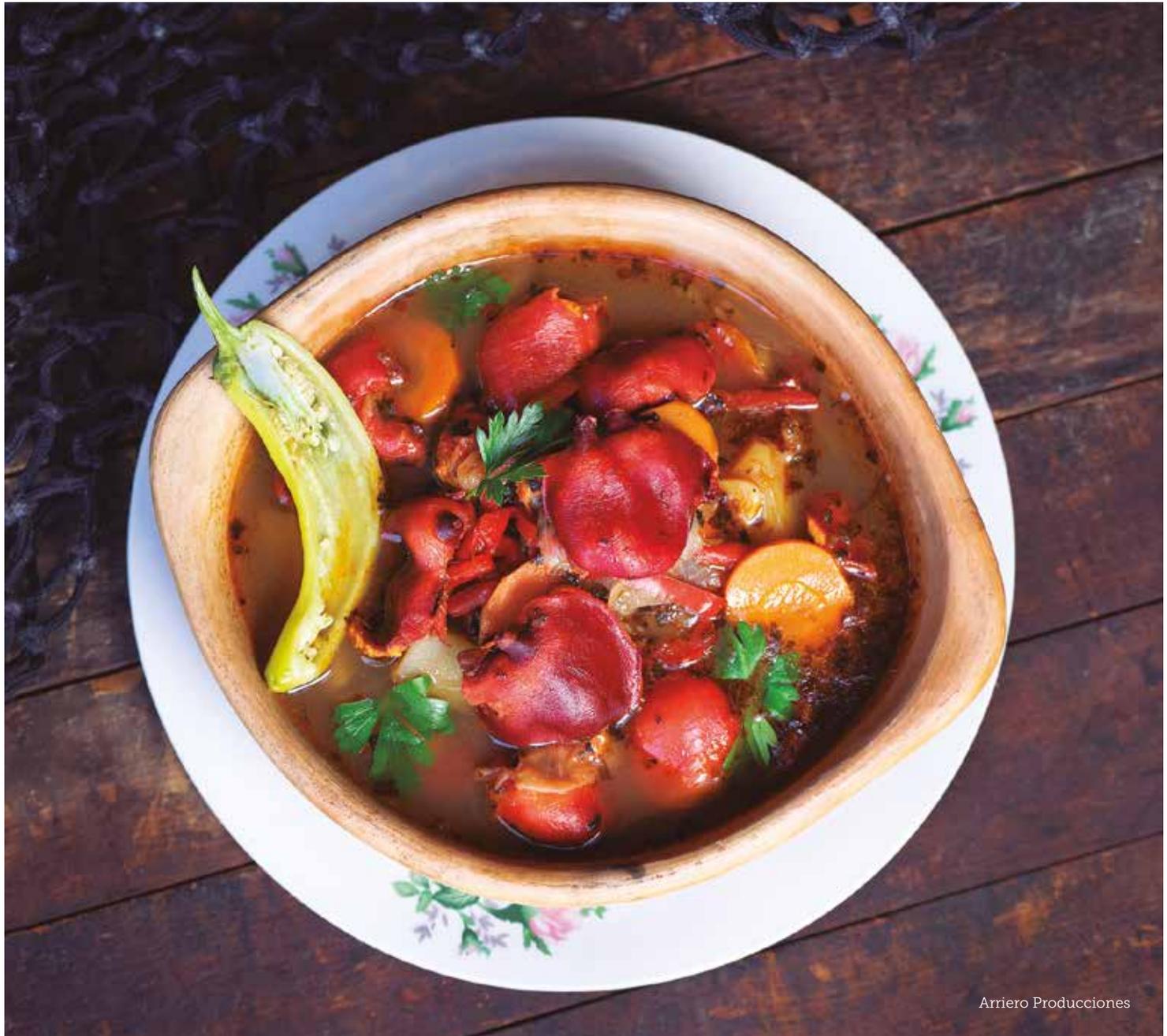




Caldillo de piure

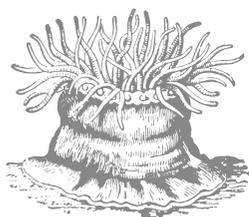
“El caldillo que se hace con los piures, se saca el piure, los lava, los limpia bien limpiécitos, después pela cebollita [y se corta en juliana], zanahoria, pimentón, papa [cortada en trozos a lo largo] y las rebana así como para un caldillo común y corriente que puede ser caldillo de pescado, de cualquier cosa, el mismo proceso de eso, pero en vez de ponerle las presitas o pescaíto, usted le pone los piures. A veces le pone ajicito de color, todos los

aliñitos que a usted le guste, así como el orégano, le pone una ramita de apio, cositas así (...). Primero se va poniendo, por ejemplo, la cebollita, las papas arriba y al final le pone los piures, porque los piures con un hervor nomás, como están picaítos, están listos. Si usted los tiene mucho rato, se le deshacen, también entonces son como en un ratito nomás. Algunas personas le ponen vino blanco” (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).



Arriero Producciones





POTO DE MAR

Nombre científico: *Phymactis papillosa*

El nombre poto de mar es la denominación común para distintos tipos de actinias y anémonas.

Sus principales características son un "cuerpo grande en forma de un corto cilindro más ancho que alto. La columna está cubierta por vesículas no adhesivas y puede ser de color verde, rojo o azul. Su disco oral es del mismo color que la columna y presenta numerosos tentáculos cortos, cónicos dispuestos en círculos" (Zagal y Hermosilla, 2007, 44).

Viven, principalmente, adheridos a las rocas y se extraen de forma manual y artesanal:

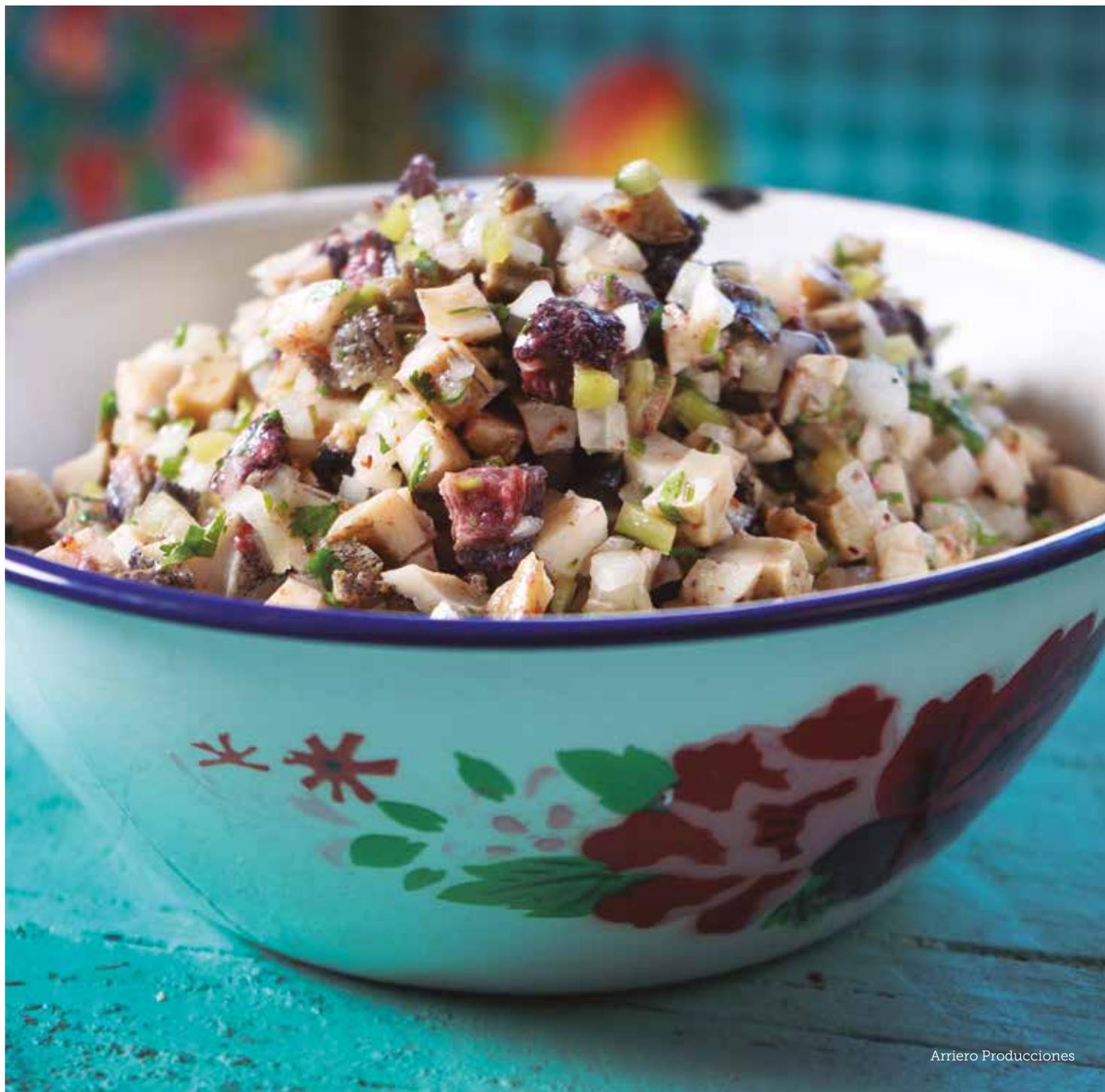
"Casi la mayoría del tiempo cuando se saca eso, se saca con lapa; con lapa, porque se cuece con la cáscara de la lapa; tiene una baba el poto que hay que sacársela. Hay gente que lo saca aporreándolo, y yo se lo saco cuando estoy sacando, echo mariscos y ahí va saliendo; y después vengo y echo a cocer toda esa mezcla junta y ahí la cáscara de la lapa, la conchita, se encarga de ir limpiando" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).



Ensalada de mariscos

Esta ensalada es bastante fácil de preparar. Debe elegir los mariscos de temporada o los que tenga a disposición, como locos, potos de mar o lapas; los debe lavar muy bien y cocinar.

Mientras, lave y corte la lechuga o repollo para, luego, incorporarlo a los mariscos ya fríos. Aliñe a gusto. "Lleva mariscos, lleva lechuga, a veces repollo. Lleva poto de mar, lapita, loquito y se hace una mezcla" (Miguel Olguín, Bucalenu Alto).



Arriero Producciones





Queso de poto de mar

En primer lugar, para preparar este queso, usted debe

“cocer los potitos; cocerlos, lavarlos bien lavaditos, que le salga todo esto blando que traen y que queda solo la textura, esa nerviosita (...). De ahí, usted prepara un finito de cebolla finita, finita; que lleve comino, orégano, ajito. Ya cocido, después lo agrega al finito ese caliente, ahí lo sazona, los prueba que queden como salsita, que no queden desabridos. Ya, después que los tiene listos, tiene que buscar un pañito limpiecito, un pañito blanco de tela o de quintal² (...), hecha esa mezcla caliente

ahí y la deja apretadita. Puede ser dentro de un pocillo o de una cajita cuadrada; también la que sirve es esa cajita cuadrada de margarina, de helado, todas esas sirven. Usted lo echa ahí y lo aplasta, lo deja aplastadito. Y ahí después, usted lo deja enfriarse no en el refrigerador, al natural; lo puede dejar ahí toda una tarde o toda la noche y al otro día lo ve” (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto).

Cuando está armado se saca del recipiente y se corta en rebanadas, “yo allá abajo a la gente se lo ofrezco con churrasca, yo les hago churrasca y se lo comen” (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto).

² Se refiere a sacos harineros antiguos de tela. Estos se lavaban hasta blanquearlos bien y se les daba uso en la cocina, como paños de cocina e incluso, antiguamente, en el campo se confeccionaban sábanas o ropa interior con esos sacos (nota de la editora).



Causeo de poto de mar

Para realizar este plato, los potos de mar deben ser lavados y golpeados un poco. Luego, deben ser vertidos en una olla para ser cocidos por más o menos 30 minutos:

“Se pone blandito, así, y ahí usted lo pica y le pone los otros ingredientes que tiene picaíto, la cebolla en cuadrito bien lavaíta, así, y le pone harto aliñito.

Le pone lo que le guste, que depende de la persona (...), le pone perejil, le pone como el típico causeo que usted hace para tomar oncecita, así. Le pone sus ingredientes y le pone un poquitito de vinagre si quiere también. El poto [es] un poco fuerte el sabor y le pone ajicito, cilantro, aceite y sal” (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).





Cáhuil, Cardenal Caro.



Pierina Cavalli
Mata de cochayuyo en la cual se
indica donde está el ulte (tallo).

En Chile hay gran disponibilidad de algas en nuestras costas. Existen al menos 800 especies de macroalgas marinas —que son las visibles, sin uso de microscopio—, van desde la zona intermareal hasta los 40 metros de profundidad, y se las encuentra, más que nada, sobre rocas.

Su fisonomía varía; hay laminares, filamentosas, tubulares, y suelen tener varios metros de longitud. Son alimento de peces, moluscos, crustáceos y equinodermos. Estas plantas marinas contribuyen con oxígeno al agua del mar y sustraen de ella carbono para realizar fotosíntesis. Estos recursos marinos han sido utilizados por la humanidad desde hace muchos siglos; principalmente, como alimento. Sin embargo, tienen otros usos, como en la industria farmacológica, cosmética, agrícola y alimentaria industrial.

La Subsecretaría de Pesca y Acuicultura es el organismo del Estado que regula los recursos marinos y el período de extracción de algas. Destacan las siguientes algas de nuestras costas: huiro, huiro flotador, huiro negro, huiro palo, luga negra, luga roja, alga parda y el pelillo. Estas se exportan para fines diversos (<https://www.subpesca.cl/portal/616/w3-propertyvalue-620.html>).

Las macroalgas son esenciales en el equilibrio de los sistemas marinos, permiten la colonización de otras algas marinas e invertebrados, como los erizos, las lapas y los caracoles. A su vez, estos organismos atraen a otras especies, como el loco, la estrella de mar y el pejeperro, y también a mamíferos, como el lobo marino común y el chungungo, que se alimentan de especies asociadas a los bosques de macroalgas pardas.

Además, los bosques de macroalgas pardas cumplen funciones de protección de la costa en casos de eventos climáticos extremos, como marejadas, tsunamis y ciclones. También amortiguan la erosión de la zona costera. Asimismo, son áreas de asentamiento para algunos peces y es donde ocurre el desove (puesta de huevos) y la crianza de peces.

En nuestro país, las algas en el pasado fueron más consumidas que en la actualidad. Numerosos registros escritos de cronistas de la época describen el consumo especialmente de cochayuyo y, en menor medida, de luche en los habitantes originarios. En diversos recetarios antiguos quedaron consignadas algunas recetas. Con la

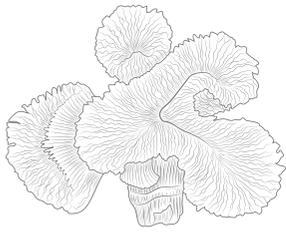
posterior introducción de ingredientes foráneos, las algas fueron desplazadas paulatinamente de la dieta cotidiana. Esto sucedió, quizás, debido a que su preparación requería de tiempo y trabajo, al tener que lavarlas y remojarlas previamente antes de ser cocidas, y luego de este proceso recién se podían preparar de diversas maneras. Su aroma yodado y sabor fuerte generaba resistencia, y el cochayuyo, aunque era utilizado en la etapa de dentición de las guaguas, lentamente fue cayendo en desuso y consumiéndose poco.

Durante el año 2020, la recolección y extracción de algas —principalmente, las pardas como el cochayuyo— lideraron el desembarque artesanal. Las algas son extraídas por recolectores(as) desde la orilla, ya sea de áreas libres o de áreas de manejo del borde costero de la región. Este recurso aún se mantiene como artesanal, y el conocimiento sobre los procedimientos se sigue transmitiendo de generación en generación.

La recolección de algas proviene de una vasta trayectoria de familias ligadas al mar y de una antigua tradición cultural ligada a las zonas de Bucalemu, Pichilemu, Topocalma, Puertecillo, Matanzas y La Boca de Rapel, “los que durante sucesivas generaciones fueron construyendo asentamientos semipermanentes y permanentes por todo el litoral de la provincia. Los recolectores de algas son denominados algueros o mareros; sus asentamientos, rucos, y el área de trabajo, la orilla” (Araos, 2015, 139).

“Todavía seguimos nosotros algunos prole con la herencia de los muchos tiempos inmemoriales atrás de marero, gente ligada al mar; marero es un término para la gente que trabaja en el mar, pero hay muchas ramas, como recolector, pescador artesanal y todo, pero para nombrarlo todo junto como encasillarlo, marero (...). Todos los mareros tienen sus cabañas cerca del mar (...), estamos viviendo prácticamente a la orilla del agua, pero es de toda una vida, de una costumbre también que es de los mismos antiguos que se traspasó que a nivel costa chilena, a todas partes que va aquí que no sea ciudad va a encontrar estos pequeños rucos de pescadores, que algunos los usan temporal, que la temporada de algas es de septiembre hacia adelante y otros, como nosotros, y son repocos, los que se quedan finalmente viviendo en los rucos” (Héctor “Marzo” Vargas, Punta de Lobos).





LUCHE

Nombre científico: *Ulva lactuca*

El origen de la palabra luce es del mapudungun, que significa "yerba del mar que se come" (Lenz, 1990, 733). Se trata de un alga prehispánica verde con hojas crespas y oscuras, que crece en las rocas más alejadas de la playa.

El luce ha sido descrito y utilizado en variados platos de la cocina mestiza chilena e indígena (Montecinos, 2006, 143) (Pardo & Pizarro, 2012, 56).

El padre Alonso de Ovalle en la época colonial lo describe como un alimento que "criase en toda la costa una yerba a manera de escarolas que llaman luce, la cual se arranca de las penas donde crece como yerba ordinaria en la tierra y se recoge en la primavera cuando

está más crecida, y puesta al sol se hacen unos panes grandes que se estiman por gran regalo, tierra adentro, particularmente en Cuyo y Tucumán, porque sirve para muchos géneros de guisados" (Pereira Salas, 1977, 25).

Junto con el cochayuyo, son las principales algas extraídas de la región para consumo alimentario.

Nuestro entrevistado obtiene el luce de la siguiente forma: "[Con] la mano nomás; un tarro, un canastito le llamamos nosotros; una mallita de esas, porque uno lo va lavando altiro, porque a donde está en las primeras rocas tiene mucha arena" (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).



Guiso de luche

"Usted saca el luche del mar fresco, fresquito; lo lava bien lavadito, porque este tiene harta arenita; lo enjuaga y lo lava, toma una olla y le pone una gotita de aceite a la olla abajo. Después, pone el luche así verdecito encima y con una cucharita de palo empieza en la llama a revolver, revolver, a revolver el luche, y le va echando limón, puro limón (...) y se empieza a cocer esto y como es así, como usted lo ve así, pero después esto una vez cocido se transforma, quedan puras cositas chiquititas cocidas así pedacitos. Usted cuece unas papas, unas papitas grandes o lo que quiera acompañar al lado y pone eso como un guiso ahí, pero se corta

con limón, esa es la ciencia. Luche corta'o le llama mi mamá" (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).

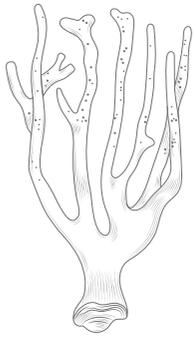
El luche se debe dejar a fuego, aproximadamente, 20 minutos para que se cocine y vaya deshilachando con el limón. Si no se tiene limón, igualmente se puede utilizar vinagre blanco. Una vez que está cocido, "se hace una cebollita, así, y a esta cebollita la pone a calentar y se hace un guiso de luche. También con aliño, con ajo, con lo que quiera poner" (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).



Arriero Producciones







COCHAYUYO Y ULTE

Nombre científico: *Durvillaea antarctica*

El cochayuyo es un alga de mar parda y comestible, que se extiende a lo largo de casi toda la costa chilena. Su consumo data del período precolombino. La palabra cochayuyo proviene del quechua, en donde *kocha* significa "laguna/mar" y *yuyu* "nabo/hortaliza", es decir, "legumbre de mar", según Lenz (1910, 182). La raíz del cochayuyo es conocida como ulte y también se consume en otras preparaciones.

Su uso era extendido en la población nativa y, posteriormente, fue incluida en la dieta de los conquistadores españoles. "El 15 de abril de 1558, los expedicionarios de Cortés Ojea relatan que los indígenas comenzaron a traer de unas yerbas que se crían en las reventazones de la mar y que son como nabos o culebras, las cuales guisábamos" (Pereira Salas, 1977, 24).

Según los entrevistados y Lacoste:

"hay dos formas de obtener el cochayuyo: recolectando el que llega naturalmente a la orilla gracias a la acción del mar (recurso varado), o sumergiéndose para cortar las algas y luego dejar que el mar las arrastre a la orilla. Sumergirse a cortar el recurso implica estar entrenado y certificado

como buzo. Entonces, la forma más habitual es simplemente recoger el cochayuyo que llega a la orilla de forma natural" (Lacoste, 2017, 385).

En la Región de O'Higgins se extrae principalmente en Bucalemu, Pichilemu y Navidad. Miguel Olguín, de Bucalemu Alto, nos cuenta que tiene un período de veda: "la veda empieza en abril, en mayo, los primeros días de mayo hasta el primero de diciembre. Ahí se levanta la veda para poder ir a cortar el cochayuyo".

Como bien comentaba Miguel Olguín, el cochayuyo crece adherido a las rocas y el marero debe introducirse al mar a cortarlo:

"El cochayuyo está pegado a la roca, entonces tiene un sistema de cortarlo con cuchillo o con varillas largas, según como la capacidad de la gente, de la persona que lo vaya a cortar, y lo que dé el mar, poh. Si el mar que te da, que lo dé poh, porque a veces está muy; las marejadas este año han estado muy grandes (Miguel Olguín, Bucalemu Alto).

Una vez cortado es acarreado a la orilla del mar y, luego, a las zonas donde son secadas las algas.



Charquicán de cochayuyo

Las cantidades de esta receta varían según los comensales.

Como primer paso, el cochayuyo debe ser cortado para luego verterlo a una olla y ponerlo a hervir con agua, en ese mismo momento también se le agregan las papas, el choclo y el zapallo picado para que el cochayuyo no se suba. Cuando están listas las papas, se muelen.

Para el sofrito, se pone cebolla picada, zanahoria rallada y pimentón, "y esto lleva un poco de paprika, que llamo yo, oreganito. Basta con eso. ¡Ah! Y el tomatito" (María Cristina Godoy, Bucalemu Alto), que va también picado.

El último condimento que se agrega es la sal.



Arriero Producciones



Cochayuyo con porotos

El cochayuyo debe ser previamente picado para luego pasarlo a la olla y cocerlo para que quede blando. Posteriormente, se saca y se pasa a un recipiente para agregarle los porotos cocidos. En este caso, la señora María Cecilia Vargas, de Punta de Lobos, ocupa porotos negros, pero menciona que cualquier clase sirve. Además, la entrevistada comenta que esta preparación lleva “cebollita, pimentón, ají verde, ajo, tomate y los aliños comunes que son limón, sal, aceite”, y para hacerlo aún más contundente, se le puede agregar choclo.

Una receta con unas pequeñas variaciones es la presentada por la señora Luisa Morelia, en una recopilación de recetas del secano costero:

“Primero precocemos los porotos; este es poroto blanco, se pica el cochayuyo como en

cuadritos; este es negro, el otro es colora’o. Toda la vida yo he usado el negro, pa’ todo el negro [el colora’o se colorea al sereno y el gusto del cochayuyo se le va, en cambio el negro está con toda la vitamina, la gente pa’l pueblo de afuera le gusta el colora’o; acá a nosotros nos gusta el negro]. El cochayuyo se coloca en una olla y se le agregan los porotos precocidos con el caldito, se le agrega cebollita, ajo, pimentón y zanahoria (no se sofríe); hay que esperar que se cueza el cochayuyo para poderlo aliñar con sal. Se pone a cocinar en el fuego y se agrega agua hirviendo, que queden casi tapados. Enseguida se aliña y se le agrega la sal. Idealmente, el cochayuyo tiene que quedar abajo para que se pele bien. Cuando está pelado, el cochayuyo está listo, y ahí se le agrega aliño completo y sal, y al final se menea, para que todo se mezcle” (Morelia, 2013, 32).



Arriero Producciones



Pastel de cochayuyo

“El cochayuyo usted lo deja remojando en la noche; lo remoja con agüita helá’ hasta el otro día, y al otro día le echa una enjuagada y lo pone a hervir unos 30 minutos hasta que quede blandito; no lo pica, lo echa como viene el atadito al agua, Después que está blandito, lo saca y ahí en una tablita lo va picando bien finito como la carne molida así, ya, y hace un pino con cebollita, con ajo con aliño y fríe el cochayuyo con todo eso. En la otra parte cuece

papita y hace un puré con leche y todas las cosas (...), pesca una bandejita de vidrio o la bandejita que tenga usted, una fuentecita hondita, y le pone un poquito de aceite, mantequilla abajo y después le pone una capita de papa, de puré de papa. Después arriba le pone una capita del pino de cochayuyo, después le va a poner el puré y el cochayuyo hacia arriba, después arribita usted le pone queso rallado” (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).



Arriero Producciones



Ensalada de ulte

"Se echa a hervir el ulte con vinagre, un buen rato, unos 30 minutos, después quedan blanditos, y una vez [cocidos], se pelan, porque tienen una telita por encima (...). Usted los pica y se enfrían; pica cebollita así en cuadrado (...) le pone pimentón. A mí me gusta con pimentón, ají verde que no le falle (...) verde, hay que ponerle

harto aquí, póngale ají, así usted le pone la sal, juguito de limón, salsita de mar, le pone el juguito de limón y aceite, y de ahí lo reposa un ratito, y verduras" (María Cecilia Vargas, Punta de Lobos).



Pierina Cavalli



PREPARACIONES DULCES



José Luis Rissetti
Fresia Vidal en su casa de Rapel de Navidad.



Los orígenes de la dulcería en la Región de O'Higgins pueden asimilarse a la humana y permanente búsqueda de sensaciones dulces, por parte de los pueblos originarios. Pero es con la llegada de los españoles cuando se configura un espacio definido para este tipo de preparaciones. Muchísimas de las recetas vigentes en la cultura culinaria tradicional derivan de aquellas traídas por órdenes religiosas femeninas instaladas en el territorio, a lo largo de la Colonia y en la época republicana.

Allí se cruzan herencias de una tradición, como las mestizadas gracias al aporte árabe en la cocina hispana. Las religiosas, una vez instaladas en los conventos y gracias a una provisión cuasi monopólica de azúcar en aquellos años, consiguieron replicar almíbares, masas de alfajores o esponjosos panes dulces a base de huevo, que poco a poco y una vez fuera de los claustros fueron repartiéndose graciosamente por poblados y campos.

Hay elementos propios de lo nacional que pronto harían su entrada. Por cierto, las mermeladas y arropes elaborados con frutas endémicas o exóticas se hallan en ese listado de preparaciones. También la figura del dulce de leche, extendida por todo el Cono Sur, vino a hegemonizar con su untuosidad y sabor sobre las preparaciones ligadas con yema de huevo. Asimismo, el uso de productos como los coquitos de las palmas endémicas de Cocalán y su respectiva miel, también forma parte de ese acervo dulce con acento regional extendido con gusto por todo el resto del país.

Charqui de fruta, tablillas, panes de huevo, tortas a la chilena, empanadas de arroz con leche y su misma preparación se abren paso con el correr de las generaciones, sobre todo en horas específicas tras el almuerzo; durante la "hora de once", por ejemplo, o como parte de alguna festividad teñida de alegrías infantiles. Lo mismo puede decirse de leches asadas y hojuelas, además de recetas derivadas de la producción de la vid, como el reconocido turrón de vino, son algunos de los ejemplos de un desarrollo posterior, enmarcado en recetarios familiares o en la oferta que actualmente circula por toda la región.



Charqui de fruta

La deshidratación de frutas y también de otros vegetales es una práctica que viene de la Antigüedad. Aprovechar el sol y secar frutas de la temporada es la única manera en que los antepasados podían conservar y contar con mayor variedad de alimentos en el tiempo en que la naturaleza entra en su letargo invernal.

Secar frutos silvestres y los introducidos posibilita el acceso a frutas a lo largo del año. Así es como se guardan, por ejemplo, duraznos enteros deshidratados con su carozo; los que posteriormente se remojan unas horas y se echan a cocer con algo de azúcar, con ellos se puede preparar el popular huesillo, con o sin mote.

También se pueden deshidratar higos, cerezas, guindas y otras bayas, con las que antiguamente se preparaban licores caseros, mistelas o enguindados caseros que aún se siguen haciendo en sectores rurales o para preparar fruta cocida.

Para esta receta en particular se pueden ocupar peras, manzanas, ciruelas y uvas secas. Francisca Carrasco, de Quinta de Tilcoco, comenta que su mamá

“tenía manzanas, peras, y las picaba en torrejitas y las ponía a secar al sol. En una lata tapada con una mallita. A todo sol sí. Y eso lo conservaban, lo guardaban sequito para el invierno”.

Y en la época invernal, la fruta deshidratada se deja remojando y se cocina con azúcar, canela, cáscara de naranja u otro condimento a gusto.

“[Cuando está listo, se saca] un poquito de esa agua, y la dejaba helar, y a esa agua le echaba harina cruda. Y después la pasaba por el colador, y la revolvía bien rapidito. Y eso quedaba como una mazamorra, y eso se dejaba helar y se comía como postre [junto con la fruta]. Era exquisito” (Francisca Carrasco, Quinta de Tilcoco).

Don Guillermo Cerda, de la localidad de La Estancilla, en la comuna de Codegua, nos mencionó el charqui de membrillo: *“El membrillo también se seca, se hace charqui de membrillo, se corta así en redondelas (...) y se ensarta en un alambre y se cuelga y se seca como charqui, y eso se come cuando hacen mote, se echa a cocer con el mote”.*





Leche asada

Las proporciones para esta receta son de seis a ocho huevos por litro de leche.

Se parte batiendo las claras y, luego, se integran las yemas junto con cuatro cucharadas soperas de azúcar: "Ahí baja un poco. No harta azúcar, no es para merengue" (María Victoria Piña, Pichilemu).

Paralelamente, debe tener la leche a fuego bajo con

canela o cascaritas de limón y esperar a que rompa en hervor para luego apagar el fuego. Cuando está casi fría la leche, se le incorporan los huevos batidos.

Lista la mezcla, va a una budinera que debe estar untada en la parte de abajo con caramelo, que es azúcar dorada, y va al horno a fuego medio-bajo hasta que se empiece a dorar.



Arriero Producciones



Tablilla o guallaca

Los dulces chilenos en esta zona mantienen tradiciones coloniales; se hacen hojarasca al igual que en otras regiones para luego rellenarlas. Lo particular es que mantienen la preparación de lo que antiguamente era llamado “conserva de alfajor”, un relleno para los dulces de hojarasca que tiene larga data. En el *Manual de confitería* de 1876 está la receta original, la que, posteriormente, fue adaptada en diversas localidades a los productos disponibles. La receta consignada en este antiguo manual de cocina y repostería habla de hervir brevemente miel, a la que se pondrá un poco de agua, para luego agregar galletas molidas y así formar una masa espesa a la que se le da punto hasta que se desprende del fondo. Se aromatiza con cáscara de naranja tostada y molida. La galleta molida es la misma masa horneada con que se preparan las hojarasca que luego se rellenarán. Para esta conserva, la galleta debe ser hecha con agua y harina, sin nada de sal. Luego, en varias regiones del país, como el azúcar antiguamente era un bien escaso, y tampoco había abundancia de miel, se utilizaba chancaca, y a veces harina tostada para espesar.

La tablilla de la Región de O’Higgins es una preparación dulce muy antigua que también es conocida como guallaca. Tiene una larga tradición en el campo chileno de la zona central. En los valles de Aconcagua y Petorca, en la Región de Valparaíso, se puede encontrar un dulce con el mismo nombre, pero que tiene una elaboración un tanto diferente.

Una primera versión de la tablilla es entregada por la señora Fresia Vidal, de Rapel de Navidad, quien ha estado toda su vida ligada a este dulce, “[de] por vida, porque me crié en un hogar donde se fabricaba la tablilla, mi abuela”. La describe como dos galletas redondas de hojarasca con relleno de conserva, que en la parte superior lleva betún de huevo y, además, comenta que tiene un arraigo dentro de la localidad y de la comuna: “La tablilla es un pastelito que es tradicional de acá de nuestras tierras, de nuestro pueblo y nuestra comuna. Es muy, es muy famoso el pastelito y muy vendible y muy codiciado”.

Se puede encontrar en “cada fiesta que haya; por ejemplo, en carreras, campeonatos de fútbol; en el

pago de los adultos mayores, jubilados; en la Fiesta de la Merced, que es una fiesta tradicional” (Fresia Vidal, Navidad).

Para el interior y la galleta los ingredientes son un kilo de harina, azúcar quemada, un pan de chancaca, agua y 200 gramos de manteca o grasa.

Antes que todo, se debe preparar la conserva o relleno. En una olla pequeña se coloca agua con cáscaras de naranja y palitos de canela, y eso se hierve alrededor de media hora. Cuando está listo se cuele y se echa en otra olla más grande, dejándolo enfriar unos minutos. En esa misma olla se cierne la harina, la proporción es “dos litros de agua para medio kilo de harina” (Fresia Vidal, Navidad). Además, se le debe agregar un pan de chancaca, un kilo de azúcar y, aproximadamente, un cuarto de azúcar quemada. En todo momento debe ir revolviendo para no formar grumos. Y “tiene que hervir, hervir, hervir, hervir hasta que le (...) dé el toque final de la conserva, que tiene que quedarle no tan dura, no tan espesa ni tan blanda” (Fresia Vidal, Navidad). Después de casi media hora debería estar lista, se saca del fuego y se deja enfriar.

La hojarasca o galleta se hace solamente con agua, harina y manteca. Tanto el agua como la manteca deben estar casi hirviendo.

“Ahí se prepara la masa, pero ese es un trabajo enorme porque, pucha, lleva hartito sacrificio, porque uno se llega a quemar haciendo la masa, porque tiene que quedar más cocida, por eso es que se le echa el agua y la manteca hirviendo (...). Ahí se prepara la masa hasta el punto de poderla uslerrear. En una base se uslerrea hasta que usted después hay que cortar la hojarasca, hay que cortarla después, obviamente, hay que cocerla” (Fresia Vidal, Navidad).

Las masas cortadas se ponen en una lata y se hornean. Una vez frías, se rellenan con las conservas a modo de alfajores, “se van tomando una a una las hojitas, se le pone la conserva a esa hojita, con la hojita de encima se aplasta un poquito y se empareja por los alrededores” (Fresia Vidal, Navidad).



PREPARACIONES DULCES

Para finalizar, arriba se le pone betún de huevo, la proporción es media taza de azúcar por una clara de huevo:

“Se bate a nieve (...) [y] se pone el azúcar en una ollita. Se le echa, se tapa con agüita y el azúcar se pone a hervir (...). Cuando que esté hirviendo el azúcar, tiene que con una cuchara levantar y dejar caer el azúcar; si termina en pelo, ya está buena para agregársela a las yemas batidas a nieve” (Fresia Vidal, Navidad).

Para embetunar las hojarascas, el betún debe estar frío. Luego que estén listas las tablillas se llevan al horno tibio unos 10 minutos para que el betún quede más sólido.

Una segunda versión de este dulce del campo chileno es entregada por la entrevistada Margarita Becerra, de la comuna de Lolol. Ella ocupa huevo, harina y una pizca de sal para la masa. A dos kilos y medio de harina se le vierten de 7 a 8 huevos y dos cucharadas de vinagre “para que fermente más la masa, para que quede blandita”. Todos los ingredientes se juntan

hasta formar una masa homogénea y la estira con el uslero hasta dejarla delgada, y la va cortando en forma circular, del tamaño un poco más grande que un alfajor. Las masas cortadas las va poniendo sobre una lata, dejando un centímetro de diferencia, y las lleva al horno a fuego medio-bajo por alrededor de 10 minutos; no deben quedar doradas.

Para el relleno: “se hace un caramelo de azúcar, que esté bien cocidito, bien cafecito, y ahí después usted le pone el agua, hasta que se deshace todo el caramelo, y recién ahí, le pone... deshace la harina con agüita y le pone a la olla y empieza a revolverla hasta que esté bueno. Más de una hora lo tengo yo, como una hora y media cociendo” (Margarita Becerra, Lolol).

El agua que se vierte la debe tener hervida con cáscaras de naranja y palitos de canela. Si no tiene harina, puede reemplazarla por maicena. Cuando el relleno y las masas están frías se procede a rellenar. La señora Margarita no les incorpora betún de huevo en la parte de arriba.



José Luis Rissetti



Torta chilena

La torta chilena es una receta antigua que se lleva a cabo en cumpleaños u otras celebraciones; es muy parecida a las tablillas. Para la masa se necesita por cada kilo de harina cinco yemas, un poco de azúcar y puede ocupar un mantequilla, margarina o manteca de cerdo, *“con manteca de chancho queda más blanda; con estas margarinas no queda bien blandita”* (María Victoria Piña, Pichilemu). Todos los ingredientes se juntan hasta formar una masa, la que debe ir cortando en partes iguales y uslearla hasta conseguir una masa delgada para cortarla en circunferencia o de la forma del molde que ocupará. Una vez cortadas, tiene que pinchar las masas unas dos o tres veces con el tenedor.

Las masas se van poniendo al horno hasta que se cocinen, hay que estar mirándolas dado que son delgadas; en unos minutos están listas, y entre más doradas, más duras quedarán. *“Las ‘farascas’³ quedan duritas cuando uno la saca del horno. Y entre más días tiene (...) va ablandando”* (María Victoria Piña, Pichilemu).

Para el relleno se ocupa un kilo de harina, azúcar a gusto y agua. Todo se pone dentro de una olla a fuego bajo y se revuelve sin parar hasta que se forma una especie de engrudo. En ese punto se vierte el caramelo y se sigue revolviendo. Estará listo cuando la mezcla ya no tenga sabor a harina.

Para el armado, ponga una masa sobre una base y sobre eso el relleno, y repite consecutivamente. En la parte exterior lleva un merengue cocido.

Para realizar el merengue,

“[en] una olla usted pone el agua a hervir (...) y le sienta la otra olla, con la azúcar y las claras de huevo [y] se bate con la batidora hasta que queda a punto (...). Usted pesca un poquito, ya cuando la batió, póngale usted, unos cinco minutos (...), pesca un poquito usted y se queda paradito y el merengue (...) está listo” (María Victoria Piña, Pichilemu).

Antiguamente, cuando no existían las batidoras, o aún no habían llegado, se ocupaba palos que se encontraban en el patio. La señora María Victoria Piña comenta que el nombre que tenían era “parque”: *“Se pelaban bien peladas; quedan las varillitas blanquitas (...). Con tres, cuatro varillitas de esas juntas, y se batía”* (María Victoria Piña, Pichilemu).

³ Término para denominar hojarasca, masas de hoja o masas secas y frágiles. Esta nominación fue evolucionando generación tras generación y terminó siendo “farasca”, nombre que se usa en varios lugares rurales (nota de la editora).





Rosco o pan de huevo

La señora Fresia Vidal, de Rapel de Navidad, nos cuenta que junto a la tablilla también se vende el rosco, que es una preparación dulce que lleva por ingredientes principales huevo, harina y azúcar. En algunas zonas es conocida como rosco *“usted le dice pan de huevo. Muchos van a quedar colgados, no van a entender, no, no van a saber qué es lo que es un pan de huevo, va a decir ‘no, yo quiero rosco, no pan de huevo’”*.

Para su preparación, la entrevistada Margarita Becerra, de la localidad de Los Robles, en la comuna de Lolol, nos indica que se necesita azúcar flor, leche, harina y levadura.

Primeramente, se debe activar la levadura, que son aproximadamente 60 gramos en un poco de agua tibia. Eso se deja por unos minutos reposar, por

mientras se incorporan todos los elementos seco: un kilo de harina y un kilo y medio de azúcar flor.

Luego, se procede a verter solo la yema de seis huevos, se revuelve y se añade un poco de leche y la levadura, y se sigue revolviendo hasta formar una masa homogénea. Una vez lista, la debe dejar tapada en un lugar no tan frío por alrededor de tres horas para que la masa suba. Después, la separa en bolitas, las que son puestas en una lata de horno, dejando uno o dos centímetros de distancia entre ellas. En este momento, antes de introducirlos, puede realizar el tradicional corte en cruz al centro. En el horno van entre 10 a 15 minutos en fuego medio-bajo.

Cuando están listos se sacan del horno y se pintan con almíbar de azúcar quemada.



Arriero Producciones



Empanada de arroz con leche

Como primer paso, “se echa a cocer el arroz con azúcar, la canela” y la leche entera. “Y se pone, cómo le dijera, a hervir hasta que queda sequito, espesito” (María Victoria Piña, Pichilemu).

“La masa de las empanadas dulces no es la misma que la de las empanadas saladas (...); lleva mantequilla o margarina (...), y también se le pone yemita de huevo” (María Victoria Piña, Pichilemu)

y queda amarilla la masa. Por kilo de harina son aproximadamente tres yemas y una cucharadita de azúcar. Si está muy espesa, le va agregando agua cocida. La masa la uslereá y la va cortando del diámetro que desee. Luego, las va rellenando con el arroz con leche y las cierra.

Van al horno hasta que estén doradas por fuera.



Arriero Producciones





Turrón de vino

La base de esta antigua preparación es:

“El merengue cocido... Parecido, porque este es con almíbar (...). Entonces tú bates las claras (...) y haces un almíbar de vino tinto, con azúcar (...), le vas poniendo el almíbar que ya está cocido, tiene que estar así como con... que tú levantas la cuchara y cae un hilito (...) y te queda un turrón duro, firme” (Paz Gaete, Pichilemu).

Y se puede combinar con frutas:

“Y yo a esa, abajo, por ejemplo, a este de ayer le puse una salsa de vino tinto con frutilla, arriba del turrón y arriba las almendras tostadas... Es una maravilla, y queda con puro saborcito a vino”.



Arriero Producciones



Hojuelas

Para esta preparación dulce se necesitan dos tazas y media de harina de trigo, ocho yemas de huevo, una cucharada de vinagre blanco, una cucharada de manteca derretida y aceite para freír.

La entrevistada Ana Yáñez, de la localidad El Llope, en la comuna de Peumo, nos comentó que *“este postre, le digo, que lo hacía en ocasiones recontraespeciales poh (...). Sí, por la cantidad de huevo, que era como muy especial hacer este asunto”*.

El procedimiento es juntar todo y amasar hasta obtener una masa blanda. Si le queda seca, debe volver a mojar la masa con yema de huevo. Luego, se uslearea *“bien delgada, y ahí se corta en tiras, más o menos de cinco por diez (...). Bueno, a veces mi abuela también la hacía redonda poh, o sea, depende de la paciencia”* (Ana

Yáñez, Peumo). Se pueden hacer fritas o al horno, pero *“lo que pasa es que frita queda más, queda más sabrosa”* (Ana Yáñez de la comuna de Peumo).

Arriba van decoradas con almíbar grueso.

“[Para saber cuándo está listo], tomo una cuchara y se levanta, y si cae el hilito, está listo, pero ahí hay que dejarlo unos minutos más para que quede concentrado (...). Hay que darle como más, más punto. Y ahí, después, se le aplica, antes de apagar el fuego, se le aplica la cáscara de naranja finamente picada, sin la parte blanca”. (Ana Yáñez, Peumo).

Para realizarlo, debe poner una taza de azúcar en una olla y cubrirla con agua y ahí le va dando punto, consistencia.



Arriero Producciones





Rosita de Francia

Como es una receta dulce que lleva varios pasos, se preparaba en ocasiones especiales. Se necesitan siete cucharadas soperas de harina, dos huevos, dos yemas de huevo, dos claras de huevo, azúcar, una pizca de sal y aceite para freír.

Para esta cantidad de ingredientes salen, aproximadamente, 40 o 50 con la masa bien delgada.

Se empieza juntando la harina, los huevos y la pizca de sal, y se amasa hasta formar una masa homogénea.

“El punto es que queda una masa bien suave y hay que uslerarla muy delgadita, y ahí uno corta discos de tres tamaños distintos (...): grande, mediano y chico, claro. Después va y le hace unos cortes a los discos, a cada disco, o bien, lo otro que se puede hacer, que es más rápido, que es que uno después los discos los une con

clara de huevo, pone el grande, un poco de clara de huevo al medio, le pone el medio y después pone el chiquitito” (Ana Yáñez, Peumo).

Al final, presiona bien al centro y con un cuchillo corta en cuatro partes iguales, pero sin llegar al centro. Una vez listas, se pone a calentar aceite, se vierten y se dejan hasta que estén medio dorados, “se fríen, pero hay que tomarlo con un tenedor (...), y ahí uno, con un palito, pincharlo del medio y hay que darles un giro, para que se enrosquen los pétalos. Si usted no le da el giro, queda bonito, pero más bonito quedan si lo mueve” (Ana Yáñez, Peumo). Al sacarlos, le debe escurrir el aceite y dejarlos sobre papel absorbente hasta que se enfrien y poder echarle manjar al centro.

Con las claras de huevo y el azúcar se prepara un merengue que va alrededor del manjar en las rositas.



Arriero Producciones





José Luis Rissetti
Desembocadura del estero Nilahue en el océano
Pacífico, a través de la laguna Cáhul.



BIOGRAFÍAS DE LAS CULTORAS Y LOS CULTORES

ANA PADILLA CANTILLANA

El Peumo, Mostazal, Cachapoal.

Dedicó su vida a las labores del hogar y al cuidado de una numerosa familia, además de trabajar en las temporadas agrícolas para llevar el sustento al hogar. Mantiene las costumbres tradicionales de la cocina campesina, tal como aprendió de su abuela y de su madre, y las sigue transmitiendo a sus hijos y nietos.

ANA YÁÑEZ ANTILLANCA, CODAO, PEUMO, CACHAPOAL

El Peumo, Mostazal, Cachapoal.

Dueña de casa y jefa de familia. Guardiana de semillas tradicionales y heredera de una antiquísima tradición culinaria campesina que mantiene con pasión, la cual proyecta valorizar y difundir con la energía y entusiasmo que la caracterizan.

ATILIO CABELLO ROJAS

San José de Marchigüe, Pichidegua, Cachapoal.

Proviene de familia agricultora y ganadera. Su padre se adjudicó una parcela en el período de la reforma agraria, la cual sigue trabajando con esmero, dedicándose a la siembra y a la crianza de ganado bovino y ovino.

EUGENIA PÉREZ ESCOBAR

El Peral, Paredones, Cardenal Caro.

Nacida y criada en el campo. Ella aprendió sus secretos y tradiciones culinarias campesinas de su abuela y de su madre, y crió a su propia familia siguiendo estas mismas costumbres. Produce vino, mote, quinua, chícharos y otros productos agrícolas, los cuales vende en la feria de los pensionados de Cahuil y Bucallemu, y en el Mercadito de Prodesal, en Paredones.

Datos comerciales: +569 88634145.

FRANCISCA CARRASCO LEIVA

El Arenal, Quinta de Tilcoco, Cachapoal.

Se crió con una tía, de quien aprendió muchas recetas y tradiciones culinarias, como sus famosas tortillas de rescoldo que hoy recorren el país de norte a sur. Con esfuerzo y entusiasmo, se empeñó en devolver a la vida este patrimonio que se estaba perdiendo y trabaja a diario para darle valor y mantenerlo vigente.

Datos comerciales: franciscacarrascole@gmail.com / +569 56134747 / Local de venta: El Arenal 1355, Quinta de Tilcoco. Se hacen envíos a todo el país por Chilexpress y Varmontt.

FRANCISCO NÚÑEZ CAMUS

Rinconada de Doñihue, Doñihue, Cachapoal.

Viticultor y apicultor. En el mismo lugar donde vivió Pedro de Miranda en el siglo XVI maneja su viña en forma orgánica y produce su pipeño *premium* "Huicelda", utilizando una técnica de vinificación colonial, mediante el uso de antiguas zarandas, cubas y chuicos heredados.

FRESIA VIDAL RAMÍREZ

Rapel de Navidad, Navidad, Cardenal Caro.

Nacida en el seno de una familia de tradición dulcera, mantiene con orgullo la herencia de las tradicionales recetas de roscos y dulces de tablilla, que fue pasando de generación en generación hasta hoy.

Datos comerciales: +569 95261809 / Calle Teniente Cruz Martínez 30, Rapel de Navidad, Navidad.

GLORIA MENA PADILLA

La Estancilla, Codegua, Cachapoal.

Arriera y apicultora. Se encarga de seguir con la tradición ganadera familiar. Su padre se dedicó al campo y a la crianza de ganado, y su madre se encargaba de la ordeña y elaboración de quesos, con los que apoyó la educación de sus hijos.

GRISelda LAGOS PINO

La Estrella, Cardenal Caro.

Su chicha "La Quebraína" es fruto de una antigua tradición familiar de chicheros que se remonta a sus bisabuelos. Actualmente, es la única de la familia que mantiene ese legado. También produce aguardiente y licores artesanales. Su tío abuelo, Ingindio Pino, fue quien introdujo la receta del aguardiente en la comuna de Marchigüe.

Datos comerciales: +569 41605241 / Ranquihue, Parcela 12, Pumanque.

GUILLERMO CERDA

La Estancilla, Codegua

Es el mayor de nueve hermanos y, por lo tanto, a pronta edad tuvo que dejar la escuela para realizar labores de campo y de pastoreo en el sector. Trabajó toda su vida en el campo y en la construcción y, a través de su prodigiosa memoria, ha traspasado a algunos de sus hijos y sobrinos muchas de las tradiciones, costumbres y recetas de la familia. Todavía se dedica con gran esmero a cuidar de los frutales y las gallinas del sitio familiar.

GUILLERMO JORQUERA JORQUERA

Toquihua, San Vicente de Tagua Tagua, Cachapoal.

Pequeño agricultor y artesano. Se enfoca en guardar y reproducir semillas de antiguas variedades locales de hortalizas, como la sandía pólvora, el melón tuna autóctono, el zapallo huevo o el aromático melón limenzo, entre otras.

Datos comerciales: +569 61254431 / Vende en su casa, en Toquihua 084, San Vicente, y los martes y viernes en la feria libre de San Vicente de Tagua Tagua.

HÉCTOR VARGAS SÁNCHEZ

Pichilemu, Cardenal Caro.

Buzo mariscador y recolector de orilla. Pertenece a la cooperativa "Caleta Los Piures", en el sector de Punta de Lobos. Es amante del patrimonio marino de nuestra costa y un baluarte de la preservación y la explotación sustentable de sus recursos.

JORGE DÍAZ FAÚNDEZ

Cerrillos, Doñihue, Cachapoal.

Se dedica a la fabricación artesanal de aguardiente y licores a partir de una tradición familiar que viene de sus abuelos. Está enfocado en optimizar el proceso de producción y en el potencial del turismo patrimonial. Es miembro de la Asociación de Chacoliceros de Doñihue.

Datos comerciales: jdiazsa@hotmail.com
+569 99575127 /

Local de venta: Cerrillos, Paradero 14, Doñihue.

JOSÉ GÁLVEZ HORTA

Guacarhue, Quinta de Tilcoco, Cachapoal.

Ha vivido toda la vida en la zona y siembra ajo chileno hace más de 40 años, reproduciendo y mejorando la semilla cada año, manteniendo su tradición, así como la del trenzado para su posterior venta.

Datos comerciales: Calle Lo Aguilera 185, Guacarhue, Quinta de Tilcoco / +569 83950360.

JOSÉ MOSCOSO ASTUDILLO

Guacarhue, Quinta de Tilcoco, Cachapoal.

Agricultor. Su familia se ha dedicado por generaciones al cultivo del melón y el zapallo, los que produce para el comercio mayorista. Además, conserva la tradición de sembrar el melón de rebanada de Guacarhue.

Datos comerciales: agricolamoscoso47@gmail.com
+569 83653564.

JOSÉ ULLOA CATALÁN

Cuesta Lo González, Chimbarongo, Colchagua.

Herederero del oficio de arriero de su familia. Ha dedicado su vida a la crianza trashumante de ganado ovino en la cordillera y los valles del sur de la región, entre las comunas de San Fernando y Chimbarongo, principalmente.

JUAN MORAGA GONZÁLEZ

Barrancas, Pichilemu, Cardenal Caro.

Salinero de tradición familiar y profesor en procesos de la sal. Miembro de la asamblea de la Cooperativa de Salineros de Barrancas, Cahuil y La Villa.

Datos comerciales: moragagonzalezjuan@gmail.com
+569 82813680 / Pasarelas de las Salinas de Barrancas S/N, Pichilemu.

JUANITA VALDIVIA

La Estancilla, Codegua

A sus casi 100 años, Juanita es una de las más antiguas del sector. Tuvo una vida muy sacrificada, criando a sus nueve hijos y haciéndose cargo de las labores de cuidado de la familia y de la parcela, como la cría de animales y el trabajo con la siembra y los frutales. Además, es una gran contadora de historias, por lo cual ha transmitido muchas de las tradiciones y recetas familiares a sus descendientes.

JULIO RENÉ GONZÁLEZ SOTO

Lo Marchant, Marchigüe, Cardenal Caro.

Se dedica, hace más de 45 años, a la elaboración de chicha y aguardiente. Su mamá introdujo la costumbre de destilar aguardiente en la comuna, a partir de la receta que don Ingindio Pino traía desde La Estrella. También produce aceitunas y cría ganado ovino.

LAUTARO DÍAZ CATALÁN

Paredones, Cardenal Caro.

Pequeño productor de quinua y presidente de Cooproquinua. Se encarga de mantener y dar valor a las variedades locales tradicionales de quinua, a la vez que trabaja en la mecanización de algunos procesos y en la elaboración de productos derivados, como licores, pastas o un innovador preservante para *berries*, con el fin de dar un valor agregado al producto.

Datos comerciales: cooproquinuachile@gmail.com
+569 89007965 / +569 95447612
Ruta I72 S/N, Paredones.

LEOPOLDO "POLO" CARREÑO VELIA (Q.E.P.D.)

Doñihue, Cachapoal.

Fue presidente de la Asociación de Chacoliceros de Doñihue. Vivió en la misma casa con viña donde su familia producía el chacolí desde 1932, siguiendo la herencia de la antigua tradición chacolicera de Doñihue. Además ha producido otros productos derivados del chacolí, como la chicha cocida, pipeño natural, vino artesanal y vinagre de uva. Su sobrino, Juan Carlos Carreño Espinoza, quedó a cargo del negocio familiar tras su fallecimiento en 2022.

Datos comerciales:

Local de venta: Emilio Cuevas 698, Doñihue.

LUIS MUÑOZ LEIVA

Lo Valdivia, Paredones, Cardenal Caro.

Salinero de tradición familiar y presidente de la Cooperativa de Salineros de Lo Valdivia. Actualmente, centra sus esfuerzos en dignificar el oficio, modernizando los procesos y en entregar valor agregado a la sal para posicionarla en el mercado *gourmet*.

Datos comerciales: saldecosta@gmail.com
+569 97973293 Lo Valdivia S/N, Paredones.

MARGARITA BECERRA BRAVO

Los Robles, Lolol, Colchagua.

Dueña de casa. Creció en el campo, donde heredó la tradición familiar de la crianza de ganado ovino, equino y caprino que mantiene hasta el día de hoy. Además, elabora pan amasado, pan de huevo y guallacas, que vende en el mercadito de PRODESAL de su comuna, y además vende empanadas los fines de semana.

Datos comerciales: +569 85514653 / Vende todos los viernes en el Mercado Campesino de Lolol, en la plaza y los fines de semana vende empanadas en su casa, en Los Robles S/N, Lolol.

MARÍA ANGÉLICA OSORIO ARCE "SEÑORA CHEPITA"

Chacayes, Machalí, Cachapoal.

Nacida y criada en Chacayes, por una de sus tías aprendió la receta del "charquicán" que mantiene y que le ha dado fama. Es fundadora de la "Fiesta del Charquicán de Chacayes". Se puede degustar su cocina en "El Rancho de Chepita", que atiende, desde hace unos ocho años, junto a su familia, en la misma localidad.

Datos comerciales: "El Rancho de Chepita" Chacayes S/N, a un costado de la medialuna.
+569 96678566
www.rutadeltrichahue.cl/tour/el-rancho-de-chepita

MARÍA CECILIA VARGAS SÁNCHEZ

Pichilemu, Cardenal Caro.

Pescadora artesanal y recolectora de orilla. Miembro de la cooperativa "Caleta Los Piures", en el sector de Punta de Lobos. Es un referente en el conocimiento de los recursos marinos y de las costumbres culinarias de nuestra costa, que heredó de su familia y que se dedica a mantener y difundir. También es artesana, artista plástica y poeta.

Compra y venta de productos del mar
+569 62116641 / Caleta Los Piures,
Punta de Lobos, Pichilemu.

MARÍA VICTORIA PIÑA LABARCA

El Maqui, Pichilemu, Cardenal Caro.

A temprana edad conoce la cocina y sus secretos a través de su madre, y pasa a formar parte fundamental de su vida, sirviéndole como herramienta para criar a sus cinco hijos y nietos. Siempre ha sido muy importante para ella transmitir sus conocimientos y su legado a las nuevas generaciones.

**MIGUEL OLGUÍN AHUMADA
Y MARÍA CRISTINA GODOY MUÑOZ**

Bucalemu, Paredones, Cardenal Caro.

Nacido en Cahuil, su familia se dedicó al trabajo de recolección de orilla, oficio que él aprendió desde niño, y lo realiza hasta ahora. Actualmente, él vive en Bucalemu, y está casado con María Cristina Godoy Muñoz, rancagüina, quien aprendió el oficio de su marido y crío a sus tres hijos en la cultura marina, aprendió recetas de su suegra y familia de su esposo. En la actualidad se dedican como familia a trabajar en un emprendimiento llamado Baja Marea.

MÓNICA CASTRO MORALES

Paredones, Cardenal Caro.

Agricultora, dueña de casa y secretaria de Cooproquinua. Junto con su esposo son productores de quinua y de frutillas, además de tener un pequeño vivero forestal de árboles nativos. Mantiene el gusto y la tradición de la cocina en base a quinua, propia de nuestro secano costero.

Venta de frutillas, vivero de árboles nativos y repostería en quinua / +569 95447612 maldonadoycastro@gmail.com / La Quesería S/N, Paredones.

NADIA ARANDA CAMUS

Plazuela, Doñihue, Cachapoal.

Nació y creció en el campo, donde se dedicó al cuidado de las tierras de su familia. De sus mayores aprendió y conserva la tradicional preparación del arropo de uva. Junto a su hermano también innovan en el cultivo de lechugas hidropónicas y de germinados de trigo y otras plantas.

NIDIA PAREDES

La Punta, Mostazal.

Nidia es profesora de Historia y amante de la historia de su localidad. Visita frecuentemente a su abuela Juanita Valdivia, junto a sus hijos, a quienes transmite las historias, las comidas y las costumbres familiares, compartiendo unas ricas empanadas en horno de barro o un sabroso caldo de ave de campo. Imperdibles son las temporadas de cosecha de la cereza, la uva, la breva y del níspero, entre otros.

PROSPERINA QUIJADA ARIAS

Pailimo, Marchigüe, Cardenal Caro.

Profesora jubilada, dueña de casa y abuela. Dirigente social, siempre preocupada por el desarrollo de su comunidad. Como buena amante de la cultura y las tradiciones, mantiene vivas las costumbres culinarias campesinas que heredó de su familia.

RENÉ DÍAZ VÁSQUEZ

Coya, Machalí, Cachapoal.

Arriero de tradición familiar. Fundador y presidente de la Asociación de Pequeños Ganaderos de Coya, con cerca de 40 años de existencia. Se dedica a mantener vivas las costumbres de este antiguo oficio.

RIGOBERTO ZÚÑIGA HUERTA

Rosario de Codao, Peumo, Cachapoal.

Se define orgulloso como "guardián de semillas", oficio que ejerce con dedicación, rescatando, reproduciendo, mejorando y vendiendo variedades antiguas y autóctonas de tomates y otros vegetales, como el famoso tomate rosado o el más desconocido yuco.

Datos comerciales: zunigarigoberto642@gmail.com / +569 89569553 / Locales de venta: En su domicilio, en Rosario Cerro s/n, Peumo. También vende los miércoles en la Feria del Chacarero de Peumo, los sábados en la feria libre de Peumo y los domingos en la feria libre de Pichidegua.

ROSA GALAZ MUÑOZ

El Llope, Pumanque, Colchagua.

Dueña de casa y bisabuela. Con su esfuerzo sacó adelante a su familia, a través de la elaboración y venta de mote, chuchoca y harinas que vende en ferias y en eventos patrimoniales. Heredó esta tradición familiar de su abuela y de su madre, y la transmite a sus hijas y nietas.

Datos comerciales: El Llope S/N, Pumanque
+569 83498653
Vende los sábados en la feria libre de Pumanque.

SERGIO LIRA SANFUENTES

Marchigüe, Cardenal Caro.

Fue alcalde de Marchigüe durante 10 años. Hombre de familia y preocupado del bienestar de sus empleados, pertenece a la octava generación de dueños del Fundo Los Maitenes. Junto a su esposa, dirigen el Hotel Hacienda Histórica Marchigüe y la Lechería Los Maitenes.

Datos comerciales: Hotel Hacienda Histórica Marchigüe:
www.haciendahistorica.com / Los Maitenes S/N
Marchigüe
+569 93074183

Lechería Los Maitenes: ventas@lecherialosmaitenes.cl
www.lecherialosmaitenes.cl
+569 94483610
Camino a Pichidegua S/N, Marchigüe.

SILVINA CATALÁN CERDA

La Palmería, Las Cabras, Cachapoal.

Oriunda de Las Palmas de Cocalán. Aprendió la técnica de producir miel a partir de la grama de la palma, de una familia antigua del sector. Actualmente, sigue produciendo esta miel, así como cocos de palma secos y en almíbar, de las palmas de su parcela familiar, productos que vende en ferias patrimoniales y en su casa.

Datos comerciales:
+569 96469995
Tuniche, Casa 209, Sector La Palmería, Las Cabras.

VICTORIA PINO CERÓN

La Estrella, Cardenal Caro.

Emprendedora dedicada a la crianza de cabras, de las cuales extrae leche con la cual elabora quesos y manjar. Además, es apicultora y produce miel negra o de arroe.

Datos comerciales:
+569 93765775
El Romeral S/N, La Estrella.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, P. (2021). "Fiestas costumbristas en la Región del Libertador General Bernardo O'Higgins, Chile: tradiciones, gastronomía y religiosidad en el centro de la fiesta". En *RIVAR* (Santiago), 8(22), 179-197. <https://dx.doi.org/10.35588/rivar.v8i22.4738>
- Anabalón y Urzúa, I. (1922). *Chile Agrícola*. Santiago de Chile: Imprenta Moderna.
- Araos, F., Borie, C., et al. (2018) "Algas: Breves antecedentes etnográficos y arqueológicos". En *Fogón. Revista internacional de Estudio de las Tradiciones*, 1 (2).
- Avendaño, O. (2021). "Transformación de la gran propiedad y de la estructura social agraria en la Región de O' Higgins, 1930-1990", en: Manuel Canales y Claudio González (editores), *La Sociedad Local. Cachapoal, Colchagua y La Costa*. Santiago: Lom Ediciones.
- Banco Central de Chile. (2020). *Boletín Estadístico*. Diciembre.
- Banco Central Chile. (2021, abril). *Boletín Estadístico*. Vol. 90, N.º 1178. <https://www.bcentral.cl/documents/33528/133431/BE20210423.pdf/eb87a065-3988-bce0-de4c-5329dcc1995f?t=1619131333513>.
- Bascur B., Gabriel, & Tay U., Juan. (2005). "Collection, Characterization and Use of Genetic Variation in Chilean Bean Germplasm (*Phaseolus vulgaris* L.)". En *Agricultura Técnica*, 65(2), 135-146. <https://dx.doi.org/10.4067/S0365-28072005000200003>
- Bauer, A. (1994). *La sociedad rural chilena. Desde la conquista española hasta nuestros días*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Bazile, D., et al. (2014). "La quinua en Chile", 5.4. En: Bazile, D. et al. (Editores), *Estado del arte de la quinua en el mundo en 2013*: FAO (Santiago de Chile) y CIRAD, (Montpellier, Francia): 477-503
- Bengoa, J. (2015a). *Historia rural de Chile central*. Tomo I. La construcción del valle Central. Santiago de Chile: Lom Ediciones.
- Bengoa, J. (2015b). *Historia rural de Chile central*. Tomo II. Crisis y ruptura del poder hacendal. Santiago de Chile: Lom Ediciones.
- Buzzetti, C. (2021, febrero). *Boletín del vino: producción, precios y comercio exterior*. Avance a febrero 2021. ODEPA. <https://bibliotecadigital.odepa.gob.cl/bitstream/handle/20.500.12650/70715/Boletin-vino-marzo-2021.pdf>
- Camiruaga, M. (2001). *Sistemas de producción caprina en Chile*. Disponible en http://www.puc.cl/sw_educ/prodanim/mamif/siii15.htm.
- Chandía, L. (2013). "Sabrosas legumbres en el Secano Costero". En Sáez, V. *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural. Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu, Chile.
- Chaparro, V. (2009). "Las temporeras de la fruticultura en Chile". Santiago: de Chile Universidad Alberto Hurtado, Magister Ética Social y Desarrollo Humano.
- Cofré P. (2001). "La cabra lechera en números". Producción de cabras lecheras. *Boletín INIA* 66:11-22.
- Cofré, M. & Stewart, D. (2019). *Historia de Graneros 1542-1935*. Santiago de Chile: Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.
- Cofré, M. & Stewart, D. (2016). *Historia de Colchagua*. Santiago de Chile: Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.
- Consejo Nacional de las Culturas y las Artes. (2014). *El arca del gusto*. Catálogo alimentario patrimonial. Santiago de Chile: Andros Ltda.
- Correa Sutil, S. (2013). *El proceso económico 1830-1880*. Barcelona: Taurus.
- Correa Sutil, S., Figueroa, C., Jocelyn-Holt Letelier, A., Rolle, C. y Vicuña, M. (2003). *Documentos de siglo XX chileno*. Santiago de Chile: Sudamericana.
- Correa Vergara, L. (1938). *Agricultura Chilena*. Santiago de Chile: Nacimiento.
- Couyoumdjian, J. R. (2009). "El mar y el paladar: el consumo de pescados y mariscos en Chile desde la independencia hasta 1930". En *Historia* (Santiago), 42(1), 57-107.
- Dannemann, M. (1998). *Enciclopedia del folclore de Chile*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.



- De Bibar, G. (1966). *Crónica y recopilación copiosa y verdadera de los Reynos de Chile*. Santiago de Chile: Fondo Histórico y Bibliográfico José Toribio Medina.
- Falabella, F. (2021). "El poblamiento prehispánico en épocas hortícolas", en: Manuel Canales y Claudio González (editores), *La Sociedad Local. Cachapoal, Colchagua y La Costa*. Santiago de Chile: Lom Ediciones.
- Falabella, F., Planella, M., & Tykot, R. (2008). "El Maíz (Zea Mays) en el Mundo Prehispánico de Chile Central". En *Latin American Antiquity*, 19(1), 25-46. doi:10.1017/S1045663500007641
- Falabella, F.; Mauricio, U.; Sanhueza, L.; Aldunate, C. e Hidalgo, J. (2016). *Prehistoria en Chile. Desde sus primeros habitantes hasta los Incas*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- FIA (2017). *Potencial competitivo de la quinua chilena*. Fundación para la Innovación Agraria. Santiago, Chile. Primera edición, noviembre 2017. ISB N° 978-956-328-202-3. 36-42.
- Flores, G. (2013). "Cordero del Secano Costero". En Saez, V. *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural. Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu, Chile.
- Gaete, A. (2016). "Memorias campesinas, la Reforma Agraria en el valle de Colchagua. Historias del fundo Los Maquis, Las Palmas y Nenquén". Santiago de Chile: tesis de Antropología, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Garrido, P. (2014). "Transmisión de precios en el mercado de la carne en Chile". Chillán: tesis para optar al grado de Magíster en Dirección de Empresas.
- Gligo V., N. (2021). *Reforma Agraria Chilena: Causa, fases y balance*. Santiago de Chile: Facultad de Ciencias Agronómicas, Universidad de Chile.
- Góngora, M. (1970). *Encomenderos y estancieros. Estudios acerca de la constitución social aristocrática de Chile después de la conquista 1580-1660*. Santiago de Chile: Universitaria.
- González, A. (2013). "Quinua del Secano Costero". En Saez, V. *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural. Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu, Chile.
- González, C. (2012). "Caracterización del perfil caseínico de la leche de cabra criolla chilena en la Región de Coquimbo". Santiago de Chile: tesis de Ingeniería Agrónoma, Universidad de Chile.
- González, E., & Ruiz, C. (2009). *Retratos- Rescate del patrimonio inmaterial de la comuna de Doñihue* (Edición Digital Aniversario 10 años ed.). <https://www.flipsnack.com/memoriadonihue/libro-retratos-parte1.html>
- INE (2017). *Resultados Censo 2017*. <http://resultados.censo2017.cl/Region?R=R06>. <http://resultados.censo2017.cl/Home/Download>
- INIA. (2018, diciembre). *Catálogo de variedades locales de quinua: zona centro sur de Chile*. https://www.inia.cl/recursosgeneticos/manual_quinua.pdf
- Jefe de informaciones (30 de julio de 2019). O'Higgins es la región con mejor desempeño exportador durante el primer semestre. *El Rancagüino*. Disponible en: <https://www.elrancaguino.cl/2019/07/30/ohiggins-es-la-region-con-mejor-desempeno-exportador-durante-el-primer-semestre/?fbclid=IwAR0cBnHy6HfW8X3wcra3HhgpzQFskhxhDQMxB3g4g3LX4RyFXemSdwA0OuA>
- Katwasser, J. et al. (1984). El hombre de Cuchipuy (Prehistoria de Chile central). *En Revista Chilena de Antropología*, N° 4. Santiago: Universidad de Chile, 43-48.
- Lacoste, P., Yuri, J., et al. (2010). "Variedades de uva en Chile y Argentina (1550-1850). Genealogía del torrontés". *En Mundo Agrario*, 10 (20).
- Lacoste, P. (2005). "El vino y la nueva identidad de Chile". *En Universum* (Talca), 20(2), 24-33. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762005000200003>
- Lacoste, P., Castro, A., et al. (2015). Vinos típicos de Chile: ascenso y declinación del chacolí (1810-2015). *IDESIA*, 33(3), 97-108. <https://doi.org/10.4067/S0718-34292015000300014>
- Lacoste, P., Castro, et al. (2017). *Patrimonio y desarrollo territorial. Productos típicos alimentarios y artesanales de la Región de O'Higgins*. (Primera edición, versión digital ed.). http://rutasdelapatrianueva.cl/wp-content/uploads/2018/04/libro_Ohiggins_digital.pdf
- Lacoste, P.; Pszczolkowski, P., et al. (2015). "Historia de la chicha de uva: un producto típico en Chile". *En IDESIA* (Arica), 33(2), 87-96.

- Lenz, R. (1910). *Diccionario etimológico de las voces chilenas derivadas de lenguas indígenas americanas*. Universidad de Chile, Seminario de Filología Hispánica, Santiago de Chile.
- Lima, J. L. (2015). *Estudio de caracterización de la cadena de producción y comercialización de la agroindustria vitivinícola: estructura, agentes y prácticas*. Santiago de Chile: Ministerio de Agricultura.
- Mann, G. (1954). *La vida de los peces en aguas chilenas*. Ministerio de Agricultura, Santiago de Chile.
- Manzur, M. I. (2016). *Catálogo de semillas tradicionales de Chile* (2da. Edición. ed.). Santiago de Chile: Fundación Sociedades Sustentables.
- Matus, I. Editor (2015). "El cultivo de la quinua en Chile". En *Boletín INIA*, N° 362. Rengo: Ministerio de Agricultura.
- McClung de Tapia, E., Martínez, D., Acosta, G., Zlaquet, F., & Robitaille, E. A. (2001). "Nuevos fechamientos para las plantas domesticadas en el México prehispánico". En *Anales de antropología* (Vol. 35, No. 1).
- Montecino, S. (2004). *Cocinas Mestizas de Chile. La olla deleitosa*. Museo Chileno de Arte Precolombino. Santiago de Chile. Disponible en: <http://www.precolombino.cl/biblioteca/cocinas-mestizas-de-chile-la-olla-deleitosa/>
- Montecino, S. (2006). "Identidades, mestizajes y diferencias sociales en Osorno, Chile: lecturas desde la antropología de la alimentación". Tesis para optar a grado de doctor(a). Faculty of Humanities, Leiden University, Holand.
- Montes, C. (2003). "Las tierras y los campesinos de la Reforma Agraria chilena. Departamento de Derechos Humanos y Estudios Indígenas". Universidad Arcis. <https://www.carlosmontes.cl/senador/wp-content/uploads/documentos/privatizaciones/feunzalida-ref-agraria-sesion-24.pdf>
- Moraga Vásquez, E. (6 de septiembre de 2021). Baja la producción y aumenta la incertidumbre. *El Mercurio, Revista del Campo*, p. 4. Disponible en: https://www.litoralpress.cl/sitio/Prensa_Texto?LPKey=RBBWZOUTMPT7DET7LCZEMP7SYIVSS-FS7GDY5I46EUVWHI2UBHTQQ
- Morales, C. (2019). "Sal y salinas en Pichilemu. De la sal como materia a la cultura material de la sal". En *Bajo la Lupa*, Subdirección de Investigación. Santiago de Chile: Servicio Nacional del Patrimonio Cultural.
- Morelia, L. (2013). "Donde comen uno, comen catorce". En Saez, V. *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural. Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu, Chile.
- Mujica, Á. (2015). "Orígenes de la quinua e historia de su domesticación". En *Tierra Adentro*, N° 108, Instituto de Investigaciones Agropecuarias, noviembre- diciembre 2015, pp. 14-17.
- Mujica, F., & Castro, A. (2021). "La Fiesta del Chacolí de Doñihue: análisis histórico cultural de una celebración (1975-2020)". En *RIVAR* (Santiago), 8(23), 183-202. <https://dx.doi.org/10.35588/rivar.v8i23.4795>
- Muñoz, A., et al. (2019). "Agrobiodiversidad nativa ligada a pueblos indígenas y campesinos en Chile". En Ibarra, J. T., J. Caviedes, A. Barreau & N. Pessa (Eds). *Huertas familiares y comunitarias: cultivando soberanía alimentaria*. Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile.
- Núñez, L., & Bazile, D. (2009). "Cultura campesina en Chile central sobre la producción y consumo de *Chenopodium quinua* Willd: El caso de la comuna de Paredones provincia de Cardenal Caro, región de O'Higgins". En *Revista Geográfica de Valparaíso*, En línea(42), 87-94. https://www.researchgate.net/publication/285773315_Cultura_campesina_en_Chile_Central_sobre_la_produccion_y_consumo_de_Chenopodium_quinua_Willd_el_caso_de_la_comuna_de_Paredones_provincia_Cardenal_Caro_Region_de_O'Higgins
- Oficina Central de Estadística (1881). *Estadística Agrícola de la República de Chile correspondiente a los años de 1879-1880*. Santiago de Chile: Imprenta Nacional.
- Oficina de estudios y políticas agrarias. (2021). *Panorama de la agricultura chilena*. <https://www.odepa.gob.cl/wp-content/uploads/2019/09/panorama2019Final.pdf>
- Olea, J. (2012). "La gran propiedad en el Valle Central, 1900-1950: Una lectura crítica". Santiago de Chile: tesis para optar al grado de Magíster de Historia, Universidad de Chile.
- Olea, J. (2017). "Colchagua, 1960-1973". Santiago de Chile: En *Polis*, vol. 16, N° 47, pp. 83-106.
- Organización de vecinos de Marchant. (2018). *La Cultura e Historia de la Chicha y el Aguardiente. Lo Marchant/La Quebrada comuna de Marchigüe*. https://www.marchigüe.cl/pdf/revista_marchigüe.pdf
- Pardo, O. (2005). "Las chichas en el Chile Precolombino". En *Chloris chilensis*, 2(7), 100-141. <http://www.chlorischile.cl/>



- Pardo, O., & Pizarro, J. L. (2018). *Chile prehispánico: almacenamiento y conservación de alimentos*. Ediciones Parina. <https://bibliotecadigital.ciren.cl/handle/20.500.13082/26874>
- Pardo, O., Pizarro, J. L. (2013). *Chile: Plantas alimentarias prehispánicas*. Arica, Chile: Ediciones Parina.
- Pefaur, J. (2018, enero). *La quinoa en Chile, el despegue de un grano ancestral*. Departamento de Análisis de Mercado y Política Sectorial. Artículo producido y editado por la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias.
- Pereira Salas, E. (1977). *Apuntes para la historia de la cocina chilena*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Philippi, R. A. (1885, January). "Zoolojía: sobre los animales introducidos en Chile desde su conquista por los españoles". En *Anales de la Universidad de Chile*, 319-335.
- Planella, T., Falabella, F., Belmar, C., & Quiroz, L. (2015). "Huertos, chacras y sementeras. Plantas cultivadas y su participación en los desarrollos culturales de Chile central". En *Revista Española De Antropología Americana*, 44(2), 495-522. https://doi.org/10.5209/rev_REAA.2014.v44.n2.50727
- Plath, O. (2018). *Geografía gastronómica de Chile*. Artículos reunidos 1943-1994. Santiago de Chile: Ediciones Biblioteca Nacional.
- Quiñones, E., Muñoz, D., & Aguilera, N. F. (2021). "Comunidades campesinas, patrimonio agrario y mercados en los cultivos del ají y la quinoa". En *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 7(1), 112-128. doi:10.29035/pai.7.1.112
- Rojas, C. (2019). "Documentos de trabajo. Comportamiento y caracterización de la producción de ganado bovino en Chile". INE. https://www.ine.cl/docs/default-source/documentos-de-trabajo/caracterizacion-produccion-carne-bovina-en-chile-ine.pdf?sfvrsn=ff52e740_2
- Rojas, G. (1991). "Posibilidades de alimentación vegetal del Hombre de Cuchipuy". En *Revista Chilena de Antropología*, N° 10. Santiago de Chile: Universidad de Chile, 25-35.
- Rojas, G. (2015). "Patrimonio e Identidad Vitivinícola. Reflexiones sobre la evolución de los significados culturales del vino en Chile / Heritage and Wine Identity. Reflections on the evolution of the cultural meanings of wine in Chile". En *RIVAR* Vol. 2, N° 4, ISSN 0719-4994, IDEA-USACH, Santiago de Chile, enero, pp. 88-105
- Sáez, V. (2013). *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu.
- SAG (2019). *Catastro Vitícola Nacional 2019*. Servicio Agrícola y Ganadero.
- Salazar, G. (2009), *Historia de la acumulación capitalista en Chile* (Apuntes de clases), Santiago de Chile: Lom Ediciones.
- Sánchez, A., & Morales, R. (2000). *Las regiones de Chile* (Tercera edición). Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Sanhueza, L.; Comejo, L. y Falabella, F. (2007). "Patrones de asentamientos en el período alfarero temprano de Chile Central, Chungará". En *Revista de Antropología Chilena*, Vol. 39, N° 1, Universitario de Tarapacá, pp. 103-115.
- Santana, R. (2006). *Agricultura chilena en el siglo XX: contextos, actores y espacios agrícolas*. Santiago de Chile: Dibam.
- Serratos, J. A. (2009). *El origen y la diversidad del maíz en el continente americano*. Greenpeace México.
- Tay, J., Mera, M., & France, A. (2004). "Luanco-Inia: nueva variedad de chícharo (*Lathyrus sativus* L.) de grano grande para exportación". En *Agricultura Técnica*, 64(3), 309-313.
- Tinsman, H. (2016). *Se compraron el modelo. Consumo, uva y la dinámica transnacional: Estados Unidos y Chile durante la Guerra Fría*. Santiago de Chile: Lom Ediciones.
- Uribe, H., & Catalán, A. (Eds.) (2016). "Caracterización hidroclimatológica y del uso de suelo del secano de la Región de O'Higgins". En *Boletín INIA*, N° 320, Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional Rayentué. Rengo, Chile.
- Valenzuela, E. (2013). "La importancia del mote en el campo". En Sáez, V. *Una Historia de Reproducción y Resistencia Cultural. Mujer y Gastronomía Tradicional del Secano Costero de la Provincia de Cardenal Caro Región de O'Higgins*. Centro de Desarrollo Sustentable de Pichilemu, Chile.
- Yáñez, J., Cattán, P., & Iriarte, A. (2009). "Mamíferos exóticos de Chile". En *Mamíferos de Chile*. Muñoz-Pedreros A & J Yáñez (Eds). CEA Ediciones. Valdivia. Chile.
- Yáñez, L. (2021). "Ficha Región del Libertador Bernardo O'Higgins". ODEPA. <https://bibliotecadigital.odepa.gob.cl/bitstream/handle/20.500.12650/8976/FichaOHiggins.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
- Zagal, C. y Hermosilla, C. (2007). *Guía de invertebrados marinos del sur de Chile*. Punta Arenas: Fantástico Sur Birding Ltda.



NOTA ACLARATORIA

El proyecto Patrimonio alimentario de la tierra y del mar de la Región de O'Higgins se inserta dentro de la iniciativa "Patrimonio Alimentario de Chile", liderada por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), la que ha impulsado la construcción de inventarios regionales del patrimonio alimentario del país, con el objetivo de rescatar los productos alimentarios y en valor los conocimientos tradicionales asociados al uso de estos productos, así como las particularidades de las preparaciones. Con esto se espera contribuir a potenciar el proceso de desarrollo de los sectores agroalimentario, gastronómico y turístico, así como también fortalecer la identidad cultural asociada a los territorios y a la imagen del país proyectada al extranjero.

La metodología empleada para la recolección de la información en terreno se articuló sobre la base de tres definiciones básicas que configuran el marco conceptual del proyecto: Alimentos patrimoniales, Producto patrimonial y Preparación patrimonial, los que se consideran parte del dominio público y, por tanto, disponibles para ser utilizados e inventariados con fines de interés público, como son los trazados en este proyecto.

Sin embargo, el proyecto incide en territorios ancestrales de pueblos indígenas y recopila información que corresponde al acervo de conocimientos de los pueblos indígenas en torno a los alimentos y productos patrimoniales. Respecto de estos últimos, se aplicará el enfoque de derechos indígenas, establecido en los instrumentos jurídicos de derechos humanos, en particular en el Convenio 169 sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes, y el artículo 28 de la Ley Indígena.

Adscribimos a las normas que establece la recientemente aprobada Declaración Americana de Derechos Humanos, que entrega importantes directrices en la materia, artículo XXVIII:

1. Los pueblos indígenas tienen derecho al pleno reconocimiento y respeto a la propiedad, dominio, posesión, control, desarrollo y protección de su patrimonio cultural material e inmaterial, y propiedad intelectual, incluyendo la naturaleza colectiva de los mismos, transmitido a través de los milenios, de generación en generación.
2. La propiedad intelectual colectiva de los pueblos indígenas comprende, inter alia, los conocimientos y expresiones culturales tradicionales entre los cuales se encuentran los conocimientos tradicionales asociados a los recursos genéticos, los diseños y procedimientos ancestrales, las manifestaciones culturales, artísticas, espirituales, tecnológicas y científicas, el patrimonio cultural material e inmaterial, así como los conocimientos y desarrollos propios relacionados con la biodiversidad y la utilidad y cualidades de semillas, las plantas medicinales, la flora y la fauna.
3. Los Estados, con la participación plena y efectiva de los pueblos indígenas, adoptarán las medidas necesarias para que los acuerdos y regímenes nacionales o internacionales provean el reconocimiento y la protección adecuada del patrimonio cultural y la propiedad intelectual asociada a dicho patrimonio de los pueblos indígenas. En la adopción de estas medidas, se realizarán consultas encaminadas a obtener el consentimiento libre, previo, e informado de los pueblos indígenas."

Tal y como lo ha planteado la Organización Mundial de Propiedad Intelectual (OMPI), los pueblos indígenas, han cuestionado que se dé por sentado que sus conocimientos tradicionales (CC.TT.) y expresiones culturales tradicionales (ECT) son elementos del dominio público, por considerar que eso deja la puerta abierta para que esos elementos puedan ser objeto de apropiación y utilización indebidas. (OMPI, 2015: 10). Desde la perspectiva de los derechos indígenas, como hemos citado *supra*, se insta a los Estados para que adopten normas específicas destinadas a proteger el patrimonio cultural indígena y salvaguardar su integridad conforme a su propio sistema de vida y costumbres, incluyendo las protecciones que ofrece el derecho consuetudinario.

Bajo este enfoque, el inventario de Patrimonio Alimentario que aquí se presenta tiene por objetivo cumplir una función de registro y reconocimiento respecto de aquellos bienes patrimoniales y saberes ancestrales que son de propiedad colectiva de los pueblos indígenas. Constituye, para estos efectos, una medida de protección negativa o por exclusión de dichos bienes, innovaciones y producciones, manteniéndolos al margen de los sistemas de propiedad intelectual y de la categoría de dominio público. De esta forma, el inventario de alimentos, productos y preparaciones patrimoniales indígena que se registra en esta publicación, actúa como una medida de protección de dicho patrimonio ancestral y una salvaguarda respecto de la apropiación indebida por parte de terceros, cautelando la propiedad colectiva indígena y su uso, aprovechamiento y gestión, conforme a sus sistemas de vidas y costumbre y regulado por el derecho consuetudinario.





ESTE LIBRO BUSCA SALVAGUARDAR LA COCINA TRADICIONAL DE LA REGIÓN DE O'HIGGINS A TRAVÉS DE LO DOCUMENTAL Y LO ORAL PARA CONFIGURAR UN BOSQUEJO DEL PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE. ESTE CONJUNTO DE SABERES Y GUSTOS ENTREGAN IDENTIDAD Y SINGULARIDAD A LA CULTURA -SUJETA A CAMBIOS E INNOVACIONES- DE LA ZONA CENTRAL.

SABERES INDÍGENAS E HISPÁNICOS SE MEZCLAN PARA QUE HOY PODAMOS DECIR CON PROPIEDAD QUE LOS PRODUCTOS ESTRELLAS DEL COSMOS CULINARIO DE LA ZONA SON LA QUINUA, LA SAL, LAS ALGAS, LA UVA Y EL CORDERO DEL SECANO.

ESTA OBRA APORTA A PROMOVER LA PROTECCIÓN, CONSERVACIÓN Y PUESTA EN VALOR DEL ACERVO CULTURAL QUE ENCIERRAN LOS PRODUCTOS Y PREPARACIONES DISTINTIVAS DE NUESTRA TIERRA.

